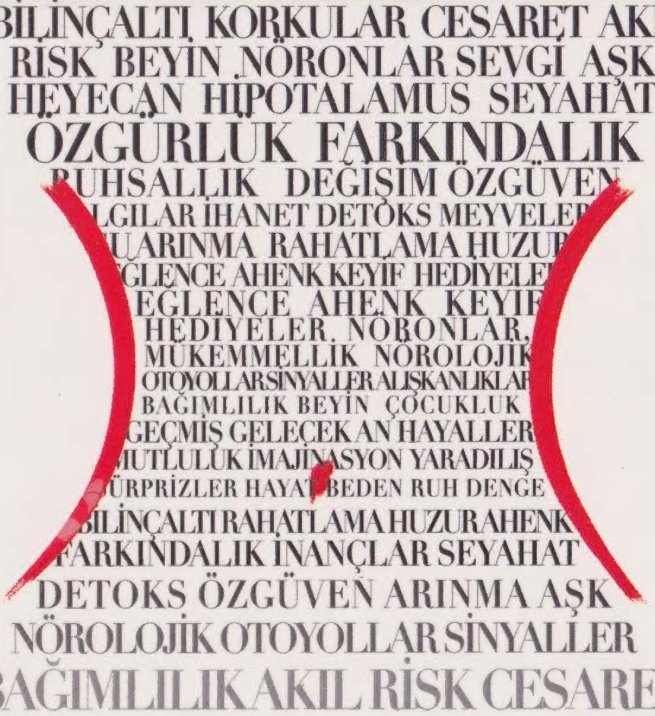


TEK SUÇLU BEYNİNİZ

Yasemin Soysal

pozitif

11. BASKI

Tek ihtiyacınız olan, ne kadar olağanüstü olduğunuzu fark etmek. Yapmanız gereken bilinçaltınızı ve zihninizi temizlemekten başka bir şey değil. Şimdi tüm bunlardan sonra ruhunuzun ve bedeninizin kapılarını açma vakti.

Sinir sistemi ile ilgili son yıllarda ortaya konan bilimsel veriler ışığında görsel unsurlarla desteklenmiş, anlaşılması kolay, titiz bir çalışma, yaşantımızın her anında uygulayabileceğimiz metodik bir öğreti. 'Yapabilirim' kavramının nasıl yapılacağını öğrenmek isteyenler için...

Ömer Tural (Beyin Cerrahı)

Eğer tek bir kişisel gelişim kitabı okuma şansın var deselerdi kesinlikle tercihim 'Tek Suçlu Beyniniz' olurdu. Kontrolünüzden çıkan hayatınızı 'tekrar nasıl kontrol altına alabilirim?' sorusuna cevap bulmak ve 'Yapabilirim' kavramını teoriden pratiğe dönüştürmek istiyorsanız, emin olun aradığınız kitap bu...

Muharrem Kaşıtoğlu (Yayıncı)

Hani insan bazen elinde bir mum ile karanlıkta bir şey arar, gözünün önünde olan bir şeyi bile görmekte zorlanır. Sonra biri gelir ve ışığı açar. 'hay Allah ne aptalım, ben niye akıl edemedim' dersiniz ve aradığınızı bulursunuz ya. İşte bu kitap tam olarak o işlevi görüyor ve aslında burnumuzun dibinde olan ama göremediğimiz şeyi bulmamızı sağlıyor. Kural basit, inanın kalıpları kırın ve başarın.

B.Altınok (Okur)

pozitif

9 786055 514297

TEK SUÇLU BEYNİNİZ

Yasemin Soysal

pozitif

Tek Suçlu Beyniniz
Yasemin Soysal

Genel Yayın Yönetmeni: Muharrem Kaşıtoğlu
Fotoğrafçı: Murat Ertürk
Editör: Ece Özbaş Korkmaz
Sayfa Tasarımı: Adem Şenel
Kapak Tasarımı : Yunus Karaaslan
Fotoğraf Düzenleme: Gold Fotoğraf Ajansı

© Pozitif Yayınları / Yasemin Soysal
ISBN: 978-605-5514-29-7

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifikası No: 1206-34-004355

Baskı-Cilt : Melisa Matbaası
Çifte Havuzlar Yolu Acar Sitesi No:4
Davutpaşa/İstanbul Tel: 0212 674 97 23
Sertifika No: 12088

GENEL DAĞITIM
ARTI YAYIN DAĞITIM
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han
No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14
info@artidagitim.com.tr
satis@artidagitim.com.tr
www.artidagitim.com.tr

POZİTİF YAYINLARI
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok. Çatalçeşme Han
No: 25/2 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel: (0212) 514 57 87 • Faks: (0212) 512 09 14
Tel: (0212) 512 48 84 • Fax: (0212) 512 09 14
www.pozitifkitap.com

TEK SUÇLU BEYNİNİZ

Yasemin Soysal

pozitif

Yazar Hakkında

İzmir doğumlu. Birincilikle girdiği Celal Bayar Üniversitesi'nden, yine derece ile mezun oldu. 2000 yılında başlayan profesyonel spor yaşamında pek çok ödül ve derece aldı. Bunlardan bazıları; 2000 İzmir Karate Bölge Birinciliği, 2001 Üniversiteler arası Senkronize Trambolin Türkiye ikinciliği, 2003 Üniversiteler arası bayanlar kayak şampiyonası Türkiye beşinc liği... Tramplen ve Kule atlamada Türkiye birinciliklerini elinde tutan Soysal, milli takımla birlikte çalışmalar yaptı.

2002 yılında profesyonel olarak bir çok kurum ve kuruluşa kişisel gelişim seminerleri vermeye başladı. Bu süre içinde, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü "Sporda Psikososyal Alanlar" Ana Bilim dalında, yüksek lisans programını kazandı. Yasemin Soysal'ın üniversite bünyesinde yaptığı bilimsel çalışmalar sonucu ortaya koyduğu "zihin tekniklerinin, değişime olan etkisi" büyük ilgi gördü. Bu çalışma, görsel ve yazılı basında "Zihin Gücü ile Zayıflama", adı altında da geçti. Bu programlarında, 1000'e yakın kilo problemi yaşayan kişi ile çalışma yaptı. Çalışması sadece zayıflamayı değil, değişimi de anlatmaktaydı. Türkiye'de zihin gücü zayıflama programlarının ilk yaratıcısı olan Soysal, aynı zamanda yaptığı bilimsel çalışma ile Türkiye'de ilk defa zihin gücünün, değişim üzerindeki başarısını bilimsel olarak da kanıtladı. Dokuz Eylül Üniversitesi'nde "Hedefe Odaklanma, Başarı Stratejileri" üzerine öğretim üyesi olarak görev aldı. Tüm bu süreçlerin sonunda, akademisyenliği bırakarak yazarlık ve eğitmenliğe ağırlık veren soysal, kişisel gelişim ve farkındalık çalışmalarına yoğunlaşmıştır. "Tek Şişman Beyniniz" ve "Şişmansanız sebebi var" kitapları ile en çok satanlar listesine giren Soysal, şu sıralar yazdıklarıyla yurtdışına açılmayı planlamaktadır.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜRLER 7
GİRİŞ 9

1. BÖLÜM
KAYIT GELECEĞİ NASIL ETKİLİYOR 19
ŞEKİLLENME KİME GÖRE OLDU 28
BİLİNÇALTINDAKİ KODLARA RAĞMEN 34
TEKRAR DENEMEK 34
KEŞİF 38
BİLİNÇALTINDA KOD DEĞİŞTİRME 41
GEÇMİŞİN ANILARINI İYİLEŞTİRMEK 44
BİLİNÇALTININ DERİNLİKLERİNE DOĞRU 50

BÖLÜM 2
FAZLACA BİLİNÇ ÜSTÜ 55
NÖROLOJİK OTOYOLLAR 69
YENİ BİR NÖRON BAĞLANTISI ALABİLİR MİYİM? 78

BÖLÜM 3
HİPOTALAMUS 95

BÖLÜM 4
DEĞİŞİMİN KARŞI KONULMAZ İNANÇLARI 113

BÖLÜM 5
ÖZ'E DÖNÜŞ 129
YEMEKLER, KİLO VE FARKINDALIK 134
CENNETTESİN, CEHENNEMİ YAŞIYORSUN 139
ÖZGÜRLEŞMEK İÇİN SORGULAYIN 144
İÇ SESLER VE EVE DÖNÜŞ 148

BÖLÜM 6
DETOKS 151
ZİHİNSEL DETOKS 156
İNANÇ VE RUHSAL DETOKS 162
HAYATI DEĞİŞTİR 167

Yasemin Soysal
Eğitimleri, organizasyon ve iletişim için

www.yaseminsoysal.com
info@yaseminsoysal.com
yaseminsoysalbilgi@gmail.com
yaseminsoysalbooks@gmail.com

TEŞEKKÜRLER

Yolda yürürsün ve bir sürü kişiyle selamlaşırsın. Yolu yol yapan bu insanlardır. Heyecanla yürüdüğün bu yolda bazen uzun soluklu sohbetlerle ara verirsin, bazen de küçük bir tebessümle başını sallar yola devam edersin.

Yolumu renklendiren anneme, babama ve tüm aileme. Benimle aynı yolu yürüyen Mercan Özgür'e, sürpriz karşılaşmaya sebep olan Seçil Kükrer'e, İstanbul sürecinin kıvılcımı Arzu Sarıdoğan'a, Kitap arka yazısı gönderen Ömer Tural, Ebru Şallı Tan, Betül Arım, Açelya Akkoyun'a, fotoğraf çekimlerimi yapan Murat Ertürk ve Cantay Gök'e, Fotoğraf düzenlemelerinde emeği geçen Gold Ajans'a, yayıncım Muharrem Kaşıtoğlu'na, kitabın çıkmasında emeği geçen, Nusret Kurar, Yunus Karaaslan, Adem Şenel ve Ece Özbaş Korkmaz'a, kitap arkası yazılarıyla kitabı güzelleştiren değişim yolcusu öğrencilerime, hayatıma giren tüm okurlara ve en önemlisi ilhamını katan, yaradana, evrene, meleklere, güzel enerjilere, sezgiye, işaretlere kucak dolusu teşekkürlerimle.

GİRİŞ

Mükemmeliyetçilik

Her şeyi dört dörtlük yapmaya çalışırken çok şey kaçırıyoruz bu hayatta. Yapmayı düşündüğümüz şey o kadar çok gözümüzde büyüyor ki bir türlü başlayamıyoruz. Sadece yapar halde olmanın mükemmel duygusundan uzağız. Her şeyi bir kategoriye koymuş, yaşamı raflara kaldırıyoruz. Peki nereden ve ne zaman başlayacağız! Hayatımızda kaçırdığımız anlar, rafa kaldırdığımız anlardan daha mı mükemmel? Kendimizin hata yapmasına izin bile vermiyoruz, sonra neden mükemmel olmadığımızı düşünüyoruz.

Mükemmel nedir? Kime göre, neye göre mükemmel. Biz pürüzsüz mükemmellikte uygulamalar yapmaya çalışıyoruz. Ama zaten bu zihin yapısının pürüzlerle dolu olduğunun farkına varamıyoruz. Oysa mükemmelin içinde hata vardır, ama biz hatasız mükemmellik peşindeyiz. Mükemmelin içinde yanlışlıklar, sorunlar, bozukluklar vardır. Mükemmelde işten atılmak vardır. Boşanmak, depresyona girmek, iflas etmek vardır. Farkında olmasak da tüm bunlar olduğu için her şey mükemmeldir. Bize göre olumsuz tecrübelerdir, ama mükemmelliğin içinde tam olması gerektiği yerdedir. O depresyon yüzünden hayatımız değişmiştir, ama farkında değilizdir. İşten atıldığımız gün tanışmışızdır hayatımızın insanıyla, ama hâlâ anlayamamışızdır. Arzuladığımız bir anlaşmanın olmamasının bize ne getireceğine değil, bizden ne götüreceğine öyle odaklanmışızdır ki harika kurguyu kaçırırız anbean. Hata zannettiğimiz olayların neye dönüşeceğini seyretme sabrını göstermeyiz.

İnsana göre bunlar hatadır, ama insan böylesine bir zihin yapısının zaten hatalarla dolu olduğunun farkına varamaz. İnsan olduğumuzu unutup, mükemmelin peşine düşüyoruz. Üstüne üstlük, Mükemmeli, mükemmel gibi değil, insana ait korku ve acizliklerle aramaya çıkıyoruz. Ardından, aradığımız mükemmelin ne olduğuna da yine biz, insanı insan yapan değerler; ego, korku, sevgi, yalnızlıklar ile karar veriyoruz... Sonra da kendi koyduğumuz mükemmellik kuralları içerisinde acı çekiyoruz. Mükemmel olmanın bizi daha harikalaştıracağını iddia ediyoruz. Fakat farkında değiliz mükemmellik yolunda kendimizi kaybediyoruz. Tüm koyduğumuz kurallarla kendimizden uzaklaştığımız yetmezmiş gibi, şimdi aynı kurallarla kendimizi bulmaya çıkıyoruz.

Mükemmel; en üst oluş halidir. Tam ve bütündür. En iyi olasılık konumu, her şeyin olduğu andır. Tanrıdır, yaratıcıdır, evrendir. Bu tüm oluş hali içerisinde her şey vardır: İyi, kötü, doğru, yanlış, ama tamdır. Her şeyi ile bir bütündür. En iyi süper konumdur. Biz tam olmaya çalışırken, hata yapmaktan korkuyoruz. Yarım bırakmaktan, risk almaktan, rezil olmaktan, dalga geçilmekten. Tam olmanın mükemmelliği yerine, hatasız olmanın bencilliğini yaşıyoruz. Evren, yaradılış bir bütün halindeyken, biz bunun içerisinden hataları ayıklamaya çalışıyoruz. İşte bu bütünün içerisinden hataları ayıklamak bizim acizliğimizden kaynaklanıyor.

Tüm bunları çıkartarak, 'ben mükemmeliyetçi biriyim' demek komiktir. Her şeyi dört dörtlük yapmaya çalışırken bütün gibi davranmamak insan egosundan kaynaklanır. İnsanın mükemmelinin içinde bozuk hiçbir şey olamaz. Bu çok bencilce ve ruhsallıktan uzak bir davranıştır. Hataya izin vermeyiz, sonra da bunun adına mükemmeliyetçilik deriz. Bence burada mükemmel yoktur. Burada insanın arzuları, kaygıları, beğenilme korkusu vardır. Ve mükemmel dediği şeyin içerisinden hataları ayıklamak ister. Fakat tüm yaradılış süreci içerisinde her şeyin oluş hali vardır. Hata da bu yaradılışın oluş hali içerisindedir ve her şey olduğu gibi akar.

Bir tek insan oluş halini beğenmez ve hatasız yaşamak ister. Hatasız yaşamak değil, hataları minimumda yaşamak bence çok daha doğru bir beklentidir. Hatasız olmaya çalışmak sizin korkularınızı ya da yüksek egonuzu gösterir.

Yaratıcının mükemmelliğinden bahsediyoruz, ama yaratıcıya güvenmiyoruz. Yine her şeye o aklımızı dahil ediyoruz. Akışın bize getireceklerine kendimizi bırakmak yerine, mutlak akılla işleri çözmeye çalışıyoruz. Her şey harika giderken yaratıcıya teşekkür ediyor, fakat işler istediğimiz gibi gitmediğinde yalnız kaldığımızı düşünüyoruz. Peki ya işlerin istenildiği gibi gitmemesi, bu kurgunun bir parçasıysa? İşte o zaman hangi mükemmele güveneceksiniz? Kendi mükemmellik anlayışınıza mı yoksa evrensel işleyişin mükemmelliğine mi?

Her şeyi 'mükemmel' yapmaya çalışıyoruz. Sonra mükemmellik adı altında erteliyoruz. Mükemmel olsun diye başlamaktan çekindiğimiz şeyleri gün geliyor tamamen listeden siliyoruz.

En mükemmeli olsun diye son noktaya gidiyoruz. Peki mükemmele gelesiye kadar aşamalar yok mu? Nerede kaldı rezil olmalar? Bir bebek gibi düşüp kalkmalar. Gözden kaçırdığımız en önemli unsur 'başarı' dediğimiz durumun içerisinde 'hatalar' dediğimiz olayların da olduğu. Bunları kabul etmek istemediğimizde yola da izin vermiş olmuyoruz. Yaptığımız ilk hatada, ilk yanlışta, ilk rezil olduğumuzda, her şeyi bir tarafa bırakıyoruz.

Önce başlamak lazım, yapar halde olmak lazım. Hatalara ya da yanlışlara rağmen devam etmek lazım. Detoks yapıyorsunuz diye, manava gidip her çeşit meyveyi tezgahın üstüne sermenin anlamı yok. Bütün bitki çayları, bütün meyveler, en güzel mumlar, hepsi sizin olduğunda en güzel detoksu yapmış olmuyorsunuz. Sayısız spritüel kitapları okuyup, en güzel meditasyon müziklerinde uygulama yaptığınızda en mükemmel farkındalığa ulaşmış olmuyorsunuz. En harika mantraları söylediğinizde, en spritüel mekanlara

gittiğinizde, en zayıflatıcı bitkileri kullandığınızda siz istediğiniz siz olmuyorsunuz. Olmanız gerektiğinde oluyorsunuz, yapış halindeyken. Yaşar haldeyken, bazen bir kaldırım kenarında yeni doğmuş bir bebeğin çaresizliğini izlerken, bazen şiddetli bir kavganın ortasında, bazen geçmişe dalıp gittiğinizde. Bazen gaza basmış, kulağınızda deli gibi bir müzikle, coşmanın ve adrenalinin iç içe girdiği bir anda hissediyorsunuz her şeyi. İşte belki o anda alıyorsunuz hayatınızın kararlarını. Hiç düşünmediğiniz bir anda bir kare geliyor gözünüzün önüne. Zaten hep böyle olmamış mıdır... Hiç tahmin etmediğiniz anlarda, hiç tahmin etmediğiniz olay ve durumlarda almamış mısınızdır kendinizle ilgili kararları... O yoğun duygu bir anda yüreğinize dolar ve doldurur içinizi. Kendiliğinden gelivermiştir, siz akış halindeyken.

Öyleyse nedir bu kurallara ve takıntılı bir şekilde mükemmele odaklanmak. Hele hele yolunuz farkındalık, değişim yoluysa neden mükemmele odaklanıyorsunuz. Mükemmelde değildir aradığınız, önce mükemmeli bırakabilmektedir. Bence mükemmele yaklaşmak, mükemmeliyetçiliğinizi bıraktığınız gün gerçekleşecektir. Çünkü bir şeyleri mükemmel yapmaya çalışmanın içerisinde saf akıl vardır. Saf aklın olduğu hiçbir şey gerçek mükemmelliğe sahip olamaz. Akıl hata yapar, özünüz asla...

Özünüzün olmadığı durumlarda başladığınız çoğu şey yarım kalabilir, ya da daha hiç başlamadan bitebilir. Tanıdığım birçok kişi, yapmak istediği büyük projelere mükemmel bir başlangıç yapmadığı için hiç başlamaz. Her şeye rağmen yapar halde olmak lazım. Değişimi ertelememek lazım. Evren hızı sever, geldiği anda bir dalga gibi üstüne atlayıp onunla birlikte gitmek lazım. Değişim fikrini üç gün sonraya ertelemek niye, zayıflamaya karar verdiğinizde ertesi sabahı beklemek niye?.. Her an akıştayız, her an değişimdeyiz. Ertelemek, bizden, korkularımızdan kaynaklanır, böyle güçlü bir akışın arasına bunları sokmak ancak akışı yavaşlatır. Detoks yapacağız en mükemmel günü bekliyoruz. Yeni kıyafet al-

mak için, zayıflamayı bekliyoruz. Diyet yapmak için bir sonraki pazartesiyi bekliyoruz. Dünyayı gezmek için emekli olmayı bekliyoruz. Eğlenmek için hafta sonunu bekliyoruz. Kendimizi daha iyi hissetmek için, mutlu olmayı bekliyoruz. Belki tüm bunlar için çok güçlü bahaneleriniz var. Belki para, belki zaman belki, belki...

Değişim hemen olsun, dört dörtlük olsun, olmazsa da hiç olmasın anlayışı içerisindeyiz. Diyete giriyoruz, beşinci gün çikolatayı fazla kaçırdık diye her şeyi bırakıyoruz. Kendimize tahammül edemiyoruz. Yola devam etmek için gereken motivasyon bir anda gitmiş oluyor. Mükemmel olmadı diye bozduğumuz diyet düşüncesi, bizi mükemmelden daha da uzaklaştırıyor, fark etmiyoruz. Bir tabak fazla yendi diye, her şeyi bırakıyoruz. 'Ya hep ya hiç' kanununu kendimize kural edinmişiz. Sürekli bir şeylerin bozulduğunu düşünüyoruz. Bozduğumuz diyeti tamir etmek için de bir sonraki pazartesiyi bekliyoruz. Tabii ki bir sonraki pazartesiye kadar da, fazladan kaç tabak yediğimizi bilmiyoruz. İpin ucu kaçtı diye, ipin diğer ucunu da biz bırakıyoruz.

Değişim adına bazı kararlar veriyoruz, sonrasında bu kararlar birkaç kişi tarafından eleştirildiyse verdiğimiz bu kararlardan da vazgeçiyoruz. Kendimize tahammül edemediğimiz gibi, onaylanmama düşüncesine de tahammül edemiyoruz.

Kaçan ya da kopan bir şey yok. bozulan bir durum hele ki hiç yok. Hata yapmak önemli değildir, hata yaptıktan sonra ne yaptığınız önemlidir. Onaylanmamak önemli değil, onaylanmadığınız halde ne yaptığınız önemlidir. Bozulduğunu, patladığını, yarım kaldığını vs. düşündüğünüz şeyler sorunun kendisi değildir. Önemli olan sonrasında ne yaptığınız ve nasıl bir ruh hali içerisinde olduğunuzdur. Bir sürü seçenek var, peki bu seçeneklerin içerisinden siz hangisini seçeceksiniz? Vazgeçmek... Kendine kızıp köşeye çekilmek... Başarısız olduğunuzu kabul edip hiçbir şey yapmamak... Televizyon karşısında ne bulunursa atıştırmak... Ya da süreç devam ediyor deyip kocaman kahkahalarla yola devam etmek mi?

Yanlışlarımızı gördüğümüz zaman tam teslimiyet durumunda her şeyi yarıda bırakıyoruz. Sanki bu anı beklermiş gibi. İçimden biri çıksa da bunu bozsa, ben de bozuldu diye gidip her şeyi yarım bıraksam. Hem ayrıca fazla yemek yemek önemli değildir. Fazla yemek yeme ruh halinde ne kadar süre geçirdiğiniz çok daha önemlidir. Yaşadığınız kriz önemli değil, o krizden ne kadar kısa zamanda çıkabildiğiniz çok daha önemlidir. Üzülmek sizi depresyona sokmaz, ne kadar süredir üzgün olduğunuz depresyonunuzu belirler.

Bir gün, bir ay, üç ay, bir yıl ya da bir saat. Bu ruh hallerinde ne kadar süre geçirdiğiniz sizin kim olduğunuzu belirleyecek.

Her şeyi mükemmel yapmaya çalışmayın, dengedir mükemmeli yaratan. Mutsuz olduğunuzda bu ruh halinden çıkabilmek, işler kötü gitse bile kendinizi toparlayabilmektir. Yere düştüğünde yerden bir avuç toprakla kalkabilmektir. Hatta dönüp ben düşmedim ki, toprak alabilmek için attım kendimi yere diyerek, dalga geçebilmektir. Hayatınızla eğlenin, onunla dalga geçin...

Hayatın keyfi, zayıf kalabilmenin farkındalığı nedir biliyor musunuz? Krizler geldiğinde, bakayım ne kadar hızlı bu ruh halinden çıkabiliyorum, rekorumu geliştirebilmiş miyim diye düşünmektir. Soranlara da benim kisi yeme krizi değil, rekor denemesi diyebilmektir...

Mükemmel bir görünüş, duruş, farkındalık için bazen lokmalarını bile sayıyorsun, sonra da yediklerin için inanılmaz pişmanlık duyuyorsun... Bazen düşünüyorum, acaba yediklerin için mi oturup üzülmen gerekir, yoksa hayatın monotonluğuna dalıp, dünyanın gidemediğin en güzel köşelerinde yiyemediklerin için mi?

1. BÖLÜM

BİLİNÇALTI

Birçoğunuz, küçükken kömür sobasının yanında keyifle oynarken, elini yaktığı günlerin acısını unutmamıştır. Elektriklerin kesik olduğu bir gecede, mum ışığında deneyler yaparken o küçük parmaklarınızın su toplayabildiğini, yaşlı gözlerle öğrenmişsinizdir. Güneşli bir günde, sokakta heyecanla koşarken, bir yere takılıp düşmenin dizlerdeki tahribatı, sonra o minik dizlere, kolonya ile yapılan pansumanların acısı dün gibi aklınızdadır. Hayatı, yaşadığınız ilk hayal kırıklıklarında, dudağınızı bükmüş, etrafınızda kim var diye bakmadan ağladığınız, minik kalp acılarında öğrenmişsinizdir. Başarısızlık denilen o büyük duygu, bir iş toplantısında değil, belki de bir mahalle maçında kaleye atamadığınız o golle hayatınıza girmiştir. Aldatılmanın acı ızdırabı, kadın erkek ilişkilerinde değil, başka bir kardeşe ya da komşunun çocuğuna tercih edilme duygusunda doğmuştur. Esnek olmanın o muhteşem güzelliğini, yemek sofrasına küsüp, saatler sonra guruldayan midemiz, yemek kokuları ve inadımız arasında seçim yapmak zorunda olduğumuz yıllarda keşfetmişizdir. Aşık olduğumuz biri tarafından terk edilmek ilk değildir, yıllar önce, annenin koridordaki kızgın sesiyle. "Artık senin annen olmayacağım" dediği zaman zaten bu duygu derinden öğrenilmiştir.

İşte bilinçaltı bütün duyguları yıllar önce yaşamıştır. Doğal olarak hayatı da yıllar önce öğrenmiştir. Önündeki yaşamı, tüm bu

deneyimlerine göre şekillendirmeye başlayacaktır. Onun referansı, çocukluğundaki deneyimleridir. Orada öğrenmiştir tüm stratejileri, korkuları, sevgileri, tüm acınası halleri... Doğru ya da yanlış, bugünkü kararlarının çoğunu, çocukluk yıllarına göre verecektir. Basit bir yeme stratejisinden, riskli bir karara kadar her şeyi çocuklukta deneyimlemiştir. Artık hayata atılmaya hazırdır ve geleceğin tüm kararları o küçük çocuğun omuzlarındadır.

Bilinçaltımızın büyük bir kısmı ilk 0-12'lik yaş döneminde şekillenir. Sonrasında şekillenme devam eder, ama büyük bir kısmı 0-12'de tamamlanmıştır. Bu dönemde yaşanılan deneyimler, inançlar, sonraki yaşam dilimini etkiler. Hatta bazen neredeyse tüm yaşamımızı belirler. Komik bir durum ama, olgun bireyler gibi görünür, sonrasında tüm sorunlarımızı çocuk yaşta oluşturduğumuz referanslara göre çözeriz.

Bilinçaltımız eşleştirmelerle çalışır; x=y gibi. Yaşanılan bir durum veya olayı, bir ruh hali ile eşleştirir. Buna, 'Kodlama' denir. Bilinçaltı, böylelikle o olayın yaşattığı duyguları, unutmamış olur. Olaylar, yıllar önce, hatta ve hatta bebekken yaşanmış olsa bile unutmaz. Bilinçli akıl hatırlamasa bile, olayın hissettirdikleri bilinçaltı tarafından hatırlanır. Bilinçaltı, yaşanılan tüm bu durumları hafızaya kayıt etmek zorundadır. Çünkü bilinçaltının iki temel işlevi vardır. Biri hayatta kalabilmek, diğeri hayatını devam ettirebilmektir. İşte bu noktada, hayatını devam ettirebilmesi için bu bilgiyi hafızaya kaydetmesi gerekir. Arı sokmasını hatırlarsa, elini bir daha arı kovanına sokmayacaktır. Köpek ısırmasını unutmazsa, köpeklere bir daha sopa ile vurmaması gerektiğini bilecektir. Bir taşın üzerinden düşmek burnunu kanattıysa, bir daha ki sefere daha yüksek yerlerden kendini boşluğa bırakmaması gerektiğini öğrenecektir. Böylelikle, daha sonra önüne gelen tüm sorunları, çocukluk referanslarına göre çözecek ve hayatta kalmayı başarabilecektir.

Belki diyebilirsiniz ki, bilinçaltı niye böyle kodlamalar yapıyor! Bilinçaltının bu kodlamaları yapması bir taraftan iyi bir durumdur. Böylelikle, bizi korumuş oluyor. Biz de hayatta kalıyoruz. Fakat bu bilinçaltı hep doğru şeyler yapmıyor. Bazen de bizi istemediğimiz durumlara sokuyor. Nasıl mı? Eğer yanlış kod oluşturulduysa bilinçaltı farklı sinyaller gönderiyor. Yanlış kodlamalar da istemeden oluşmuş olabiliyor. İşte bu yanlış oluşan kodlar, sonrasında negatif durumlar oluşturuyor.

Eğer soba sıcak olduğu için eliniz yandıysa bu gelecekte hayatınızı kurtarabiliyor. Ama diyelim ki, yaramazlık yapmaktan dolayı, sobanın sıcaklığı ile korkutulduysanız, bu yanlış bir kodlamaya sebep olabiliyor. Korkularınız, gerçek korkular değil, anne babanızın korkutması sonucu oluşmuş abartılı tepkiler oluyor. Maalesef gelecekte de bu durumdan dolayı bilinçaltınız yanlış sinyaller gönderebiliyor.

Bir çocuğun ilk karanlık deneyiminde hissettiği duygunun bilinçaltı kodlamasıyla, karanlıkla korkutulan bir çocuğun bilinçaltı kodlaması aynı olmayacaktır. Aynı olamaz. Karanlığın muhteşem sakinliği ve büyüsü ile değil, karanlığın ürkütücü ve acı veren tarafı ile tanıştırılmıştır. Nasıl tarafsız bir kodlama yapması beklenebilir ki... Elbette o çocuk, karanlığa karşı tutumlu bir kodlama yapacaktır. Büyüdüğünde belki de yaşadığı cezayı unutacak, fakat tek başına karanlıkta kaldığında, çocukluğunda hissettiği o kötü duyguyu hatırlayacaktır. Unutulmamalıdır ki, iri yarı bir adam bile, karanlıkların içerisinde bazen ürkek bir çocuğa dönüşebilir.

Başarısızlık karşısında yaşanan acı, bir daha tekrarlanmasın diye, bilinçaltı tarafından hatırlanır. Peki bilinçaltındaki bu acı, niye sürekli hatırlanır? Sıcak bir sobanın yanında, o küçük ellerinizi ısıtırken yanmayı beklemezsiniz. Eğer küçükken sobanın yanında eliniz yandıysa, öğrendiğiniz ilk duygu bir daha yapmamanız gerektiğini de size öğretir. Çünkü fiziksel bedeniniz yanmıştır. Aynı sistemi, beyniniz, ruhsal bedeniniz için de uygular. Bü-

tün saflığınızla açtığınız kalbiniz, karşı tarafın acımasızca kıracağı ilk ana kadar açık kalır. Sonrasında ilk kırılmasında, ki bu kırılma çok ağır da olabilir, hızlıca kapanır. Tıpkı üşüyen elleri ısıtmak gibi, yalnız bir kalbi yaşatmak için yapılmıştır bu çaba da. Fakat her ikisinde de beden acı çektiğini öğrenir. Minik bir çocuk koşulsuzca sevdiği biri karşısında, dalga geçilerek cevap aldıysa, bu onun ruhunda acı bir deneyim olarak kalır. Fakat bunu bilinçaltı unutmaz. Bu durumun şiddetine göre de bilinçaltında raflara kaldırılmak üzere bir kod oluşur. İşte bu kod, hayatınızı etkileyecek bir kitap gibi, günü geldiğinde raftan alınır, içine bakılır, hatırlanması gereken hatırlanır ve sonrasında size gerekli sinyal gönderilir. Sinyal "sevmek güzeldir" yerine, "sakın sevme, canın çok ama çok acır" sinyaline dönüşür. Çünkü fiziksel beden yerine, ruhsal beden acı çekmiştir. İyi de bu olay çok küçükken olmuştur. Siz çok değişmişsinizdir, fakat bilinçaltı, yaptığı kodlamadan dolayı, hala sevmek acıdır sinyalini size gönderiyordur. Çünkü onun için kaç yaşında olduğunuzun bir önemi yoktur.

Yani anlayacağınız 5 yaşında yaşadığınız olay, 40 yaşının başka bir gerçekliği olur. Küçükken yetersiz olduğunuz bir durum, hayatınızın gerçeğine dönüşebilecek kadar acımasızdır. Kızamazsınız bilinçaltınıza, çünkü niyeti sizi korumaktır. Niyeti, canınızın bir daha acımasına engel olmaktır. Ne yapsın can havliyle, kodlayı vermiştir tüm o olayları. Tıpkı elleri sobada yandığı zaman, nasıl "Ateşe dikkat et" kodlamasını oluşturduysa, "Sevmek acıdır" kodlamasını da aynı sebepten oluşturmuştur. Amacı 5 yaşında acı çeken o çocuğu korumaktır. Ellerini değil bu sefer ruhunu yakmıştır. Ne fark eder ki, canı yine çok ama çok acımıştır. İşte bu noktada, bilinçaltı iyi niyeti ile koṛumaya geçmiştir. Her seferinde hatırlatacaktır. Sakın ateşe dokunma, sakın sevme, sakın düşme, sakın güvenme, sakın yemeğini yarım bırakma... Sakın, sakın, sakın...

KAYIT GELECEĞİ NASIL ETKİLİYOR

Karşılaşılan ruh halleri küçükken oluşmuş ama sonrasında hayatınızı etkilemiştir. Bir bahar günü, maç yapmanın keyfi ile çıkmışsınızdır sokağa. Her zamanki en sevdiğiniz plastik topun kokusu vardır burnunuzda. Sesi, tıpkı yüreğinizdeki oynama sevinci gibi, her yerde yankılanır. Mahallede en sevdiğiniz arkadaşlarınız ile oyunun en gözde kişisi olursunuz. Heyecanınız bir kat daha artar. Kendinizi sokağın gürültüsüne bırakırsınız. Oyun oynamanın verdiği hazdan başka hiçbir şey yoktur yüreğinizde. Kaçan topun peşinden koşmanın özgürlüğü her şeye bedeldir. Herkes etrafınıza toplanır. İki kale maçla eksik olan her şey tamamlanacaktır. Belki de diğer mahalleye karşı yapacaksınızdır, meydan okumanızı. Yerden toplanan taşlar, kale oluşturmak üzere itinayla üst üste konulur. Takımın lideri sizsinizdir. Ve başlar koşturma. Top, tozu dumana katarak ilerler. Zeminin bozuk olması hiçbir şeyi engellemez. Koşarsınız, bacaklarınız yanasıya kadar. Nefes nefese kalırsınız ama yine de koşturmaca devam eder. Yüzünüz kızarmış, bedeniniz ısınmıştır, ama dünya umurunuzda değildir. Yüreklendirmeler arasında ayaklarınızın ucuna bir top gelir. Bu gelen topla arkadaşlarınızın bağırtıları artar. Size olan güvenlerinin göstergesidir bu. Şimdi üstünüze düşen o kaleye en unutulmaz golü atmak ve sonrasında kahramanlığınızı kutlamaktır. Topu fırlatırsınız o iki taşın arasına. Sanki saatler sürer o topun kaleye ulaşması. Sonrasında, bir anda bir sessizlik olur. Bu sessizlik kaleye atamadığınız gol sonrası ortamda oluşan unutulmaz acının sessiz-

liğidir. İki taşın arasından geçmemiştir o top. Basit bir top, basit bir taş. Ama o günün hayal kırıklığı, sırtların size çevrilmesiyle unutulmaz bir hal alır. İşte o gün bir gelecek inşa etmeye başlanmıştır, bilinçaltı... Eğer o çocuk tarafından o günün hayal kırıklığı önemli bir yer teşkil ediyorsa, geleceğinde vereceği kararların kökenini oluşturacaktır. Bu birey büyüdüğünde takım oyunlarından nefret eden, başkalarının hayatlarını etkileyecek sorumluluklar almaktan çekinen, bir şirketin üst düzey yöneticiliğine kendisini layık görmeyen birine dönüşebilir. Küçüklüğünde yaşadığı bu olay, bilinçaltında yanlış kodlandıysa, geleceğindeki kararları bu koda göre vermesi muhtemeldir. Tabii ki bu durumu yaşayan her çocuk bu kodu oluşturmaz. Fakat o çocuk için o durumun, önemi, yine onun deneyimi ile şekillenir. Ruhu derinlerde çok acıdıysa ve bu konudaki ilk acısıysa, bilinçaltı bunu unutmamak üzere kodlayacaktır. Eğer o günkü mahalle maçında çok büyük bir hayal kırıklığı yaşadıysa, ruhunun tekrar acı çekmemesi için o küçük çocuğa söz verir ve üstüne düşen görevi yapar. Bilinçaltı sözünde durur... Tüm iyi niyetiyle o çocuğu büyüdüğünde takım lideri, bir şirketin yöneticisi ve bir organizasyonun üst düzey görevlisi olarak çalışmaz. Aynı hayal kırıklığı tekrar yaşanmasın diye, lider olmaması veya sorumluluk almaması konusunda uyarır. Küçüklükte yaşanılmış bir hayal kırıklığı, bugünün gerçekliğine dönüşür.

Her türlü, maddi ve manevi zenginliğe rağmen değersizlik duygusu hisseden kişiler, bu duyguyu çok küçük yaşlarda deneyimlemiş olabiliyor. Nasıl mı? Mesela, anne karnında istenmeyen bir çocuk olarak dünyaya gelen biri, gelecek hayatında değersizlik duygusu yaşıyor. Bu minik bebeğin bilinçaltındaki ilk kodlamalarından biri daha doğmadan oluşmuş olabiliyor. Mesela anne babanın yaşadığı para sıkıntıları, planlanmadan vakitsizce hamile kalınması veya annenin yaşının ileri olması gibi nedenlerden dolayı çocuk istenmiyor. İşte bu ve buna benzer sebeplerden ötürü, aile bu çocuğu aldırmak isteyebiliyor. Ya da bazen anne, sadece babaya

duyduğu öfkeden ötürü o çocuğu dünyaya getirmek istemeyebiliyor. Ama sebep ne olursa olsun, anne rahmindeki çocuk bunları hissediyor. Ve daha doğmamış çocuğun beyni aktif bir şekilde çalışıyor. Öğrendiği ilk bilgilerinden biri de kendisinin ailesi tarafından istenmediği duygusu oluyor. Ve bu minicik tohum onun geleceğini etkilemek üzere kök salmaya başlıyor. Doğal olarak bu durum o çocuğun yaşamı boyunca bilinçaltı tarafından hatırlanıyor. O çocuk tüm bu istenmeme duygularına rağmen dünyaya gelmeye çalışıyor. Bu duyguları eğer hissettiyse, (burayı özellikle vurgulamak istiyorum. Çünkü her istenmeyen çocuk illa bu kodu oluşturacak şeklinde bir kesinlik yoktur. Kişilere göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bilinçaltının belli bir sistematiği olmakla birlikte kişilere göre değişkenlik göstermektedir) ruhunun acısı ilk kodunu belirliyor. İstenmeyen çocuk olma durumu, tüm hayatı boyunca hissedeceği günlerin başlangıcını oluşturuyor. Anne karnında yaşanılan bu ağır travma daha sonra o kişinin geleceğini etkiliyor. Büyüdüğünde harika bir eşi, işinde iyi bir kariyeri, seven dostları olsa bile bu değersizlik hissini hissedebiliyor. Vereceği kararları, "Ben hiçbir şeye layık değilim" düşüncesiyle verebiliyor. Büyük bir şirketin müdürü olsa bile, etrafındakilere sergilediği kötü davranış, esasında kendi değersizlik duygusunu bastırmak için olabiliyor. Ya da eşi deliler gibi kendisine âşık olmasına rağmen, acaba beni aldatıyor mu düşüncesi olabiliyor. Bu düşünce "beni neden sevsin ki" inancından doğuyor. Aynı şekilde aldığı hediyeler bile tatmin etmeyebiliyor, "beni sevdikleri için değil, sadece hediye vermek zorunda oldukları için bana hediye aldılar" diye biliyor. İş arkadaşları güler yüzlü davransa bile "Ne kadar da yapmacıklar, mecburiyetten gülümsüyorlar" paranoyası içinde bir ömür geçebiliyor. Tabii doğal olarak bu noktada kendilerini ne harika bir sevgiliye, ne de kaliteli bir yaşama, ne de güzel bir fiziğe, layık görmüyor. Çocuğu zaman kilo probleminin altından da değersizlik duygusu çıkabiliyor. Zaten kim ve ne için zayıflasın ki, nasıl

olsa kimsenin onu beğenmeyeceğini düşünebiliyor: Geçmişin intikamını alırcasına yemek nöbetleri de bunu destekliyor.

Bizler için hayat anne rahminde başlıyor. Bu durumda, şu ana kadarki tepkilerinizi 0-12'lik döneme göre vermiş olma ihtimaliniz çok yüksektir. Sevgiye, aşklara, başarıya, bedeninize, cinselliğe, zayıflamaya, Yaradana vs. verdiğiniz anlamlar 0-12'lik yaş döneminde ilk şeklini aldı bile.

Başka bir örnekle devam etmek gerekirse; hastalık karşısında, büyük bir ilgi ile karşılaşan bir çocuğun bilinçaltı, bu durumu, acı=ilgi, şeklinde kodlayabilir. Hasta, üstüne üstelik ateşi çıkmış, sıkıntılı bir bedenin içerisinde yatağa hapis olmuş bir çocuk doğal sürecinde mutlu olmaz. Fakat anne babasından gördüğü inanılmaz ilgi karşısında yeni bir yaşam alanı bulabilir kendine. Bir çocuğun zihniyle hayata baktığınızda bunun çok zor bir şey olmadığını görürsünüz. Okula gitmekten sıkılmış, hasta bir çocuğa, ailesi büyük bir ilgi gösterdiğinde durum değişir. Rengarenk oyuncaklar, yalnız bırakılmayıp sürekli sevilmeler, kocaman öpücüklerin yanağına ardı ardına yapıştırılmasıyla mutluluğu üst düzeye çıkar. Hayatı boyunca hiç duymadığı yüreklendirmelerle kendisini çok güçlü hisseder. Hasta yatağında annesinin ağzından dolu dolu "Aferin benim oğluma" cümlelerini duymak keyfine keyif katar. Bu hastalık o çocuk için iyi bir şeye dönüşür. Düşünsenize ailenizden sürekli görmediğiniz, ilgiyi, sevgiyi, yüreklendirmeyi bu durumda tatmış olsaydınız, siz ne yapardınız? Aile fertlerinden biri bazen sevgisini gösteremeye biliyor. Ama bir ameliyat ya da hastalıkta durum değişiyor. O sert baba ya da otoriter anne bir anda gidip, yüreği çocuğunun acısı ile kavrulan sevgi dolu kişiye dönüşüyor. İşte çocuğuna normalde gösteremediği sevgiyi, böyle durumlarda fazlasıyla veriyor. Bu durumda o çocuğun bilinçaltı, oluşan bu negatif durumu pozitif kodlamalara kayıt edebiliyor. "Hastalanmak iyidir" gibi. Anne babasını kendisine en yakın hissettiği an, eğer bir ameliyat sonrası veya bir hastalık anıysa, tüm bu du-

rumlar bilinçaltı tarafından harika şeylere dönüştürülüyor. "Ameliyat olmak, hastalanmak olağanüstü güzel"... İlerleyen yaşamında, sevgilisiyle yaşadığı bir sorunda veya eşinin ondan uzaklaştığını hissettiği bir dönemde bedeninin aniden bir hastalık yaratması bilinçaltı tarafından gerçekleştirilebiliyor. Amaç; ruhu iyileştirmek. Amaç; "hastalık iyidir" kodlamasını devreye sokup ilgiyi biraz da olsa sağlayabilmektir.

Hani bazen zihnimizde farkında olmadan kurduğumuz bazı hayaller vardır; Kaza geçirmişiz, hastanede yatıyoruz. Tüm sevdiklerimiz kapının önünde. Hatta bir zamanlar sizi terk edip gitmiş arkadaşlar, dostlar, sevgililer de dışarıda. Hepsi sizin için ağlıyor. Yaptıklarından pişman, sizi tekrar görebilmek için kapının önünde bekliyorlar gece gündüz. Kendi içlerinde yaşadıkları pişmanlık yüzlerinden okunuyor. Senaryonun içerisinde başınıza berbat bir şey gelmiştir, ama derin bir mutluluk ve değerli hissetmenin verdiği haz vardır. Sevildiğinizi bilmenin huzuru vardır. Hayalini kurduğunuz film karesinde acı vardır. Ama zafer kazanmış komutan gibi bu hayalden tatmin olursunuz. Sonra kurduğumuz aptal hayali bir anda fark eder, ana döneriz. Kendi zihninizin senaryosunu yakalamış olmanın şaşkınlığı vardır. Neredeyse hayalinizde kendinizi öldürüyordunuz. Bu nasıl bir senaryo... Sonra tüm bu senaryolar bir gün gerçekleşmeye başladığında, altında yatanın masum bir duygudan başka bir şey olmadığını bilmeniz gerekir. Tek istediği mutlu olmak, sevilmek, aşkı tatmak, değerli hissetmek, işte hepsi budur. Ve bilinçaltı kendi bildiği yönteme göre kocaman bir sağlık sorununu önünüze koyuverir.

Acının bilinçaltındaki kodlanmasına göre, bu hastalık durumu o çocuk tarafından tekrar yaşanmak istenebilir. Çünkü acı veren bir durum gibi görünse de, hastalanmak, bilinçaltında sevgiyi, yüreklendirilmeyi ve gücü simgeler. Bilinçaltı bunu negatif bir durum olarak algılamaz. Bu durumda, ilgiye ihtiyaç duyduğunda, tekrar acı yaratmak için ortam oluşturması çok doğaldır. Bu durumda ruhu

acımamıştır, ama ruhu yüreklendirilmeyi tatmıştır. Ruhu, sevgiyi ve eğlenceyi hastalık yoluyla deneyimlemiştir. Bu durumda bilinçaltı bunu unutmaz. Sebep yine aynıdır, ruhu acı çektiğinde biraz yüreklendirmek için hastalık yaratacaktır. Yine içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan bireyi kurtarmak için, minik bir hastalık, yetersiz olursa çok daha büyük bir hastalıkla ruhuna sevgi katacaktır. Çünkü maalesef kodu, hastalık = sevgi, şefkat, yüreklendirmedir...

Mesela negatif bir durumun pozitif bir duruma nasıl dönüştüğünü bu sefer kilo konusundaki bir örnekle anlatalım. Şu enteresan tespiti daha önce etrafınızdakilerden duymuşsunuzdur. Çocukluğunda çok zayıf olan bir birey ilerleyen yıllarda çok ciddi kilo problemleri yaşayabiliyor. "Bakmayın şimdiki halime, çocukluğumda dal gibiydim" dediklerine defalarca şahit olmuşuzdur. Genellikle kilolu çocukların, şişman bireylere dönüşeceği düşünülür. Fakat tam tersi durumlarda olabiliyor. Çocukluğunda zayıf olan bir birey gelecekte şişmanlık sorunu yaşayabiliyor. Nasıl oluyor da zayıf bir çocuğun yemeklere verdiği anlam bilinçaltında değişiyor. Tıpkı hastalıkta olduğu gibi, zayıf olan bir çocuk, sırf yemek yediği için ödüllendiriliyor, etrafındakiler tarafından güzel sözlerle yüceltiliyorsa, yemek yeme karın doyurmanın dışında mutluluğuna sebep oluyor. Çocuk, zihninde çok yemek yemenin iyi bir şey olduğunu düşünmeye başlayabiliyor. Bu durumda eğer, çok yemek yemek=çok ilgi, çok ödül, mutluluk vs. gibi bir durumla eşitlendiyse, bu çocuğun gelecekte şişmanlık sorunu yaşama ihtimali yüksek oluyor. Aç olmadığı halde çok yemek yeme davranışı göstermesi o kişiyi şişmanlatıyor. Halbuki bilinçaltı yine iyi bir şey yapmak istemiş ama sonuçları bizim açımızdan şişmanlatıcı olmuştur. Bu durumda yemek yemek çok güzel bir şey fakat bu güzellik yemeklerin lezzetinden değil. İlgilenilmenin, takdir edilecek bir şeyler yapıyor olmanın lezzetindendir.

Tabii ki şişmanlığın nedeni bu durum değildir. Yüzlerce çeşitlilikte kod olabilir. Hangi nedenden ötürü yemek yediği ve yemeğe bağımlı olduğu yine kişilerin kendi özel deneyimleri ile paraleldir.

Mesela, yemek yemediği için annesi tarafından tehdit edilen bir çocuk tabii ki gelecekte kilo problemi yaşayabilir. Çünkü yemeğini bitirmezse sevilmeyeceğini düşünecektir. Eğer küçüklükte anne kalkıp, "yemeğini bitirmezsen, bir daha senin annen olmam" diyorsa, o çocuğun bilinçaltında negatif bir durum oluşmuş olabilir. O çocuğun ruhu, sırf önündeki tabağı bitirmediği için acımıştır. Bir seçim yapmaya zorlanmıştır. Anne mi, yoksa tabaktaki yemekleri tıka basa yemek mi?.. Sevdiklerini kaybetme korkusu olan bir çocuğa bu seçimi yaptırmak, bir kodun oluşması için yeterlidir. Yemeğini bitirmezse annesiz kalacaktır. "yemeğini bitirmezsen, bir daha senin annen olmam" telkinleri içinde tercih yapmak zorunda kalır. Sevgisiz kalacağına, şişman kalmayı tercih eder. İlerleyen yaşlarda çocukluğunda yaşadığı bu durumları hatırlayamayabilir. Fakat garip bir şekilde kendisini hep önündeki yemekleri bitirmek zorunda hisseder. Bu durumda, kodlama bu şekilde olduysa, bu bireyin ileri ki yaşlarda şişmanlık sorunu yaşaması muhtemeldir.

Yine şişmanlıkla ilgili başka bir örnek vermek gerekirse; çocukluğunda şişman olduğu için herkes tarafından çok sevilen ve ilgi odağı olan bir çocuk bilinçaltına bunu sonra kullanmak üzere kodlayabilir. Tabii ki, çocuğu sevmenin hiçbir zararı yoktur; ama bu çocuk, "aman da benim şişman oğlum", "tombiş bacaklı kızım", "şişman ama çok sevimli" vs. şeklinde seviliyorsa o zaman sorun olabilir. Etraftaki kişiler o çocuğun başka güzel yönleri ile değil de, şişmanlığı ile seviyorsa, bilinçaltında şişmanlık kodlanabilir. İlgiyi tutabilmek için, şişmanlık=ilgi çekme durumuna dönüşür. Bu durumda ilgiye ihtiyacı olan birey ileri ki yaşlarda eğer ilgi çekecek başka bir yol bulamazsa şişmanlık yaşama ihtimali yüksektir.

Hatta bazen "Şişman insanlar daha mutludur" cümlesini, kilo problemi yaşayan kişilerden duymuşsunuzdur. Böyle bir inanç o

kişiye nasıl kilo verdirsin. Bu inanç yapısına sahip bir birey, mutsuz olmak için mi zayıflayacaktır? Siz olsanız neşenizi, zayıflama uğruna kaybetmek ister misiniz? O kişiler de, neşesini zayıflama uğruna kaybetmeyi göze almayacaktır. Mutsuz ve zayıf bir kişi olmaktansa, neşeli ve şişman biri olmayı tercih edecektir. Bilinçli olarak hep zayıflamayı istese bile, bilinçaltında o kişi için neşeli olmak daha değerli olabilir. Bu durumda dilinde hep bir zayıflama lafı olacak fakat bilinçaltında şişman kalmayı tercih edecektir.

Sadece şişmanlık konusunda kişinin yaşadığı özel durumlara göre yüzlerce kod olabilir. Ama hepsinin kökeninde aynı şey vardır. Ya yemek yemek ya da şişmanlamak derin yapıda iyi bir şeydir. Kod böyle olduğunda şişmanlık kaçınılmaz olabilir.

Peki mutsuzluğun pozitif kodu olabilir mi? Tabii ki evet, sıradan bir çocuk, mutsuzluğunda, ağlamasında, özel bir ilgiye sahip oluyorsa, bilinçaltı tarafından mutsuzluk yanlış kodlanabilir. Ağlayan bir çocuğa, normalin üzerinde ilgi göstermek, bu durumu olduğundan fazla pozitif bir hale sokar. Bu durumda bu kişinin, ilerleyen zamanlarda gerekli gereksiz bunalıma girmesi muhtemeldir. Çünkü istediği şey depresyon değil, ama depresyon karşısında alacağı özel ilgidir. Değerlilik duygusu eğer bu şekilde kodlandıysa, içinde bulunduğu oyunun farkına bile varmadan, bu oyunu sürdürecektir. Gözyaşları ile dostları arasında bir orantı kuracaktır. "Ben ağladığımda kaç kişi yanımda..." Bu, onun ilerleyen yaşlarda sevgiyi ölçme şekline dönüşebilir.

Peki diyelim ki, 0-12 yaşında hiç yaşamadığınız bir olayı 30 yaşından sonra yaşıyorsunuz. Bu durumda, bilinçaltı neye göre tepki verecektir? Mesela aşk acısı, kalp kırıklığı, aldatılma gibi olaylar karşısında verdiğiniz tepkiler yine çocukluk yıllarına mı ait olur? Evet, tepkilerin çoğu çocukluk yıllarına aittir. Olaylar karşısında hissettiğiniz duyguların büyük bir bölümü 20 yaşına kadar olan süreçte tamamlanmıştır. Fakat o zaman, 30 yaşında yaşanılan bu olay karşısında nasıl böyle ağır bir tepki verebiliyoruz. Can

acısını nasıl oluyor da bu kadar derinlerde hissedebiliyoruz. Nasıl bu kadar içerilerden gelebiliyor. Bu durumda aldatılmayı çocuklukta yaşamış olabilir miyiz? 0-12 yaş döneminde tabii ki aldatılma yaşamayız. Daha önce hiç aldatılmamış olabiliriz, ama zaten olayın kökeni de aldatılmak değildir. Olayın kökeni başka birine tercih edilme duygusu ve bu duygunun acısıdır. İşte bu noktada, 0-12'lik yaş diliminde bunu nasıl deneyimlediğiniz, 30 yaşında yaşadığınız bu olaya nasıl tepki vereceğinizi gösterir. Eğer çocukluk döneminde, başka birine tercih edilme duygusunu çok travmatik yaşadıysanız, ileride benzer olaylara vereceğiniz tepki yine aynı travmatiklikte olacaktır. Bu, yeni doğmuş bir kardeşe tercih edilme duygusu olabilir. Bu, anne babanızın sizi başka birine tercih ettiğini düşünmeniz, olabilir. Bu durumda kaybınız bir sevgiliden daha büyük olur. Çünkü burada kaybettiğiniz anne ve babanızın sevgisidir. Doğal olarak bunun yaratacağı ilk acı çok daha derin ve unutulmaz olur. Yıllar sonrasında yaşanılan başka bir tercih edilme duygusunda verilen tepkiler 5 yaşındaki bir çocuğun anne babasını kaybettiği anın şiddetinde olur. Ve belki sevmekten korkar hale gelecektir. Görüldüğü gibi büyüdüğünüzde yaşadığınız olaylardan ziyade, o olaylar karşısında hissettiğiniz ruh halleri çok daha önemlidir. Bu ruh hallerinin de kökenleri çocuklukta yaşanmıştır.

Her konuda, mutsuzluk, değersizlik, kendine acıma vs. kendi içerisinde yüzlerce çeşitlilikte kod oluşabilir. Bu kişilerin çocuklukta yaşadığı deneyimlerin çeşitliliği ile eşittir. Doğal olarak, her birimiz farklı bireyleriz, her birimiz birbirinden farklı deneyimler yaşadık. Bu deneyimlerin bazıları, şu anınızı süsledi, güzelleştirdi. Bazıları da yüreğinizdeki acı ile kaçmanıza korkmanıza hatta ve hatta kendine acıyan bir bireye dönüşmenize sebep oldu. Geçmişin masum çocukluk anıları, bugünün gerçeği oldu...

ŞEKİLLENME KİME GÖRE OLDU

Peki bu şekillenme kime ve neye göre oldu? Bu şekillenmenin olmasına kimler yardım etti? Hangi insanların hayata bakış açıları, sizin de gerçekliğinize dönüştü. Çocukken hayatınızda kim ve kimler, yaptığı konuşmalarla, size hayatı öğretmeye çalıştı. Eğer duygularınızın çoğu 0-12 yaş aralığındaki bir çocuğun dünya bakışına, yetiştirilme tarzına göre şekillendiyse, o zaman duygularınıza bu noktada ne kadar güvenebilirsiniz. Bu durumda duygularınızın gerçek tepkiler olduğuna emin olabilir misiniz, olamazsınız. Size hayatı öğreten ve bilinçaltınıza kadar, sözleri ile etki eden insanların, hayata bakış açıları ile bugünü ifşa etmek anlamsızdır. Farkındalığınızı artırıp, verdiğiniz otomatik tepkileri sorguladığınız zaman yaşantınıza daha iyi hakim olursunuz. Bundan dolayı, otomatik tepkiler veren bireyler yerine, bu tepkiyi niye verdiğini sorgulayan bireylere dönüşmek gerekir. Yoksa çocukluğunuzda öğretilen ya da öğrendiğiniz durumların esiri olursunuz. Çünkü o çocuğun hayatından yüzlerce insan geçti, çoğu kişi anlamlı anlamsız bir sürü yükleme yaptı. Bu yüklemeler, öğretmenden babaanneye, bakkaldan sınıf arkadaşına kadar herkesin karması ile oluştu. Bakkalın egosu, arkadaşın korkusu, yemek yedirmeye çalışan annenin kaygısı ile doldu o bilinçaltınız...

Bilinçaltındaki bu şekillenme, yaşamımızdan geçen, yolculara göre oldu. Bilinçaltı bir han gibidir. Büyük yüzlerce odası olan bir han. İçerisinde yüzyılların oluşturduğu gizemli bir hava vardır. Hanın sahibi durur kapıda, misafirlerini karşılar. Yüzlerce yolcu ge-

lir geçer. Her biri, irili ufaklı bir sürü iz bırakmıştır bu hana. Bilinçaltı han gibidir, bazılarının yaptıkları unutulmaz, bazıları hatırlanmaz. Bazıları hanın duvarlarına yazılar yazmışlar, bazıları çivilerle kazımışlar. Kimileri yeni bir oda kondurmuş oraya. Bazıları hala gitmemiş, yaşıyor oralarda. Ama bir gerçek var ki her geçen bir şeyler bırakmış bu hana. Hana gelen bu yolcuların bazıları farkındalıkta bazıları anlık yaşıyor. Bazıları da öfke kusuyor. Hanın sahibinin bir suçu yoktur, yolcular böyledir... Gelen yolcuların bazıları egolarının kurbanı olmuş, bazıları niyetleri ile olgunlaşmış. Hepsi insan, ve acizlikleri, zayıflıkları, korkuları, takıntıları var. Herkes doğru yanlış, bir şeyler işlemiş bu hana. Dedim ya çok gizemli bu han. Öcüleri, ruhları, perileri, hiç olmadık yaşlarda, olmadık korkutmalarla öğrenmiş. Yolun yolcularının kafaları karışıkmış. Onlar da ne yaptığını bilmeyerek, korkularını bırakmış buraya. Halbuki han harikaymış. Bilinçaltı han gibidir. Gelen yolcular hep konuşmuş. Sürekli yorum yapmışlar. Hanı buraya taşıyalım, han böyle olsun, han şöyle olsun, hanın içi değişsin, hanın dışı değişsin... Kimse hanın sahibine sormamış 'sen ne istiyorsun?' diye. Hanın sahibi hangi yolcuyu memnun edeceğini bilememiş. Halbuki tek ihtiyacı olan hanın ne kadar olağanüstü olduğunu fark etmekmiş. Yapması gereken güzel bir temizlikten başka bir şey değilmiş. Tek ihtiyacı olan; geçmişin yolcularına, olaylarına, yaşanılanlara takılmadan, temizlik yapmak. Ve temizlikten sonra gelecek yolculara, yeni yaşamlara kapılarını açmakmış. İçe dönüp temizlik yapma, belki bir süre kapıya bir yazı asma vaktiymiş.

Şimdi sessiz, çünkü açılış gününe hazırlanıyor...

Herkes Niye Aynı Tepkiyi Vermez;

Hepimiz bir sürü sorun yaşıyoruz fakat aynı tepkileri vermiyoruz. Hatta bazen aynı olay karşısında birimiz güçlenirken, bir diğeri çökebiliyor. İki kardeş aynı ailede yetişmesine rağmen, gelecekte verdikleri tepkiler birbirinden başka olabiliyor. Yaşadıkları deneyimleri ilk nasıl hissettikleri, bu noktada çok önemli oluyor. Bu; kilodan başarıya, korkulardan inanç sistemlerine kadar birçok şey için geçerli.

Hiçbirimiz aynı değiliz. Ne ruhumuz ne görünüşümüz. İki kardeş bile birbirinden fiziksel ve ruhsal olarak ne kadar da farklılar... Tüm bunların yanında yaşadıkları ve deneyimledikleri şeyler birbirlerinden tamamen farklı. Farklı bir bilinç ve bilinçaltı. Bu durumda aynı olayları yaşasalar bile farklı tepkiler vermeleri çok doğal. Siz nasıl iki kardeşin aynı olmasını bekliyorsunuz ki... İki arkadaşın, iki dostun, aynı evin içerisinde büyümüş iki kuzenin. Aynı olan hiçbir şey yokken, onların aynı olmasını beklemek büyük bir yanılgı olur. Birbirimizden bağımsız olduğumuz bu hayatta, deneyimlerimiz de farklı olacaktır.

California Üniversitesi'nde Öğrenme konusunda, maymunlar üzerinde yapılan bir araştırmadan bahsetmek istiyorum.

Deney, maymunların bir izleme kafesine yerleştirilmesiyle başlıyor. Kafesin ortasında, tavana asılı kocaman bir muz koçanı duruyor. Tüm deneysel koşulları hazırladıktan sonra maymunları kendi haline bırakan araştırmacılar onların hareketlerini gözlemliyor. Maymunlardan bir tanesi doğal olarak muzu almak için yukarıya tırmandığında, hem muza ulaşan maymuna hem de aşağıdaki maymunlara tazyikli su fışkırtılıyor. Tazyikli suyun etkisiyle kafesin farklı köşelerine savrulan maymunlar neye uğradıklarını şaşırıyorlar. Bir süre sonra bir başka maymun muzu almaya kalktığında, aynı olay bir kez daha tekrarlanıyor. İyice ıslanan ve sersemleyen maymunlar bu kez muz ile su arasında bir ilişki kur-

maya başlıyorlar. Bu durum, bir kez daha tekrarladıktan sonra, artık muzu almaktan vazgeçiyorlar; çünkü, bu çabalarının sonucunda ıslandıklarını anlıyorlar. Biraz zaman geçtikten sonra, tepelerinde asılı duran muza aldırmadan kafes içindeki normal hayatlarına devam ediyorlar.

Deneyin bir sonraki aşamasında, kafesin içindeki maymunlardan biri dışarıya çıkarılıyor ve yerine yeni bir maymun konuyor. Yeni gelen maymun çok doğal olarak muzu almaya kalkıştığında, bütün maymunlar çığlıklar içerisinde saldırgan davranışlar göstererek yeni gelen maymuna engel oluyorlar. Bu olay birkaç kez tekrarlandıktan sonra yeni gelen maymun da muzu almak için hiçbir çaba göstermiyor.

Yavaş yavaş her hafta kafesten bir maymun çıkarılıp, yerine tazyikli su deneyimi yaşamamış yeni bir maymun konuluyor. Her seferinde yeni gelen maymun muza ulaşmaya çalıştığında kafesteki maymunlar ona engel oluyor.

Sonunda kafeste, tazyikli su deneyimi yaşamış hiçbir maymun kalmıyor. Bu deneyimi yaşamış son maymun da kafesten çıkarıldıktan sonra yeni gelen maymun doğal olarak muza ulaşmaya çalıştığında, kafeste bulunan maymunlar, tazyikli su deneyimi yaşamadıkları halde yeni gelen maymunu durduruyor.

Dışarıdaki maymunlar, kafesteki maymunlarla yer değiştirdikten sonra, tazyikli su deneyimi yaşamadıkları halde neden böyle davrandıklarını bilmiyorlar. Tek bildikleri, böyle öğretildiği. Yalnızca, muza ulaşmaya çalışırlarsa başlarına kötü bir şey geleceğini düşünüyorlar. Böylece sorgulama gereği hissetmeden, öğrendikleri şeyi yapmayı sürdürüyorlar."

Maymun zihni bile toplumsal yönlendirmeyi bu kadar çabuk öğreniyorsa, insan zihninin potansiyelini tahmin edebilirsiniz. Bizler de tıpkı bu maymunlar gibi, bize öğretilen her şeyi kabul ediyoruz. Neden yaptığımızı bilmeden yüzlerce davranışı tekrarlıyoruz.

Sonra bir gün hayatımızda bir şeyleri değiştirmek istediğimizde, değişimi nerede arayacağımızı bilemiyoruz. O ana kadar bize öğretilmiş olanlar o kadar doğal geliyor ki, onların değişmesi gereken şeyler olduğunu bile düşünmüyoruz.

Bu yüzden kararlarınızı başkalarının deneyimlerine göre vermek hatadır. Başkalarını dinleyerek davranış biçiminizi değiştirmek hatadır. Onların deneyimi size hiçbir şey katmayacaktır. Sizin kendi deneyiminizi kendiniz bulmanız gerekir. Böylelikle geçmişin yaşanılmışlıkları bir anlam bulsun.

Deneyim; kişilerin bilinçaltlarına göre hayat içerisinde yaşadıkları olaylara verdikleri tepkilerdir.

Bu noktada başkalarının deneyimlerine nasıl güveniyorsunuz? Onlar da kendi çocukluklarına göre yaşadı bu deneyimleri. İlişkiden iş seçimine, kilo vermekten değişime... Kim bilir hangi duygularla başa çıkmaya çalıştılar. Kim bilir çocukluklarındaki hangi kodların esiri oldular. Şimdi kalkıp onlar zordur dediğinde buna güvenecek misiniz? Yapamazsın dediklerinde inanacak mısınız? Başkalarının deneyimleri ile mi bu yolculuğa çıkacaksınız?

Peki, Neden tekrar denemek istemeyiz?

Neden çocuklukta, gençlikte oluşan yanlış kodları değiştirmek için tekrar denemek istemeyiz. Çünkü o çocuğun büyüdüğünü, birilerinin bilinçaltına anlatması gerekir. Artık durumların değiştiğini öğretmeniz gerekir. İşte o da sizin göreviniz. Tıpkı eski sürüm bir bilgisayar programını yeni sürümle değiştirmek gibi. Yeni sürümü yüklemediğiniz taktirde hep eski sürüm kullanılır. Peki neden eski sürümü kullanmaya devam eder, yeni sürümü yüklemeyiz?.. Ya da yüklemek istemeyiz... Çünkü çocukken bunu yapacak gücümüz yoktur. Fakat sonrasında hazır olmamıza rağmen, bu sefer biz tekrar denemek istemeyiz. Tekrar tekrar, rezil olmak, mutsuz olmak, acı çekmek istemeyiz. Bu ruh hallerini tekrar de-

nemek istemeyen olgun halimiz, aynı durumla yüzleşmediği için, eski sürüm durmaya devam eder. Olgun halimiz, fiziksel ya da ruhsal olarak tekrar acı çekmek istemez. Fakat farkında değildir ki, geçmişe tutsak olmak zaten yeterince acıdır. Ya da yüzleşmesini, çocukluk korkuları ve kaygıları ile yapar. Geçmişin korkularını bırakmadan yüzleşirse, yarattığı etki çok güçlü olmayacaktır. Bu durumda yine eski sürüm geçerliliğini korur. Örneğin tahtanın önünde konuşma yaparken arkadaşları dalga geçtiği için küçük duruma düşmüş bir çocuk konuşma yapmaktan nefret eder. Büyüdüğü zaman bile topluluk önünde konuşma yapmaktan nefret edebilir. Bu korkusu ile yüzleşip konuşma yapsa bile, eğer bu konuşmayı da, bilinçaltındaki o çocuk gibi korku ve kaygılarla yaparsa durum değişmez. Bu durumda başarısız geçen bir sunum yeniden hayal kırıklığı ile sonuçlanır. Yapılacak yüzleşme bugünün şartlarında, bugünün cesaretine yakışır bir şekilde yapılmalıdır. Yoksa topluluk önünde konuşmanın keyfi yerine, acı çeken bir çocuğun ruh halini yaşarsınız.

Maalesef ki birçok kişi, tekrar acı çekeceğini düşündüğü için tekrar denemez. Hayır cevabını duyamamak için, soru sormamak gibidir. Sormadığı için zaten sahip değildir, zaten hayır cevabı sonrasında düşeceği durumdadır. Kaybedeceği hiçbir şey yoktur. Çünkü zaten, baştan kaybetmiştir.

Yüzleşmekten korktuğu için denemez. Zaten denemediği için de sahip değildir. İki tezatlık arasında geçer ömür.

Yapmakta zorlandığımız ya da acı çektiğimiz durumun kodunu değiştirmedikçe, öğrenilmiş başarısızlıklar, çaresizlik olarak kalır.

BİLİNÇALTINDAKİ KODLARA RAĞMEN TEKRAR DENEMEK

Devasa büyüklükteki bir filin önüne geçip onu durdurabilir misiniz? Prangalara vurabilir misiniz? Gitmek isterse engelleyebilir misiniz?

Afrika'daki devasa filler ince bir halat ve bir kazık yardımıyla tutulur. Nasıl mı? Filler daha yavruyken, ayaklarına bir halat bağlanır. Tabii ki, başlangıçta yavru fili tutmak kolay değildir. Hemen teslim olmayıp, halattan kurtulmak için elinden geleni yapan yavru fil, ayaklarını çekiştirir, kaçmaya çalışır, kurtulmak için meydan okur. Fakat halat, küçük bir fili durdurabilecek kalınlıktadır. Sonunda kurtulamayacağını anlayan yavru fil vazgeçer ve bu halatla birlikte yaşamayı kabul eder. Artık, durumu değiştirmek için bir çaba göstermez; çünkü, ne yaparsa yapsın halattan kurtulamayacağını öğrenir bu küçük fil. Bunu zihnine kodlar. Yaşamının bundan sonrasını, kendini tutsak eden bu ipe saygı göstererek geçirecektir.

Fil küçükken, o ipten kurtulamayacağını öğrendiği için tekrar kaçmayı denemez. Sonrasında tonlarca ağırlığa gelse bile bedeninin ulaştığı gücün farkında olmadığı için kaderinin o ipe bağlı bir şekilde yaşamak olduğunu düşünür. Oysa hareketlerini kısıtlayan şeyin, ip değil, kendisi olduğunun farkına varsa, biraz zorlasa, toprağı köküyle birlikte yerinden çıkartabilecek güçtedir. Eskiden sahip olamadığı bir güce ulaşmış, ama en önemli özelliğini, cesaretini ve kendine olan özgüvenini kaybetmiştir. Sahip olduğu

inanılmaz gücün farkında değildir; çünkü, öğrendiği bilgi kendini yere bağlayan halattan çok daha sağlamdır. Tıpkı bizlerin bilinçaltı kodlamaları gibi...

Geçmişin şartları, koşulları, bilgisi ve deneyimi ile bugün arasında dağlar kadar fark olmasına karşın, geçmişteki bir deneyimi bugünün deneyimi olarak kabul edebiliyoruz. Kodladığımız çaresizliklerimizi hayatımızın değişmez birer parçası olarak düşünüp, çaresizliklerimize meydan okumuyoruz. Tıpkı minik bir ipe bağlı, dev filler gibi...

Üstelik bir filin toplumsal düşünceleri, sosyal çevre baskısı, 'acaba halatı koparsam diğer fillere ayıp olur mu' diye bir düşüncesi yoktur. 'İpi koparırsam, diğerleri beni ayıplar mı' ya da 'beni yanlış anlarlar mı' diye düşünmez.

Size öğretilen başarısızlıklarınızı, başarıya dönüştürmek için yeni denemelere girişmeniz lazım. Belki de bu zamana kadar, bebek bir filin olgunlaşması gibi siz de olgunlaşıyordunuz. İşte o zaman, bu, şu anlama gelir: eskiden başaramadığınız şeyi başarmak için potansiyelleriniz var. Bilinçaltında kodlanan durumların esiri olmak zorunda değilsiniz.

Bu sefer alacağınız sonuçlar tümüyle farklı olabilir. Değişim; zaman içinde, yavaş yavaş olduğu için ne kadar gelişmiş olduğunuzu fark edememiş olabilirsiniz. Ne kadar güçlendiğinizi ve büyüdüğünüzü gözden kaçırmış olabilirsiniz. Geçmişiniz ile bugününüz arasında ne kadar yol aldığınızı fark edebilirseniz, işte o zaman başarı şansınız çok daha yüksek olacaktır. İşte o zaman küçük bir fil gibi değil, büyük bir fil gibi ipi çekersiniz. Kalbi kırılmış küçük çocuk gibi değil, kocaman aşklara yelken açabilecek yürekler gibi davranırsınız. İlgiyi yemeklerde arayan bir çocuk değil, yemeklerle ilgi gördüğü anları süsleyen bireylere dönüşürsünüz. Bu dönüşüm; bir filin ipi kopartması kadar özgür bir duygudur. Açık denizlere yelken açan kaptan gibi özgürlüğe gö-

türür sizi. Özgür olmak sizin nihai amacınızdır. Bu, hem fiziksel özgürlük hem de ruhsal özgürlüktür. Bilinçaltındaki kalıplardan çıkmak, ruhunuza işlenmiş tutsaklığı söküp atmak sizi özgürleştirecektir. Doğaya ait olan bir filin özgürlüğünden daha önemli bir şeyin olmadığı gibi, sizin de özgürleşmenizden daha önemli bir nokta yoktur. Belki önemli noktalar olduğunu söyleyebilirsiniz, o zaman size şunu sorarım: Bu önemli olduğunu düşündüğünüz noktalar sizin özgür seçimleriniz mi yoksa bilinçaltında size birilerinin yaptığı yüklemeler mi? İşte en basit bu sorunun cevabını bile öğrenmek için, zihninizin derinlerinde özgür olmanız gerekir. Sonrasında seçimlerinize, benim seçimlerim diyebilirsiniz Toplantıda konuşma yapmaktan çekinen bir kişinin ruhu, hala, komik duruma düştüğü ilkokul tahtasının önünde kaldıysa, bu adamın ihtiyacı olan tek şey, ruhunu tekrar özgür bırakmaktır. Özgür bırakmalıdır ki, özgür seçimleri olsun. Yoksa seçimleri küçüklükte yaşadığı anların sonuçlarına göre olacaktır. Bu gerçek bir seçim değil, bu gerçek bir tutsaklıktır.

Gençliğinde tacize uğrayan bir kadın, kendine acımasızca kızmış ve o gün ilk defa bu kadar savunmasız hissettiği için kilo almaya başlamış olabilir. Kilo almaya başlaması, onun acizliğinden değil, hayata daha büyük oynamak istemesindendir. Kilosu onun iradesizliğinden değil, tutsaklığından olmuştur. 'Bir daha bu kadar çok dikkat çekme!' demiştir kendine. 'Bir daha zarar görme, şişmanla ki başkaları sana yabancı gözlerle bakmasın. Şişmanla ki, tacize uğramayasın. Şişmanla ki sana zarar vermesinler. Şişmanla ki düzenin bozulmasın!..' Kendini korumak için çocuksu bir güdüyle bilinçaltı kalkan oluşturmuştur. Geçmişin tutsak ruhu, hala kendini, şişmanlığı ile korumaya çalışabilir. Bu kadının tek ihtiyacı olan özgür olmaktır. Tıpkı dünyaya ilk geldiği anki gibi özgür olmak... Kadın olduğu için utanan değil, kadın olmakla taçlandırılan bir dişi olmalıdır. Artık ruhunun kapalı zindanlarından çıkıp, çıplak ayakları ile ıslak çimlerde koşabilecek kadar hem ço-

cuksu hem de kadın olmalıdır. Yani özgür olmalıdır. Özgür olmalıdır ki, sevebilsin, sevilsin, yemekleri sevdiği için yesin, kendine acı çektirmek veya korumak için değil.

Kodu değiştirebilmenin hazzı, farkındalığın ödülü ile birleştiğinde, düğümü çözen çocuğun, şımarık gülümsemesi belirir yüzünüzde. O gülümsemenin özgürlüğü, yaşamı değiştirmek için gerekli tüm sihri saklar içerisinde...

Değişim maceranızı, bugünün kararlılığıyla yapmanız gerekir. Eğer bedeninizle, ruhunuzla, zihninizle ilgili bir değişim gerçekleştirmek istiyorsanız, bunu bugünkü olgun yüreğinizle yapmanız gerekir. Geçmişin korkuları ile değil. Fil büyüdü artık. Tıpkı sizin gibi. Berbat çocukluklar da geçirseniz, olgunlaşmayı sabırsızlıkla bekleyen ruhların içerisindesiniz, hiçbir şey yapmasanız da çocuk büyüdü. Olgun bir yüreği, zihni, hayata bakışı var. Şimdi düşünün bakalım, böyle olgun bir yüreğin, kıtlık bilinci, aç kaldım korkusu, yalnız kalma endişesi, sevilmeme düşüncesi olur mu? Sanki yedikleri önünden alınacakmış gibi ağzına tıkıştır mı, hata yapmaktan korkar mı? Böyle kocaman bir yürek sevilmemekten korkar mı? Bunlar minik bir çocuğun endişesidir.

Ve bir gün, bir fil, ayağındaki ipi kopartabildiğini gördüğünde, artık onu tutsak etmek mümkün değildir...

O zaman, bütünü değiştirme yolculuğunuza, olgun yüreğinizin gücünü fark ederek çıkmanız dileğiyle...

KEŞİF...

Geçmişte yarım bıraktığınız, başarısız olup tekrar denemediğiniz, yapmak isteyip de başaramamaktan korktuğunuz olayları yazın. Bilinçaltınızda güçlü kodlar oluşmadan önce yaşamla, kendinizle ilgili ne düşünüyordunuz? Eğer bunları hatırlayabilirseniz, neyi değiştirebileceğinizi de bilirsiniz.

Örneğin:

- Başkasına hayır diyemiyorum.

(Çocukların çoğu çok rahat hayır der. Bir şey yapmak istemiyorlarsa yapmazlar. Siz ilk olarak kaç yaşında hayır demeyi kestiniz? Bunu düşünün.)

- Spor yapmaktan hiç hoşlanmıyorum.

(Çocukların çoğu hareket etmeye bayılır. Bir an bile yerlerinde durmak istemezler. Siz ilk olarak kaç yaşında hareket etmeyi bıraktınız? Ya da size ilk olarak ne zaman hareket etmenin zor ve sıkıcı olduğu öğretildi? Eminim etrafınızda hareket etmekten şikayet eden birileri vardı. Ya da uslu uslu oturduğunuz için ödüllendiriliyor muydunuz? Dünyaya gelişimizde hareket etmek vardır. Siz de küçükken hareket etmekten zevk alan bir çocuktunuz. Yoksa, "Ne kadar da uslu benim oğlum veya kızım, bütün gün hiç yerinden kalkmıyor. Aferin ona..." denilerek, hareket etmekten vaz mı geçtiniz?)

- Takıntı halinde yemek yiyebiliyorum.

(Yemek yemekte bir sorun yoktur. Eğer bu kadar yemek tutkusu size kilo aldırıyorsa bunun altında başka bir takıntı vardır. Ya sorunlardan kaçmak, ya saklanmak, ya zihni meşgul etmek, ya stres, kızgınlık, kendinden öç alma vs... Altta yatan sebebi hatırlamaya çalışın. Tabağındakini yarım bırakmaması gerektiğini mi biri o çocuğa öğretti, yoksa birine kızgınlıktan inadına mı yiyor?.. Kendini sabote ediyorsa eğer, bunu kime karşı yapıyor ve ilk ne zaman başladı? Anneye veya babaya karşı mıydı?) Açlığın dışında özellikle hangi ruh hallerinden sonra yemek yediğinizi bulursanız, niye yaptığınızı da fark edersiniz.

- Duygularımı ve fikirlerimi dile getirmekten korkuyorum.

(Çocukların çoğu akıllarına gelen ilk şeyi söyler. Duygularını açıkça söylemekten hiçbir şekilde çekinmezler. Peki size ilk olarak duygularınızı ve düşüncelerinizi kendinize saklamanız gerektiğini kim öğretti, ya da nasıl öğrendiniz?)

- Ben başarısızım.

(İlk kez ne zaman başaramadınız ve nedeni neydi? Başarısızlık duygusu karşısında yılmayı ilk ne zaman öğrenmiş olabilirsiniz?)

- Başladığım işi hep yarım bırakırım.

(Neden devam etmekten vazgeçtiniz, sizi hangi duygu durdurdu?)

- Rezil olmaktan korkuyorum.

(İlk defa ne zaman rezil olduğunuzu içinize sorsanız size ne derdi? Bilinçaltınız hatırlar. Şu an hatırlamasanız bile gün içerisinde bu kare zihninizde canlanacaktır. İlk defa rezil olmayı kaç yaşında öğrenmiş olabilirsiniz?)

Bugüne kadar neleri "tekrar" denemediğinizi düşündünüz mü hiç? Neleri ilk kodlandığı haliyle bıraktınız? Hangi başarısızlık-

larınızla yeniden yüzleşmediniz? Tutsak birinin, kendi potansiyelinin farkında olamadığı gibi, siz hangi potansiyellerinizin farkında olamadınız?

Şimdi bazı şeyleri neden yapmaktan vazgeçtiğinizi hatırlama vakti. Ya da neden yapmaya başladığınızı...

BİLİNÇALTINDA KOD DEĞİŞTİRME...

Çocuklukta başlar, kargaşalar, yanlış kodlar, ıstıraplar ve hayat hikayeleri... Bazen hiç tanımadığınız, bazen de en yakınınız yapmıştır hatalı telkinleri. Dolmuş taşmıştır bir sürü insanın inançlarıyla o küçük zihinlerimiz. Ama o zihinlerin ve inançların içerisinden çıkmıştır, dünya devleri...

Tüm bu hatalara rağmen, istedikten sonra zihin bir çıkış bulmuş ve kendi kodlarını oluşturmuştur. Çünkü geçmişin hatasının bir gün nerede, nereye bağlanacağı bilinmez. Bir gün geçmişteki olumsuzluklar öyle başka olumsuzluklarla birleşir ki, sonuçta sizi siz yapan harikulade yanınız ortaya çıkar. Bir bakarsınız ki bir sokak çocuğu bir gün bir şirketin genel müdürü olmuştur. Çocukluğunu çirkin geçiren bir kız, herkesin dalga geçmesine rağmen, dünyayı peşinden sürükleyen bir kadına dönüşmüştür. Matematik öğretmeninin sınıf önünde küçük düşürdüğü çocuk, şimdi bilim tezgahlarında projesini satıyordur. Geçmişin olumsuzluklarının bir gün nerede birleşip sizi harikalaştıracağını bilemezsiniz.

Buraya kadar olumsuzluklar bile harikadır. Tabii, eğer bunları durduran başka bir yapı varsa, işte o zaman durum biraz karışır. Bu durduran tarafınızı düzeltmeniz gerekir. Hayatınızdaki olumsuzluklar bile, sizin gelişiminiz ve farkındalığınız için önemli yapıtaşlarıdır. Bu yapıtaşlarının önünde başka bir set varsa o zaman bu kadar olumsuzluk sade bir anı olarak geçmişin kapalı sandığında duracaktır. Yaşadığınız tüm sıkıntılar değişim adına yaşanmıştır. Peki, ya değişimden korkuyorsanız? Ya sevilmekten, zayıflamaktan, mutlu olmaktan korkuyorsanız? O zaman ne olacak? O za-

man bu kadar sıkıntı boşuna mı çekilmiş olacak? Bu kadar olumsuzluk boşa mı yaşanmış olacak? Bu kodlar hayatınızı mahveden bir hikayeden başka bir şeye dönüşmeyecek mi?

Sizi durduran diğer duygu durumlarını bulup temizlemeniz gerekir.

Durduran ruh hali, noktaları birleştirmek için yapacağınız çizimi bozar.

Küçükken, noktaları birleştirerek yaptığınız resimler olmuştur. Birbirinden bağımsız bir sürü nokta, öyle uzaktan baktığınızda hiçbir anlamı olmayan bir sürü nokta. Hatta bazı noktalar öyle uzakta ki, bu ne işe yarar diye düşünürsünüz. Sonra başlarsınız noktaları üzerlerindeki rakamlara göre birleştirmeye, her birleştirme minik bir tebessüme dönüşür. Yavaş yavaş bir resim çıkıyordur ortaya. Artık bir resim çıkıyor olmasının verdiği emin olma duygusu keyifli bir gülümsemeyle birleşir. Sonrasında heyecanla kendinizi noktalara teslim edersiniz. Bilirsiniz ki harika bir resim çıkacaktır. Bir sonraki noktanın heyecanı sarar sizi, acaba şimdi ne olacak diye Sürpriz bir bekleyiş sarar bedeninizi. Sürprizlerle dolu olmaya başlar resminiz. Her şeyin bir düzeni vardır, noktalar da kendi düzeninde birleşmeye başlar. Aman Allah'ım en uzaktaki nokta bile anlamını hissettirir. Resim büyüdükçe kendi parmaklarınız ve noktaların illüzyonu daha da hareketlenir. Sonunda bitirişe doğru anlarsınız ki, o en uzakta tek başına duran nokta bile geceyi aydınlatan kutup yıldızıdır. Resim bittiğinde bir sanat eseri çıkar o küçük çocuğun içinden. Yapması gereken en önemli şeyi yapmıştır. Noktaları birleştirmek için harekete geçmiş, sonra da noktaların bir sonucu olduğuna inanarak resmine devam etmiştir...

Şimdi, geçmişin noktaları birleştirilmek üzere bekliyor. Eyleme geçmediğiniz taktirde, o noktalar niye yaşadığınızı anlamadığınız olaylar olarak kalacak. Mutsuzluklar, yüreğinizde yer eden anlamsız çiziklere dönüşecek. Halbuki hepsinin bir nedeni vardı.

Peki bizi eyleme geçirmekten ne alıkoyabilir? Bunun cevabı çok değişkendir. İnsanoğlunun yüreğinde çizik oluşturan her türlü

acı, sonrasında onu durdurmaya sebep olabilir. Bizler bazen o acıları neden yaşadığımızı unutuyoruz. Acılardan uzak durmak istiyoruz. Beynimizin bir bölümü bizi uyarıyor. Onun görevi bu. Basit kodlar yaratıp sizin önünüze sunmak. Sizin göreviniz, bu kodları temizleyip gerekenlerle yola devam etmektir. Tıpkı çorap çekmecesini temizlemek gibi. Bir sürü çorap vardır ve hepsi bir işe yarar. Eğer çoraplarınız tekse, ya onları temizlemeniz ya da başka bir şeye dönüştürmeniz gerekir. Yoksa sürekli elinize gelen ve sadece kafanızı karıştıran durumlar olmaktan öteye geçemez. Bilinçaltı da böyledir, kodları gönderir. Sizin çorap çekmecesini temizlemeniz gibi anlamsız ve eylemsiz tüm kodları gözden geçirmeniz gerekir. Yoksa yaşanılan acılar, eylemsizlik içerisinde, sadece birer anı olarak yüreğinizi acıtır. Unutmayın ki, bunlar sizin yüreğinizi acıtsın diye yaşanmadı, eyleme dönüşüp harika resmi tamamlamanız için var oldular.

Şimdi eyleme geçmek, içerideki ürkek çocuğu biraz daha cesaretlendirmek gerekir. Çocukluk koşullarında verilen kararlarla, bugünlere açılmak, küçükken yaptığınız bir sandalla okyanuslara açılmaya benzer. Çocukken yaptığınız bir sandalla şimdi okyanuslara açılır mısınız? Çocukluğunuzda attığınız düğüm ne kadar güçlüdür ki? Ya kullandığınız ip... Şimdi tek yapmanız gereken; o çocuğun ilk sandalı yapmaya başladığı ana biraz ip ve tahta göndermektir. Belki de kocaman halatlar, çiviler ve bir dümen götürmek gerekir. İşte zihnimizdeki anılar da böyledir. Zihnimizdeki inançlar, çocukluk yıllarının düğümleri ile oluşmuştur. Zihnimizin korkuları çivisizdir. Yani bazen gerçek sebepler değildir. Çocukluk hayallerinin dümeni bile yoktur. Hayaller vardır ama dümeni sürecek bir kaptana en önemlisi bir dümene ihtiyaç vardır. Yoksa o hayaller nasıl yol katedecek. İşte bu noktada tek yapmanız gereken, geçmişe biraz takviye göndermektir. Bu takviye ancak, geçmiş anıları iyileştirerek olur. Hafızamızda ki anıları, olayları, içimizdeki çocuğu iyileştirerek...

GEÇMİŞİN ANILARINI İYİLEŞTİRMEK..

Büyük bir doğum günü partisinin ortasında, yüksek sesle çalan müziğe rağmen, beynimizin içerisinde geçmişe daldığımız anlar olmuştur. Etrafta büyük bir gürültü vardır. Ama biz öyle derin dalmışızdır ki, çocukların koşturmacasını, konuşmaları, çatal bıçak seslerini... Hiç birini duymayız. Bir an bir kare gelir ve sonra alır götürür bizi. Belki de hiç unutamadığınız acı bir doğum günü deneyimi vardır. İçerideki küçük çocuk, yaşlı gözlerle bakar size. Belki de hiç istemediğiniz bir şeyler yaşamışsınızdır geçmiş doğum gününüzde. "Keşke" der içerideki çocuk, "*Keşke*"... O an gözleriniz dolar, keşke o çocuk için bir şeyler yapabilseydim diye düşünürsünüz, yüreğinizdeki acı ince bir sızı gibi, burnunuza kadar gelir. Hafızanızdaki anı, burnunuzun ucunu öyle sızlatır ki, o ortamdan gitmek istersiniz. Gözyaşları ile buluşmak üzereyken, tekrar kutlamadaki gürültü ve eğlencenin içine karışırsınız. Ama kendi çocukluğunuz hala gözü yaşlı size öyle bakar. Hiçbir yere gitmez, hep oradadır... İyileştirmek lazım o durumu, yoksa içinizdeki çocuk sizden yardım istemek için hep kapınızı çalacak, fakat sizin için bu durumlar sadece bir anı olarak kalacaktır.

Kod değişikliğini işte tam da bu noktada kullanmak gerekir. Geçmişte yaşanılan ama hala aklınıza geldiğinde burnunuzu sızlatan olaylara geri dönüp değiştirmek, güçlendirmek, iyileştirmek gerekir. Bırakın o gözü yaşlı çocuk karşınıza gelsin, ilk defa dinleyin onu, ne derdi size, duyun onu. Mantığınızla cevap vermeyin, sizin gözünüzle değil, onun diliyle açıklığa kavuşsun her şey.

Onun sıkıntısı belki minicik bir balon, belki de bir arkadaş olabilir. Belki de birilerinin ona ne kadar güzel olduğunu söylemesini beklemekten başka hiçbir şeye ihtiyacı olmayabilir. Kendi doğum gününde üzerine giyecek bir kıyafeti olmadığı için, pastasının üzerindeki mumlar için, yenilecek herhangi bir pasta olmadığı için, herkesin içerisinde dayak yediği için o minicik yüreğinde bir çizik oluşmuş olabilir. Sizden beklediği minik mi minik bir hamledir. Devasa şeylere ihtiyacı yoktur, küçük çocuğun dünyasında, kağıtta noktaları birleştirip göreceği resmin büyüsü vardır. Uzaktan içinizdeki çocuğa bakın. Neye ihtiyacı var gibi görünüyor? Sizce neye ihtiyacı var? Ona uzaktan bakın, sevilmeye mi, değerli hissettirilmeye mi, birilerinin ona başarabilirsin demesine mi, belki de ne kadar yakışıklı, ne kadar güzel olduğunu hatırlamaya ihtiyacı vardır. Bırakın zihninizin en derinliklerinde ona ihtiyacı olan şeyi verin. O aklınıza gelen karedeki kendi çocukluğunuzu iyileştirin. Büyük okyanuslara çıkmak için sandal yapıyorsa malzemelerini çoğaltın. Gözü yaşlı ağlayan bir çocuk varsa zihninizin derinliklerinde, o ağlayan çocuğun ihtiyacı olan şeyi, ona verdiğinizi düşünün. İhtiyacı olan, kucak dolusu sarılmaysa ona tahmininden fazlasını verin. Belki de sadece kavgalarla dolu bir evden çıkıp, bir parka gitmek istiyordur. O zaman, o küçük halinizi o evden çıkarttığınızı düşünün. Kaygılı gözlerle bakan o çocuk, olay karşısında o ruh haline bürünmek zorunda değil. Hafızanıza yeni bir seçenek ekleyin. İyileşen anının nelerin değiştirdiğine inanamayacaksınız. Olaylar aynı kalsın, olaylara verdiğinizi tepkiyi değiştirin.

Tüm sokağın önünde atamadığı gol yüzünden dalga geçilen birinin hafızasındaki bu olay, şu anı etkiliyor olabilir. Kod değişikliği, anılarınıza bir seçenek daha eklemekle olur. Bu seçenek o çocuğu iyileştirdiğiniz, çok daha güçlü, sevgi dolu, özgür vs. yaptığınız zaman oluşur. Geçmişte hatırladığınız bir anıyı, farklı yaşanmış gibi hayal ettiğinizde, şu anın algısını değiştirmiş olursunuz. Zihninizin anılarında şimdi yeni bir pencere açın. Eğer gol

atamadığı için ağlayan bir çocuk varsa, onunla birlikte parka gidin, yüzündeki kocaman ifadeyi görün. Onunla beraber antrenman yapın, koşun, top sektirin ve tekrar gol atmasını sağlayın. Evet tekrar geçmişe dönün ve bırakın o golü atsın. Hafızaya yeni bir anı daha ekleyin. Golü atan o çocuğun kocaman gülümsemesiyle size doğru koştuğunu hayal edin. Alın onu kucağınıza birlikte koşun, birlikte o heyecanı, zaferi yaşayın... Onu o sokağın ortasında başarısızlığı ile yalnız bırakmayın. Bir seçeneği daha olduğunu gösterin. Ona her şeyin geçtiğini bir daha onu yalnız bırakmayacağınızı söyleyin. Buna tüm kalbinizle inanın ve onu da inandırın. Tüm senaryonun değiştiğini göreceksiniz. Kalbinizdeki ince sızının üzerinin pırıldadığını göreceksiniz.

Ama o olay yaşanmadı ki diyebilirsiniz. Beyin için ne fark eder ki, yaşansa da, yaşanmasa da aynı nörolojik otoyol (Nörolojik otoyollar konusunu ilerleyen bölümlerde göreceksiniz. Beyin aynı nörolojik bağlantıyı kullanır. Bu yüzden bir şeyi hayal etmekle o şeyi gerçekten yaşamak arasındaki farkı çok iyi bilmez. Kimyasal olarak nöronları hayal kurarak aktifleşmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, limon yediğinizi hayal ettiğinizde size aynı kimyasal tepkiyi verir. Limon yemediğiniz halde, Tükürük bezlerinin çalışması buna en iyi örnektir. Bir seçenek daha koyabilirsiniz. Tüm bunları yola daha güçlü devam etmek için yapabilirsiniz. Bırakın beyniniz noktaları birleştirmek için keyifle yola devam etsin. Sonrasında aynı olaylar karşısında nasıl farklı tepkiler gösterdiğinizi göreceksiniz.

Bir şirketin genel müdürünün yaşadığı kafa karıştırıcı bir hikâye. Yaptığı tüm büyük projeleri yarım bırakmasından dolayı ortaya çıkan kargaşanın hikayesi. Bizim için bir hikaye, onun için hayatının gerçeği. Ortaokul yıllarında, okulun en başarılı öğrencisi olduğu için aldığı burs ile başlıyor hikayesi. Başka bir şehre burslu okumaya gönderiliyor, özel olduğu için. Zeki olduğu için... Burs ve başka şehirde başlayan hayat hikayesi. Başka şehirde, burslu

okumanın avantajı yerine, tek başınalığın, yalnızlığını öğreniyor. Yatakhane koridorlarında gözlerindeki yaşlarla niye böyle bir cezaya çarptırıldığını düşünüyor. Bütün arkadaşları, birlikte eğlenirken, o niye yapayalnız olduğunu düşünüyor. Evde annesinin onun için hazırlayacağı yemekler yerine, niye kalabalığın içerisinde yemekhane kuyruğuna girdiğini düşünüyor. Bulamadığı cevapları ile nefret ediyor başarıdan. Nasıl böyle bir hata yaptığını düşünüyor. Başarılı olmanın ne kadar büyük bir ceza olduğunu anlıyor. Küçük çocuğun beklentileri, ona verilenden çok daha büyük. O gün karar veriyor. Bir daha başarılı olmayacak. Bu kararı, bir daha acı çekmemek için veriyor, bunu mutluluğu için veriyor. Bir daha başarılı olabilecek her şeyden uzak durma kararı alıyor. Bu karar o kadar güçlü ki, yüreğinin en derinliklerine kazılıyor. Mutsuzluğu ile biten okul yaşantısından sonra bu kararlarını unutuyor, ama yüreğine kazıdığı sözü orada öylece kalıyor.

Sonrasında ne zaman büyük projeler yapmaya kalksa, bir şey onu durduruyor, içine bilmediği bir sıkıntı giriyor. Anlamadığı şekilde o işten uzaklaşmak istiyor. Çünkü içerideki minik, onu uyarıyor, her şeyin değişmiş olduğunu birinin ona söylemesi lazım. O korkak hali ile tekrar mutsuz olmak istemiyor. Amacı projeleri yarım bıraktırmak değil, amacı; tekrar karşısına çıkabilecek büyük mutsuzluklara karşı önlem almak. Çünkü o çocuğun kodunda, başarı=yalnızlık vardır. Her şeyin altında sadece iyi niyet olduğu gibi, bu kodun altında da iyi niyet vardır. O çocuk bir daha acı çekmesin diye kendine böyle bir duvar örmüş, o duvarı kendi karakterine dönüştürmüş. Acıdan uzak durması gerektiği ile ilgili ilk deneyimini, duvarın en kritik taşı yapmış. Başarılı olmanın kötü bir şey olduğu düşüncesi ile duvarlarını güçlendirmiş.

Müdür olmuş bir adam, bilinçaltında yalnızlıktan korkuyor. Bir daha yalnız kalmamak için de büyük projeleri yarım bırakıyor. Büyük projeler ona başarı getirebileceği gibi yalnızlık da getirebilir. Tıpkı çocukluğunda yaşadığı gibi...

O çocuğa tekrar dönmek lazım, o yemekhane kuyruğunda bekleyen, yatakhane koridorlarında tek başına dolaşan yalnız çocuğun yanına dönmek lazım. O koridordaki çocuğa bakıp, neye ihtiyacı olduğunu anlamak lazım. Neye ihtiyacı var o çocuğun? Mantığınızla değil, yüreğinizle cevap verin soruya. Olayları değiştirmeyin, bırakın yine burslu başka bir şehre gitsin, yine aynı koşullar içerisinde yaşasın. Sadece neye ihtiyacı var ona bakın. Belki de sadece bir dosta, konuşmaya, birinin ona sarılmasına, bugünlerin geçeceğini duymaya... Zihninizde gidin o çocuğun yanına, belki de onu bir geceliğine de olsa çıkartın o yatakhaneden. Nereye gitmek isterdi sorun, alın götürün onu. Yüzünde tekrar gülümsemeyi ve huzuru yaşatasıya kadar birlikteliği deneyimleyin. Bir daha yalnız bırakmayacağınızı söyleyin. Hafızanızın anılarına bir seçenek daha ekleyin. O çocuk bir seçeneği daha olduğunu bilsin.

Belki yatakhanelerde bu durumu yaşayan bir çocukluğunuz yok, ama bir yerlerde bıraktığınız gözü yaşlı bir çocuk hala sizi bekliyor. Bir sokak aralığında, okul bahçesinde, yemek masasında, koşu bandında, bir dükkanın önünde, karanlık bir odada, bir taşın üzerinde, yapayalnız hissettiği bir günde...

Zorla yemek yedirilen o çocuğun yanına gidin. Bugünkü halinizle o yemek sofrasına siz de oturun. 'Yemeklerini bitirmezsen seni bir daha sevmem' denilen masada siz de olun. Bakın bakalım, kim söylüyor bu lafı. Anneniz, babaanneniz, teyzeniz, anaokulundaki öğretmeniniz... İyi niyetle yapıyor olabilirler bunu, yine de, zorla ağzına kaşık tıkıştırılan çocuğun yanına oturun ve karşınızdakine yaptığının yanlış olduğunu söyleyin. Koca bir lokmayı yutmaya çalışan çocuğa dönün, 'Yemek zorunda değilsin, ne zaman istersen yersin, önündeki tabağı bırakabilirsiniz. Sen önündeki tabağı yarım bıraksan bile ben seni sonsuza kadar seveceğim. Sevgimde hiçbir azalma olmayacak. Haydi şimdi özgürsün...' o çocuğu özgürleştirin. Hafızanızdaki anıyı iyileştirin. Diyebilirsiniz ki ama o olay bitti gitti. Şimdi neyi değiştirebilirim ki?.. Çok şeyi değişti-

rebilirsiniz. Evet, olay oldu bitti, ama olaylara verdiğiniz tepkiler hala devam ediyor. Hala o olayların yarattığı etkileri yaşıyorsunuz.

Kendinizi korumak için, bir zamanlar oluşturduğunuz duvarların, şimdi sizi engelleyen gerçeklere dönüştüğünü görün. Teslimiyetle eylem arasındaki ince farkı karıştırmamanız gerekir. Önemli olan, her şeye rağmen yola devam etmek veya kodları değiştirecek kadar güçlü inanmaktır. Belki de en önemli projenizi tamamlama zamanıdır. Hayatınızla ilgili yarım bıraktığınız tüm projeler, geçmişte yarım kalan tüm kareler, gözü yaşlı hala sizi bekleyen tüm çocukluk anıları tamamlanmayı bekleyen bir proje gibi sizi bekliyordur. Şimdi resimdeki kutup yıldızını bulmak için, yarım kalan projeyi tamamlama zamanı.

Şimdi kutup yıldızını bulma zamanı...

BİLİNÇALTININ DERİNLİKLERİNE DOĞRU

Bir parça bilinçaltımızın derinliklerine inelim. Eğer mümkünse birlikte bir yolculuğa çıkalım ve biraz içimize dönelim. Hiç suyun altına daldınız mı? Eğer dalmadıysanız bunu ilk defa birlikte yapalım. Daha önce suyun altına dalanlar olduysa, o zaman birlikte keyfini çıkartalım. Güzel bir deniz kıyısında dalmaya gidelim ve denizin derinliklerinde bir parça kaybolalım; bilinçaltımız denilen o sembolik yerle tanışalım. Belki de orada sizi bekleyen yeni şeyler vardır. Bilinçaltınızın derinlerine attığınız her şey, orada saklanan bir çocuk gibidir ve tüm hayatınızı yönlendirir.

Şimdi kendinizi yüksek, yeşil bir tepenin üzerinde hayal etmenizi isteyeceğim. Yavaş yavaş etrafınıza bakın, eğer çevrenizdeki ağaçları görebilseydiniz, bunlar nasıl ağaçlar olurdu? Rüzgarı hissedebilseydiniz, serin mi yoksa ılık bir rüzgar mı eserdi yüzünüze? Tepenin üzerinde durmuş etraftaki ağaçları seyretmek, yüzünüze vuran rüzgarı hissetmek, nasıl bir duygu yaratırdı. Daha önce hiç nemli çimenlerin üzerinde yürüdünüz mü? Yürüdüyseniz şimdi ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkarın. Islak çimlerin üzerine temas eden ayaklarınızın her adımda çıkardığı sesi duyabilir misiniz? Peki ıslak çimlerin üzerinden aşağıya, deniz kıyısına yürüseniz, rüzgarın sesi kulağınızdayken, zihninizdeki düşünceler neler olurdu?... Yavaş yavaş deniz kıyısına gelin. Ayağınız ıslak çimlere temas etmeyi sürdürsün ve her seferinde çimle-

rin üzerinde çıkarttığınız sesi duyun. Doğanın içinde duyduğunuz diğer seslere karışsın bu ses.

Şimdi çimlerin ilerisindeki denizi görün. Aşağıya, bu denizin kumsalına inin. Sıcak kumları da olsun burasının. Çimenlerin serinliğinden sonra sıcak kumun üzerinde yürümek nasıl olurdu bunu hissedin. Ayağınız kuma gömüldüğünde tuhaf bir his yaratır bilir misiniz onu? İşte o duygu içinizde bir yerlerde harekete geçsin. Deniz kıyısında ayaklarınızı bileklerinize kadar ılık suya sokun. Ilık suyla ayağınızın üzerindeki kumların dağılışını seyredin. Sonra tahta bir iskeleye doğru gidin. İskele güneşin yaydığı sıcaklıkla ısınmış olsaydı, ahşap ve sıcak tahtanın üzerinde, ıslak ayaklarınızla yürüseydiniz bu nasıl bir his olurdu? Bazen hiçbir şey ifade etmek zorunda değildir. İşte o anlarda sadece hissedin. Tahta iskelede yavaş yavaş yürüyen bir insanın çıkardığı sesi daha önce duydunuz mu? Kendi ayak seslerinizi dinleyin. İskelenin kenarından kendi gölgenize baksaydınız ne görürdünüz? Suya bakın. Suya baktığınızda suyun içinde yaşamak nasıl olurdu bir düşünün. Suyun içerisinde nefes alabilseydiniz bu nasıl bir his olurdu? Suyun içinde olmak ve derin derin nefes alabilmek... Özgürlüğün kendisi gibi mutluluk verirdi diye düşünüyorum. Güneşin bedeninizi ısıttığını hissederken suya bakmaya devam edin. Tahtanın ve denizin kokusu birbirine karışmış olsun.

Sonrasında özgürce suya bırakın kendinizi. Tıpkı iskelenin ucundan özgürce koşup atlayan çocuklar gibi... Atın kendinizi suya, bırakın bütün bedeniniz suyun içinde rahatça hareket etmenin ve nefes alabilmenin yarattığı özgürleştirici duyguyu hissetsin. Burası özgür bir zihin, nefes almak sizin elinizde, suya daha önce daldıysanız bunun nasıl olabileceğini bilirsiniz. Dalmadıysanız, dışarıda nefes almanın ne demek olduğunu biliyorsunuz. Derin bir nefes alın, bütün hücrelerinizi kaplasın bu nefes. Her hücre günlerce nefessiz bile kalsa oksijenle dolu olsun. Evrenin ve güneşin enerjisini öyle bir çekin ki içinize, denizin içi ya da dışı hiçbir şey fark et-

mesin. Hepimiz aynı okyanusun içindeyiz Bizi bir yapan bedenimiz, bu bedeniniz bir kere soyutlaştı mı zihninizde, işte o zaman sizi bu evrenden ayırabilecek hiçbir şey kalmaz. İşte öyle bir duyguyla kendinizi suyun derinliklerine bırakın. Suyun içine ilk girdiğiniz andaki serinliği, keyfi, ılıklığı hissedin. Suyun altından hiç güneşe bakmaya çalıştınız mı? Nasıl görünürdü acaba, suyun altında nefes alırken dışarıdaki güneşi seyretmek nasıl bir his uyandırırdı insanda? Suyun altındaki özgürlüğü hissedin. Bir olmanın verdiği duyguya bırakın kendinizi. Bedeniniz yavaş yavaş suyun damlacıklarına karışsın. Suyun içindeki bir damla olun. Tüm ruhunuzla suyu ve oksijeni bedeninize çekin. Ama bedeninizi ayrı bir şey olarak düşünmeyin. Su ve oksijen olun. Yavaş yavaş daha derinlere inin. Derinlere inmek için çaba göstermeyin. Sadece bir bütün olarak derinleri de hissedin.

Suyun altında bir yerlerde sizi bir kapı beklesin, bu kapı bilinçaltınızı simgelesin. Bilinçaltınızın nasıl bir yer olduğunu bilmek zorunda değilsiniz. Sadece kapıyı bilinçaltınız olduğunu düşünerek açın. Geçmişinizi hatırlamak zorunda değilsiniz. Beyniniz hepsini kendiliğinden hatırlar. Suyun içerisinde su ile birlikte olduğunuzda daha derin kapılara inin. Bilinçaltınızın odasına inmek için beyninizden yayılan enerjinin keyfini çıkartın. İlk defa bilinçaltıyla tanışacaklar, sadece kapının önünde bir su olup içeriye girmeyi beklesin. Sadece bilin ki, kapının arkası sizsiniz. Geçmişinizden bu yana her şeyin olduğu yegane yer. Yavaşça açın kapıyı, bilinçaltınızla tanışın. Bu yer, kapının arkası sizin bilinçaltınız olsaydı neye benzerdi içerisi? Nasıl görünürdü? İçeriye bakın, sadece bakın. Kendi halleriniz orada, siz oradasınız. İnançlarınız, kargaşalarınız, mutsuzluklarınız, keyifleriniz, başarısızlıklarınız, hayal kırıklıklarınız hepsi orada durmuş. Bakın bakalım içerisi neye benziyor? Eksik olan şeyler ne fazla olan şeyler ne? Neleri atardınız buradan? Neler sizin için gereksiz? Temizleyin içerisini! Temizliğe başlayın. Sizi üzen herkesi çıkartın içeriden. Artık bu-

rada durmak zorunda değiller. Size akıl veren herkesi odanın dışına sürükleyin. Artık kendi kararlarınızı kendiniz verecek yaşa geldiniz, bir akıl hocasına ihtiyacınız yok. Gönderin gitsin. İçerideki herkese teşekkür edin ve artık tek başınıza, kendi kararlarınızla yola devam etmek istediğinizi söyleyin. Artık onları burada tutmak zorunda değilsiniz. Size yapamazsın diyen herkese teşekkür edin ve gönderin, çıkartın onları bilinçaltınızdan... Kendi hallerinize bakın. Her seferinde yılmış ve öylece bir şeyleri yapamamış kendi halinize bakın. Orada öylece duran sizin neye ihtiyacınız var? İçerideki kendinizin neye ihtiyacı var? Bakın ona... Sevgiye mi, başarıya mı, değerli hissetmeye mi, arkadaşa, dosta mı?.. Bakın! Orada öylece duran kendi hallerinize bakın ve neye ihtiyacı olduğunu söyleyin. İhtiyacı olan şeyi uzaklarda aramaması gerektiğini söyleyin. Eski sizin, gözlerinin içine bakın. Aradığı her şey evrenle bir olduğu noktada zaten var. Gidin onun yanına, kucak dolusu sarılın ona. Belki de yıllardır size ihtiyacı vardı. Öyle bırakıp gittiğiniz kendinize. Neye ihtiyacı varsa ihtiyacı olanı hayalinizde verin ona. Neden gülmediğini sorun, neden her seferinde yıldığını... Başkalarının yönlendirmesine neden izin verdiğini... Neden sevgi ihtiyacını başkasında aradığını sorun.

İçerideki tüm gereksiz insanları çıkartın. Sadece mutlu olacağınızı düşündüğünüz ve güvendiğiniz birkaç kişi kalsın içeride. Tüm sevgiyi, başarıyı, dostluğu her şeyi birer sembole dönüştürseydiniz bunlar neler olurdu? Sembolleri bırakın içeride. Kendinize bakın. Yeter ki huzur ve derin mutluluk olsun tekrar yüreğinizde. Gitmek istediği yerleri getirin oraya, olmak istediği insanları... Bilinçaltında yalnız kalmak zorunda değilsiniz. Bir olduğunuz noktada zaten her şeye sahipsiniz.

İlk inançlarınızın oluştuğu anları görün. Bu inançların oluştuğu 'yapamam' anlarını düzeltin zihninizde. İlk kiloya ve hayata verdiğiniz anlamlar. Para kazanmak için ilk oluşan inançlar. Zor ol-

mak zorunda değil. Buna ilk ne zaman inandınız? Değiştirin bunları. İçerideki tüm olumsuz komutları kapının dışına sürükleyin.

Sonra da içeriye koymak istediklerinizi koyun. Sevgiyi, hazzı, mutluluğu, huzuru, ben olma duygusunu ve hiç olma duygusu koyun. Tertemiz bir oda olsun. İçerideki enerjiler odanın içinde dönsün; tıpkı bir bahar sabahı polenlerin uçuştuğu gibi uçuşsun havada. Odanın ortasında durun ve üç derin nefes alın. Aldığınız her nefeste içeride uçuşan keyfi yüreğinize çekin. Değiştirememeniz için hiçbir sebep yok. Sadece derin nefes alın. Her nefeste tüm bu duygular, hücrelerinize işlesin. Sadece izin verin.

Son kere odaya bakın, her şey yerli yerindeyse tekrar su olmaya hazırlanın. Odayı artık biliyorsunuz, istediğiniz zaman girip düzeltebilirsiniz. Artık orası sizin. Her şey yolundaysa odadan çıkmaya hazırlanın. Bir su olarak suyla birlikte hareket edin. İşte böyle zamanlarda bir şeyler yapmanıza gerek yoktur. Zaten su olmuşsunuzdur. İşte o olduğunuzda kendi akışı vardır suyun. Sadece olmak istediğiniz hale bürünün. Güneşi gördüğünüzde suyun dışına çıkıp tekrar üç derin nefes almaya hazırlanın. Ve ilk havada ciğerlerinize derin nefesi çekin.

Şimdi oturduğunuz yerde sesleri duyun. Bulunduğunuz mekandaki sesleri duyumsayın. Ânı hissedin. Sonra yavaşça dikleşin. Dik bir konuma geldiğinizde, derin bir nefes daha çekin. Sonra en kısa sürede açık bir ortama gidip, ilk güneşle buluşmanızı yaşayın. Güneşin hücrelerinize dolması için dışarıya atın kendinizi...

BÖLÜM 2

FAZLACA BİLİNÇ ÜSTÜ...

Nörolojik Otoyollar

Sürpriz sonlu filmleri bilirsiniz. Sürekli senaryo değişir. Filmin gidişatı şaşırtıcıdır. Siz kahramanın, düşmanın, seri katilin, âşığın kim olduğunu çözesiye kadar roller değişir. Yok yok katil bu dersiniz, o filmin en iyi kahramanı çıkar. Âşık bu çocuk dersiniz, esasında o aldatanı oynar. Dahi bir şizofrendir. Taşlar bir türlü oturmaz kafanızda. Hah tamam dersiniz ama film öyle bitmez, şaşırtır sonu sizi. Bazen gözyaşları içinde kalırsınız. Kimin üstüne oynayacağını bilemediğiniz bir film sizi başka diyarlara alır götürür...

İşte bazen düşünceyi, ödüllü bir filme benzetirim. Öyle akıl almaz sahneleri vardır ki, sürekli aklınızı karıştırabilir. Değişim istersiniz, düşünceyi değiştirmek istersiniz, fakat düşünceyi bulamazsınız. Kimdir, nerededir, nasıl bir şeydir bilemezsiniz. Bilmediğiniz bir karakteri değiştirmek gibi ararsınız. Bazen seri katil, bazen de şefkatli bir babayı canlandırır. Bazen âşık bir kadın olur. Sürekli kafa karıştırıcı bir senaryonun içerisinde bırakabilir sizi. Bu düşünceyi tanımlayamamış olmamızdan kaynaklanır. Düşüncenin, kafa karıştırıcı senaryosu, iç seslerle baş başa kaldığımız bir filmin ortasına bırakır bizi. Nereye kayboldu bu düşünce, nedir, kimdir? Bilemediğimiz sorularla, bu sefer serseri rolünü oynar ve çeker gider...

Şimdi, düşünceyi bulma zamanı, artık perdelerin arkasındaki kahramanla tanışma vakti.

Düşünce; bugüne kadar hep soyut bir şey olarak bize öğretildi. Biz de bunun elle tutulamayan, gözle görülemeyen soyut bir şey olduğuna inandık. Düşünce nedir diye sorduğumda cevapları kişiden kişiye değişti. Hayal ürünü, fikir, resimler, hafıza, geçmiş, gelecek, anılar, akıl, bilinçaltı. Herkes düşünceye başka bir isim taktı. Çünkü kimse için düşünce yeterince açık ve anlaşılır bir şey değildi. Görmediğimiz, duymadığımız, tutamadığımız ama olduğuna emin olduğumuz bir durum oldu bizim için. İşte bu noktada, daha ne olduğunu bile bilmediğimiz bu şeyi yönlendirmeye çalışıyor olmak zorlayabiliyor. Ne olduğunu bile tam kavrayamadığınız bir şeyi yönetmeye kalkmak bazen zahmetli, bazen de kafa karıştırıcı olabiliyor.

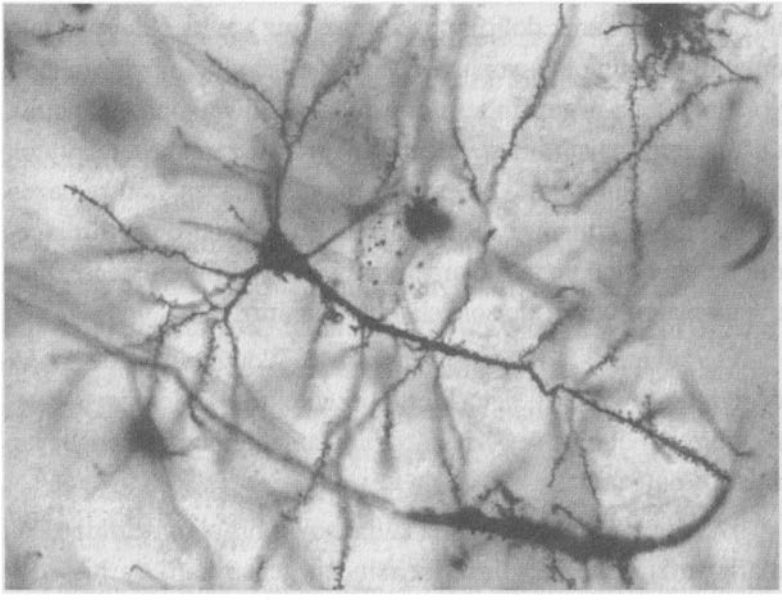
Sizce peki, düşünce nedir?

Düşünceyi soyut zannediyoruz, fakat durum tam olarak böyle değil. Diyelim ki, bedenimizin her yeri, kafatasımız kadar sert ve kalın bir malzemeden yapılsaydı, kimse damarlarını göremezdi. Kimse kanın işleyişini fark edemezdi. Kimsenin kolu kesilmeyeceği için kanamanın nasıl bir şey olacağını bilemezdi. Bütün bedeninizin kafatasınız kadar sert ve kalın bir malzemeden yapıldığını düşünün. Spor bile yapsanız kaslarınızın gelişip gelişmediğini göremeyecektiniz. İşte o zaman bedeninizi de çok karışık ve karmaşık olarak adlandıracaktınız. Ama şu an, spor yaptıktan sonraki gelişimi hemen aynada görebilirsiniz. İşte bu noktada kaslarınızı geliştirmek bir spor salonu uzaklığında. Hatta kapının önüne çıkıp koşmaya başladığınız andan itibaren kaslarınızın gelişimini seyredebilirsiniz. Sporu bırakınca kaslarınızın incelmeye başladığını da görebilirsiniz. Kaslarımızla ilgili bilgiler, bizim için basit ve anlaşılır oluyor. Fakat bedeniniz, kafatasınız kadar sert ve kalın bir malzeme ile kaplı olsaydı bunların hiçbirini göremezdiniz.

Düşünceler de sizler için kolay algılanabilir düzeyde değil. Çünkü onları görmüyorsunuz. Gelişimlerini takip edemiyorsunuz. Ne yaparsanız doğru, ne yapmazsanız yanlış olduğuna tam anlamıyla emin olamıyorsunuz. Pozitif düşündüğünüzü zannediyorsunuz ama negatifin tam ortasında olabiliyorsunuz. Halbuki, düşüncenin gelişimini seyredebilseydiniz o zaman her şey çok daha farklı olurdu. İşte bu emin olamamak, bazen yanlışa bazen de erken pes etmenize sebep oluyor. Bu yüzden önce düşüncenin ne olduğunu ve tam olarak nasıl işlediğini öğrenirseniz, tüm uygulamaları başarı ile sonuçlandırabilirsiniz.

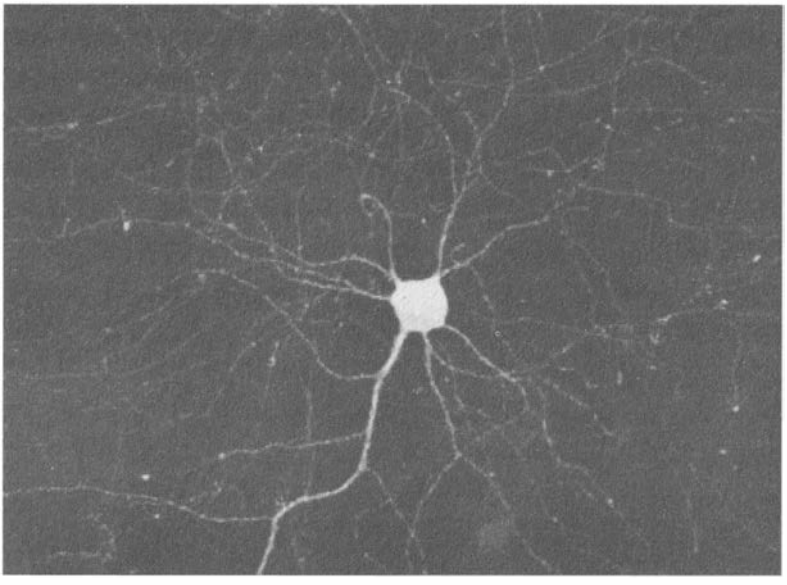
O zaman, ilk adımda düşüncenin ne olduğunu ve alışkanlık dediğimiz şeyin nasıl gerçekleştiğini görelim. Böylelikle vazgeçmekte zorlandığınız şeyleri neden bırakamadığınızı biraz daha net anlamış olursunuz.

Düşünce; tahmin ettiğiniz kadar soyut bir olgu değildir. Damarlarınızı tutabilseydiniz içerisinden geçen kanı da hissedebilirdiniz. Hatta kan akışını durdurabilirdiniz. Eğer parmağınızı kafatasınızın içerisine sokabilmiş olsaydınız, o zaman nöron kanallarınızı da tutabilirdiniz. 'Nöron kanalları nedir?' diye sorabilirsiniz. Nöron kanalları; düşüncenin geçtiği kanallardır. Tıpkı kolunuzdaki damarlar gibidir. Beynimizin içerisinden geçer. Ama kan yerine, düşünce (kimyasal reaksiyon) geçer. Nöron kanalları birbiri ile iletişim halindedir. Böylelikle rahat düşünebilirsiniz. Daha rahat hatırlayabilirsiniz. Bir şeyler düşündüğünüzde, düşünceyi bu nöron kanalları içerisinde hareket ettirmiş olursunuz. Şimdi resimlerle düşüncenin neye benzediğini görelim. Böylelikle konuyu çok daha iyi anlamış olursunuz.



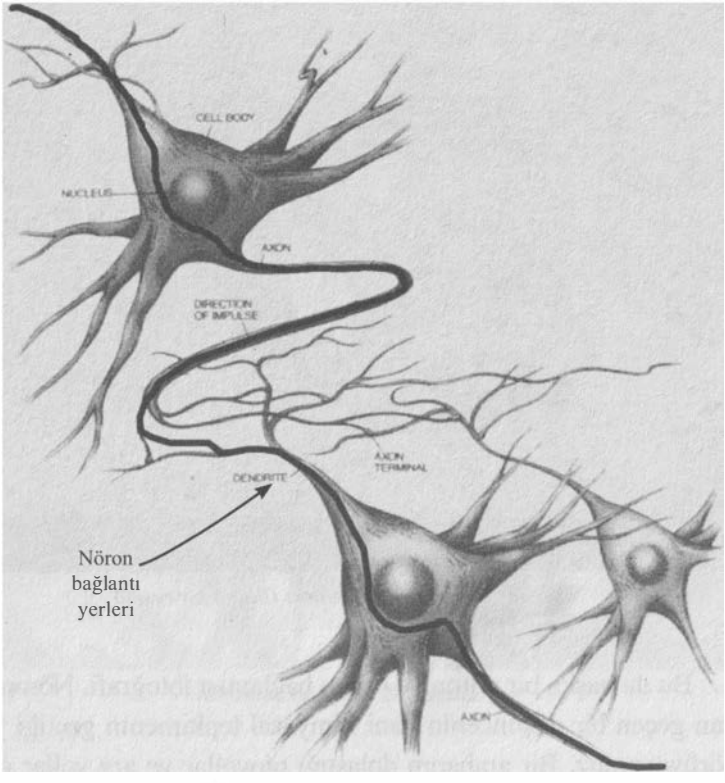
Nöronlar ve Nöron bağlantıları

Beyninizdeki nöronları ve nöron bağlantılarını, kolunuzdaki damarlar gibi düşünmenizi isteyeceğim. Bu resim, beynimizdeki nöron ve nöron bağlantılarını gösteriyor. Tıpkı kolunuzdaki damarlar gibi ama içerisinden kan değil, düşünce geçiyor. İşte bu nöron bağlantılarının içerisinden geçen kimyasal tepkimeyi, damarlarımızdan geçen kan gibi düşünürseniz, düşüncenin akışını da anlayabilirsiniz.



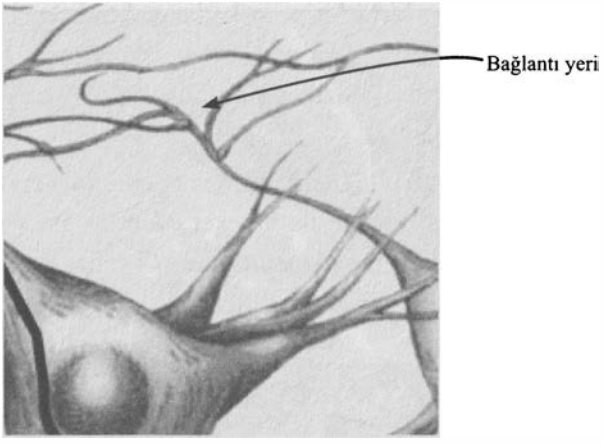
Nöronlar ve Nöron bağlantıları (Başka bir resim)

Bu da başka bir nöron ve nöron bağlantısı fotoğrafı. Nöronlardan geçen bir düşüncenin yani kimyasal tepkimenin geçtiği yeri görüyorsunuz. Bir arabanın dolaştığı otoyollar ve ara yollar gibi. Nöron çekirdeği de kavşakların buluşma yerini andırıyor. İşte düşünce de bir araba gibi, bu yolların içerisinden geçiyor. Tahmin ettiğiniz kadar soyut değil, aksine somut bir olaydır. Bu kimyasal reaksiyonu kafatasınızın dışından görünebilseydiniz, düşüncenin nerede dolaştığını anlayabilirdiniz.

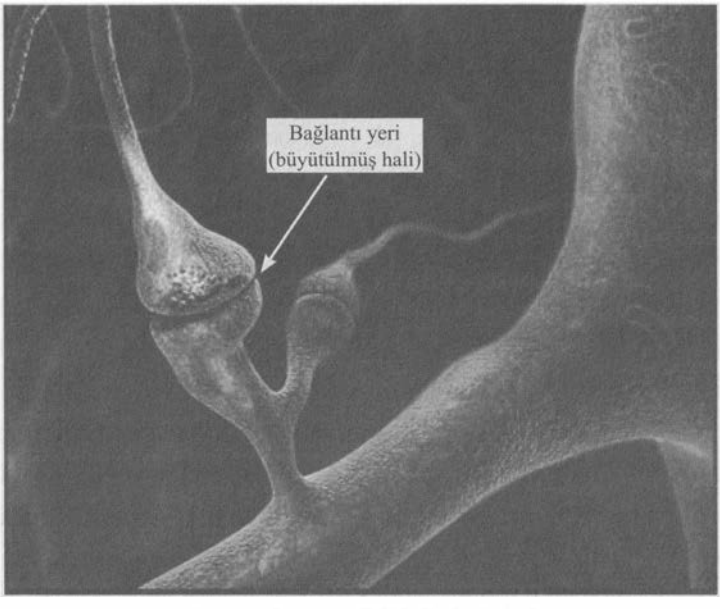


Nöronlar ve bağlantıları (çizim)

Konuyu iyi anlamanız için basit düşünmenizi isteyeceğim. Düşünceyi bir tür sıvı olarak hayal edin. Bir şey düşündüğünüz zaman, bu sıvı beyninizin içerisinde hareket etmeye başlıyor. Yukarıda resmini gördüğünüz, bir nörondan diğer nörona geçiyor. Tıpkı bir hortumun içerisinden geçen su gibi... Elektrik akımı ile bu hareketi destekleniyor ve çok hızlı olabiliyor.



Nöron bağlantı yeri (çizim)

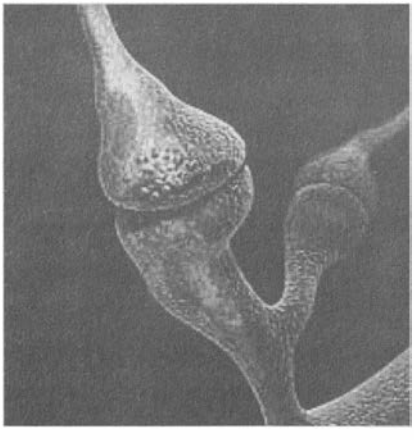


Nöron bağlantı yeri (Büyütülmüş hali)

Bu resimde, bir nöron bağlantısının büyütülmüş halini görüyorsunuz. Nöron bağlantıları tıpkı ağaç dallarına benzer. Nö-

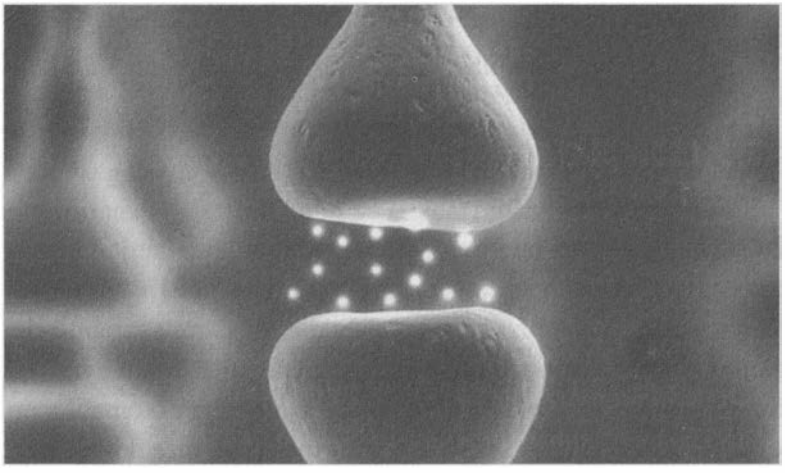
ron bağlantıları birbirlerine o kadar yakındırlar ki sanki birbirlerine değiyorlarmış gibi görünürler. Yukarıdaki fotoğrafa biraz daha dikkatli baktığınızda aralarında, bir tür iletişim boşluğu olduğunu görürsünüz.

İşte bu boşluktan, bizim düşünce dediğimiz sıvı geçer. Bu sıvı birçok kimyasal madde ile hareket eden bir elektrik akımıdır ve bir nörondan diğerine aktarılır. İşte nöronlar arasındaki bu akış, bir şeyler düşündüğümüzü gösterir.



Nöron bağlantı yeri (Büyütülmüş hali)

(Birbirlerine çok yakınlar ama değmiyorlar. Sıvı, yani düşünce buradan geçiyor.)



Nöron bağlantı yeri (biraz daha büyütülmüş hali)
(aradaki boşluğu ve akışı daha net görebiliyoruz.)

Yukarıdaki fotoğrafta, bir nörondan diğer nörona geçen kimyasal reaksiyonun büyütülmüş hali görüyorsunuz. Kimyasal reaksiyonun düşünce olduğunu hatırlarsak, demek ki biz, yukarıdaki fotoğrafta bir nörondan diğerine geçen düşünceyi görüyoruz. Aklımızdan bir şeyler geçtiğinde, beynimizin içerisindeki bu sıvı hareket etmeye başlıyor. Bir nörondan diğerine sonra diğer nörona ve sonra diğer nörona geçiyor. Milyarlarca nöron olduğunu düşünürsek her seferinde farklı bir nörondan geçme ihtimali vardır. Çünkü milyarlarca nöron birbirleri ile bağlantı içerisinde. Eğer sürekli farklı nöronların içerisinde dolaşıyorsa o zaman farklı şeyler düşünüyoruzdur. Fakat sürekli aynı nöronların içerisinde dolaşıyorsa o zaman da hep aynı şeyi düşünüyoruz demektir. Bir nörondan diğer nörona geçişin çok sık olması, bizim o düşünceyi çok sık düşündüğümüzü gösterir. Ne kadar çok sıvı geçişi varsa o kadar çok aynı düşünce düşünülüyor ya da o eylem yapılıyor demektir.

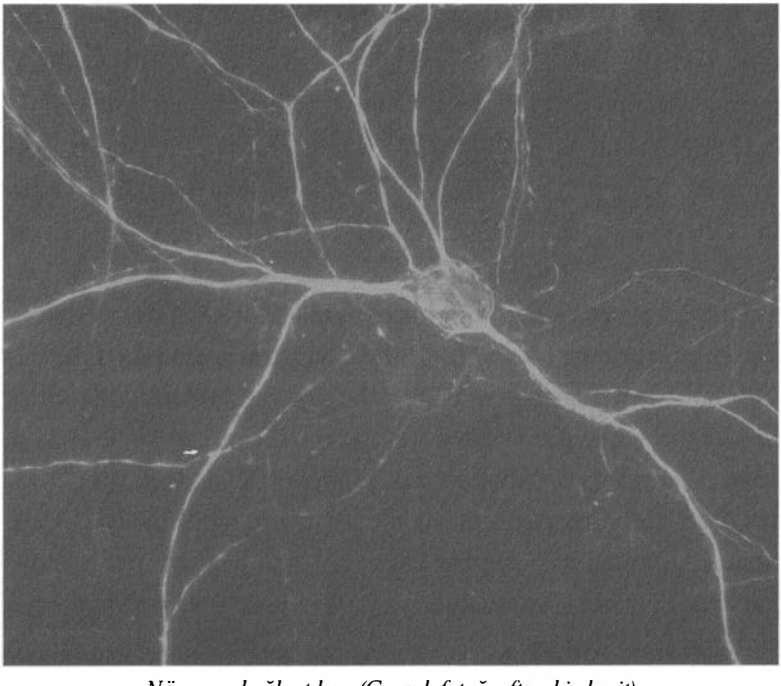
Bu sıvının çok sık geçiyor olmasının hem avantajı hem de dezavantajı vardır. Şimdi bu avantaj ve dezavantajları görelim.

Bakalım bu sıvı bizim hayatımızı nasıl etkiliyormuş!..

Yolculuğunuz, zihninizin yollarında kaybolduğunuz gün başlayacak...

Nörolojik otoyollar...

Düşünce dediğimiz bu kimyasal reaksiyonun nöronlardan ve nöron bağlantılarından sıkça geçiyor olmasının avantaj ve dezavantajları vardır. Hayatınızı kolaylaştırabildiği gibi, zorlaştırabilir de. Nöron bağları sayesinde daha kolay öğrenirsiniz. Fakat aynı nöron bağları yüzünden bağımlı da olabilirsiniz. Eğer otomatikman yapmamız gereken bir şeyse, araba sürmek gibi, bize destek olur. Fakat otomatikten çıkmamız gerekiyorsa, sigarayı bırakmak, daha az yemek yemek gibi, o zaman da bize köstek olabilir.



Nöron ve bağlantıları (Gerçek fotoğraftan bir kesit)

Peki nörolojik otoyollar nasıl hayatınızı hem kolaylaştırıp hem de zorlaştırabilir. Hatta hatta alışkanlık dediğimiz şeyi nasıl gerçekleştirir. Bu sorunun çok basit bir cevabı vardır. Yukarıdaki Nöron resminde bu sorunun cevabı gizlenmektedir. Bu nöron resminde ne görüyorsunuz? Kalın ve ince bağlantılar. Sizce bu bağlantıların neden bazıları kalın ve bazıları ince?

Çok kullanılanlar ve az kullanılanlar...

Düşünce, nöronlar arasında dolaşan bir sıvıydı. Biz konuyu daha iyi anlayalım diye buna sıvı demiştik. (Kimyasal bir reaksiyonun, elektrik akımı ile olan hareketini böyle adlandırmıştık) Evet bu sıvı, siz bir şey düşündüğünüzde, hızlıca yukarıdaki resimde görülen bağlantı kanallarının içerisinden geçiyordu. Sıvı, bu bağlantı kanallarının içerisinden geçtiği andan itibaren siz bir şey düşünmüş oluyorsunuz. Peki aynı şeyi tekrar düşünmek istediğinizde ne olacak? Basit, tekrar aynı sıvıyı aynı nöron bağlantısından geçireceksiniz. Yine aynı şeyi düşünmek isterseniz, o zaman aynı nöron bağlantısından, tekrar sıvıyı geçireceksiniz. Her düşündüğünüzde sıvı aynı yerden geçecek. Siz her bu bağlantının içerisinden bu sıvıyı geçirdikçe oradaki bağlantıları güçlendirmeye başlayacaksınız. Tıpkı her gün bir ağaca su vermek gibi. Günde kaç kere düşünürseniz o kadar çok, sıvı, bu bağlantılardan geçecek. Böylelikle her seferinde biraz daha kuvvetlenmiş olacak bağlantılar. Ağacın kökleri gibi her geçen gün güçlenecek.

Her güçlenen bağlantı benim işimi kolaylaştıracak, artık araba sürmek için zorlanmayacağım. Beynim bunu otomatikman yapacak. Eve giderken otomatikman aynı yolu kullanacak. Bir müzik aletini artık çok rahat çalabileceğim. Yabancı bir dil öğrenirken kolaylık olacak. Karmaşık bir spor hareketini yapabilme şansım olacak. Fakat bu durumun bir de dezavantajı var, eğer istemeden yanlış bir bağlantıyı kalınlaştırırsanız bu sefer de o istemediğiniz şey otomatikleşecek. Tıpkı fazla yemek yeme düşüncesi gibi. Ya da kızdığınız birini sürekli ve sürekli düşünmek gibi. Bu sefer bu

istemediğiniz olumsuz düşünceler beyninizin içerisinden geçtikçe, o bölgedeki nöron bağlantıları aktifleşecek. Aktifleşen nöron bağlantıları güçlenecek böylelikle otomatiğe bağlanıp alışkanlık haline gelecek. Ama siz kızdığınız birini otomatikman düşünmek istemezsiniz değil mi, ya da sürekli yemek yemeği, kaygılı fikirleri, mutlu bir anınızda düşünmek istemezsiniz, aklınızdan sürekli geçsin istemezsiniz. Otomatiğe geçmemesi gereken düşünceler de otomatiğe geçmişse, mutlu olduğunuz bir anda da gelirler. Tok olsanız bile, açlıkla ilgili düşüncenin otomatikman geleceği gibi.

Bugüne kadar yapılan en büyük hata; "Amaan düşündüklerimin ne önemi var ki?", "En kötüsünü düşün, gerçekleşirse mutlu olursun", "Pembe hayalleri bırak, kötülere hazırla kendini", "Gerçekçi ol, hayal kurmayı çocuklara bırak" vs. Tüm bunlar beynin kimyasal bir işleyişidir. Fakat maalesef biz düşünceyi çocukların pembe dünyaları sanıp, büyümenin sonucu olarak bırakmak zorunda olduğumuzu zannettik. Biz bıraktık belki ama o her gün beynimizin içerisinde işleyişine devam etti. Kötü senaryoları, daha mütevazı olmak için canlandırdık, ama bilemedik bu senaryoların hayatın gerçeği olduğunu. Hep kendimizden daha kötü olanlara baktık ki, halimize şükredelim. Şükürle, teslimiyeti karıştırdık. Beynin işleyişini bilmeden bataklıklara daldık. Sonra bir gün bir baktık ki, acıdığımız kişilerin yerlerini aldık. Düşüncenin hayal ürünü bir olgu olduğunu düşündüğümüz ya da düşündürüldüğümüz her an yanılgıya düştük.

Düşünceler tıpkı üzerinden geçip durduğumuz yollar gibi önce patikalara, ardından otoyollara dönüşürler. Her geçen gün alışkanlıklar dediğimiz durumu güçlendirirler. Bir patikadan sürekli geçen insanlar burada derin yollar açmaya başlar. Buradan ne kadar çok geçerlerse buradaki yolu daha da belirginleştirmiş olurlar. Önce sadece bir patika olan yol daha sonrasında bir köy yo-

luna dönüşür ve ardından bir ana yola ve bu geçiş hala aynı hızda devam ediyorsa orada bir otoyol oluşur.

İşte beyninizdeki nöron aktivitesi de böyledir. Bir düşünceyi sürekli olarak düşünüyorsanız, oradan bu sıvıyı tekrar tekrar geçiriyorsunuz demektir. İşte bu noktada ne düşündüğünüzün, neyin hayalini kurduğunuzun çok önemi vardır. Çünkü bugüne kadar hayal kurmak diye öğretilen şeyin, bir kimyasal reaksiyon olduğunu öğrenmek işleri değiştirir. Hayal kursam da kurmasam da ne değişir ki derken, şimdi hayal dediğim şeyin beynimdeki ana yapı taşlarından biri olduğunu öğrendiğimde durum değişecektir.

Şimdi en başa dönme zamanı, ruhuma, düşünceme, özüme... Tıpkı bir çocuk gibi bıraktığım yerden düşünmeye, başlama zamanı...

Düşünmeyle geçiriyoruz her anımızı, muhakkak ki bir şeyler düşünüyoruz. Senaryolar kuruyoruz zihnimizde, tıpkı senaristler gibi. Her gün başka bir karaktere bürünüp hayata oynuyoruz, tıpkı tiyatro oyuncuları gibi. Bazen korku filmi tadında kayıtlar yapıyoruz zihnimizde, değerimiz daha çok anlaşılsın diye de, başkahramanı öldürüyoruz beynimizde. Sonra kendi oyunumuzu gözyaşları ile seyredip, ödülümüzü alıyoruz berbat hayatlar festivalinde...

DİP NOT:

Düşünce ve davranış ilişkisinin bir de nörolojik boyutu bulunur. Bilindiği gibi sinir hücreleri nöron olarak adlandırılırlar ve diğer vücut hücrelerinin aksine uzantılı bir fiziksel yapıya sahiptir. "Sinirler, bir çekirdek ve hücresel bir maddeden oluşup bir zar ile korunurlar. Bu hücresel maddenin içinde dentrit ve akson uzantısı olarak adlandırılan, aşırı miktarda dallanmalar vardır. Bu dallanmalar hücreler arası bilgi iletiminden birinci derece sorumludurlar."

Sinapslar yardımı ile bir hücreden diğerine bilginin aktarılması, zincirleme kimyasal reaksiyonlar gerektirir. Beyinde, belli davranışların, belli merkezlerde aktarımlar düzenlendiği bilinmektedir. Dolayısıyla belli bir davranış sık tekrar durumunda, nörolojik otoyol denilen nöronlar arası bağın güçlenmesini sağlar. Böylelikle davranışların pek çoğunun öğrenilmiş ve otomatiğe alınmışçasına kendiliğinden olduğu saplanmıştır.

Yeni alışkanlıklar edinme süresinin ortalama 3 hafta sürdüğü yaklaşımı da bu esasa dayanmaktadır. Ortalama 3 haftalık süreyle yapılan bir davranış, nöronlar arası bağın güçlenmesi nedeniyle alışkanlık halini alır.

NÖROLOJİK OTOYOLLAR

Nörolojik bağlantılar kurulmaya başladığı an, yaşamınız değişmeye başlar.

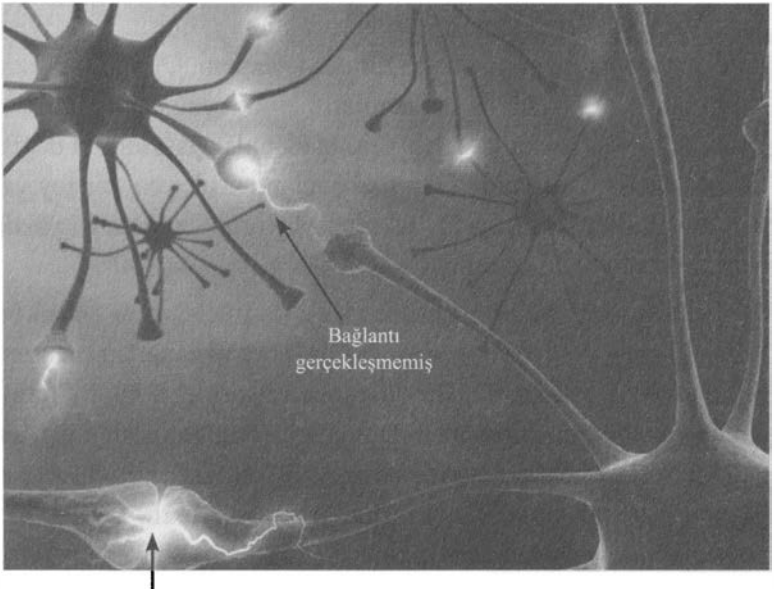
Düşüncenin nöronlar arasında dolaştığını söylemiştik. Amaaa; nöron bağlantısı olan yerlerde dolaşabiliyor. Yani gideceği nöron şehrine yol yapılmadıysa gidemiyor. Bu yolu kim yapıyor? Bu yolu biz yapıyoruz. Nörolojik yollar oluştukça hayata bakışımız, yaşantımız, yeme tutumlarımız vs. her şey değişiyor. Bu yüzden nörolojik otoyollar çok önemli. Nörolojik bağlantıları kurmaya başlamanız, yaşamınızı değiştirmeye başlayacağınızı gösterir. Bu değişimin iyi ya da kötü yönde olacağını söyleyemem. Çünkü, bu sizin hangi tarafa doğru nöron bağlantılarınızı kuracağınıza bağlı. Fakat bildiğim şu ki, bu kurulan yeni bağlantılar yaşamınızı değiştirecek nitelikte olacaktır. Her yeni bağlantı artık yeni bir şey yapabileceğiniz anlamına gelir. Tekrar söylüyorum bu hem iyi yönde hem de kötü yönde olabilir.

Peki bu bağlantıların kurulması ya da güçlenmesi neden bu kadar önemli. Nedeni çok açık, bir bağlantı oluşmadan onu gerçekte yapmak çok zordur. Bir davranışı veya eylemi tutarlı bir biçimde yapabilmek için öncelikle nörolojik bağlantıların oluşması gerekir. Yoksa henüz beyinde oluşmamış bir bağlantının, gerçek hayatta oluşması tesadüfler üzerine gerçekleşecektir. Beyin, tüm bu bağlantılar yoluyla bedenle konuşur. Düşünün ki, bağlantı oluşmadıysa komutu kim verecek? Oluşmamış bir bağlantının komutu bedene nasıl gidecek? Doğal olarak gitmeyecek, bu durumda bizim bunu gerçekleştirmemiz biraz zorlaşacak.

Bedenle beyin iki dost gibidir. Birbirlerine sıkıntılarını, dertlerini anlatırlar. Beyin bedenden ne isterse beden hemen yapar. Fakat beynin bedenden bir şey istemesi için önce beynin ne istediğini bilmesi gerekiyor.

Örneğin, bir sporcu bir hareketi zihninde yaptığını canlandıramıyorsa, bu şu anlama geliyor; Sporcu, bu hareketle ilgili nörolojik bağlantıyı henüz oluşturamamış. O sporcu, zihninde canlandıramadığı hareketi gerçek hayatta da yapamaz. Çünkü bedeni ne yapması gerektiğini anlamamış olur. Beyin, bedene komut göndermemiştir. Beynin bağlantısı olmayan bir durumun komutunu da verememiştir. Sporcu öncelikle bu hareketin zihinsel bağlantısını oluşturmalı ki, sonrasında bedene hareketle ilgili komutları verebilsin. Bu durum hayatınızdaki her şey için geçerlidir.

Yeni oluşmaya başlayan nöron bağlantıları



Yukarıda resmini gördüğünüz nöron bağlantılarından bazıları oluşmuş, bazıları yeni oluşmak üzere. Üst tarafta gördüğünüz nöron bağlantısı yeni oluşmak üzere. Bu nöron bağlantısının ne ile ilgili olduğunu bilmiyoruz. Bu yeni oluşmak üzere olan nöron bağlantısı iyi bir şey de olabilir, kötü bir şey de. Yani bir sporcunun bir hareketi yeni öğrenmeye başlaması da olabilir, bir kişinin şişmanlıkla ilgili takıntısının yeni oluşmaya başladığını da gösterebilir. Sigaraya yeni başlayan biri de olabilir bu. Fakat şu aşamada henüz bağlantı tam oluşmadığı için bağımlılık ya da alışkanlık yapmaz. Fakat resmin aşağısında görünen nöron bağlantısı gerçekleşmiştir. Nöron bağlantısı kurulduysa, istediğimiz ya da istemediğimiz bir davranış olsun bunu çok rahat yapabiliriz. Eğer bağlantı güçlüyse, kişi bu bağlantının otomatiğindedir. Tabii ki yine bu bağlantı iyi mi kötü bilmiyoruz. Oluşmuş bir bağlantı bir müzik aletini çalmayla ilgiliyse o zaman bunu o kişi çok rahat yapacaktır. Hem de hiç zorlanmayacaktır. Fakat bu oluşmuş bağlantı eğer mutsuzlukla ilgiliyse, o zaman da bu kişi çok rahat mutsuz olabilecek ve otomatikman mutsuzluğu düşünebilecektir. Bu oluşmuş bağlantı şişmanlıkla ilgiliyse, bu sefer o kişi çok rahat kilo alabilecektir.

Beynimiz için iyi ya da kötü yoktur. Bağlantı eğer bizim tarafımızdan oluşturulduysa, beyin bedene bu sinyali çok rahat gönderir. Yok eğer oluşturulmadıysa o zaman sinyali tam anlamıyla gönderemez. Öldürmek iyidir inancı varsa ve nörolojik bağlantısı oluşmuşsa zihin için bu durum çok olağan olabilir. Doğru ya da yanlış bizim gerçekliğimize göre oluşturulur. Bir katil de, bir dahi de yaratmak bizim elimizdedir.

Norolojik bağlantının oluşup oluşmadığını nasıl anlarız:

A) Şişman halinizi canlandırmanızı isteyeceğim.

B) Zayıf ve fit halinizi canlandırmanızı isteyeceğim.

Hangi seçeneği en rahat yaptınız? **A** şıkkını mı çok rahat zihninizde canlandırdınız yoksa **B** şıkkını mı? Hangi seçeneği çok rahat zihninizde canlandırdıysanız, onun bağlantısı beyinde çok daha güçlü gerçekleşmiş demektir.

Eğer zihninizde hayalini kurduğunuz şeyi, çok rahat canlandırabiliyorsanız, o zaman bu bağlantı oluşmuş demektir.

Yok hayır, eğer canlandıramıyorsanız o zaman bu bağlantı henüz oluşmamış demektir.

Canlandırabiliyorum ama çok zorlanıyorum diyorsanız, bu da bağlantının oluştuğunu ama hala çok zayıf olduğunu gösterir.

Bu ne demek hemen açıklayayım.

NOT:

Oluşmuş bağlantılar: Alışkanlığa dönüşmüş veya alışkanlığa dönüşmek üzere.

Oluşmamış bağlantılar: Bedene sinyali gitmeyen düşünceler veya alışkanlık olmayan düşüncelerdir.

Oluşmak üzere olan bağlantılar: Eğer kötü bir düşünceyse hemen kurtulabilirsiniz. İyi bir düşünce ise bunu güçlendirebilirsiniz demektir.

Lütfen diğer canlandırmaları aşağıdaki şıklar içinde gerçekleştirin.

A) Yemek krizi geçirdiğinizi ve çok yemek yediğinizi düşünün.

B) Az yemek yediğinizi, tok ve mutlu olduğunuzu canlandırarak hissedin.

A) Mutsuz halinizi canlandırın.

B) Mutlu, kahkahalar atarkenki halinizi canlandırın.

A) Yolda yürüdüğünüzü düşünün.

B) Çok hızlı koştuğunuzu düşünün.

A) İnsanların size kötü davrandığını düşünün.

B) İnsanların sizi çok sevdiğini düşünerek hissedin.

Lütfen şimdi siz de, gerçekleşmesini istediğiniz şeylerin hayallerini kurun. Bakalım kaçını zihninizde net canlandırabileceksiniz. Tabii ki sadece canlandırmak önemli değil aynı zamanda hissetmeniz de gerekiyor.

☹ Yukarıdaki şıklardan hangilerini çok daha rahat yapıyorsunuz bu önemli. Eğer istemediğiniz şeyleri rahat canlandırıyorsanız, bunlar hayatınızın çok daha güçlü gerçeklerine dönüşmüş. Nöron bağlantıları kurulmuş hatta bağlantılar güçlenmeye başlamışsa, alışkanlık haline gelmiş olabilir. Demek ki, beyniniz bu istemediğiniz gerçekleri kalınlaştırmış ve bu doğrultuda sinyaller vermek için hazır. Hatta şu an bu sinyalleri veriyor bile olabilir.

😐 Eğer istediklerinizi canlandıramadıysanız, demek ki sahip olmak istediğiniz davranış veya eylemlerin henüz güçlü bağlantıları yok demektir. En azından neden gerçekleştiremediğinizi anlamış oldunuz. İhtiyacınız olan, bu bağlantıyı oluşturmak.

☺ Eğer istediğiniz şeyleri çok rahat canlandırabiliyorsanız o zaman yollar oluşmuş, tek yapmanız gereken seyahat etmek. Nörolojik bağlantılarınız var demektir. Sadece eylem halinde olmanız gerekiyor.

☺ Her iki seçeneği de güçlüce canlandırabiliyorsanız, demek ki tüm seçenekleri yaşamışsınız. Bu durumda istemediğiniz bağlantıların gücünü azaltıp, istediklerinizi biraz daha güçlendirirseniz çok daha keyifli bir süreç sizi bekleyecektir.

NOT: Şunu da belirtmek isterim ki, yukarıdaki çalışmayı yaparken hem kendinizi dışarıdan izleyin hem de kendi bedeninizin içerisinde olduğunuzu düşünün. Yani kendinizi zayıf canlandırırken hem dışarıdan bakmalı hem de zayıf olan bedenin içerisine girip oradan da bu canlandırmayı yapabilmelisiniz.

Peki bu nörolojik bağlantılar nasıl oluşmuş olabilir?

Nörolojik bağlantılar, bir şeyi çok düşünürsek oluşur. Bir şeyi çok düşündüğünüzde, düşünce (Kimyasal sıvı) nöron bağlantılarının içerisinden çok sık geçmeye başlar. Bu geçiş bu bölgenin güçlenmesine neden olur. O nöron bağlantılarının içerisinden geçen sıvı bu bölgeyi aktifleştirir.

Sadece düşündüklerim mi bu bölgeyi kalınlaştırır?

Hayır, sadece düşündükleriniz değil, aynı zamanda yaptığınız eylemler de bu bölgelerin kalınlaşmasını sağlar. Bir şeyi ister düşünün, isterseniz de yapın, beyin için hiçbir şey fark etmez. Çünkü her ikisinde de aynı nöron bağlantıları aktive olur. Bu yüzden beyin organınız, Bir şey yapmakla düşünmek arasında ki farkı bilmez. Her ikisinde de bu sıvıyı bu nöron bağlantılarından geçirdiği için bu bölge kalınlaşır.

İstemediğim bir şeyi nasıl kalınlaştırmış olabilirim?

Çok basit, istemediğiniz şeyi çok düşündüyseniz, bu bölge kalınlaşmıştır. İstemediğiniz şeyi hayatınızdan çıkartmaya kalktıysanız veya uzaklaştırmaya çalıştıysanız, yine bu şeyi düşündüğünüz için burası aktive hale gelmiştir. Böylelikle kalınlaşmasına daha çok neden olmuşsunuz.

Hayalini kurduğum şeyin, nörolojik bağlantısını nasıl kalınlaştırabilirim?

İstediğiniz şeyi ya çok yapacaksınız, veya çok düşüneceksiniz. Nasıl düşündüğünüz çok önemli, yoksa istemediğiniz diğer bağlantıyı tekrar aktif hale getirebilirsiniz. İleri bölümlerde bu konuyla ilgili çok daha ayrıntılı bilgi bulacaksınız.

Kalın bağlantıları inceltebilir miyim?

Kalın bağlantıları inceltebilirsiniz. Eğer bu nörolojik bölgeyi çok az kullanırsanız burası eski işlevini yitirecektir. Hiç kullanmazsanız bu işlem çok daha hızlı olacaktır. Kalınlaşan nöron bağlantılarından, kimyasal reaksiyonu geçirmediğiniz sürece bu bölgenin işlevini azaltırsınız.

Düşünmezsem kalın bağlantıyı inceltebilir miyim?

Yanlış, eğer düşünememeye çalışırsanız o zaman çok daha fazla düşünürsünüz. Düşünememeye çalışmak, bu sıvıyı o bölge içerisinde daha çok aktif hale getirir. Böylelikle, nöron bağlantıları çok daha etkin bir hale gelir. Kurtulmak istediğiniz şey, alışkanlığınız halini gelebilir.

Peki doğru bağlantıyı nasıl yaratacağım? Ve eski bağlantıyı nasıl inceltecegim?

Bu soruyu ayrı başlıkta incelmek istiyorum. Çünkü bu değişim dediğimiz kısmı tam anlamıyla nasıl yapacağımızı anlattığım bölüm olacak.

Nöron bağlantılarının oluşmasının avantajları;

- Beynimiz, bu davranışı, hareketi, düşünceyi artık öğrenmiştir.

- Yapmak istediğimiz şeyi çok daha kolay yaparız.
- Yapmak istediğimiz şeyi çok daha rahat düşünür ve canlandırırız.
- Beynimizde nörolojik bağlantı oluştuğu için artık bedenimiz de, ne yapması gerektiğini bilir.
- Nörolojik bağlantı güçlenirse artık otomatikman yapabiliriz.

Örnek: Bağlantı oluştuğu için iyi bir müzik aletini düşünmeden çalabilir, bağlantı oluştuğu için yeni bir spor hareketini çok rahat yapabiliriz. Çok daha hızlı koşup, yüzebiliriz. Kalabalık önünde rahat konuşabilir, harika bir konuşma gerçekleştirebiliriz. Öz güvenimizi artırıp, olmak istediğimiz kişinin tüm eksik yönlerini tamamlaya bilir, çok rahat kilo verip kilo alabiliriz.

Nöron bağlantılarının oluşmasının dezavantajları;

- İstemediğimiz davranış, düşünce ve eylemler de hayatımıza kolaylıkla girebilir.
- İstemediğimiz davranışları veya düşünceleri otomatikman düşünebiliriz.
- Depresyonla, şişmanlıkla, öfkeyle vs. ilgili bağlantılar oluştuysa bunlar hayatımızda bırakamadığımız alışkanlıklar boyutuna gelebilir.
- Nefret ettiğiniz bir özelliğinizi sırf çok düşündüğünüz için bağlantısını kalınlaştırmış olabilirsiniz. Bu durumda istemeden, nefret ettiğiniz özelliğinizi otomatikleştirmiş olabilirsiniz.

Örnek: Hayatınızdan çıkartmak istediğiniz birini çok düşündürseniz, bu kişiyle ilgili nöron bağlantısını kalınlaştırmış olabilirsiniz, bu da, o kişiyi daha çok düşünmenize sebep olur. Hatta

bazen, otomatikman düşünmenize sebep olur. Yemek yeme takıntınız nörolojik olarak kurulduysa, tok olsanız bile zihniniz, aklınıza yemekleri getirebilir. Aynı şekilde mutsuzlukla ilgili bağlantınız güçlü bir şekilde kurulduysa, mutlu olsanız bile, mutsuzlukla ilgili düşünceler otomatikman hayatınıza gelebilir.

Çok doğal olarak bunlar, yaşantımı istemediğim bir tarafa doğru sürükler. Kim ister ki, kurtulmak istediği şeylerin, beyni tarafından otomatikman yapılmasını.

YENİ BİR NÖRON BAĞLANTISI ALABİLİR MİYİM?

Peki doğru bağlantıyı nasıl yaratacağım? Ve eski bağlantıyı nasıl incelteceğim?

Yeni alışkanlıklar oluşturmak mı istiyorsunuz? O zaman yeni nöron bağlantıları oluşturmanız gerekir. Ya da az kullandıklarınızı güçlendirmek mi istiyorsunuz, o zaman bunları çok kullanmanız gerekir. Şimdi madem düşünce bir sıvı ve bu sıvıyı nöron bağlantılarından çok geçirince nöronlar sarmaşık gibi çoğalıyor. Ve sıvıyı geçirmeyince nöronlar sarmaşık gibi kuruyor. O zaman yapmamız gereken şey, düşüncemizi ince bağlantılarımız arasında dolaştırmak ve burasının güçlenmesini sağlamak.

Öncelikle ince bağlantıları nasıl kalınlaştıracağımızı öğrenelim, sonrasında kalın olanları nasıl incelteceğimizi göreceğiz.

Düşüncenin bu nöronlardan geçiyor olması burayı ilk aşamada aktifleştirir. Sonrasında hala düşünmeye ya da yapmaya devam edersek, bir bağlantı oluşur. Bağlantı oluştuktan sonraki aşama alışkanlık ve otomatiğe bağlanma aşamasıdır. Önce canlandırma işin püf noktasıdır. Çünkü bağlantı oluşmadan yapmaya kalktığımızda zorlanırız. Öncesinde düşünce bazında yapmaya kalkarsak işimiz biraz daha kolay olacaktır. Bu durumda, bağlantıyı oluşturmak için istediğimiz şey ne ile ilgiliyse onu canlandırmaya başlamak, bu bölgenin aktifleşmesine sebep olur. Bu da tam olarak bizim istediğimiz şeydir. Canlandırmayı tam olarak gerçekleştirmek istediğiniz davranış, görünüş, eylem vs. üzerine yapmalısınız.

Canlandırmayı ne kadar süre yapmalıyım?

Bunun için ortalama 3 haftalık bir sürece ihtiyacınız var. Ortalama 3 hafta düşünceyi kontrol edebilirseniz, 3 haftanın sonunda otomatiğe bağlanacaktır. Tabii bu 3 hafta ortalama bir süredir. Sizin düşünme sıklığınız bu sürenin uzunluğunu belirleyecektir. Gün içerisinde zihinsel olarak yaptığınız imajinasyon (canlandırma) çalışmaları ve bu çalışmaların sıklığı bu nöron bağlarının güçlenme sıklığını gösterecektir. Bağlantı oluştuktan sonra bunu daha güçlü bir şekilde yapmaya devam etmelisiniz. Yapamasanız bile düşünmeye devam etmelisiniz.

Hangi konularda canlandırma yapabiliriz?

Her konuda canlandırma yapabilirsiniz. Yaptığınız canlandırmanın, sizi mutlu bir sonuca götürmesi önemli. Zayıflamak için kendinizi zorlamak yerine başlangıçta düşüncelerinizi zorlayın yeni bağlantılar oluşturun ki sonrasında bu durum çok daha kolay olsun. O zaman göreceksiniz ki her şey kendiliğinde oluyor. Hem de çok rahat bir şekilde. Unutmayın ki, beynin bilmediğini beden nasıl yapsın.

Diyelim ki az yemek yeme üzerine bir çalışma yapmak istiyorsunuz. Önce zihninizde az yemek yeyip doyduğunuzu ve tüm bunları büyük bir kolaylıkla yaptığınızı düşünmeniz gerekir. Az yemek yediğinizi ve yediklerinizden keyif aldığınızı canlandırabilmelisiniz. Bunun için bu bağlantıyı oluşturmanız gerekir. Az yediğiniz halde, yediklerinizden ne kadar çok keyif aldığınızı hissetmeniz gerekir.. Hissedesiye kadar bu canlandırmayı yapın.

Spor salonuna gitmek size ıstırap mı veriyor, önce zihninizde buna yer açın. Spor salonuna gittiğinizi ve bundan çok zevk aldığınızı düşünün. Spor bitmiş ve siz güzel bir duş almışsınız. O tatlı yorgunluğu ve bedeninizden attığınız kirli enerjinin rahatlığını hissettiğinizi düşünün. Sadece canlandırmak önemli değil, bunu aynı

zamanda hissetmeniz gerekiyor. Önce bol bol düşünün, göreceksiniz ki bunu çok daha rahat yapıyorsunuz.

Zayıf ve fit olduğunuzu düşünmeye çalışın. Aklınıza şişman görüntünüz geldiğinde bu görüntünün üzerine bir bardak mürekkep dökün ya da bu görüntüyü hızlıca zihninizde yakın. Bu teknik, istemediğiniz düşünceden çok daha hızlı bir şekilde uzaklaşmanızı sağlar. İstemediğiniz görüntü uzaklaşırken, hemen sağlıklı, fit bir bedene sahip olduğunuzu düşünebilirsiniz. Rahatlıkla eğilebildiğinizi, ayakkabılarınızı bağlayabildiğiniz bir bedenin duygusunu hissetmeniz yeterli olacaktır.

Kalın bağlantılarımı nasıl inceltebilirim?

Kalın bağlantılarınızı ancak kullanmayarak inceltebilirsiniz. Kalın bağlantıyı inceltmek üzerine yapacağınız her uygulama bu bağlantının daha çok kalınlaşmasını sağlayacaktır. Bu yüzden kalın bağlantıları inceltmek için ayrıca bir uygulama yapmanıza gerek yoktur. Eğer sıvı oradan geçmezse ancak bu şekilde bölge eski gücünü kaybedebilir. İşte bu noktada sorulacak en önemli soru, 'sıvının oraya gitmesini nasıl engelleyeceğim?' olabilir. Sıvının istemediğiniz bağlantıya gitmesini ancak başka bir şey düşünerek gerçekleştirebilirsiniz. Veya sürekli olarak başka bir eylem içerisinde bulunulursa sıvının oraya gitmesi engellenebilir. Fakat unutulmaması gereken en önemli nokta; başka bir şey yaparken yine eski düşünceyi düşünebileceğiniz. Bu yüzden başka bir şey yapmak illa bu bölgeyi inceltmez. Ama başka bir şeye zihinsel olarak odaklanmak kesinlikle bu bağlantının gücünü azaltacaktır.

Diyoruz ki, kocaman bir patika yolum var ama ben burayı sevmiyorum. Bu yol kapansın ve burada çimler açsın; bunu nasıl başarabilirim? Eğer kendinize yeni bir bağlantı yolu açmazsanız mecburen istemediğiniz yolu kullanırsınız. Yeni bağlantı yolunu

açmaya çalışırken de ister istemez sevmediğiniz yolu daha az kullanmaya başlayacaksınız. Bu da sizin o yoldan geçişinizi azaltacaktır. Diğer yol güçlenirken kullanmadığınız diğer yol artık kapanmaya başlar. Kapatmak için fazladan bir çaba harcamanıza gerek yok. Enerjinizi yeni yolu açmak için kullandığınız zaman zaten eski yolu kullanmamış olursunuz. Eski yol da kendiliğinden kapanmış olur. Hatta otlar bile çıkmaya başlar...

Neye odaklanırsam, sıvının geçişini kalın bağlantıya göndermemiş olurum?

Kalın bağlantının gücünü azaltmak için neye odaklandığınızın çok önemi yoktur. Mesela sürekli güneşi düşünmek Ya da kırmızı noktaları düşünmek veya kocaman bir çiçek düşünmek. Başka bir şeye odaklandığınız andan itibaren sıvıyı kalın bağlantılara göndermemiş olursunuz. Bu da buranın eski aktifliğini kaybetmesine sebep olur. Fakat anlamsız bir şeye odaklanmanız hayatınızda bir değişim yaratmaz. Eğer odaklanacağınız şey aynı zamanda kalınlaştırmak istediğiniz ince bağlantı olursa işte o zaman bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz. Yani hem kalını düşünmemiş olursunuz, hem de ince bağlantınızı kalınlaştırmış olursunuz. Bu işte harika olur.

Kalın bağlantımın tam tersi bağlantıyı nasıl güçlendirebilirim?

Diyelim ki öfkelisiniz ve buna hakim olmak istiyorsunuz. Öncelikle her sinirlendiğinizde bu düşünceyi kesin. Sizi sinirlendiren kişi aklınıza geldiğinde o kişinin yüzünü bir kağıt gibi buruşturun. Hatta kağıdı buruşturma sesini bile duyun. Sonra hemen sizi sinirlendiren olay karşısında sakin bir tavır içerisinde davranabildiğinizi hayal edin. Bu aşamadan sonra her şey çok daha basit olacaktır.

Not: Tabii ki bu uygulamayı sadece öfkelendiğiniz zamanlar yaparsanız sizin için yetersiz olabilir. Öfkelenmeyi beklemeden, olaylar karşısında sakin bir tavır takınabildiğinizi canlandırmanız gerekir. Bunu sık sık yapıp, ince bağlantınızı güçlendirebilmelisiniz ki, yukarıdaki uygulamayı yapabilecek kontrolünüz olsun.

Peki ince bağlantıları nasıl kalınlaştıracağım?

Bu durumda iştahınızı kontrol etmek istiyorsanız, daha az yediğinizi ve bununla doyduğunuzu, hatta durumdan büyük haz aldığınızı düşünmeniz gerekir.

Canlandırmaları yapamamak veya başlangıçta zorlanmak normal mi?

'Ya ben denedim ama kendimi az yemiş ve sonra da doymuş canlandıramıyorum...' derseniz bu çok normaldir. Kesinlikle şaşırmamalısınız, çünkü ince bir bağlantıyı güçlendirmek, ince bir balonu şişirmek gibidir; başlangıçta sizi biraz yorar ama hepsi bu kadardır. Üstüne gittiğinizde görürsünüz ki çok rahat başarabilirsiniz. Hatta bir noktadan sonra en rahat yaptığınız şey haline gelir. Artık balon deformasyona uğramıştır.

Hayalini kurduğum durumu her gün kelimeler halinde tekrarlasam?

Eğer tekrarladığınız kelimelerle aynı şeyleri düşünmüyorsanız, bunun bir yararı olmayacaktır. Mesela "pozitif bir inanım", "zayıflıyorum" "mutluyum" vs. gibi kelimeleri tekrarlayıp, zihninizde öfkelenmeyi, şişmanlığı, mutsuzluğu canlandırıyorsanız zihinsel olarak bir faydası yoktur. Ancak tekrarladığınız kelimeler düşüncelerinizle paralel gidiyorsa o zaman zihinsel bir değişiklik gerçekleşir.

Bu uygulamaları ne kadar süre yapmam gerekiyor?

Bu uygulamaları ne kadar devam ettirmeniz gerektiği, sizin ne kadar tekrar yaptığınıza bağlıdır. Araba sürmeyi ne kadar sü-

rede öğrenebilirim diye sorsanız, ne kadar süre araba kullandığınıza bağlı derim. Aynı durum nöron bağlantıları için geçerlidir. Siz günde 100 kere bu bağlantıdan bu sıvıyı geçirirken, bir başkası 5 kere geçirse sizce aynı olur mu?! Tabii ki biri bu sıvıyı o bölgelerde çok daha fazla etkin kullanmıştır. Doğal olarak 100 kere canlandırma yapan biri ile 5 kere yapan biri aynı olmayacaktır.

Üç hafta boyunca farkındalığınız, düşünmek istediğiniz şeylerde olsun. Yapmak istediklerinizde olsun.

Ben düşünceyi yavru köpeğe benzetirim. Bir köpeğiniz vardır, yavru ve çok şirindir. Ve onu bırakırsınız evin hiç istemediğiniz bir bölümüne gider ve işer. Onu alır bahçeye çıkartırsınız, ama o bir dahaki sefere tekrar aynı yere gidip işer. Onu tekrar alır tekrar bahçeye çıkartırsınız, ama o yine gider evin içine işer. Bu işlemi bıkmadan yapmaya devam edersiniz. Bilirsiniz ki en sonunda alıştığı yeri değiştirecek. Evet aynen de öyle olur sonrasında köpek, bir şey yapmanıza gerek kalmadan bahçeye gider.

Aynı şekilde bu çalışmaları, bu değişimleri, bu düşünceyi yönlendirme egzersizlerini bir ömür boyu yapmak zorunda değilsiniz. Düşüncelerinizi nasıl şekillendirmek istiyorsanız onları önce alıştıracak ve sonra da bırakacaksınız. En az 3 hafta, sonrasında otomatiğe bağlandığında artık yapmak zorunda değilsiniz.

Yeni bağlantı oluşturmasam olur mu?

Her zaman yeni bağlantılar oluşturmamız gerekiyor. Her gün, aynı şeyleri yapmak beyin için ilerleyen dönemlerde sorun teşkil edebilir.

Alzheimer'ın da böyle başladığını biliyor musunuz? Sürekli aynı davranışı yapmaktan, aynı şeyleri düşünmekten beyin yeni nöron bağlantısı oluşturmaz. Böylelikle belirli davranışlar otomatikleşir. Alzheimer başlangıcı olanlar eskiyi çok iyi hatırlarlar, ama yeniyi hatırlamakta zorluk çekerler. Çünkü beyin, sürekli aynı şeyi

yapmaktan yeni bağlantı yolları kurmayı unutmuştur. Sürekli aynı şeyleri yapmaktan ötürü, yeni bağlantı kanallarını kurutmuştur. Bu yüzden Alzheimer hastalarına satranç oynamaları, bulmaca çözmeleri, eve farklı yönlerden gitmeleri tavsiye edilir. Böylelikle yeni nöron bağlantıları oluşturabilecekler ve zihinleri daha aktif çalışabilecektir.

Sürekli antidepresan kullanan kişilerde de unutkanlıklar görülmektedir. Zihninizi bir noktadan sonra hiçbir şey düşünmeye zorlamazsanız, beyniniz de yeni nöron hücresi üretmeyecektir. Bu durum ileride unutkanlıklara yol açabilir.

Kalın bağlantının rahatlık ve güven duygusuna dikkat...

Kalın bağlantının yarattığı güven ve huzur duygusuna dikkat etmeniz gerekiyor. Kalın bağlantıların içerisinde olmak, sizi genelde huzurlu kılar. Otomatikte yaptığınız şey berbat bir şey bile olsa, doğru bir şeyler yapıyor olma duygusuna eşit olabilir.

Mesela hep oturduğu koltuğun dışında, başka bir koltuğa oturan biri, rahatsızlık duygusu hissedebilir.

Birçok kişi, hep aynı tarafta yatar. Yataktaki, yönünü veya konumunu değiştirdiğinde uyku uyuyamaz. Teknik olarak düşündüğünüzde, yatak aynı yataktır, yastık aynı yastıktır. Yatağın sağı solu, baş ve ayakucu aynı düzleme sahiptir. Uykusunu bozacak dış bir faktör yoktur. Burada uykuyu bozan tek bir şey vardır o da iç faktörler. Kalın bağlantılardan çıkılmış ince bağlantılara geçilmiştir. İşte ince bağlantılar garip bir güvensizlik duygusu yaşatır, sanki evinizde değilmişsiniz gibi hissedebilirsiniz. Yatak aynı yataktır, ama uyku kaçmıştır. İşte bu noktada beyin her zaman yaptığı şeyi yapmak ister. Her zaman yaptığı şey daha güvende hissettirir. Fakat bu durumun dezavantajları vardır. Sürekli yemek yiyen ve çok yemek yiyen biri için de az yemek yemek ince bağlantıdır. Her gün mutsuzluk yaşayan biri için mutlu olmak ince bağlantı-

dır. Öfkeli biri için sakin olmak ince bağlantıdır. Yıllardır şişmanlık sorunu yaşamamış biri için zayıflık ince bağlantıdır.

Şimdi bir şeyi fark ettiniz mi, yıllardır şişmanlık sorunu yaşayan biri, 3 ay sonra zayıflarsa maalesef ama tamamen ince bağlantılarına geçmiş olacak. Mutlu gibi görünecek belki; ama, derin yapıda, bilmediği bir evde yaşamanın farklı bir duygusu ile baş başa kalacak. Başarmanın mutluluğu olacak. Fakat kendini bilmediği bir nöron bağlantısının (yeni oluşmaya başlamış) içerisinde bulacak. Eğer bir an önce ince bağlantısını kalınlaştırmazsa, kalınlar onu yavaş yavaş çağıracak. Eski haline dönmek isteyebilir. (Şişman halinde daha huzurlu hissediyor olabilir. Çünkü kalın bağlantılar huzurlu hissettirir.) Bu yüzden, bu noktada canlandırmaların önemi bir kat daha artıyor. Zayıflamadan önce kişiler eğer bağlantılarını kalınlaştırmış olsa, onları bekleyen şey; güvensizlik ve huzursuzluk değil, evde olma hissi olacaktır.

Taşınmadan önce yeni eve eşya götürmek gibi. Gitmeden önce evinize yeni eşyalar alın. Gerçekleştirmek istediğiniz şeyi, öncesinde kalınlaştırın ki, olduğu zaman geri dönme isteğini çok yoğun hissetmeyin.

Unutmayın kalın bağlantılar çoğunlukla sizi güvende hissettirir. Bunun tuzağına düşmeyin. Kurtulmak istediğiniz şey kötü bir durum bile olsa, otomatikteyse derin yapıda daha huzurlu hissettirir. İşte bu noktada bir değişim yaptığınızda, bir tarafınız eskiye dönmek isteyecektir. Kendinize biraz zaman tanıyın. Yaptığınız değişikliği eskiye çevirmeden önce kendinize kesinlikle zaman tanıyın.

Beyninizdeki düşünceleri değiştirmeye başlamadan önce otomatikteki davranışlarınızı azaltın. Kendinize daha fazla farkındalık alanları açın. Daha sonra düşüncelerinizi değiştirmeye başlayın. Düşünceler de otomatikteyse yaşamınızı bu otomatiklik içe-

risinde değiştirmeye çalışacağınızı hatırlayın. Bu ne kadar kolay olurdu. Biraz otomatikten çıkmak, yaşam alanınızı genişletecektir.

Bir düşünün, bir çoğu, işe her gün aynı yoldan gider, evde akşamları hep aynı koltuğa oturur, sabunun yeri hep aynıdır, sabah yatağın aynı yerinden kalkar, aynı tarz kıyafetleri giyer ve sonra hep aynı ayakla kapıdan çıkarız. Birçok kişi otobüse biner, saatler sonra hiç fark etmeden inmesi gereken durakta iner. İşe ne zaman geldiklerini bile anlamazlar.

Çoğu zaman, biz de, gün içinde işleri yapar ama nasıl yaptığımızı bile fark etmeyiz. Kafamızda bir sürü düşünce ve konuşma vardır. Sonra işten çıkar ve bir şekilde evin yolunu tutarız. Yolda camdan dışarıyı seyrederken nereye baktığımızı algılamayız bile. Sadece beynimizde düşünceler vardır. Bedenimiz bizi götürür. Ona teslim olmuşuzdur. Araba kullanıyorsak eğer sanki arabayı başka biri kullanıyor gibi süreriz. Sanki yan koltukta biz oturuyor, arabayı da başka biri kullanıyormuş gibi otomatikte gideriz. Halbuki arabayı kullananın ta kendisiyizdir. Fark etmeyiz bile. Düşüncelerimizle arabayı nasıl kullanmamız gerektiği konusunda kendimize komut vermeyiz. Her şey otomatiğe alınmıştır. Akşam eve gelir yemeği yapar ve sonra yeriz. Yemek sırasında kendimize az yememiz gerektiğini söyler, yaklaşık 10 saniye sonra bu düşünceyi unuturuz ve otomatiğe aldığımız davranışlarımız bizi yönlendirir. Hızlı yemeğe devam ederiz. Yemeğin sonlarına doğru yine kontrolümüzü kaybettiğimizi fark eder, yavaş yememiz gerektiği konusunda kendimize telkinler veririz. 10 saniye sonra yine bu komutu unuturuz; çünkü, her şey otomatiktedir. Yemekten sonra kitap okumak için bir kenara çekiliriz. İlk satırdan sonra ne okuduğumuzu unutmuşuzdur. Başka düşünceler öyle yoğun gelmiştir ki, tekrar başa dönmek zorunda kalırız. Bazen aynı sayfayı 2-3 kez okuduğumuz olur. Her seferinde konsantre olacağımızı söyleriz, 10 saniye sonra tekrar ne düşündüğümüzü bile bilmediğimiz düşüncelerin içinde buluruz kendimizi. Otomatik yapılan davranışları

düşünmek zorunda değilsinizdir. Hayatınızda neyi otomatiğe bağladıysanız bunlar kendiliğinden olur. Çok yemek yemeyi otomatiğe bağladıysanız kendiliğinden oluverir her şey. Mutsuzluk otomatiğe bağlandıysa mutlu olmalıyım diye komut verirsiniz, ama 10 saniye sonra bunu da unutursunuz. Bütün bedeninizin mutsuzlukla dolmasına izin verirsiniz. Ama sizin yapacağınız bir şey yoktur. Sizin suçunuz değildir. Sadece bütün yaşantınız otomatiktedir.

Hayatınızın yüzde kaçı otomatikte? Birçoğu % 90'ı der ama ben biraz daha iyimser davranıp % 80'i diyeceğim. Hayatının ortalama yüzde sekseni otomatikte olan biri hayatını değiştirmeyi nasıl umut eder? Yani hayatınızın yüzde sekseni otomatikteyse yüzde yirmisi farkındalıktadır.

Şimdi bir düşünelim: Değişim dediğimiz şey farkındalıkla olur. Bizler yüzde yirmilik farkındalıkla yüzde seksenlik otomatiği değiştirmeye mi çalışacağız? Sizce kim kazanır? Otomatik tarafımız mı, farkındalığımız mı? Tabii ki otomatikte yaptığınız davranışlar baskın gelecektir ve farkında olmadan otomatikte yaptığınız davranışları yapmaya devam edeceksinizdir. Çünkü ne zaman, değiştirmeliyim dediğinizde bir bakarsınız ki bu düşünce de aklınızdan çıkıvermiş.

Yapabiliyorsanız sürekli otomatiğe bağlanmış bir hayat yaratmayın kendinize. Bu hayat öyle güzelliklerle dolu ki otomatiğe bağlanıp da yaşarsanız, bu güzelliklerin büyük bir kısmını da kaçırabilirsiniz. Denizin kokusunu kaçırırsınız, bir simitçinin bağırışını, baharda yeni açan pembe güzel ağacın kokusunu, martının vapurla yarışını ve hatta o martıya bir ekmek arkasını atmayı unutursunuz. Otobüste giderken dışarıdaki güzellikleri kaçırırsınız. Her gün aynı şeyler yapmaktan akşam gördüğümüz rüyaları fark edemezsiniz. Onlar da artık otomatiğe bağlanır. Rüyalardaki güzellikleri ve gizemleri, mucizeleri kaçırırsınız. Yeni bir ekmek denemeyi kaçırırsınız, her gün aynı fırına girip aynı ekmeyi alıp çıkarsınız. Sıcak ekmek kokusuna kapılıp diğerlerinin tadına bak-

mak aklınıza bile gelmez. Aynı lokantaya gidip aynı yemekleri yersiniz. Damağınızı hiç bilmediğiniz lezzetlerden uzak tutarsınız. Ben sevmiyorum deyip işin içinden sıyrılırsınız. İyi de hiç tatmadığınız bir şeyi nasıl sevmeyebilirsiniz ki? Hiç tatmamışsınızdır. Seçeneğiniz olmamıştır bile. Seçeneksizlik içerisinde seçeneğim var demek ve ben bunu sevmiyorum demek nasıl bir gaflettir. Tek seçeneğiniz vardır ve onu yapıyorsunuzdur. Bu tıpkı meyve yetişmeyen ülkedeki insanların, biz meyve sevmiyoruz demelerine benzer. Hayatlarında hiç meyve yememişlerdir ki, seçenekleri olmamıştır ki, nasıl bir gafletle bunu sevmiyorum diyebilirler?.. Tabii ki alışkın olduğunuz şeyi seveceksiniz başka seçeneğiniz yok ve siz diğerini bilmiyorsunuz. Mutlu olduğunuz şeyleri anlatırsınız, ama kendinize yeni mutluluklar yaratacak kadar cesur davranamazsınız. Seçiminizin bu olduğunu söyler ve konuyu orada kapatırsınız. Oysa belki de gerçekte hoşlanacağımız şey yakınlarınızda bir yerlerde, hatta gözümüzün önündedir.

Tek alternatifinizin bu olduğunu sanıyorsunuz; çünkü, orada güvendesiniz, bildiğiniz bir yemeyi sipariş etmek kendinizi güvende hissetmenizi sağlar. Tadını, kokusunu, lezzetini bilirsiniz. Otomatikliğini bilirsiniz. Ama aslında beyninizdeki kimyasalların esiri olduğunuzu fark edemezsiniz. Bir nöron bağlantınız kalın diye, sevdiğinizi sanabilirsiniz. Onun güven yarattığını düşünürsünüz. Halbuki beyninizdeki kalın bağlantının güven duygusu olabilir; tıpkı başka şeyleri değiştirmek istediğiniz zaman hissettiğiniz garip duygu gibi... Hayata karşı biraz daha serseri olmak lazım. Beyninizdeki bir bağlantının güçlü olması alışkanlıkların içinde yaşamanız gerektiği anlamına gelmez.

Artık değişebileceğinizi, değişirken hissettiğiniz tüm garip duyguların bir noktadan sonra kaybolacağını ve zamanla değişimin de doğal olarak algılanacağını biliyorsunuz.

Tüm bunları bilmek ve hepsini izlemek ve hatta bu döngülere kendini kaptırmadan, ben buyum, ben şöyleyim, ben bunu seve-

rim demeden değişime açık olmak... İşte sanırım o zaman siz, siz olacaksınız. Tüm bu bağlantılar sizi sınırlayan şeyler. Bunları bir kez fark ettiğinizde şişmanlık benim kaderim laflarını bir kenara bırakacaksınız.

Kendinize yüklediğiniz anlamları ve otomatik davranışlarınızı bir kenara bırakın ve tüm yüreğinizle hayatın tam ortasına dalın. Sonra değişim için tatlı bir gülümseme yaratın yüzünüzde. Bunu kendinizi değiştirmek, yeni bir ben ve sonra yeni bir ben daha yaratmak için yapın. Ama asla bu benim işte deyip kestirip atmayın, hem de hiçbir zaman. Yaşamınızın sonuna kadar tüm alışkanlıklardan olabildiğince uzak durun ve hayatın yenilikleri ile yaşayın.

İşte orada şişmanlık yok, orada yeme bozuklukları yok, orada iradesizlik yok, orada öfke, kızgınlık yok. İşte tüm o yokluğun içerisinde siz var olacaksınız.

O zaman şimdi eylem zamanı. Otomatikte yaptığınız tüm davranışları değiştirin. Eve farklı yollardan gidin, yatağın farklı tarafında yatın, farklı kokulu sabunlar alın, akşam yemeğinizi farklı bir yerde yiyin, ama unutmayın başka yerde de aynı yemeği yemek yok. Otobüsteki yerinizi değiştirin, misafirliğe gittiğinizde hep aynı yere oturmayın, başkasında beğenip kendi tarzınız olmayan takılar alın. (Sizde komik durduğunu düşünseniz bile... Unutmayın herkes böyle algılamayacaktır. Bu sadece sizin algınız olacaktır.) Farklı renkte kıyafetler giyin. Çocuğunuza aynı ses tonuyla aynı kelimeleri söylemekten vazgeçin. Bu sefer onu şaşırtın. Söylemek istediğiniz aynı bile olsa farklı kelimeler ve farklı bir vurguyla yapın bunu.

Aynı masa ve aynı sandalyeye oturarak daha az yemek yemeyi başarmaya çalışmayın; çünkü oraya oturduğunuzda her şey otomatikte gidecektir ve beyniniz her akşam yaptığı gibi hiç düşünmeden çok yemek yiyecektir. Şaşırtın onu, başka bir yere oturun, küçük tabaklarlar ve kaşıklarla yemek yiyin. En azından otoma-

tiğe bağlanmış sıvıyı aktife etmemiş olacaksınız. Kendinize yeni nöron bağlantıları açın, açın ki yeni düşüncelere meydan okuyun. Açılsın ki eski düşünceleri değiştirebilecek gücünüz olsun. Bu tıpkı kavga sırasında yanınıza yandaş toplamak gibidir. Yeni nöronlar aktive edin ki daha sonra bunları eski nöronları kurutmak için kullanın. Değişim konusunda özgürsünüz, yapabildiğiniz kadar evin içerisinde, kendi bedeninizde değişim yaratın. Ama değiştirirken bile dikkat edin, aynı düşünce sistemini kullanmamaya çalışın. Beyniniz bu yönde gidecektir.

Dedim ya, birçok kişi değişiklik yaptığını zanneder, ama bir bakarsınız ki otomatik bir düşünce kalıbı içerisinde davranışını devam ettirir. Benim öğrencilerim bana gelip bazen şöyle söylerler:

"Harika bir değişiklik yaptım."

"Ne yaptınız?"

"Koltuğumu salonun öbür köşesine taşıdım ve orada oturdum."

"Koltuğunuzu bırakmayı neden düşünmediniz?"

Çünkü o kadar otomatiktedir ki değiştirmeyi düşünmez bile. Onu değiştirilecek bir şeyden saymaz. Ya da dediğim gibi mavi renkte tabaklarım vardı gidip kırmızı renkte olanlarını aldım derler. Ama akıllarına puantiyeli olanı ya da desenli olanını almak gelmez; çünkü, beynin belirli işleyişi içinde yapar değişimi. Tabii ki yine de tüm bunları değiştiriyor olmasından ötürü de büyük bir kazancı vardır. Yine de değişimin yaratığı farkındalığı tadacaktır.

Ama benim anlatmaya çalıştığım, değiştireceğiniz şey bile sizin otomatiğinizde olmasın. Fark etmeye çalışın, beyninizdeki düşünceleri fark etmeye çalışın, yapacağınız değişimleri fark etmeye çalışın. O zaman bu bahsettiğim uygulamalar bir işe yarayacaktır. O zaman iştahınızda gerçekten fark edebileceğiniz değişimler yaşayacaksınız. Aynı şekilde fiziksel görünüşünüzde de. Dediğim gibi tüm bunlar otomatikteyken, çok yemek yeme, şişmanlık, mutsuzluk gibi diğer her şey de otomatiktedir.

Sabah uyandığınızda aklınız karışsın. Hemen elinizi attığınızda sabun buradaydı demeyin. (Dağınık olanlar, dağınıklığın içinde bile muazzam bir düzen olduğunu çok iyi bilirler. Bir başkası o dağınıklığın içinde hiçbir şey bulamazken, dağınıklığı yaratan kişi eliyle koymuş gibi her şeyi bulur. O odayı topladığınızda esasında o kişinin kafası karışır ve her zaman bulduğu şeyleri bulamaz olur; çünkü, o dağınıklığın içinde de bir düzen ve bir otomatikleşme vardır. O yüzden bahsettiğim şey dağınık olmak demek değildir.)

Giysi dolabınızda kendinize yenilenmek için yer açın, ama içerisini hep aynı tarz kıyafetlerle doldurmayın. Hep aynı dükkanlara gitmek size hep aynı alternatifleri sunacaktır.

Her mağazada aradığımız şeyi bulamıyoruz dediğinizi duyar gibiyim. Ama siz her mağazada aynı tarzınızı arıyorsunuz. Bedeninize olsa da ruhunuza uymadığını düşünüyorsanız görmüyorsunuz bile o kıyafeti. Tabii ki herkesin bir tarzı olacak ama önce seçeneğiniz sonra tarzınız olmalı. Sadece bazı nöron ağlarınız zayıf diye ve bazı şeyleri yapmaktan daha büyük keyif alıyorsunuz diye bu size seçenek yaratmaz. Bir bölüm sonra size seçeneksiz olmanın ne demek olduğundan bahsedeceğim. İşte o zaman tarzım dediğiniz şey gerçekten tarzınız mı yoksa düşünce bazında seçeneksizliğiniz mi, siz karar vereceksiniz?

Alışkanlıkları değiştirmek için uygulamalar

- İstemediğiniz düşünce (şişmanlamak, selülit, koca bir göbek vs) aklınıza geldiği anda başka bir şey düşünmeye çalışın.
- Her zaman yaptığınız şeyleri yapmayın (en azından her zaman yaptığınız şekilde yapmayın).
- Hayatınıza küçüklü büyüklüklü değişiklikler katın. Böylelikle yeni nöron bağlantıları kurmanız kolaylaşır. Sonrasında bunu başka şeyler için de kullanabilirsiniz.

- Yemeklerinizi hep aynı yerde yemeyin. Her zaman çok yemek yediğiniz yere oturduğunuzda iştahınız kendiliğinden açılabilir.
- Her akşam aynı koltuğa oturmayın ve aynı dizileri seyretmeyin. Tarzınızı değiştirin.
- Bir süreliğine farklı tarzda müzikler dinlemeye çalışın. (Latin, oryantal, klasik vs...)
- Bir süreliğine başka lezzetlerin tadına bakın. (Çin mutfağı, İtalyan yemekleri, Karadeniz mutfağı vs...)
- Yatak odanızda değişiklikler yapın. Böylelikle gece yatarken aynı şeyleri düşünmezsiniz. En azından beyninizin tetikleyicileri azalır.
- Her zaman kullandığınız aksesuarlardan farklı bir şeyler deneyin bu süreçte. (Başkasında beğendiğiniz ama daha önce takmaya cesaret edemediğiniz türden olsun bunlar.)
- Şişmanlık yerine sağlıklı yaşamdaki farklılıkları bulmaya çalışın.
- Ve en önemlisi bunları yaparken zorlamalar hissettiğinizde yeni bir yol açmaya başladığınızı düşünün ve bundan keyif alın.
- Bir süreliğine arkadaşlarınızla ya da ailenizle sohbet konularını değiştirin.
- Yapmaya cesaret edemediğiniz fikirlerinizi gündeme getirin.
- Yeniliğin alışkanlık haline dönüşmesi için en az 3 haftalık bir sürece ihtiyacınız olduğunu unutmayın.
- Yukarıdakilere ek olarak yeni ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz bunları bulun ve değiştirin.

Tüm bunlar beyninizdeki otomatikliği kaldırdığı için kendinizi çok daha rahat yönlendirebilmenizi sağlayacaktır. Amaç tek

başına değişiklik yapmak değildir. Bu değişiklikleri yaparken gerçekten düşünmek istediğiniz konuya yoğunlaşmaktır. Beyin otomatik olarak tepki vermeyeceği için siz de daha rahat motive olacak ve istediğiniz imgeleme çalışmalarını çok daha kolay yapacaksınız. Böylelikle olmak istediğiniz kişiye dair yeni bağlantıları çok daha kolay yaratacaksınız. Tekrar belirtiyorum amaç tek başına değişiklik yapmak değildir.

Beyninizi bir bebek gibi düşünün, bu değişikliklerle onun önüne güzel ve farklı oyuncaklar koyuyorsunuz. Bir nevi onu oyalıyorsunuz. Bebek oyalanırken siz yapmak istediğiniz işleri yapın.

Beyniniz yaptığınız değişikliklerle oyalanırken, otomatiğe bağlanamaz. İşte tam bu noktada siz de yapmak istediklerinize çok daha kolay yoğunlaşabilirsiniz. İstediğiniz canlandırma çalışmasını yapar, istediğiniz yöne doğru kendinizi motive edersiniz. Hem böylelikle düşünce dediğimiz sıvıyı hayatınızın akışına göre yönlendirmiş olursunuz.

BÖLÜM 3

HİPOTALAMUS

Alışkanlıkların laneti

Bağımlılıkların duygusal ve düşünsel kökleri vardır. İnsan beyni, zihnin bilinci çerçevesinde yaşanması arzu edilen duyguları desteklemek amacıyla 'hipotalamus' adı verilen bölümde çalışmalar başlatır. Hipotalamus, nöropeptitlerin üretim merkezidir. Nöropeptitler, hücre ile beyin arasındaki bağlantıyı sağlar.

Peki bu bilgiler bizim ne işimize yarayacak? Merak etmeyin, nöroloji dersi gibi bir girişle devam etmeyeceğim. Sadece bu kadar teknik bir konunun, nasıl hayatımızı bu kadar devasa değiştirebileceğini anlatmak istiyorum. Sanırım bu konu tüm konular içinde beni en çok heyecanlandıran ve aynı zamanda da en çok ürperten konudur. Umarım hissettiklerimi ve konunun önemini size aynı ölçüde aktarabilirim. Bu konuyu öğrendikten sonra insanlara artık eskisi gibi bakamayacağınızı düşünüyorum. Yolda yürüyenlere bakışınız değişecek, eşinizi, dostunuzu, kendinizi çok daha farklı değerlendireceksiniz. Daha da önemlisi kimlikleriniz dediğiniz şeyin, bir uyuşturucu maddesi gibi vazgeçemediğiniz salgılar olduğunu öğreneceksiniz.

Hipotalamus, beynimizin merkezlerinden bir tanesidir. Bu merkez duygularımızı yönetir. Hipotalamus ve beden arasında bir bağ vardır. Bu bağı 'Peptitler' sağlar. Peptitler aracılığıyla, ruh halle-

rini daha güçlü hissederiz. İyi duygular veya kötü duygular, peptitler aracılığıyla bizde var olurlar.

Hipotalamus, gök gürültülüsünün güçlü olduğu bir havada oluşan kocaman bulutlara benzer. Yoğun bulutları bilirsiniz. Öylesine yoğundurlar ki, üzerilerindeki yağmuru taşıyamaz, tümünü bir anda yeryüzüne bırakırlar. O yağmur taneleri toprakla buluştuğu anda bir çiçeğin köküne usulca nasıl gidiverecekleri çok iyi bilirler. Zeki yağmur taneleri çiçeğin kalbini çalar ve köküne kadar ulaşır. İşte beynimizdeki hipotalamus da bu bulutlar gibidir. Yoğun duygular bir anda geldiğinde yağmur taneleri gibi peptitleri taşıyamaz ve kana salıverir. Peptit de kanın içerisinden hücrelerin çekirdeğine ulaşır. Yağmurun toprağın içerisinden bir çiçeğin köküne ulaştığı gibi... Bu peptitler, hücrelerin köküne usulca sızar. Bir peptit bir hücrenin kalbine nasıl girmesi gerektiğini çok iyi bilir. Tıpkı toprağın içerisinde ki yağmur tanelerinin bildiği gibi...

Peki bu peptitler ne işe yarar? Peptitler, hücreye o anki düşünce ve duygularımızı aktarır. Bedenimizde hissettiğimiz farklı duygular, aslında farklı peptitlerdir. Her duygu için farklı bir peptit salgılanır. Öfke için ayrı bir peptit vardır, kıskançlık için ayrı, mutluluk için ayrı, çok yemek yemek için ayrı, zavallı hissedebilmemiz için ayrı... Yani biz bir şeylere kızdığımızda, beyindeki hipotalamus merkezi, kızgınlık peptitini bedene salıverir. Sonrasında bu peptit hücreye gider.

Hani her çeşit yemeğin olduğu sofralar vardı. Her bir lezzet birbirinden farklı öylece durur masada. Ekşisinden, tuzlusuna, acısından, tatlısına. Her bir lezzet dilde ayrı bir tat bırakır. Her bir lezzette yüz ifademiz değişir. Ekşi, daha yemeden tükürük bezlerimizi çalıştırır. Eğer sağlam bir acıya denk gelirsek, kavrulur dilimiz. Ateş çıkar gözlerimizden. Tuzlu yerinde ve kararınca olduğunda güzeldir. Tatlının şuruplusu başka, çikolata soslusu bambaşkadır. Hepsi yemektir ama lezzetleri birbirinden başkadır. İşte peptitler de tıpkı masanın üstündeki yiyecekler gibidir. Hipotala-

musta öyle dururlar. Her bir peptit başka bir duygu uyandırır insanda. Biri kızdırır, biri mutlu eder, biri yüzünüzü ekşitir. Tıpkı yiyecekler gibi çeşit çeşittir. Kana karışıp hücreye gittiklerinde yarattıkları etki farklıdır.

Peki sonra ne olur? Sonrasında fazla peptit tüketimi maalesef bağımlılığa neden olur. Nasıl mı? Tıpkı kahve içmek gibi... Kahve içmek zevklidir fakat fazla tüketildiğinde kafein bağımlılığına neden olduğunu herkes bilir. Esasında kahveye değil kafeine bağımlı oluruz. Bu yüzden de kahveyi çok tüketiriz. Tabii bu noktada işler değişir. Artık içtiğimizi, kahveden dolayı değil kafeinden ötürü içer hale geliriz. İşte peptitlerde kahve gibidir Fazlası bağımlılık yapar. Bağımlı biri kahveyi artık kafein için içer hale gelir. Öfke peptitine bağımlı biri de, öfkelenmesi gerektiği için değil, öfke peptitine bağımlı olduğu için sinirlenir hale gelir. Yani ortada sinirlenecek bir durum olmasa bile, o kişi öfke peptitine bağımlı hale geldiyse, durduk yere bile sinirlenecek bir şey yaratabilir. Amacı sinirlenmek değil, bağımlısı olduğu peptit cinsini alabilmektir. Tıpkı keyifle içtiği kahve gibi keyifle yudumlar peptitini...

Ama kocaman bir hayat bazen bir peptite heba olur... Tabii bu noktada işler çok ama çok karışır. Hele hele bu bağımlılığımızı bilmediğimizde çözüm de yoktur elimizde. Kafeinden kurtulmak için kahveyi kesersiniz, ya peptitleri bilmiyorsak?

Şimdi işleyişin nasıl olduğunu daha ayrıntılı görelim. Böylelikle artık neyi kesmeniz ya da azaltmanız gerektiğini çok daha iyi anlamış olacaksınız.

• • •

Uyuşturucu bağımlıları hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce bu kadar acizler mi? Krize girdikleri zaman, uyuşturucunun bedenlerini tükettiğini bildikleri halde neden kullanmaya devam ediyorlar? Bağımlılık denilen şeyden kurtulmak bu kadar zor mu?

Sizce bir kaçış mı onların yaptığı yoksa iradesizlik mi? Sizce bir insanın bile bile bedenine bu kadar zarar vermesi, hele hele o zararlı madde bedenlerine karıştığında hissettikleri rahatlama doğal mı?

Uyuşturucunun sadece psikolojik bağımlılığı yoktur. Aynı zamanda bedensel bağımlılığı vardır. Uyuşturucu bağımlısı olan kişiler, içinde bulundukları durumun acizliğini fark etseler bile bırakmakta zorlanabiliyorlar. Çünkü bedensel bir bağımlılık; doğru düşünmelerini ve iradeli davranmalarını engelliyor. Kararlarının yanlış olduğunu bilseler bile, yaşadıkları bedensel bağımlılık yüzünden kurtulamıyor ya da kurtulmakta çok zorlanabiliyorlar.

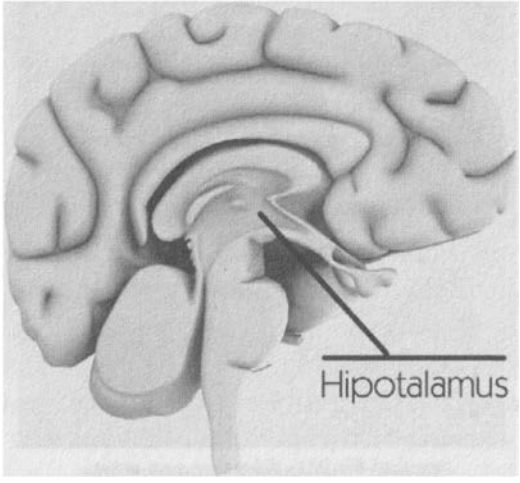
Peki kendinizin de aslında bir uyuşturucu bağımlısı olduğunu biliyor musunuz? Evet tıpkı uyuşturucu bağımlıları gibi... Sokaklarda yüzlerce, binlerce uyuşturucu bağımlısı dolaşıyor. Üstelik bunun farkında bile değiller. Toplum, bağımlılar, konusunda ahkam keserken şöyle şeyler söyler; "Kardeşim ne zararlı şu uyuşturucu... İnsan bile bile kendini öldürür mü? Yok kriz geliyormuş yok dayanılmıyormuş... Tutacaksın kendini, içmeyeceksin. Kapatacaksın bunları bir yere, bir ay hiçbir şey kullanamayacaklar bakalım devam ediyorlar mı?"

Bakalım anlattıklarımdan sonra sizler aynı şeyi kendi hayatınız için uygulayabilecek misiniz? Krizleriniz geldiğinde, kendinizi tutabilecek misiniz?

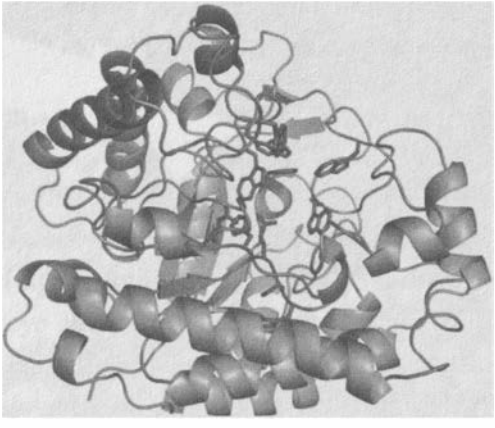
Beynimizin salgıladığı peptit bizi birer uyuşturucu bağımlısına dönüştürebiliyor. Biz bunu hiç bilmiyoruz. Farkında bile değiliz bu durumun. Sürekli yaptıklarımızı ve hissettiklerimizi, kişiliğimiz, karakterimiz zannedebiliyoruz. Peptitler, hücre ile beyin arasındaki bağlantıyı oluşturur demiştik. Herhangi bir duygu hissettiğimizde beynimiz bu peptiti bedenimize gönderir. Sinirlendiğimizde ayrı bir peptit salgılanırken, deli gibi yemek yemek istediğimizde ayrı bir peptit salgılanır, mutsuzlukta başka bir peptit, öfkede başka bir peptit...

İşte bu peptitler, ne kadar çok salgılanırsa o düzeyde bağımlılık yaratabiliyor. Bedende hangi peptit çok salgılanıyorsa, hücre bu

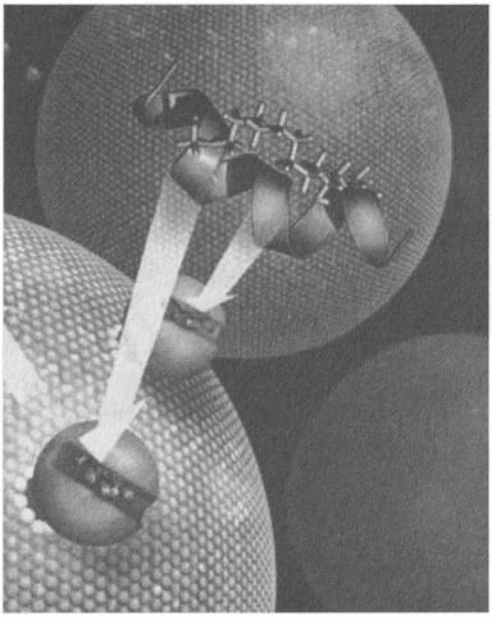
peptit saldırısına maruz kalıyor. Ardından da bu peptitin bağımlısı oluyor. Bağımlı olduğu peptit bir süre salgılanmadığı zaman ise hücre krize giriyor. Kriz nedeniyle de bu peptititi sizden talep eder; çünkü bu peptitler bedende bağımlılık varatabilecek konumda.



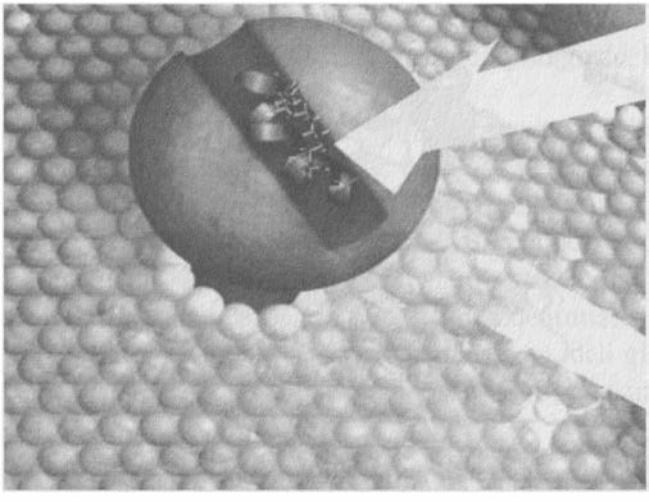
Hipotalamus;
beynimizin içerisinde peptitleri salgılayan bölüm.



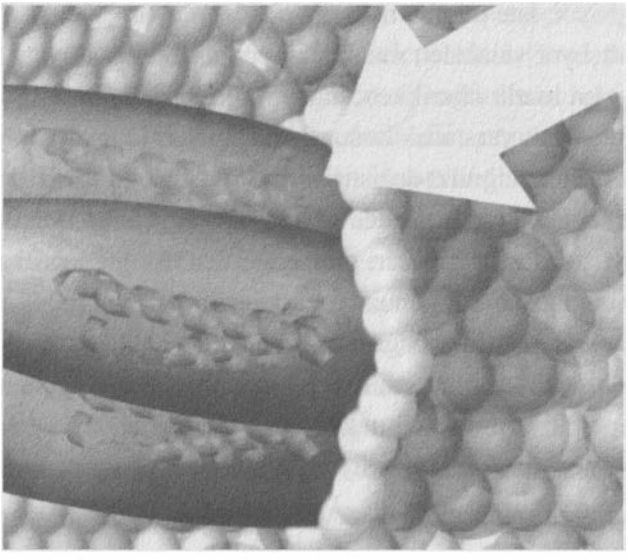
Bu da peptitler. Hipotalamustan salgılanan meşhur peptit.
Beyinle hücre arasındaki bilgi aktarımını peptitler gerçekleştirir.



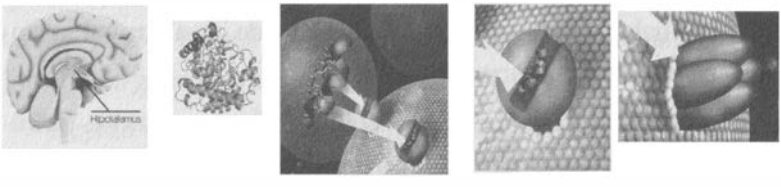
Biz belirli ruh hallerini yaşadığımızda,
Hipotalamustan salgılanan peptit, hücreye doğru yönelir.
Yukarıdaki fotoğrafta, Peptitin hücreye giderken ki anını görüyorsunuz.



Hücrenin çevresinde peptitlerin girebileceği bölümler var.
Peptitler bu bölümlerle buluşup, hücreyle bu sayede bağlantı kuruyor.



Hücrenin, peptiti içine aldığı, bilgi aktarımının yapıldığı anı görüyorsunuz. Hücre rahata erdi. Bağımlılığın, krizin tamamlandığı o büyük buluşma.



Diyelim ki her gün durmadan bir şeylere üzülüyor ve her gün mutsuzluk hissediyorsunuz. Siz her mutsuz hissettiğinizde beyin mutsuzlukla ilgili peptiti bedene salıyor. Sonra bu peptit gidip bu bilgiyi hücreye aktarıyor, ardından siz bedeninizde bu duyguyu hissediyorsunuz. Belirli süre hücreye sürekli mutsuzluk peptitini gitmeye başlayınca, bu peptit bedende bağımlılık yaratıyor. Eğer mutsuzluk peptitine bağımlı hale geldiyseniz, hücre bu peptiti sizden sürekli talep etmek durumunda kalıyor. Mutlu olduğunuz dönemde, uzun bir süre mutsuzluk peptitini salgılamazsanız hücre

krize giriyor. İşte tam bu noktada olanlar oluyor. Hücre krize girmeye başlıyor ve sizden mutsuzluk peptitini talep ediyor. Ne güzel siz tam mutlu olacakken, hücrenin krizi daha baskın çıkıyor. Sizi mutsuzluk yaratacak konumlara sokuyor. Dünyayı böyle görebilmeniz için algınızı değiştiriyor ve mutsuzluğu içinizde hissetmenizi sağlamak için elinden geleni yapıyor; çünkü, tek istediği, tıpkı uyuşturucu bağımlıları gibi, bağımlısı olduğu peptiti geri almak. Siz mutsuz olduğunuzda, hücre en büyük mutluluğunu yaşıyor; tıpkı uyuşturucu bağımlısının, maddeyi aldığı andaki rahatlama gibi. Çünkü mutsuzluk peptitini salgılamış oluyorsunuz ve hücre, peptitiyle buluştuğunda rahatlıyor. Garip bir keyif alıyor. Kendini güvende gibi hissediyor. Evindeymiş duygusu uyanıyor.

İnsanlara mutsuzluktan zevk aldıklarını söyleyin, size "Sen benim neler çektiğimi biliyor musun?" diye cevap vereceklerdir. Farkında değiller ki, zaten bu durumdan kurtulmak istemiyorlar. Uyuşturucu bağımlıları gibi dolaşıyorlar ortalıkta. Tıpkı onların bahaneleri gibi, uyuşturucu bağımlıları da kriz zamanlarında yüzlerce bahane buluyor kendilerine. Daha da acısı normal insanlar bir bağımlı olduklarını bilmiyorlar.

Mutsuz insanlara bir bakın, özellikle efkarlı müzikler, türküler dinlemekten keyif alırlar. Bir de üzerine sigara yakıp, uzaklara dalıp giderler. Gözyaşları yanaklarından süzüldüğünde spor yapmış gibi rahatlarlar. Onlara hareketli müzikler çalarsanız, "Şimdi hiç havamda değilim" cümlelerini duyarsınız. Çünkü o sırada bedenlerine bir uyuşturucu maddesi salgılamakla meşguldürler. Mutsuzluğa bağımlı hale gelmişlerdir. Bu insanlar 'melankoliyi seviyorum' derler. Melankoliyi değil onun yaratığı kimyasalı seviyorlardır.

Bağımlısınızdır, ama bu durumun farkında değilsinizdir. Seviyorum dersiniz ama tükeniyorsunuzdur.

Öfke de aynı şekilde bir peptit salgılar (her duygunun ayrı peptiti vardır). Öfkeli olmak bir kişilik özelliği değildir; bir bağımlı-

lıktır. Siz o kişiye ne yaparsanız yapın, sakinleştirmek için elinizden gelen çabayı gösterin; o yine öfkelenecektir. Onun derdi sizinle değildir. Onun derdi kendisiyledir. O bağımlısı olduğu peptiti ister, onu elde edebilmek için öfke durumları yaratır. Ortada hiçbir şey olmasa bile öfkelenebilir. Eve geç gelirsiniz bağırır, erken gelirsiniz bu sefer 'gündüz vakti ne diye oyalanıyorsun?' der. İşte o durumlarda siz o öfkelenmesin diye insanüstü çaba sarf edersiniz. Şunu çok iyi bilin, siz ne yaparsanız yapın ya da ne yapmazsanız yapmayın o kişi yine de öfkelenecektir. Bir uyuşturucu bağımlısı olduğunu bilmez. İşte o zamanlarda hem onlara hem de kendinize bir iyilik yapın. Siz istediğinizi yapın, onlar da rahat rahat öfkelensin. Herkes mutlu olsun. Siz yapmak istediğiniz şeyi yapın, o elde etmek istediği maddeyi elde etsin.

Tabii bu kişi bağımlısı olduğu durumu bilir ve değiştirmek isterse o zaman ona yardım etmek gerekir. O zaman gerçekten sakin ortamları yaratmak gerekir. Ama eğer durumun farkında değilse o zaman elinizden geleni yapsanız da, o kişi bildiğini okuyacaktır. Çünkü bilmez ki, beynin salgıladığı bir kimyasal onu bağımlı hale getirmiştir.

Beynin hipotalamus merkezi, peptiti fazla salgıladı diye, farkında olmadan bambaşka bir hayat yaşamaya başlarsınız. Tabii ki şunu belirtmek lazım, hipotalamus durduk yere peptiti fazla salgılamaz. Ya hayatınızda o peptiti salgılayacak yoğun olaylar yaşamışsınızdır (stresli iş ortamı, ölüm, kaza, depresyon vs.) ya da geçmişi sürekli düşünerek, geçmişe takılarak, geçmişteki kızgınlıklar, mutsuzluklarla gözyaşı dökerek, beynin bunu salgılamasını sağlanmışsınızdır. Yani bir şekilde, bilerek ya da bilmeyerek fazladan salgıladığınız peptit, sonrasında bağımlılık yaratmıştır. İşte bu bağımlılık, esiri olduğunuz şeyin peşinde koşmanıza sebep olur. Bağımlısı olduğunuz şey, mutsuzluk peptitiyse, maalesef, mutsuzluğun peşinde koşan bir bireye dönüşürsünüz.

Peki gelelim şu çok yemek yeme durumlarına... Maalesef üzülerek söylüyorum, bu tıkınma nöbetleri de birer peptittir. Yani deli gibi yemek yemek istediğiniz anlarda bedeninizde bir duyguyu hissedersiniz. Bilir ve tanırsınız o duyguyu, işte o duyguyu hissetmenizi sağlayan şey bir peptittir. O peptite bağımlı hale geldiğinizde hücre bunu sürekli ister. Siz yemek yeme dürtünüzü kontrol altına almaya çalışırsınız, daha az yemeli ve daha kontrollü olmalıyım dersiniz. Bunu da bir süre devam ettirirsiniz. Diyetinizin süper gittiğini düşündüğünüz bir anda bir kriz çıkıp gelir. Çünkü uzun süre, deli gibi yemeklere saldırma peptitini salgılamamışsınızdır. Esasında bu kriz iyi bir noktada olduğunuzu gösterir. Demek ki uzun süre bağımlısı olduğu maddeyi salgılamamışsınız ki, hücre bir krize girmiş. İşte o kriz anı geldi mi bir uyuşturucu bağımlısından hiçbir farkınız kalmaz. Eminim daha önce o kriz anlarını deneyimlemişsinizdir. Tıpkı bir bağımlı gibi gözünüz hiçbir şeyi görmez. Kendinize söz geçiremezsiniz. Durdurmaya çalışırsınız ama yemek yemek her şeyden daha önemli bir hale gelir. Aslında 5 dakika sonra, yaptığınızdan pişman olacağınızı bilirsiniz. Yemekler bittikten sonra keşke yemeseydim diyeceğinizi çok iyi bilirsiniz. Bunu bilmenize rağmen hiçbir şekilde kendinizi durduramazsınız. Engellemeye çalışsanız da büyük bir güç sizi içinize çeker. İşte tam bu noktada bir uyuşturucu bağımlısından ne farkınız var bana söyler misiniz? Bedenin istediği peptit o kadar bağımlılık yaratmıştır ki, bedeniniz ve zihniniz ancak hücreye bunu verdiğinde rahatlayacaktır. Peptit salgılandığında, rahatlayan bir bağımlı gibi rahatlayacaksınızdır.

Deli gibi açıkmışsın. Belki de toksun. Yine de tek istediğin ağzına bir şeyler tıkıştırmak. Belki bol soslu bir makarnadan kocaman bir çatal yutmak istersin. Ya da kocaman bir dilim çikolatalı pasta, belki de pastanın içinde boğulmak istersin. İşte tam bu noktada ağzına kocaman pastayı tıkar ve ilk ısırıkta büyük bir huzur hissedersin. "Hımmm aman Allah'ım işte budur hayat" dersin.

Gözlerin yavaşça kapanır, yüzün sanki güzel bir duştan çıkmış gibi rahatlar. Peki hiç şunu fark ettiniz mi, henüz bu aşamada yiyecek aslında midenize gitmemiştir. Yediklerinizi henüz ağzınızda çiğniyorsunuzdur. Peki hissettiğiniz bu garip rahatlama duygusu nedir? İşte bu garip rahatlama duygusunun sizin ne yediğinizle alakası yoktur. Rahatlatan şey, yemek değildir. Ağzınıza o lokmayı götürdüğünüz anda, hücrenin istediği peptitin salgılanmasıdır. O rahatlama, hücrenin peptitle buluştuğu, yani bağımlısı olduğu maddeyi aldığı anın rahatlamasıdır. Siz aslında bir uyuşturucu bağımlısı gibi, maddeyi bedeninize gönderdiniz ve sizin zararınıza olduğunu bildiğiniz halde kendinize engel olamadınız. Bir uyuşturucu bağımlısı gibi anlık bir mutluluk ve rahatlama hissettiniz.

Bu durumdan kurtulamadığınız sürece bedeniniz bunu sürekli ve sürekli yapacak. Her geçen gün sizi daha büyük bir bağımlı haline dönüştürecek.

Sonra dönün yemeklere bakın. Onları lezzetleri için mi yiyorsunuz yoksa daha mideye gitmeden yarattığı bağımlılıklar için mi? Eğer lezzet için yiyenlerdenseniz hiçbir zaman kriz geçirip kontrolü kaybetmezsiniz. Kendinizi kontrol edemediğiniz zamanlar sizin kriz zamanlarınızdır. Lezzet için yemek yemede acele yoktur. Telaş yoktur. Deli gibi el titremesi, inanılmaz kan düşmesi, halsizlik, "şişmanlık benim kaderim" gibi düşünceler yoktur. Sadece siz ve o güzel yemek vardır. Fazlasına bile gerek yoktur.

Anlık bir mutlulukta, kendimizi yavaş yavaş tüketmek üzere olduğumuzu fark edemiyoruz. Kanseri yenen kişileri bilirsiniz. Çoğu zaman "düşüncelerimi değiştirdim, kanseri yendim" derler. Bu insanlar bağımlı oldukları peptiti değiştirmeyi başarmışlardır. "Artık yeter ben tedavi olacağım" derler ve bu kararlılıkla hücreye yeni ve güzel aktarımlarda bulunurlar. Bu aktarımlar da o hücrenin yenilenmesini sağlar.

İçinizin isteklerine dikkat edin her şeyi isteyebilirsiniz. Üstelik istekleriniz konusunda çok mantıklı bahaneler sunabilirsiniz.

Hücrenin istekleri;

Hücre beyine;

"Açım yemek istiyorum"

"Üzgünüm bana üzülecek nedenler bul"

"Kızgın olmak istiyorum bana kızacak nedenler bul", "Mutluyum bu mutluluğu destekleyecek ortamlar yarat" şeklinde beklentilerini dile getirir.

Beyin de, bu beklentilerin karşılık bulacağı hormon üretimini başlatır. O halde bağımlılıklardan bahsederken aynı zamanda tüm vücudun bilincinin, duygusal taleplerinin cevap bulması durumundan da söz etmek gerekir.

• • •

Negatif duygular bağımlılık yarattığı gibi güzel duygular da bağımlılık yaratabilir. Bu duruma çok dikkat etmek gerekir. Güzel duyguların da bağımlılık yapması tehlikeli bir noktadır. Masum gibi görünür, fakat olumlu duyguların kölesi olmak da, istemediğiniz durumlara düşmenize sebep olur.

Bu durumu şöyle açıklamak gerekir:

Sevgi bağımlılığınız varsa, bu sevgiyi elde edebilmek için elinizden geleni yapabilirsiniz. Yapmayacağınız şeyleri yapmaya başlayabilirsiniz. Kendinizden taviz verebilirsiniz. Olmadığınız biri gibi davranabilirsiniz. Sırf insanlar ya da özel biri sizi sevsin diye, şekilden şekile girebilirsiniz. Eğer sevginize karşılık bulamazsanız, hücreleriniz bu sefer sevgi peptiti yüzünden krize girer ve bu durumda normalde yapmayacağınız şeyleri yaparsınız. "Hayır" demek isterken, "Evet" dersiniz. Kurallarınıza ve fikirlerinize aykırı da gelse durumu kabul edersiniz.

Gözlemleyin, bakın, eğer bir insan herkesle iyiyse orada bir sorun vardır. Bir insanın bir çizgisi varsa muhakkak birileri ile ters düşecektir. "Belki de dünyanın en iyi insanıdır o nedenle böyle davranıyordur" diyebilirsiniz. Hiç de öyle değil. En iyilere bir bakın. Peygamberlere bakın, Mevlana'ya bir bakın. Dünyanın yarısı bu insanlara düşmandı. Savaşmadılar mı düşünceleri için? Daha büyük bir gücü ele alalım. Tüm bu evrenin yaratıcısı Allah, Tanrı, Yaradan. Her şeyin en mükemmelde buluştuğunu düşündüğümüz güç. Her şeyin tekte olduğu bir konum. Eee dünyada ateistler var. Onun da karşıtları var. Yani Allah olsanız, birileri sizin karşı fikrinizde oluyor. Ben dünyanın en iyi insanıyım deseniz bile, eğer fikirleriniz davranışlarınız, idealleriniz, kişiden kişiye değişiklik göstermiyorsa, o zaman karşıtınız hep olacaktır.

Fakat sevgi bağımlısıysanız, davranışlarınız kişiden kişiye değişiklik gösterecektir. Herkesin ağzına başka bir bal çalacaksınız. Onlardan o sevgiyi almak için kendinizden bir sürü ödün vereceksiniz. Duygu sömürüleri yapıp, kendinizi acındıracaksınız. Belki de dikkatleri üstünüze çekmek için hasta olacaksınız. Bağımlılık, sizi istemediğiniz konumlara sürükleyebilecektir.

Öfke, bir bağımlıktır... Mutsuzluk, bir bağımlıktır... Yemek yemek, bir bağımlıktır... Stres, bir bağımlıktır... Kendine acımak, bir bağımlıktır... Tüm bunlar aşırı dozlarda yaşandığında hepsi bir bağımlılığa dönüşebilir.

Kontrol duygusu da bir bağımlılıktır. Sürekli her şeyi kontrol etmek isteyen insanları bilirsiniz. Sürekli bütün evin işinin kendi üzerlerinde olduğunu, çocuklarla ilgilendiklerini, kendileri olmadan hiçbir işin yapılamadığını söylerler. İş yerinde de her şeyin sorumluluğu onlardadır. Eğer kendileri kontrol etmese hiçbir işin yapılamayacağını iddia ederler.

Siz kontrolü o kadar çok üstünüze almışsınız ki, kimse bir şeyleri kontrol etmek zorunda hissetmiyor. Kontrol etmekten kurtulamadığınız süre değişimi yaratamazsınız. Bu kadar kontrol duy-

gusunun içinde değişim olmaz. Çünkü hatırlarsanız farklı nörolojik bağlantılar yaratmak için farklı şeyler yapmak gerekir. Burada kontrol duygusunda farklılığa yer yoktur. Sürekli tutarlılık gerekir. Kalıpların içinde çıkıntılık yok edilir. Bu kadar kontrol duygusunun içinde birçok şey otomatikleşir. Dikkat ettiyseniz, işinde çok başarılı olan insanlar kilo verme konusunda başarılı olamayabiliyor; değişmekte zorlanıyorlar. Çünkü aynı kontrol stratejisiyle kilo vermeye ve değişmeye çalışıyorlar.

Farklılıklara açık olup, yeni bir ben yaratmak için kontrolü bırakmak lazım. Üstelik bu kadar kontrol, sizi büyük bir bağımlıya dönüştürecektir. Sonra bir bakmışınız, çocuklarınız, eşiniz, sevgiliniz, sizin bu kontrol duygunuzdan bıkmış. Bedendeki bir değer için, bir bağımlılık için bu kadar kontrol duygusuna değer mi?

Bu koca evrende her şey kendi dengesinde gitmeye çalışırken siz de kendi dengenizi bulun. Sonsuza kadar kalmayacağımız bu hayatta sürekli kontrol duygusuyla hareket etmeyin. Siz öldükten sonra her şey eski ritminde eski bağımsızlığında devam edecek. Hatta siz ölmeden de çoğu şey böyle devam ediyor olacak. Siz olsanız da olmasanız da her şey kendi ritminde akmaya devam edecek.

• • •

Sokaktaki insanları gözlemlemenizi istiyorum. Onların yüz ifadelerini... Evinizdeki, çevrenizdeki herkesi gözlemleyin. Bağımlı oldukları peptitleri yüzlerinden anlayabilirsiniz. Sürekli mutsuz ve üzgün birinin, yüz kasları artık değişmeye başlayacaktır. Bir süre sonra bu ifade onun maskesi haline gelecektir. Öfkeli insanların yüzüne bakın, maskeleri yüzündedir. İnsanlar, kişilikli olduklarını söyler. Ben bir uyuşturucu bağımlısıyım demekten daha gururlu gelir böylesi. Ama durum hiç de öyle değildir.

Tüm bu bağımlılıklarınızdan kurtulmak için size bazı tavsiyeler sunacağım, ama şunu hiçbir zaman unutmayın; kriz geldiğinde kendinizi bir uyuşturucu bağımlısı gibi görebilecek misi-

niz? Kendinize dur diyebilecek misiniz? Ya da her şeyden önemlisi bu durumu değiştirmek için gelecek krizleri göze alabilecek misiniz? Eğer tüm yüreğinizle hazırsanız o zaman sizin için değişim başlayacaktır. Bahanelerin kim tarafından üretildiğini bileceksiniz. Hücrenin isteklerinin birer bahaneye dönüştüğünü anladığınızda onları dikkate almamanız gerektiğini fark edeceksiniz. Daha önceden bu bahanelerin gerçekler olduğunu düşünüp her seferinde o tuzağa düşüyordunuz. Şimdi ise bu tuzakları kimin hazırladığını biliyorsunuz.

Bağımlılıklardan kurtulmak için öneri ve uygulamalar...

1. Sürekli ve tutarlı bir biçimde oluşan, yeme krizlerinin, öfkenin, mutsuzluğun, kendine acıma duygusunun vs. bir bağımlılık olduğunun farkına varın.
2. Bu olaya duygusal yaklaşmak yerine kurtulmanız gereken bir kimyasal gibi yaklaşın.
3. Sizi bağımlılığınıza götüren kimyasal süreç başladığında bunu derhal kesin.
4. Beyninizin peptitleri salgılamasını kesmek için, yaptığınız şeyi değiştirin.
5. Hüzünlü bir müzik yerine daha keyifli bir müzik koyun. Ayrıca bunu, ilk başlarda kolayca uygulayabileceğinizi, ama ileride zorlanabileceğinizi unutmayın. Çünkü ilk başlarda hücreleriniz halen tatmin durumda olduğu için çok zorlanmazsınız, ama bir süre sonra o peptit salgılanmadığında ve hücreleriniz bu kimyasal maddeyi arzulamaya başladığında, "of şimdi hiç havamda değilim" dersiniz. İşte en tehlikeli anlar, bu tür anlardır.

6. Öfkeleniyorsanız hemen bu duyguyu durdurun. Dikkatinizi ve düşüncenizi başka bir tarafa çekin. Öfkelenmekte haklı olsanız bile, bu durumdan kurtulana kadar öfkelenmeyin.
7. Yemek krizleri sırasında kendinizi izleyin, nasıl bir bağımlı gibi acı çektiğinizi görün. Peptiti salgılamak ya da engel olmak. Bütün karar sizin elinizde.
8. Yakın çevrenize "Beni nasıl tanırsın?" diye sorun. Onlar zaten sizin duygusal mı, öfkeli mi olduğunuzu söyler. İşte bu da hangi bağımlılıklarınızın olduğunu tespit etmenizin güzel bir yoludur.
9. Duygu akışlarında bir arkadaşınızla konuşun ya da derhal evden çıkıp dolaşmaya gidin, zihninizi başka bir şeylerle yorun. Tarzınızın dışında mekanlar, kıyafetler, yiyecekler deneyin. Böylelikle tetikleyicileri azaltmış olursunuz.
10. Sizi o ruh hallerine sokacak ortamlardan uzak durun ya da o ortamın içinde bile olsanız durumun, sizi ele geçirmesine izin vermeyin.
11. Bile bile gidip hüzünlü diziler, mutsuz filmler seyretmeyin. (Tabii şu bağımlılıktan kurtuluncaya kadar. Sonra ne isterseniz seyredebilirsiniz. Tabii ki yine sürekli ve tekrarlı olmamak koşuluyla.)

Ağlayın, gülün, yemek yiyin, öfkelenin, kızın, sevinin, sevin... Bunlar hayatın en güzel tarafları ve biz hepsiyle birlikte varız. Öfke de güzel, yemek yemek de, mutsuzluk da... Yemekteki tuz gibi kararında olduğunda.

• • •

Mutsuz olabilirsin, ağlayabilirsin, öfkelenebilirsin, yemek krizlerin olabilir. Bunların hiçbiri hayatını mahvetmez. Tam tersine hayatının tuzu gibi, karanlık geceyi aydınlatan ateş böceği gibi,

spor sonrası bacaklarındaki ağrı gibi, mutluluktan ağladığındaki gözyaşları gibi yaşamına lezzet katar. Hayat bir bütün. Her şeyi ile. Çıplak bir ağaç, ürün vereceği güne hazırlanır. Ağacın sessizliği, kaybedişinden değil, tekrar çiçek açacağı güne hazırlanışındandır. Dalganın çekilişi, kıyıya daha hızlı vurma arzusundandır. Ayın yokluğu, kocaman parıldayacağı dolunay içindir. Gecenin en sessiz ve karanlık anı, içini ürpertir. Güneş geceden o kadar çok uzaklaşmıştır ki, gece, soğukluğu ve karanlığı ile içine işler. Ama bir gerçek vardır ki; o da gecenin en karanlık olan anının, güneşin doğuşuna en yakın olan an olduğudur. Gece sabreder, bilir ki, güneş tekrar ona dönecektir. Karanlığı, yıldızları, sessizliği, serinliği deneyimler tüm keyfiyle. Hiçbir şüphe yoktur aklında. Bilir ki güneş geri gelmektedir. Tüm rahatlığı ile hareketli güne hazırlanmak için hazırlar yüreğini.

Şimdi sen bir gece gibi, hazırlığını yaptığında tüm güneşi hissedebileceksin. Yaşamındaki tüm olumsuzluklar, senin doğuşun için hazırlık yapıyorlar. Olumsuzluk olarak gördüklerinin, sonrasında neye dönüşeceğine inanamayabilirsin. Bırak, sorunlar, öfkeler, krizler gelsin. Senin burada ne kadar süre kalacağın seni bir bağımlı yapacak. Bırak gözyaşların deliler gibi aksın. Senin bu gözyaşlarını ne kadar süre akıttığın senin depresyonunu belirleyecek. Bırak, kendine acı ve eleştir. Fakat unutma ki tüm bu ruh hallerinde geçirdiğin süreler bir bağımlı mı yoksa yaşamdan zevk alan bir gezgin mi olacağını belirleyecek. Bileceksin, bildiğin kendin ve hayattan başka hiçbir şey olamayacak. Hayatın içerisinde keşfedeceklerin, bir gezginin yüreği gibi içini pır pır ettiğinde yeni diyarlara gitme vakti geldiğini anlayacaksın.

Şimdi hazırlığını yap, yüreğinde hazır olduğunda, gece güneşe, müzik ritme, dalgalar sahile kavuşacak. Sen kendine kavuşacaksın. Tüm bağımlılıkların bittiğinde, yaşam seni bekliyor olacak. Yapmak zorunda olduğun için değil, yapmayı seçiyor olduğun için yapacaksın. Bağımlıkların bittiğinde sen, sen olacaksın...

BÖLÜM 4

Değişimin Karşı Konulmaz İnançları...

Değişim, seyahat etmek gibidir. Sınır değiştirirsiniz. Başka ülkelere, başka kültürlere, yeme düzenlerine, giyim tarzına, yaşam biçimlerine uçarsınız. Bu değişim bir seyahat gibi zevkli olduğunda, karşı konulmaz düzeyde özel ve büyük olur. Ülke değiştirir gibi, inanç sisteminizde gezinirsiniz. Başka yeme düzenleri, giyim tarzları, bakış açıları deneyimlersiniz. Değişmek kolaydır. Sınır değiştirirseniz, değişimin ne kadar kolay olacağını göreceksiniz. Ama önce "Değişim zordur" ülkesinden çıkış yapmanız gerekir. Şimdi kendinize şu soruyu sormanızı istiyorum: "Değişim kolay mı ve buna hazır mıyım, yoksa hazır olmayı mı umuyorum?"

Bilimsel bir tez olarak da ulaşabildiğim bir yazıyı aktarayım:

"New Scientist" adlı bilim dergisinin 13 Mayıs 2009 tarihli sayısındaki bir makalede şöyle bir olay anlatılıyor:

Alabama şehrindeki küçük bir mezarlıkta bir gece Vance Vanders adlı bir adama, yerel bir büyücü hekim, pis kokulu bir sıvı koklatıyor ve kendisine ölmek üzere olduğunu ve onu kimsenin kurtaramayacağını söylüyor. Vanders o gece eve geldiğinde hızla hastalanıyor ve en sonunda ölüm eşiğine ulaştığında eşi tarafından hastaneye kaldırılıyor. Doktorlar her tür testi yapmalarına karşın hastanın, hastalanmasına neden olacak bir şey bulamıyorlar. Bir süre sonra Vanders'ın eşi, doktorlardan Drayton Doherty'e, kocasına büyü yapıldığını söylüyor. Olay üzerinde sabaha kadar düşünen Doherty, ertesi sabah hastanın yanına gidiyor ve aile üyele-

rini de yanına toplayarak, dün gece hastaya büyü yapan büyücünün yanına gittiğini ve onunla konuştuğunu söylüyor. Bu sayede büyücünün, Vanders'ın içine küçük bir kertenkele yumurtası koyduğunu şimdi ise büyünün etkisiyle yumurtadan çıkan kertenkelenin onu yiyip bitirdiğini söylüyor. Daha önceden ayarladığı hemşiresini yanına çağırıyor ve minik bir operasyonla sözde kertenkeleyi hastanın içinden çıkarıyormuş gibi yapıyor. Bunun üzerine Vanders, kusmaya başlıyor ve rahatladığında derin bir uykuya dalıyor. Ertesi sabah ise tümüyle iyileşmiş ve eski gücüne kavuşmuş olarak uyanıyor.

Olayı inceleyen diğer bilim adamlarının yanı sıra benzeri araştırmalar da yapan Tenesse, Nashville Tıp Fakültesi profesörlerinden Clifton Meador; zihnin bir insanın bedenini etkilediğinin güçlü kanıtlarına ulaşıldığını söylüyor.

Kendi araştırmalarından birinde 1970'lerde, kanserin son aşamasında olan ve birkaç gün içinde ölen Sam Shoeman vakasını anlatıyor. Shoeman'a ölümünden sonra otopsi yapan Profesör Meador, hastaya hatalı teşhis konduğunu ve aslında hastanın onu öldürmeyecek, minik bir kisti olduğunu görüyor! Fakat yanlış tetkikler nedeniyle, doktorları tarafından hastaya kanserin bedenini kapladığı ve kısa sürede öleceği söyleniyor. Profesör Meador, bu konuda hazırladığı bir bilimsel makalede şu cümleyi kullanıyor:

"Hasta kanserden değil, kanserden öleceği düşüncesine inandığı için ölmüştür."

Bu da bize şunu göstermektedir: Eğer herkes size ölecekmişsiniz gibi davranırsa buna inanırsınız. Bunun üzerine de, sizi oluşturan her şey, tüm varlığınız ölmeye başlar.

Kendimizi öldürebilecek kadar tehlikeli, ama kendimizi iyileştirebilecek, değiştirebilecek, kadar da güçlüyüz. Bir insan düşünceleri ile kendini öldürebiliyorsa aynı zamanda yaşamını da değiştirebilir.

Seçim hakkı sizin. Ne yapmak isterdiniz?

Büyü yapılmış Vanders gibi mi yaşamak, yoksa...

Eğer herkes size ölecekmişsiniz gibi davranırsa buna inanırsınız. Bunun üzerine de, sizi oluşturan her şey, tüm varlığınız ölmeye başlar.

İnanç Sistemleri

İnanç Sistemleri, bildiğim en tehlikeli yapıdır. Tehlikesi, yapının kendisinden değildir. Tehlikesi, inandığınız şeyin acımasızca gerçekleşmesindendir.

İşte bu yapıyı araştıran bilim çevreleri 'plasebo'nun ne olduğunu ortaya koymuşlardır. Plasebo; gerçek olmayan durumlar karşısında bireylerin, bu durumları gerçek zannederek verdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkilerdir. Dikkat edilmesi gereken nokta, bu tepkilerin, sadece psikolojik değil aynı zamanda fizyolojik de olmasıdır. Plasebo; Beynin bu durumları gerçek zannedip sonrasında bütün sistemi tekrar yapılandırmasını anlatır.

Hiç düşündünüz mü, "Benim bedenim ödem tutar" dediğinizde, acaba ödem tuttuğuna inandığınız için mi şişmiştir, yoksa gerçek bir fizyolojik nedenden ötürü mü?

Peki bugüne kadar hangi inançlarla doldunuz. Belki de doldurduldunuz. Otuzundan sonra kilo alındığına, evlilikten menopoza, kısaca hayatınızdaki her konuda önceden şartlandınız. Acaba kaçınız gerçekten fizyolojik sebeplerden dolayı yaşadı bunları? Kaçınız gerçek nedenlerden dolayı depresyona girdi? Hangimiz özgürlüğü doyasıya yaşadı.

Her şeyin zor olduğuna inandıysanız, gelecek olan kolay olabilir mi? Kolayı algılayabilir misiniz? Gelse bile hemen kabul edebilir misiniz? Neden bu kadar kolay oldu demez misiniz? İnanç sis-

temleriniz hayatınızın gerçeği olabilecek kadar güçlü yapılardır. İnandığınız durum karşısında, beyniniz harekete geçer.

Herkesin istekleri var. Peki daha önemli bir soru, sen ne istiyorsun? Neye inanıyorsun. Belki de, hayatını değiştirmek için bir sürü teknik uyguluyorsun. Ya "Değişim zordur!" inancı varsa, o zaman ne yapacaksın? Çok para istiyorsun ama para kazanmanın çok zor olduğuna inanıyorsun. Kilo vermek istiyorsun, ama kilo vermenin çok zor olduğu inancın var. Ya da hayatın acımasız olduğuna inanıyorsun. Bu durumda gittiğin spor merkezleri, güzellik salonları, okullar, tapınaklar, ibadethaneler neyi değiştirecek? İnançlarını değiştirmediğin sürece onlar neyi değiştirecek. Sanırım hayal kırıklığından başka hiçbir şeyi...

Plasebo Ameliyatları...

Plasebo; İlaç görünümlü, içerisinde herhangi bir madde olmadığı halde, ilaç niyetine alınan boş kapsüllerdir. Plasebo; "İlaçları anladım da bu plasebo ameliyat nereden çıktı?" diyebilirsiniz. "Ne yani, ameliyat yapıyormuş gibi yapıp ameliyat yapmıyorlar mı?!..." düşüncesi gelir akla. Evet aynen öyledir. Plasebo ameliyatlar, tam da düşündüğünüz gibi. Ameliyat yapılıyormuş gibi yapılıp ameliyat yapılmaz.

Plasebo ameliyatlarla ilgili, diz kapağında problem yaşayan, toplamda 60 hasta üzerinde başlatılan bu çalışma, iki ayrı bölümden oluşuyor. Bu 60 kişi diz kapağında ciddi problemleri olan ve protez diz takılması gereken bir grup. Birinci 30 kişilik grup bildiğiniz şekilde ameliyat oluyor.

Diğer ikinci grup 30 hasta ise aynı şekilde ameliyata hazırlanıyor. Ameliyat kıyafetleri giydiriliyor, serumlar hazırlanıyor, ameliyat odasıyla ilgili tüm hazırlıklar yapılıyor. Hasta bayıltılıyor ve sonrasında operasyona alınıyor. Fakat bir diz ameliyatı yapılmıyor. Sadece diz kapağı ince bir bıçakla kesilip, sonrasında hiçbir şey

yapılmadan, dikiliyor. Tam anlamıyla, bir plasebo ameliyat gerçekleşiyor. Operasyon sonrasında hastalara, çok başarılı bir ameliyat geçirdikleri söylenip, gözetim altına alınıyor.

Bir süre sonra, tıpkı ameliyat olmuş gibi, yürütülmeye çalışılan hastalar, yaşadıkları ağrının, ameliyattan ötürü gerçekleştiğini düşünüp, süreçlerine devam ediyor. Fakat diz ameliyatı geçirmediklerini akıllarına bile getiremiyorlar.

İşte bu başarı oranını artırıyor. Tahmin edildiği üzere, yaklaşık bir ay sonra hastaların büyük bir bölümü tekrar yürümeye başlıyor. Fakat sadece psikolojik etkilerden dolayı yürümeleri imkansız, gerçekten bir şeylerin tedavi olmuş olması gerekiyor ki yürüyebilsinler. Diz bölgesinde yapılan röntgen çekiminden sonra anlaşılıyor ki, ameliyat olduğunu zanneden hastaların diz kemikleri iyileşmeye başlamış. İşte bu gerçekten şaşırtıcı bir sonuç! Hastalar sadece ameliyat olduklarına inandıkları için beyinleri diz kapağındaki hasarı düzeltmek üzere harekete geçmiş. Sonuç, iyileşen bir kemik doku ve diz kapağı.

İşin püf noktası, neydi peki... Ameliyat olduklarını düşünmeleri değildi. Ameliyat olduklarına yüzde yüz inanmalarıydı. Bir düşünün o 30 hastaya ameliyat olmadıkları söylense sizce iyileşebilirler miydi? Ameliyatın hiçbir işe yaramadığı söylense, sihir bozulurdu. İşin içine kaygı girer. Sorgulamalar, inanç sistemini zedelerdi.

Şüphe; insanoğlunun doğasında, kendisini yiyip bitiren bir virüstür. Bu virüs bazen gerçeğinden daha derinlere inebilir. Ve inanç sistemi, insanoğlunun doğasındaki aynı zamanda en mucizevi olaydır. O da çok etkili bir ilaçtan daha derinlere ulaşabilir.

Peki inanmak neyi değiştirmişti. Beynin üzerine düşen görev neydi de, kemik dokuyu iyileştirmek için yoğun bir tedavi süreci başlattı.

Hastaları değiştiren, sadece inanmaları değildi. İnançları sonrasında hayallerini ve düşünce modellerini de değiştirmiş olma-

larıydı. İşte bu değişen düşünce modeli, beyine gönderilen sinyali değiştirmiş, sonuçta iyileşme başlamıştı. Ameliyat olduğunu zanneden hastalar, artık sıkıntılarının bittiğine odaklanmıştı. İşte bu doğrultuda, zihinlerinde bir sonraki aşamaya geçebildiler.

Neydi bir sonraki aşama... Bir sonraki aşama artık sıkıntılar kalmadığına göre, bedenleri ile ilgili hayal kurmaya başlama aşamasıydı yani iyileşme aşamasıydı. Artık ağrı ve acı bittiğine göre söylenmeler de bitmişti. Zihindeki bu boşluğu başka bir şeyle doldurmak gerekiyordu. Bu da iyileştikten sonra yapılacaklarla ilgili olabilirdi. Hastaların, hastane yatağında yaşadıkları yüksek mutluluk ve rahatlama artık uzun süredir yapamadıkları şeylere odaklanma fırsatı verdi. Şimdi artık, uzun süredir erteledikleri şeyleri yapmak için hayal kurma zamanıydı. Hastaneden çıktıktan sonra yapacaklarını, gezecekleri yerleri, tek tek keyifle ve hazla, zihinlerinde canlandırdılar. Hastalar, dizlerinin ne kadar rahat hareket ettirebildiklerini hayal etti. Tabii ki bunu bilinçli yapmamışlardı. Fakat hastane yatağında yapacakları daha iyi bir şey yoktu. İşte bu da beynin yaratma sürecini devreye soktu. Gerekli tüm kimyasallar, kemik dokuyu iyileştirebilmek için devreye girdi.

Tabii buradaki en önemli püf nokta, ameliyat olduklarını düşünen hastaların inanç sistemlerine ne kadar yaklaşabileceğinizdir. Yani değişime, onlar kadar güçlü inanabilecek misiniz? Bütün hücrelerinizle. Bunu başardığınızda gerçek anlamda bir iyileşme ve değişme süreci sizi bekler. İnanma yüzdesi ne kadar azalırsa, başarı oranı da o kadar azalacaktır.

Şimdi, değiştirmek istediğiniz durumla ilgili, siz hangi ameliyatı olmuş olmayı isterdiniz. Böyle düşünüyor olmak çok daha rahat canlandırma yapmanızı sağlayacaktır. Hangi ameliyatı geçirmiş olmayı isterdiniz. Bahsettiğim gerçek bir ameliyat değil, sadece tüm sıkıntılarınızın bittiği, bir ruh hali canlandırabilmeniz. Düşünün ki, bir ameliyatla yağlarınız, belki sıkıntılarınız, depresyonunuz, belki de fiziksel ağrılarınız alınmış. Ve artık bunlar hak-

kında düşünmeyi, endişelenmeyi bir kenara koymuşsunuz. Yatakta yatıyorsunuz. Artık kafa yorduğunuz her şey 1-2 saat öncesinde, bir ameliyat masasında kalmış. Bedeninizde, bunlardan kurtulmuş olmanın verdiği sevinç ve huzurdan başka hiçbir şey yok. Giden tüm bu duyguların yerine hangi düşünceler gelmeye başlardı.

Depresyonunuza neden olan şeyi, beyninizden almışlar ve siz yatakta yatıyorsunuz. Artık her şey eskide kalmış. Nelerin hayalini kurmaya başlardınız? Bu mutluluğu ilk kimle paylaşırdınız? Depresyondan çıktığınızda, kim sizin kadar mutlu olurdu. Tekrar ışıldadığınızı, parıldayan kocaman gözlerle baktığınızı görseler, bu insanlar size ne derdi? Kurtulmanın verdiği yaşama sevinci ile nerelere gitmek, hangi lezzetli yemekleri yemek, kimlerle nerelerde eğlenmek isterdiniz. Hangi kareler yüreğinizi sıcacık yapardı. Hangi düşüncelerin içerisinde keyifle gülümserdiniz.

Peki diyelim ki, bütün yağlarınızdan kurtulduğunuz bir ameliyat geçirmişsiniz. Bütün hatlarınız harika görünüyor. Kollardaki, beldeki, bacaklardaki, karındaki fazlalıkları almışlar. Sıkı bir vücut için her türlü müdahale yapılmış. Şimdi yatakta yatıyorsunuz. Hastaneden çıkacağınız günü bekliyorsunuz. Neler düşünürdünüz o yatakta. Artık şikayet yok, dert yok, görünüşünüzle ilgili sizi mutsuz eden hiçbir sorun yok. Artık kocaman bir gülümsemeyle neler değişmeye başlardı. Hastaneden çıktıktan sonra yeni fiziğiniz için neler almak isterdiniz? Bu kıyafetler ve bu fizikle kimlerin karşısına çıkmak, kimlerle karşılaşmak isterdiniz? Size inanamayan gözlerle bakan, bu insanlar ne derdi? Kendinden emin duruşunuz, gözlerinizden akan mutluluk, rahatça koşup hareket edebildiğiniz bu fizikle, kiminle kocaman kahkahalar atmak isterdiniz. Bu değişim en çok kimleri şaşırtırdı? Kimler şaşıran gözlerle size bakardı? Ve orada yatakta yüreğiniz pır pır ederken başka neler düşünürdünüz?

Belki de ruh halinizi aldırdınız. Sizi boğan sıkıntılı duygularınızı. Mükemmeliyetçilik duygunuzu, kendinize acıma hissinizi,

zavallı hissettiğiniz tüm düşünceleri, korkaklığınızı, öz güvensizliğinizi. Beğenmediğiniz tüm ruh hallerinizi bir operasyonla aldırdığınızı düşünseniz ne olurdu. Hastanede güzel bir odanın içerisinde, size gönderilmiş kocaman çiçeklerin yanında yatıyor olsaydınız. Size iyi gelmeyen tüm düşünceleri aldırmışsınız. Tıpkı diz kapağından ameliyat olduğunu düşünen hastalar gibi. Tüm ağırlığın üzerinizden kalktığını hissettiğiniz bir yatakta uzun süredir yapmadığınız bir şeyi yapıyorsunuz. Tüm bu sıkıntılı düşüncelerin yerine neyi koyacağınızı düşünüyorsunuz. Hangi diyarlara seyahat ederdiniz, kimlerle hiç konuşmadığınız hangi konuları konuşur, ruhunuzu hangi özgür kararlara sürüklerdiniz, kimlerin karşısında dimdik dururdunuz. Üzerinizde bugüne kadar giymeye cesaret edemediğiniz neler olurdu. Mükemmeliyetçilik duygunuzu, kendine acıma ruh hallerinizi, zavallı hissettiğiniz tüm düşünceler, korkaklığınız, öz güvensizliğiniz gitmiş olsa, hastaneden çıkar çıkmaz ilk ne yapardınız? Ruhunuzun yeni hali hayatınızda neleri değiştirirdi? Sadece hastanedeki yatak odasında, başınızın altındaki yastığı hissedin. Yüzünüzdeki o kocaman gülümseme, içinize sığmayan yaşama sevinci, Mutlak huzur size neleri düşündürürdü.

Tıpkı ameliyat olduğuna inanan hastalar gibi...

Hastaneden çıktıktan sonra, zihninizde sadece oluş halinde, yani hisseder halde olun. Eğer bir süre sonra virüsler oluşursa, minik operasyonlar yapın onlara. Tekrar eski düşüncelerin, kiloların, yağların, endişelerin ruhunuza geldiğini hissederseniz, bir makine yardımıyla çekin onları.

Nerenizde fazlalık görüyorsanız, fazlalıklarınızı makineyle çekin. Gelen sıkıntılı duyguları derhal temizleyin. Ruhunuz ve bedeniniz güzel görünene kadar devam edin. Zihninizde düzeltin her yerinizi. Cildinizi gerginleştirin, parlamasını sağlayın. Bunları zihninizde yapabilirsiniz, yeter ki hissedin. Gerçekten her gün bunu hissedin. Sizin de diz kapağı ameliyatı olduğunu zanneden hastalardan hiçbir farkınız yok. Tek yapmanız gereken, yapmak istedi-

ğiniz değişimi zihninizde bir doktor edasıyla yapmak ve buna diz ameliyatı olduğunu düşünen hastalar gibi inanmak.

Şüphe; insanoğlunun doğasında, kendisini yiyip bitiren bir virüstür. Bu virüs bazen gerçeğinden daha derinlere inebilir. Ve inanç sistemi, insanoğlunun doğasındaki aynı zamanda en mucizevi olaydır. O da çok etkili bir ilaçtan daha derinlere ulaşabilir.

●●●

İnancın nedir? Kendinle ilgili inancın nedir? "Ben çok zor kilo veririm" mi diyorsun?

Kilo vermekte zorlandığına mı inanıyorsun? Depresyondan çıkmanın çok zor olduğunu mu düşünüyorsun? Sevilmeye layık bir kişi olmadığını mı zannediyorsun? Bu durumda bu kiloları çok zor verebilirsin. Depresyondan çıkmak senin için çok zor olabilir. İnsanlar seni sevse bile, sevilmediğini hissetmek çok basit olacaktır. Fakat bu durum, kilo vermenin zor olmasından, depresyonun üstüne yapışmasından, hayatının sürekli seni sınamasından kaynaklanmaz. Senin tüm bunların çok zor olduğuna inanmandan olur. Kilo vermek, kişiden kişiye değişen bir durumdur. Zorlukları da kişiden kişiye değişir. Ama bir kişi, zihninde kilo vermenin çok zor olduğuna inanıyorsa, bu sefer beyni bu yönde çalışacaktır. Kolay kilo verebilecek bir süreçte, inanç sistemi devreye girecek, kilo verme işi zorlaşacaktır. Tıpkı ameliyat olduğunu zanneden, protez hastaları gibi.

50 yaşından sonra hayatta kilo veremeyeceğine mi inanıyorsun? O zaman o spor salonuna niçin gidiyorsun? Boşuna uğraşma, inanç sisteminden daha güçlü bir spor salonu tanımıyorum. Ne yaparsan yap beynin daha güçlü çıkacaktır. Vermeye çalıştığın bütün kiloları engelleyecektir. Çünkü "ellisinden sonra kilo verilmez" inancı sana aittir. İptal et bu komutları, iptal edersen; kaderin olmasına göz yummazsın.

"Hayat çok zordur" mu diyorsun? Madem hayat senin için bu kadar zor, o zaman rahata ermek için niçin uğraşıyorsun? Eğer öyleyse, ne yaparsan yap, her şey senin için zor olacaktır. Sen hayatın keyifli olabilme ihtimallerini beyninden kaldırdın. Zihninde inandığın gerçeklik, hayatın zor olduğu, şimdi hayat senin için nasıl neşeyle aksın? Nasıl gözündeki yaşlar dinsin? Depresyonundan niye çıkasın ki, çıksan bile hayat çok zor, seni bekleyen yine bu berbat hayat. O zaman depresyondan çıkmaya uğraşma, orada ilaçlarla uyumaya devam et. Çünkü çıktığında seni iyi şeyler beklemiyor. Çünkü hayat çok zor. Bu noktada, inandığın şeyle, verdiğin çaba çelişmeyecek mi? Hem hayatın çok zor olduğuna inanıp, hem de her şeyi güzelleştirmek insanüstü bir çaba değil mi? Hayatın zorlukları olabilir. Ama hepsi bu işte. Hayatın içinde olabilecek zorluklar. Ama hayat zor değil, hayat güzel, neşeli, yaşam dolu. Sen neye inandırıldıysan hayatı öyle göreceksin. İzin vermemelisin zihnindeki inandırmalara. Kendi gözlerini açıp öyle bakmalısın hayata. Kendi gerçekliğin ile karar vermelisin. Hayat gerçekten zor mu, değil mi? Verdiğin karar senin gerçekliğin olacaktır.

Zor olduğuna inandığın gerçeklikler, gerçekten zor mudur? Sen zor diyorsun, çünkü o durumla baş edememişsin. Egon, korkuların, inanç sistemlerin, başkalarının seni sürekli çekiştirmesi zorlaştırmıştır bir şeyleri. Zor olan sensin, hayat değil. Zorluğu aşamayan sensin, hayat koymuyor bunu. Bu noktada, her şeyi daha kolay aşabilecekken, başkalarının inandırmaları ile zorlaştırmışsın, başkalarını yaşamışsın. Başkaları kendi korkuları ile yüzleşememiş ve sonrasında hayat zordur demiş olabilir. Şimdi sen buna inanıp, hayatı böyle mi yaşayacaksın? Onlar hayatı zor yaşamış olabilir. Kaçmıştır bir şeylerden. Yalnız kalmaktan korktuğu için verememiştir hayatının en önemli kararını. Sonrasında berbat bir süreçte kendi verdiği kararı yaşamıştır. Yalnız kalkmaktan korktuğu için boşanamamıştır. Sevgisinden kalmamıştır onun yanında. Sevgi yerine korkuların olduğu bir ilişkide, tabii ki sana "hayat

zor" diyecektir. Yaşadığı şey güzellik değil, korkulardır. İşyerinden çıkıp gitmek ister, korkuları yüzünden veremez bu kararı. Her gün lanet ettiği bir işyerinde geçirir hayatını. Ruhunu satmıştır. Her gün gider gelir işe. Mutsuzluktan ölüyordur, ama yeni bir karar veremez. Şimdi duracak ve "hayat zor" diyecektir. Hayat değil, yaşamını o zorlaştırmıştır. Sonra mutsuz insanlar sana dönecek, "aman yerinden kıpırdama sakın, hayat çok zordur" diyecektir. Bu inancı köklerine kadar salacak. Sen ne yapacaksın, inanacak mısın yoksa izin mi verecek köklerine kadar yerleşmesine bu inancın. Yoksa kendine bir fırsat tanıyıp, nelere inandığını gözden geçirip tekrar mı yaşayacaksın hayatı?.. Eğer zihninden olumsuz inançları çıkartabilirsen, hayat çok daha kolay olacaktır. Bütünün içerisinde kendi yerini bul önce. İnançlarını değiştir. Sonra her şeyin nasıl değişeceğini göreceksin.



Tanıdığım bir bayanın, yıllar önce rahmi alınmıştı. Ameliyat sonrasında doktoru ile konuştuğunda, doktoru özel bir ameliyat geçirdiğini ve bundan sonra kilo alma, kemik erimesi gibi sonuçların onda görünmeyeceğini söylemişti. Evet, uzun yıllar hiçbir problem yaşamadı. Bazen kemikleri ağrıdığında hastaneye koşar testler yaptırırdı. Kemik erimesini bir tarafa bırakın, kemik yoğunluğu yaşıtlarına göre yüksek görünürdü.

Bir gün yolda yürürken doktoru ile karşılaştık. Doktoruna yaptığı ameliyat için ne kadar minnettar olduğunu söyledi. Öyle özel bir ameliyat geçirmişti ki, doktoru ona öyle özel bir yöntem uygulamıştı ki hiçbir problem yaşamamıştı. Tüm bunlar için doktoruna teşekkür ettiğinde, minnettarlığı yüzünden okunuyordu.

Doktoru yüzüne bakıp, "Ne kadar harika görünüyorsunuz," dedi. "Rahim ameliyatı sonrası yaşanan problemlerin hiçbiri sizde yok. Kıllanma bile başlamamış."

Kadının aklı karışmıştı. Doktorun yüzüne baktı ve "Çok doğal," dedi. "Siz söylediniz, sende hiçbir yan etki olmayacak diye." Doktor gülümsedi ve şöyle dedi: "Ben moraliniz yükselsin diye öyle söylemiştim."

Belki de bu, doktorunun yaptığı en özel ameliyattı. Bence ameliyattan sonra doktorunun söylediği sözler o ameliyatı özel kılmıştı.

Sonra ne mi oldu? Doktoruna o kadar inanmıştı ki, o gün söylediklerini dikkate bile almadı. Bana şaka yapıyor olmalı deyip, yoluna devam etti.



Diyarbakır'a seminere gittiğim bir yaz günü, kan ter içerisinde eğitim salonuna ulaştım. Hava o kadar sıcaktı ki, oraya dinleyicilerin nasıl geleceğini düşünüyordum. Salon dolmaya başlamıştı ki içeriye giren tekerlekli sandalyeli bir bayan dikkatimi çekti. Doğuştan böyle olduğunu düşünüp, hazırlıklarıma devam ettim. O günkü eğitimimde inanç sistemlerini anlatacaktım. Tüm eğitim boyunca, öndeki bayanın, sürekli başını sallamasından konuya fazlasıyla vakıf olduğunu fark ettim. Sonra benden söz istedi.

"Ben bir kaza sonrası bu hale geldim. Pardon bu hale bile gelemedim. Doktorların hepsi bir daha yataktan doğrulamayacağımı söyledi. Ve biliyor musunuz ben bu işi başarıp tekerlekli sandalyeye oturabilen dünyadaki ilk hastayım. Bilim tarihinde artık böyle bir zedelenmeden sonra, bir şans olabileceğine dair bir dipnot düşüyorlar. Bana 'yataktan kalkamazsın' dediklerinde, her gün yürüdüğümü düşündüm. Bütün yüreğimle ben bir gün bu sandalyeden de kurtulabileceğime inanıyorum dedim."

Arkadaşlarının gözleri dolmuştu ama bir an önce seminere devam etmek istiyorlardı. İşte o zaman onlara şunu sordum. Bu seminere niye geliyorsunuz ki? Yanınızda, dibinizde en yakın arkadaşınız, düşünceleri ile hayatını nasıl değiştirmesi gerektiğini biliyor. Siz dibinizdeki cevherin farkında değilsiniz. Onu yaptığı şey-

den ötürü takdir ediyorsunuz ama almanız gereken dersi almıyorsunuz. Sanırım Diyarbakır'daki dersi ben değil o tekerlekli sandalyedeki bayan vermişti.

Mutlaka bilgiyi eğitim salonlarında arıyoruz. İnanç sistemlerinizi değiştirmek için başarısız olanlara değil, sizden çok daha yukarılarda başarmış olanlara bakmanız yeterli.

Acaba şu an yürümeyi başardı mı çok merak ediyorum.

●●●

Selim Karabol adında bir arkadaşım bundan 15 sene kadar önce tırmanış yaptığı bir dağda, 40 metre civarında bir kaya sütundan aşağıya kayaların üzerine düşüyor. Fakat güçlü bir bedene sahip olan Selim yaşamayı başarıyor ve hastanede iyi bir bakım ve biraz nefes egzersizi biraz da meditasyon yardımıyla hızla iyileşiyor. Hayatta kalıyor olması bile, diğer olumsuzlukları önemsiz bir hale getiriyor.

Bu kazanın sonucunda kafatasında birkaç göçük, boyun omurlarında çatlaklar, kol kemiğinde açık kırık, bedeninin bir sürü yerinde et kaybı ve sol el bileğinde ciddi bir yaralanma oluşuyor. Sol bileği o kadar şiddetli bir darbe alıyor ki buradaki bütün kıkırdak tabaka yok oluyor ve kemikler birbirine sürtünüyor. Sizin anlayacağınız el bileği sakat kalıyor.

Fakat Selim için işler böyle gerçekleşmiyor. Doktorlara bileğini iyileştirmek için ne yapması gerektiğini sorduğunda doktorlar egzersiz yapmasını söylüyorlar. Hayatı boyunca spor yapmış olan Selim, bu işi de ciddiye alıp o gün itibariyle bileğine egzersiz yaptırmaya başlıyor.

Olayın üzerinden 15 sene geçtikten sonra bir nedenle el bileğinin röntgeni çekildiğinde, röntgeni inceleyen doktor, duruma inanamayarak kendisi de doktor olan eşini çağırıyor ve röntgeni incelemesini söylüyor:

"Şimdi bu röntgeni incele," diyor eşine. Eşi, "Peki," deyip röntgeni inceliyor.

Ardından Selim'e bileğini hareket ettirmesini söylüyor. Selim, normal bir insan gibi, bileğini hareket ettiriyor.

Doktor, eşine dönüp, "Şimdi," diyor. "Bu röntgen bu bileğe ait!"

Diğer doktor inanamayarak: "İmkansız! Ama burada kıkırdak yok. Bu bilek hareket edemez ki? Etse de acısına dayanılmaz. Bunu nasıl başardınız?"

Selim, "Bilmem!" diyor. "Kimse bana bileğimi bir daha hareket ettiremeyeceğimi söylememişti ki..."

Bazen olumsuz sonuçları bilmiyor olmak, olumsuz inanç sistemlerinin devre dışı kalmasını sağlayabiliyor. Bu durumda zihin, yapamayacağı üzerine değil, nasıl yapacağı üzerine odaklanıyor. İnanç sistemleri en güçlü ilaçtan daha güçlü, en iyi ameliyattan daha iyi olabiliyor. Bu durumlar hayal gücünüzün bir ürünü değil, beyin kimyalarınızın bir sonucu oluyor.

Bazen olumsuz sonuçları bilmiyor olmak, olumsuz inanç sistemlerinin devre dışı kalmasını sağlayabiliyor. Bu durumda zihin, yapamayacağı üzerine değil, nasıl yapacağı üzerine odaklanıyor.

Minik bir uygulama yapın...

Bir uygulama yapalım: Düşünün ki tüm ilaçlar, bitkiler, yani sizi tedavi edebilecek her şey içinizde. Zihninizde hayali bir şişe düşünün. Şişenin içerisine hangi iyileştiriciyi koymak isterdiniz? Şişeleri hayal edin zihninizde. Şişelere bakın, hangi şişe nasıl olurdu? Rengi ne olurdu? Kendinize zihninizde bir depo oluşturun. İçine hangi karışımın geleceğini beyniniz çok iyi bilir. Yeter ki siz ona, nasıl bir sonuç almak istediğinizi gösterin. Sonra bu harika karışımı her gün aklınıza geldikçe için. Beyniniz içine ne koyacağını

çok iyi bilir. Tekrar söylüyorum, yeter ki siz sonucu ona gösterin. Karışımı sık sık içebilirsiniz. Bekleyin ve sonuçları görün.

●●●

Başkalarının yaşamınla ilgili inançları bozmasına izin verme. Seçtiğin düşünceler, gittiğin merkezler, verdiğin kararlar, inandığın her şey, bunların hepsi seninle ilgili.

Belki de başkalarına göre gittiğin merkez işe yaramaz. Ama ne önemi var ki, gerçekten oranın seni değiştireceğini düşünüyorsan git. Çünkü seni değiştirecek olan orası ya da o ürün değil. Tüm hayatınla ilgili değişimi yapacak olan yine sen olacaksın. Onlar sana destek verecek, yine de değişim sende bitecek. Tüm bu ürünlerin gerçek kimyalarını beynin salgılayacak. O yüzden etrafındaki kişiler işe yaramaz dese bile sen inanıyorsan, değişim senin istediğin yönde olacak.

Gittiğin merkez ya da aldığın bitkisel bir ürün dünyanın en harika karışımı olabilir. Üstelik bu ürüne çok para da vermiş olabilirsin, fakat içinizden bir ses bu işin bu şekilde olmayacağını söylüyorsa ve yaptığına sen bile inanmıyorsan, yapmakta olduğun şeye devam etmenin bir anlamı yok; çünkü, senin olumsuz inancın tüm bu sihri bozacak. Hatta kendine bunu ispatlamak için kilo alabilir, mutsuzluk krizine girebilirsin. Kendinin ne kadar haklı olduğunu cümle âleme ispatlayabilirsin. Yapacağına inandığın zaman da haklısın, yapamayacağını inandığın zaman da. İkisinde de sen kazanacaksın. Yapamam dediğinde de sen kazanacaksın. Yaparım dediğinde de... Her ikisini de gerçekleştirmek için vücut gereken duygu durumunu ve kimyasalları devreye sokacaktır.

Kendini yapamamak üzerine ikna etmeye çalışma! Hayatın bunu kanıtlamakla geçer. Eğer "Su içsem yarıyor" diyorsan ya da "Benim kemiklerim iri, ben ne kadar çaba göstersem de zayıflayamam" diyorsan, yine sen kazanacaksın. "Hep kötü insanlar beni bulur", "Hiçbir işi beceremem", "Kimse beni sevmez" diyorsan,

bilinçaltın senin haklı olduğunu kanıtlamak için çalışmaya başlayacaktır. "Bakın gördünüz mü nasıl da şişiyorum, nasıl da sevilmiyorum, nasıl da her şeyi elime yüzüme bulaştırdım", "Çünkü ben söylemiştim", haklılığını kanıtlarsın. Sen fark etmesen bile, bilinçaltın herkese söylediğinin doğru olduğunu kanıtlamaya çalışır.

Sonrasında hiç fark etmeden, söylenmeye devam edersin; "Ben haklıyım, bu kadar çabalıyorum olmuyor gördünüz mü?" "Ben demiştim size, gördünüz değil mi?", "Ben demiştim nasıl da olmuyor. Gördünüz değil mi? Gördünüz..."

Yapacağınıza inandığınız zaman da haklısınız, yapamayacağınıza inandığınız zaman da.

BÖLÜM 5

ÖZ'E DÖNÜŞ

Mükemmel, bir bütündür. Bütün halimiz, öz olan halimizdir.

Doğamızdan, özümüzden ne kadar çok uzaklaştık. "Ben" dediğimiz kendimizi önce unuttuk, sonra da onu bulmaya çıktık. Arayıştayız, ama aradığımız şeyin bizde olduğunu fark edemiyoruz. Sürekli olarak sağlıklı yaşam, sağlıklı düşünme ile ilgili yeni metotlar deniyoruz. En büyük sağlıklı yaşamın, önce öze dönmek olduğunu fark edemiyoruz. Özümüze dönebilsek sorunların kendiliğinden çözülebileceğini anlayamıyoruz. Belki de her şeyin bu kadar basit olabileceğini düşünemeyecek kadar şartlandırmalarla doluyuz.

Çekirgeleri bilirsiniz; bu böceklerin doğasında sıçramak vardır. Sıçramak, onların en doğal halidir. Düşünmesine gerek yoktur, sadece sıçrar. Bunu yapmayı bir çekirgeye hiç kimse öğretmemiştir. Ne zaman, ne kadar yükseğe çıkması gerektiği konusunda hiçbir eğitim almamıştır. Doğanın mükemmel işleyişi içerisinde, kendini bir tür sıçrama akışına bırakır. Dönüp de kendisine, "Acaba bugün kaç kere sıçradım?" diye sormaz. "Acaba yeterince sıçradım mı, güzel miydi tekniğim, daha yukarıya daha havalı sıçraya bilir miyim?.." diye düşünmez. Sadece Yaradan'ın ona verdiği güdüyle yapar bunu. Akıştadır. Akışın içerisinde hiçbir bölünme yoktur. Peki ama acaba bu minik canlıların bu kadar güçlü olan doğaları değiştirilebilir mi?

Çekirgeler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu böceklerin üzerine belirli bir seviyede tahta kapatırlar. Sonra çekirgeler sıçramaya kalktıklarında, kafaları, üzerindeki tahtalara çarparlar. Tahta her geçen gün aşağıya doğru çekilir. En sonunda, üzerilerindeki yükseklik, sıçramalarına izin vermeyecek bir seviyeye kadar iner. Çekirgeler sıçramak isteseler de artık başaramazlar. Sonunda sıçrayamayacaklarını da öğrenirler. Bunun üzerine yürümeye başlarlar. Belli bir süre sonra üzerlerindeki engel kalksa bile çekirgeler sıçramazlar. Artık yürümeyi öğrenmişlerdir ve yürümeye devam ederler. Çekirgeler, doğalarını unutup mesafeleri yürüyerek aşmaya başlarlar. Halbuki sıçramak onun doğasıdır. Yürüyerek yeni sürece kendisini alıştırır. Bir canlı, dürtülerini kaybetmiştir. Ne acıdır, özünü kaybetmiştir. Doğal akışı sekteye uğramıştır.

Kendi dürtülerini bir düşün. Sen ne zaman dürtülerini unuttun? Ne zaman ve nerede bıraktın o muhteşem dürtülerini? Ne zaman, ne yemen gerektiğini başkasına sorar oldun? Ne zaman saate bakıp acıktığına karar verdin? Sen doğal olarak ne zaman acıktığını, ne zaman, ne yemesi gerektiğini bilen bir canlısın. Bunu, doğan gereği yaparsın, yapabilirsin. Veya YAPARDIN...

Dürtüsel doğan böyle olmalı. Bir bebeğe yemek verme ve sonra izle. O anda gözyaşları ve çığlıklar arasında acıktığını sana anlatmaya başlar. Bir bebeğin dürtüleri ile hareket etmekten başka bir seçeneği yoktur. Bütün yeme düzenini dürtüsel olarak gerçekleştirir. Sen de doğduğunda böyleydin. Dürtüleri ile hareket eden bir bebektin. Acıktığını ve doyduğunu çok iyi bilen bir bebek. Fakat, sonrasında, birileri senin adına karar vermeye başladığı andan itibaren bu düzen bozuldu.

Acıkmadan, ağlamadan yemek yedirilmeye başlandığında, dürtüler altüst olur. Dürtülerini unutuverirsin bir anda. Mantığın ile yemek yemeğe başlarsın. Bedenini değil, beynini doyurmaya çalışırsın. Bedeni doyurmak, beyinden geçmez, beynin için yer, ama

hala bedenini ağlatırsın. Eğer dürtülerin bozulmasaydı ne zaman, ne yemesi gerektiğini çok iyi bilirdin.

"Nasıl olsa acıkacaksın. Onun için şimdi ye, sonra beni uğraştırma," tarzı cümleler ve komutlarla günün hangi saatinde, tam olarak ne kadar yemen gerektiği sana öğretiliyor. Bedenin meyve isterken, "Şimdi zamanı değil; sonra akşam yemekte bir şey yiyemeyeceksin" tarzı yasaklamaların ve yönlendirmelerin sonucunda kendi bedeninle konuşmayı unutuyorsun. İlginçtir, sanki besinlerin üzerinde, "bu yemekten sayılır", "bu yemekten sayılmaz" uyarısı var gibi, insanlar sana ne zaman ne yemen, ne yememen gerektiğini söylüyor. Meyveyi yemekten saymamak genel bir alışkanlık oluveriyor. Kahvaltının illa çayla yapılması gerektiğin ve ekmek yemeden doyamayacağın öğretiliyor, "Yemiyorsan kaldırıyorum sofrayı; akşama kadar aç dolaşırsın" tarzı tehditlerle, kıtlık bilincini deneyimliyorsun. Bedenini bir anda anlamsız bir açlık sarıyor. Ya akşama kadar acıkırsam, o zaman ne yaparım korkusuyla normalde yiyeceğinden fazlasını yemeğe başlıyorsun.

Bütün bunların sonucunda, tıpkı sıçramayı unutan çekirgeler gibi, sen de içgüdülerine sıçramayı unutturuyorsun. Kendi güdülerin yerine, insanların yargılarını kendine rehber seçiyorsun. Sanki onlar senin bilmediğin bir şeyi biliyorlarmış gibi, sanki bedeninde neler olup bittiğini senden daha iyi biliyorlarmış gibi, kendini diğerlerinin yargılarıyla programlamaya başlıyorsun.

Canın çikolata istediğinde, birileri karşını geçip, "Kilo alacaksın yeme şunları," diyebiliyor. Ardından yemek yemeği azalttığınızda ise, sana, "Kan şekerin düşecek adam akıllı ye!" diyebiliyorlar.

Akşam yemeğinde, tam doymuşken bir kaşık daha ekleniyor tabağına. "Tokum" desen de bir şey değişmiyor "O kadarcık yemekle doyulmaz, ye biraz daha adam gibi beslen" deniyor. O zaman beynine 'ne kadar' besinle doyman gerektiğini ve adam gibi

beslenmenin karnını tıka basa doldurmak olduğunu kodluyorsun. Hem de bütün sağlıklı içgüdülerine karşın...

Böylelikle bütün doğanı, öğrendiğin her şeyle bozmaya başlıyorsun. Tıpkı bir çekirgenin sıçramayı unutması gibi sen de özünü unutmaya başlıyorsun. Öğrenilmiş çaresizliklerin mahkumu oluveriyorsun, daha da acısı bu konuyu bir daha denemiyorsun. Bir daha güdülerine dönmeyi denemeden, bu öğrenilmişliklerin içinde, sağlıklı yaşamaya çalışıyorsun.

Fakat sana öğretilenleri, hayatında eksiksiz uygulasan da bir türlü istediğin mutluluğu ve huzuru yaratamıyorsun. Ardından kendine, her gün nerede hata yaptığını soruyorsun. Hatanın kendisini doğru sanıyorsun. Yaptığın şey, tıpkı bir çekirgenin kendi kendine "niçin mutsuzum?" diye sormasına benziyor. Çünkü sen de başkalarının yönlendirmesini dinleyip kendini unutmuşsundur. Öz bedenini dinlemek yerine, iç sesleri, dış sesleri dinlemişsindir. Başkalarının korkuları ile bedenin tıka basa dolmuştur. Bazen hasta olursun endişesi ile yemişsindir, bazen de zayıflayamayacağım korkusu sana yedirmiştir. Bu korkuların tohumları dışarıdan gelen telkinlerle zenginleşmiştir. "Şu çayları kaynat bir şeyin kalmaz", "Bu otu iç turp gibi olursun", "Bu karışımın üzerine bir parça bal koy hem zayıflarsın hem de depresyondan çıkarsın."

Herkes sana bedenini anlatır. Seni depresyona sokan bu konuşmalardan başkası değildir. Şişmanlık senin doğanda yoktur. Doğan, fit ve sağlıklı olmaya kodlanmıştır. Özden uzaklaşmak bozar düzeni. Tıpkı doğada hiçbir canlının şişman olmaması gibi sen de şişman değilsindir. Evdeki kediler şişmandır, onu da insanlar besliyordur. Başkalarının beslediği kedi olma. Doğada özgür dolaşan bir ruh olduğunda, kendi özünde olduğunda zaten şişmanlık üzerinden akıp gidecektir. Her konuda özgür olabildiğinde bu da değişecektir. Özgürlüğünü bulamadığın ruhun kapısı, bir kurabiye ile açılmaz. Depresyonundan, bir tabak makarna ile çıkamazsın. Çikolatalar sana mutluluğu getirmeyecektir. Geçici mutluluk ya-

şayıp sonra antidepresanları niye kullandığını soracaksın kendine. Antidepresanların ve çikolataların arasında seçim yapacaksın. Birini zihnini susturmak, diğerini de bedenini susturmak için olacak. Halbuki, insanları sustursan bunların hiçbirine ihtiyacın olmayacak. Zihnin içerisinde sürekli konuşan şu insanları susturabildiğinde yaşayacağın huzur lezzetle dolu olacak.

Bir gün, geçmişe dönüp, bedeninle ilgili olarak sana öğretilen ne kadar hata varsa silmek istemelisin. Bedeninden gelen, evrenin hücrelerine işlediği bilgiyi yeniden dinlemek istemelisin. Bil ki bunu yaptığında, hakkın olan doğal dengeyi yeniden bulacak ve mükemmel bir şekilde işlemeye başlayacaksın.

YEMEKLER, KİLO VE FARKINDALIK

Beyninin Değil, Bedeninin Sesini Dinle...

Bedeninle, zihnin arasındaki sesi ayırt etmek, bilgi yerine sezgiyi dinlemekle gerçekleşir. İnsan doğası ne zaman acıktığını ya da acıkacağını çok iyi bilir. Aynı şekilde ne kadar besinle doyacağını da bilir; elbette eğer bedenini dinliyorsan... Bedenin illa çikolata istiyorsa o zaman kan şekeri düşmüş demektir. Peki emin misin bu çikolatayı beynin mi istiyor yoksa bedenin mi?

Çözümü basit; bedenine, çikolata yerine bir avuç kuru üzüm sunduğun zaman, eğer bedenin istiyorsa buna da bayılacaktır. Eğer beynin istiyorsa, yemekten vazgeçecektir. Çok açsın, makarna yemek istiyorsun, belli ki karbonhidrata ihtiyacın var. Ama bunun yerine bir ekmek sunduğunda eğer yemekten vazgeçiyorsan, senin derdin karbonhidratla değil, senin derdin illa yemen gereken yemekte. İlla tavuk yemek istiyorsun, belki de proteine ihtiyacın var, bedenine yumurta alternatifini sun bakalım kabul edecek mi? Eğer bedenin istiyorsa, eksik depoyu tamamlamak için aynı aileden olan tüm yemekleri kabul edecektir. İşte o zaman sen içinde bulunduğun oyunu çok daha iyi anlayabilirsin. Böylelikle, zihnin ve bedenin arasındaki sesi ilk defa dinlemeye başlayabilirsin.

O zaman, kendini kandırmaz ve bedenin için beslenmeye başladığın andan itibaren düzen değişir. Eski fit doğana dönmeye başlarsın. Artık bedenin sesini dinleyebildiğine emin olduğunda, alternatif sunmana da gerek yoktur. O zaman o çikolatayı afiyetle

yersin, çünkü bilirsin ki bunu bedenin istemiştir. İşte o zaman sorun yoktur. Artık istediğin o makarnayı tüm lezzetini hissede hissede, pişmanlıkları ıssız bir adada bırakmış, kimsenin sesini duymadığın huzur içinde yersin. Yedikten sonra bile hala mutlak keyif vardır. Çünkü bedenin rahatsız hissetmez, karnın şişmez, şişmanlık yoktur. Çünkü beyninle değil, bedeninle yemişsindir.

İşte o zaman yemeklerin lezzetlerini çok daha iyi alırsın. İşte o zaman bugüne kadar hiç almadığın kadar büyük lezzetler alırsın. Çünkü beden istemiştir. Doyma duygusunun keyfini hiçbir şeye değişmezsin. Beynin ile yediğin zaman, doymak bilmezsin. Bir tabak pasta seni kesmez. Bir tabak daha yemek istersin, sonra bir tabak daha. Sonu gelmez o tabakların. Bir türlü "hah tamam, ben artık doydum" diyemezsin. Hep "Keşke midemde biraz daha boş yer olsa da yemeğe devam edebilsem" dersin. Nasıl olacak o iş, çünkü beynin başka bir duygunun peşindedir. Tabii ki doymayacaktır. Kim bilir hangi duygusal açlığını bastırmak için yiyordur o kadar besini. Nasıl doyuracaksınız, bu kadar büyük duygusal açlığı, yemekler yetmeyecektir. İşte bu noktada, şişmanlığınız, kolestrolünüz, tansiyonunuz çıkacaktır. Hem de, dağların zirvesini tırmanmak isteyen bir dağcı gibi, en tepelere fırlamak isteyecektir. Yemekleri çok sevdiğinizi söylersiniz, bence siz hayatı yaşamasını çok seviyorsunuz. Tutsaklıkları, mutsuzlukları, sevgisizlikleri sevmiyorsunuz. Bu durumlardan kaçıp hayatı yaşamak istiyorsunuz. Bu durumlardan kaçacak gücü bulamadığınızda, yemeğe başlıyorsunuz. Siz yemekleri değil, hayatı seviyorsunuz. Çünkü yemekleri seven biri yemeklere böyle davranmaz. Onları koklar, tatlarını ağızlarında hisseder. Fazla ağzına tıkıştırıp o lezzetin kötü bir duyguya gelmesine engel olur. Sevdiği yemek için hep midesinde boş yer bırakır. Yemeklere itinalı davranır. Bedeni için yer. Hep aynı yemeği yemez. Farklı yemekler denemek için, farklı yerlere farklı lezzetlere gider. Diğer aşıklarına da kavuşmak ister. Lezzet için yiyordur. Lezzette, tabaklar dolusu yemek yoktur. Tıpkı sev-

diğin birine özenli davranmak gibi. İşte bu noktada bilirsiniz ki yenilen yemek lezzet içindir.

Bedeninle zihnin arasındaki sesi ayırt ettiğin zaman, bedeninin rahatladığını göreceksin. Artık bilincinle yemeği kesecek, bedeninle yiyeceksin. Kahvaltıda illa peynir, ekmek yemeli, çay içmeliyim inancını bir tarafa bırakıp, belki de rokalar, otlar, çilekler yiyeceksin. Belki de bir gün, meyvelerle, bir gün, otlarla, bir gün güzel bir yemekle açacaksın gününü. Çünkü artık bedeninle yiyor olacaksın, işte o zaman ağırlık duygusunun ne olduğunu unutacak, hafiflik ve lezzetle bedenini doyuracaksın.

Tıpkı çocukken çok aç olduğun bir gün yediğin yemek gibi. Belki de denizden çıktın, burnunda tuzlu denizin kokusu, üzerinde bir havlu, özgürlüğün ve karnının açlığı birbirine karıştığı bir andasın. Yediğin domatesi, peyniri, karpuzu, hatırla. Dünyanın en lezzetli yemeği değil miydi senin için. Belki de, birileri ekmeğin içerisine basit bir salça sürdü ve eline tutuşturdu. Tuzlu suyun ve rüzgarın kokusu içerisinde yaşadığın o anı hatırla, başka hiçbir şeye ihtiyacın yoktu. Lezzetten öldün, bedenin ve sen çok mutluydun. Pişmanlık yoktu. Çünkü sen bedenin için yemiştin, açtın, her şey olabilirdi. Alternatiflerin hepsine açtın. Bu yüzden hissettiğin haz ve mutluluk en yüksekteydi. İşte şimdi tekrar eski özgürlüğünü, özünü bulmalısın. Bedeninle, özünle, istediği zaman yemeği, istemediği zaman da yememeği seçen biri olmalısın. İşte bu noktada seni bekleyen lezzet, en özeli olacaktır.

Eğer zihnin şartlandırmalarını durdurabilirsen, o zaman, bedeninin hangi besine ihtiyacı var bilebilirsin. Beynin, bedenindeki eksik değerleri bilir ve bu değerlerin hangi besin maddesinde olduğunu sana söyler. Yani canın bir gün makarna isterken ertesi gün nohut isteyebilir. Fakat sen bedenine "salata yemeliyim, süt içmeliyim" diye telkinde bulunursan, o zaman ihtiyacın olanı seçmemiş olursun. İhtiyacın yerine, mantığınla karar verdiğin yemeği yersin. Bunun sonucunda belki mideni doldurursun, ama bede-

nin doymaz. Çünkü bedendeki eksik madde tamamlanmamıştır ve azalmaya devam eder. Bunun üzerine bedenin sana eksik değerlerle ilgili sinyaller yollamayı sürdürür. Sen sadece mantığınla yemek yemişsindir. Bedenin hala açtır. Bedenin yerine, başkalarının sana öğrettiğini dinlemişsindir.

Bedenin için gece yenmesi gerekenler, gündüz yenmesi gerekenler gibi bir ayrım yoktur. Bedenin, günün hangi saati olursa olsun, değerler azaldığında, sana mesaj gönderebilir. Vitamin minareller azalmışsa, meyve isteyebilir. Bunu sabahın erken saatlerinde isteyebilir. Ama sen, "dur önce kahvaltımı yapmalıyım" dediğinde, bedenine ihtiyacı olmayan maddeleri de aldırmış olursun. Diyelim ki bedeninin protein depoları boşalmaya başladı, bu durumda beynin protein içerikli besinler yemen konusunda mesaj gönderecektir. Fakat "yok ben salata yemeliyim" gibi bir zorunluluk yarattığında, hem o salatayı yemiş olacaksın, hem de bedeninin protein ihtiyacı tamamlanmadığı için yeme arzusu devam edecektir.

Bazen beyninde yemen gereken besinlerin görüntüleri bile canlanabilir. Fakat sen içinden gelen bu sinyallere aldırmadan kararlarını mantığınla verirsen işte o zaman hata yapma olasılığın artar. Mantığın ile bedenindeki değerleri tanımlayamazsın. Bunu bozulmamış güdülerinle yapman gerekir. Eğer güdülerin bozulmuşsa o zaman güdülerin sandığın şey kolayca aklının bir oyunu olabilir.

İnsan bedeni her zaman aynı miktarda yemek zorunda değildir. Kendi yeme miktarını çok iyi bilir. Her gün kahvaltıda aynı miktarda yemek çok saçmadır, çünkü bedenin her gün değişmektedir. Oysa sen, bedeninin ihtiyaçlarına kulaklarını tıkayıp da her gün aynı miktarda yemeye çalışırsan o zaman gereksiz bir yükleme yapmış olursun.

Yürümeyi öğrenmiş olan çekirge bir gün kazara sıçrayıverirse ve bir kez bunu başardığını görürse yeniden eski doğasına döner. Olmak için yaratıldığı şeyin, bir çekirge olmanın tadını çıkartır.

Sen de bir çekirge gibi, kendi doğana döndüğünde, acıktığın için yiyecek, doyduğun için sofradan kalkacaksın. Canın istediği için çikolata yiyecek, belki kahvaltıda bir bardak çay yerine bir kase çileği tercih edeceksin. Rokanın kokusunu duyacak, limonun ağzında bıraktığı keskin tadı hissedeceksin. Dahası bunların hiçbirini sağlıklı yaşamak zorunda hissettiğin ya da diyette olduğunuz için yapmayacaksın. Bedenin istediği için yapacaksın. Sofraya, şu saatte yemek yemen gerektiğini düşündüğün için oturmayacaksın. Gerçekten acıktığın için o sofraya oturacaksın. Bedeninle zihnin arasındaki sesi ayırt etmeyi öğrenmen gerekir. Bunu başardığında, sen de bir çekirge kadar özgür olacaksın.

Şimdi; sıçramaya hazır mısın?

CENNETTESİN, CEHENNEMİ YAŞIYORSUN...

İnsanları bazen anlamamışsındır. Hayatı anlamakta da zorlanmış olabilirsin. İnsanlar neden böyle davranır bulamamış olabilirsin. Çünkü kendinde nelerin garip olduğunu bilmiyorsundur. Aynı davranışı kendinin yaptığının farkında değilsindir. Hiç düşünmeden bir başkasının bilinçaltına bir tohum atmışsındır. Diğerlerinin yaptığı gibi, sen de başkalarına yapmışsındır bu zihin oyunlarını. Şimdi anlayamıyorsundur. Çünkü kendinin de ne yaptığını anlayamamışsındır. Belki de, "çok zordur kilo vermek" dedin. "Hayat zordur", "para kazanmak zordur", "değişim zordur", "evlilikler acılıdır" dedin. Tıpkı sana söyledikleri gibi, belki sen de başkalarına söyledin, tüm bu olumsuz komutları. Belki de yardım etmek istedin. Deneyimini paylaşmak istedin. Peki nereden bildin, senin deneyimin ile onun deneyiminin aynı olacağını. Ama iyi niyet çerçevesinde bir anda salıverdin bu cümleleri. Karşındaki senin cümlelerini kabul ettiği andan itibaren, kendini senin deneyiminin içerisinde buldu. Artık senin yaşadığın, karşının gerçekliğine dönüşmek için yola çıkmaya hazırlandı. Ama hayatlarımız aynı değilken deneyimlerimiz nasıl aynı olacak! Biz aynı değilken deneyimlerimiz nasıl aynı olacak? Aynı olamayacak. Tıpkı bir kahin gibi deneyimler hakkında nasıl da önceden yorum yapabildik. Nasıl da karşı tarafın zihnine iyi niyet çerçevesinde yorumumuzu, yapması gerekenleri fısıldadık. Tıpkı sana yaptıkları gibi, sen de bir başkasının kulağına fısıldadın hayatın nasıl olması gerektiğini. Sonrasında bir gün durdun ve "anlamıyorum bu insanları" dedin.

Birbirinin hayatını yaşayan bir sürü insan nasıl anlasın birbirlerini. Çünkü o insanlar da, başkalarının deneyimlerine göre çiziyor hayatlarını. Onlara sorsanız, onlar size kendi hayatlarını anlatamaz, size nasıl anlatsın? Onlar da başkalarının hayatlarını ve deneyimlerini yaşamakla meşguldüler. Peki siz bu kadar insanın deneyimini dinleyerek yola çıktıysanız, nasıl anlatacaksınız kendinizi. Siz başkasını, başkası başka birini anlatacak size. Ve kendinize ait olmayan hayatlar bütünü içerisinde akıl vermelerin eşliğinde kaybolup gideceğiz. Peki neden yapar insan bunu kendine ve sevdiklerine. Önemli bir cevabı vardır. Acıtır insanı ama gerçektir.

İşte bunun iki sebebi var, biri yanlış inançlar, diğeri bilinçaltının rahatlaması. Yapılan yanlışların bir başkası tarafından yapıldığını görmenin verdiği rahatlama duygusu. Yoksa insan niye gereksiz bir bilgiyi bir sonraki nesle aktarsın. "Hayat Zordur" bilgisini öğrenmemin ne anlamı var. Ne gerek var, başkasının bilgisini, kendi deneyimime dönüştürmeme.

Yaşamının içerisinde hatalar yapmış olabilirsin. Bazen bu hataların sonuçları fizyolojik rahatsızlıklara, şişmanlığa, depresyona vs. dönüşmüş olabilir. Belki de bu hatalar, senin inanç sisteminden ya da bir önceki neslin sana inandırdıklarından kaynaklanıyor olabilir. Belki de senin hissettiğin gibi senden önceki nesil de aynı sıkıntı ya da rahatsızlıkları yaşamış olabilir.

Genetik nasıl ki nesilden nesile aktarılabiliyor, aynı şekilde düşünceler de nesilden nesile aktarılabiliyor. Berbat hayatların nesilden nesile aktarılmasına gerek yoktur. Peki neden bizde problem oluşturmuş şeyleri hiç fark etmeden bir sonraki nesile taşırız.

Çünkü, insanlar hatalarla baş başa kalmak istemez. Hissettiği acıları da minimumda hissetmek ister. Acıyı tek başına yaşamak, acının kendisinden çok daha sert olabilir. Yaşadığı hatanın bir tek kendisinden kaynaklandığını görmesi ve bununla yüzleşmesi acı olur. İflas etmenin, depresyonda olmanın, tutsak olmanın, acı çekmenin... Bunun çok normal ve olağan bir şey olduğunu düşünmek ister. Aynı şekilde bu problemin sadece kendine özgü

değil aynı zamanda herkes tarafından yaşanan toplumsal bir sorun olduğunu görmek ister.

Bilinçli olarak kimsenin böyle bir seçim yapacağını zannetmiyorum. Bilinçaltında ise, haklı olduğunu görmek, acı çektiğini görmekten çok daha iyidir. Kimse bir tek, kendisinin berbat bir durumda olduğu gerçeğini kabul etmek istemez, diğerlerinin de o berbatlığın içerisinde olduğunu görmek isteyecektir.

Hatırlasana, nasıl da başın sıkıştığında, haline şükür edersin. Kendinden çok daha berbat kişilere bakar Yaradana dua edersin. "Bak ne kötü halde olanlar var. 'Şükür' bu halime" dersin. İçini rahatlatırsın. Ne acı, içini bir başkasının daha berbat bir hali ile rahatlatırsın. Bu nasıl şükretme yöntemidir. Başkasının acısına bakıp, sonra da Yaradana dönüp bana imtiyaz sağladığın için teşekkür ederim demek. Başkasının acısı ile mi mutluluk ve şükretmenin hazzını yaşayacaksın. Başkası da o bataklıkta olduğunda, bataklığın anlamı değişecek. Görmüyor musun, ama hala bataklıktasın. Her şeye rağmen şükretmenin hazzı yerine, başkalarına rağmen şükretmenin azabı içerisindesin.

Fark edilmeden yaşanan bu durumlarda telkinler havada uçuşur. Hiç anlamadan bir başkasına verirsiniz olumsuz telkini. Aynı şekilde bir başkasından da bu olumsuz telkini alırsınız.

"Benim yaşıma gel, seni de göreceğiz. O yaşta biz de zayıftık sonra sen de şişmanlayacaksın" cümlesi tehlikelidir. İçerisinde yoğun bir telkin vardır. 20 yaşında birinin böyle bir bilgiye ihtiyacı yoktur. Neden yıllar sonrası için olumsuz bir telkine ihtiyaç duysun ki. İnsanlar her ne kadar fark etmese bile, bu durumun böyle olmasını isterler... Kendi şişmanlıklarının nedensiz olmadığını, bilinçaltlarında kendilerine kanıtlamak isterler. Bu yüzden eğer herkes aynı durumu yaşarsa, içsel bir rahatlık hissedilir. Neyse ki sırf ben şişmanlamamışım, bu herkes için böyleymiş duygusu, insanın içini rahatlatır. Bunu isteyerek yapmazlar, ama bilinçaltlarında haklı olduklarını görmek, acı çekmekten çok daha iyidir.

Sonrasında, sen bu telkin karşısında endişeye düşer ve zayıflamaya başlarsın. En azından zayıflamak için çaba göstermeye çalışırsın. Ve bir anda beklemediğin başka bir telkinle karşılaşırsın; "Boş ver sen geçsin", "Şimdi ye sonra ne zaman yiyeceksin?", "Yaşlanınca bir sürü hastalık yüzünden hiçbir şey yiyemiyorsun." Sanki bu hastalıkların bir kısmını yaratan şişmanlık olgusu değilmiş gibi anti bir savunma üretilir. Zayıfladığında çökeceğin söylenebilir. Bir şekilde, onlar da bunu fark etmeden, senin zayıflamana engel olmaya çalışabilir. Ama bunu hiç fark etmeden yaparlar; çünkü, bilinçaltı kendisinin haklı olduğunu kanıtlamak ister. Etrafındaki kişiler bunu bilinçli yapmayacaktır. Konu sen değil yine kendi dünyalarıdır. Kendi şişmanlıklarının nedensiz olduğu ile yüzleşmek kimse için kolay olmaz. Sen kilo aldığında onların bilinçaltı rahatlayabilir.

Düşünsene, senin yaş grubundaki herkes zayıf ve bir tek sen şişmansın; nasıl hissederdin kendini? Ya da doğumdan sonra o kadar kiloyu almışsın, ama etrafınızdaki doğum yapan herkes eski kilosuna geri dönmüş. Bu kendini nasıl hissetmene sebep olurdu? Kendin gibi kilo problemi ile uğraşan birilerini görmek istemez miydin? Sen yıllarca kilo vermek için uğraşmışsın ve bir anda etrafındaki herkes birkaç ay içerisinde zayıflıyor, böyle bir durumun içerisinde kalmak sana ne hissettirirdi? Senin çektiğin hiçbir acıyı çekmeden bir anda zayıflamalarını ister miydin? Kendin hala şişmanken, bunu başaramamışken, kilo vermenin çok kolay olduğundan bahseder miydin? Tabii ki kilo vermek zor diyeceksin. Çünkü bunun tersini söyleyebilecek noktada değilsin. Tıpkı sana daha önce inandırdıkları gibi, şimdi sen de başkalarını bu konuda inandırmaya çalışacaksın. Bataklığın içerisinden çıkmaya çalışıyoruz, birbirimizi çekiştirerek. Sonra bir bakıyoruz ki, hepimiz aynı bataklığın içerisindeyiz.

Ne mi yapman gerekiyor? Öncelikle ağzınızdan çıkan her cümleyi takip et.

Seni sınırlayan inançlarını fark et. Sadece kendi kendine söylediğin inançları değil, aynı zamanda başkalarının senin için söylediği inançları da fark et. Senin adına söylenen her türlü sınırlandırıcı inancı fark et. Fark etmen en azından koşulsuzca kabul etmeni engeller. Seçimi sana bırakır, ya kabul edersin ya da bunun böyle olduğuna katılmıyorum der, reddedersin. İşte bu durumda ilk yapman gereken şey farkındalıkta yaşamak olmalıdır.

Eğer şükrettiklerin, başkalarının kötü hallerine bakıp şükrettiklerinden farklı şeyler olursa, bilinçaltında yukarılara uzanmaya başlarsın. Uzanırsın çünkü zaten, yukarıda olduğunu düşünürsün. Kafan sürekli mutsuzlara bakarken, nasıl yukarıya çıkmayı umut edersin? Kafası arkada araba sürmeye çalışan şoförün durumu kadar saçmadır. O şoför arkaya baktığı sürece, arkaya sürecektir. Öne sürmek istiyorsa ne diye arkaya bakar. Yukarıya çıkmak isteyen birinin kafası neden aşağıdadır? Eğer sen şükretmeni kendinden kötü durumda olan kişiler ile yapıyorsan gözlerin seni baktığın şeye dönüştürecektir. Eğer cenneteyken her gün cehennemi seyredip şükrediyorsan, her gün gördüğün şey cehennemdir. Cennette olmanın ne anlamı kaldı o zaman. Sen cennetin içerisindeki güzellikleri seyretmek yerine, cehennemde olup biteni seyretmeyi seçmişsin. Senin de cehennemdekilerden bir farkın kalmaz.

Bırak kilo vermenin kolaylığını, hayatın zorluğu yerine, güzelliğini, evliliklerin berbat olduğu masalı yerine şahaneliğine odaklan. Madem bu evlilik denilen şey bu kadar berbat niye bütün dünya hiç durmadan evleniyor. Belki bilmiyorlar başlarına gelenleri. Peki bilenler, ikinci, üçüncü, dördüncü evliliğini yapanlar onlar da mı bilmiyorlar başına gelecek olanları. Bırakın herkes kendi deneyimini kendisi yaşasın. Kendi gerçekliğini kendin bul ki, özgür olasın. Başkalarına, deneyimlerini empoze etme ki, onların da bir seçeneği olsun. Belki de senin aldığın sonuçlardan çok daha muhteşemlerine sahip olacaklar. Eğer onların bu kadar muhteşem şeyler yaşamasına izin vermezsen, hala cehennemi yaşadığını bilmen gerekir.

ÖZGÜRLEŞMEK İÇİN SORGULAYIN...

Öğrencilerimden biri başından geçen bir olayı şöyle anlattı: Bir gün merak edip eşime, eti niçin küçük lokmalara bölerek pişirdiğini sordum. Böyle daha mı lezzetli oluyor? diye ekledim. Eşim, 'Hayır. Yalnızca annem böyle yapardı ben de o nedenle böyle yapıyorum,' dedi. Sonra bir gün eşimin annesinin evine gittiğimizde onun da aynı şekilde pişirdiğini gördüm. Bunun üzerine dayanamayıp ona da aynı soruyu sordum. Eşimin annesi, bu konu üzerinde düşünmediğini yalnızca annesinden öyle öğrendiğini söyledi. Bu konu iyice kafama takıldı. "Niye bu eti parçalara bölüp de pişiriyordu bu kadınlar?" Aradan biraz zaman geçtikten sonra eşimin anneannesini ziyarete gittiğimizde bu soruyu hemen ona da sordum. Yaşlı kadın, "Valla onlar niçin öyle yapıyor bilmiyorum evladım, ama bizim zamanımızda büyük tavalar yoktu, yumurta kırmak için kullandığımız küçük sahanlarda et pişirmek zorunda kalırdık. Et de oraya sığmazdı bu yüzden küçük parçalara ayırırdım" dedi. Kendi zamanlarında büyük tavalar olmadığı için eti mecburen küçük parçalara bölüp öyle pişiriyorlarmış. Yoksa et, pişirme kabına sığmıyormuş. Sonra eşime bu durumu anlattım, "Aaa ondan mıymış?" deyip, alışkanlığına devam etti. Kısaca sorgulanmadan bir davranış alındı ve bir sonraki nesle aktarıldı.

Genetik mirasımızın üzerine bir de düşünce mirasını alıyoruz. Tabii ki bu mirasın içerisinde olumlu aktarmalar olduğu gibi olumsuz aktarmalar da var. Sana düşen bunların içerisinden işine

yaramayacak, eskimiş, artık gereği kalmamış tüm düşünceleri ayıklamak. Şartlar ve zaman değişti artık, zihninin temiz bir ev gibi ferah olması gerekiyor. Eskiden kalma gerekli ya da gereksiz yüzlerce düşünceyi taşımanın bir anlamı yok. Bu özünü bozuyor.

Annenin sana öğrettikleri ve onun annesinin ona öğrettiklerini hesaba katarsan, zaten ortalama yüz elli yıl geriye gittin demektir. Anne babanın bilgileri, kendi anne babalarından öğrendikleri için tarihin artık unuttuğun bir yerlerinden sana geliyor. O zamanın şartları için gerekli, bugün için emekli bilgileri toplayıp bilgi hazinene katıyorsun. Geçmiş için uygun olan bilgileri sorgulamadan bugünün bilgisi yapıyorsun. Bu bilgiler, kadın erkek ilişkilerinden beslenmeye, yaşam tarzından iş yaşamına kadar birçok alanı kapsayabiliyor.

Kıtlığın yaşandığı savaş döneminde insanların yemek bulmakta zorlandığı zamanlarda, ekmeği yemekle birlikte yemek anlamlıydı. "Ekmek yemezsen doymazsın" inancının arkasında sağlam bir sebep vardır. Ya da sekiz çocuklu ailelerde, bir tencere yemekle doyulmak zorundaysa... Böyle bir noktada yine, "Ekmekle ye, doymazsan başka yok" cümlesi haklı bir sebebe dayandırılırdı. İnsanların doymak için ekmeğe ihtiyaçları vardı. Ama hiç sorgulamadan günümüze getirdiğimiz bu bilgi, yemekleri ekmeksiz yiyememize sebep oluyor. Artık şartlar aynı değil, istersen iki tabak yer yine doyarsın, ekmek olmadan doymayacağın inancı geçerliliğini yitirdi. Zaman ve şartlar değişti.

Yıllar öncesinde geçim sıkıntısı yaşayan insanlar, aynı zamanda kilo problemi de yaşıyorlardı. Paranın ve yemeğin olmadığı bir dönemde açlığın simgesi zayıflıktı. Karikatürlere konu olan, elinde filesi ile dolaşan zayıf adam, sağlıksız bir yaşamı gösteriyordu. Tıbbın bu kadar ilerlemediği dönemlerde, "şişmanla ki sağlıklı olasın" inancı vardı. Şişman bir çocuk her zaman sağlıklı bir çocuğu temsil ediyordu. Durum değişti, tıp ilerledi. Yemezsen hasta olursun inancının üzerinden yıllar geçti. Meyveleri gönlümüzce yiye-

bildiğimiz bir zaman diliminde, vitaminin vücuda girmesi yeterli sayılmıyor. Birçok öğrencimin detoks sırasında, büyükleri tarafından, hasta olacaksın "adam akıllı ye" telkinini aldığını biliyorum. Hasta olunca vitaminden başka bir şey tüketiyormuşuz gibi hastalığa sebep olan şeyin neden yine vitamin olduğunu anlamakta zorlanıyorum.

Geçmişin çocuklarının bilgisine mi güvenmek istersin yoksa bugünkü halinin farkındalığına mı? Şimdi, aynı gözlemi kendi hayatın için yapmanı istiyorum. Davranışlarını ve alışkanlıklarını şöyle bir gözden geçir ve neleri, niçin yaptığına bir bak. Eğer bir davranışının altında belli bir neden bulamıyorsan o zaman o davranışı at gitsin. Kahvaltıyı illa sana öğretilen şekilde yapmak zorunda değilsin. Misafirlerine illa ki kurabiye, pasta, ikram etmen gerekmez. Sevdiğiniz insanlara niçin kalori yüklemesi yapıyorsunuz? Bir an önce sağlıkları bozulsun diye mi? Bir şeyi sırf annen ya da baban yapıyor diye, onun annesi de yapmış diye yapmayın.

Onların yapmak için haklı sebepleri olabilir peki ya sizin...

- Bir şeyin herkes tarafından yapıyor olması onun doğru olduğu anlamına gelmez. Eğer söz konusu şey kalbinize uymuyorsa yapmak zorunda değilsiniz. Kendi mantık süzgecinizi kullanıp kendi kararınızı kendiniz verin.
- Çevrenizdeki insanların zayıflayamamış olmaları sizin de zayıflayamayacağınız anlamına gelmez. İlk başaran siz olun.
- Kendinizi değiştirmek istediğinizde birileri buna tepki gösterecektir. Buna hazırlıklı olun. Yaptığınız şey doğru bile olsa herkesten destek görmeyeceğiniz gerçeğini kabul edin.
- Kararlarınızı bir kağıda yazın. Bu sayede onları unutmayacaksınızdır.
- Kim olduğunuzu ve nereye ulaşmaya çalıştığınızı unutmayın. Kendinize sık sık hedeflerinizi hatırlatın. Aynı şekilde zayıfladıktan sonra neler yapmak istediğinizi de hatırlayın.

- Zayıflama, şişmanlık, diyet, spor, sağlıklı yaşam gibi konulardaki bütün olumsuz yüklemeleri zihninizden uzak tutun. Size bu konuda öğüt vermeye kalkanların öğütlerine şüphe ile yaklaşın.
- Günlük hayatınız içinde yaptığınız sıradan davranışları ilk iki hafta sorgulayın. Yaptığınız şeyi neden yaptığınızı sorun kendinize. Amacınız; farkında olmadan başkasından öğrenip otomatiğe bağladığınız bir davranışı değiştirmek olsun.

"Bak sen de benim yaşıma gel nasıl kilo alacaksın," ya da "Menopozda kilo alırsın ve sonra da bu kilolara yenisini ekler dursun," diyenlere aldırmayın.

"Otuz yaşına kadar kilo verdin verdin; otuzundan sonra hayatta veremezsin", telkinlerini beyninizden çıkartmanız gerekir.

"Değişim zordur" , "Para kazanmak zordur", "Her mutluluğun bir bedeli vardır"....

Başkalarının deneyimlerini kabul etmek zorunda değilsin. Onların telkinlerini kabul etmek zorunda da değilsin. Dünyada, yukarıdaki olumsuz durumları yaşamayan milyonlarca insan var. Keyifle para kazanabilen, mutluluğunda acaba şimdi başıma ne gelecek demeyen, her zaman zinde ve zayıf olabilen birçok insan var. Başkalarının deneyimlerini bir tarafa bırakıp, kendi deneyimlerini yaşamaya izin vermelisin.

İÇ SESLER VE EVE DÖNÜŞ...

Yargılayıp değiştirmek noktasında tıkanırız. Niye mi, kime göre değiştireceksin peki kendini! Kafalar karışır. Bilinçaltında o kadar çok insanın sesi var ki, kime göre kendini değiştireceğini bilemezsin. Bilinçaltın o kadar doludur ki, bu doluluk içerisinde kendini bulamazsın. Kendi sesin bir yerlere sıkışmış kalmış, yüzlerce sesin içerisinde sadece bir gürültü gibi gelir. Ben neredeyim o zaman dersin. Nerelere kaybolduğunu bile bulamazsın. Öyle kalabalıktır ki içerisi, bir fuar alanında çocuğunu kaybetmiş bir anne gibi panik sarar içini. Sıkılır, değişime başlamak istersin, kalabalıkların içerisinden çıkamazsın. Kalabalıklar sürekli uyarır seni.

Çok gülersin, içinden bir ses, gülme, basitleştirme kendini, diye ikaz eder. Gezmek istersin, şimdi çalışmalısın, der diğer ses. Sevmek istersin, yok bu olmaz, adam gibi adam değil, çiçek bile getirmedi sana der bir diğeri. Yemek istersin, bir koro, yeme der. Yemezsin, aman yavrum elin ayağın titreyecek şimdi der. Vazgeçer yersin, yemeği isteyen sen değilmişsin gibi, başlar pişmanlık sesleri. Bir an aklını kaçırıyorsun sanırsın. Peki, ne yapacaksın bu kadar gürültünün içerisinde. Yüzlerce kişi sana bir şeyler öğretmiştir ve içerisi çok kalabalıktır. Kendini bulman gerekir. Yoksa bu gürültünün içerisinde, kayıp çocuğu aramakla geçecektir ömrün. Huzura eremediğin sürece bu gürültü devam edecektir.

Artık geçmişin anlamlı anlamsız, her şeyini bu karmakarışık bilinçaltından uzaklaştırıp atman gerekir. Yapmak istediğini, öz-

gür ruhunla yapman gerekir. İçerideki koroya rağmen yapmak istemeye devam etmelisin. Çünkü bu hayat senin hayatın. Her şeye rağmen ne yapmak istediğine sen karar vermelisin.

Zayıflaman gerektiğini başkaları söyledi diye karar vermemelisin. Doğru söylüyor olabilirler, ne fark eder ki, bu hayat senin. Belki de şişman biri olarak devam etmeyi seçeceksin. Zayıflamanın sağlıklı olduğunu söyleyen bir sürü sesin içerisinde zayıflamaya başlamak, yüktür. Sorumluluktur. Zayıflamak böyle olmaz. Başkalarının gözleri ve sorumlulukları altında olan bir durum değildir. Sırf sen istediğin için olmalıdır. Sen, gerçekten sen istediğin için. Doktorun istediği için değil, annen daha mutlu olsun diye değil, kocana daha güzel görünmek için değil. Gerçekten senin için, özün için olmalıdır bu durum. Kendini güzel görmek, sağlıkla koşabilmek, mutlulukla alışveriş yapabilmek, kendini mutlu edecek, kendine yaklaştıracak durumlar için olmalıdır. Hatta ben bu satırları buraya yazdığım için bile olmamalıdır.

İçindeki gürültüyü susturduğunda, öze dönmek isteyeceksin. Özde keyif ve değişim vardır. Bozuk olan her şey özden uzaktır. Şimdi öze dönmeyi seçmişsindir. Bu durumda kendin istediğin için değişim başlayacaktır. Öze dönme istediği, her şeyi yoluna koyacaktır. Ve bu akışın içerisinde bozuk olan her şey, kendiliğinden düzene girecektir.

BÖLÜM 6

DETOKS

Bedensel, zihinsel ve ruhsal zindelik

Değişmeye karar verdiyseniz, o zaman bunun içerisine ruhunuzdaki ve zihninizdeki, kirli tarafları da eklemeniz gerekir. Daha önceki konularda bahsettiğim gibi, tek başına bir şeyi değiştirmeye kalkmak, bir parçanızı geride bırakmak gibidir. Değişim tüm yönlerinizle olduğu zaman, kalıcı ve büyük olur. Sadece bedeninizi arındırmak ruhunuzu ve zihninizi arındırmaz. Ya da bu iş sadece meditasyonla olmaz. Üçünün bir arada olduğu keyifli bir süre gereklidir. Hem bedensel, hem zihinsel, hem de ruhsal arınma sonucunda kendinizi gerçekten bambaşka hissedebilirsiniz. Böylelikle çok daha rahat değişimi başlatmış olursunuz.

Peki detoks nedir? Detoks; bedenin, ruhun ve zihnin arınması, temizlenmesi anlamına gelir. Belirli bir süre (üç gün, beş gün, on gün gibi..) bedeni temizleyecek gıdaların tüketilmesi ile gerçekleşir. (Örneğin üç gün sadece meyve ya da sebze sularını kapsayabilir.) Buna bitki çayları, bitkisel takviyeler ve bedensel arınma terapileri eşlik eder. Daha önce detoks yapmamış kişiler için süre kısadır. Birinci amaç kesinlikle zayıflamak değildir. Zaten zayıflama düşüncesi ile yapılmaz. Beden, mide, bağırsaklar rahatlar. Bunu zihinsel ve ruhsal rahatlama takip eder. Bu süre içerisinde yapılan zihin ve rahatlama çalışmaları, farkındalık düzeyinin art-

masına neden olur. Zaten detokstan sonraki ilk kahvaltı hiçbir zaman unutulmaz.

Evet şimdi bedenin, zihnin ve ruhun bir arada olduğu arınma programına ayrıntılarından bahsedelim. Bizim Detoks programımız üç günlük meyve çalışmasını kapsayacaktır.

Eğer aklınızdan "aman Allah'ım ben bunu yaparsam aç kalırım, hatta ölürüm" gibi düşünceler geçiyorsa yapmak zorunda olmadığınızı hatırlayın. Değişim için dirence ve zorlamaya gerek yok. Sadece arınmayı deneyimlemek istediğinizde bunu yaparsınız. İçiniz bilsin, o istemeden kimse onu harekete geçirmeyecektir. Ama siz zihinsel çalışmalarla istemesini sağlayabilirsiniz. Arınma sonrasında nasıl görüneceğinize ve rahatlayacağınıza yoğunlaşabilirsiniz. İşte o zaman kendiliğinden bir duygu bunları deneyimlemek isteyebilir.



Ben öncelikle bu süreç içinde neler yapacağınızı özetlemek istiyorum. Sonrasında tek tek detaylı olarak ne yapmanız gerektiği konusunda sizi yönlendireceğim.

Yapılacak detoks çalışması bir diyet değildir. Öncelikle, bu zihniyetten çıkmalısınız. Bu çalışmanın şişmanlıkla ya da zayıflıkla hiçbir alakası yoktur. Fiziksel görünüşten ziyade içsel bir yıkanma olduğu için isteyen herkes (fiziksel bir problemi yoksa) bu çalışmayı yapabilir.

O zaman, beslenmeyle ilgili kısımdan başlayalım. Üç gün boyunca detoks sırasında bedeninize giren gıdaları bilinçli olarak kontrol etmeniz gerekir. Ne yediğinizden ziyade yerken neler hissettiğinize de odaklanmak önemlidir.

Üç gün boyunca tüm meyve çeşitleri, taze sıkılmış meyve suları, kuru meyveler, tüm bitki çayları, maden suları serbesttir.

"Detoks öncesi son bir yemek yer, şöyle karnımı güzelce bir doyururum, sonra da üç gün boyunca kararlı giderim" gibi bir düşüncedeyseniz, bu işe hiç başlamayın derim. O zaman işin hala açlık kısmıyla ilgilendiğinizi düşünürüm. Hala anlamları şişmanlığınıza yüklediğinizi hissederim. Arınmak için eziyete gerek yoktur. Eziyet varsa zaten arınma yoktur.

Miktar kısıtlaması yok, istediğiniz zamanda istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Meyveleri yemekten saymadığınız, sayamadığınız sürece aç kalırsınız. Çünkü meyvelere yüklediğiniz anlam, sizin tokluk merkezini etkileyecektir. İstediğiniz saatte istediğinizi tüketebilirsiniz. Bu zaten sizin kan şekerinizi artıracak ve tokluk duymanızı sağlayacaktır. Daha da ilginci, normal bir günde aldığınız enerjilerden çok daha yüksek düzeyde vitamin alırsınız. Muzlar, ayvalar, çilekler, elmalar... kuru üzüm, kayısı, incir, dut kurusu... ve bütün taze sıkılmış meyveler... maden suları... (Nedense bu bölümü anlattıktan sonra insanlar şöyle sorar, ceviz de bir meyve midir? Hayır bizim çalışmamızda değil.) Bunlar sağlıklı yaşam desteğinde kullanılan takviyelerdir. Yani enerjinizin düşmesi gibi bir durum teknik olarak çok zayıftır. Miktar kısıtlaması olmadığı için, açlık hissetmeniz çok zordur.

Bu detoksu yapmak zorunda değilsiniz. Gerçekten arınmayı deneyimlemek istiyorsanız bu işe girişin, yoksa sizin için bir kısıtlama, bir açlık süreci ve negatif bir deneyimden başka bir şey olmayacaktır. Çünkü bu bir diyet değildir. Yapmak için yapılmaz. Gerçekten yapmaya karar verdiğinizde zihninizde derin bir değişim hissedersiniz. Bu yüzden bu üç günlük sürecin içerisinde bir şeylerin tadına bakmak yoktur. Nasıl olsa domatesin kalorisi düşük bir tadına baksam ne olacak diye düşünmeyin. Biz bu çalışmada domatesin, salatanın ya da benzeri şeylerin kalorisi ile ilgilenmiyoruz. Kaloriyle ilgilensek muz yiyin, incir tüketin denmezdi. O yüzden sakın böyle şeylerle kendinizi kandırmayın. Bir tane peynir dilimi de olsa tadına bakmak yok. Bu bir zeytin bile

olsa... Diyette değilsiniz. Düşük kalori hesabı ile bundan bir şey olmaz noktasında değiliz. Ne o minicik peynir sizi doyurur, ne minicik domates sizi tatmin eder. Burada tatmin ettiğiniz tek nokta olur; o da beyniniz. Ama bunu yaptığınız sürece beyninizi hep bu şekilde tatmin etmeye çalışırsınız. Bu da sizde yeni bir değişim yaratmaz. Beyninizi tatmin etmek istiyorsanız bu üç günlük süreçte vereceğim zihinsel egzersizlerle bunu yapacak ve bunu beyninize öğretebileceksiniz.

3 günlük Detoks süresi içerisinde...

- Tüm meyveler.
- Tüm kuru meyveler (şekerlenmemiş, doğal kurutulmuş).
- Çeşitli bitki çayları (evet günlük içtiğiniz çay da bir bitki çayıdır. Yani onu da içebilirsiniz. Ama özellikle denemediğiniz çayları denemenizi tavsiye ederim. Farklı seçimlerde bulunun).
- Maden suyu (meyve özlü olanlarından değil, normal maden suyu; ama, isterseniz taze sıkılmış meyve suyunuzla bunu karıştırabilirsiniz).
- Taze sıkılmış tüm meyve suları (alternatifiniz yoksa marketteki leri alabilirsiniz).

Yukarıdakilerin zamanı ve miktarı size kalmıştır. İster keser yersiniz, ister kopartarak, ister ısırarak, ister meyve salatası yaparak. "Peki bunun dışında bir şeylere dikkat edecek miyiz?" diye sorarsanız, kesinlikle evet. Bunlar bedensel uygulamalar, zihinsel ve ruhsal çalışmalarla birlikte detoks bir bütün olacaktır.

Bu çalışma ortalama olarak üç gün sürecektir. Özellikle çalışmayı hafta sonu yapmanızı tavsiye ederim. Cuma, cumartesi, pazar. Bu üç gün özellikle seçilen günlerdir.

Hafta sonu pazar kahvaltısı, aileyle geçirilecek zaman dilimi, gelecek olan misafirler. Bunu hafta içi yapsak olmaz mı, dediğinizi duyar gibiyim. Benim misafirim gelecek, bizimkilerle pazar günü kahvaltıya gideceğiz gibi programlarınız olabilir.

Kendi yaşamınızdan bağımsız bir şeyler yapmaya kalkarsanız çok zorlanırsınız ve bunun devamını getiremeyebilirsiniz. Eğer böyle arınmaların, değişimlerin, yeniliklerin hayatınızın bir parçası olmasını istiyorsanız, bunu hayatınızın içinde yapmalısınız. Hayatınızın kenarında kalmış günlerde değil. Bunu yaşantınızın tam göbeğinde, ailenizle, arkadaşlarınızla, misafirlerinizle olduğunuz gün yapmalısınız. *Yaşamınızın tam ortasında, yaşamınız gibi...* Yoksa öbür türlü kendinizi kandırırsınız.

Detokstayım diye eve kapanmak yok. "Arkadaşlarıma söyleyeyim onlar gitsin ben evde kalayım" diye düşünmek yok. Benim canım bir şeyler çeker, üzülürüm demek yok. Eğer bu çalışmayı yapacaksınız, yaşamın tam göbeğinde yapacaksınız. Arkadaşlarınızla dışarı çıkacaksınız ve onların yanında siz ne yapmanız gerekiyorsa onu yapmaya devam edeceksiniz. Belki bir bardak meyve suyu ile eşlik edeceksiniz onlara. Böylelikle değişim çok daha etkili girecek hayatınıza.

NOT: Önemli bir dipnotu belirtmek istiyorum, bu çalışmayı yapmadan önce lütfen doktorunuza başvurun. Buna uygun olup olmadığınızı danışın. Bu kitabı okuyan kişilerin ne gibi rahatsızlıkları olduğunu bilmiyoruz, bu yüzden sizdeki durumu en iyi bilen doktorunuz böyle bir çalışma için uygun olup olmadığınızı size söyleyecektir.

ZİHİNSEL DETOKS

Zihinsel detoks... Sanırım bu, detoksun en önemli kısmı. Eğer yediklerimiz, zihnimizdeki düşünceleri etkilemiyor olsaydı, sadece zihinsel detoks yapın derdim. Ama biliyorum ki, besinler bir şekilde hücrelerinizi, enerji alanınızı, ruhunuzu etkiliyor. Doğal olarak bunlar da düşüncelerinizi etkiliyor. Yediklerinizi kim olduğunuzu belirliyor.

Bu üç gün boyunca ne düşündüğünüz çok önemli. Detoks sırasında kendinizde olan değişimleri, farkındalıkları, yaşadığınız inanç sistemlerini takip etmeniz, detoksu daha verimli kılacaktır. Zihinsel olarak detoksa verdiğiniz anlam, üç günü nasıl geçireceğinizi belirleyecektir. Detokstan önceki akşam, bir seremoni gerçekleşir. Detoksa başlamadan önceki en önemli uygulamadır. Bu seremoni, bir akşam yemeği sofrasında kendinizle birlikte yapılan çalışmadır. Burada önemli olan yemek değildir. Bu minik kutlamanın başmisafiri sizsinizdir. Bu seremoni sırasında iki misafiriniz daha olacaktır. Bu yemek aynı zamanda, veda ve başlangıcı temsil eden kutlama anıdır.

Zihinsel Detoksta Yapılması Gerekenler...

Son yemek...

Detokstan önceki gün kendinize çok özel bir kutlamaya hazırlayın. Bu uygulamayı keyifli bir mekanda, evinizde yapabilirsiniz. Bu uygulamayı akşam yapmanızı tavsiye ederim. Tabii ki,

uygulamayı gün içerisinde de yapabilirsiniz. Fakat akşama doğru ya da akşam yapmanın avantajı, mevcut ruh halinizi korur ve uykuya öyle geçersiniz. Çünkü, seremoni sonrasında ortaya çıkan ruh hali ile uykuya geçmeniz, ertesi sabahı etkiler. Bundan ötürü akşam olması çok daha verimlidir.

Seremoniyi güzel bir mekanda yapabileceğiniz gibi, evinizin mutfağında bile yapabilirsiniz. Yeter ki bir an olsun kendinizle baş başa kalın. Eğer dışarıdaysanız, minik bir mum yakmalarını isteyin, güzel bir kadehiniz olsun. Masanızda hoş bir iki küçük yemek. Kadehinizde ne içtiğiniz önemli değil, su bile olsa bu seremonide, kadehte için.

Ve sonra...

Oturduğunuz yerden etrafı seyredin, etrafın ışıklarını, insanları, mumun bardağınızdaki yansımasını...

Sesleri dinleyin, konuşmaları, etraftaki çatal bıçak seslerini, kendi içsel konuşmalarınızı...

İçinde bulunduğunuz atmosferi hissedin, kokuları, enerjiyi, kendinizi, masanızın itinasını... Ruhunuzla sadece orada olun.

Kendinizi, insanları, mekanı, konuşmaları, sesleri, görüntüleri dışarıdan seyredin.

Sonra kendi geçmişinizi dışarıdan seyretmeye başlayın. Daha önce yaptıklarınızı, kendine ve başkalarına olan kızgınlıklarınızı, keyiflerinizi, deliler gibi ağladığınız mutsuzluklarınızı, değersiz hissedip kendinize acıdığınız anları, insanların size olan davranışlarını... Eskiden nasıl göründüğünüzü hatırlayın, eski hayallerinizi, hayata bakış açınızı, günlerce dua ettiğiniz olayları hatırlayın. Sizi bir yere getirmek için çaba gösteren kendinize bakın. Aşkla hayata tutunmaya çalışan kendinize. Bazen ağladığınız, bazen kendinizden kurtulmak istediğiniz, bazen şu bedenden bir kurtulsam dediğiniz kendinize. Onu sol tarafınıza oturtun, bu akşamın ilk misa-

firi o. Çıkıp gelsin masanıza, masanızın başa misafiri olsun. Öylece yanınızda otursun. Ona bakın seyredin. Yaptıkları, görünüşü, pişmanlıkları, değersizlikleri ile otursun orada. Minik bir gülümsemeyle bakın kendinize, nasıl bakardı size...

Ona doğru dönün, kadehinizi ona kaldırın, her şey için, bugüne kadar yaptığı her şey için teşekkür edin. Çırpınmaları, başarmak için düştüğü küçük durumlar, sevgi açlıkları... Hepsi için teşekkür edin, bugüne sizi getirmek için gösterdiği çaba için teşekkür edin, ama şimdi veda vakti. Artık onu uğurlama vakti. Sizinle bugüne kadar geldi, bu yola eşlik etti, şimdi onu olması gerektiği yerde bırakma vakti. Ve "Şimdi yola başka bir ben olarak devam etmek istiyorum. Çok daha güçlü, ayaklarının üzerinde yüzünde kocaman gülümsemeyle durabilen bir ben olarak. Neyi, niçin yaptığını bilen bir ben. Değerli hissetmek için sebep aramayan, zaten kendiliğinden değerli hissedebilen bir ben. Sevebilen, sevilebilen bir ben olarak bu yola devam etmek istiyorum. Artık kendine acımalarımı, kontrol duygularımı, aşırı mükemmel olmak için hayatı kaçırdığım anlarımı, öfke ve kızgınlıklarımı bırakmak istiyorum. Bunu değişim adına yüreğime katmak istiyorum". Son kere eski halinizi, sıkıca kollarınıza alın. Kendinize ait tüm pişmanlıkları ve kızgınlıkları affedin. Kendinizi özgür bırakırken, diğer taşıdığınız duyguları da özgür bırakın. Kadehiniz kaldırın ve yarısına kadar için, bu kadehin yarısını o hak etti.

Biraz bekleyin, anda kalın, tekrar etrafı seyredin.

Sonra biraz sağ tarafınıza dönün. İkinci misafiriniz gelsin, olmak istediğiniz siz. Uzaktan onu seyredin. Olmak istediğiniz kişiyi seyredin. Nasıl görünürdü, neler yapardı... Olmak istediğiniz kişiyi hayal edin, yeni inançlarını, görünüşünü, başarılarını, aşklarını, sevgilerini, değerlerini görün. Onun o ışıldayan halini görün. Sevgiyle selamlayın, size uzaktan göz kırpsın. İkinci misafir masanıza eşlik etsin. Orada yanı başınızda oturuyor olsaydı bu kişi size ne hissettirirdi? Kadehinizi ona kaldırın, güzel bir gülümsemeyle

"Hoş geldin" deyin. Ona "Yola nasıl devam etmeliyim?" diye sorun. Orada olmak istediğiniz kişi, hayalini kurduğunuz kişi yanı başınızda olsaydı size ne söylerdi? Dinleyin... Tüm bu süreç için ondan destek isteyin. Her şey için teşekkür edin. Kadehinizdeki son kısmı ona, için. Ruhunuzda o kişiyi hissedin, o olmak ne demek bilin bunu. Tüm bu detoksu, o bilme hali ile yapın.



Seremoniden sonra akşam eve gittiğinizde duş alın. Bu duşu, üç gün boyunca her akşam tekrarlayın. Duş uygulamasını sadece bedensel arınma için değil aynı zamanda ruhsal bir arınma için de yapacağınızı bilin.

Suyun altına geçin, sadece bedeninizi değil, aynı zamanda, içinizi de yıkamasına izin verin. Bırakın bedeniniz suyun altında saydamlaşsın; tıpkı bir bulut gibi. Su sadece başınızdan akıp gitmesin. Suyun bedeninizin içine girdiğini hayal edin. Sanki su, başınızın üstünden tüm bedeninize giriyormuş gibi olsun. Suyun bütün düşüncelerinizi yıkamasına izin verin. Kafanızdaki tüm negatif düşünceleri yıkadığınızı düşünün. Sonra su yavaş yavaş gözlerinize insin, burnunuz, boğazınız tüm bedeninizi temizlesin. Boğazınızda, başkalarına söylemediğiniz tüm cümleleri temizlesin. İzin verin suyla birlikte haykırmak istediğiniz tüm cümleler akıp gitsin. Tıkalı hiçbir şey kalmasın. Sonra göğüs boşluğunuza insin. Göğsünüzde hissettiğiniz tüm sıkıntıları suyun akışına bırakın. Bütün hayal kırıklıklarınızı, kalp kırıklıklarınızı, özlemlerinizi, depresyonunuzu, göğsünüzde oturan o kocaman taşı, panik atak-larınızı... Hepsini suyun akışına teslim edin. Göğüs kafesinizde kocaman bir boşluk hissedin. Ve su aşağılara doğru akmaya devam etsin. Karnınızın içerisinden geçsin. Midenizin içini temizlesin, bugüne kadar hiç düşünmeden yediğiniz ağır yemeklerin hepsini alsın götürsün. Çöp tenekesinin içini temizler gibi temizleyin midenizi. Ta ki tertemiz bir mideniz olduğunu hissedinceye kadar su

geçsin oradan. Suyun akışıyla diğer organları da temizlesin. Bağırsakların içerisinde hiçbir şey kalmasın. Bırakın su yukarıdan aşağıya doğru akıp gitsin. Bacaklarınızın içindeki tüm kasları temizlesin. Bugüne kadar sizi taşıyan, hayatın tüm yükünü taşıyan bacaklarınızdan yorgunluk atılsın. Ve bedenin bütün kiri ayaklarınızdan akıp gitsin. Duşun altında ayaklarınızın ucuna bakın ve zihninizde kirli suyun parmak ucunuzdan akıp gittiğini görün. Bedeninizdeki tüm kirli suyun banyonuzun deliğinden uzaklara kaybolduğunu düşünün.

• • •

Arı bir enerji için, çarşaflarınızı değiştirin. Bunu temizlik olsun diye yapmayın. Detokstan önceki gecenin enerjisi ile uyumayın. Detoksa başladığınız gün yatağınızın çarşaflarını değiştirin. Yepyeni bir enerji, ferahlık ve tazelik olsun yatağınızda. Akşam yatağınıza yattığınızda temiz yastık kokusunu ve tazelenmiş enerjinizi hissedin. Dolaptan çıkarttığınız geceliğiniz, o gecenin enerjisi ile dolsun.

• • •

Detoks sırasında bol bol su için, bütün bedeninizi arındırın. Bol su için ve vücudunuzdaki kirli su da idrarla atılsın. Taze suyun bedeninizdeki hücreleri temizlediğini hayal edin. Size kattığı yaşam enerjisini hissedin. Tıpkı suyu değişen bir havuz gibi. İdrarınızın değişimine bakın. Üç gün boyunca idrarınızın renginin nasıl değiştiğini fark edin. Bedeninizdeki kirli suyun idrarla nasıl atıldığına bakın. Temiz su sürekli bedeninize girerken, kirli suyun çıktığını düşünün. Üç günün sonunda tertemiz bir beden sizi bekleyecek.

• • •

Tüm detoksta insanların konuşmalarını gözlemleyin. Size verdikleri telkinleri fark edin. Davranışlarını, siz detoks yaparken on-

ların size verdiği tepkileri gözlemleyin. Diğer insanların yeme biçimlerini gözlemleyin. Ne yediklerini, nasıl yediklerini seyredin.

Kendinizi seyredin, bedeninizin ve zihninizin detoksa verdiği tepkiyi gözlemleyin. Ne zaman ne hissediyor, buna bakın. Ruhsal değişimi deneyimlemeye çalışın. İnsanların, yediğiniz meyveler hakkında ne düşündüğünü dinleyin. En önemlisi aileniz, anneniz, eşiniz, çocuğunuz neler diyor dinleyin. Negatif söylemleri kabul etmeyin, bilinçaltınıza almadan dinleyin. Negatif telkinleri "iptal" diyerek dinleyin. Detoks sırasında dikkatiniz hem kendinizde hem de dışarıda olsun. Dışarıdan gelen negatif telkinlerle, içeride kendi kendinize yaptığınız negatif konuşmalara "İPTAL" deyin. Böylelikle, dışarıdan farkında olmadan aldığınız negatif telkinleri, ruhunuzun dışına atmış olursunuz.



Duş alırken birkaç küçük mum yakın. Banyonuzda küçük mumlarla birlikte duş almanın keyfini hissedin. Keyfinize keyif katacak müzikler dinleyin. Hatta buna zaman ayırın. Akşam uyku öncesi sizi başka diyarlara götürecek müzik lezzetlerine açık olun. Farklı ama hafif kokularla odanızı ahenklendirin. Tütsü olabilir, kokulu mumlar olabilir, yağdanlıklar olabilir. Ama her zamanki seçimleriniz olmasın, bu sefer farklı bir koku seçin.

Hiç denemediğiniz meyvelerle egzotik karışımlar hazırlayın. Denemediğiniz meyveleri deneme şansı verin kendinize. Hatta üzerilerine şu minik şemsiyelerden takabilirsiniz.

Değişik renkleri katın hayatınıza. Sürekli kullandığınız tonlardan bir parça uzak durun. Bu sefer diğer renklere de fırsat tanıyın. Bırakın onlar da sizin hayatınıza girme cesaretini göstersin. Tıpkı rengarenk meyveler gibi...

İNANÇ VE RUHSAL DETOKS

Ruhsal çalışmalar, farklı boyutlarda yapılabileceği gibi, basit ve eğlenceli de olabilir. Bizim yapacağımız detoks çalışması içerisinde, ağır bir uygulamadan ziyade daha keyifli bir çalışma olacaktır.

Ruhunuzu beslemek için kendi iç dengelerinizle daha fazla bütün olmanız gerekir. Bu kadar kalıbı, bu kadar sınırlandırıcı inancı, bu kadar toplumsal baskıyı bırakmadan, ruhsal çalışma olmaz. Dış dünyanın verileri o kadar karmaşık sinyaller halinde geliyor ki, neyin ne olduğuna şaşırıyoruz. Kendi beynimizde yarattığımız bir inançla hayatımızı tanımlıyoruz. İç dünyamızdaki inançlarımız dış dünyamızı etkiliyor. İçimi ne kadar çok temizlersem, dış dünyanın gerçekliğini daha net görme şansım olacaktır. Fakat bilinçaltınızda sizi durduran bu kadar fikir varken, gerçeğin ne olduğunu kaçırabilme olasılığınız var.

Şimdi ruhumuza içsel bir yolculuk yapacağız. Nelere inandığınızı bulmaya, bu süreçte sınırlandırıcı inançları fark etmeye çalışacağız.

•••

Bu işe kendi algını değiştirmekle başlamalısın. Önce "ben şöyleyimdir", "ben böyleyimdir" ile başlayan bütün cümleleri temizlemen gerek.

"Ben çabuk acıkırım", "ben sinirli biriyimdir", "ben iradesizim", "ben hiçbir zaman tutarlı olamam"... Eğer kendini gerçekten

böyle görüyorsan ve bilinçaltında böyle olmasına izin veriyorsan, nasıl iradeli olacaksın? İradeli olacağın gün geldiğinde, yine iradesiz olabilme ihtimali var, çünkü iradesiz olduğuna dair, komut ve inanç sana aittir. Huzurlu olacağın gün bile sinirli olabilirsin. Eğer "ben her zaman sinirliyim" gibi bir inanç oluşturduysan, sakin olmayı ne zaman deneyimleyeceksin. Senin sakin olacağın bir zaman olamaz, çünkü ben bazen sinirli biriyim demiyorsun. Sen, "ben her zaman sinirliyim" diyorsun. O zaman sakin olabilme ihtimalin olan her anı yok ediyorsun.

Kendinle ilgili bu kadar bilgi taşırken dış dünyayı tarafsız görme ihtimalin var mı? Bir şekilde dış dünya, zaten sana farklı görünecektir. Ama bu dış dünyanın gerçekliğinde değil, senin inanç gerçekliğinde olacaktır. "Ama ben gerçekten öyleyim" deyip inancını desteklersen, gerçekten öyle olacaksın! Çünkü bu, değişmek için bile kendine bir fırsat vermediğini gösterir. "Sinirliyim" dersen dışarıda olup biteni nasıl kendi gerçekliğinde göreceksin ki? Beynin normal bir olayı bile sana dramatik gösterecektir. Birinin söylediği bir lafı, beynin kavga başlangıcı olarak iletecektir. Sen dünyayı sinirli olmak üzere algılamaya başlayacaksın. İşte bu da senin gerçekliğini bozmaya başlayan şey olacaktır.

"Ben hep açım" dediğinde, beynin nasıl tokluk sinyali göndersin ki, "Bu zorluklar benim kaderim" dediğinde, beynin niye çıkış yolunu araştırsın ki, "Beni kimse sevmez" dediğinde insanların sevgisini nasıl hissedeceksin! Şanssız biri olduğuna inanıyorsan, fırsatlar sana nasıl akacak...

O zaman dış dünyanın gerçekliği konusunda sıkıntılar yaşayabilirsin. Ruhun gerçekten ne olduğunu keşfedemeyecek daha da kötüsü ne istediğini dinlemeyecek. Çünkü ruhun, inandığın şeye bürünüyor olmakla meşgul olacaktır.

Ona şans vermek için bu süreç içerisinde kendi zihninden geçen düşünceleri yakalaman gerekir. Kendine, ruhuna bir şans ver-

men gerekir. Aklından geçen tüm sınırlandırıcı inançları görüp onları iptal etmen gerekir.

1- Bu süreç içerisinde günlük verdiğin tepkilerden uzak durmaya çalış. O zaman zaten nasıl otomatik tepkiler verdiğini göreceksin.

2- Daha sakin, keyifli, mutlu, neşeli, eğlenceli ruh hallerinde kalmaya çalış. Sadece deneyimlemeye çalış, zorlama yok. Bunu bir zorunluluk olarak yapma. Kitapta yazdı, mutlu olmalıymışım, sakin olmalıymışım gibi bir tavırla yapmaya kalkma. Zorunluluklar ruhunu keşfetmekten uzaklaştıracaktır. Algını, mutlu olmaya ver, ama kendine, bunu yapmakta zorunlusun deme. Zaten insan nasıl zoraki mutlu olur onu da bilmiyorum...

Ruhunu akış için özgür bırak. Ne yediğinle ilgilenmeyi bırakıp, akışın içerisinde olmanın özel deneyimini hisset. Böylelikle, ruhunla farklı yerlere seyahat etmek için bir şansın olacak. Valizini toplayıp, yolculuğun tadını çıkartmak için bir şansın olacak.

Detoks sırasında dikkat etmeniz gerekenler?

Diyelim ki mutfakta bir düdüklü tencere dolusu nohut pişiriyorsun ve tenceren fokurdamaya başladı. Sadece bir nohut, tek bir nohutun tadına bakmak için düdüklü tencereyi açar mısın? Bir tek nohut için, kaynayan düdüklü tencereyi açar mısın? Ve açarsan ne olur? Bir tek nohut için, soğumadan tencerenin kapağını açarsan düdüklü tencere patlar. Bir tek nohut için düdüklü tencereni *Patlatma.* Bu bir tanecik masum biber, bir tane yiyeceğin tadına bakmak olabilir. Bu detoks sürecinde bir tanecik bir şeyin tadına bakmak için içindeki düdüklü tencereyi patlatma. Kendine bunu, sürekli hatırlat: *Bir nohut için düdüklü tencereyi patlatma!*

- Diyette değilsin, "bu yiyecek nasıl olsa sağlıklı, yesem ne olacak..." gibi düşünmek yok. Kalori hesabı yapmıyoruz.

- Şöyle hayal etmeni istiyorum. Bir mide ameliyatı geçirmişsin ve midende dikişler var. Bir litre suyu bir dikişte içer misin? İçin çok yansa bile bir litre suyu içer misin? Belki bir seferde değil, ama süreç içerisinde içersin. İçeceğin şey su bile olsa midenizdeki dikişleri patlatmamaya çalışırsın. İşte detoksta bunu yapmaya çalış. Şu anki mide çeperini hissedebiliyorsun değil mi? Hissetmeye çalış. Sonra su bile olsa o çeperi genişletme. Su dünyanın en sağlıklı şeyi ama midende dikişler varmış gibi düşün. Dikişlerini patlatmadığın sürece istediğin kadar yiyip, içebilirsin. Ama dikişe yaklaştığın anda bırak. Daha sonra istersen tekrar yemeğe devam et. Ama dikişi hatırla...

Yediklerinin miktarını sen belirleyeceksin. Fakat midene giren su bile olsa eğer sınıra geldiysen beklemeli ve sonradan içmelisin. Mide çeperini bir tek sen biliyorsun. Ve hisset onu.

HAYATI DEĞİŞTİR...

Hayat bir rüzgar gibidir, dağların uzun çınarlarının içerisinden geçer, mis kokulu çiçeklerin minik polenlerini önüne sürükler. Denizin iyotlu kokusunu önüne katar, bir parça sahildeki güneş kreminin kokusunu alır ve büyületir kendini. Bir tarlanın içerisinden, olgunlaşmak üzere olan bir salkım domatesin kokusuyla, yoluna devam eder. Ne kalabalık şehirler dinler, ne ıssız ormanlar... Neredeyseniz gelir, bulur sizi. Ağlayarak evden çıkıvermişsinizdir, gözünüzdeki yaş yanağınızı ıslatmış, sokağın köşesinde ne yapacağınızı bilemediğiniz anda, serin bir rüzgarı gönderir size. Kendinize gelirsiniz, serin rüzgar yanağınızdaki yaşla öyle bir birleşir ki, yanağınızı biri okşuyor gibi gelir. Bir anda en sevdiğiniz müziği çalar size köşe başından. Karşınıza en sevdiğiniz dostunuzu çıkartıverir. Minik jestler yapan bir sevgili gibi saçlarınızı okşar hayat. Minik hediyeler gönderir. Ne yapar ne eder aşık eder kendine. Kaçamazsınız, sonra derin bir nefes çeker, "Hayat çok güzel ya..." dersiniz. Sonrasında vazgeçmek istediğiniz an bu aşk tutar sizi. Burada kalmanız için gereken bütün minik oyunları yapmıştır. Nasıl yapmasın o da size aşıktır. Yüreğinize aşıktır. Gözleriniz mutluluktan dolmuş "aşığım ben bu şehre, aşığım ben bu hayata" dediğiniz günlere aşık olmuştur. Karşılıklı cilveleşirsiniz. Çoğu insan anlamaz bu cilveyi, ama siz anlamışsınızdır.

Siz, yüreğinizi ısıtan, tabeladaki yazı ile almışsınızdır işaretinizi. Şimdi gitmek için erkendir. Daha doymamıştır size... Şimdi, araya giren herkese ve her şeye rağmen aşkınızı yaşama vaktidir. Artık kim varsa aradan çıkartma vaktidir. Hayat, bir sevgili gibi bir köşe başında, bir dağın tepesinde, bir deniz kenarında, kalabalık bir çarşının ortasında, minik bir kestane kokusunda sizi beklemektedir. Onu ancak yaşayarak bulacaksınız. Şimdi sevgili ile buluşmak için yaşamın içerisine balıklama atlama vaktidir. Gezmek, görmek, yaşamak, nefes almak, özgür olmak vaktidir. Siz bunları yapmaya başladığınızda, heyecandan yerinde duramayacak, yola devam etmeniz için sizi teşvik edecektir. Hadi artık onu daha fazla bekletmeyin, aşkına karşılık alamayan aşıkların durumuna sokmayın onu. Sizin de ihtiyacınız var bu aşka, itiraf edin kendinize... Hadi artık, sevgilisi ile buluşacak biri gibi hazırlanın onun kollarına atlamaya. Şimdi yaşama vakti. Şimdi her şeye, herkese rağmen yaşama vakti. Sevgiliyle buluşma vakti. Minik dünyanın içerisinde kokulara, renklere, seslere karışma vakti. Şimdi siz olma vakti. Şimdi öz olma vakti... Şimdi her şeye rağmen yaşama vakti...

Kolay gelsin.

Sevgilerimle...

Yasemin Soysal

Öğrencilerimden

On üç yaşımda, babamın ölümüyle evin ablası olarak beni, bu büyük eksikliği kardeşlerime hissettirmemeye ve her nedense annemi bile koruma içgüdüsüyle gençlik yıllarımda daha fazla sorumluluk almaya ve başarı odaklı yaşamaya yönlendirdi. Her şeyi doğru yapmak zorundaydım. Yaptıklarım mükemmel olmalı, attığım her adımda, aldığım her kararda en ufak bir hata bile olmamalıydı. Tek istediğim ailemdeki herkesin mutlu olmasıydı. Böylelikle ben de zaten mutlu olacaktım.

Tek tercih yaparak kazandığım ODTÜ İngilizce öğretmenliği bölümünü Türkiye derecesiyle kazandım ve öğrenimimi sürdürmek için aldığım bursların kesilmemesi için çok çalıştım. Başarısız olursam burslarım kesilir ve bu da yapabileceğim en büyük hata olurdu. Bu düşüncenin bile yarattığı suçluluk duygusunun altında ezilerek geçti üniversite yıllarım. Neyse ki yüksek onur derecesiyle mezun olabildim. Eskişehir'e döndüğümde "yaşadığım koşullarda en iyisini yapmalıyım" düşüncesi ile Anadolu Üniversitesi yabancı diller bölümünde öğretim görevlisi olarak işe başladım ve iki yıl oraya asla ait olmadığım hissiyle çalıştım. Kapana kısılmış gibi hissediyordum. Ayrılmak istediğimi yakınlarıma açıkladığımda, "Herkesin hayalini bile kuramadığı bir pozisyonu nasıl elinin tersiyle itersin?..." şeklinde tepkiler aldım. Kendi içimde yaşadığım gelgitler, ailem ve yakınlarımın üzerimde kurdukları baskı bende büyük bir direnç yarattı. Ne yapacağımı bilemez olmuştum. Kime uzatayım elimi yardım için? Kim olmuştu ki yanımda bugüne kadar? Ben hep yalnızdım kararlarımı verirken. Hiç hata yapmamıştım, ama acaba istifa edersem hayatımın yanlışını mı yapmış olacaktım?

Her yer karanlık! Kendimi kendime ve yaşama kapatarak yarattığım dipsiz bir kuyuya düşmüş ve çırpındıkça batıyordum. Tek istediğim uyumak ve yemekti. Günün on beş saatini uyuyarak, geri kalanını da yiyerek geçiriyordum. İçimde hissettiğim boşluk duygusunu elime ne gelirse yiyerek doldurmaya çalışıyor, sonra da beynimdeki düşüncelerin gelgitlerinde boğulmamak için tekrar uykuya dalıyordum. Böylece altı ay geçti ve ben sanki anlatamadığım, zihnimden atamadığım düşüncelerimi bedenimde hapsetmişçesine yirmi üç kilo aldım. Tek istediğim küçücük de olsa bir ışıktı. Hissediyordum içimde kalan cesaret kırıntılarını. Bana, "Senin kendini bulabileceğin yer ve koşullar burası değil, şimdi doğrul ve ışığa doğru yürü," diyecekti. Öte yandan içimi parçalayan, canımı acıtan korkular da "Artık hayır demeyi bırak. Bak ne hale geldin? Hem istifa edersen ne yapacaksın? Ailen senin eline bakıyor. Başarısız olursan onların yüzüne nasıl bakacaksın?" diyerek beynimi kemiriyordu. Her şeye rağmen sadece kendim için bir şey yapma ihtiyacı içindeydim ve içimden gelen sese daha fazla direnemeyerek istifa ettim. İşte o gün zayıflamaya başladım! Kırdığım direnç, arındığım korkular kilolarla beraber içimden süzülüp akıyor ve hafifledikçe yaşam enerjisiyle dolduğumu hissediyordum. Biliyordum her şey çok güzel olacaktı! Kendi istediğimi sonunda yapabilmiş olmanın hafifliğini günden güne hissediyordum içimde ve bedenimde.

Özgürdüm artık! Ben kendi işimi nasıl olması gerekiyorsa öyle yapabilme gücüne sahibim. Ben idealistim. Ben böyle öğrenmedim üniversitede. Kendimi iş ortamındaki rastgele akışa bırakacaksam neden o kadar uğraştım ki! Ancak şimdi çok net görebiliyorum ki ne istediğimi ararken ve istifa ederek kendimi, mutluluğu bulduğumu sandığım o zamanlarda ben gerçek "ben"den daha da uzaklaşıyor, attığım her adımla doğama yabancılaşıyormuşum.

Hemen iki sınıflık küçücük bir İngilizce kursu açtım. Öğretmen de ben oldum. Aslında her şey bu kadar basitti. "İyi ki de is-

tifa etmişim." Bu noktadan sonra yaşam eşittir iş anlayışı zihnime yerleşti, ama temelde yine başarmak ve hata payının sıfır olması zorunluluğu ile -çevremdekilerin istifa ederken, "Biz sana baştan söylemiştik," demelerini duymamak için- çok ama çok çalıştım. Sabah 8 gece 10, hafta içi, hafta sonu, yaz kış. Her şey çok güzeldi. Beş yıl sonra otuz altı sınıflık bir okul, 50 personel, her yıl 1500 öğrenci. Herkes, "Bak yirmi beş yaşında ne işlere kalkıştı, ama helal olsun başardı," diyordu. Ben de kendimi kanıtlamış, "İşte başarı böyle olur, bakın hiç hata yapmadım," diyordum. Madalyonun bu yüzünde her şey harika. Ben ve yarattığım eser artık kendini kanıtlamış büyük bir marka. O kadar büyük ki, açtığım programlara devam edebilmek için Türkiye'nin dört bir yanından öğrenciler geliyor ve bir yıl sırf bu amaçla Eskişehir'de yaşıyorlar. Ah ne büyük mutluluk!

Ancak madalyonun diğer yüzü karanlık. "Ben" yokum, kayıp. Neredeyim, kimim, ne istiyorum, ne istemiyorum? Bilmiyorum. Mutlu muyum? Acaba gerçek mutluluk nasıl bir şey? Bazı şeyler ya da birileri eksik yaşamımda. Hiç arkadaşım yok, çünkü ben çok yoğun çalışmak zorundayım. Arkadaşlığa ayıracak zamanım yok ki! Yine o büyük boşluğu hissetmeye başladım. Ben bunu daha önce yaşadım. Biliyorum bu hiç de iyiye işaret değil. Ben yaşamın kıyısında duruyor ve kendi yaşamımın gözlerimin önünden akıp gitmesini öylece seyrediyorum. Ama ne yapacağımı bilmiyorum! Nereye gideceğimi de! Kime anlatayım ki bunları? Yine boğazımda düğümler birikmeye başladı. Hem anlatsam, anlatabilsem kim anlar beni?

2007 yılı...

"İçinde bulunduğum bu koşulları hiçbir şekilde hatırlatmayacak, beni asla bulamayacakları bir yere gitmem lazım," düşüncesi ve nereye gittiğimi bilmeden Hindistan'a aldığım bilet.

Yoga yapmak istiyorum! O zamanki ben, kendimin arayış için gittiğimi sanırken şu anki ben aslında ne kadar büyük bir kaçış olduğunu görebiliyorum. Yaşadığım sadece kendim için zaman ayırma, istediğimi yapabilme özgürlüğü! Boğulduğum denizin dibinden can havliyle çıkıp derin bir nefes alma.

Ne yaparsam yapayım hayatımda yarattığım her şey beni o kadar çok dibe çekiyor ki! Hani özgür olacaktım? Otoyollar o kadar kalın ki ben çaresizlik içinde kıvranıyorum. Böyle olmamalı, ben böyle yaşamak istemiyorum: Peki nasıl? Cevap yok. Sesimi duyamıyorum. Tek bildiğim bu sorunun cevabını ancak ben verebilirim. Mutlu olmak istiyorum, ama ne yapacağımı bilmiyorum. Türkiye'ye dönüş ve aynı kısırdöngünün içinde kaybolma. Şimdi biliyorum ki kendimi çaresizce o koşullara teslim etmekle aslında yarattığım otoyolları daha da kalınlaştırmaktaymışım. Kaygımı, mutsuzluğumu fark edenler, "Buldun da bunuyor musun?" diyor bana açık açık. "Tamam, ama hayır bu değil benim istediğim. Ben bu değilim, ama kimim? Ne istiyorum?" Sadece sessizliğim haykırıyor içimde, her yer karanlık...

2008 yine Hindistan... Çünkü geçen yıl kendimi orada iyi hissetmiştim. Derin bir detoks programı, bir ay da masaj... Bu kesin iyi gelir bana. Sonra kendini vur Himalayalar'a. Belki var olmakla yok olmak arasındaki duyguyu keşfedersem kendimi bulurum oralarda. Hatta 4000 metreye tırmanıp Ganj'ın yeryüzüne kütlelerce buz halinde çıkışını seyredeyim. Tamam, doğa çok güçlü, muhteşem güzellikte. Eee, ben de doğanın bir parçasıyım, o zaman benim içimde hissettiğim bu boşluk, eksiklik hissi ne? Tamam buldum. Ben bunu daha önce neden düşünemedim. Artık otuz iki yaşımdayım. Çevremdeki herkes çoktan evlendi ve çocukları var. Hayır! Yaşamın gözlerimin önünden akıp gitmesine izin vermeyeceğim artık. Şimdiye kadar hep içimdeki o sesi dinledim, hep kafamın dikine gittim. Hani mutlu olacaktım? Hem herkes mutlu olmak için evleniyor. Elbette ben de mutlu olmak

istiyorum. Evlenirsem mutlu olacağımı hissediyorum. Şu anki ben, geçmişteki benle konuşabilseydi şöyle derdi: "Tamam doğanın ilahi bir dengesi var ve muhteşem güzelliği bu dengeden geliyor, ama sen doğanın parçası olduğun halde senin dengen bozuk ve bu yüzden mutlu olacağını sanarak yaptığın her şey seni aslında mutluluktan daha da uzaklaştırdı çünkü kendin değilsin ve kendin olmayı hep reddettin.

Temmuz 2009. Hindistan. Dillere destan bir Hint düğünü ve ben elleri kınalı Hint gelini. Bak kendimi ve mutluluğu aradım aradım, Hindistan'da buldum sonunda!

Şimdi artık yanımda eşim var. Artık dünyayı beraber gezelim. Tamam, ver elini Sri Lanka sonra Maldivler ve Güney Hindistan. Sonra İngiltere'ye de gidelim. Çok mutluyum bak, hep dünyayı gezmeyi hayal ederdim. Evlendim ya hayallerim bir bir gerçek olmaya başladı bile. Hatta Hindistan'da güzel bir evimiz de olsun. Nasıl olsa bir ayağımız burada artık. Bak hayallerimin ötesinde yaşıyorum artık. Ah işte mutluluk bu!

Eve dönüş. Sanki geçen birkaç ayda hissettiklerim saman alevi gibi sönüverdi. Rüya mı gördüm yoksa? Yine bir şeyler içimi acıtmaya başladı. 2009 Eylül-2010 Ekim yaşamımın en sancılı dönemi. Neler oluyor yine bana? Hani ben çok mutluydum? İçimdeki eksiklik, yok olma duygusu, boşluk şimdi daha da büyük. Çok kısa sürede aldığım 10 kilo. Ben hâlâ kim olduğumu bilmiyorum. BEN KİMİM?

Beni kim anlayacak? Kendimi anlatamıyorum ki! İçimdekileri, hissettiklerimi anlatacak kelimeleri bilmiyorum, bu yüzden hep ağlıyorum. İçim acıyor. Hep bir bahane buluyorum -TV izlemem yeterli gerçi bunun için- ve ağlıyorum. Ama bildiğim bir şey var ve o kadar net ki! "Ben işimi bırakmak istiyorum."

"EFENDİM? ŞAKA YAPIYORSUN HERHALDE! SEN CANINI DİŞİNE TAK ON YILINI FEDA ET, SONRA DA

KALK 'İŞİMİ BIRAKMAK İSTİYORUM' DE. OLUR ŞEY DEĞİL! SONRA ÇOK PİŞMAN OLACAĞIN BİR ŞEYİ BİR DAHA AKLINDAN BİLE GEÇİRME. ZATEN MUTLU OLMAK UĞRUNA YETERİNCE ÇILGINLIK YAPTIN. SEN O SESİ DİNLEDİĞİNDE HEP ÇIKMAZ YOLLARA GİRİYORSUN, AMA BU KEZ ASLA KENDİNİ ATEŞE ATMANA İZİN VERMEYECEĞİM." İçimde gürleyen sesiyle yükselen ego beni sindirmeyi başarıyor böylelikle.

Aradan bu fikri aklıma getirmemeye çalıştığım bir iki ay geçiyor. Her şey çok daha kötü. Hâlâ ağlıyorum ve kilo alıyorum. Eee, işimi bırakırsam ben ne yaparım? İşyerindeki elli çalışanın, acaba bu ders ne öğreneceğiz diye dört gözle bekleyen öğrencilerin önünde devleşen ben, işi bırakmak aklıma gelince bile küçülüyor, sudan çıkmış balık gibi, çıplakmışım gibi hissediyorum.

Kim bana, "Hocam sizin sınıfta tribünler yine dolu," diyecek. Tabii geçen dersimi dinleyen öğrenciler o kadar çok şey öğrenmiş ve o kadar çok eğlenmiş ki öğrenirken biraz daha ne öğrenebilirim diye tekrar ders dinlemeye gelmişler. Sınıf olmuş altmış kişi ama öğrencilerim, "Olsun, biz sıkışırız, razıyız nasıl olsa hocamız bu kadar istekli öğrencileri görünce çok takdir ediyor, mutlu oluyor, sınıfta sanki bir tiyatro sahnesindeymiş gibi devleşiyor," diyorlar. "O büyük kalabalık karşısında coşuyor, hiç de yorulmuyor. Sanki ders sonunda çok daha enerjik..."

İşimi bırakırsam kim bana öğretmen olduktan sonra, "Hocam siz benim idolümsünüz. Ne öğrendiysem sizden öğrendim. Sesiniz hep kulağımda. Acaba ben de bir gün sizin gibi öğretmen olabilir miyim?" diyecek? Artık bu kadar gelirim de olmayacak. Alıştığım yaşam standartlarından vazgeçmek mi zorunda kalacağım? Asıl o zaman ne yaparım ben?

Her şeye rağmen içimdeki durduramadığım, artık bastıramadığım o güçlü ses "YETER ARTIK!" diyor. Kapıya eteğim sı-

kışmış kalmış ve ben yürüyemiyorum. Ah, bir çekip kurtarsam! Eee, o zaman ne olacak? Bilmiyorum ama tek istediğim bu. Kendimi daha fazla engelleyemiyorum!

Takvimler 20 Ekim 2010'u gösteriyor. İçimdeki sesle artık baş edemiyorum. Ne olacaksa olsun artık. BIRAKIYORUM.

Ben başta olmak üzere herkes şokta. Evet şoktayım, ama herkes ve her şeye rağmen içimdeki sesin dediğini yapabildim!

Şimdi tek istediğim uzunca bir tatil yapmak. Tamam, bir ay Eskişehir'den uzakta kalmak bana çok iyi gelir. Hem eşimle beraber geçen yıl Hindistan'dan döndüğümüzden beri doğru dürüst zaman geçiremedik!

28 Kasım 2010.

Aradan geçen bir ayda üzerimden kalkan yükün keyfini çıkardım doya doya. İnternette öylesine geziniyorum. Ne arıyorum bilmiyorum. "Aman canım yaptığım her şeyde bir amaç, bir anlam mı olmalı, zaman geçiriyorum işte." Yasemin Soysal'ın sitesine de bir göz atıyorum. Kitaplarını birbiri ardına okumuştum ya. O bunalım anlarında ne kadar da iyi gelmişti bana. Aaa, ne büyük tesadüf! 30 Kasım'da "Farkındalık Semineri" varmış. Ben de keşke gidebilsem. "Eee, seni durduran ne var ki? İstiyorsan elbette gidersin." Ben bu sesi tanıyorum. "İşini bırak," diyen ses. Bana yabancı, ama yine de kendimden bir şeyler bulduğumu hissediyorum. Tamam, yarın pazartesi, hemen hazırlanıp yola çıkalım o zaman.

30 Kasım 2010.

Bağdat Caddesi, No: 274, 3. kat. Evet, gerçekten de sudan çıkmış balık gibiyim. Bu sınıftaki sandalyedeyken, işyerimdeki devasa odamdaki koltuğumda oturduğum gibi hissetmiyorum ken-

dimi. Ne kadar yabancıyım burada oturan bene. "Ne işin var burada?" diyor içimi kemiren ses. "Zaten her aklına geleni yapmasan olmaz. Bakalım bu taşın altından ne çıkacak?" Elimi kolumu nereye koyacağımı bilemiyorum. Garip bir duygu. Artık sadece bana "YETER ARTIK! İŞİ BIRAKIYORSUN," diyen ve beni buraya getiren sesi dinlemek istiyorum.

Neredeyse yedi hafta oldu.

Her ders benim için başlı başına bir öğreti. Tamam da ne öğrendim bu kısacık süreçte?

Daha ne olsun?

Başlangıçta sınıfta, sanki her an kalkıp gidecekmiş gibi oturan ben günden güne ısınıyorum bu atmosfere.

Düşünceyi yakala, nöronları incelt, imajinasyonlar, detoks ve geçmişteki benle vedalaşma, kareleri temizle, duyguları parçala, ah peptitler içimizdeki canavarlar...

İçimdekiler sanki denizdeki dalgalar çekilmiş de geriye kalan çöpler gibi bir bir seriliyor önüme. "Yapacak çok iş var," diyorum zaman zaman gözüm korkarak.

Yasemin Hanım'ın ağzından çıkan her kelime altın değerinde. Her söylediği, zihnimde bir yere, bir olaya, bir düşünceye dokunuyor. O konuştukça ben içimdeki karanlığın derinliğini görüyorum ama bu kez farklı. Ben yarattığım karanlığı içimdeki ışıkla aydınlatmak için buradayım. Geçmişimden temizlediğim her kare, parçaladığım duygu kilolarımı da alıp götürüyor. Bedenim zihnimle beraber dengeleniyor böylece.

12 Ocak 2011.

Kendimi bebek gibi hissediyorum. Daha yeni yürüyorum, ama koşmaya da hazırım. Ben kendim olma yolunda yürüyorum. Attığım adımların beni nereye götürdüğünü biliyorum: Beni bana

götürüyor. Her adımda içim coşkuyla doluyor. Bazen içimi acıtmıyor da değil, ne de olsa onca yıldır biriken korkular, endişeler, kendime, gücüme ket vuran inançlarım, bana hep ayak bağı olmuş kimin olduğunu bilmediğim sırtımdaki yükler, beni engelleyen seslerin arasındaki çatışmalar... Ama olsun ben nereye yürüdüğümü biliyorum. Bana doğru yürüdükçe gözlerim kamaşıyor! Bu her şeye değer! Kollarımı açıyor, hayatı olduğu gibi kucaklıyorum. Yüreğinde kaskatı bir kaya taşıdığını hisseden eski ben şimdi su gibi. Akmak istiyorum sadece. Aktıkça yolumu bulup bana doğru gideceğimi hissediyorum. Eskiden sadece bilirdim. Şimdi hepsini unutup hissetmek istiyorum.

Hep dışarıya bakarak, "Ben kimim?" sorusunu yıllarca soran ben, aslında cevabı içime bakarak bulacağımı gördüm. Kendimi ararken yaşadığım deneyimler asıl meselenin bakmak değil, görmek olduğunu, artık gören gözlerimin önüne seriverdi. Gerçek mutluluğu başkalarında, başka şeylerde değil, kendi içimde, kendi ışığımı görerek, eksik beni, benle tamamlayarak tadabileceğimi fark ettim. Kendimi kaybolmuş değil, bulmuş hissediyorum. Eksilme, yok olma değil, yeniden var olma hissi bu, hücrelerimde bile hissettiğim çok güçlü bir his. Huzur veriyor içime, ısıtıyor beni.

Şimdi özümün merkezinde kendimi yeniden yaratıyorum. Kendime, melek saflığındaki öz halime doğru çağlarcasına akıyorum. Bir ben varmış içimde o sanal benden içeri. Aslında sadece bırakmakmış benim ilacım. Oysa bugüne kadar hep tutmuşum. Varlığımın değerini, içimdeki ışığı önce kaybetmem gerekiyormuş bulabilmem için.

Ben zaten buraya ilk geldiğim gün hazırmışım ben olmaya, bu yüzden öyle çıplak hissetmişim kendimi. Tek ihtiyacım Yasemin Hanım'ın rehberliği, enerjisi ve sevgili arkadaşlarımın desteği... Sizleri dinledikçe garipliğin bende olmadığını, kendimi arama yolunda yalnız olmadığımı fark ettim.

Ve işte onun sihirli değneği bana da dokundu. Ben beni her an biraz daha fazla keşfetmenin mutluluğunu yaşıyorum ve daha çok seviyorum. Size sonsuz teşekkürler! Hissediyorum, derslerin bitmesi aslında hepimiz için yeni bir başlangıç... Fark etmek yeterli. Sevgili arkadaşlarım ve özellikle sevgili Ayşegül, sanki hayatı benmişim gibi yaşayan sevgili arkadaşım, hepinizden rica ediyorum: "Olma yolunda eylemde olun," diyen o coşkulu, bizi her ders biraz daha sarsıp dışımızı değil, içimizi görmemizi sağlayan ses kulaklarımızdan hiç gitmesin!

Ve ben! Her şeyimle aslında tam ve tamam olan ben! HOŞ GELDİM GERÇEK YAŞAMIN SONSUZLUĞUNA!

Yaşamın Sonsuzluğundan Bir Öğrenci...

Değişim, bizde bir sene öncesinde zaten başlamıştı. Gamzem, Yasemin Hanım'la tanışmış, değişmiş, bana benim ona yapamadığım anneliği o bana yapmaya başlamıştı. Sevmeyi bana yeniden öğretti. Sonra beni de alıp götürdü Yasemin Hanım'a. İşte ben de oradaydım artık. Dersler başladığında şehir dışında olduğum için benim için derslere katılıp benim için değişimi başlattı. Derslere başladıktan sonra FARKINDALIĞIMIN FARKINA VARDIM:) Uzun zamandır süremediğim rujuma tekrar kavuşmam, sevdiklerime sevdiğimi gösteremezken SENİ SEVİYORUM demenin keyfini ve özgüvenimi tekrar üzerime geçirmemde, ondan da önemlisi bana yeniden anneliğimi geri iade eden kızım Gamzem'e ve Yasemin Soysal'a teşekkür ederim.

Hayatınızda hiçbir şeyi ertelemeyin, hele sevgiyi asla!

SEVGİSİZ KALMAYIN, SEVGİYLE KALIN

Ümran Pes

Tesadüflere inanırdım Yasemin Hanım'la tanışana dek... Onunla tanışınca anladım ki tesadüf diye bir şey yok! Burada olmam gerekiyordu ve buradaydım işte! Hani hayatınızda pek çok şeyi sorgularsınız ya, hani nedenler, niçinler yakanızı bırakmaz. Aynı senaryoyu farklı farklı insanlarla yaşarsınız defalarca... Hep benzer şeyler gelir başınıza... Ve sorarsınız kendinize, "Neden ben, niye hep aynı şey, niçin?" diye. Aslında hepsinin cevabı salt bizde, kendimizde. Farkına varmak ve farkında olarak yaşamak! Yapılacak tek şey bu. Değiştirmek bizim elimizde, değiştirmeye

değişerek başlamak! Yıllardır bizi esir almış olan alışkanlıklarımızdan, takıntılarımızdan, olmazsa olmazlarımızdan, algılarımızdan, önyargılarımızdan sıyrılıp, sadece kendimiz olabilmek, gerçekten BEN olmak işin tüm sırrı... Allah'ın bizlere sunmuş olduğu bu eşsiz hayatı ve de bu hayatın nimetlerini tam da hak ettiği gibi yaşamak inanın bana hiç de zor değil. Her yeni güne gülümseyerek uyanmak, yediğimiz her lokmanın tadına varmak, yaptıklarımızdan keyif almak, bugüne değin yapamadıklarımızı yapmak ve en önemlisi ertelemekten kaçınmak!

Bu eğitim sürecinde eski benle, onun algılarıyla, alışkanlıklarıyla fazlasıyla savaşır durumdayken ve neredeyse devam edemeyeceğime, yapamayacağıma inanmak üzereyken Sevgili Yasemin Hanım gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi bana: "Unuttuğun bir şey var ki bugünün de aslında yarınının geçmişi değil mi? Bugünü yaşarken aslında bir on yıl sonranın geçmişini oluşturuyor olmuyor musun?" Bunlar benim için öylesine sihirli cümlelerdi ki sanki değişimimin anahtarıydılar, evet ne kadar da doğru söylemişti. Evet, on yıl sonra nerede ve nasıl olmak istiyorsam bugün de ona uygun yaşayacaktım. Artık daha da iyi biliyordum, yapmam gereken şey buydu. Bir binanın temelini attığınızı düşünün, bir gökdelenin, ne kadar iyi plan, proje çizerseniz, ne kadar iyi ve kaliteli malzeme kullanırsanız, ne kadar özenle çalışırsanız o denli kullanışlı, sağlam ve de güvenilir bir yapı inşa etmiş olursunuz... Ama tam olarak ne istediğinizi bilemez ve uygun bir plan çizemezseniz, malzemeden çalarsanız, gereken özen ve itinayı göstermezseniz sonuç tam bir fiyasko olur, öyle değil mi? Şimdi yapmanız gereken tek şey tam olarak ne istediğinize karar vermek ve istediklerinize sahip olduğunuzda hissedeceğiniz duyguyu hissetmek, inanın bana gerisi kendiliğinden gelecek... Hayal etmek, duyguyu hissetmek ve de gerçeğe dönüşmesini beklemek... Soruyorum size, bunun neresi zor? Hadi, bugüne dek bildiklerinizi unutmakla yola çıkın, kurtulun sizi en derin kuyulara

bağlamış olan iplerden... Kesip atın her birini tek tek, temizleyin ruhunuzu aynen bedeninizi temizlediğiniz gibi arındırın endişelerden, kin ve nefret duygularını gönderin sizden çok uzaklara, kötü şeyler deneyimlemenize sebep olan herkes ve her şeyi affedin, mutluluğunuzu kimseyle eşleştirmeyin, mutsuzluğunuzu da... Sağlam basın yere, elbette ki olumsuz şeyler çıkacaktır karşınıza, bırakın direnmeyin olumsuzluklara, kabul edin, öyle hayaller kurun, öylesine şeyler isteyin ki siz onları düşlerken yerli yersiz tebessümler oluşsun dudaklarınızın kenarında ve tabii ki gülümseyin gülümsemekten asla vazgeçmeyin... Unutmayın, hepimiz aslında yaşarken geçmişimizi oluşturuyoruz, iyi bir geleceğe sahip olabilmenin tek yolu iyi bir geçmiş bırakabilmek ardımızda. Tüm bunları fark etmemi sağlayan ve fark ettiklerimi belki de Türkiye'nin ya da dünyanın bir ucundaki sizlerle paylaşmama aracı olan Yasemin Hanım size çok ama çok teşekkür ederim! Size daha önce İYİ Kİ VARSINIZ demiş miydim ☺

Esma

●●●

Her birimiz eğitim gördük yıllarca, okullar bitirdik, meslekler edindik, çalıştık, kazandık, sonra bir gün anladık ki aslında mutlu, sağlıklı, tatmin olduğumuz yaşama dair bir cahiliz ki sormayın gitsin! Depresyonlar, kilolar, bağımlılıklar, tedirgin, huzursuz yalnızlıklar, nasıl dengede kalınır öğrenmemişiz ki! Debelenip durduk yıllarca başa çıkabilmek için kendi kendimizle...

Sonra mutluluğu kişisel gelişim kitaplarında, *Secret*'ta aradık, mucize diyetler denedik, pilatesten yogaya savrulduk. "Evet, budur, bu kez başardım!" dedik, incelmiş bedenimizle aynanın karşısında o an pompaladığımız yeni, taze özgüvenimizle. Ama bir şeyler gelişti hayatımızda, ihanete uğradık, işten atıldık, hava kapalıydı, bir türlü bahar gelmedi, sevdiklerimizi kaybettik, dinlediğimiz müzik çok eskilerden kalma bir yarayı kanattı ya da en masumundan, "İrademiz zayıftı, hem insan kendi doğum günü

pastasına hayır der miydi?" Her seferinde biraz daha azaldı kendimize olan güvenimiz, inancımız. Biz beceriksiz, zayıf karakterli, mutsuzluğa ve şişmanlığa mahkûm zavallı yaratıklardık.

Sonra bir gün bir tesadüf (!) sonucu Yasemin Soysal giriverdi hayatımıza. En baştan öğretti alfabeyi, öğrendikçe kızarttı elmalarımızı. Elimize birer ayna tutuşturdu, bakmamızı sağladı o aynadan yansıyan surete, tanıyıncaya kadar, anlayıp, onaylayıp, sevinceye kadar. O aynadaki yüz maskelerinden sıyrılıp en doğal, en çıplak halini alıncaya dek yüzleştirdi bizi zihnimizle, geçmişimizle, küçücük, savunmasız, kırılgan çocukluğumuzla, bağımlılıklarımızla, otomatiğe bağladığımız acılarımızla. Özgürleştiğimizde bizi aşağı çeken, her seferinde en başa ve daha kötüye gitmemize neden olan tüm parçalarla "yepyeni ben"ler yarattık hep birlikte.

Yasemin Soysal kitapları okumak, eğitimlerine katılmak; okula gitmek demek. Ama bu okul bugüne kadar okuduğumuz okullardan çok farklı, bu okulun kapısı, penceresi başka bir bahçeye açılıyor. Özünüze açılan, sakin, keyifli, sağlıklı, doyasıya atılan kahkahalarla yaşanan bir hayata. Bu keyifli yolculukta edindiğiniz sınıf arkadaşlarınız da cabası, kaldırıyorsunuz kendi önünüze kurduğunuz, kurulmasına izin verdiğiniz setleri, çağlıyorsunuz okyanusa ulaşıncaya kadar coşkuyla...

Özlem (Seyyah Avukat)

●●●

Bu yazı bir teşekkür yazısıdır, öz benliğimi fark etme, benim için salt kendim ve dolayısıyla evren için saf haliyle yapabileceklerimi öğrenme ve yapabilme sürecimdeki o kadına, evrenin bana yolladığı muhteşem lamba cinine, nam-ı diğer ezber bozan, hayatları altüst eden Yasemin SOYSAL hanımefendiye, hocama teşekkür ederim...

Teşekkür ediyorum çünkü dibe vurduğum o anlarda; bütün bilinçaltım ve öz benliğim inatla sen bu değilsin hayatının hiçbir

noktasında bu kadar kapanmadın, bu kadar içeride yaşamadın, kendine acımayı sevmeye başladın... Bu ezik haline acımak ve başkalarının acıması nasıl hoşuna gider, evet acı, ama durup bir dinleyince kendimi; görüyordum ki içten içe ezik olmak, merhamete muhtaç olmak, acılara katlanıyormuş, hadi açık açık söyleyeyim; katlanmak bir kenara 'herkesten büyük acılarımın' bir de üstesinden geliyormuş gibi 'bravo vallahi'leri duymak için hem kendimi hem acılarımı, ezikliğimi hem muhtaçlığımı besliyormuşum... Daha çok acı daha çok merhamet... Güvende hissediyormuşum üstüne üstlük ne komik değil mi... Acı diyemiyorum çünkü acı hissetmiyorum, komik geliyor sadece hem de çok komik...

Şimdi gel de teşekkür etme bu kadına... Bunu anlamak nasıl bir silkelenme, nasıl bir sarsılış oldu ilk başlarda... Reddetti bilincim, 'hadi canım' dedi... 'İnsan kendine, her şeyden, herkesten değerli egosuna bunu yapabilir mi?' 'Bilmeden'... Evet bilmedendi ve 'EGO'm yüzündendi... Ben istemiştim bunları böyle hissetmeyi, cilalamıştım bir de acılı şarkılarla evlere kapanmalarla, saklanmalarla, hiçbir şeye layık görmemelerle bir de yağ sürmüştüm üstüne en terelisinden... Neyse iyi ki de fark etmişim... Şimdi yasadıklarımın o kadar bilincinde ve o kadar 'TADINDA'yım ki... Kıymet biliyorum artık... Bu ruhun, varoluşun, fark etmenin, lezzetin dibinin... Sevmenin sevilmenin, kalabalığın yalnızlığın, sonsuz güvende olmanın vs. vs. vs... Kıymetini biliyorum... Gel de teşekkür etme şimdi... 'Yok' gelip 'yok' gidecektim... Ot bile değil, saman bile değil... Yok gelip yok gitmek teşekkür ederim ezber bozanım... Sıkılmış, daralmış, bunalmış bilinçaltım bu yaşam tarzımdan... Çünkü Rabbim onu böyle yaratmamıştı... Hele ruhuma kendi nefesini üflediğinde, bana da kendimi yaşatma, kaderimi olgunlaştırma bilinci yüklemişti... Sıkıldı bu kendi olmayan tarzdan veeeee bu ezber bozan lamba cinini karşıma çıkarıp; bir iki sağlam tokatla sarsılıp kendime gelmemi sağladı... Şimdi artık biliyorum ki yaşadığım ne varsa acı-tatlı, olumlu-olumsuz,

kısa-uzun, zor-kolay hepsini kendim isteyerek, böyle olmasını sağlayarak kendim yapmışım...

Öyleyse bundan sonra ne yaşayacağıma ben karar veririm ve onu yaşarım... Bu nasıl bir hazinedir, bu nasıl bir zenginliktir, bu nasıl bir bilgidir, nasıl bir özgürlüktür, nasıl bir sonsuzluk, nasıl bir varoluştur fark etmektir anlatamam. Yaşamadan anlatılamaz dedikleri de tam anlamıyla bu zaten. En vurucu yanı da şudur ki bir kez bildikten sonra asla ama asla bilmiyormuş gibi yapamıyor olmanız. Teşekkür ederim ezber bozanım, lamba cinim, Yasemin Hocam; hayatımı altüst ettiniz ve ben altını üstünden daha muhteşem yaptım... Asla eskisi gibi olmayacak artık hiçbir şey... Bir kez bildikten sonra asla bilmiyormuş gibi yapamamak çok güzel... 'Hele bilmek olmak demek'... Susuyorum... Sevgiyle, minnetle, şükranla... Gözlerimden kalbinize, kalbimden kalbinize, gözlerimden gözlerinize... Ilık bir yaz akşamı gibi, gök kuşağı gibi, söylenmemiş ama adı dilinizin ucunda bir şarkı gibi, yasemin kokulu ipek bağlar sunuyorum...

Özden A.



Yasemin Hanım'a gitmekle son zamanlarda kendim için yaptığım en iyi şeylerden birini yaptım. İnsan her şeyi inceliyor; yaratıcıyı, doğayı, ailesini, iş arkadaşlarını... Ama kendimi incelemeyi öğrendiğim tek yer burası oldu. Burada kendi iç dünyamdaki inançlarımın bugünkü hayatımı nasıl etkilediğini ve davranışlarımı nasıl biçimlendirdiğini gördüm. "Acıktığında yemek ye, her zaman daha iyi bir şey yiyebilirsin diye midende biraz boşluk bırak ve en önemlisi de yemek yeme girdabına ya da duygusal bir girdaba tekrar girdiğinizde, önemli olan bu girdapta ne kadar kaldığınızdır." diyen Yasemin Hocam'ın kulağımda her daim çınlayacak olan ve rehberlik eden sesi. Okuduğunuz kitap, satış yapmak için değil, gerçekten hayat değiştirmek için samimi

ve güzel bir insan tarafından yazılmıştır. Bundan emin olabilirsiniz... Umarım siz de bizim kadar faydalanır, değişimin cazibesine kapılırsınız.

Şule Tutulmaz

Kısır döngü, tekrarlar, içinden çıkılamayan ruh halleri, anlam veremediğim tepkilerim ve derinlerden gelen değişim çığlığım beni Yasemin Hanım ile tanıştırdı. Kısa sürede ne çok şey öğrendim ondan, kendimize ve başkalarına yaptıklarımızla ilgili...

Hayatınızı kim yönetiyor? Seçimlerinizi kimler yapıyor? Kendiniz mi? Beyninizdeki sıvılar mı? Başkaları mı? Kim olmak isterdiniz? Tüm bu soruların cevapları var... Yarattığımız dünya bizi oluşturuyor. Giysilerimiz, eşyalarımız, işimiz, ilişkilerimiz, arkadaşlarımız, tepkilerimiz... Olmak istediğiniz kişi nasıl yaşardı? Neler giyer, neler yerdi? Nasıl konuşur, nasıl tepkiler verirdi? Nasıl ilişkiler içinde olurdu? Tüm yaşamınızı olmak istediğiniz kişiye uygun hale getirirseniz, o kişi siz olursunuz, bunu biliyor muydunuz? Bu kısım çok iyi bir kapak yazısı olabilir Yasemin Hanım...

Öğrendiklerimi deneyimlemeye başladıktan sonra düşüncenin gücüne inandım. Kendime koyduğum engelleri fark ettim. Bilinçaltımın basit bir olayı ne kadar büyütebildiğini, iç seslerimin beni ne kadar sindirebildiğini, algı filtrelerimin neleri görebilmemi engelleyebildiğini fark edebilmeyi öğrendim.

Kısacası otomatik pilottan hayatımın direksiyonun başına geçmeyi seçtim. Siz ne bekliyorsunuz? Bu kitabı okumakla değişim başladı bile:)

Değişimime çok büyük katkıda bulunduğunuz için teşekkürler Yasemin Hanım, teşekkürler sınıf arkadaşlarım, teşekkürler ablacığım ve teşekkürler evren...

Ebru Ayarcı

●●●

Benim için dünyanın en coşkulu ve ferah ruh hali özgürleşmekti. Yasemin Soysal'ın farkındalık eğitimiyle özümü, özgürlüğümü çok sevdim ben. Değişmekten, -memnun olmasa da- düzenini bozmaktan korkanlar; siz, bu özgürlüğü hiç tatmadınız belki. Bırakın, izin verin aksın farkındalık yaşamınıza. Beklemeden; Yasemin Hanım'ın sayfalarını yelken, niyetlerinizi rüzgârlaştırarak özgürleşmeniz dileğiyle.

Tutam

●●●

Var olma serüvenine ilk adım...

Yasemin Hanım'ı tanımadan önce yok muydum?

Tabii ki vardım, oradan oraya sallanan rüzgârın yönüne göre yön alan, kendini korumak için insanlarla ilk tanıştığı an itibariyle asık suratlı, asabi, öfke kusan, kıskanç, geleceğini planlayamayan bir bendim.

İkinci seviyeden başlayan bu keşfetme öyküsü anlatmakla olmaz, yaşamak lazım bunu:) Benim hayatımda birçok ilke imza atan Yasemin Hanım'ın hayatında da ben bir ilkim. Çünkü birinci seviyeyi almadan eğitimlere kabul ettiği tek ve belki de son öğrencisi olma unvanımı bir başkası gelene kadar koruyacağım.

Bir satır önce yazdığım özelliklerin hiçbiri şu anda bedenimde, ruhumda, beynimde yok, hatta nasıl şeyler olduğunu hatırlamıyorum dersem yalan olmaz sanırım:)

Öyle ki her gün her şeyle kavga edebilen ben, şimdilerde, "Bu insanlar neden her şeye sinirleniyor?" "Ne var ki bunda?" diyerek dolaşan bir ben oldum:) Her cümlemin sonunda gülümsememin nedeni de siz de anlamışsınızdır ki artık asık suratlı ve aksi biri değilim:)

Yasemin Hanım "Arap atı" demişti bir yazısında bana, sonradan atağa kalkıp benden ileride olan arkadaşlarımın bir kısmını geçtiğimi yazmıştı. Şimdi şimdi fark ediyorum çok haklı :)

Yasemin Hanım'ın öğrettikleri sayesinde benim hayatım değişti! Çok net söylüyorum: HAYATIM DEĞİŞTİ!

Ben annemle konuşmayı yirmi sekiz yaşında öğrendim, şu an annem de Yasemin Hanım'ın eğitimlerini almakta ve o da benimle konuşmayı öğreniyor:)

Kısa bir süre önce babam ve kardeşimle birlikte oto cam işinde çalışıyordum, şu an ise imajinasyonlarım, düşüncelerimi kontrol etme yeteneğim ve hayatımı planlayabilme kabiliyetim sayesinde, ki hepsini "hayatımın Kutup yıldızı'na" yani Yasemin Hanım'a borçluyum. BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ'ndeyim. Hem de ciddi bir eğitim organizasyonun tam ortasında bir sürü sorumluluk üstlenmiş durumdayım:)

Sözün bitip düşüncenin başladığı yer YASEMİN SOYSAL:) İyi ki varsın...

Gamze Pes



Yasemin Soysal yaşamımda dönüm noktası olan kendimi tanıma potansiyelimi, yeteneklerimi ve gücümü keşfetme yolculuğunda bana rehber olmuş, yoluma ışık tutmuştur.

Gerçekte nasıl bir "ben" olduğum tüm şeffaflığıyla ortaya çıktığında sudan çıkmış balık misali yaşadığım paniği hâlâ hatırlarım. Onun öğretileri sayesinde nasıl bir "ben" yaratmak istediğime, geleceğimin nasıl şekilleneceğine benim karar verebilme seçeneğimin olduğunu ve bu gücün de bende zaten var olduğunu kavradım. Bu noktadan sonra yaşamımda gerçekleşen olaylar, duygularımla var olmanın ve değerli olmanın dayanılmaz hafifliği ve gerçek mutluluk kaynağı olmuştur benim için.

Kendi özüme yaptığım ve hâlâ devam ediyor olduğum bu yolculukta bizden hiçbir zaman esirgemediği desteğine, sevgisine ve enerjisine, insanlığın aydınlanmaya ihtiyacı olduğu inancım adına tüm kalbimle teşekkür ediyorum...

İyi ki varsınız...

04/01/2011

Zennur Gökbayrak



Beykozlu Bakkal Recep olarak kilolarımdan kurtulup özgürleşmem, sonra sağlığında bir devrim yaşamam, ardından birtakım yazılar yazmaya başlamam, en son olarak bir yazar olmaya karar verip bakkalımı satmam *Tek Şişman Beyniniz* kitabını okumaya başlamamın ardından gelen adımsal süreçlerdir...

Bence zayıflamak herkesin hakkı. Daha kaliteli bir yaşam da öyle... Ancak zayıf değilsek, yaşam kalitemizle sorunumuz varsa bu aşamada bir şey bizi doğru noktaya çekmeli ya da doğru noktaya ulaştığımızı bir his veya canlı bir ses haber vermeli. İçimizde bilgisayar gibi çalışan, biz gezerken, çalışırken, uyurken, eğlenirken hiç durmadan kendi vazifesini yapan bir organımız var. Bu organımızı dilediğimiz gibi programlayabilir, formatlayabilir, sadece zayıflamaya giden yolu değil, daha pek çok yolu arzu ettiğimiz şekilde yeniden çizebiliriz. Hiç kusursuz çalışan bu organımızın varlığını fark etmek ve programlama dilini öğrenmek için hiç zaman kaybetmeyelim...

Ben kitabı okudum ve amacım kilo vermekti, diğerleri ilk tetiğin arkasından gelenlerdir...

Bu yazımı okumakta olan herkese fit, farkında ve özgür kalın dileklerimi sunuyorum...

Beykozlu Bakkal Recep

Evet, ben de eğitimlere kilo odaklı olarak başlamıştım. Ancak buz dağının görünen yüzü kiloydu. İçimden bir ses de hep bu işin (kilo) duygusal boyutunu çözmeden yapıldığında kalıcı olmayacağını (hatta olmadığını deneyimlemiştim de) söylüyordu. Ama bunu nasıl yapacağımı bir türlü bulamıyordum. Tabii süreç önce *Tek Şişman Beyniniz* kitabı ile başladı. İkinci adım eğitimlere ulaştım ve sonuç mu, işin özü tabii ki kendi içimizde saklı! Siz de kendi gerçekliğinize ulaşmak istiyorsanız, doğru yerdesiniz! Bu anlatılmaz yaşanır diyorum ve sevgili Yasemin Soysal, sizi tüm yüreğimle kucaklıyorum sımsıkı.

09.01.2011
Sevgilerimle :)
Sevtap Sarma

●●●

"Aslında ben de pek çok katılımcı gibi kilo sorunum ile ilgili olarak kitapları okumaya, seminerlere katılmaya başlamıştım. Ancak beklentimin çok ötesinde iyinin, kötünün, zamanın ve tüm yargılamaların ötesinde mucizevi bir dünyanın kapılarından içeri girdim. Her gün yeniden katman katman açılan yeni anlam(a)larla hayatımın derinliği ve algılayışım değişmeye başladı. İnsanın her anın ve hissedişinin farkında olması ve bunun kökenlerinin peşine düşmesi paha biçilmez bir deneyim. Gerçek şu ki bundan sonra hayatımda değişecek tek şey kilo olmayacak. Yasemin Soysal'ın dediği gibi artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak! olmuyor da...

En çok şu mucizeyi yaşıyorum, artık tekrar hayal kurabilme becerisi ve bu anları yaşarken yaşadığım aşkınlık hali sonra yavaş yavaş hayatımın bunlarla dönüşmesinin mutluluğu, istem gücünün gücü ve hayatın mucizesi. Attığın her adımda evrenle bir olma duygusunun verdiği dayanılmaz hafiflik duygusu."

Özge Ünlü

Yaklaşık iki yıl önce kendimi kara deliğe çekilen bir girdabın içinde buldum. Her şey ters gidiyor ve herkes bana batıyordu. Tabii öncelikle bu durumdan kurtulmak için psikiyatra gittim. Sekiz ay ilaçlarla geçici çözümler uyguladık, ama içimdeki boşluk duygusunu aşamıyordum. Geçen sene kitap fuarında Yasemin Hanım'ın kitabını gördüm. Okuduktan sonra eğitimler için iletişime geçtim. Ne tesadüf ki iki gün sonra eğitimlerine başladım, ama içimden bir ses eşimin daha çok ihtiyacı olduğunu söylüyordu. O sese kulak verdim ve eşimle birlikte eğitimlere katıldık. Şimdi hayatımızda yaptığımız en inanılmaz şey diye düşünüyoruz.

Eşimin endişeleri kayboldu, yeme alışkanlığı değişti ki bu bir mucize! Sürekli olumsuz ve negatif düşünen ve bunun farkında olmayan eşim kendini tanımaya başladı. Ben de onun yirmi yıllık eşiyim, ama çok farklı yönlerini keşfettim. Sınıfta öyle bir enerji var ki berbat bir gün geçirmiş olsanız bile mutlu mesut eve dönüyorsunuz. Kitap okumayı çok severim. Ama Yasemin Hanım'a gelene kadar farkındalık zannettiğim şeyleri ne kadar az bildiğimi keşfettim. Artık kendimi tanıyor, analiz edebiliyor ve tedavi edebiliyorum. Düşüncelerimin ne kadar değerli ve önemli olduğunu Yasemin Hanım'ın uygulamalarıyla daha net fark ettim. Evet artık uyandım, farkındayım. Kendimle ve yakın çevremle ilgili mucizeler yaşadım. Buna inanamadım. Kiloyu problem halinden çıkarınca kendiliğinden azaldığını fark ettim. (Tartıya çıkmak yasak, ama şimdiden üç kilo vermişim, böyle giderse beş hafta sonra istediğim kiloya ulaşıyorum.) Yaşamımızı değiştiren, farkındalığımızı ve değerli olduğumuzu fark etmemizi sağlayan, bizi kendi ışığı ile aydınlatan ve biz aydınlandıkça daha da çok ışık saçan Sayın Yasemin SOYSAL'a sonsuz teşekkürler...

M. Özlem- Zarif

Akıldan geçenler garip değil... Sen anormal de değilsin... Bastırmaya çalışıp, söylemek istemediğin veya unutmak istediğin, kaçmaya çalıştığın ne varsa hiçbiri sadece sana mahsus değil. Senin yaşadığın, yüksek sesle dile getirdiğinde başkaları tarafından dalga geçilebilecek, küçümsenecek ya da dikkate alınmayacak şeyler asla değil... Belki farkındasın bütün o olumsuzlukların, ama nasıl üstesinden geleceğini bilmediğin için sana şu ana kadar öğretilen yolları seçmişsin: Kaçmak, bastırmak, görmezden gelmek ya da sadece susmak... Ve bu kısır döngünün içinde hep başladığın yerdesin, hep başkalarının yönlendirdiği bir hayat yaşamışsın. Bu yolculuğa çıkarsan eğer, bir dost eli uzanacak sana, sana iyi geleceğini bildiği için, sana dayatmaktan çok sana öğretmeye çalışan, sana dikte etmeyen ama yol gösteren, hiç çekinmeden kendi korkularını ve yaşadıklarını paylaşan... Yeri geldiğinde sevinen, gülen, kızan ama hep iyiliğini isteyen, seni sonuna kadar destekleyen... Ve bir bakmışsın, artık korkmuyorsun aklına gelenlerden, içinden gelenlerden... Onları eyleme dökmekten ya da dile getirmekten... Garipsemiyorsun artık bedeninde veya ruhunda olanları... Farkındasın her şeyin: Ne yaşamak istediğinin ve nasıl değiştirebileceğinin... Tatlı bir gülümseme var artık hep suratında... Sonra o dost geçiyor karşına, sana yolculuk öncesi seni anlatıyor... Cevabın çok klasik: "İlahi Yasemin Hanım, ben hep böyleymişim gibi geliyor, hiç hatırlamıyorum o zamanları" :) Yasemin Hanım'a ve yol arkadaşlarıma sonsuz teşekkürler.

Yeşilçay mağduru - Zeynep (:

Daha fazlası ne olurdu?

Nasıl bir bakış, o bakıştan akan enerji, o enerjinin akım gücü ve sarmalama gücü ve sıcaklığı...

Nasıl bir konuşma ve dinletme ve güldürme ve ağlatma ve... Nasıl bir duygu fırtınası bu yaşanan...

Yok, daha fazlası olamaz herhalde... Herhalde diyorum çünkü kulağımda o an bir ses "İPTAL" Gül Hanım, fazlası da vardır, TAMAM?

Çok şey, hiç beklenmeyen zamanlarda, çok da büyük zevk alarak süzülse de yaşlar gözlerden, çok şey öğrenildi sizlerden.

Ben en önemlisi bir şey anladım ki... Daha doğrusu fark ettim ki... BEN ONLARA ANLAM KATANA KADAR BAZI ŞEYLERİN GERÇEKTEN HİÇBİR ANLAMI YOK. NESNELER, HATTA İNSANLAR BENİM ONLARA KATTIĞIM ANLAM DERECESİNDE BİR ŞEY İFADE EDİYORLAR...

BEN var olduğum sürece benim olanlar ve olmayanlar, benim savaştıklarım, benim mutluluklarım, benim acılarım, benim hüzünlerim, kahkahalarım, arkadaşlarım, düşmanlarım, eski karelerim, yeni hayallerim var. Ben var olduğum sürece!

O zaman mütevazı olmanın anlamı yok! Seçimimizi yapalım. Kiminle, neyi ve nasıl paylaşmak istiyorsak, nerede ne zaman ve ne yaşamak istiyorsak.. Haydi... Hodri meydan!

Teşekkürler, Yasemin Hanım. Sizi hayatıma soktuğum için kendime her gün teşekkür ediyorum.

Sevgiler...

Gül Deniz



Yasemin Hanım'la tanışmadan önce sırtımda onlarca yük vardı. Şüpheler, takıntılar, korkular, birikmiş gözyaşlarım... Eğitim sürecinde hepsini teker teker temizledim. Yerine mutluluk, umut, neşe koydum. Şimdi sadece "ben" varım... Sadece "şimdi" var. İç yolculuğumda bana rehberlik ettiniz, ışığım oldunuz. İyi ki varsınız...

"Gerçekte sadece tek bir günah vardır, o da farkında olmamaktır. İngilizcesi 'sin' olan günah sözcüğünün orijinali 'kaçırmak, orada olmamak' anlamına gelir." OSHO

Selin

Değişim nedir? Gözle görülür, elle tutulur mu? Önce başkalarının gözünde sonra bizimkinde mi ışıldar? Ne dersiniz?

Ben daha 28 yaşındayım. Ama umut dolu değildim, genç ya da capcanlı hissetmiyordum.

Elektronik mühendisiyim hem de oldukça zor bir üniversiteden mezun oldum. Ama kendime zeki-akıllı-çalışkan demezdim.

Yüksek lisansımı Türkiye'nin en iyi üniversitesinde yaptım, hatta derece ile mezun oldum. Ama kendime başarılı-azimli-tuttuğunu koparan bir insan olarak görmezdim.

Dünyanın sayılı global şirketlerinden birinde harika bir işim var. Ama değerini bilmezdim.

Yöneticilerim birbirinden anlayışlı, bana çok iyi davranıyorlar. Kıymet verdiklerini hissedemezdim.

Güzel para kazanıyorum. Keyfine varamazdım. Tıpkı yeme problemi gibi alışveriş problemlerimle cebelleşir, kredi kartı borçlarımın altında ezilir, bir türlü kazandığım ile harcadığımı tutturamazdım.

İstanbul'da yaşıyorum. Benim evimi, hayatımı yaşamak isteyen kaç tane insan vardır kim bilir. Boğazd'a yer içer, en güzel manzaralara bakarak dalar, en başarılı sanatçıların konserlerine gider, en güzel sergileri, filmleri, tiyatro oyunlarını izler ama mutlu olamazdım. Pişmanlık, suçluluk, endişe beni bırakmazdı bir türlü. Bolca şikayet ederdim.

Ailemin bir kısmı Ankara'da, bir kısmı İzmir'de, bir kısmı da İstanbul'da, üç büyük şehirde de ayağımız var yani. Bunu bir avantaj olarak görmezdim.

Bodrum'da denize nazır bir yazlığımız var, bahçesinde pembe begonviller. Hiçbir zaman kendime güvenerek bahçesinde oturamaz, denizine rahatça giremezdim.

Yeme krizlerine girerdim, ne bulsam ağzıma tıkıştırır, bir noktada kendime acıma ve kızma arasında gidip gelirken kendimi sabote etme noktasına dayanır ve kusana kadar daha fazla, daha fazla yerdim. Mutsuz bir evlilik yaşayan ve olaylı bir boşanma geçiren anne-babamı, bende travmalar yarattıkları için affedemezdim.

Eşimin sevgisini, arkadaşlarımın sevgisini, ofis arkadaşlarımın sevgisini hep başka nedenlere yorar, bir türlü kabullenemez kendimi bu sevgiye değer bulmazdım.

Güzel bir otele gittiğimizde, güzel bir gün yaşadığımızda, başıma güzel bir olay geldiğinde ben bunu hak etmiyorum ki diye düşünür, Hiçbir şeyin keyfini çıkaramazdım.

6 ay önce hayatımın aşkı ile dünyanın en romantik şehri denilen Paris'te rüyalarda olamayacak denli güzel bir şekilde evlendim. Hatta Güney Fransa sahillerinde balayı yaptık, döndük İstanbul'da eşle dostla hayatımızın dönüm noktasını kutlamak için kalabalık bir düğün de yaptık, göbek attık eğlendik. Ama ben bir türlü tatmin olamıyordum, olamazdım.

Bilmiyordum ki hayatımın dönüm noktası bir mezuniyet, bir sevgili, bir iş, iyi bir maaş, bir tek taş yüzük, bir gelinlik, bir eş, bir evlilik değilmiş. Hayatımın dönüm noktası değişip olmak istediğim insan olduğum anmış.

Neden, neden diye düşünüyorsunuz biliyorum. Soruyorsunuz kendinize. Neden içinde olduğum döngüyü kıramıyorum diyorsunuz. Neden aynı şeyleri bir daha bir daha sonra bir daha yaşıyorum, hem de hiç istemeden, sonra sonuçları ile yaşamak zorunda kalıyorum, hem de hiç beğenmeden.

Ben, neden diye düşünürken bir gün bir arkadaşım sayesinde fark ettim; sürekli dışarıda aradığım şeyin aslında içimde eksik olduğunu. İşte bu eksikliği doldurmaya karar verdiğim an o ar-

kadaşım sayesinde Yasemin Hanım'ın kitapları ile tanıştım. Ona inandım. Güvendim. Ne söylediyse yaptım. Zor da olsa yaptım, ilk başta saçma da gelse yaptım. O anda beni üzse, kafamı karıştırsa, etraftan tepki toplasam da yaptım.

İyi ki yapmışım. Şimdi sonuca baktığımda; dönüştüğüm bu incecik, capcanlı, kendiyle barışık, genç, içten ve kıkır kıkır gülen, ayakları yere sağlam basan, etrafına sürekli enerji yayan, neşe dolu, zaafları azalmış, algı bozukluğu düzelmiş, girdiği her ortamda gözleri üzerinde toplayan, cesur-gözü pek, aynaya her baktığında kendine hayran olacak kadar kendine güvenen, tüm güzellikleri hak ettiğini bilen, geçirdiği değişimle gurur duyan, sunulan sevgiyi sonuna dek kabul eden-hisseden, anne-babasını affetmiş, onları kucaklayan, omuzları dik-başı yukarıda yürüyebilen, farkındalığı artmış bu muhteşem insana-zarif kadına baktığımda iyi ki yapmışım diyorum. İyi ki artık bir çözüm bulmalıyım demişim.

Bence artık siz de neden diye sormayı bırakın. Fark edin. Siz değişmezseniz etrafınızdaki hiçbir şey değişmeyecek. Dışarıdan mükemmel görünen bir hayat bile sizi kurtaramayacak. Çünkü içeride mutsuz, tatminsiz, güvensiz kalacaksınız.

O yüzden, hemen şimdi çözüm için bir adım atın. Biz koskoca bir grup o ilk adımı attık, şimdi hepimiz arkaya dönüp baktığımızda gördüğümüz insana üzülüyoruz.

Ve biz bir çözümün var olduğunun kanıtıyız. Satırları okuyun ama bize güvenin. İçten içe bilin ki bir an gelecek, gerçekten dönüşeceksiniz. Yeter ki okuyun, dinleyin, güvenin ve öğrenin.

Hayat çok kısa, neden kendiniz bile sevmediğiniz bir insan olarak yaşayasınız ki? Hadi durmayın, değişip kendinizle barış yapma zamanıdır bugün...

Bol şans.

Ayça.

Sevgili Yasemin Hanım, her şey, "Tek Şişman Beyniniz" kitabınız ile başladı. Coşturucu sesiniz, ışıl ışıl bakan gözleriniz, mıktanıs gibi çeken pozitif enerjiniz ve sınıfta yarattığınız sihirli büyü ile bizleri bilinçli yeterlilik seviyesine getirdi. Nöron bağlantıları, kareler, imajinasyonlar, duygu parçalamaları, detoks, iç sesler, x=y'ler , bağımlılıklar, geçmişteki benler ve gelecekteki ben... Aman Allah'ım ne çok şey öğrenmişiz... Hele o iç sesler sonrası gelinen farkındalık düzeyi... Ne kadar suçlamış ve acımışım kendime, ne çatışmalar yaşamışım bilmeden, kendimi 2 kişilikli zannederdim, niye kendimi baltalıyorum neden bu kadar iradesizim der dururdum, ta ki o derste içimdeki ikinci kişinin annem olduğunu fark edene kadar ve ondan sonraki dinginliğim sizinle birçok şeyin farkındalığına varıyor insan, anı yaşamayı, andan keyif almayı öğrendiği gibi hayattaki olma amacını, kendinin ne kadar değerli olduğunu ve öze dönme ihtiyacını hissediyor peki bu kadar farkındalıktan sonra ne yapacağız. Dediğiniz gibi uygulanmayan bilgi ağırlık yapıyor EYLEME DÖKME ve MEYDAN OKUMA ZAMANI :) Kendi adıma bu sözü vererek eyleme geçiyor size sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum, iyi ki varsınız iyi ki değişimi yaşamış ve iyi ki bunu başkalarına da yaşatıyorsunuz.

Cancan

●●●

Yasemin Hanım'ın önce kitaplarıyla sonra kendisiyle tanıştım. Tanıştığım günden beri kendime başka bir gözle bakmayı yeniden öğrendim. Çünkü ben, pek çok şeyi mesleğim gereği bir ölçüde bilmesine rağmen kendisine yararı az olan biriydim. Şimdi ise beynimin işleyiş biçiminde yaptığım ayarlarla değişime bilerek izin veren kendime de yararlı biriyim. Bu farkındalığımı devam ettirecek gücü ve isteği kendimde bulabiliyorum. Söz konusu bensem kendimi ihmal eden ve cezalandıran yönümü, yan-

lışlarıyla doğrularıyla değişime yelken açmış bir benle değiştirmeye devam ediyorum. Şişmanlıkla ilgili başlayan sorgulamamı, iç dünyama çevirip bir serüvene dönüştüren Yasemin Hanım'a tüm kalbimle teşekkür ediyorum. Sayenizde yaşam kalitem, heyecanım arttı, ruhum özgürleşti ve gitgide hafifliyor.

Sevgilerimle...

Öğrenciniz Seçil Yaşar

• • •

O gün o üç aydır beklediğim eğitime giderken tek sebebim kilolarım sanıyordum. Sadece 64 kilo idim ve aynada gördüğüm kadın 80 kilo vardı. Artık mutsuzluk-değersizlik hissi-yeme krizi kısır döngüsünden kurtulmak istiyordum ama NASIL?? Yiyordum evet tıka basa keyif almaksızın sonra niye yedim, neyi doldurmaya çalışıyorum ben diye kocaman bir pişmanlıkla yeniden yiyordum.

Sonra Yasemin Hanım'la tanıştım, bir şey değişti hayatımda, sonra bir şey, sonra bir şey daha ve sonunda her şey değişti. Artık değerliyim, özgürüm, arındım sanki beni yemek yemeye iten takıntılarımdan, aynada gördüğüm kadını beğeniyorum ve ne ise onu görüyorum :) yemek yiyorum hala ama pişman olmuyorum, inanın siz de çok değerlisiniz ama buna GERÇEKTEN inanın o zaman sizi kimse tutamaz.

Kim bilir kaçıncı kezdir bilmiyorum Yasemin Hanım çok teşekkür ederim her şey için, iyi ki varsınız.

Tuba Seven

• • •

Hepimiz, yaşamımızın değişik dönemlerinde bir mucize bekleriz hayattan... Kimi inanır, kimi inanmaz mucizelere.... Ancak için için, herkesin inkar edemeyeceği bir beklentisi de vardır...

Yasemin Soysal'la ilk defa kitaplarıyla tanıştım; sonra eğitimlerine katıldım... Daha önce katıldığım workshop ve eğitimlerde de söylendiği gibi mucizenin içimizde olduğunu anlatıyordu. Ancak diğer eğitimlerden büyük bir farkı vardı Yasemin Soysal eğitimlerinin:

İstediğimiz değişimi "NASIL" başaracağımızı, tek tek tüm yöntemleriyle gösteriyordu. Evet, Mucize "Bendim" ama bu mucizeyi nasıl ortaya çıkaracağımı bilmiyordum. İşte Yasemin Soysal, hepimizin içinde var olan o mucizeyi ortaya çıkarmamızda müthiş bir rehber...

Elinde sihirli bir değnek yok; açıkçası sihirli değneğe ihtiyacı da yok. Çünkü, gösterdiği yöntemler, ruhunu ve tüm yüreğini katarak öğrencilerine verdiği destek başlı başına bir sihir etkisi yaratıyor...

Sevgili Yasemin Soysal,

Kilo vermek amacıyla başladığım eğitimleriniz ile, bedensel, ruhsal ve zihinsel bir dönüşüm yarattınız. Gelişimimi ve isteklerimi nasıl engellediğimi öğrendiğimde yaşadığım şaşkınlık inanılmazdı. Çaresizce öğrenilmiş düşünce kalıpları ile tek tek yüzleştirip kilo alma sebeplerimi ortaya çıkarmanız ise gerçek bir mucizeydi. İmajinasyon teknikleriyle "olmak istediğim kadını" bulmam ise, eğitimin gerçek sürpriziydi...

Satırlara sığmayacak daha birçok farkındalık ve değişim ile, mesleğimin de getirdiği o katı kurallar içindeki yaşam tarzımı değiştirmem konusunda hayatıma kattıklarınız; içimdeki neşeli, renkli, oyuncu, esprili kadını keşfedip ortaya çıkarmamda gösterdiğiniz destek, daha sağlıklı, keyifli ve konforlu bir hayatı seçmemde ilham ve ışık olmanız ve varlığınız için sonsuz teşekkürler...

Arzu Parlakgöz (Avukat)

Yasemin Hanım'ın kitabını internet üzerinden satış yapan bir kitapevinde gördüm. Önce ismi enteresan geldi. 'Tek Şişman Beynimiz"de anlatılmak istenmiş acaba diye merak ettim. Hemen sipariş ettim ve okudum. Anlatım o kadar güzeldi ki bir çırpıda okuyuverdim ve anlatılanları çok doğru buldum. Kendisiyle tanışmak istedim. Seminerlerin açılacağını öğrenince de çok sevindim. Yasemin Hanım çok şeker bir insan. Seminerlerinde dersi anlatırken o konuyu o an yaşarcasına, o duyguyu bize geçirircesine anlatırdı. Bazen sakin, bazen heyecanla, bazen küçük bir çocuğun muzur gülüşleriyle derslerimiz o kadar zevkliydi ki hiç bitmesin istedim, çok güzel arkadaşlıklar edindik, kilolu bir insan olsam da, buraya devan etmekteki amacımın birinci derecede kilo vermek olmadığını fark ettim. Burada iç huzuru bulduğumu fark ettim. Kilolarımın sebebini de fark ettim ve yavaş yavaş bunlardan kurtulacağımı da biliyorum, hayatın içinde yaşadığım her olumsuz düşünceye iptal diyebiliyorum. Sık sık olmak istediğim beni imajine ediyorum. Aldığımız bu eğitimler sonucu yeni bir hayatın, yeni mutlulukların kapısını araladık. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak. Her şey çok güzel olacak. Yasemin Hanım'a binlerce teşekkürler. Bir sürü insanın beynine, yüreğine verdiği güzellikler için, farkındalıkları ve değişimlerimizi yaşattığı için, o bir tatlı cadı. Gözleri güzel, sözleri güzel. Hayatı hep güzel olsun.

O bir tatlı cadı.

İpek Şentürk