Uykuya Dair Herşey



Fırat Çakır

Beden Bilgesi

pozi+if

Uykuya Dair Herşey

Fırat Çakır
Beden Bilgesi



Günümüzde bir çok insanın yaşamış olduğu en büyük sorun uykudur. Bugüne kadar hangimiz bu sorunu yaşamadı ki? Kimimiz önemli bir iş görüşmesi, kimimiz bir sınav ya da bir randevu öncesi mutlaka bu sorunu yaşamışızdır.

Uyuyamıyor musun?
Yoksa uyanamıyor musun?
Yeterince uyuduğun halde hep yorgun mu kalkıyorsun?
Tüm gün mide ağrıları veya krampları mı yaşıyorsun?
Kilo verememenin tek sebebi uyku olabilir mi?

Ülkemizde olduğu gibi tüm dünyanın en büyük problemlerinden biri olan uyku sorununu çözmene yardımcı olacak tüm detayları elinde tuttuğun kitapta bulacaksın. Bu kitabı okuduktan sonra **"DERİN BİR NEFES AL VE YENİ HAYATINA İLK ADIMINI AT"**

9 786055 514082

pozi+if

UYKUYA DAİR HERŞEY

FIRAT ÇAKIR

Uykuya Dair Herşey
Fırat Çakır

Genel Yayın Yönetmeni: Muharrem Kaşıtoğlu
Editör : Tuğba Hatun
Çizimler: Zuhal Belli
Kapak Fotoğrafı: Nazlı Çelebi
Sayfa Tasarımı: Adem Şenel
Kapak Tasarımı : Yunus Karaaslan

© Pozitif Yayınları / Fırat Çakır

ISBN: 978-605-5514-08-2

1. Baskı Ekim 2010

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifikası No: 1206-34-004355

Baskı-Cilt : Kitap Matbaacılık San.Ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No:123 Kat:1 Topkapı/İstanbul
Tel : 0212 482 99 10 Sertifika No:16053

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

UYKUYA DAİR HERŞEY

FIRAT ÇAKIR

POZİTİF YAYINLARI

Uyku sorunu yaşayan herkese ithafımdır.

İÇİNDEKİLER



- Bu kitabı neden okumalısın? 9
- İlk söz 11
- Evet doğuyoruz 13
- Uyku nedir? 17
- Uyumak zorunda mıyız? 19
- Ne kadar uyumamız gerektiğini bilmiyor muyuz? 22
- İnsanların ne kadarı uyku sorunu yaşıyor? 27
- Ekonomik şartlar uykuya ne kadar etki ediyor? 29
- Yaman Ali 31
- İş.okul ve ev hayatı 36
- Gün içinde yaşananlar 39
- Artık evdeyiz 42
- Otobüste,minübüste,vapurda uyuyoruz 48
- Kitap okurken uykunuz mu geliyor? 51
- Vücut kendini tedavi ediyor 54
- Bir yanlış daha 56
- Uykunuzu nasıl açacaksınız? 60
- Uykusuzluk sinir ve sindirim sisteminin en büyük düşmanıdır.. 63
- Uyku ilaçları 65
- Hergün aynı saatte mi uyumalıyız? 67
- Aynı satte uyuyamıyorsanız ne yapacaksınız? 71
- Fazla uyumak nelere yol açar? 73
- Az uyumak nelere yol açar? 76
- İş kazaları 77
- Sınav kaygısı 79
- Profesyonel hasta oldum 88
- Kilolu olmak uykuyu nasıl etkiliyor? 94
- Dakikaların bu kadar uzun olduğunu hiç fark etmemiştim 97

- Uyuduğumuzda içimizde neler oluyor? 101
- On yıldır gece uyuyamıyorum 102
- Yer değişikliği uykuyu etkiler mi? 106
- Uyku merkezimiz çalışıyor 109
- Açlık ve tokluk tedavisi 112
- Vücut sıcaklığı tedavisi 114
- Kasların tedavisi 116
- Psikolojik tedavi 119
- Cinsel sorunların tedavisi 123
- Growht (büyüme hormonu) 127
- Kışın neden çok uyuyoruz? 131
- Melatonin (uyutuluyoruz) 134
- Seratonin (mutluluk hormonu) 137
- Ne yapmalıyız? 140
- Özgürlüğün asaleti 142
- Çok uyumak Ya da az uyumak zekayı etkiler mi? 147
- Hamilelik dönemi bebeğin uyku sistemini etkiler mi? 151
- Kaç saat uyumalıyız? 154
- Rüzgarı geçen adam 159
- Spor ve uyku 162
- Yoga ve Meditasyon 168
- Esnemenin zararları 172
- Gündüz ile gece uyumak arasında fark var mıdır? 176
- Uykuyu direkt etkileyen durumlar 180
- Aslında uyumuyoruz 185
- Teknoloji bize yaramadı 190
- Uykuda insanı olumsuz etkileyen saatler var mıdır? 194
- Sabaha kadar uyuyamıyorum 201
- Padişah ve çocuk 211
- Erken uyumaya hazır mısınız? 217
- Kronik uyku problemi olanlar ne yapmalı? 220
- Çok ya da az uyumak uyku sürenizi etkiler mi? 223
- Son söz 227
- Kitap yorumları 229



BU KİTABI NEDEN OKUMALISIN?

Uyku sorunu yaşıyorsan sorun yok. Ama yaşamıyorsan aklına gelen ilk soru, "Neden uyku sorunlarının yazıldığı bir kitabı okumalıyım? " olacaktır. İçinizde uyuyamamaktan ya da uyanamamaktan yakınanlar olduğu gibi, benim uykuyla sorunum yok, halimden memnunum diyenler de vardır. Eğer sen bu sözü söyleyenlerden isen sana hatırlatmak istediğim birkaç konu var....

Dünyada maddi hasarlı ve ölümle sonuçlanan trafik kazalarında ilk sıradayız. Trafik canavarı diye adlandırdığımız bu kazaların büyük çoğunluğu, dikkat dağınıklığı ve uykusuzluk nedeniyle olmaktadır. Her yıl ülkemizde ne yazık ki yaklaşık 6000 kişi, yaşanan bu kazalar neticesinde hayatını kaybediyor ve onbinlercesi de sakat kalıyor. Anlayacağın her 8 dakikada 1 kişi, uyku sorunu ve dikkat dağınıklığı yüzünden canından oluyor. Sadece bu yaraya merhem olabilmek için bile bu kitabı okumalısın. Kaldı

ki yaşanan sorunlar sadece trafik kazalarıyla sınırlı değil. Mesleği hesap kitap olan, bankacılık veya muhasebe gibi işlerde çalışanlar bu sorunu oldukça fazla yaşıyor. Yaptığı bir hata yüzünden kendisine de, çalıştığı kuruma da zarar veren insanların sayısı hiç de küçümsenecek gibi değil. Yaşanan iş kazalarında hayatını kaybeden ya da sakatlanan insanların hikayesini dinlediğinizde hep aynı şeyi duyarsınız: "Bir an kendimden geçmişim. " Sence bu sorunların bir nebze de olsa ortadan kalkmasına yardımcı olacak bu kitabı okumamalı mısın?

Kaldı ki her yıl binlerce öğrencimiz maddi, manevi fedakarlıklar yaparak aylarca ders çalışıp çeşitli sınavlara hazırlanıyorlar. Sadece sınav kaygısı ve biraz daha bilgi edinebilmek için son geceye kadar ders çalışan gençlerimiz için de, sınav anında yaşanan dikkat dağınıklığı yanlış şıkların işaretlenmesine, sinir ve sindirim sisteminin bozulup sınavdan çıkılmasına neden olmakta. Sınavda başarısız olduğu için evinden kaçan, intihar eden gençlerimizin bu büyük sorununa yardımcı olacak bu kitabı hala neden okumalıyım diye soruyor musun? Bu soruyu kendine sormayı bırak. Ülkemizde olduğu gibi tüm dünyanın en büyük problemi olan uyku sorununu çözmene yardımcı olacak tüm detayları, elinde tuttuğun kitapta bulacaksın. Bu kitabı okuduktan sonra "DERİN BİR NEFES AL VE YENİ HAYATINA İLK ADIMINI AT"

Beden Bilgesi
Fırat Çakır

İLK SÖZ



Günümüzde birçok insanın yaşamış olduğu en büyük sorunların başında belki de uyku sorunu geliyor. Bugüne kadar hangimiz bu sorunu yaşamadı ki? Eminim birçoğumuz zaman zaman uyku ile ilgili acı hatıralar yaşamışızdır. Kimimiz önemli bir iş görüşmesi öncesinde, kimimiz bir sınav ya da bir randevu öncesi mutlaka bu sorunu yaşamışızdır.

Defalarca çevremizdeki arkadaşlarımız veya ailemizle paylaşmış ama bir sonuç bulamamışızdır. Hayatın kendisine dair birçok konusu gibi uyku da olmazsa olmazlarımızdandır. Ben de sizlerin bu sorunuyla gerek eğitmenlik yıllarımda, gerekse yaptığım eğitim, seminer, söyleşiler;katıldığım tv programları ve kendi yapmış olduğum tv programında sıkça karşılaştım. Kiminiz uyuyamamaktan, kiminiz uyanamamaktan yakınıyor ve bir çıkış yolu arıyordunuz. Bazen yaşam koçluğunu yaptığım bazen de eğitimlerime katılan bir çok öğrencimin yaşadığı bu sorununu uygulamış olduğum değişik bir sistemle çözdüm. Gördüm ki bu sorunu yaşayan herkesi tek tek mutlu edebilmek mümkün değil, bu yüzden aylardır yazmakta olduğum kitabımı, bitmek üzereyken bırakarak bu konuyu yazmaya karar verdim. Doğru da yaptığımı düşünüyorum. Nedenini sorarsanız, ülkemizde benim de branşlarımdan biri olan sağlıklı yaşam, kilo verme, diyet ve obeziteyle ilgili yüzlerce kitap yazıldı. Birçok kaynak bulabilir ve istediğiniz konu hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Fakat gördüm ki her geçen gün psikolojisi bozulan, geçim şartları zorlaşan hal-

kımızın birçoğunun yaşamış olduğu uyku sorunuyla ilgili neredeyse hiçbir kaynak yok. Ben de bu sorunu çözüp size yardımcı olabilmek için bu kitabı yazmaya karar verdim. Kitabımı okurken mutlaka kendinizden bir şeyler bulacak ve sorunlarınızın teker teker çözüldüğünü göreceksiniz. Tabii bu sorunların çözülebilmesi için sadece kitabı okumak değil, okuduklarınızı uygulamanız gerekiyor. Umut ediyorum tümünüz uyku ile ilgili sorunlarınızı çözer, düzenli bir hayat yaşamaya başlarsınız.

Kitabın içerisinde uykunun ne olduğundan, önemine, uykuya etki eden faktörlerden, çözümlerine, ne kadar uyumanız gerektiğinden, uyku sistemine kadar merak ettiğiniz birçok konuyu bulacak ve çok keyif alacağınız birbirinden güzel hikayeler okuyacaksınız. Size tavsiyem, önce sorun yaşadığınız konudan başlamayın. Unutmayın ki bu kitabın tamamı bir bütün ve ancak tamamını uygulayabilirseniz sorunlarınıza çözüm bulabilirsiniz. Sıfır kendi başına bir değer ifade etmez ancak başına 1 gelirse on olur ve değer kazanır. Kitaptaki her konu bir başına değil bir bütün halinde değer kazanacaktır. Sizi en büyük sorununuzla baş başa bırakıyorum. Hadi kolay gelsin....



EVET DOĞUYORUZ

Bu öyle önemli bir konu ki dünyaya bile gelmeden yapmaya başladığımız, dünyaya geldikten sonra ipin ucunu kaçırıp bir daha da yakalayamadığımız için sürekli sıkıntılar yaşamamıza neden olan bir konu. Derler ya dünyaya gözlerini açtı evet buradan da belli oluyor gözlerimizi açıyoruz. Uyanıyoruz anlayacağınız.

Doğduğumuzda gözlerimizi açıyoruz fakat beli bir süre ne cisimleri tanıyabiliyoruz, ne de sesleri tam olarak duyabiliyoruz. Bunlar da sebepsiz değil tabii. Düşünsenize, gözlerinizi açtığınız anda ne olduğunu bilmediğiniz, yaptıkları hareketlere ve çıkardıkları seslere hiçbir anlam veremediğiniz, size göre bazı yaratıklar iki de bir eğiliyor agu magu gibi şeyler yaparak arada bir de dudaklarını ıslak ıslak elinize ve yanaklarınıza değdiriyorlar. Bunu anlayabilmeniz mümkün değil. (Hoş bunu bu yaşıma geldim bende hala anlayabilmiş değilim.)

Eğer doğduğumuz an itibari ile bunları görüyor ve duyuyor olsaydık tahmin ediyorum yaşam süremiz 5-10 dakikayı geçmezdi. Neden mi? Korkumuzdan ölürdük. Bu kesin. Sanıyorum kimse de bunun aksini söyleyemez. Zamanla yaşımız ilerler değişik bir eğitim sistemine tabi oluruz. Seslere tepki vermeye başlar, yapılan hareketleri görmeye ve gözlerimizle takip ederken biz de kimsenin anlam veremediği sesler çıkartır çevremizdekilerin gülmesine neden oluruz. Bunları, emekleme sonrasında düşe kalka yürüme ve konuşma gibi şeyler takip eder. Okul hayatı başlar. Dersler, fiziksel aktiviteler, yaşadığımız ders ve sınav kaygısı ile stres denen ve insanların hayatının sonuna kadar yakalarına yapışıp bir daha da bırakmayan bir bela ile tanışırız. Tabii ki bunları duygusal bağlar, aşk gibi duygular, bunun yanında terkedilmeler ve öfke, intikam hırsı gibi duygular da öğreniriz. Eğitim hayatın her sürecinde devam etse de okul yıllarımız gerek kültürel olarak gerekse ahlaki olarak eğitimimizin büyük bir kısmının tamamlandığı dönemdir. Bu dönem bittiğinde hayatın gerçek yüzüyle karşılaşır ve tüm sorumlulukların omuzumuza yüklendiği zamana geliriz. Bu dönem aynı zamanda yeni bir hayata başlamaktır.

Doğduğumuzda nasıl gözlerimizi dünyaya açıyor yeni bir hayata başlıyorsak, her gün uyandığımızda yeni bir güne başlamakla beraber aslında her gün yeni bir hayata da başlıyoruz. Madem her gün yeni bir hayata başlıyoruz o zaman ne dün yaşadıklarımız ne de yarın yaşayacaklarımız bu günün sorunu olmalı. Bunun çok da mümkün olmadığını düşündüğünüzü biliyorum. Ama dünü bir geri getirmeyi dener misiniz? Ya da yarını bugünden yaşamayı.

Mümkün değil mi? Mümkün değil dediğinizi duyar gibiyim. Fakat biz, dünde ve yarında yaşamayı o kadar kolay ve düzenli olarak yapıyoruz ki sırf bu yüzden bugünümüzü yaşayamıyoruz. On yıl önce yaşadığımız bir olayı maddi ya da manevi bir kaybı unutmayarak bu sorunla bir ömür boyu yaşamaya bayılı-

yoruz. Ya da yaşadığımız bir aşk acısını unutup yeni bir hayat yaşamak yerine eski anıların külleri içinde debelenip durmak bizi daha mutlu ediyor. Sanki bir daha bu mutluluğu başka birisinde yaşayamazmışız gibi. Umarım, mümkün değil dediğimiz şeyleri yaptığımızı dünde yaşadığımız olayları bugün ve yarında yaşayarak dünde ve yarında yaşadığımızın farkına varmışsınızdır. Biz Türk halkı için hiçbir şey imkansız değil.

Bazı uyku sorunları yaşadığınız kesin ya da uyku sorunu yaşayan birine yardımcı olmak istiyorsunuz. Yoksa şu an yazdıklarımı okuyor olmazdınız. Belki de gerçekten uyku sorunu yaşadığınızın farkında bile değilsiniz. Gelin bu kitabı güzel bir şekilde okuyun ve okuduklarınızı uygulayın. Bakalım hayatınızda neler değişebiliyor hep beraber görelim....

Hayata yani yeni bir güne başlamanın ne kadar önemli bir mesele olduğunu bir anlayabilseniz eminim olayı çözeceksiniz. Bir örnek vermek istiyorum:

Bir atletizimci düşünün. Yüz metre koşucusu gelmiş yarış alanına startın verilmesini bekliyor. Yarış gününe kadar tabiri caizse yan gelmiş yatmış. Kendine olan güveninden veya motivasyon eksikliğinden, nedeni çok da önemli değil. Önemli olan yarışmaya gerektiği gibi hazırlanmamış olması. Kendisini desteklemeye gelen kişiler bir beklenti içnde. Kimse yarışmacının durumunu bilmediği için çeşitli dereceler hayal ediyor. Yarışma kötü bir dereceyle sonuçlandıktan sonra herkes çeşitli yorumlar yapacak ama yarışmacı haricinde kimse, başarısızlığın gerçek nedenini bilmeyecek.

Oysaki yarışmacı, bu organizasyondan aylar önce haberdardı. Bu zamanı iyi değerlendirip kendini yarışmaya hazırlamış olsaydı alacağı sonuç kesinlikle çok farklı olur, kimseyi hayal kırıklığına uğratmazdı. Bizim de start çizgimiz sabah yatağımızdan çıktığımız andır. İşte o an yarış başlıyor. Bu yarışın adı hayat ya-

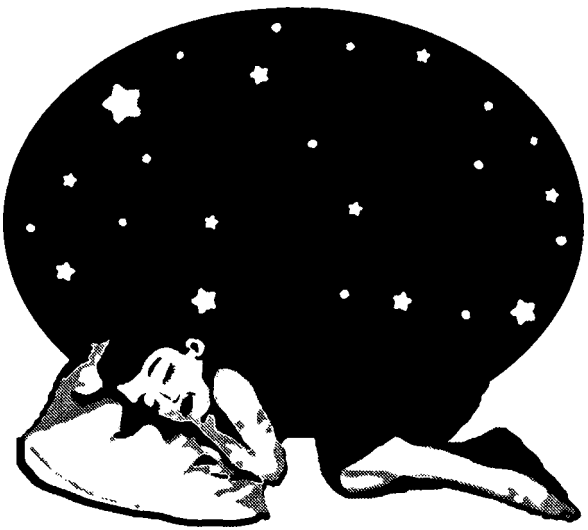
rışı ve hergün yeni bir yarışla devam ediyor. Kimi gün yüz metre, kimi gün iki yüz, kimi günse engelli yarışı....

Bazı zamanlar bu, maraton bile olacaktır. Şunu anlatmaya çalışıyorum. Hayatımızın hiçbir günü bir önceki gün veya sonraki gün gibi olmayacak.... Kimi gün keyifli, kimi gün monoton, kimi gün ise olabildiğince acı dolu olacaktır. Bu sebeple yarışa hazırlanma dönemimiz olan o birkaç saatlik uyku dilimini en iyi şekilde değerlendirip uyuyabileceğimiz en kaliteli uykuyu uyumak zorundayız. Yoksa yarışın sonucu belli....

Hayatımızda karşılaştığımız birçok insan, düzenli bir hayat yaşadıkları ve sağlıklı beslenip spor yaptıkları, düzenli uyudukları için çok başarılılar. Belki bazılarınız, geçmişte yaşamış birçok bilim adamının nasıl yaşadığını bilmediğimi düşünüyorsunuz.

Geçmişte ve günümüzde yaşamış veya yaşayan birçok bilim insanının ne kadar az uyuduklarını emin olun en az sizin kadar biliyorum. Az uyumak için sadece bilim adamı olmaya gerek yok. Öyle zamanlar olmuştur ki bir aşk acısı, bir dişağrısı bile sizi günlerce belki haftalarca uyutmamıştır. Bunun gibi birçok sorun, zamanla uykunuzu kaçırmıştır. Bu kadar basit nedenlerden bile uyuyamazken bir Edison' un, bir Arşimed'in, Da Vinci'nin ve bunlar gibi birçok bilim adamının uyumasını beklemek zaten mümkün değil . O kişilerin ne kadar sağlıklı oldukları ve nasıl bir hayat yaşadıklarını biliyorsanız sorun yok siz de öyle yaşayabilirsiniz. Tercih sizin....

Biz burada normal bir hayat yaşamaktan bahsediyoruz. Belli hedefleri olan insanlar tabii ki birçok konuda fedakarlık yapmak zorundalar. Yoksa başarının gelmeyeceği kesin. Fakat bu fedakarlıklar nasıl yaşamak istediğinizle de doğru orantılı. Hem yoğun çalışıp hem de sağlıklı ve zinde olabilir; bunun yanında düzenli ve kaliteli bir uyku uyuyabilirsiniz. Bu kitapta bunu bulacaksınız. Haydi! Hayat yarışına olabildiğince iyi hazırlanalım ve mücadelenin sonunda kazanan taraf biz olalım....



UYKU NEDİR?

Öncelikle, çözümünü aradığımız konuyu bir tanıyalım.... Uyku nedir? Neden uyumaya ihtiyaç duyuyoruz? Bunlar gibi bazı başlıkları işleyelim.

Kimimiz uykuyu çok basite alır, kimimizse bir o kadar önem veririz. Anlayacağınız bazımız neredeyse hiç uyumaz, bazımızsa hiç uyanmaz bir o kadar uyumayı severiz. Çoğu zaman yaşamış ya da duymuşsunuzdur. Şu kadar gün hiç uyumadım bir proje vardı bitirdim. Ya da sınava hazırlandım üç gün hiç yatmadım. Bunun yanında cumartesi gece uyudum pazar akşam uyandım. Abartıp da pazartesi sabah kalkıp işe ya da okula gideni de mutlaka duymuş veya görmüşsünüzdür. Bu kişiler uyumamanın yanı sıra uyanmadan çok uzun süre uyumanın da gerek fiziksel gerek ruhsal olarak kendilerine ne kadar zarar verdiğini bilmiş olsalar, eminim bu alışkanlıklarını mutlaka bırakmaya çalışırlar daha düzenli uyumak adına ellerinden geleni ardlarına koymazlardı.

Uyku, biraz önce de yazdığım gibi bizim yarışa çıkmadan önceki hazırlık dönemimizdir. Bütün bedenimizin tüm organlarımızın dinlenip varsa bir rahatsızlık, tedavilerinin yapıldığı dönemdir. Uyumamak ya da fazla uyumak, fiziksel ve ruhsal gelişimimizi olumsuz etkiler. Hayatın tamamında ne yaşadığımız, uykuyu nasıl geçirdiğimizle ilgilidir. Kısaca uyku, yaşam kaynağımızdır.

UYUMAK ZORUNDA MIYIZ?



Sizce bu sorunun cevabı evet uyumalıyız mı? Yoksa hayır dünyanın bazı yerlerinde yaşayan bazı insanlar uyumadan ya da çok az uyuyarak hayatlarını sürdürebiliyorlar mı? Aslına bakarsanız iki cevabında kendine göre doğrulukları var. Asıl olan gerçekten ne kadar uyumaya ihtiyacımız var ve biz gerçekten ihtiyacımız kadar mı uyuyoruz? Ancak bu sorunun cevabını bulduğunuzda gerçek manada ne kadar doğru bir düşünce içinde olduğunuzu anlayacaksınız. Dünyanın bazı yerlerinde insanlar hiç uyumadan hayatlarını sürdürebiliyormuş. Dünyanın bazı yerlerinde bazı insanlar da ateşin üstünde ayakları yanmadan yürürken bazıları, Kendine kılıç ya da şiş sokarken vücutlarından kan gelmiyor. Hiçbir iz de kalmıyor.

Hatta adamlarda acı gibi bir şey de göremiyorsunuz. Yine dünyanın bazı yerlerinde bazı insanlar yemek yemeden ve çok az su içerek yaşıyorlar. Şimdi bunları kendimize örnek alıp aç, susuz, uyumadan, kendimize şiş sokup, ateşte yürüyerek mi yaşamalıyız? Yoksa gerçek manada yaşamamız gereken hayatı öğrenip o hayatı mı yaşamalıyız? Şunu anlatmaya çalışıyorum her insanın farklı inançları olabildiği gibi, farklı bir fizyolojik yapısı vardır. Kimi insan yaratılıştan altı parmakla, kimisi çift dalakla, kimisi de çift cinsiyetle doğar.... Bunlar bizim isteklerimiz dışında bizlere verilen özelliklerdir. Doğal olarak her insanın yaptığını herkes yapabilir diye bir şey yok. Bir normal hayat yaşayan-

lar vardır. Bir de normal dışı yaşayanlar. Normal dışı hayat yaşayan kişilerin yaratılıştan farklı özellikleri olabilir. Doğal olarak onların bizlerden farklı yaşayıp, davranıyor olmaları çok normal. Eğer siz de benim gibi tek dalaklı, bir elinde beş parmağı olan, şişi bırakın iğne batsa canı yanan, ateşte yürümek bir yana izlerken bile canı yananlardansanız demek ki aynı hayatı yaşıyoruz. O zaman bırakalım o istisna birkaç kişiyi. Bizler gibi insanlar nasıl yaşıyor? Ve ne gibi farklılığımız var? Ona bakalım.

Uyku bizim istirahat ettiğimiz bir zaman dilimi gibi gözükse de görmediğimiz bir şey daha var. Biz uyuruz istirahat ederiz bazı organlarsa sabaha kadar uyumaz ve sürekli çalışır. Bunların en önemlisi, beynimizde bulunan hipotalamus(beynin uyku merkezi) Beynin uyku merkezinin yaptığı bazı işlemler var. Bunlar sırası ile açlık tokluk hissini ayarlamak (sindirim sistemini düzenlemek), vücut ısısını ayarlamak(sıcaklık, soğukluk ayarı) kaslarımızın tedavi edilmesi, psikoloik sorunlarımızı tedavi etmek, Hormonel dengelerin sağlanmasıve (cinsel sorunları tedavi etmek). Bunların yapılabilmesi için gerekli olansa kaliteli uyku dediğimiz kişiye göre değişen minumum 4-5 saatlik bir uyku dilimidir.

Eğer bu süreyi güzel bir şekilde uyuyarak geçirmez isek vücudumuzda bazı tedaviler yarım kalacağından ertesi günü çok sıkıntılı bir şekilde geçirmek zorunda kalırız. Tabi bu sistem her zaman ihmal edilir ve sürekli olarak tedaviler yarım kalırsa çeşitli hastalıklar ve fiziksel, ruhsal sıkıntılar yaşanacaktır.

Sizin de gördüğünüz gibi amaç sadece gece olduğunda gözleri kapatıp kendimizi dünya işlerinden alıkoymak değil, tam tersi; gün içinde yaşadığımız olumsuz olaylar, aşırı efor harcanmasından dolayı kaslarımızda oluşan deformasyon, sıcaklığa göre vücut ısısının ayarlanması ve tüm organların kendini dinlendirip tedavi etmesi açısından uyku son derece önemlidir.

Konuya başlarken sorduğumuz sorunun cevabı tabii ki normal insanlar olarak uyumak zorunda olduğumuz. BİLMEMİZ GEREKEN NE ZAMAN VE NE KADAR UYUMAMIZ GEREKTİĞİ dir. Bunu öğrenip hayatımıza geçirdiğimizde Hiçbir sorun kalmayacak....

Bu nedenle her ne olursa olsun uyku muzu mutlaka almalı, bunun için en ideal ortamı hazırlamalıyız. İdeal bir ortamın nasıl olması gerektiği ve nasıl hazırlanacağı hakkındaki bilgileri ilerleyen bölümlerde fazlasıyla bulacaksınız....

NE KADAR UYUMAMIZ GEREKTİĞİNİ BİLMİYOR MUYUZ?



Bu sabah bir televizyon kanalıyla yapacağım toplantı için normal günlerimin dışında biraz erken bir saatte evden çıktım. Evimin çok yakınında bir çocuk parkı var. Parkın yanından geçerken dikkatimi yaşlı bir teyze ile beş yaşlarındaki kız çocuğu çekti. Sadece benim ilgimi çekmediği çok da ortadaydı. Ben uzun yıllar orada yaşadığım halde teyzeyi tanımıyordum ama belli ki herkes teyzeyi de, küçük kızı da tanıyordu. Gelen, geçen kişiler teyzeye takılıyordu: " Hayırdır bu saatte ne işiniz var? Öznur uyumadı mı? (Demek ki küçük yumurcağın adı Öznur'muş.) Yaşlı teyzeyse: "Ya sormayın sabahın köründe kalktı ille parka gidecegiz diye tutturdu. Hergele gece yatmak bilmiyor sabah da uyumak. Erkenden kalkıyor ve başlıyor parka gidecegim diye söylenmeye. Anne de, baba da çalıştığı için sabah sabah parka getirme işi bana kalıyor. İstersen getirme, kıyameti koparıyor. "Ben de bir banka oturmuş bu güzel sahnenin tadını çıkarıyorum bu arada. Öznur o kadar halinden memnun ki sanki sabahın çok erken bir saati değil de öğlen saatleri sanırsınız.

Hiçbir uyku belirtisi, sabah mahmurluğu falan da yok. Bırakın uykuyu, mahmurluğu Öznur gülüyor, kahkahalar atıyor olabildiğine özgürce yaşadığı anın tadını çıkarıyordu. Bir salıncağa koşuyor, bir kaydırağa. En komiği de Öznur'un tahterevalliye binmek isteyip teyzeyi de zorla karşısına oturttuğu sahne idi. Kendimi kahkaha atmamak için zor tuttum. İnsan böyle bir sah-

neyi nasıl izlemez ki. İnanın teyze ile muhtemelen torununu izlemekten az daha toplantıma geç kalıyordum. Allah dan erken kendimi toparladım da toplantıya yetişebildim. Yolda daha önceleri de fark ettiğim ama şuan olduğu kadar incelemediğim konu, çalışan annelerin yanlarında çocuklarını ya bir kreşe ya da çalışılan yerin çocuk bakım ünitelerine götürüyor olmalarıydı. O kadar çok çocuk ya annesinin ya babasının elinden tutmuş otobüslerde, minübüs, vapur veya servislerde yolculuk yapıyorlardı ki inanamadım.

Erken yaşta çalışma hayatları başlamış bu yavruların diye düşünmekten kendimi alamadım. Hangi ebeveyn böyle bir şeye razı gelirdi ki? Ne yapsınlar yaşam şartları işte. Her şeye rağmen sanki tüm düşüncelere inatla anne, baba uykulu ama maşaallah çocuklar cin gibi. İster istemez insan hala düşünüyor değilmi ufacık çocuklar sabah erken bir saatte aileleri ile birlikte kalkıp yollara düşmek zorunda kalıyorlardı. Olayın ilginç yanı dediğim gibi onların bu durumdan fazla şikayetçi olmamalarıydı.

Çocukların yaş aralıkları büyüdükçe durumdan şikayet etme oranları da büyüyordu. Eminim sizin de dikkatinizi çekmiştir bu durum. Aynı sabah erken saatte anneannesini veya babaannesini parka gelmek zorunda bırakan Öznur gibi birçok örneğe hayatınızın farklı kesimlerinde şahit olmuşsunuzdur. Bizler yetişkin ve daha dayanıklı olduğumuz halde nasıl oluyor da bu küçücük çocuklar her sahah erken saatlerde kalkabiliyorken bizler sürekli telefonumuzun alarmını erteliyoruz....

Kaldı ki onlar bizim gibi hallerinden hiç şikayetçi olmuyorlar. Acaba bizim kaçırdığımız bir şeyler mi var? Yoksa bize öğretilen uyku şekli çok da doğru değil mi? Bir düşünmenizi istiyorum. Bazı geceler ne alarmınız çaldığı ne de ekstra bir durum olduğu halde kendiliğinizden uyanıp saate bakıp da " ooo çok erken daha kalkmama vakit var, " diye yattığıız oldu değil mi? Hatta bazılarınız tekrar uyumak için çok büyük bir çaba harcadığı-

nız halde uyumayı başaramadınız. İçinizden sürekli söylendiniz ne oldu da gecenin köründe uyandım. Uykumdan oldum. Bugünü nasıl geçireceğim? Allah Allah uykum da gelmiyor diye söylenerek yatakta dönüp durdunuz. Neticede uyuyamadınız belki son anlara doğru uykuya daldınız. Bu sefer de sabah uyanmak için yeltendiğinizde sanki sizi yatağa yapıştırmışlar gibi yataktan kalkamadınız. Gün boyu uykusuz bir durumda dolaşıp durdunuz. Tek yaptığınız:"neden erken uyandım" diye kendinize söylenmek oldu. Acaba tekrar yatmak için kendinizi zorlamakla doğru mu yaptınız? Yoksa hata mı? Düşünsenize kimse sizi uyandırmak için zorlamadı. Bir olay neticesinde uyanmadınız.

Uykunuzu aldığınız için uyanmış olabileceğinizi hiç düşündünüz mü? Öyle ya belki de sizin için yeterli olan uykuyu uyuduğunuz ve günü ayakta geçirecek enerjiyi stok ettiğiniz için uyandınız. Belki de sizin için ideal uyku kendiliğinizden uyanıp da hiç uykunuz olmadığını gördüğünüz halde sabaha kadar uyuyabilmek için kendinizi boşuna strese soktuğunuz kadardı. Eğer doğru olan buysa kendinize boşuna mı bu kadar sıkıntı yaşatıyorsunuz? Yazının başında çocukların sabah erken saatlerde kendiiğinden kalktığını okumuştunuz.

Nasıl ki bir çocuğa sen bu saatte yatacaksın bu saatte kalkacaksın diyen olmadığı, olsa da çocuk onları dinlemediği için kendi vücudunun anotomik saatine göre uyuması ve uyanması gereken saati otomatik olarak ayarlıyor. Her insanın bir anotomik saati varsa ve siz bu saatin ayarları ile oynadığınızdan bu kadar uyku sorunu yaşıyorsanız. Ya sizin saatiniz ileri gidiyor, geri kalıyorsa. Bunların doğru olduğunu öğrediğinizde siz hala mı bu indınızda ısrarcı olacaksınız. Evet yaradılış itibari ile herkesin bir anotomik saati mevcut. Beyin yapması gereken işlemleri yaptığında(bu işlemleri ileriki bölümlerde göreceğiz) Kişinin daha fazla uyumasına gerek kalmıyor. Saatin kaç olduğunun bir önemi yok. Boşuna gece kalkıp da tekrar uyumak için kendinizi zorladığınız halde

uykunuz gelmiyor. Her şeyin olduğu gibi uykunuzun gelmemesinin de sebepleri var. Bu sebepleri kitabımızın çeşitli bölümlerinde görecek ve yaptığımız hataları fark edeceksiniz.

Bugüne kadar şu kadar saat uyumak zorundayım, bugün az uyudum uykusuz kalacağım, uyudum ama uykumu alamadım, daha fazla mı uyumalıyım gibi soruların cevaplarını görecek ve şaşıracaksınız. Doğada yaşayan hiçbir canlı ne hayvanlar ne bitkiler sabah uyanmak, gece uyumak için alarm veya saat kullanıyorlar. Vakti gelince tüm kainat uyuyor ve yine zamanı gelince tüm kainat uyanıyor. Sadece zamanı gelince uyumayan ve yine zamanı gelince uyanmayan biz insanlarız. Neden? nedeni belli biz diğer canlılar gibi değiliz.

Bize bebekliğimiz itibari ile hangi saatte uyumamız veya uyanmamız hakkında sürekli uyarılar ve yasaklar konuldu. Biz de zaman içinde istesek de istemesek de bu yasaklara alıştık ve bunların normal olduğunu kabul ederek hayatımıza uyguladık. Şu an hala ülkemizin genelde doğu ve güney doğusunda hayvancılık yapan insanlarımız var. Bu insanlar sabah hayvanları otlamaya götürürken ve akşam geri köylerine dönerken inanın ne kurdukları alarmla, saatle uyanıp yola çıkıyorlar ne de saatlerine bakarak tamam saat bilmem kaç oldu dönme vakti diyorlar. Sabah uyanmaları gerektiğinde uyanıyor ve yola çıkıyorlar.

Akşam da havanın kararmasına göre geri köylerine dönüyorlar. Neden o insanlar hala gece birkaç saat uyusalar bile erkenden uyanıp yollara düşebiliyorlar? Hep enerjik ve zindeler? Bir çoğunun bizim gibi sağlık sorunları neden yok? Birçoğu yaşam süresi olarak bizler gibi metropolde yaşayanlardan neden daha uzun yaşıyor? Belki de onlar bizlerin uyku konusunda olduğu gibi kendilerine sınır koymadıkları gibi sağlık ve yaşam süresi olarak da bir sınır koymamışlardır. Hiçbiri normal insan yaşam süresi altmış yıl deyip oturup vasiyetini yazıp ölümü beklemiyorlardır. (Sizce de bir insan vasiyetini yazdığında ben ölüme

hazırım mesajı vermiyor mu) Bizler altmışlı yaşalara geldiğimizde ölümü beklerken onlar daha ileride neler yapacaklarının hesabını yapıyorlar. Aslında ne uykunun ne ölümün net bir zamanı yok. Her insanın yaşam süresi farklı olduğu gibi her insanın uyku süresi de farklı sürede ve farklı zamanlardadır.

Tek yapmamız gereken bunun farkında yaşamak. Biraz vücudunuzu dinleyin ve bundan sonra beyninizi esir etmeyi bırakın. Özgür bırakın düşüncelerinizi. Hep yasaklar, kurallar koyarak nereye kadar yaşamayı düşünüyorsunuz. Yoksa siz de bir zaman sonra vasiyetini yazıp ölümü bekleyenlerden mi olmak istiyorsunuz...?

İNSANLARIN NE KADARI UYKU SORUNU YAŞIYOR

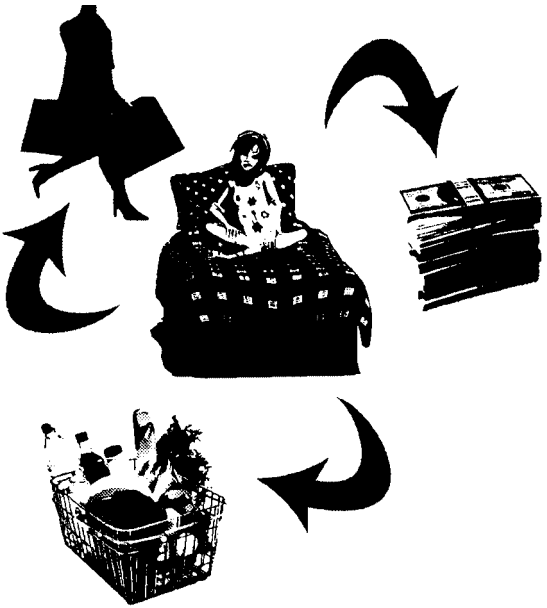


Günümüz şartlarında sanmıyorum ki stres ya da uyku sorunu yaşamayan olmasın. Mutlaka her insan zaman zaman uyku sorunu yaşıyordur. Bu sorun sadece uyuyamamak ya da uyanamamak olarak kendini göstermez. Kimilerimiz de gece sürekli uykudan uyanmak, kabus görmek, terlemek, olmayan varlıkları var gibi hissedip gölge olarak fark ettiğimizi sanmak gibi de kendini gösterebilir. Tabi bunları yaşayan birinin sağlıklı olmasını beklememiz pek de doğru olmaz. Bu tarz sorunlar yaşayan kişiler uykularını alamadıkları için konsantrasyon sorunu yaşarlar. Ne işlerine ne derslerine odaklanabilirler. Uykusuzluğun verdiği rahatsızlıktan kaynaklanan agresiflik yüzünden ise iş, okul hayatlarında ve özel hayatlarında hep problem yaşarlar. Çevrenizde, biraz önce yazmış olduğum özellikleri gördüğünüz kişilerin genelde tamamında uyku sorunu vardır. Bu da ne kadar kişinin uyku sorunu yaşıyor olduğunun bir göstergesidir sanırım. Günümüzde birçok trafik kazası ve iş kazasının uyku sorunu yüzünden yaşanması, binlerce insanın bu yüzden hayatını kaybetmesi, konunun ne kadar önemli olduğunu ve bu kitabı yazmakta ne kadar da haklı olduğumun bir kanıtıdır. Uykusuzluğun bir kader olmadığını, (bazı hastalıklar hariç) bu hastalığın önüne geçebilip çok daha sağlıklı bir hayat yaşayabileceğinizi size ilerleyen bölümlerde net olarak göstereceğim. Neredeyse nefes alan herkesin uyku sorununu çeşitli boyutlarda yaşadığı bir gerçektir....

SAĞLIKLI YAŞAMANIN 3 ALTIN KURALI

1. DÜZENLİ BESLENME
2. DÜZENLİ EGZERSİZ
3. DÜZENLİ UYKUDUR.....

Bunlardan biri eksikse sağlıklı bir yaşam süremezsiniz.



EKONOMİK ŞARTLAR UYKUYA NE KADAR ETKİ EDER?

Tabii ki ekonomik olarak çok rahat olan biriyle, ekonomik zorluklar yaşayan birinin eşit şartlara sahip olduğunu söylememiz mümkün değil. Şu ayrıntıyı da atlamamak lazım. Her kesimin kendine göre sorunlar yaşadığı şüphe götürmez bir gerçektir. Kimisi ay sonunu getirebilmenin hesabını yaparken kimisi ise borsanın ve dövizin iniş çıkışını hesaplamaktan günün sonunu getiremez. Çoğu zaman fazla para saadet getirmez. Her ne sebepten olursa olsun gün içindeki ekonomik şartlara aşırı yoğunlaşmak psikolojimizin bozulmasına neden olur. Hani bir söz vardır ya: "Düşünmekten uykularım kaçıyor. " Yani uykularımızın kaçmaması mümkün değil. Burada önemli olan, günün sonunda evinize nasıl gittiğiniz ve günü nasıl bitirip yatağınıza gir-

diğiniz? Dediğim gibi ekonomik olarak çok iyi bir durumda olabilirsiniz ama çok yoğun bir düşünce içinde olduğunuz sürece uykularınız kaçacaktır. Bir örnek vermek istiyorum: Mutlaka çevrenizde vurdum duymaz hani dünya yansa umurunda olmayan tipler vardır ya; hiçbir şeyi kafalarına takmaz, umursamaz bir hayat yaşarlar. Bu tip insanların kolay yaşlanmadığını ve hiçbir şekilde hastalanıp da doktara falan gittiğini göremezsiniz. Biraz vurdum duymaz olmak gerekli. Neticede tabii ki kazancımızla yaşantımız doğru orantıda ilerliyor ama önce sağlık. Eğer ruh ve beden sağlığınızı koruyamazsanız dünya sizin olsa ne fayda? ....

Tabii ki ekonomik şartlar uykuyu derinden etkileyen faktörlerden biridir. Ama çözümsüz değildir. Her insan daha iyi, daha rahat bir hayatı yaşamak adına çeşitli yollar dener. Bazen bir iş yaparız, olmadığında başka bir iş. Kimimiz yılmaz ve defalarca dener. Her deneme hayatımıza çeşitli tecrübeler katar. Yapılan işlerde bile mevcut durumumuza göre hareket ederiz. Kimilerimiz küçük işletmeler kurmaya çalışır, kimilerimiz serbest ticaret yapar, kimilerimizse fabrikalar, holdingler.... Basit işler yapmaya çalışıp başarılı olanlar az bir kazançla yetinirken, büyük işler yapan insanlar başarılı olduklarında büyük kazançlar elde eder. İşler ters gittiğindeyse her iki tarafında kaybı kazancı doğrultusunda olur. Siz kazançlarınızı yükseltmek için elinizden gelen çabayı yapın ama olmadığı zaman çok da kendinizi germeyin. Şunu unutmayın ki biraz da şans insanın yanında olmalı. Bu konuyla ilgili yaşanmış bir olayı sizinle paylaşmak istiyorum.

ŞANS DİYE BİR ŞEY YOKTUR İNSAN KENDİ ŞANSINI KENDİ YARATIR DERLER.

YAMAN ALİ



Ülkenin birinde Yaman Ali adında bir haydut yaşarmış. Bulunduğu ülkede herkesin çekindiği; adı duyulduğunda bile insanların bir yerlere kaçıştığı, zalim ve bir o kadar da zengin biriymiş Yaman Ali.... Yıllarca ülkesinde yol kesip kervanlar soymuş. Birçok insana zulüm etmiş. Her geçen gün tüm diyarlara namı salınmış. Bir gün Yaman Ali'nin yaşadığı ülkeye, başka bir ülke savaş açmış. Bunu fırsat bilen Yaman Ali, adamlarıyla beraber artık sadece kervanları değil köylere baskınlar yaparak yağma yapmaya, köylüleri de soymaya başlamış. Köylüler yalvarsa da ağlasa da Ali acıma duygusundan arınmış bir adam olarak köylülere zulmetmeye devam etmiş.

Belli bir süre sonra yabancı ülkenin askerleri Yaman Ali'nin ülkesini istila etmeye ve halka akla hayale gelmeyen işkenceler yapmaya, kadınlarına tecavüz edip çoluk çocuk demeden herkesi öldürmeye başlamış, geçtikleri her yeri yakıp yıkmışlar. Bizim merhametsiz eşkıya Ali, bu durumu görünce hani bir söz vardır ya: "Seni benden başkası dövemez sadece ben döverim. Sana uzanan elleri de kırarım".... Bu mantıkla Ali askerlerini toplayarak kralın yanında, savaşta yer alarak düşmanla savaşmaya başlamış. Düşünün ki Ali'nin sahip olduğu askeri güç okadar büyükmüş ki savaşa etki edebilecek kadar askeri güce sahipmiş. Savaş uzun yıllar devam etmiş. Savaşta yaptığı başarılar nedeniyle her yerde Yaman Ali nin namı Yiğt Ali diye anılmaya başlamış. Fakat Alinin yiğitlikten ziyade, kabaran milliyetçi yanı ortaya çıktı-

ğı için bunları yapıyor ama kimse bunu bilmiyormuş. Gel zaman git zaman savaş bitmiş ve ülke eski haline dönmüş. Ali ve askerleri savaş döneminde iyice güçlenip inanılmaz bir askeri güce sahip olmuşlar. Halk hem savaşın bitmesinden hem de Yaman Ali belasından kurtulmuş olmanın mutluluğunu yaşamaya başlamış. Ne yazık ki huylu huyundan vazgeçmemiş. Çok zaman geçmemiş ki Yaman Ali, tekrar eşkıyalığına kaldığı yerden devam etmeye başlamış. Kral, durumu öğrenince hemen Aliye bir tabur asker gönderir. Der ki: "Ali'yi alın ve buraya getirin; kendisiyle konuşmak istiyorum".... Kralın askerleri Ali'nin bulunduğu dağlara giderek kralın mesajını iletirler.

Ali'ye kendileri ile şehre gelmesi gerektiğini söylerler. Yaman Ali tüm soğukkanlılığı ve sahip olduğu askeri gücün farkında olarak kendisine kimsenin zarar verme ihtimali olmadığını bilerek komutana: "Sen git, ben yarın yola çıkar birkaç güne kadar kralın huzurunda olurum" der. Komutan, kendisine verilen emri hatırlatır: "Seni alıp şehire götürmem emredildi" der. "Ali ise beni zorla mı götüreceksin? Bir çevrene bak istersen" diye komutanı uyarır. Komutan, sayıca kendilerinden çok üstün durumda olan Yaman Ali'nin yanından eli boş olarak şehre döner ve kralın huzuruna çıkar: "Yüce kralım, Yaman Ali bana şehre dönmemi, birkaç gün içinde kendisinin huzurunuza geleceğini söyledi, " der.

Kral da Ali'nin askeri gücünü bildiğinden komutanına bir şey demez ve çaresiz bir şekilde Ali'nin gelmesini bekler. Yaman Ali, askerleri gönderdikten sonra sahip olduğu küplerce altına bakar ve yolculuğu sırasında altınlarının başına bir şey gelmesin diye güvenilir birine emanet etmeye karar verir. Kendi yanında eşkıyalık yapan kim aklına gelse hiçbirine güven olmayacağını bildiğinden altınlarını onlara bırakmaktan vazgeçer. Öyle ya üç beş altın için yol kesen, köy basan insanlara zulüm eden adamlar bu kadar çok altını bir arada gördüklerinde neler yapmazdı ki. Bu bilinçle çevre köylerde altınlarını emanet edecek birini arama-

ya başlar. Sonunda bir Yahudi köyüne gelir. Orada güvenilir olduğuna inandığı Simon adında bir çiftçi yaşamaktadır. Simon'un yanına gelir ve selam verir. Karşısında Yaman Ali'yi gören Simon, ne yapacağını şaşırır. Kaçmayı düşünür fakat bir yere kaçamayacağını bildiğinden kaderine razı gelir bir tavırla olduğu yerde kalır. Ali'nin selamına titrek bir sesle cevap verir.

Ali, korkmaması gerektiğini; kendisiyle bir konu üzerine konuşmak için geldiğini söyleyince tam inanamasa da biraz olsun rahatlar Simon. Ali şehire kralla görüşmeye gideceğini bu süre içinde sahip olduğu altınları kendisine emanet etmek istediğini söyler. Simon, bu durumdan çok rahatsız olur. "Nasıl olur efendim ben fakir bir köylüyüm, gelir elimden zorla altınlarınızı alırlar ben sizin altınlarınızı nasıl korurum? " deyince Yaman Ali elini havaya kaldırır elinin tersiyle öyle bir tokat yapıştırır ki Simon yerde biraz yuvarlandıktan sonra çaresiz bir şekilde kafasını kaldırır altınları kendisine emanet edebileceğini söyler.

Ertesi gece, askerlerinden gizleye saklaya altınlarının tamamını simona teslim eder ve bir grup askeriyle beraber kralın yanına gitmek için yola çıkar. Söylediği günde kralın huzurunda olur. Aradan biraz zaman geçer Yaman Ali'den hiçbir haber yoktur. Askerleri huzursuzlanır haber almak için uğraşırlar ama nafile. Yaman Ali'nin saraya gittikten sonrasıyla ilgili kimsenin bir bilgisi yoktur. Her geçen gün Ali'nin sahip olduğu askeri kuvvet yavaş yavaş dağılmaya başlar.

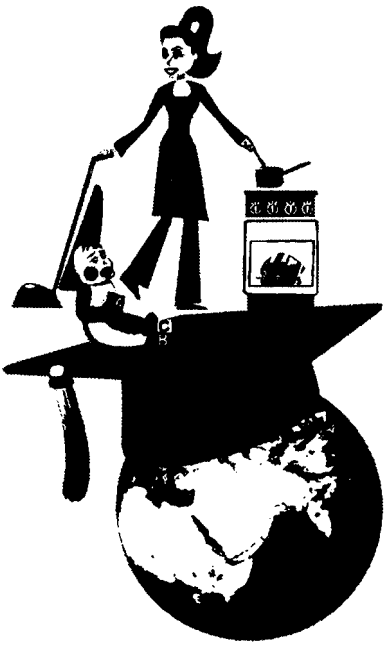
Birkaç yıl içinde küçük gruplara bölünen askeri kuvvetten eser kalmaz. Herkes gibi bizim Simon da meraktadır. Kolay mı küplerce altın ve bu altınlar Yaman Aliye ait...Kazayla altınların başına bir şey gelirse ne yaparım diye düşünmekten Simon yıllarca uyku uyumamış. Bir gün bir dedikodu yayılmaya başlamış. Ali saraya geldiğinde kralın hemen Ali'yi ve beraberindeki askerleri öldürttüğünü bu yüzden Ali'den haber alınamadığı, her yerde konuşulmaya başlamış. Simon zamanla bunları duysa da yıl-

lar geçmesine rağmen belki bunlar bir oyundur, Yaman Ali çıkar gelir diye altınlara elini sürememiş. Bir gün bir ferman yayınlanmış ve Yaman Ali'nin kral tarafından öldürüldüğü fermanla duyurulmuş. Simon bunu duysa da hala içinden bir ses Yaman Ali bir gün çıkıp gelebilir diyor ve Simon'un altınları almasına engel oluyormuş. Sonunda Simon da Ali'nin öldürüldüğüne inanmaya başlar ve kendine emnet edilen altınlardan bir kısmını alıp şehre iner. Şehirden bazı araç gereçler ve birkaç hayvan alarak köyüne döner. Bir süre hala Ali gelirse diye kalan altınlara elini sürmez.

Geçen zaman içinde Simon altınları küçük parçalar halinde kimsenin gözüne batmayacak şekilde kullanır. En son kararını verir ve altınlarla çevredeki tüm arazileri alır. Büyük bir çiftlik yapar. Alabildiği kadar sığır ve koyun alır. Ülkenin sayılı zenginlerinin arasına girer. Simon'u çocukluğundan beri tanıyan bir komşusu yanına gelerek: "Yahu komşu ne oldu da sen bu kadar mala mülke sahip oldun? Miras mı kaldı? Bu kadar parayı nasıl buldun? " diye sorunca, Simon komşusuna "Valla miras falan kalmadı anlatsam inanmazsın. Yalnız şu kadarını söyleyeyim, bir şey bulmana gerek yok. Allah istedikten sonra para gelip seni buluyor. Sen almak istemesen bile şöyle elinin tersiyle tokadı suratının ortasına yapıştırıyor. Yerde yuvarlaya yuvarlaya veriyor der. " ve yüzünde hafif bir gülümsemeyle Yaman Ali'den altınları almak istemediğinde Ali'nin kendisine attığı tokadı ve zorla altınları kendisine vermesini hatırlar:

Evet gerçekten de öyle. Hele bir Allah vermek istesin siz almak istemeseniz bile o size döve döve yine verir. Siz nereden geldiğinin bile farkına varamazsınız. Bu hikayeyi niye anlattığımın mutlaka farkına varmışsınızdır. Ekonomik zorluklar yüzünden para kazanmak için harcadığımız zaman ve verdiğimiz emek, bu aralar çok fazla olsa da yine de işin içinden çıkamıyoruz. Hikayemizde olduğu gibi bazen de olayları gelişine bırakmak daha iyi olabilir. Ne kadar zorlasak, uğraşsak da bazen istediğimiz hiçbir

şeye ulaşamıyor hep hayal kırıklıkları yaşıyoruz. Bazı zamanlarda ise hiç hesapta olmayan olaylar gelişiyor ve yıllarca uğraşıp da yapamadığımız şeyler kendiliğinden olabiliyor. Ben size tamamen kaderci olun demiyorum. Elinizden gelenin fazlasını yapın ama olmadı diye hayata küsmeyin. Mutlaka bir gün olacaktır! Belki de olması gereken zaman gelmemiştir....



İŞ, OKUL VE EV HAYATI

Hazır ekonomik şartları işlemişken bunun yanında gerek iş hayatının gerekse okul ve ev hayatının da uykuya nasıl etki ettiğini işlemeden geçmeyeyim. Neredeyse ayakta geçirdiğimiz zamanın (yani uyanık olduğumuz dönemden bahsediyorum.) üçte ikisini iş yerimizde eğer okuyorsak da okulda geçiriyoruz. İş yerimizdeki huzurlu ya da huzursuz ortam okuldaki ders yoğunluğu ve sınav dönemleri olabildiğince beynimizi yoran ve olumsuz düşüncelere girmemize neden olan dönemlerdir.

Bir de yapmış olduğumuz iş stresi yüksek bir iş ise o zaman geçen her süre biraz daha olumsuz etkilenmemize ve beyinimizin daha fazla yorulmasına neden olur. Bir araba düşünün ki sürek-

li çok yüksek bir devirde kullanılıyor. Bu arbanın motorunun bir dayanma süresi olacak bu süreden sonra mutlaka arıza verecektir. Bir de devri normal olarak kullanılan bir araba düşünün; bu arabanın yağı, suyu tamam ve bakımları da düzenli olarak yapılıyorsa sizce bu arabanın arıza verme süresi diğer arabada olduğu kadar kısa zamanda olur mu? Olma ihtimali yok. İkinci arabamız doğal olarak daha uzun süreli kullanılan ve kolay kolay arıza vermeyen bir kullanım sağlayacaktır. İnsan beyninin de bir dayanma süresi, arabada olduğu gibi dönem dönem yapılması gereken bakımları var. Atalarımız ne demiş: "Bakarsan bağ olur, bakmazsan dağ olur. "

Emin olun aynen böyle. Nasıl arabamıza dönem dönem bakımlar yaptırıyor yağını, suyunu eksik etmiyorsak beynimize ve bedenimize de bu bakımları yapmak zorundayız. Bu bakımların ne olduğu ve nasıl yapılacağı hakkında ileriki konularda bilgiler vereceğim. Bir de ev hanımıysanız ya da işiniz olmadığı için evde oturmak zorundaysanız bunlar yetmez gibi sürekli tartışma ortamının olduğu bir aile içindeyseniz o zaman itiraf ediyorum işiniz hiç de kolay değil.

Çalışan bir kişi en azından çalıştığı yerde sıkıntıları olsa bile eve gelirken dışarı çıkıyor, bir hava alma şansı buluyor. İşi, iş yerinde bırakma imkanına az da olsa sahip olabiliyor. Bu bile kişinin biraz olsun rahatlamasına eve gergin gelmesine engel olabilir. Demek ki çok gerildiğimizde biraz dışarı çıkmak hava almak bizi rahatlatacak. Şimdi sakın bazılarınız dışarı çıkmakda parayla demeyin. Allah'ın havası, suyu ücretsiz.... İlle bir vasıtaya binip belli bir adrese gitmenize gerek yok.

Sadece dışşarı çıkın yeter. Rahatlamak için dışarı çıktığınızda çok kalabalık yerlerde gezmemeye çalışın. Hava almak niyetiyle dışarıda kalabalığa girip kendinizi boğmayın. Mümkün oldukça eve gergin gelmemeliyiz. Eğer evde gerildiysek bu gerginliği üstümüzden atıp rahatlamadan ne olursa olsun yatağa girmemeli-

yiz. Kafanızda bu kadar sorunla yatağa girmek sürekli gece beyninizin bu konularla meşgul olmasına neden olur. Doğal olarak uyuduğumuzu sansak da ya rüyamızda bu sorunları tekrar göreceğiz ya da şuur altına yerleşen bu sorunlar sabaha kadar bizi rahat bırakmayacaktır. "Ne yapacağım, nasıl bu sorunları kafamdan çıkartacağım da rahat uyuyacağım? " diye soruyorsunuzdur biraz sabırlı olun. Şu an sorunları uykuyu kaçıran ve uyuyamamıza neden olan konuları işliyoruz. Çözümlerini de işleyeceğiz. İş hayatı, okul hayatı ve herkes için geçerli olmasa da ev hayatı da kimilerimiz için çok sıkıntılı olabiliyor. Bunlar da uykumuza direkt etki eden faktörlerdendir.

Bir ömür nasıl geçti anlamadım. Sanki göz açıp kapatıncaya kadar kısa sürdü.

ÖMÜR DEDİĞİN İÇİNDE YILLAR
YILLAR İÇİNDE AYLAR,
AYLAR İÇİNDE HAFTALAR,
HAFTALAR İÇİNDE GÜNLER,
GÜNLER İÇİNDE SAATLER,
SAATLER İÇİNDE DAKİKALAR,
DAKİKALAR İÇİNDE SANİYELER,
SANİYELER İÇİNDE SALİSELER
BAZENDE BİR SALİSE,
İÇİNDE BİR ÖMÜR BARINDIRIYOR.

Hayat aslında çok kısa değil, olabildiğince uzun bir yoldur.

GÜN İÇİNDE YAŞANANLAR



Gün içinde yaşadığımız birçok olumlu ya da olumsuz gelişme tüm gecemizin çok güzel veya sıkıntılı olmasına neden olabilir. Bu da ister istemez bir sonraki günün de alt yapısının bozuk olmasına neden olur. Kitabın başında da yazdığım gibi günü, olduğu saatler içinde yaşayıp kalan saat dilimlerini yaşamamız gereken dönemde yaşamalıyız. Bu olmadığı taktirde sonuçun ne olacağını eminim tahmin ediyorsunuzdur. Şunu asla unutmayın! Günü nasıl yaşadığınız aslında geceyi de nasıl yaşayacağınızın bir göstergesidir. Bu mantıkla hareket ederek yaşamış olduğunuz bir olumsuzluğu o an çözmek ya da geçmişte bırakmak, yapabileceğiniz en güzel iş olur.

Öteki türlüsü günün tamamını olumsuz düşüncelerle yaşayıp eve de olumsuz düşüncelerle gelmenize ve sonuçta günün finali geldiğinde yani yatağınıza uyumak için uzandığınızda günümüzün tamamı gibi olumsuz bir gece yaşama ihtimali kaçınılmaz bir son olur. O zaman ne yapmalıyız? Gün kötü geçiyor. Mesela yolda yürürken ayağınız burkuldu. Siz hemen "Lanet olsun, canım yandı. Bu niye oldu şimdi? Ne güzel yürüyordum. Bu acıyla da yürünmez ki" gibi sözlerle kendinizi sürekli isyan eden biri yapabilirsiniz. Bu söylemler ve sitemler devam ettiği sürece de hep olumsuz düşünüp tüm olumsuzlukları hayatınıza çekebilirsiniz. Böyle davranıp sitemler etmek yerine başınıza gelen olumsuzluğu olumlu bir düşünceye çevirmelisiniz. Şimdi bazılarınız "Tamam da bunu nasıl yapacağım? Ayağım burkuldu ve canım

da çok yandı. Bu gerçeği değiştirmek mümkün değil" diyebilirsiniz. Evet doğru ayağınız burkuldu ve canınız yandı. Peki ayağınız burkulmayıp da kırılsaydı, o zaman ne yapardınız? Olaya bir de bu açıdan bakmayı deneyin. En azından düşüncenizi bu yönde toplayın. Gerçekten de ayağım burkuldu biraz acıdı ama bu acı fazla sürmez birazdan geçer.

Allah'tan ayağım kırılmadı yoksa ne yapardım. Hastaneye git ayağını tedavi edip alçıya alsınlar. Belki aylarca yat ayağa kalkama, işe gideme çektiğin acıysa cabası. Eğer yaşadığınız ayak burkulma olayını bu anlamda bir anlayışla hemen olumlu bir düşünceye çevirebilirseniz emin olun bundan sonraki benzer olaylarda da düşünceniz bu yönde olacaktır. Belki ilk yaşadığınız olayda bunu başaramadınız. O zaman hemen vazgeçmeyin bir sonraki olayda ya da bir sonrakinde mutlaka alışacak ve bu sistemi hayatınıza adapte edeceksiniz.

Bunun sonrasında yapacağınız farklı aktiviteler var. Bozuk bir moral ve kötü bir psikolojiyle eve gitmeyin. Bir sinemaya, tiyatroya gidin. Gittiğiniz ister sinema olsun isterse tiyatro fark etmez izleyeceğiniz film ya da oyun eğlenceli, komik türden olsun. Gidip de ruh halinizi daha da bozacak bir film ya da oyun izlemeyin. Alternatif olarak spor yapabilir bir fitness merkezine gidebilir, biraz egzersiz yapabilirsiniz, kafanızdaki düşünceleri dağıtmak için kuaföre de gidebilir biraz zaman geçirip öylece evinize gidebilirsiniz.

İçinizde maddi anlamda bunları yapabilme imkanına sahip olamayanlar vardır. Biraz önce saydıklarım tamamen maddiyata dayalı çözüm yollarıydı. Olumsuz düşünceyi olumlu hale getirme hariç. Tabii ki herkesin maddi imkanları biraz önce yazdığım maddeleri yerine getirmeye imkan vermeyecektir. O zaman en azından eve gitmeden önce olabildiğince yürüyün. Eğer otobüs, minübüsle gidip geliyorsak iki durak önce inin ve kalan mesafeyi yürüyerek evinize varın. Yürüdüğünüz yolun çok gürültü-

lü; trafiğin sıkışık bir yol olmamasına mümkün oldukça sakin ve havadar bir yol olmasına dikkat edin. Olumsuz olarak sizi etkileyecek hiçbir düşüncenin sizi elegeçirmesine müsaade edecek bir şey yapmayın. Kendi arabamızla gidip geliyorsak da evinize 10 -15 dakikalık bir mesafe kaldığında arabanızı bir yere park edin ve evinizin ters istikametine doğru yürüyüp sonrasında tekrar arabaya gelip evinize gidin. Olmadı bir alışveriş merkezine gidin, vitrinlere bakın mağazaları dolaşın bir şeyler alın. Alma imkanınız yoksa kendinizi daha da stresin içine sokup öylece kalmayın. Sadece gezin kendinize şimdilik bakıyorum zaten Bir şey de almaya gelmedim.

Hoşuma giden bir şeyler de olursa şimdi beğenir ileride canım istediğinde gelir alırım diyerek telkin edin. Asla param yok istesem de alamam gibi sözler sarf etmeyin. Şunu untmayın ki beyniniz, yaşamış olduğunuz hiçbir olayla hayalini kurduğunuz olay arasında ayırım yapamaz. Yani yaşanan olayın gerçek mi hayal mi olduğunu algılayamaz. Beyin, ister gerçek olsun ister hayal bunu yaşamış gibi algılar.

Bu sebeple kurmuş olduğunuz hayeller de çok önemlidir. Siz kendinizi "Sonra alırım" diye inandırın beyin buna inanacak ve zamanı gelince alacaktır. Siz o an gezmenizin tadını çıkartın yeter. Neticede bu yazmış olduğum maddelerin hangisini yapabiliyorsanız muhakkak yapın. İşi abartıp eve geç kalmayın. Hele evliyseniz aman dikkat eşinizin sinirlenmesine sebep olup evde dışarıdakinden daha gergin bir ortama neden olmayın. Bu hiç kimsenin istediği bir son olmaz.

YAPTIKLARINIZ İÇİN ASLA ÜZÜLMEYİN.
ASIL YAPAMADIKLARINIZA ÜZÜLÜN.

ARTIK EVDEYİZ



Neticede eve geldik bundan sonrasının iyi olması tamamen sizin ve aile bireylerinin elinde. Hepimizin aynı ülke şartlarında yaşadığımızı ve genelde birçoğumuzun sorununun aynı olduğunu düşündüğümüzde evde yaşadığımız herkesle aynı sorunları yaşıyoruzdur. Maddi sorunlarımız varsa sadece şahsımız değil, aile ortamında yaşayan her bireyin bu sorunu yaşadığı bir gerçektir. Doğal olarak da bir gerginlik ortamı mevcut tüm bireylerin kendisini kaybetmesine neden olabileceğinden aile içi huzurun sağlanması tabii ki çok önemlidir.

Bunu nasıl sağlayacağız derseniz bu da çok basit bir konu değil tabii ki. Her insanın aynı sinir yapısına sahip olması mümkün değil. Bu nedenle aile içinde mümkün oldukça tek bir idareci olmayıp tüm bireyler idareci olabilmelidir. Ya da kimler olabiliyorsa. İdareden kastım evi idare eden yönetimi elinde tutan kişi değil. Sözümü yanlış anlamayın. İdareden kastım gerçek manada bazı olayları görmezden gelen alttan alan kişiler vardır ya onu kastediyorum. Unutulmaması gereken her ne yaşarsak yaşayalım yarın dünde kalacak. Hep aynı noktaya geldiğimin farkındayım. Bugünü yaşayın....

Birçoğunuzun bildiği bir söz var benim de çok hoşuma giden.

DÜN ÖLDÜ. BUGÜN CAN ÇEKİŞİYOR.
YARIN DAHA DOĞMADI.

Çok anlamlı bir söz. Sırf bu söze bakarak bile hayatımızı belli oranda düzeltebiliriz. Aile, dünyadaki en önemli topluluk. Eğer

aile içindeki huzuru, birlik ve beraberliği sağlayabilirsek inanıyorum önce çevremizde birlik ve beraberliği sağlayıp sonrasında ülkede birlik, beraberliği sağlarız.... Uykunuzu düzeltelim derken gördüğünüz gibi ülkeyi düzeltmeyi ele aldık. Biz tekrar konumuza dönelim.

Dışarıda yaşadığımız birçok olumsuz olayı evin kapısından girerken kapının eşiğinde bırakarak eve girelim. Eğer hala bırakamamışsak ılık bir duş alalım. Duş aldıktan sonra vücudunuzu olabildiğince nemli bırakın kendinizi tamamen kurutmayın. Bırakın bedeninizdeki suyu hücreleriniz emsin. Vücudunuz ne kadar nemlenirse hücreleriniz o kadar canlı olacaktır. Ve unutmayın ki dünyadaki en iyi enerji kaynağı sudur. Saçlarınızı mutlaka kurulayın. Sonra baş ağrısı çekersiniz.

Duştan çıktıktan sonra üzerimize olabildiğince rahat vücudu sıkmayan ve terletmeyen kıyafetler giyerek oturalım. Dar kıyafetler vücutta kan dolaşımını zorlaştırır. Belli oranda vücudunuzda uyuşmalara vücut ısınızın artıp terlemenize sebep olacaktır. Zaten sıkıcı bir gün geçirdiğiniz için dar kıyafetler sizi boğuyormuş hissi verir. Bol kıyafetler giymek sizi en azından bu konuda biraz olsun rahatlatır.

Sonrasında mutlaka yemek yiyeceğiz. Yemekte de dikkat etmemiz gereken hususlar var. Mümkün oldukça fazla yağlı, salçalı ve acılı yemeklerden uzak durun. Karbonhidrat dediğimiz makarna, pilav, un ve un mamüllerinin yanında şeker ve şekerli yiyecekleri de olabildiğince tüketmemeye çalışın. Hafif yemekler tercih edin.

Sebze yemekleri, salata türü yiyecekler gibi.... Et yiyeceksek mümkün oldukça tavuk göğsü ve balık yemeye özen gösterelim. Bunlar bizi daha sakin yapacaktır. Öteki türlü beslenme midede şişkinlik, hazım sorunu ve aşırı kalori alımı da kilo almanıza neden olacağından daha sonra işleyeceğimiz aşırı kilonun ve akşam

yemeklerinin uykuya olan etkileri bölümünde ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anlayacaksınız. Siz şimdiden söylediğim yemek şekline dönün pişman olmayacaksınız. Unutmadan acı kırmızı biberin yağ yakımı üzerinde etkili olduğu belirlenmiş bir gerçek. Ben acı yemeyin derken aşırısını kastettim. Yoksa yemeklerde tadında baharat kullanımını ben de tavsiye ediyorum.

Yemekler yendi alışkanlıklarımız neredeyse aynı. Şimdi ya meyve yenecek ya tatlı. Üstüne muhtemelen çay, nescafe belki biraz da çerez ve cola fena gitmez değil mi? Bunlar yapılırken bir çekyat ya da koltuğa oturup televizyonda bir film, ya da eğlence programını saatlerce izleyeceğiz. Bu yaptıklarımız bazen işin iyi tarfı da olabiliyor. Her ne kadar yanlış bir yaşam şekli olsa da. Bir de işin şu tarafına bakıp sonrasında olması gerekeni işleyelim. Eve geldiniz sinirli ve gergin bir haldesiniz sizi sevecen, cana yakın anneniz veya eşiniz karşıladı "Nerede kaldın" diye güzel bir giriş yaptı.

Eve zaten canınız burnunuzda geldiniz. Tüm gün sebepli sebepssiz patronunuzdan veya müdürünüzden azar işittiniz. Belki de sizin sorumluluğunuz olmadığı halde bazı işler yapmak zorunda kaldığınız halde kimseyi memnun edemediniz. İş yerinde patronunuza ya da müdürünüze sesinizi çıkaramadınız. Neden? Çünkü onlar sizin üstünüz, yanlış bir şey söylerseniz işinizden olabilirsiniz. Bu sebeple sustunuz, kızdılar siz içinize attınız. Tam "İş bitti rahatladım" dediniz ve evinize gitmek için yola çıktınız. Yolda biri sert bir şekilde omuzunuza çarptı, döndünüz tam bağırıp rahatlayacaksınız olmadı. Adam acayip bir şey tam bir çam yarması sizi çiğ çiğ yiyecek türden birisi. Siz de yine ses yok. Buna benzer bir çok olayla karşılaştınız.

Kimine "Tamam efendim" dediniz, kimine "Afedersiniz beyefendi, ya da hanımefendi" dediniz. İçinizdense Allah bilir neler.... Ama artık evdesiniz. Ne bey, hanım efendi demenize gerek var ne de efendim demeye. Güçünüzün yeteceği insanlar var karşınızda.

Tabii bu doğanın kanunu değil mi? Kimin gücü kime yeterse o üstündür. Sonrasında ev içinde neler olabileceğini siz zaten tahmin ediyorsunuz. Uzun uzun yazmama gerek yok. Oysaki dışarıda hanım efendi dediğiniz, bey efendi dediğiniz, özür dilediğiniz kişiler ne kadar hayatınızda olacak ki? Belki de bir daha görmeyeceksiniz. O kişilere sahte olsa da sevgi saygı gösterip ömrünüzün sonuna kadar birlikte yaşamayı düşündüğünüz kişilere karşı, bir o kadar saygısızlık ve sevgisizlik gösteriyorsunuz. Bunu ne kadar doğru buluyorsunuz bilmiyorum Ama şöyle de bir mazereti kabul etmek mümkün değil: "Bütün gün çalışıyorum, eve yorgun argın geliyorum. Bir de yetmez gibi dırdır dinliyorum.

Olur mu böyle şey? " Olmaz tabii siz sadece patronunuzun ve müdürünüzün dırdırını dinlemekle yükümlüsünüz. Evinizde size kimse dırdır edemez. Hemen kapatırsınız çenesini. Dediğim gibi belki de saygı haketmeyen birçok insana saygı gösteriyorsunuz. Bundan sonra en azından zor bile olsa evinizdekilere de saygı göstermeyi deneyin. Eğer bunu başara bilirseniz eminim ev içindeki huzur ortamı iş ve özel hayatınıza da etki edecek. Düzelen ruh yapınız da ister istemez uykunuza. Zaman içinde birçok konu düzelecek. Demek ki ev hayatının önemi birçok konudan daha önemli.

EVİNDE MUTLU OLAMAYI
BAŞARAMAYAN DIŞARIDA MUTLU OLAMAZ.

Duş alındı, rahat kıyafetler giyildi, hafif yemekler yendi, meyve, çerez, çay, nescafeyi abartmadan tadında bıraktık. Şimdi son bir meseleyi daha işleyelim bu da önemli konulardan biri.... Yatma zamanı geldi. Mümkün oldukça üzüntü veren sıkıcı fiilmleri izlemeyin, acıklı arabesk tarzı müzikler dinlemeyin, yatmadan önce kafanızı biraz olsun rahatlatabilmek adına güzel akıcı kitaplar okuyun. Kitap okuma alışkanlığınız yatak odasındaysa hemen bu alışkanlığı değiştirin ve başka bir odada kitap okuyun. Yatak odasını sadece yatmak için kullanın. Eğer kitap okuma alışkanlı-

ğınız yoksa hemen bu alışkanlığı edinin. Yatağa gitmeden kesinlikle, uykunuzun gelmiş olmasına dikkat edin. Uykunuz gelmeden yatağa girerseniz sabaha kadar bir sağa bir sola döner: "Neden uykum gelmiyor" diye iyice stres yapar uykunuzu kaçırırsınız. Havanın durumuna göre hava sıcaksa ince rahat kıyafetler giyin terlememeye dikkat edin. Hava serinse de odanın yatmaya uygun bir sıcaklıkta olmasına özen gösterin. Odanızı yatmadan önce havalandırın kesinlikle sigara ve benzeri şeyleri odanızda içmeyin. Odanın içinde ya da odayı gören bir yerde ışık yanmamasına özellikle dikkat edin. Eğer odanızda çiçek varsa başka bir yere almanızda fayda var. Ses olayını mutlaka çözmelisiniz. Bu ses, çalan bir müzik olabileceği gibi bir saat, odada bulunan bir akvaryumun çıkaracağı ses de olabilir. Camınız açıksa dışarıdan gelen bir ses ya da içeri giren bir sinek de uykunuzun kaçma sebebi olabilir.

Bir de koku olayı var. Odanızın içindeki bir çiçeğin kokusu, odanın duvarına sürülen boya, mum, tütsü gibi şeylerin yaydığı kokuda uykumuzu olumsuz etkiler. Hatta içimizde gece yatarken eşine, partnerine güzel kokmak için deodorant, parfüm ve cilt kremi süren birçok kişi vardır. Bu sürülen deodorat, parfüm ve kremler de uyumamanıza etki eden faktörlerdendir. Sonraki bir bölümde gece uyuduğumuzda beynimizde neler oluyor diye bir bölüm olacak o zaman bu koku olayını net olarak anlayacak ve eminim çok şaşıracaksınız. Ben parfüm, deodorant ya da vücut kremi ve benzeri şeyler sürmeden yatamam diyen varsa size de tavsiyem en azından kokusu az ürünler kullanın ya da az miktarda ürünü vücudunuza sürün. Temiz olmak sadece parfüm ve deodorant gibi ürünler kullanmakla olmaz. Bunu da lütfen unutmayın. Amaç temiz olmaksa zaten duş almanızı önermiştim ama amaç sadece yanınızda yatana güzel kokmaksa o zaman bu ürünlerin gece nasıl olumsuzluklara yol açtığını öğrendikten sonra bakalım hala kullanacak mısınız? Bunlar da tamamsa artık uyuma-

ya hazırız demektir. O gece cinsel anlamda bir birliktelik olduysa mutlaka duş alınmalı oda iyice havalandırılmalıdır. İlişki sonrası odada sizin farkedemeyeceğiniz bir koku olur ve bu fark edemediğiniz koku uyuyamamanıza etki eder. Duş almanızdaki amaç da mutlaka ilişki anında terleyecek ve hücreleriniz kapanacak eve geldiğinizde yaptığınız banyo çok da etki etmeyecektir. Vücudun ürettiği bazı hormonlar ve vücuttan çıkan sıvılar hem kötü kokması hem de bedende kaldıkça rahatsız edici bir hal alabileceği için mutlaka temizlenmelidir. Yeri gelmişken işlemeden geçmek istemiyorum. Unutulmamalıdır ki cinsel ilişki stres atmanın en etkili yollarındandır. Cinsel hayatı düzenli olan insanlar her yönden daha sağlıklıdır. Genç kalırlar daha dinç ve enerjiklerdir. Uyumlu tavırları dikkat çekicidir. Sakin tavırları da mutlaka fark edilir. Cinsel hayatında düzen olmayan insanların daha agrasif, asık suratlı ve geçimsiz oldukları bunun yanında sağlık problemlerinin daha çok olduğu da yapılan araştırmalarla ispatlanmıştır. Bu yüzden düzenli bir cinsel hayatınızın olmasına dikkat edin. İlişki sonrası vücudunuz, endorfin (mutluluk hormonu)üretir ve bu da stresten kurtulmanıza neden olur. Gördüğünüz gibi çok önemli bir konu fakat dediğim noktaları da kesinlikle ihmal etmemelisiniz. Her şeyde olduğu gibi bu konuda da aşırıya kaçmamak tadında bırakmakta fayda var. Yazmış olduğum bu konulara dikkat ettiyseniz artık uyumaya hazırsınız. Allah rahatlık versin. İyi geceler....

KİMİ İNSAN BİR YUDUM MUTLULUĞA,
KİMİ İNSAN BİR YUDUM SAĞLIĞA HASRETKEN
KİMİ İNSAN SAHİP OLDUKLARININ FARKINDA
OLMADAN YAŞIYOR.

OTOBÜSTE, MİNÜBÜSTE, VAPURDA UYUYORUZ



Uyku günümüzde gerçekten büyük bir sorun. Mutlaka sizin de dikkatinizi çekmiştir. Hangi otobüse, minübüse, vapur, metro ya da uçağa binseniz yolculuk edenlerin yarısı belki daha da fazlası mutlaka uyuyordur. Ne oluyor da bu kadar insan uyuyor? Eminim bazı zamanlarda siz de hafif bir şekerleme yapmışsınızdır. Bazen de "neden bu insanlar uyuyor? " diye kendinize sormuşsunuzdur. Cevabı buldunuz mu bilmiyorum fakat bu kadar insanın uyku sorunu yaşıyor olması hepsinin ortak bir noktası olduğunu gösteriyor. Ekonomik şartlar, yoğun iş temposu ya da okul ve ders yoğunluğu ortak nedenler arasındadır. Bu yoğunluk beynin yıpranmasına ve sürekli bazı konularla ilgilenmesine neden olur.

Beyni işlediğimizde, uyku ile ilgili tüm işlemleri gerçekleştiren HİPOTALAMUS(beynin uyku merkezi)nin neler yaptığını anlatacağım. Toplu taşıma araçlarında uyumamıza neden olan bazı ortak noktaları anlatmak istiyorum. Tabii ki büyük çoğunluk gece uyuyamadığı ya da uyuması gerektiği gibi uyuyamadığı için, kimisi can sıkıntısından, kimisi yorgunluktan; kimisiyse arabaya binip de araç sallanmaya başlayınca elinde olmadan uyumaya başlar. Bazılarıysa elindeki kitabı bir süre okuduktan sonra uykuya yenik düşer.

Bir sabah kızımla Mecidiyeköy'e gitmek için metrobüse bindik. İlk etepta ayakta yolculuk yapıyorduk ilerleyen duraklarda

bir çift indi ve kızımla oturabilme başarısını gösterdik. Karşımızdaki koltukta iki bey oturuyorlardı. Biri dışarıyı izliyor diğeriyse arada uyuyor arada ise etraf bakıp tekrar uyuyordu. Kısa bir zaman geçmişti ki karşımızda oturan bey horlamaya başladı. Bazen horluyor bazen uyanıyor etrafa bakıyordu.

Bilmeniz gereken bir diğer konu ise uyuyan ve horlayan beyin çok kilolu olduğuydu. Tahmin ediyorum 170 cm boylarında ve 120-130 kg ağırlığında biriydi. Bu bey öyle bir an geldi ki bana ve kızıma ömrümüz boyunca belkide bir daha göremeyeceğimiz bir olayı yaşattı. Bazen uyuyan bazen uyanan ve arada horlayan bey uykusuna kaldığı yerden devam ederken birden etrafı izlemeye baladı.

Bunda tabii ki garip bir durum yok garip olan beyefendi horlarken gözlerinin açık ve etrafı izliyor olmasıydı. İlk anda şaşırdık ama kızımın yüzüme hayretler içinde nasıl baktığını hiç unutamam. Bu bir süre böyle devam etti. Ben de birçoğunuz gibi beyefendinin burnunu tıkalı olduğunu etrafı izlerken nefes sorunu yaşadığı için horultu sesi geldiğini düşündüm. Birkaç kere elimle gözünün önünde elimi sallayıp uyanık mı diye kontrol etmek istememe rağmen cesaret edemedim.

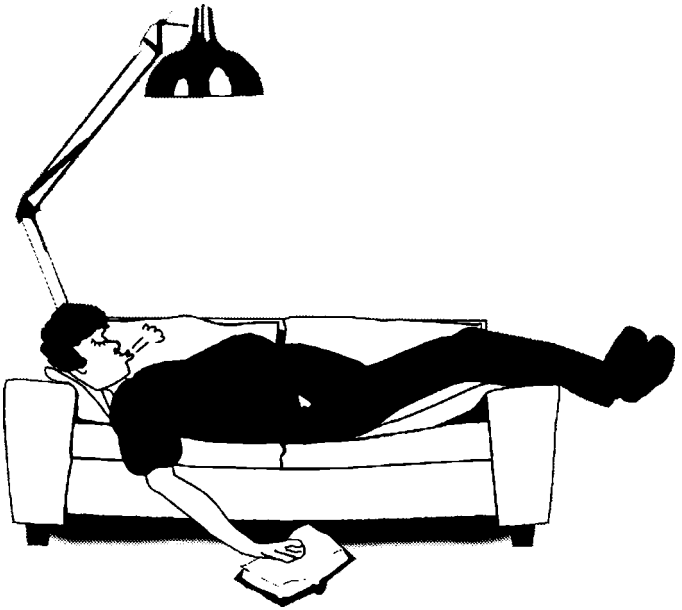
Daha sonraları evet cesaretimi ve uyuyan beyin her türlü vereceği tepkiyi göze alarak ani bir hareketle elimi gözünün önünden geçirdim Hiçbir tepki olmadı. Kısa bir zaman sonra bir daha elimi yüzünün önünde gezdirdim inanın hiçbir tepki yoktu. Ama beyefendi gözleri açık okadar güzel horluyordu ki görseniz uyandırmaya kıyamazdınız. O gün uyku ve kilo sorununun bukadar büyük bir probleme yol açtığına şahit oldum.

Daha önceleri yine otobüs veya metro gibi araçlarda ayakta uyuyabilen kişiler görmüştüm. Gerçi onların da bazıları o kadar uzmanlaşmıştı ki onlarda tebrik edilmesi gerekiyor. Bir insan sürekli duran, hareket eden, arada fren yapan bir araçta üstelik

ayakta durarak nasıl uyumayı başarabilir ki. Bu gerçeken bir başarı. Sağlam insanların bile ayakta durmakta zorlandığı bir durumdat sen hem ayakta duracaksın hem de uyuyacaksın. Hani bir söz var ya "Güleriz ağlanacak halimize"...Gerçekten öyle. Biz Türk halkı o kadar pratik çözümler bulabiliyoruz ki; eğer bu aklımızı buluş yapmak için kullansak acaba dünya tarihi nasıl değişirdi? Ayakta uyumayı çözmek yerine uyumamanın yollarını bulsak daha iyi olmaz mıy dı? Bu kadar vahim olaylara şahit oldukça uyku olayının ne kadar büyük bir sorun olduğuna bir kez daha karar vermiştim. Neticede bu gibi olaylar bu kitabı yazmama neden oldu.

Tüm uyuma nedenlerinin bir sebebi var. Bu sebepleri ve çözümleri yeri geldikçe işleyeceğiz. Çok stresli bir gün yaşayıp moraliniz bozuk olduğunda uyumak istersiniz. Kimi zaman uyumamak için kendinizi zorlar, başarılı olamazsınız. Kimi gün de kafeinli içecekler içerek uykunuzu bir şekilde kaçırırsınız. Böyle çok sıkıntılı olup da uykunuzun geldiği dönemlerde kendinizi rahat bırakın ve uyuyun. Bilmediğiniz şey gerçekten de uyumanız gerektiği. İş yerindeyim, okuldayım ya da trafikteyim nasıl uyuyacağım demeyin. Kendinize en azından kısa süreli de olsa bir uyuma süresi ayarlayın ve mutlaka uyuyun. Eğer geniş bir zamanımız varsa yatın ve bırakın, uyanma zamanı geldiğinde beyniniz sizi uyandırsın. Arabadaysanız müsait bir yere park edin aracınızı ve öyle uyuyun. Yola devam etmeyin. Aracı kullanırken uyuyabilir istenmeyen kazalara neden olarak hem kendinize hem malınıza hem de tanımadığınız masum insanlara zarar verebilirsiniz.

UYUMAK MI UYANIK KALMAK MI BİLMİYORUM Kİ HANGİSİ DAHA ZOR?



KİTAP OKURKEN UYKUNUZ MU GELİYOR?

Kitap okurken uyuma işini nasıl çözeriz? İsterseniz bunu bir inceleyelim....

Hayatımız boyunca bazı şeylere doğru ya da yanlış anlamlar yüklüyoruz. Bize bu daha çocukken alıştırılmış. Diyet yaptığınızı düşünün. Diyete başladığınız dönemde eminim herkes gibi siz de ilk önce tatlı, çikolata, şekerleme ve pasta gibi yiyecekleri yemeyi bırakır ve diyete başlarsınız. Zaman ilerler birkaç ay geçer ve biraz zayıflarsınız. Hemen kendimi ödüllendirmem lazım der ve mükafat olarak kendinize tatlı ya da pasta türü bir şeyler alır ve kilo vermenizi kutlarsınız. Şunu hiç düşündünüz mü? Zayıflamaya karar verdiğinizde yasakladığınız ilk şeyi mükafat olarak kendinize ödül olarak veriyorsunuz. Sizce de burada bir tezat yok mu? Tabii ki bir tezat var.

Size zarar verdiğini ve zayıflamak için yemeyi bıraktığınız şeyleri ödül olarak yememelisiniz. Neden yediğinizi hiç düşündünüz mü? Eminim düşünmemiştiniz. Ben izah edeyim size: Doğdunuz hemen bir parti verdiler yakın aile dostlarınız geldi ve siz doğdunuz için pastalar yendi.

İlk yaş gününüz ve sonrasındaki yaş günlerinizde pastalar alındı kekler, börekler yendi. Okula başladınız ve karnenizi aldınız dersleriniz iyi hemen bir kutlama yaptılar pastalar, kekler ve börekler yine hazır. Sonra iyi bir üniversite kazandınız aynı şey tekrarlandı. Söz, nişan oldu yine pasta. Evlendiniz pastanız 5-6 katlı oldu ve siz şunu öğrendiniz tüm güzel şeyler olduğunda pasta kesilir. Demek ki mükafat olarak verilecek en güzel şey pasta. Biz pastaya bu anlamı yükledik. O yüzden diyet sonrası mükafat ve ödül olarak da ilk yediğimiz şey bize çok zarar vermesine rağmen pasta veya tatlı oldu.

Kitap okumaya yüklediğimiz anlamsa yatmadan önce uykumuzun gelmesi için kitap okumamız gerektiğiydi. Bize bu konuda böyle öğretildi. O yüzden her kitap okuduğumuzda uykumuz geliyor. İster kitabı evde okuyalım ister toplu taşıma araçlarında isterse de deniz kenarında güneşlenirken. Hiç fark etmez kitap okuruz, uykumuz gelir ve elimizde olmadan uyuruz. Bu anlamı değiştirirsek eminim bu sorunu çözmüş olacağız. Doğal olarak da kitap okurken uykumuz gelmeyecek.

Mesela bizler artık yeni doğan çocuklarımıza, yeğenlerimize, yakınlarımızın çocuklarına sabah uyandıkları zaman kitap okuma alışkanlığına alışmalarını sağlasak, çocuklar büyüdüklerinde kitap okuduklarında acaba uykuları mı gelir yoksa daha enerjik mi olurlar. İddia ediyorum tüm çocuklar büyüdüğünde kitap okuma alışkanlıkları değişerek uyumak yerine uyanmak anlamını yüklenecekler.

Sadece kitap ve pasta konusu değil bir çok konuda yapmış olduğumuz yanlış anlam yüklemeleri var. Siz kendi hayatınızdaki bu yanlışlıkları bulmalı ve mutlaka düzeltmelisiniz. Yoksa bu yanlış alışkanlıklar hayatınızın her anını olumsuz etkileyecek bu olumsuzluklar da ister istemez bir şekilde uykunuzun ve yaşantınızın düzensiz olmasına neden olacaktır....

VÜCUT KENDİNİ TEDAVİ EDEBİLİYOR



Biz yaratıldığımızda birçok konu üzerine vücudumuzda oluşabilecek zararlarla ilgili bir tedavi mekanizması oluşturulmuş. Bir yeriniz kesildiğinde kan akar ama sonra kan kendi kendine pıhtılaşır ve kanama durur. Sonrasında kesilen yer kendi kendine kaynar ve yara açık kalmaz, eski haline döner. (Yara çok tehlikeli derin bir kesik değilse tabi)Kadın hamile kalır dokuz ay boyunca karnında bir canlı taşır. O canlı annenin yedikleri, içtikleriyle beslenir zamanı gelince doğar. Bu sırada annenin gerek rahminde olan birçok değişiklik gerekse aldığı kilo eğer anne dikkat ederse kırk elli gün gibi bir sürede düzelir ve anne normal haline döner.

Üşütürsünüz sonrasında titrer, terler vücuttaki hastalıkla ilgili mikrobu ve toksinleri atar iyileşirsiniz. Stresli olduğunuzda uykunuzun gelmesi de doğal tedavinin yapılabilmesi içindir. Tedavinin yapılabilmesi için vücudunuz melatonin(doğal sakinleştirici) hormonu salgılar. Salgılanan bu hormon sizi uyutur. Siz uyuduğunuzda vücudunuzdaki psikolog, stresle ilgili olan tüm sıkıntılarınızı gidermek için tedaviye başlar. (Hipotalamus beynin uyku merkezinin) işlerinden biri de psikolojik sorunları tedavi etmektir.

Bunun için yapmanız gereken tek şey uyumaktır. Dediğim gibi yaratılışta, bedenimizde bazı tedavi ve kendini yenileme mekanizması oluşturulmuştur. Boşuna çok stresli olduğunuz ya da canınız sıkıldığı zamanlarda uykunuz gelmiyor. Zaten şunu mut-

laka hissetmişsinizdir. Çok yoğun düşünce ve sıkıntı içinde olduğunuz dönemlerde çok uykunuz gelir. Siz eğer bu dönemde güzel bir uyku uyursanız mutlaka psikolojinizde düzelme olur. Kendinizi daha iyi hissedersiniz. Tabii burada da beynin uyku merkezinin tedavide başarılı olabilmesi tamamen sizin elinizde. Uykuya tam müsait bir ortamda uyumak tedavide olumlu sonuçlar verecek, (bunları ileriki konularda işleyeceğiz) gelişi güzel bir uyku uyumaksa yarım yamalak bir sonuç verecektir. Bu uyku süresinin 4-5 saat olmasına gerek yok. Kısa süreli bir uyuma bile kesinlikle olumlu sonuçlar verecektir. Sanıyorum buraya kadar olan kısmı anlamışsınızdır.

Peki biraz önce sormuştum toplu taşıma araçlarında neden uykumuz geliyor? Cevabı bulabildiniz mi? Acaba araba ya da vapur sallanıyor diye mi uyuyoruz? Ya da kitap okuyoruz da acaba o yüzden mi uykumuz geliyor? Durum böyleyse bunun da bir sebebi olmalı. Çocukken uyuyalım diye bizi hep salladılar biz uyumak istemedik yine salladılar, biz ağladık ağzımıza meme verdiler biz susmadık ağladık ve inat ettik yine uyumadık. anlamadıkları tek şey uykumuzun olmadığıydı. Onlarsa ya bir filmi rahat izleyebilmek ya gelen misafirle zaman geçirebilmek ya da kendileri öyle istediği için bizi uyutmak için salladılar. Sonunda biz de uyuduk daha fazla direnemedik.

Şimdi sallanan bir şeye bindiğimizde acaba beynimiz uyuması gerektiğini mi düşünüyor? Eğer öyleyse tek suçlu anne ve babalarımız diyebiliriz. Bizi bu duruma onlar getirdi. Kitap okurken de uykumuz geliyorsa yıllardır hep uyumadan önce kitap okumamız söylendi. Uykumuz kaçtığında veya gelmediğinde kitap okursak uykumuzun geleceği öğretildi bize. Doğal olarak biz de hep uykuya en yakın zamanlarda kitap okuduk. Uykumuz geldi ve neticede uyuduk. Eğer kitap okuduğumuz zaman uykumuz geliyorsa bunun sebebi bizi yıllardır yanlış yönlendiren kişilerdir. Sebep bunlar olabilir de olmayabilir de ortada bir gerçek var o da uyuduğumuz.

BİR YANLIŞ DAHA



Hayatımızdaki en büyük yanlışlardan biri de kafein tüketimi. Günümüz şartlarında birçoğumuz gereğinden fazla çalışmak ve mevcut enerjimizden fazlasını harcamak zorundayız. Sadece iş hayatımız değil yoğun ders programları ve ardı arkası kesilmeyen sınavlar enerjimizi fazlasıyla alıp götürüyor. "Ders çalışmak da insanı yorar mı? " diye düşünenler olabilir diye bir açıklama yapmak istiyorum.

Yapılan araştırmalar bir saat çok ağır halter veya vücut geliştirme idmanında harcanan kalorinin bir saatlik yoğun ders çalışma esnasında harcanan kaloriden daha az olduğu yönündedir. Yoğun olarak ders çalışan veya hesap kitap işleriyle uğraşanlar ister istemez çok kalori harcarlar ve bedenleri yorgun düşer. Bu durum bizleri güçsüz ve enerjisiz bıraktığı için biraz daha fazla çalışabilmek ayakta daha uzun zaman geçirebilmek için çeşitli yollara başvurmak zorunda kalıyoruz. Kimimiz sigara tüketimini arttırıp bunu yapmaya çalışıyor. Kimimiz enerji içeceği içiyor. Kimimizse olabildiğince kahve ve nescafe tüketiyoruz. Böylece bir süre ayakta kalmayı başarıyoruz.

Bunu belki de birçoğumuz uyguluyordur. Dediğim gibi bir süre ayakta kalmamızı sağlasa da bir süre sonra tekrar uyku bastırıyor bu defa da yine bir kahve veya nescafe içiyoruz. Tek fark bu seferki daha koyu bir nescafe tabii ki bu da bir süreyi daha ayakta geçirmemize yardımcı oluyor. Neticede sabaha kadar veya ihtiyacımız olan sürenin sonuna kadar ayakta kalmayı uyuma-

mayı başarıyoruz. Sonrasını mutlaka birçoğunuz yaşamışsınızdır. İnanılmaz bir yorgunluk ve uykusuzluk. Şunu anlamak lazım ne kahve ne nescafe ne enerji içecekleri bize ihtiyacımız olan enerjiyi verir: Uyku sorununuzu çözmez. Kendinize kalıcı uzun soluklu çözümler bulmalısınız. Bu da şuan elinizde tuttuğunuz kitapta mevcut. Size düşen okuduklarınızı uygulamak ve bazı alışkanlıklarınızdan vazgeçmek.

Bundan önceki kitabım "Ben Sadece Kilo Verecektim Hepsi Bu" nda kafeinin zararlarından bahsetmiştim. Hatta şöyle bir ifade kullanmıştım "asrın en tehlikeli içeceği. " Evet yanlış okumadınız. Kesinlikle asrın bana göre en zararlı içeceği kafeindir. Sizce kafein ne yapıyor da size enerji veriyor? İçtğinizde vücudunuzda ne oluyor? Sadece adrenalin üretilmesine neden oluyor. Bu da sizin daha enerjik olmanızı sağlıyor. Sonrasında ne oluyor?

Maaşla çalışan biri olduğunuzu düşünün. Paraya ihtiyacınız oldu ne yapıyorsunuz? Avans çekiyor ve o an işinizi halledi-yorsunuz. Sonrasında eğer tekrar paraya ihtiyaç duyarsanız bir avans daha. Gelir ve giderinizi bir düzene sokmadığınız sürece bu avanslar bitmeyecek ve bir süre sonra içeride maaş kalmayacağından ya bir yerden borç para alacak ya da bankadan kredi çekeceksiniz.

Tabii ki düzensiz harcamalarınız devam ettiği sürece borcunuz katlanarak artacaktır. Birgün iflasınız kaçınılmaz olacaktır. Nescefe ve kafeinli içeceklerle enerji elde etmeye çalışan kişinin biraz önceki örnekte verdiğim kişiden hiç bir farkı yoktur. Vücudumuzda mevcut bir enerji kaynağı var. Biz ayakta kalbilmek ve günlük işlerimizi halledebilmek için bu enerji kaynağını kullanıyoruz.

Mevcut olan enerjiden fazlasını kullanmak avans çekmekten başka bir şey değildir. Aynı maaşımızda olduğu gibi. Gelir ve gideri iyi ayarlamalı yoksa fazla kullanım sonrası sıkıntı yaşama-

mız kaçınılmaz olur. Nescafe ve kafeinli içecekler bize enerji vermeyip sadece mevcut olan enerjiden fazla kullanımı sağlarlar. Bir süre bu enerjiyi kullanır sonrasında çok daha yorgun ve bitkin bir hale geliriz. Yatarız ama uyanamayız. Birçok kere "Yataktan vinçle kaldırdılar" gibi sözleri duymuş veya söylemişsinizdir. Evet dediğim sonuç kaçınılmaz. Aşırı kafein tüketimi birçok sıkıntıyı da beraberinde getirir.

Dikkat dağınıklığı, reaksiyon göstermede yavaşlama, vücuttaki su oranının azalması, ağız kuruluğu, uyku sisteminin bozulması, Sinir sisteminin bozulması, psikolojik sorunlar yaşayanlar da olumsuz etkilenme, stres ve depresyonun tetiklenmesi Baş ağrılarının ve migren ağrısının artması, sindirim sisteminde bozulma ve dolaşım sistemindeki bozukluklara neden olur.

Bunlar aşırı kafein kullanımının sadece birkaç olumsuz etkisidir. Bu kadar olumsuz etkisi olmasına rağmen ne gibi faydalar sağlıyor? Kocaman bir hiç. Geçici bir enerji kazanılımı . Bu da beraberinde bir çok zararlar vererek gerçekleşiyor. Bir önceki kitabımda gerek yaptığım televizyon programı gerekse katıldığım tüm tv programlarında hep aynı şeyi söyledim.

Günümüzde yaşanan trafik kazalarının ve iş kazalarının büyük çoğunluğu kafeinin yol açtığı uyku ve konsantrasyon sorunlarından kaynaklanıyor. Kafein içidiğinde vücudun adrenalin üretmesini sağlıyor, bu da bizi geçici bir enerjiye kavuşturuyor. Oysaki vücudumuz adrenalini korktuğu veya heyacanlandığı durumlarda salgılıyor. Çok fazla kafein tüketen kişilerin vücudu belli bir zaman sonra o kadar adrenalin üretir hale geliyor ki, bu adrenalin üretimi tamamen kafeine bağlı olarak gerçekleşiyor. Bir gün araç kullanırken uykunuz geliyor kafeinli bir içecek içiyorsunuz, sonra vücut adrenalin üretiyor ve enerjiniz geri geliyor, bir süre böyle devam ediyorsunuz tekrar uykunuz geliyor bir kafeinli içecek daha.

Bu böyle günlerce belki haftalarca devam ediyor. (yaşanan trafik kazalarının birçoğunda kamyon veya otobüsleri görebilirsiniz) Sonrasında vücut okadar adrenalin üretmiş ve enerjiyi kullanmış hale geliyor ki karşıdan bir araç geliyor ya da bariyerlere gittiğinizi görüyorsunuz ama ne yazık ki vücudunuz adrenalin üretemiyor. Nedeni belli, o kadar gereksiz yere kafein yüzünden adrenalin üretildi ki bağışıklık haline geldi. Artık vücut heyecanlansa da, korksa da adrenalin üretmiyor.

Tabii ki akşam haber bültenlerinde ve sabah gazetelerde herkes o acı haberleri okuyor. Lütfen kendinize eziyet etmeyi bırakın ve günde maximum 300 mg iki fincan kahve için. Bundan sonrası kesinlikle bir fayda sağlamaz. Uykunuzun kaçması için neler yapacaksınız değil mi? Birçoğunuz tamam çözüm bul kahve içmeyelim o zaman diyorsunuzdur. Devam edelim o zaman.



UYKUNUZU NASIL AÇACAKSINIZ?

Bazı önerilerim olacak tabii ki. Öncelikle mümkün oldukça uykunuz geldiğinde kısa süreli de olsa uyumayı deneyin. Hani şekerleme yapmak deriz ya aynen öyle. Bir yatağa uzanmadan ya bir koltukta arkanıza yaslanarak ya da bir masaya başınızı dayayarak. Eğer uzanırsanız kalkamazsınız. Oturduğunuz sandalyede arkanıza yaslanarak kısa süreli uyumayı da deneyebilirsiniz. Bu tür uykular 15- 20 dakika olursa ayakta kalacağınız süre yaklaşık 2-3 saat kadar olur.

Sonrasında tekrar 15-20 dakikalık uyku şekliyle bunu devam ettirebilirsiniz. Başka bir yol olarak duş alabilir hafif kurulanarak vücudunuzun nemlenmesini sağlayıp yine enrjinizi yükseltebilirsiniz. Duş alma imkanı olmayanlar el, kol, yüz, ayak gibi bölgeleri yıkayarak yine bu işlemi yapabilirler. Şunu hep söylüyorum. DÜNYADAKİ EN İYİ ENERJİ KAYNAĞI SUDUR. Evet su

için. Kahve veya enerji içeceği yerine su için. En az kahve kadar enerjinizi yükseltecektir. Zaten enerjinizin düşme sebebi de vücudunuzdaki su oranının azalmasıdır. Kendinize "Günde şu kadar litre su içeceğim" diye bir sınır koymayın. Sadece dikkat etmeniz gereken mutlaka azar azar ama sık aralıklarla su içmek olmalıdır. Susadıktan sonra su içerseniz susuzluğunuzu giderirsiniz ama enerjinizi ayarlayamazsınız. Amaç susamadan su içmek. Vücudumuzun neden dörtte üçü su diye mutlaka düşünmüşsünüzdür. Tabii ki bu sebepsiz değil. Enerji kaynaklarımızın başında su geliyor.

Mevcut yağlar hareket edip güç harcadığımız noktalarda devreye giriyor. Su ise zinde ve güçlü olmamızı sağlıyor. Doğal olarak, su oranında azalma olduğunda kendimizi daha halsiz ve enerjisiz hissediyoruz. Hani bazı yanlış diyetler uyguluyorsunuz ve bu diyetleri yapmanıza rağmen yağ oranınızda azlama meydana gelmiyor, sadece su atımı gerçekleşip kilonuzda ve su oranınızda azalma meydana geliyor. İşte ozamanlarda yüzünüz ufalmaya, gözaltlarınız çöküp siyahlaşmaya başlar. Cildiniz kurur, kafanızda kepek meydana gelir. Kendinizi bitkin ve yorgun hissedersiniz.

Bunun nedeni su oranının azalması. Vücudumuzda su oranı yüksekse zinde ve sağlıklıyızdır. Sık sık su içip su seviyemizi düşürmemeye dikkat etmeliyiz. İçtiğimiz suyun da olabildiğince soğuk olmasına dikkat edelim. Soğuk su dedim diye çok da soğuk içip kendinizi hasta etmeyin. Vücut zaten sıcak olduğu için mevcut suyun buharlaşmasına neden olur. İçtiğiniz su ile en azından mevcut sıcaklığı biraz olsun soğutabilir, buharlaşmayı da yavaşlatabilirsiniz.

Su olayına mutlaka dikkat edin. Su haricinde yine içinde az miktarda kafein bulunduran yeşil çay içip hem enerjinizi yükseltip aynı zamanda metabolizmanızı da hızlandırabilirsiniz. Yine enerjinizi yükseltmek için c vitamini yüksek meyveler yiyebilirsiniz. Portakal, mandalina, greyfurt, kivi gibi. Yine yeşil yaparaklı

salatalar, taze yeşil biber, domates de enerjinizin artmasına yardımcı olacaktır. Ya da günde 1000 mg kadar C vitamini tabletleri alarak enerji sorununuzu çözebilirsiniz.

C vitamini vücutta adrenalin üretilmesini sağlayarak enerjinizi arttırır. Bunun yanında bağışıklık sisteminizin güçlenmesine yardımcı olarak vücudunuzun hastalıklara karşı direncinin artmasına da yardımcı olur. Vücudunuz, C vitamininin ihtiyacı kadar olanını kullanır kalanını stok yapmaz vücuttan atar. Kilo alırım diye korkmayın. (Kafein de adrenalin üretiyor c vitamini de ve bunun da size zarar vereceğini düşünüyorsanız bu düşüncenizden vazgeçin. Yazdığım gibi günde 300 mg kafein zarar vermez. Ama c vitamini bağışıklık sistemini güçlendiriyor aynı zamanda vücudu besliyor.

İkisi bir birinden çok farklı.) Yine çalıştığınız dönemde uykunuzu açmak için arada bir ayağa kalkarak biraz dolaşın ve kan dolaşımınızı hızlandırın böylece yine bir süre daha enerjik olur ve uykunuzu bir süreliğine ertelersiniz. Şunu unutmayın ki aslında en makbul olanı bir süre uyumanız sonrasında işinize ya da dersinize devam etmenizdir.

UYKUSUZLUK SİNİR VE SİNDİRİM SİSTEMİNİN EN BÜYÜK DÜŞMANIDIR



Defalarca duymuşsunuzdur. Uykusuzluk sinir sistemini ve sindirim sistemini bozuyor diye . Ben de aynı konuyu işleyeceğim. Tabii ki biraz daha farklı olarak. Uykusuzluk çeken insanların ya da az uyumak zorunda kalan kişilerin agresif olduklarını daha önce de yazmıştım. Hatta bazı ortak özelliklerini belirtmiş bu tarz hareketler yapan kişilerin mutlaka uyku sorunu yaşadıklarndan bahsetmiştim.

Gece ya da gündüz ne zaman uyuyorsak yatıp da uykuya daldığımızda vücudumuzda bazı işlemler yapılıyor. (uyku merkezi çalışıyor bölümünde bu konuları göreceğiz.) Bu işlemler yapılamadığı ve eksik kaldığı dönemlerde, beynimizde ve bedenimizde bazı olumsuzluklar gerçekleşiyor. Bunlardan en önemli olanlarsa sindirim ve sinir sisteminin görmüş olduğu hasar. Bu hasarın devamında yaşantımıza olan olumsuz etkileri. Öncelikle sinir sistemine verdiği zararın günlük hayatımıza yansımasını bir görelim....

Aslında birçoğumuz bu zararları görüp fark ediyoruz. Ama bunun uykusuzluk nedeniyle mi yoksa başka bir sebeple mi olduğunun farkında değiliz. Bazen yerli yersiz sinirlenir sağa sola sataşırız. Ama neden böyle bir şey yaptığımızı bilmez bir anlam da veremeyiz. Kendimize hakim olmayı deneriz nafile, sonuç alamayız. Çevremizdeki herkes çok agresif geçinilmesi zor kişiliğimizden bahseder, bu da zamanla çevremizde kimsenin kalmamasına

sebep olur.....Kalsalar bile istemedikleri halde mecbur oldukları için kaldıklarını görürüz. Sinir sisteminin bozulması konsantrasyon sorunu yaşamamıza, bunun yanında birçok konuyu gözden kaçırmamıza neden olan dikkat dağınıklığı sorununu da beraberinde getirir.

Bu sorun maddi manevi birçok kayıplar yaşamamıza istenmeyen iş ve trafik kazalarının yaşanmasının da en büyük nedenidir. Sinirli olmak baş ağrıları ve mide ağrılarını tetikler. Başta gastrit, ülser gibi mide rahatsızlıkarının ortaya çıkmasına neden olur. Bu hastalıklar inanılmaz ağrılar yaşatır. Sindirim sorunu yaşattığı için kilo kayıpıları yaşarız. Tabii ki stresin yol açtığı birçok hastalığı sinir sistemindeki rahatsızlıklarda da yaşamanız mümkün.

Bir diş ağrısı bile çoğu zaman hayatı çekilmez hale getirir bunu mutlaka yaşamışsınızdır. Hayatın çekilmez hale gelmesi için bir diş ağrısı yetiyorsa bir de mide ağrıları ve diğer yaşayabileceğiniz rahatsızlıkların size neler yapabileceğini düşünün. Bu kadar sıkıntıdan kurtulabilmeniz tabii ki mümkün. Biraz yaşantınıza dikkat etmeniz uyku düzenini ayarlamanız çoğu zaman yeterli gelir. Tamamen bu sıkıntılardan kurtulamasanız bile büyük ölçüde rahatlarsınız.

UYKU İLAÇLARI



Amacınız sadece biraz fazla uyuyabilmek. Bunun için çeşitli yollara baş vurdunuz. En çok denediğiniz yollardan biri de uyku ilaçları. Tabi kolay geliyor, yut ilacı uyu. Ama düşündüğünüz kadar da masum olmayan bir yol bu. İçmiş olduğunuz ilacın sizi uyuturken nasıl zararlar verdiğini hiç düşündünüz mü? En basiti mutlaka duymuşsunuzdur: "Bir kutu uyku ilacı içip intihar etti. Canına kıydı."

Bir insanın ölümüne neden olabilen bir ilacı siz uyumak için içtiğinizin farkındasınız değil mi? İnsanı öldürebilen bir hapın sizde nasıl tahribatlar yaptığını lütfen düşünün. İlacı içtiğinizde mutlaka uyuyorsunuz. Peki kullanılan uyku ilaçlarının belli bir zaman sonra uykusuzluğa neden olduğunu biliyor muydunuz? Tabii ki böyle siz bedeninizi ilaç alarak uyumaya alıştırıyorsunuz. Belli bir zaman sonra bağışıklık sisteminiz bu ilaca da alışıyor. Sonrası? ...

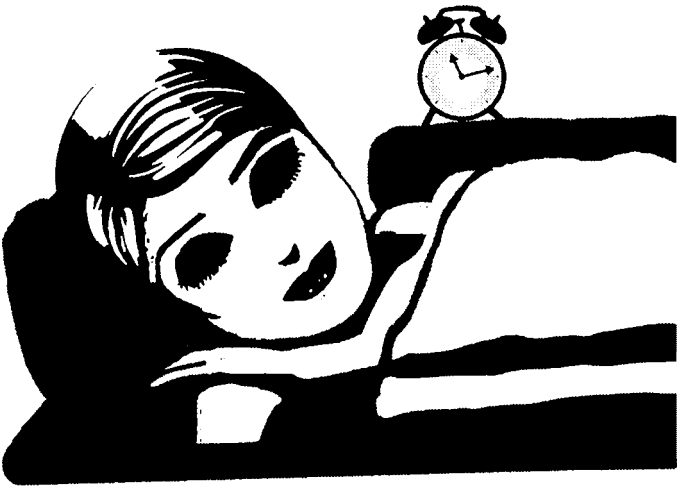
Malum, önceleri dozları arttırıyorsunuz. Belli bir süre bu böyle devam ediyor. Sonrasında bunlarda yeterli gelmemeye başlıyor. Sonuç olarak da uykusuz gün ve geceler başlamış oluyor. Bir de uyuyabilmek için antidepresan ilaçlar kullananlar var. Bunların durumu daha vahim. Antidepresanlar insanları uyuşturur ve uyutur. Bu uyuşukluk hayattan zevk almayan sürekli uyumak isteyen insanlar olmamıza neden olur. Belli bir süre sonra da ilaçlara karşı bağımlılık baş gösterir.

Sırf biraz daha rahat uyuyabilmek için uyku ilaçlarına başlayıp sonrasında uyuşturucu bağımlısı olan birçok genç arkadaşımız var. Kaldı ki uyku ilacı kullanarak uyuyan kişilerin normal olarak uyuyan kişilere göre sabah uyandığında kendine gelmesi en az iki saat daha fazla zaman alıyor. Gece rahat uyuyor ama gündüzü kendimize zehir ediyoruz. Bu uyuşukluk tabii ki kilo almamıza da etki ediyor. Bir aspirin bile vücutta bazı tahribatlara yol açabiliyor.

Kullanmış olduğumuz uyku ilaçları başta sinir sistemimiz olmak üzere böbreklere, karaciğere ve sindirim sistemimize zararlar veriyor. Uyku ilaçları kullananlar gece kabus görerek uyanırlar. Bu da ilaçların sinir sistemine ne kadar zarar verdiğini gösteriyor. Size bu kadar zarar veren bir ilacı sadece biraz uyumak için içmeyin. Başka yollar deneyin. Rahat uyuyabilmeniz için birçok örnek verdim. Bunları mutlaka uygulayın. Zaman alsa da inanıyorum ki sonuç alacaksınız. Biraz sabırlı olun ve uyuyamıyorum diye de kendinizi strese sokmayın. Doğal yollarla az da uyusanız ilaçlarla uyumanızdan iyidir.

NE KADAR UYUDUĞUNUZ DEĞİL NASIL UYUDUĞUNUZ ÖNEMLİDİR

Eğer gerçekten uyku sorununuz çok ileri boyuttaysa ozaman bir doktora gidin ve ilaç kullanılacaksa da doktor kontrolünde kullanın. Böylece kendinize zarar vermemiş olacaksınız.



HER GÜN AYNI SAATTE Mİ UYUMALIYIZ?

Genelde ülkemiz şartları ve ülkem insanına baktığınız zaman gelenekçi bir toplum olduğumuzu görürüz. Neredeyse birçoğumuz yaşam şekli olarak birbirinin aynı hayat yaşar. Örf ve adetlerine gelenek ve göreneklerine birçoğumuz hala sadık kalmaya çalışıyoruz. Bir kısmımızsa buna özen göstermese de yine dikkat etmeden bu adetleri yerine getiriyoruz. Hani derler ya ya huyundan ya suyundan.

Bir şekilde yıllarca bazı şeyleri gördüğümüz için istemesek de yapıyoruz bu alışkanlıkları. Eve gelişimiz aynı. Evdeki düzenimiz aynı. Evlerimizdeki misafir ağırlama, yeme kültürü, yapılan ikram sırası bile dikkat ettiyseniz aynı. Önce misafir gittiğiniz evde yemek servisi yapılır, çorbalar içilir, peşine ana yemek yenir, pilav veya makarna yanında salata vardır. Kola veya ayran ikramını da unutmamak lazım. Bunlardan sonra çay servisi, çayın yanında kek, börek olacak. Sonrasında meyve servisi ve en son olarak

da bir Türk kahvesi ikram edilir ve gece tamamlanır. Bazen çayın yanında kuruyemiş de ikram edilebiliyor.

Bunun gibi genelde herkesin evinde kısa bir zaman öncesine kadar sadece misafirlerin oturacağı bir oda ve misafire özel eşyalar vardı. Birçok evde hala olmakla beraber artık evlerin metre kareleri küçültülmek zorunda kalındığı için bazılarımız bu alışkanlıktan vazgeçmek zorunda kaldı. Hepimizin ortak alışkanlıkları tabii ki bunlarla sınırlı değil. Bahar gelir bahar temizliği ve kıyafetlerin dolaba kaldırılması yeni kıyafetlerin çıkartılması gibi aynı şey tabii ki kış gelince de yapılmakta.

Bayramları unutmamak lazım. Haftalar öncesi herkesi bir telaş sarar temizlikler yapılır. Bayramlıklar alınır. Tatlılar yapılır ve bayram sabahı beklenir. Bu alışkanlıkları yazsam bir kitap olur herhalde. Daha da uzatmayacağım bunlar bile ne kadar aynı olduğumuzu zaten gösteriyordur. Bu alışkanlıklarımız gibi uyku da birçok kesim de aynı. Tabi artık ülkemizde bir normal hayat yaşayan bir de gece hayatı yaşayan insanlarımız var.

Gece hayatı dediğim çok geç yatan geceleri eğlenen, gezen, tozan kesimin yanında çalışmak zorunda olduğu için gece hayatı yaşayanlar da var. Gece yaşamak durumunda olan vatandaşlarımızın haricinde geriye sadece normal hayat yaşayan aileler ve aile olmayan genç arkadaşlarımız kalıyor. Aile olmayan genç arkadaşlardan kastım okul hayatı veya iş hayatı yüzünden ailesinden ayrı olup da başka şehirlerde oturan arkadaşlarımızı kastettim. Dediğim gibi sadece normal yaşayanlar kaldı geriye. Bunları ele aldığımızda evde internet başından kalkmayanlar ve çok fazla televizyon başında vakit geçiren arkadaşlarımız var.

Tabii ki bunlar da aslında gece yaşayan gruba giriyor fakat bunlarda şöyle bir farklılık var. Gece eğlenen kesimle çalışmak zorunda olan kesim ertesi gün bir şekilde kendilerine istirahat edecek zaman buluyorlar. Çalışan kesimin mesaisi bu yönde, eğ-

lenen kesimde zaten rahat zaman sorunu yok. Ama evde internet ya da televizyon başında zaman geçiren kesimin sabah olduğunda işe veya okula gitmek gibi bir zorunluluğu olduğundan sabahları çok da rahat uyuyamaz ve belli bir saatte kalkmaya çalışırlar. Bütün gece uyumayıp bilgisayar ve televizyon başında zaman geçirmenin cezasını sabah yataktan kalkarken fazlasıyla çekerler.

Çoğu zaman okula, işe geç kalır öğretmen, patronlarından fırçalar yer ve her gün eve gittiklerinde erken yatmak için kendilerine söz verirler. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi bu söz her zaman eve gelindiğinde unutulur. Sabah aynı senaryo tekrarlanır. Bu film hep böyle devam eder. Tabii ki bu tarz yaşayan insanlarımıza baktığınız zaman da yaşantılarının neredeyse aynı olduğunu görürsünüz. Bunların dışında kalan grupsa gelenekçiler diyebileceğimiz grup olan standart bir hayat yaşayan kesimdir. Bu grubun eve gelişi neredeyse şaşmaz.

Yeme düzenleri hep belli saattedir. Neredeyse saat sektirmezler. Akşam yatış saatleri de aynıdır. Her gün aynı saatte yatar ve aynı saatte kalkar asla işe, okula geç kalmazlar. Neden ? Dediğim gibi bu insanların hayatı bir düzen içindedir. Çocuklukları itibariyle aileden hep böyle görmüşler kendileri de buna alışıp hayatlarında uygulamış şimdi de çocukları bu hayatı benimsemiştir. Bu insanlar ne işe, okula geç kalır ne verdikleri bir randevuya....

Ne de verdikleri sözü tutmamazlık yaparlar. Gelenekçiler her yönden sağlam bir hayat yaşar. Bu insanların aile hayatları da çok düzenlidir. Okul, iş hayatları da. Sağlık durumları da genelde hep iyidir. Diğer grupların tamamıysa düzenli bir hayat yaşayamaz hiçbir düzenleri yoktur. Düzenli olmaya çalışanlarsa bunu asla başaramaz ve sürekli sorunlar yaşarlar. Ne iş hayatlarında başarılı olurlar ne okul ne de özel hayatlarında başarılı olurlar. Tabi bazı doğuştan şanslı olanların böyle bir başarıya ihtiyaçları olmaz onlar hayatlarının sonuna kadar rahat bir ekenomik ha-

yat yaşayacakları için bu tarz konuları fazla kafalarına takmazlar. Tamam onların sorunu yok diyelim. Ya sizin? Sizin okula ya da işe zamanında gitme zorunluluğunuz var mı? Ekonomik olarak onlar gibi doğuştan şanslı değil misiniz?

O zaman uykuda kalmak sizi olumsuz etkiliyordur. Biraz önce gelenekçileri yazdım. Onlar hergün aynı saatte eve gelir yemek yer ve aynı saatte yatar aynı saattede kalkarlar. Demek ki aynı saatte yatmak ve aynı saatte kalkmak zorundayız. Vardiye usulü bazen gece bazen gündüz çalışmak zorunda olanlarımız mutlaka var.

Onlar da geceyse gece gündüzse gündüz. Aynı saatte yatmak zorundadır. Nedenini sorarsanız bu sizin için tabii ki en sağlıklısı olduğu için. Uyku saatiniz sürekli değişirse vücut saatiniz bu sisteme alışmakta zorlanır ve her gün başka saatlerde yatıp başka saatlerde kalkmaya alışamaz. Bu da hem uyumada hem uyanmada çeşitli zorluklar yaşatır. Oysaki hergün aynı saatte yatılıp aynı saatte kalkıldığı zaman vücut saatiniz buna alışır ve saatiniz geldiğinde güzelce uyursunuz. Düzenli bir işte çalışıyorsanız ve her gün aynı saatte işe gidiyor aynı saatlerde yemek yiyiyorsanız mutlaka fark etmişsinizdir.

Öğle yemeği vakti geldiğinde mideniz zil çalmaya başlar. Akşam da bundan farklı değildir. Vücut bir şeyi benimsediğinde sistem kendiliğinden oturur. Sizin ekstra bir şey yapmanıza gerek kalmaz. Her şey kendi kendine olur. Gece mümkün oldukça başka işlerle uğraşmayıp gündüz yapmaya çalışın ve geceyi istirahat için kullanın. Bu olmadığı taktirde yaşayacaklarınız ortada. Sadece uykusuzluk değil bunun yanında iş ve okul hayatıyla ilgili birçok sorun beraberinde gelecek bunlar da özel hayatınızı olumsuz etkileyecektir. Gelin işi kökünden halledelim ve en azından uyku konusunda gelenekçi olalım ve hayatımızın büyük oranda düzene girmesini sağlayalım.

AYNI SAATTE UYUYAMIYORSANIZ NE YAPACAKSINIZ?



Biraz önce de bizleri anlatmış iki gupta toplamıştım. Gelenekçi olanlar ve olmayanlar. Herkes her konuda gelenekçi olacak diye birşey yok. Ama en azından uyku konusunda gelenekçi olmak durumundasınız.

Neydi uyumamanıza neden olan faktörler? Televizyon izliyordunuz, bilgisayarın başından kalkmıyordunuz, evde çalışıyordunuz, sabahlara kadar telefonla konuşuyordunuz, alkol ve kafeinli içecekleri fazla tüketiyordunuz. Bu nedenlerden, başka sorunlar da mutlaka yaşıyorsunuzdur. Çoğunluğun yaşadığı sorunlar bunlar olduğu için bu konuların üstünde fazlaca duruyorum. Eğer sorununuz bilgisayar başından veya televizyon başından kalkamamaksa o zaman birdenbire bilgisayar kullanmayı bırakmayın.

Alışmış olduğunuz bir alışkanlığı hemen bırakamazsınız. Bıraksanız da kesinlikle bir sonuç vermeyecektir. Aynı şey televizyon izleyenler için de geçerli. Önce bu işi bir düzene koymak istediğinize tam olarak karar verin. Bundan sonrası kolay.... Öncelikle daha önce yazmış olduğum uykunuzu kaçıran etkenlerden uzak durun çay, nescafe, alkol gibi.

Daha sonrasında eğer üçte yatıyorsanız bu süreyi on beşer dakikalık periotlar halinde geri çekin. İleriki sayfalarda değineceğim geç yatıyorsak ya da çok fazla uyuyorsak bu süreleri nasıl kısaltırız, diye bir bölümümüz olacak orada yazacağım sistemi

bu konu içinde uygulayabilirsiniz. Fakat yine söylüyorum buradaki en önemli nokta kesinlikle aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak olacak.

En güzel örnek gelenekçilerin yaşadığı sistemdir. Mümkün oldukça düzenli bir hayat yaşayabilmek için bu sistemi uygulamaya çalışın. Konuyla ilgili bir çok detayı ileriki bölümlerde işleyeceğiz. Bir havaalanının bilgisayar sistemi arıza yaptığında ilk uçuşu yapan uçağın kalkış yapmasına izin verilmediğini kabul edelim.

Sonrasında arıza giderildi ve uçağın uçuş izni verildi. Bu dakikadan sonra uçuşlar normal seyrine girer mi? Yoksa sıradaki uçuşların da kalkış saati değişir mi? Belli bir süre tüm uçuşların kalkış saatleri değişmek zorundadır. Nedeni de hava alanından aynı anda beklemekte olan tüm uçakların kalkışına izin verilemez. Ancak belli bir süre geçtikten sonra tekrar uçuşlar normale dönebilir.

Bizim hayatımızda olan bazı aksamalar da düzeltilse bile her şeyin normale dönmesi belli bir süre içinde olacaktır. Yaşantımızdaki aksaklıkları düzeltmez isek aynı havaalanında uçakların kalkış saatinin değişmesi gibi bizim yaşantımızdaki var olan bir döngününde değişmesi kaçınılmaz olur. Aynı saatte uyumak aynı saatte uyanmak düzenli bir hayat yaşamanın ilk basamağı olduğundan bu basamağa gerekli önemi vermeliyiz.

Her gün aynı saatte uyumak zorunda olduğumuzu bilerek hareket etmeli ve uyku saatimiz geldiğinde kendimizi uykuya hazırlamış olmalıyız. (Nasıl hazırlanmamız gerektiğini işlemiştik.) Siz bu bilinç içinde olursanız ve kendinizi bu sisteme şartlarsanız zaman içinde göreceksiniz ki uyku saatiniz geldiğinde uyuma isteği duyuyorsunuz. Önemli olan bunu ne kadar istediğiniz....

YOKUŞ ÇIKARKEN AKITILMAYAN TER
İNİŞTE GÖZYAŞI OLARAK AKAR

FAZLA UYUMAK NELERE YOL AÇAR?



Hayatımıza etki eden en büyük faktör kesinikle uyku. Bunu mutlaka anlamışsınızdır. Az uyumak gibi çok uyumak da hayatımızı olumsuz etkiler. Fazla uyunduğunda sabah yataktan kalkarken sorunlar başlar. Öncelikle uykuya doyamaz daha fazla uyumak istersiniz. Zar zor yataktan çıkmayı başarsanız da sonrasında canınız hiçbir şey istemez.

Tüm gün hayattan zevk almayan bir ruh hali içinde dolaşır asık suratınızla itici bir kişilik olursunuz. Enerjiniz düştüğü için hareketleriniz çok yavaşlar. Ne yemek yemek istersiniz ne de bir şey içmek. Bu düşük enerji iş hayatınızı da, okul hayatınızı da olumsuz etkiler. Bunlar fark edebildiğiniz etkiler. Bir de bedeninizde sizin farkına varmadığınız bazı değişiklikler olur. Uykuda fazla vakit geçirdiğiniz için yemek yiyemezsiniz. Bu yemek yememe olayı beynin kendini korumaya almasına neden olur. Beyin enerji kaynağı olan yiyeceklerin vücuda girmemesinden ötürü açlık psikolojisine girer.

Bir daha ne zaman yemek yenececeğini bilmediği için fazla enerji kaybetmemek için tüm organları yavaşlatır. Bu yavaşlama ister istemez metabolizmanın da yavaşlamasına neden olur. Siz farkına varmadan kilo almaya başlarsınız. Şimdi şöyle düşünenler mutlaka olacak "Az yemek yedim diye niye kilo alayım ki? " Biraz önce de yazdığım gibi vücuda az yemek giriyor olması beynin kendini korumaya almasına ve elindeki mevcut olan enerjiyi idareli kullanmasına neden oluyor. Burada olayın net anlaşılma-

sı için bir örnek vermek istiyorum: Bir işletmeci düşünün. Aynı zamanda bu işletmeci iyi bir finansçı olsun. Şirketin tüm yatırımlarını kontrol eden ve yatırım yapma yetkisini elinde bulunduran kişi olduğunu kabul edin.

Elinde inanılmaz bir sermaye var. Fakat ülke genelinde bir kriz söz konusu. Bu işletmecinin de faaliyet gösterdiği sektör krizden olabildiğince etkilenmiş durumda. İşletmeci elinde bulunan mevcut parayı kullanırken nasıl davranır. ? Tabii ki kişi ülkedeki kriz ortamını düşünerek yapacağı harcamaları olabildiğince kısar mümkün oldukça para harcamaz. Bir yatırım yapacaksa da bu yatırımı kriz ortamından sonraya bırakır. İstisna olarak kriz dönemleri çok karlı hale getirilebilir.

Ama genel olarak tüm işletme sahipleri ödemelerini kontrol altına alarak elindeki mevcut sermayeyi riske atmaz. Bir de aynı işletmeciyi her şeyin güllük gülistanlık olduğu bir ortamda düşünün. Ülkede her şey yolunda ve güzel bir iş ortamı doğdu yatırım yaptığında iyi kazanımlar elde edecek. Bu işletmeci bu durumda tabii ki parasını harcama noktasında daha rahat davranacak ve olabildiğince kazancını arttırabilmek adına yatırımlar yapacaktır. Yani parasını harcayacaktır. Şimdi beynimizi de bir işletmeci olarak düşünün.

Tüm fonksiyonlarımızı düzenleyen, enerjimizi ayarlayan iyi ve cimri bir işletmeci. Beynin sermayesi bedenimizde bulunan yağlardır. Tüm enerjimizi biz bu yağlardan karşılarız. Eğer vücudumuza giren yemek azalırsa beyin iyi bir işletmeci olarak bir krizin olduğunu düşünerek kendini savunmaya alarak tüm giderleri kısıyor ve kriz ortamına hazırlık yapıyor. Bedenimizdeki tüm organları yavaşlatıyor.

Metabolizmanın yavaşlamasını sağlıyor. Arabayı rolantide kullanıyor yani. Birçoğumuzun "Su içsem yarıyor, hiç birşey yemiyorum günde iki öğün çok hafif yemek yiyiyorum yine de kilo

almama engel olamıyorum. " dediğinizi biliyorum. Kilo alma sebebiniz hiçbir şey yememeniz. Eğer siz günde 5-6 öğün yemek yerseniz, üç ana iki ara öğün olarak beyin işlerin çok iyi olduğunu düşünüyor ve nasıl olsa ülkede kriz yok her şey yolunda mantığıyla enerjiyi en üst seviyede kullanarak rahat hareket ediyor. Bu enerjiyi fazla kullanım tabii ki metabolizmanın hızlanmasına ve daha fazla kalori harcanmasına etki ediyor.

Kilo almamız da yavaşlıyor. Mutlaka dikkatinizi çekmiştir tüm diyetisyenler ve beslenme uzmanları günlük beş ile sekiz öğün arası beslenme düzeni uygularlar bunun bir sebebi olduğunu mutlaka biliyorsunuzdur. Tabi öğünleri çoğaltıp yeme miktarınızı da çoğaltmayacaksınız. Olabildiğince hafif öğünler yemelisiniz yoksa bir felaket yaşarsınız. Fazla uyuyor olmanız öğünlerinizin azalmasına metabolizmanızın yavaşlamasına etki edeceğinden kilo almanıza da etki edecektir.

Fazla uyumak bu yazdıklarım haricinde sinir sisteminde ve sindirim sisteminde de bazı olumsuz etkilere yol açıyor. En basiti sindirim sisteminiz yavaşladığı için kabızlık, mide ağrıları, gaz sancıları ve hazımsızlık gibi sorunları da beraberinde yaşamanıza neden oluyor. Fazla hareketsiz kaldığınız için kaslarınız çalışmıyor bel, sırt, boyun ağrılarını daha fazla yaşamanıza neden oluyor. Mutlaka yaşamışsınızdır.

Biraz fazla uyuduğunuzda her yeriniz ağrımıştır. İşte bunun sebebi kaslarınızın zayıf düşmesidir. Hareketleriniz azaldığı için dolaşım sisteminiz de yavaşlar. Kalp damarlarının tıkanmasına, bacaklarınız da varis olmasınada etki eder. Gördüğünüz gibi "Ne olacak biraz fazla uyuyorum sadece" demek çok masumane kalıyor. Kendinize bu kadar çok zarar veriyorsunuz. Mümkün oldukça size yetebilecek en az süreli uykuyu uyumalı kalan süreyi ayakta ve olabildiğince hareketli geçirmelisiniz.



AZ UYUMAK NELERE YOL AÇAR?

Çok uyumak gibi tabii ki az uyumanın da vücuda birçok zararı var. Her şeyi tadında bırakmak gerek. Çok uyumanın yol açtığı olumsuz etkileri okudunuz. Az uyumanın da başta sinir ve sindirim sistemine bir çok zararları var. Az uyumanın insanları sinirli, asabi yaptığını daha önce yazmıştım.

Bunun yanında konsantrasyon sorununun yaşanması birçok kazanın da kaçınılmaz olmasına neden olduğunu işlemiştik. Az uyunduğunda beyindeki hipotalamus(beynin uyku merkezi)yapması gereken birçok işlemi yapamaz bunlardan biri de sindirim sistemini düzene sokmak. Bu işlemi yapamadığından sindirim sistemi düzgün çalışmaz.

Hazımsızlık yaşamamıza, gaz sancısı yaşamamıza ağızda acı bir tadın olmasına ve kimimizde ishal kimimizdeyse kabızlık sorunu yaşanmasına neden olur. Düzgün çalışmayan sindirim sis-

temi yemiş olduğunuz yiyeceklerin gerektiği gibi işlenmesine engel olur ve besinlerin vücuttan atılmasını sağlar.

Doğal olarak besinlerden almamız gereken protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri almadığımız için zamanla bağışıklık sistemimiz zayıflar ve çok çabuk hastalanır yataklara düşeriz. Bu da enerji kaybı yaşamamıza etki eder. Uykusuzluk yeni sinir hücrelerinin oluşumunu yavaşlatabiliyor. Baş ağrılarına ve mide ağrılarına da yol açıyor.

Günde 3, 5 saatten az ve 8, 5 saatten çok uyuyanların ömrünün % 3 oranında kısaldığı da yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Sanıyorum bu kadar detay bile az uyumanın ne kadar zararlı olduğunu göstermiştir. Tabi uykusuzluğun zararları bu yazdıkarımızla sınırlı değil. Daha birçok zararları var. Kitabın çeşitli yerlerinde bu zararları yazdığım için fazla uzatmayacağım.

İŞ KAZALARI

Kitabımın başında yazdığım gibi günümüzde yaşanan iş kazalarının bir çoğu dikkat dağınıklığı veya uykusuzluk yüzünden gerçekleşiyor. Oysaki bizler bu durumun farkında bile değiliz. Geçen tüm konularda ve gelecek konularda düzensiz bir uykunun insanlarda nasıl olumsuz etkilerinin olduğunu yazdım. Düzenli uykunun da hayatımıza kattığı güzellikleri işledim. Artık hayatımızda teknoloji son derece önemli yer kapladığı için birçoğumuz gerek banka işlerimizi gerekse tüm resmi ve gayri resmi yazışmalarımızı internet üzerinden yapıyoruz.

Bunun yanında neredeyse tüm kurum ve kuruluşlarda yine yazışmalarından, tahsilatlarına kadar tüm işlerini internet üzerinden yapıyor. Bu işlemlerin yapılması anında birçok kere yapılan hatalar telafi edilebilse de kimi zaman ne yazık ki bir telafi söz konusu olamıyor. Maddi manevi kayıplar yaşanıyor. En ufak bir dalgınlık, dikkat dağınıklığı insanların hayatlarını alt üst edebi-

liyor. Uykusuzlukta sürekli üstünde durduğumuz gibi dikkat dağınıklığını had safada yaşamamıza neden oluyor. Sadece internet üzerinden çalışanlar yok tabii ki bugün kamyon, otobüs minübüs ya da taksi şöförleride geçimlerini sağlayabilmek için şöförlük yapıyorlar.

Dünya genelinde yaşanan trafik kazalarında ülkemizin ilk sıraları kimseye bırakmadığını düşünürsek ve yaşanan kazaların tamamına yakınının uykusuzluk veya bir anlık dalgınlık nedeniyle olduğu gerçeğide durumun ne kadar vahim olduğunu gözler önüne sermekte. Gün geçmiyor ki ana haber bültenleri ve gazetelerin üçüncü sayfa haberleri yaşan bir trafik kazası haberini veriyor olmasın.

Herkes bu haberleri okurken iç çekip ah vah demekten başka bir şey yapamıyor. Her nekadar çeşitli önlemler alınmaya çalışılsada ne yazık ki kazaların ve ölümlerin önüne geçilemiyor. Avrupada ne oluyor da insanlar bu kadar kaza yapmıyorlar. Eminim yetkililerimiz bu konuları da inceliyorlardır. Sadece daha sert cezalar bu durumun önüne geçilmesine yeterli mi? Yoksa bu durumun önüne geçebilmek için eğitim mi lazım? Ya da daha başka şeyler.

Bildiğim tek gerçek şu an ne uygulanıyorsa bunun önüne geçilemiyor. Tabii ki sadece şöförler değil ki iş kazası yapan. İnşaatlarda, yol yapımında çalışan, ağır iş makineleri kullanan, kömür madenlerinde çalışan insanımız da çeşitli kazalara maruz kalıyor. Ağır bir iş makinesini kullanan şahıs gece uyuyamadığı için uykusuz bir halde makinenin başına oturup bir anlık dalgınlık yüzünden iş arkadaşlarının ölümüne neden olabiliyor. Sorsanız ne oldu? Cevap belli iş kazası.

Bu kadar da masum bir olay. Bir ya da birkaç ailenin ocağına ateş düşerken birileri çıkıp iş kazası diyebiliyor. Bu örnekler fazlasıyla sıralanabilir. Biraz durup düşündüğümüzde ne kadar faz-

la iş kazasının maddi, manevi kayıplara yol açtığını fark edeceğiz. Bu kitabı okurken sadece uykunuzu düzene sokmayı değil uykusuzluğun hayatımızın ne kadar içinde olduğunu ve bizleri nasıl olumsuz etkilediğini de göreceksiniz. Hiçbirşeyin çözümsüz olmadığını sık sık vurguluyorum. Şunu asla unutmamanızı istiyorum şu an okuduğunuz yazıda gördüğünüz gibi sadece kendimizden mesul değiliz.

Dünyada tek başımıza yaşamıyoruz. Çevremiz çeşitli insanlar ve canlılarla dolu. Biz özel hayatımızda bazı şeylere dikkat etmediğimiz takdir de bizimle hiçbir ilgisi olmayan insanların canlarının yanmasına neden olabiliyoruz. Öyleyse bunun bilincinde olarak hareket etmeyi öğrenmeliyiz. Bir gün çok masumane şekilde bir araç şöförü ailemizde en sevdiğimiz kişinin ölümüne neden olsaydı ne yapardık? Bir de düşünün ki o masumane kazayı yapan ne yazık ki sizsiniz.

Eminim hepimiz az uyuduğumuz için ve bu sebepten dolayı yaşadığımız konsantrasyon eksikliğinin ne gibi etkilerinin olduğunun farkındayız. Bu sorunlardan kurtulmak kiminiz için çok basit olacak, kiminiz içinse daha zor. Ama bildiğim tek gerçek isterseniz bu sorundan mutlaka kurtulacaksınız. Bir ailenin ocağına ateş düşüren siz olmamanız dileğiyle. Tüm okurlarımı sağduyulu olmaya davet ediyorum.

SINAV KAYGISI

Bir gün bir televizyon kanalının ana haber bülteninde sbs(seviye belirleme sınavı) de kötü puan aldığı için kendini kapı koluna asarak intihar eden bir öğrencinin dramını izlerken yaşadığım acıyı kelimelerle ifade edemem. O gün haber bültenine o kardeşimiz haber olmuştu.

Bu intihar ne ilkti korkarım ki ne de son olacak. Henüz yaşamın ne olduğunu bilmeyen o körpecik beyinler nasıl bir ruh hali-

ne giriyorlar ki dün kahkaha içinde gülüp oynarken bugün hayatlarına son verebiliyorlar.

Burada böyle bir öğrenim sistemi olduğu için milli eğitim bakanlığını mı suçlamalı, çocukları intihar ederken bu olaydan ne kadar sorumlu olduklarını bilmediğimiz anne babaları mı, çevrelerindeki bir çok arkadaş, akrabanın yerli yersiz sözlerini mi yoksa henüz bu yaşta bu kadar gelecek kaygısı yaşamalarına neden sebeplerimi? Bunun cevabını size bırakıyorum.

Tabii ki hiçbir anne, baba böyle bir acı durum yaşamak istemez. Hani hep söyleriz ya bir şeyin kıymetini anlamak için ille de kaybetmekmi lazım. Milli Eğitim Bakanlığı bu sınav sistemini çıkarmadan önce çocuklarımızın böyle bir ruh haline girebileceğini acaba hesap edemedi mi. ? Eğer suçlu Milli Eğitimin koymuş olduğu sınav sistemi ise bunun cevabını anne ve babalara nasıl vermeyi düşnüyorlar. ? Yok suçlu anne ve babalarsa çocukları ile gerektiği kadar ilgilenmeyip onların rahat olmalarını sağlamak yerine fazladan baskı uygulayarak çocuklara bu acı sonu onlar hazırladılarsa o zaman bu anne ve babalara ne gibi bir ceza verilmeli? Zaten çocukları ölmüş neyin cezasını mı verelim? Tamam aile cezasını çekti ve fazlası ile üzüldü diyelim.

Peki hayatını kaybeden zavallı çocuğa bunun hesabını nasıl vereceğiz. Kusura bakma canım bir hata ettik mi diyeceğiz? Ya peki bundan çevre, akraba, arkadaşları sorumlu ise. Çocukla dalga geçtikleri ve sürekli başkaları ile o masum yavruları kıyasladıkları için kendini yetersiz gören bir masum canına kıydığı için tüm bu insanlara nasıl bir ceza vermeliyiz. ? Onlar acaba anne ve baba gibi zaten yaptıkları hatanın farkında oldukları için cezalarını çektiler mi? Belki de bazılarınız ille de insanlara ceza mı vermemiz lazım diye soruyordur. ? Bunuda sizin vicdanınıza bırakıyorum. Eğer aranızda böyle düşünenler var ise bilmem farkında mısınız belki de hayatını kaybeden masumlardan biri sizin yüzünüzden şuanda hayatta değil?

Arkadaşım, neden bu kadar trajediye bağladın diye ne olur düşünmeyin. Allah vermesin ama hayatını sadece basit bir sınav yüzünden kaybedenin sizin canınız olmasını istemezdiniz değil mi? Ben çocuklarımızın daha ilkokul çağından itibaren (yanlış anlaşılırsam kusuruma bakmayın) sanki bir yarış atı gibi at yarışında koşturuluyormuş gibi bir yarışın içinde olmasından çok rahatsız olduğum için bunları yazıyorum. Bir çocuk bu kadar gelecek kaygısı ile yaşarken nasıl mutlu olabilir diye üzüldüğüm için yazıyorum.

Çocuklarımızın yaşları gereği yaşamaları gerekeni yaşamadıkları ve hissetmeleri gereken duyguları hissetmedikleri için yazıyorum. Şuan okuduğunuz yazıyı da onların düşüncelerine biraz olsun tercüman olmak için yazıyorum.

Çocukların yaşadığı sorunlar sadece aile ya da çevre baskısı değil tabii ki. Kimileri derslerine hiç çalışmadıkları, kimileri konsantre olamadıkları, kimileri ise geceleri stres yüzünden uyuyamadıkları için başarısız oluyor. Bu kadar stres altında olan 14 yaşında bir çocuğun ya da ÖSS sınavına giren 18 yaşında bir gencin nasıl stres altında olmamaları beklenebilir ki? İşte bu noktadan itibaren çocuklarımızın uykusuz kaldıkları için veya siz bizzat şuana kadar çektiği çilelere tecüman olmaya çalıştığım kardeşlerimseniz sizlerin uykusuzluk ve stres yüzünden heyecanlandığınız, yanlış şıkları işaretlediğiniz ve yaşadığınız mide ağrılarının yol açtığı tüm sorunların nasıl ortadan kalkabileceğini bunun yanında uykusuzluğun sizin üzerinizde nasıl olumsuz etkiler bıraktığını göreceksiniz.

Sınava az bir zaman kaldı gece, gündüz yarı aç yarı tok sınava çalışıyorsunuz. Sonuçta iki saat içinde tüm geleceğinizi kökten etkileyecek bir sınava gireceksiniz. Bunun için dur durak bilmeden çalışıyorsunuz. Her geçen gün kendinizi sınavda başarısız olacakmış gibi hissedip fazladan ders çalışmaya başladınız. Okulda ders, dershanede ders, evde ders. Anlayacağınız hayatı-

nızda iki şey var ders ve sınav. Akşam yatmanız gerektiği halde sadece biraz daha test çözebilmek için uykusuz kalmayı tercih ediyorsunuz.

Sınav zamanı geldi ve sabah sınavınız var. Herkes size iki gün kala ders çalışmayı bırak dedi ama olmaz bu gece de birkaç test çözmeli ve sabaha biraz daha hazır olmalıyım diye çalışmaya devam ettiniz. Belli bir yerden sonra yeter artık yoruldum biraz da dinlenmeliyim diyerek yatağınıza uzandınız.

Tam uyumak üzereyken ne olduysa birden aklınıza acaba sınavda ne soracaklar? Acaba çalıştığım yerlerden mi soru gelecek? Yoksa çalışmadığım yerlerden mi? Allah'ım inşaallah çalıştığım yerden sorarlar. Ya bildiklerimi unutursam ne yaparım? Aileme ne derim? Arkadaşlarım yüksek puan alır iyi bir okula girer de ben açıkta kalırsam arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakarım? Hiç aklınızda yokken milyonlarca soru kafanızda belirmeye başladı. Uyu uyuyabilrsen.

Sağa döndünüz, Sola döndünüz uyku muyku yok. İyice teleaş yaptınız. Sabaha karşı bir ara uykuya daldınız ki telefonunuzun alarmı ile uyandınız. Aman Allah'ım sabah oldu. Sınava sadece birkaç saat kaldı ve siz hala hazır değilsiniz. Anneniz muhtemelen hayatınızın en güzel kahvaltısını hazırladı. Sofrada bir kuş sütü eksik. Eminim onu da bulamamıştır...

Yoksa sofrada mutlaka olurdu. Zorla da olsa her şeyden biraz yediniz. İsterseniz yemeyin ailenin tüm fertleri tepenizde ve size zorla yediriyorlar. Neyseki kahvaltı faslı da bitti. Ne güzel eskiden sadece bir parça ekmek biraz peynir atıştırp evden çıkıyordunuz. Bazen de yolda bir poğaça veya börek yiyiyordunuz.

Bugün kahvaltı bitmek bilmedi. Gece uykusuz kalmıştınız yetmez gibi bir de mideniz bulanmaya başladı. Neyse öyle ya da böyle sınav yerine geldiniz. Sınav saati gelmek bilmedi her birkaç saat geçtiğini düşünüp de saatinize baktığınızda sadece 5 da-

kika geçtiğini fark ettiniz. Neden bu saat geçmiyor diye iyice sıkılmaya başladınız. Birden nedenini bilmediğiniz bir şekilde midenizde bir tuhaflık olmaya başladı. Ağrıyla bulantı arası bir şey. Ne tam olarak ağrıyor ne de bulanıyor. Sanki her ikisinden biraz var. Ellerinizin neden soğuduğunu ve bu kadar soğuk olduğu halde neden terlediğini de anlayamıyorsunuz.

Evde tuvalete gittiğiniz halde yine tuvalete gitme ihtiyacı duydunuz. Belki birkaç kere tuvalete gittiniz. Kiminizin midesi bozuldu ve ishal oldu. İshal olduğu için veya yaşadığı mide ağrısı yüzünden sınava giremeyenlerin sayısı da az değil. Tüm bunları atlatabilenler için çok şükür sınav zamanı geldi. Sınava giriyorsunuz artık. Bu sıkıntılar bir son bulacak ve özgür kalacaksınız. Son iki saat sabredin biraz.

Şu ana kadar yazdıklarımı neredeyse tüm öğrenciler yaşıyor. Bazılarıysa şu andan sonra yazdıklarımı yaşıyor ve ne yazık ki onlar için hiç de hoş olmayan şeyler oluyor. Sınav başladığı an itibari ile öğrencimizde inanılmaz bir baş ağrısı, mide bulantısı, ateş basması, terleme, tuvalet ihtiyacı, kafada sürekli dönen vesveseler, sırt ve boyun ağrıları gibi birçok sıkıntı sınavla beraber öğrencimize yapışıyor.

İşte bu yazdıklarımı yaşamayan öğrenciler zaten başarılı oluyorlar. Bu kadar sıkıntı yaşayan gencimiz kendini bir türlü toplayamadığı için ya sorulara yanlış cevap veriyor ya da yanlış şıkları işaretliyor. İkisi de istemediğimiz sonuçlar. İstifrah ettiği, ishal oluğu, şiddetli baş ağrısı çektiği için birçok kardeşimiz sınavı bırakarak çıkıyor. Bu daha kötü bir sonuç. Peki bunların önüne nasıl geçilebilir? Ya da geçmek mümkünmüdür? Siz ne yaparsanız yapın mutlaka bir heyacan olacak ve öğrenci bir sıkıntı çekecektir. Birazdan yazacaklarım uygulandığı takdirde inanın gerek öğrencimiz gerekse siz çok daha rahat edeceksiniz.

Öncelikle bir süre önceye gidelim. Sınav zamanı yaklaştı ve siz çocuğunuzun yaşadığı stres ve baskının farkındasınız. Biraz önce de yazdığım gibi şuan kitabı okuyan eğer direkt sınava giren kişinin kendi ise o zaman siz de okuyacaklarınızı mutlaka uygulayın. Aldığımız oksijenin ve şekerin üçte ikisini beyin kullanır. Küçücük organ üçte ikisini kocaman beden kalan üçte birini. Gördüğünüz gibi beynin çok fazla oksijene ihtiyacı var. Almış olduğumuz oksijeni beynimize ve bedenimizin tüm hücrelerine taşıyan nedir? Tabii ki kandır.

Eğer kan dolaşımı iyiyse ve doğru bir nefes alımı var ise o zaman beyin de, beden de sağlıklı bir şekilde çalışır. Ama yok kişi streste veya sinirli bir durumdaysa kısa kısa nefes alıp verir ve beyinde tabiri caiz ise küçülür. Beyin küçüldüğü için kan dolaşımı yeterince olmaz. Kısa kısa nefesler alındığı içinde vücuda yeterince oksijen girmez ve kan tarfından hücrelere pompalanamaz. Böylece tüm vücut alması gereken oksijeni alamaz. Böyle bir durumla karşılaştığınızda öncelikle 6-7 kere burnunuzdan çok derin nefes alın ve yavaş yavaş ağzınızdan nefesi boşaltın.

Daha sonra tüm vücuda yeteri kadar oksijen gitmesi için içinizden yavaş yavaş dört e kadar sayarak burnunuzdan nefes alın. Yine içinizden dört e kadar yavaş yavaş sayarak nefesinizi tutun. Şimdi yavaş yavaş nefesinizi dört e kadar sayarak ağzınızdan verin. Son olarak yine yavaş yavaş dört e kadar sayarak nefesinizi tutun. Bu işlemi toplam yirmibir defa uygulayın. Nabız, nefes ve stres normale dönmüş olacak ve beyin daha etkili olarak çalışmaya devam edecek. Bu yazdıklarımı ders çalışırken veya normal zamanlarda bile canınız sıkılsa da sıkılmasa da uygulayın. Aldığınız ve verdiğiniz nefesi bilerek yaşayın.

Gece çok yoruldunuz diyelim ve uykunuz kaçtı mutlaka ılık suyla duş alın. Üstünüze rahat pamuklu kumaştan yapılmış kıyafetler giyin. Sonra içinde söz olmayan mümkünse hafif klasik tarzda bir müzik dinleyin. Ya da deniz dalgalarının olduğu, akan

bir ırmağın, rüzgarda bir ağacın yapraklarından gelen sesin olduğu bir müzik de olabilir. Bunlar beyninizin rahatlayıp kötü düşüncelerden arınmasına yardımcı olacak. Doğal olarak yatağa daha rahat gideceksiniz. Asla gece daha uzun çalışayım uykum kaçsın diye kafeinli içecekler içmeyin, yağlı ve yüksek kalorili yiyecekler yiyip asitli ve alkollü içecekler tüketmeyin. bunlarda sizin gece kaliteli bir uyku uymanıza engel olacaktır.

Uykunuz gelmeden yatağa girmeyin. Bırakın uykunuz gelsin ve öyle yatın. Uykunuzun gelmesi için sakın ola uyku ilaçları ya da sakinleştirici gibi şeyler içmeyin. Doğal şeyler tüketin. Yoğurt yiyin, ayran için, papatya çayı gibi çaylar tüketin. Bunlar da uykunuzun gelmesine yardımcı olacaktır. Bu durumu sınava en az bir hafta kala uygulamaya başlayın ki sınav gecesi geldiğinde vücudunuz bu sisteme alışmış olsun. Son gece bunları uygulamaya çalışırsanız başarı şansınız düşük olur. En önemli konu ise beyin olarak buna hazır olmanız.

Sınav tabii ki çok önemli mutlaka başarılı olmak istiyorsunuz. Unutmayın ki bu sınav ne bir şeylerin sonu, ne de telafisi mümkün olmayan bir konu. Eğer çok stres yaparsanız istemeden hatalar yapacaksınız. Rahat olursanız beyniniz normal çalışacak ve küçülmeyecek. Zaten bu olduğu takdirde sorunda kalmayacak. Son geceyi dediğim gibi geçirin. Eğer uyuyamaz iseniz ertesi gün bir çok olumsuzluk sizi bekliyor olacak. Her şey gece ne kadar kaliteli uyuduğunuzla ilgili.

Gece uyuduğunuzda beyninizdeki uyku merkezi eğer yapması gereken işleri yapar ise o zaman sabah ne psikolojik sorunlar, ne terleme, ne mide de hazımsızlık, bulantı, sürekli tuvalete gitme ihtiyacı olmayacak, Kaslar tedavi edildiği için çeşitli kas ağrıları yaşamayacaksınız, ayrıca uykunuzu düzgün aldıysanız konsantrasyon eksikliği, dikkat dağınıklı gibi sorunlar yaşmayacağınız için yanlış şıklar da işaretlemeyeceksiniz. Gece uyuduğunuz uyku ertesi gün sınavdaki başarı oranınızı belli edecek. Ba-

şarı oranınızı belli edecek dediysem eğer yıl boyu derslerinize çalışıp sınava olması gerektiği gibi hazırlandıysanız. Yoksa tüm yıl yan gel yat gece iyi uyu gelsin puanlar.

Böyle bir şey yok bunu da bilmeniz lazım. Sabah uyandığınızda mutlaka ılık bir duş alın. Kendinizi fazla kurulamayın. Bırakın vücudunuz nemli kalsın ve hücreleriniz bu nemi emerek sizi daha enerjik yapsın. Çok hafif belli belirsiz bir egzersiz yapın. Mümkünse esneme hareketleri olsun.

Kahvaltınızı her gün nasıl yapıyorsanız aynısını yapın. Ne bir eksik ne de bir fazla yiyin. Sürekli yaptığınız kahvaltı sisteminize mideniz alıştığından değişik şeyler yendiğinde bunu hazmedemeyip sınavda sorunlar yaşamanıza etki edebilir.

Yeni ve değişik şeyler yiyerek daha iyi bir sınav çıkaramazsınız. Sınava giderken üzerinize rahat vücudunuzu sıkmayacak, sizi terletmeyip, üşütmeyecek, rahat oturmanıza engel olmayacak kıyafeter giyin. Sınav öncesi mutlaka biraz şeker tüketin ama abartmayın.

Ben size ya bir haşlanmış küçük boy patates yemenizi ya da iki üç tane hurma yemenizi tavsiye ederim. Hem hazmı kolaydır. Hem kalori açısından iyidir, hem de içindeki nişasta beynin ihtiyaç duyduğu şekeri karşılar. Sınav anında ise eğer sıkıntıya düşerseniz panik yapmayın. Sakin olmaya çalışın. Eğer sakin olamazsanız hemen biraz önce okuduğunuz nefes egzersizlerini yapın. Buna ilave olarak sürekli aklınıza bir şeyler geliyorsa olabildiğince derin nefes alın. Nefesinizi tutabildiğiniz kadar tutun bu arada sorulara cevap verin.

Nefesinizi tutarken başka bir şey düşünemez doğal olarak sorulara konsantre olursunuz. Su olmazsa olmazımız, mutlaka yanınızda su olsun. Bir kerede içip bitirmeyin sınav boyunca azar azar sık aralıklarla için. Hem düşen enerjiniz yükselir hem de ağzınızdaki kuruluk gitmiş olur.

Bunlar yapıldığı zaman inanın çok daha başarılı olacaksınız. Ama her şeyin başı güzel bir uykudan geçiyor. Uyumayı başarmanız için yazdığım sistemi mutlaka bir hafta önceden hayata geçirin. Hayatınıza ne kadar olumlu etkisi olduğunu göreceksiniz. Çok güzel bir sınav geçireceğinizi de. Umud ediyorum yazdıklarımı uygular ve güzel sınavlar geçirirsiniz.

İNSAN İSTEDİĞİ TAKDİRDE BAŞARAMAYACAĞI ŞEY YOKTUR

PROFESYONEL HASTA OLDUM



Bir gün danışmanlık yaptığım merkezlerden birinde Erdem adında bir arkadaş yanıma geldi. Beslenme ve egzersiz danışmanlığı almak istediğini söyledi. Tüm danışmanlık yaptığım öğrencilerimde olduğu gibi Erdem'le de yaklaşık yarım saat kadar sorunlarıyla ilgili konuştuk. Erdemi tanımaya ve sorununun nereden kaynaklandığını bulmaya çalışıyordum.

Ben insanların tüm sorunlarını öğrenip problemin nereden kaynaklandığını öğrenmeden sadece bir diyet programı yazmanın işe yaramayacağına inanıyorum. Bir insan kilo alıyorsa sadece boğazını tutamadığı için kilo almaz. Bir hastalığı olabileceği gibi hayatında yolunda gitmeyen bir şeylerden dolayı da kilo alıyor olabilir. Bu yolunda gitmeyen sorunlar iş hayatında, özel hayatında, okul veya ev hayatında yaşadığı bazı sorunlar olabileceği gibi birçok farklı konular yüzünden psikolojisi de bozulmuş olabilir.

Bu bozukluk zamanla kişinin fiziksel görünüşüne etki eder. Sadece düşündüğünüz gibi şişmanlama ya da zayıflama olarak görülmez. Hareketleri dengesiz bir hal alabilir, uyku sorunu yaşamaya başlar, çeşitli tikler oluşur sağlık açısından birçok hastalıkla da karşı karşıya kalabilir. Bunları anlayabilmek ve gerekli teşhisi koyabilmek için çalışmaya başlayacağınız kişiyi tam olarak tanımalı ve ona göre bir program uygulamalısınız.

Biraz önce de dediğim gibi ben çalıştığım öğrencilerime bir diyet programı yazıp ellerine vermiyorum. Neticede birçoğu za-

ten defalarca kilo vermeye, kilo almaya, şekerini veya tansiyonunu düşürmeye çalışmış kısmen başarılı olup belli bir süre sonra tekrar aynı sorunları yaşadıkları için bana gelmişler. Sorunu anlamalı ve ona göre çözüm bulmalısınız. Erdem'le konuşurken boyunu, yaşını, kilosunu, ne iş yaptığını, günde kaç saat çalıştığını, kaç saat uyuduğunu, masa başın da nekadar oturduğunu, çalıştığı yerin klimalı olup olmadığını, günde kaç saat bilgisayar kullandığını ve sağlık sorunu var mı, varsa herhangi bir ilaç kullanıyor mu? gibi birçok soru sordum. Sağlık sorunu ve kullandığı ilaçlarla ilgili aldığım cevaplar inanılnaz derecede ilginçti. Bu güne kadar birçok ilginç durumla karşılaştım ama itiraf edeyim en ilginçlerinden biri de Erdem'in yaşadıklarıydı.

Erdem 27 yaşında, bir şirkette muhasebeci olarak çalışan ve son derece işini ve iş arkadaşlarını seven, düzenli denebilecek bir hayatı olan, ekonomik durumu birçok insana göre çok daha iyi olan bir arkadaştı. Zaman zaman masa başında çalışırken, birkaç kere de araba kullanırken istem dışı uyku halleri yaşamış az daha kaza yapıyormuş.

Bu durumdan çok rahatsız olup bir doktora gidip tedavi olmaya karar vermiş. Bu kararla birlikte bizim Erdem'in maceraları da başlamış. Erdem, gittiği doktor tarafından muayene edildikten sonra bazı testler istenmiş. Testleri yaptırmış. Doktor testleri incelemiş rastladığı bulgular sonucunda Erdem'de uyku apnesi(uyku sırasında kısa süreli solunumda duraklama) olduğu yönünde teşhis koymuş. Bu yönde tedaviye başlanmış. Birçok tahliller daha yaptırılmış.

Uzun süren bir tedavi sonrası durumunda hiçbir değişiklik olmadığı için başka bir uzmana giderek durumunu yapılan test ve tahlilleri göstererek sorununa yanıt bulmaya çalışmış. Bu sefer beyinde bir sorun olabilir demişler. Doğal olarak emarlar, tomografiler, yeni tahliller istenmiş. Uzun süreli bir takip ve kontröller zinciri birbirini takip etmiş. Tabi zaman içinde yine çözüm

olmayınca Erdem bu sefer daha teşekküllü ve imkanları daha geniş bir hastanede çok daha uzman olduğuna inandığı bir doktor tarafından tekrar kontrol altına alınmış.

Eski bulgulara bakılmış uygulanan tedavi gözden geçirilmiş. Yine tahliller yaptırılıp çeşitli testler uygulanmış ve son teşhis şeker hastalığı olabilir yönünde olmuş. Bu yönde tedaviye başlanmış fakat ortada istenmeyen bir durum daha belirmiş. Erdem'in bu kadar yoğun tedavi, testler, emarlar doktora gidip gelmeler neticesinde ruh sağlığı da bozulmuş. Bir de bunun için tedavi görmeye başlayınca iş iyice çığırından çıkmaya başlamış. Erdem'i sakinleştirmek için antidepresan ilaçlar kullandırmaya başlamışlar.

Uzun süredir yaşadığı sıkıntılı olaylar neticesinde anlam veremediği bir şekilde kilo alan Erdem bu seferde yeni kullanmaya başladığı ilçlar yüzünden iyice kilo almış. Yanlış giden bir şeyler olduğunu fark etmesi uzun sürmemiş. Sorunu, istem dışı uyku halleri yaşamak olan Erdem antidepresan ilaçları kullanmaya başlayınca iyice uyur bir hal almış. Doğal olarak doktoru tarafından bu ilaçlar da bıraktırılmış.

Tabi şeker hastalığıyla ilgili uygulanan tedavi de sonuç vermemiş. Yine yeni bir doktor, yine yeni tahliller ve son koyulan teşhis Erdem'in kalp hastası olabileceği imiş. Bu yönde yine tahliller, emarlar aynı koşturmaca sürmüş gitmiş. Erdem laf arasında hocam bir tahlil verdikleri zaman ben o tahlilin niye istendiğini ve sonucunun ne olduğunu zaten biliyordum. Doktora bu tahlilden birşey çıkmaz alacağımız sonuç bu olacak dediğimde sen yine de yaptır diyorlar sonuç gelip de benim söylediğim şeyler çıkınca: "Olsun biz emin olabilmek için yaptırdık. " diyorlardı.

Her emarın, her tahlilin niye yaptırıldığını ve sonucun ne olacağını biliyordum artık. Bir doktora gittiğimde sende şu hastalık olabilir dediği an ben o andan sonra ne gibi işlemler yapıla-

cak nasıl bir yol izlenecek harfi harfine biliyor ve gidip yaptırıyordum. Bu tedavi süreci iki yıldır devam ediyor. Hastalığımda bir adım dahi ilerleyemedik ama benim psikolojimin bozulması bir yana tam anlamıyla profesyonel bir hasta oldum. Erdem'le normalde yapmış olduğum konuşma haricinde bir kez daha konuştum gördüm ki kimseye inancı kalmamıştı. Önce bu durumu düzeltmem gerektiğini biliyordum. Çalışacağınız kişi size güvenmez ise emin olun bir sonuç elde edemezsiniz.

Ben Erdem'e bu uyku apnesi sorununu bir kenara bırak şimdilik. Bu zaman zarfında aşırı derecede kilo almışsın bu kilolanma kendine olan öz güvenini de götürmüş. Eskiden sadece bir rahatsızlığın vardı ve bu konu üzerine kafa yoruyordun. Şimdi ise hastalığını düşünecek durumda bile değilsin. Aldığın kilolar seni iyice ağırlaştırmış.

Hareket kabiliyetin azalmış, kolesterol sorunu yaşamaya başlamışsın, bel ve sırt ağrıların başlamış ve bu kilolara dayalı olarak da uyku problemleri ile karşı karşıyasın. Biz öncelikle senin kilo sorununu çözelim. Kilo sorununla ilgili yapacağımız çalışma sana garanti ediyorum kısa zamanda kendini gösterecek. Kendinde olan değişiklikleri gördüğünde mutlu olacaksın. Tahmin ediyorum dört beş ay içinde kilo sorununu büyük ölçüde çözeriz. Senin şu an yaşadığın kolesterol sorunu da, bel, sırt ağrılarının da genel nedeni aşırı derecede kilo almış olman.

Sana kilo verdirdiğimizde bu sorunlarının da çoğu çözülmüş olacak. Uyku apnesiyle ilgili rahatsızlığını unut yokmuş gibi davran şu anki ilk hedefin fazla kilolardan kurtulmak olsun. Hem bu sayede, geçmişte uyku apnesiyle ilgili yaşadığın birçok olumsuz düşünceden de kurtulmuş olacaksın.

Kendine olan öz güvenin tekrar yerine gelmiş olacak. Yaşadığın bunca olumsuzluktan sonra güzel ve olumlu bir gelişmenin olması seni son derece rahatlatacak. Erdem'le anlaştık, bana

üç günlük beslenmeyle birlikte ne kadar uyuduğundan kullandığı sigaraya kadar ne zaman uykusu geliyor ne zaman canı sıkılıyor gibi deteayların da olduğu geniş bir liste hazırlamasını istedim. Üç gün sonra liste geldiğinde Erdem'in zaten kendi çapında bir beslenme programı uyguladığını ve zayıflayabilmek için neredeyse hiçbir şey yemediğini gördüm.

Bir de uykusu gelmesin diye fazla miktarda kafein tükettiğini verdiği listeden anlamış oldum. Gün içinde genelde aynı saatlerde uykusu bastırdığı için konsantrasyon sorunu yaşayıp kendini işe veremiyordu. Çalıştığı şirketteki işinin tamamen hesap kitapla ilgili bir iş olduğunu tekrar söylersem işin ehemniyetini daha iyi anlamış oluruz.

Bazı değişik sistemler uygulayarak Erdem'in klo sorununu çözmeye yönelik bir çalışma başlattım. Kafeinin, ona enerji yerine uyku hali verdiğini anlattım. Sabah erken saatlerde kahve ve nescafe tüketmeye başlıyor ve öğlen saatlerinden sonra kahvenin kendisinde yaptığı geçici enerjinin bitmesiyle yorgun bir hale düşüyordu. Kendinin hazırlamış olduğu tamamen sağlıksız dyiet programıda alması gereken enerjiyi sağlayacak nitelikte değildi.

Ve Erdem de gördü ki kafein in vüccutta olan mevcut enerjiyi kısa süreli olarak kendisine kullandırıp sonrasında bu enerji bittiğindeyse tüm aşırı kafein kullanan kişilerde olduğu gibi dikkat dağınıklığı yaşamasına neden olduğu ve enerjinin bitmesi yüzünden ise uykusunun geldiğiydi. Kendisine enerjisini arttıracak bazı vitaminler ve beslenme yoluyla enerji yüklemesi yapıp daha enerjik olmasını sağladım.

Antrenmanları ve yeni yaşam şekliyle kısa zamanda kendini toplayacağı kesindi. Uyku apnesi teşhisiyle başladığı tedavi yolculuğu Erdem'i profesyonel bir hasta yapmıştı. Tek bir noktaya kilitlendiği için hayatına giren bir çok olumsuzlukları fark edememişti. Zamanında yaşadığı olumsuzlukları fark edebilmiş ol-

saydı şu an yaşadığı sorunları yaşıyor olmayacaktı. Bazen sadece karşı duvarda olan tabloya değil tablonun asılı olduğu duvara bakmamız gerekir.

Sonuçta elinde olmadan kullandığı ilaçlar ve stres yüzünden çok fazla kilo almış bambaşka bir hastalıkla karşı karşıya kalmıştı. Şu an hala birlikte çalışmaktayız. İyi yolda olduğumuzu da belirtmek istiyorum.



KİLOLU OLMAK UYKUYU NASIL ETKİLİYOR?

Kilolu olmak sadece uyku değil tüm hayatı olumsuz etkileyen bir durum. Bu yüzden genel olarak işlenmesi gereken bir konu. Şişman olan birinin öz güven sorunu yaşadığını ve şişmanlığa bağlı olarak da başta kalp ve damar hastalıkları, kollesterol, tansiyon, şeker, psikolojik rahatsızlıklar, duruş bozuklukları, hareketlerde ağırlaşma, eklem ağrıları; kaslardan kaynaklanan sırt, boyun, bel ağrıları, duruş bozuklukları gibi birçok sorunu yaşadığını düşünürsek bu kişilerin gece yaşadıkları uykuyla ilgili neredeyse tüm sorunların şişmanlıktan kaynaklandığını rahatlıkla söyleyebilirim.

Tabi şişmanlığın yol açtığı en önemli rahatsızlıklardan biri de uyku apnesi(solunum durmaları) uykuda horlama, aşırı terleme gibi en çok yaşanan rahatsızlıklar. Şişmanlıktan kaynaklanan psikolojik sorunlar gece kafamızı fazlasıyla meşgul edeceğinden güzel bir uyku uyumamıza müsaade etmez. Şişmanlıktan

kaynaklanan duruş bozuklukları ve çeşitli ağrılar yine gece uyku uyumamıza engel olur. Sürekli terleyen birinin iyi bir uyku uyuması beklenemez.

Horlama, sadece uyuyan kişiyi değil diğer ev halkının da uyumamasına etki edeceğinden sadece kişiyi değil herkesi ilgilendiren bir sorun oluyor. Bunun da sürekli dile getirilmesi kişiyi iyice psikolojik olarak etkiler ve horlamamaya şartlandığından bütün gece düzgün bir uyku uyuyamaz.

Şeker hastalığı ağızda kurumaya ve sık idrara çıkmaya neden olduğundan su içmek için uyanılması ya da tuvalete gitmek için uyanılması da kişinin uykusunu olumsuz olarak etkiler. Bunların yanında biraz önce de yazdığımız gibi düzgün uyku uyuyamayan insanlarda görülen birçok rahatsızlık da kişinin gün içinde birçok sorunu yaşamasına neden olur. Şişman olmanın bu kadar çok uykuya etki edeceğini sanıyorum tahmin etmiyordunuz. Sadece horlama ve terleme gibi sorunlara neden olduğunu sanıyordunuz. Ama dediğim gibi uyku sorunu yaşayan kişinin uykusuna birçok sebep etki etse de en çok etki eden konulardan biri şişman olmasıdır.

Size bu konuyla ilgili bazı önerilerde bulunmak isterdim. Fakat zayıflamadan bu sorunların üstesinden gelebilmeniz mümkün değil. Bu konuyla ilgili en iyi önerim bir an önce zayıflamanız olacaktır. Zayıflamadan bu işi tamamen çözmeniz mümkün değil.

Bazı basit değişiklikler olabilir hayatınızda zaman zaman rahatladığınızı düşünebilirsiniz. Bunlar kalıcı olmayan çözümler olacaktır. Sürekli başınız ağrıyorsa ağrı kesici içip ağrıyı geçirmek yerine bir doktora gidip gerekli testleri yaptırıp tedavi olun. Sorunu tamamen ortadan kaldırın.

Ağrı kesici içerek baş ağrınızı gidermenizle, şişman olup uyku sorunu yaşayan birinin geçici çözümler bulması aynı şeydir. Ön-

celikle fazla kilolarınızdan kurtulup sonrasında hala sorunlarımız varsa mutlaka tedavi olup bu sorunu hayatınızdan çıkartın. Zayıflayana kadar okuyacağınız konuları hayatınıza uygulayarak en azından daha rahat geceler geçirebilirsiniz.

DAKİKALARIN BU KADAR UZUN OLDUĞUNU HİÇ FARK ETMEMİŞTİM.



Her zaman olduğu gibi yine bir akşam Hazal cennet bahçesinde oturmuş değerli Arslan abimle sohbet ediyorduk. Arslan abinin yaşamış olduğu hayat ve bunu anlatım tarzı sıkılmadan kendisini saatlerce dinlememe ve inanılmaz bir keyif almama neden oluyordu. Zaten bu tarz sohbetlerinden keyif alabildiğim ve eve geldiğimde konuşmuş olduğumuz konuları kaleme aldığım iki kişi oldu hayatımda. Biri diğer kitabımda da yazdığım can dostum Ramazan Karakaya diğeri de yakın zamanda tanıştığım istisna insanlardan biri olan Arslan Balıkçı.

Saat bayağı ilerlemiş gece yarısı olmuştu sohbet koyu olunca saatler bir şey ifade etmiyor insan hayatında. Ben yapmış olduğum sohbetler ve çevremi çok iyi incelemem sonrasında birçok konuyu televizyon programıma, eğitim ve seminerlerime taşıyor çok önemli konuları da kitaplarımda yazıyorum. Bu da öyle önemli bir konu ki kitabımda yazmaya karar verdim. Arslan abiyle sohbet ederken bir arkadaş geldi selam verdi. Arslan abi de her zamanki güler yüzü ve misafir perverliğiyle arkadaşı masamıza davet etti.

Biz de o ara şu an okuduğunuz kitabımı yazmış olduğumdan uyku üzerine konuşuyorduk. Arslan abi günde dört saatten fazla uyuyamadığını bunun için doktora gittiğini çeşitli yorumlar ve teşhislerde bulunulduğunu sonuç olarak da bu uykunun kendisine yettiği için fazla uyuyamadığına karar vermişler. Tabi Arslan

abi buna çok da itibar etmese de yapacak bir şey yok diye hayatına devam etmiş. Benim de bu konuyu yazdığımı bildiği için bana sordu. Ben günde yaklaşık dört saat uyuyorum bunun bana zararı var mıdır? Ya da ben neden bu kadar az uyuyorum. ? Bu uyku süremi uzatma imkanım var mı? dedi.

Ben de az uyumak seni rahatsız ediyor mu? Diye sordum. Arslan abi hiçbir rahatsızlık duymadığını tam tersi çok rahat ve sağlıklı olduğunu söylediğinde rahat ol abi bende ortalama hergün dört beş saat kadar uyuyorum. Deyince iyice rahatladı. İlerleyen bölümlerde bu konuyu işleyeceğim için burada yazmayacağım. Bu arada yanımıza gelen ve masamıza oturan arkadaşla sohbet etmeye başladık. Arkadaşın hareketlerinde bazı bozukluklar fark ettim ve sürekli gözlemlemeye başladım.

Bunu elimde olmadan yaptığımı bilmenizi istiyorum artık hayatımın tümünde sağlıklı yaşamı kendime amaç edinmiş biri olarak gördüğüm şişman, zayıf, duruş bozukluğu veya davranış bozukluğu olan kişileri inceleyip bir yardımım olabilecek gibiyse elimden gelen yardımı da yapıyorum. Bu arkadaşımız da gerek masamızda oturması nedeniyle gerekse hoş sohbet biri olması nedeniyle ilgimi çekti.

Biraz sohbet ettikten sonra elektirikçi olduğunu ve kendisine ait bir dükkan işlettiğini öğrendim. Fakat bir türlü hareketlerindeki bozukluğun sebebini kendisine soramadım. Uyku konusu tekrar açıldığında. Bu arkadaşımız 17 Ağustos depreminde Avcılar'da altı katlı bir binanın bodrum katında olduğunu ve binanın tamamının yıkıldığını söyledi. Anlatırken resmen o anı tekrar yaşıyordu.

Bunu çok belli etmemeye çalışsa da hem sesinin titremesinden hem de göz bebeklerinden bunu kolayca anlıyordum. Deprem anı ve sonrası olabildiğince ilginçti. Birçoğunuz neler anlatmış olabileceğini tahmin ediyorsunuzdur. Fakat o ara söylediği

çok özel bir söz oldu. Şu cümleler dudaklarının arasından dökülürken benim tabiri caizse tüylerim diken diken oldu. BEN HİÇ DAKİKALARIN VE SANİYELERİN BU KADAR UZUN OLDUĞUNU FARK ETMEMİŞTİM. Meğerse bir saniye içinde ne kadar da uzun bir süreyi barındırıyormuş. Hani deriz ya zaman su gibi aktı gitti.

O an su gibi akıp gitmeyi bırakın suyun buz kestiğini ifade ediyordu. Ben oradan kurtarıldıktan sonra birçok konunun ne kadar değerli olduğunun farkına vardım. Hayat çok güzeldi ama bunu göçük altında her şeyi kaybettiğimde anlamıştım. Zaman düşündüğümüz kadar da kısa değildi olabildiğince uzundu bunu da o gece anladım. Yine anladım ki bir şeyin kıymetini anlamak için ille de kaybetmek gerekmiyor.

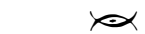
Çok sorunlar yaşayabiliriz ama hiçbir şey çözümsüz değil. Hayatımın bittiğini düşündüğüm anda bana yeni bir hayat hediye edildi. Şimdi bu hediye edilen hayatın tadını çıkartıyor ALLAH'A şükür ediyorum. Çeşitli sorunlar yaşıyorum ama gülüp geçiyorum.

Hiçbir şey o gece yaşadıklarımdan daha kötü olamazdı. Arkadaşımız bunları anlatırken benimde gözümün önünden 17 Ağustos depreminde kurtarma çalışmaları için gidip iki gün kaldığımız Adapazarı ve orada yaşadıklarımız eve geldikten sonra on gün duş almak için bile banyoya giremediğim, her yerin insan ölüsü koktuğu anlar ve gördüğüm o acı manzaralar geldi.

Çok kötü olmuştum kimseye belli etmesem de. Bir kez daha anlamıştım sağlık her şeydi. Gerek beden sağlığı gerekse ruh sağlığı bunlar hayatımızın olmazsa olmazlarından. Zaman düşündüğümüz kadar da kısa değil ve aslına bakarsanız her ne kadar su gibi akıp gidiyor gözükse de aslında bir yere gittiği yok. Eğer değerlendirebilirsek saniyelerin bile içinde ne kadar uzun süreler barındırdığını bu arkadaşımız öğretti bana. Umarım sizler de za-

manın ne kadar önemli olduğu göründüğü kadar da kısa olmadığını anlamışsınızdır. Elimizdekilerin kıymetini bilmek için lütfen kaybetmeyi beklemeyin. Kaybetmeden önce kıymet bilin. Sağlığımızın ve sahip olduğumuz düzgün fiziğin kıymetini bilelim. Sonradan ah vah etmeyelim.

UYUDUĞUMUZDA İÇİMİZDE NELER OLUYOR?



Güzel bir başlık eminim birçoğunuz gerçekten de uyuduğumuzda içimizde neler oluyor diye merak etmişsinizdir.

Belki de hiç aklınıza böyle bişey gelmemişti. Taki yazıyı görene kadar. İtiraf edeyim ben çok merak ederdim. Konuyu inceledikçe hayretim sürekli çoğalarak arttı. Öyle bir mekanizma kurulmuş ki içimizde, inanmak mümkün değil. Dedim ya her öğrendiğim şeyde hayretler içinde kaldım. Bu öğrenim yaklaşık 15 sene önce başladı. Kendimi mesleğimde olabildiğince iyi bir konuma getirebilmek için sürekli araştırmak ve çeşitli eğitimlere katılmak durumunda kaldım.

Kaç tane kitap okuduğumu tahmin bile edemiyorum. Tek bildiğim ki buna tüm yakın çevrem şahittir. Haftada en az üç kitap okuyan tam bir kitap kurduyumdur. Son zamanlarda televizyon programları, ropörtajlar ve katıldığım eğitim ve seminerlerden dolayı kitap okumaya fazla zaman ayıramıyorum. Kaldı ki her fırsatta kitabımı yazıyorum. Çoğu günler sekiz on saat hiç kalkmadan yazdığımı düşünürseniz çok da okumaya zaman kalmadığını tahmin edebilirsiniz.

Tabii ki birileri araştıracak yazacak, birileri de okuyacak ve kendini geliştirecek bu böyle olmak durumunda. Beyin nasıl bir mucizedir? Bunun farkına yıllar önce vardım. Bedenimi ve beynimi tam olarak tanımam onların ne istediğini anlamam bunun yanında sistemin nasıl çalıştığını tam olarak görebilmem benim

için de yeni bir hayatın başlamasına vesile oldu. Herkes kendini tanımalı. Sistemin nasıl çalıştığını bilmeli. Evinize çok basit bir televizyon bile aldığınızda hemen kullanım kılavuzunu elinize alıp cihazın tüm özellklerini bir gözden geçiriyorsunuz.

Ondan sonra televizyonunuzu kullanmaya başlıyorsunuz. Eğer talimatı okumadan televizyonunuzu kullanır ve bazı ayarlarıyla oynarsanız cihazınıza zarar verebileceğinizin farkındasınızdır. Bir televizyonu bile kullanırken özelliklerini merak edip de öğreniyorsak kendi içimizdeki sistemi de öğrenmek ve ona göre yaşamak zorundayız.

Daha önce de bu örneği vermiştim benzinle çalışan bir arabaya mazot koyarsanız arabanın motoru da, bujileri de zarar görür. İnsan bedeni de belli bir sistem içinde çalıştığına göre kullanma kılavuzunu çok dikkatli incelemek ve bedenimize gerekli önemi vermeliyiz. Yoksa bizim de bujilerimiz tıkanıp motorumuz yanabilir. Yaratılmış her canlı ve üretilmiş her cihazın nasıl ki bazı bilinmesi gereken püf noktaları varsa beynimizin, bedenimizin de aynı oranda püf noktaları var. Öncelikle uyuduğumuzda içimizde neler oluyor bunları işleyelim.

ON YILDIR GECE UYUYAMIYORUM

Bugün Tülay isimli bir bayan eşi ile birlikte merkezime gelerek asistanım Canan Hanıma danışmanlık almak istediğini söylemiş. O an müsait olduğum için Canan Hanım durumu bana bildirdi ve Tülay Hanımı görüşmeye aldı. Her danışanımda olduğu gibi yaklaşık bir saatlik bir görüşme yaptık.

Tülay Hanım 37 yaşında idi ve 10 yaşında bir de kızı vardı. Tekrar çocuk sahibi olmak istiyor fakat almış olduğu aşırı kilo ve çocuğu doğduğu andan itibaren hayatındaki değişiklikler kendisini de, eşini de yeni bir çocuk sahibi olmak konusunda endişelendiriyordu. Tülay Hanım hamile kalmadan önce 60 kg bir ba-

yanmış. Doğum sonrasında ise 65 kiloyla normal hayatına başlamış, sonraki zamanlarda nedenini bilmediği bazı sorunlar yaşamaya başlamış. Çocuğu bebeklik döneminde gece hiç uyumayan biriymiş. Doğal olarak çocuğuna ayak uydurarak gece çocuğuna bakıp gündüz uyumaya başlamış.

Birkaç yıl sistem böyle devam etmiş. Sonralarda eşi de, kendi de bu durumdan rahatsız olduklarından Tülay Hanımın erken uyuyabilmesi için çeşitli yollar denemişlerse de başarılı olamamışlar. Bir doktora gitmeye karar verdiklerinde ise Tülay Hanım psikolojik olarak oladukça yıpranmış bir durumda imiş. Gerekli muayane ve tetkikler yapıldıktan sonra çeşitli ilaçlar kullanmaya başlamış. Kullandığı uyku ilacı kendisini uyutsa da sabahları uyanamamasına neden olmuş.

Doktor ilacı değiştirmiş fakat yine başarılı olamamışlar. İyice psikolojisi bozulduğu için bir psikiyatra gitmeye karar vermişler. Psikiyatr Tülay Hanımı iyice anladıktan sonra düşük dozlarda antidepresan ilaçlara başlamışlar. Tülay Hanımın çok asabi bir durumda olması sadece eşiyle değil çocuğu ve eşinin ailesiyle de sorunlar yaşamasına neden olmuş.

Öyle ki bir zaman sonra aile yapıları tehlikeye girmeye başlamış. Boşanmanın eşiğinden defalarca dönmüşler. Tabii ki yaşadığı bu kadar sorun varken kullandığı ne uyku ilaçları ne de antideprasan ilaçlar bir sonuç vermemiş. Daha doğrusu Tülay Hanım hiçbir tedaviye sonuna kadar devam etmemiş. Çeşitli bahanelerle hep tedavileri yarım bırakmış.

Yaşadığı stres, düzensiz uyku sistemi ve kullandığı ilaçlarla beraber düzensiz beslenme şekli Tülay Hanımın inanılmmaz kilo almasına neden olmuş. İşte tam da bu sıralar boynunda çeşitli ağrılar başlamış. Bu sefer dayanamadığı bu ağrılar nedeniyle doktorların kapısını aşındırmaya başlamışlar. Yapılan muayeneler ve emarlar sonrasında omirilik'inde bir rahatsızlığı olduğu

tesbit edilmiş. Uzun ve yorucu bir ilaç ve fizik tedavi süreci daha başlamış. Fakat kendisine yaşadığı rahatsızlığın düzelme ihtimalinin çok zor olduğu söylenmiş. Kendi tabiriyle bu rahatsızlık o kadar ağrı yapıyormuş ki ne ağlamak ne de sızlanmak fayda ediyormuş.

Resmen ağrı başladığında dünya ile tüm ilişkim kesiliyor ne yapacağımı bilemiyorum diyordu. Yaşadığı aşırı ağrılar yüzünden haftada en az iki kere serumla beraber ağrı kesici veriyorlarmış. Her geçen gün aldığı kilolar ve gece uyuyamamak gerek Tülay Hanımı ve ailesinin dengesini iyice bozmuş. Bu süre içinde en büyük destekçisinin eşi olduğunu defalarca söyledi. Tülay Hanımın benim yanıma da eşi ile gelmesi ve görüşme içinde eşinin tavrı ne kadar Tülay Hanımı sevdiğini gösteriyordu. İkisi de ne olur artık dayanacak gücümüz yok.

Kilo vermek, sonrasında yeni bir çocuk sahibi olmak istiyoruz. Ama yaşadığımız onca sorun ve 10 yıldır gece uyuyamıyor olmamız bizi yeni bir çocuk sahibi olmak konusunda tereddütte bırakıyor. Uzun zamandır Tülay Hanımın gece oturması ve gündüz uyuması yüzünden ne eşi ile akşam oturup zaman geçirebilmesine ne de sabah çocuğunu okula yolcu edip eşine ve çocuğuna kahvaltı hazırlamasına izin veriyormuş. Aynı evde yaşayan iki yabancı olduk diye nazikçe sitemini dile getiriyordu Tülay Hanımın eşi.

Fakat Tülay Hanımın eşinin en büyük sorunu eşinin bu yaşadığı olaylardan sonra çok asabi olması ve vara yoğa kızıp bağırıyor olması idi. Böyle bir ruh haliyle bir insan sağlıklı bir çocuk yetiştiremez diye endişe içindelerdi. Haksız da değilerdi bir çocuğu dünyaya getirmeden önce mevcut şartlara bir bakmak lazım. Eğer sağlıklı bir çocuk yetiştirebileceğinize inanmıyorsanız mutlaka bir kez daha düşünmelisiniz. Neticede Tülay Hanım sadece kilo verebilmek ve sonrasında çocuk sahibi olabilmek için yanıma gelmişti. Mevcut sorunlar ise sadece kilo vermesinin buna ye-

terli olmayacağı yönündeydi. Ne şartla olursa olsun önce uykusunun düzelmesi gerekiyordu. Tülay Hanım izlediği bir televizyon programında beni gördüğünde eğer kilo vereceksem bana ancak bu adam yardım edebilir diye düşünmüş.

Programın ilerleyen bölümlerinde yeni çıkacak kitabımın uyku bozuklukları üzerine olduğunu duyunca tamam işte bir taşla iki kuş demiş. Bu tarz sorunlar yaşayan dünya genelinde çok insan var. Kimisi kaderine razı gelerek tamam yapacak bir şey yok der ve oturur acılarıyla yaşar. Kimileriyse Tülay Hanım ve eşi gibi sorunlarına çözüm aramaktan yılmazlar. İşin sonunda mutlaka mutluluğa hak eden yani sorunlarına çözüm arayanlar ulaşır. Diğerleri ise sürekli ne yapabilirim diye söylenmekten başka bir şey yapmayacaklar.

Yapmış olduğumuz görüşme öncesinde Tülay Hanımın asistanım Canan Hanıma çok uzun bir zaman sizinle birlikte olacağız demesi inanın beni çok mutlu etti. Yaşadığı sorunun ne boyutta olduğunu bilerek ve uzun süreli bir çalışma sonrasında bu sorundan kurtulabileceğini bilerek gelmişti. Bu da kendisinin bu sefer ne kadar azimli olduğunu ve sorunu çözmek adına ne gerekiyorsa yapacağını gösteriyordu.

Tülay Hanıma ve eşine uygulayacağımız sistemi anlattım ve kendilerinden bir hafta içinde bana getirmelerini istediğim bilgilerin bir listesini vererek uğurladım. Haftaya tekrar görüşüp startı vereceğiz. Bu tarz çalışma Tülay Hanım için bir ilkti belki ama benim için değildi. Bütün danışanlarıma söylediğim gibi sizi tanımıyorum neler yapabileceğinizi bilmiyorum ama kendimi tanıyor ve neler yapabileceğimi son derece iyi biliyorum.

Şunu da biliyorum ki Tülay Hanımın benim yardımcı olacağım konularla ilgili gelecekte hiçbir sorunu kalmayacak. Bir kere kilo sorununu kesinlikle çözüp istediği kiloya gelmesini sağlayacak, uyku sorununu kesinlikle uygulayacağım bir sistemle çöze-

ceğim. Boynundaki rahatsızlığı için bir uzman doktor arkadaşımla birlikte çalışarak çözeceğimizi sanıyorum Tek sorun psikolojisi kalıyor zamanla kilo verdiğini, artık daha erken uyumaya başladığını görmek zaten kendini iyi hissetmesine neden olacak.

Bunun yanında yaptıracağım çeşitli egzersizler vücudunun mutluluk hormonu salgılamasını sağlayacak. Geçmişte sürekli gece uyanık kalıp gündüz uyuması dışarıya çıkmasına engel oluyor ve güneşle hiçbir temasının olmamasına neden oluyordu. Artık gündüz dışarı çıkacak daha fazla oksijen alacak ve güneşi hissedeceği için zaten istese de istemese de daha enerjik ve pozitif olacak.

Bunların dışında gerekirse bir psikolog arkadaşımla beraber çalışacak ve bu sorununu da bir şekilde çözeceğiz. Eğer insanlar ne istediklerini bilir ve bunu yapmaya karar verirse inanın sorun ne olursa olsun bir şekilde üstesinden gelirler. Sadece bir süre geç uyumakla ve sonrasında çocuğuyla daha iyi ilgilenebilmek adına uyku düzenini tamamen değiştirmek zorunda kalan birinin başına neler geldiğini ve durumu düzeltebilmek adına neler yaşadığı ve yaşayacağını gördünüz. Uyku düzeni hayatımızdaki belki de en önemli noktalardan biri. Bunun farkındasınız değil mi?

YER DEĞİŞİKLİĞİ UYKUYU ETKİLER Mİ?

Çoğu zaman gerek danışanlarımdan gerekse katıldığım programlarda uyku sorunu yaşayanlarla yaptığım konuşmalarda yerimi yadırgadım gece uyuyamadım. Her gece sabaha kadar oturuyorum, gözüme uyku girmiyor. Bu uykusuzluk beni öldürecek gibi söylemleri sıkça duyduğum gibi yıllardır gündüz uyuyorum gece uykusuna hasretim diyenlerin sayısı da az değil. Bu kişiler kendilerince nedenler buldukları sorunlarından bir türlü kurtulamadıkları için akla hayale gelmeyecek yollar denemişler. Kimi-

si uyku ilaçları içmiş, kimisi antidepresan. Kimisi çaylar içmiş, kimileri süt. Kimileri değişik bitkiler kaynatıp içerken kimisi evini değiştirmiş. Tabi yatağını değiştiren, odasını değiştirenlerin sayısı da az değil.

Hayır ben gece uyuyamam diye olayı kabullenmiş ve böyle yaşamaya başlamışlar. Bu kişilerle konuşmaya devam ettiğimde başka bir gerçek ortaya çıkıyor. Bu kadar olumsuzluk içinde çeşitli nedenlerden dolayı bazıları tatile, bazıları ise çalışmaya Karadenize veya güneye gittim akşam saat çok erken olmasına rağmen uyumuşum, sabah güneşle beraber uyandım, şaşırdım kaldım.

Sanıyorum yol yorgunluğu. Bazılarıysa gece deliksiz uyumuşum ne zaman uyudum ne zaman sabah oldu anlamadım sanıyorum hava değişikliği çarptı, yoksa uyku kim ben kim. Kimileriyse temiz hava bol oksijen var insan kalabalığı, araç gürültüsü, çevre kirliliği yok insan böyle bir ortamda uyumaz da nasıl bir ortamda uyur gibi söylemler içinde buluyordu kendini.

Çalışan kesimse sabah işe gitme sıkıntısı yok, trafikle uğraş, müşterilerle uğraş, bankalarla, vergi dairesiyle, personelle, ödemelerle..... gibi nedenler olmadığı için kafasının rahat olduğundan çok rahat bir uyku uyuduğunu söylüyor. Bu ve buna benzer konularla günlük hayatımızda sıkça karşılaşıyoruz. Şöyle durup farklı insanların yapmış olduğu farklı yorumlara baktığımızda hepsinin de anlattığı şeylerin hayatımıza ne kadar etki ettiğini görebiliyoruz.

Gidilen yerlerdeki tüm olumlu etkenler aslında bizim yaşadığımız şehirlerdeki olumsuzlukları tüm çıplaklığıyla ortaya koyuyor. Demek ki hayatımızda farkında olduğumuz ya da olmadığımız onlarca olumsuz olay var ve bu olaylar bizi fiziksel ve ruhsal olarak kötü etkiliyor. Yine de yaşanan bu olaylar ve farklı kişilerin kendi hayatlarından verdikleri örnekler kendi evlerinde gece

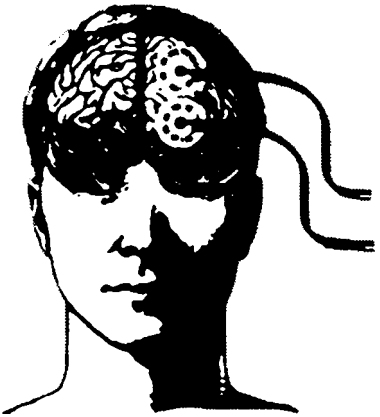
uykusunun ne olduğunu bilmeyen insanların farklı bir yere gittiklerinde uyuyor olabilmeleriydi. Yine ortaya çıkan diğer bir gerçek de aslında bizlerin gece uyuyabildiğimizdi.

Sadece keni evimizde uyuyamıyoruz ama farklı bir şehirde, farklı bir iklimde, farklı bir mekanda uyuyabildiğimiz de bir gerçek. O zaman ne yapacağız toplu olarak şehir mi değiştireceğiz, yoksa yaşadığımız ortamları uyuyabileceğimiz yerlere mi? Belki bazılarınız kendinize göre bir çok değişiklik yaptınız fakat yine de uyku işini çözemediniz. Acaba her yolu denediniz mi?

Başka bir yol kalmadı mı? Başka bir şehire gittiğinizde neden uyuyorsunuz da kendi evinizde uykuya hasret yaşıyorsunuz? İnanın kendi evinizde de mışıl mışıl uyur ve sabahın nasıl olduğunun farkına bile varmazsınız. Belki de tüm sorun kafanızın içinde, siz hiç kafanızın içindeki olumsuz düşünceleri değiştirmeyi denediniz mi?

Ben evde uyuyamam demek yerine ben evimde uyurum diye kendinize söylediniz mi? İçinizde bunu söyleyen mutlaka olmuştur. Bir şeyi dille söylemek vardır bir de bir şeyi dil ile söyleyip kalp ile tasdik etmek vardır.

Siz söylediğiniz şeyi inanarak söylediğinize emin misiniz? Hiçbir şeyi yaşamak zorunda değilsiniz, siz istemediğiniz sürece. Yapmanız gereken ne istediğinizi bilmek ve o doğrultuda yaşamak. Okumuş olduğunuz konuları ve ileriki bölümlerde göreceğiniz "uyku sürenizi nasıl kısaltır veya daha erken bir saatte nasıl uyursunuz" da verdiğim sistemi hayatınıza uyguladığınız zaman sizin de gece uyuyamamak gibi bir sorununuz kalmayacak. Okuyun, inanın, uygulayın ve sonuçları görün. Bir başka şehirde uyuyabiliyorsanız kendi evinizde de uyuyursunuz. Bunun farkında olun yeter....



UYKU MERKEZİMİZ ÇALIŞIYOR

Bizler uyuduğumuzda aslında tam olarak uyumuyoruz. Sadece uyuduğumuzu zannediyoruz. Şöyle düşünün gece uyuyorken bir ses duyuyorsunuz ve hemen gözlerinizi açıp sesin nereden geldiğini anlamaya çalışıyorsunuz.... veya bir koku hissediyor ve gözlerinizi yine açıyor kokunun ne olduğunu anlamaya çalışıyorsunuz.

Hava çok sıcak ve üstünüzü örtmüşseniz sıcaklığı hissederek üstünüzü açıp serinlemeye çalışırsınız. Hava soğuk ve gece üstümüz açılmışsa üşür ve uyanıp üstümüzü örteriz. Gece evde bir ışık yandığında bu ışık direkt gözünüze geliyorsa ışığın verdiği rahatsızlıktan hemen gözlerinizi açıyor ve sizin uyumanıza engel olan ışığı kapatarak yeniden uyumaya çalışıyorsunuz....

Peki bunlar nasıl oluyor? Hani uyuyorduk? Madem uyuyoruz neden bir koku, bir ses, bir ışık hissettiğimizde hemen gözlerimizi açıyoruz? Madem uyuyoruz dünyayla tüm irtibatımızın kesilmesi gerekmez mi? Tabii ki öyle ama biraz önce de yazdığım gibi aslında biz uyuduğumuzda, uyumuyoruz. Eğer gerçekten uyuyor

olsaydık yazdığım hiçbir şeyi hissetmeden uyumamız ve hiçbir şekilde uyanmamamız gerekirdi. Demek ki gerçekte biz uyumuyoruz. Sadece biraz istirahate çekiliyoruz. Dediğim gibi biraz istirahat. İnsan neden istirahat etmek ister? Dinlenmek için değil mi? Sadece istirahat eden bacaklarımız ya da gözlerimiz mi acaba? Tabii ki bu kadarla sınırlı olmamalı.

Bedenimizde çalışan sadece bacaklarımız ve gözlerimiz olsaydı tabii ki sorun yoktu. Bu ikisinin dinlenmesi yeterli olurdu. Ama vücudumuzda o kadar çok çalışan organ var ki bunların da kendilerini dinlendirmeye ihtiyaçları var. Bu dinlenme ve organlarda oluşan tahribatlar nasıl tedavi edilir ve ne kadar bir süreç gereklidir? O kadar uzun bir konu ki bunları yazmaya ciltler yetmez. Biz uyuduğumuzda neler oluyor beyin ne gibi işler yapıyor bunları bir görelim....

Daha önce de yazdığım gibi beynimizde bulunan HİPOTALAMUS (beynin uyku merkezi)biz uyuduğumuzda mesaiye başlar ve uykuda kaldığımız süre içinde birçok işlemi yaparak sabaha dinlenmiş ve hazır olarak çıkmamızı sağlar. Öncelikle uykuya çok hazır bir durumda yatağa girmemiz gerektiği konusunda çok fazla uyarıda bulundum.

Uykunun hayatımızdaki en önemli konulardan biri olduğuna dikkatinizi çekmeye çalıştım. Bu bölümü okuduğunuzda, neden bu kadar önemseyip bu kadar konunun üstünde durduğumu anlayacak ve bana hak vereceksiniz. Gün içinde olumlu ya da olumsuz olaylar yaşarız.

Bunun yanında bedensel olarak çalışır beden yorgunluğu yaşarız. Çeşitli yiyecekler yer sindirim sistemimizin bu yiyecekleri sindirmesini ve bedenimiz için gerekli olanları kullanıp kalanını bedenimizden dışarı attığını görürüz. Bunlar bazı sayabileceklerimiz. Tahmin edebileceğiniz gibi bunlarla sınırlı değil. Bedenimiz çeşitli fonksiyonları da yapmakta. Gerek bedenimizin ge-

rekse beynimizin bir şekilde tedavi edilmesi ve yaşadığı deformasyondan kurtulması gerekir. Bunu yapacak olan da beynimizin uyku merkezidir. Uyuduğumuz ilk dört saatlik süre içinde bedenimizde yoğun bir çalışma başlar.

Bu öyle yoğun ve sınırlı süre içinde yapılması gereken iştir ki çoğu zaman uyku merkezimiz bu işi tamamlayamaz ve yarım bırakmak zorunda kalır. İşi yarım bırakmak uyku merkezimizin bir hatası değil tamamen biz kaynaklı sorundur. Önce biz uyuduğumuz dört saatlik uyku diliminde uyku merkezimiz neler yapıyor bunları bir görelim. Sonra da işlem yarım kaldığında ne gibi zararlar görüyoruz bunları bir işleyelim. Sürekli tekrarlıyorum yatağa girdiğimizde uykuya hazır bir durumda olmamız gerekli diye. Neden mi? Nedenini söyleyeyim.

AÇLIK VE TOKLUK TEDAVİSİ



Biz uyuduğumuzda uyku merkezimiz öncelikle vücudumuzun açlık ve tokluk durumunu dengeler. Nedir bu açlık tokluk olayı? Uyku merkezinin bazı işlemleri yapabilmesi için takip etmesi gereken bir sıra var.

Bu sıralamada ilk iş midemizin durumu. Yani aç mıyız tok mu? Eğer açsak da sorun toksak da. Açsak gece uyuduğumuz süre içinde kan şekerimiz düşer kan şekerinin düşük olması yemek yeme ihtiyacı doğurur. Bu açlık rahatsız edici boyuta gelip bizi uyutmayabilir ve gece yemek yemek zorunda kalabiliriz. Bu da resmen bir felaket olur. Neden bir felaket olacağını birazdan öğreneceksiniz.

Eğer karnınız olması gerekenden daha doluysa, siz yatmadan hemen önce bir şeyler yediyseniz, yine bir sorunumuz var demektir. Biz uyuduktan sonra uyku merkezi dört saatlik bir bölümde çalışıyor demiştim. Hatırlıyorsanız ilk yaptığı iş te açlık ve tokluğu ayarlamaktı. Biz yemek yedikten sonra midemizin yediklerimizi hazmetme süresi ortalama 3 – 4 saat kadardır. Ama uyuduktan sonra tamamen hareketsiz olmamız ve organlarımız tam randımanlı çalışmadığından bu süre yaklaşık 5-6 saati bulabiliyor.

Biz uyuduğumuzda beynin uyku merkezi dört saatlik bir zaman içinde bir çok işlemi yapması gerekiyor ve sadece mideyi boşaltmak için 5-6 saat uğraşıyor. Tahmin edeceğiniz gibi diğer işleri yapmaya zaman kalmıyor. Doğal olarak da işlem yarım kal-

dığı için ertesi gün çeşitli sorunlar yaşıyoruz. Bu yüzden uyumadan önce kesinlikle 2 saat öncesinde yemeyi ve kalorili içecekler içmeyi kesmiş olmamız gerekiyor. Şimdi midemiz olması gerektiği bir şekilde yattığımızı düşünelim ve bundan sonra neler oluyor bir bakalım. Uyku merkezimiz açlık tokluk olayını ayarladı ve işlemine devam ediyor.

VÜCUT SICAKLIĞI TEDAVİSİ



Açlık tokluk ayarlandı şimdi sırada sıcaklık ve soğukluğun ayarlanması var. Uyku merkezinin bunu dengelemesi gerekiyor. Eğer uyuduğumuz yer çok sıcaksa terleriz ve uyuyamayız. Eğer soğuksa da üşürüz yine uyuyamayız.

Çoğu zaman kendimiz de şahit olmuşuzdur. Yattığımızda üstümüz açıktır ama uyandığımızda örtülü olduğunu görürüz. Ya da uyuduğumuzda üstümüz örtülü iken uyandığımızda açıktır. Sizce bunu yapan kim? Ve niye yapıyor? Belki de hiç aklınıza gelmemişti. İşte bunu yapan uyku merkezi.

Hava çok sıcaksa biz uyuyamayız, hava çok soğuksa yine uyuyamayız. Bizim uyuyabilmemiz için vücut sıcaklık ve soğukluğunu uyku merkezi ayarlamalı ki diğer yapması gereken işlemleri yapabilsin. Yine açlık tokluk olayında olduğu gibi Biz bazı konulara dikkat edersek uyku merkezinizin işlerini kolaylaştırabiliriz. Önceki yazılarımda yatmadan önce odanın sıcaklığı ve giymemiz gereken kıyafetlerle ilgili önerilerde bulunmuştum bunları mutlaka uygulayın. Kısaca bazı konuları hatırlayalım mı?

Önce odanız ne çok sıcak olmalı ne de soğuk. Üzerinize giydiğiniz kıyafetler dar ve polyester olmamalı, Havanın durumuna göre üzerinize bir yorgan veya nevresim örtmelisiniz.

Yattığınız zemin ne çok yumuşak ne çok sert ne de sünger olmamalı. Yoksa uyku merkezinizin sıcaklık soğukluk ayarlarını yapması uyku merkezine çok zaman kaybettireceği için diğer

işlemlere geçmesi geç olacak ya işlem yarım kalacak ya da hiç işleme başlayamayacak. Bunun da zararı size dokunacak. Açlık ve tokluk ayarlandı. Sıcaklık ve soğukluk ayarlandı. Şimdi sırada tüm gün yorulan ve deforme olan kaslarınız var.

KASLARIN TEDAVİSİ



En çok yorulan ve deforme olan bölgelerden biri kesinlikle kaslardır. Bu kadar çok yorulan ve koca bedeni taşıyan kasların da bir bakımdan geçmesi gerekiyor. Bu bakımı da tahmin edeceğİniz gibi beynin uyku merkezi yapıyor. Bu bakım işlemi inanılmaz bir şekilde yapılmakta.

Gece belli bir şekilde uyuruz. Kimimiz sırt üstü yatar, kimimiz yanlarına, kimimizse yüz üstü yatmaktan hoşlanırız. Fakat gece farkında olmadan bakmışsınız sağa ya da sola dönmüş ve bu şekilde uyumuşsunuz.

Bu dönüşleri kendinizin yaptığını düşünebilirsiniz. Eğer böyle düşünüyorsanız yine yanıldınız. Neden mi? Siz uyuduğunuzda vücudunuzda tabiri caizse uyku merkeziniz bir masör veya masöz gibi çalışmaya başlıyor ve size sabaha kadar masaj yaparak yorulup gerilen kaslarınızı yumuşatıp gevşetiyor. Siz sırt üstü yattığınızda bu masör öncelikle üst bölgenize masaj yapıyor. Daha sonrasında diğer bölgeye masaj yapabilmesi için ne yapması lazım? Sizi çevirmesi ve ulaşamadığı bölgeye ulaşması lazım. Doğal olarak uyku merkeziniz bir masör gibi sizi en çok yorulan ya da gerilen bölgeniz hangisi ise önce o tarafa çevirerek bu bölgeye masaj uygulamaya başlıyor.

Bu bölgeyle işi bittiğinde diğer bölgeye masaj uygulamak için sizi kibarca diğer tarafa çevirerek masaja devam ediyor. Bazı zamanlarda ayaklarınızı karnınıza doğru toplayarak yatıyorsunuz. Böyle bir durumda önce düzgünce bir bacağınızı uzatarak bu ba-

cağınıza masaj yapıyor. Daha sonra da diğer bacağı uzatıp o bacağa. Siz farkında bile olmadan sabaha kadar yatakta döner durursunuz. Bazılarınız o kadar kasılarak uyur ki uyku merkeziniz bu işlemleri yapabilmek için saatlerce uğraşmak zorunda kalır. Çoğu zaman da işlemi yapamaz.

Bazılarınız sabah uyandığında bacaklarınıza kramp girdiğini görürsünüz. bu krampların nedeni de kendinizi iki büklüm yaptığınız ve çok kasarak yattığınız için uyku merkezi ayaklarınızı açamıyor ve bölgeyi rahatlatamıyor. Ayaklar kasılı ve bükük olduğu için kandolaşımının gerçekleşmemesi yaşanan kramplara neden oluyor. Bu nedenle olabildiğince kasılmadan uyumak zorundasınız. Bazılarınız da ben yattığım gibi uyanıyorum diyorsunuzdur. Peki bu durumda dinlendirme masajı nasıl yapılıyor?

Ya siz gece döndüğünüzün farkında değilsiniz, ya gün içinde kaslarınızı hiçbir şekilde yormuyor ve tedaviye gerek bırakmıyorsunuz ya da gece o kadar gergin yatıyorsunuz ki bir türlü uyku merkeziniz sizi sağa sola çeviremiyor ve tedaviyi yapamıyor. Yatarken olabildiğince rahat kıyafetler giyin ve kendinizi kasmadan yatın derken bu durumların olabileceğini düşünerek yazmıştım. Bu arada sadece kaslara masaj yapılmıyor.

Bir de kaslarınızın deforme olma durumu var. Bu durumunda giderilmesi lazım. Bizim uyku merkezimiz boş durmuyor. Tedaviye devam ediyor. Bizler uyuduktan sonra vücudumuzun salgılamış olduğu bir hormon var. Bu hormon hem bedensel gelişimimiz hem de kas gelişimimiz açısından en önemli hormondur. Bu hormonun adı Growht hormonudur. Kişinin yaşı yatarkenki vücut açlık tokluk durumu yani kan şekerinin yüksek ya da düşük olmasına bağlı olarak 0. 6 ile 1. 8 ünite arasında salgılanan bir hormondur.

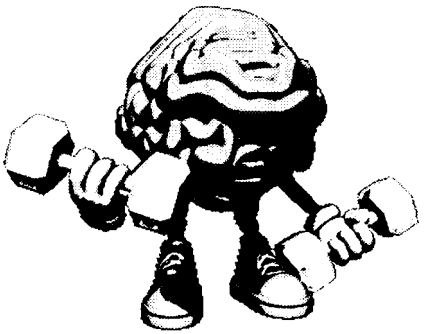
Bu hormon gördüğünüz gibi az bir oranda salgılanabilen bir hormon olduğundan olabildiğince çok salgılanması da sizin eli-

nizde. Eğer yatarken karnınızı abur cuburla gereksiz doldurmaz yatmadan iki saat kadar önce yemeyi ve kalorili içecekleri içmeyi keserseniz vücudunuz growht hormonunu en üst seviyede salgılar. Growht ne iş yapar? Başta gelişim çağındaki çocukların boy uzaması kas ve kemik gelişimini sağlayan bir hormondur. Bunun yanında adele gelişimi için en önemli hormondur.

İçimizde mutlaka kas gelişimi için antrenman yapan sporcular vardır. Çok iyi antrenman yapar ve antrenman arasında bazen başınız döner yüzünüz beyazlaşır, kan şekeriniz düştü derler. Bir yere oturmanızı sağlayıp kan şekeriniz düştüğü için size hemen şekerli bir şeyler yedirir ya da içirirler. Sonra normale dönersiniz size göre her şey yolundadır.

Şunu unutmayın ki eğer kan şekeriniz düştüyse o an vücudunuz growht üretmeye başlamıştır. Siz antrenman yaptığınızda kas gelişimi sağlayamazsınız. Eve gider uyursunuz ve kaslarınız gece siz uyurken gelişir, hacim alır. Bu yüzden sporcular uykularına daha dikkat etmek durumundadır. Şunu unutmayın ki kas gelişimi nasıl uyurken oluyorsa yağ yakımınız da genelde yattığınız zaman gerçekleşir.

Vücudunuzun üretmiş olduğu growht hormonunun aynı zamanda yağ yakımına da faydası vardır. Vücut bu hormonu ürettiği zaman bir bu kadar da yağ yakım hücreleri üretir ve yağ yakımınız da bir bu oranda artış sağlar. Gece adelelerinizde oluşan tahribatları da bu hormon tedavi eder. Tedavinin iyi olabilmesi için uykuya nasıl hazırlandığınız ve uyuduğunuz çok önemli. Açlık, tokluk, vücut ısısı ve adelelerde oluşmuş tahribat tedavi edildi.



PSİKOLOJİK TEDAVİ

Şimdi sıra pisikolojik soronlarınızın tedavisinde. Beynimizin uyku merkezi ne kadar da çok işlem yapıyor değil mi? Gün içinde olumlu, olumsuz birçok olay yaşıyoruz. Olumlu olaylar düzgün bir ruh yapısına sahip olmamıza ve doğal olarak da işte evde ve okulda başarılı çevresine sürekli pozitif enerji yayan biri olmamızı sağlayacak.

Ya yaşadığınız olumsuz olaylar? Bunlarda bizim psikolojimizin bozulmasına ev, iş ve okul hayatında başarısız olmamıza istem dışı yapacağımız agresif hareketler yüzünden çevremizde sevilmeyen kişiler olmamıza neden olacak. Bu olumsuz olayları unutmak, kötü düşüncelerden kurtulmak için ya psikolağa gidip tedavi olacak ya da değişik rahatlama yollarına başvuracağız. Spor yapmak, meditasyon yapmak, antidepresan ilaçlar kullanmak, tatile çıkmak, kitap okumak, müzik dinlemek gibi. Bu alternatifler çoğaltılabilir.

Fakat genelde çoğunluğumuz tedavi olma yolunu seçmeyiz. Bize ruh hastası damgasını vurmasınlar diye psikologlara gitmeyiz. Diğer yazdığım alternatifleri de yapmakta çok başarılı olmadığımız kesin. O zaman ne yapmalıyız? Söyleyeyim size. Bazen

çok canınız sıkılır, moraliniz bozulur ve strese gireresiniz. Bir bakarsınız elinizde olmadan uykunuz gelmiş. Siz ne yeri ne de zamanı diye uyumaz ve uyumamak içinde kendinizi olabildiğince zorlarsınız. Hiç canınız her sıkıldığında neden uykunuzun geldiğini düşündünüz mü?

Bir kez olsun düşünün strese girip çok üzüldüğünüzde nedense hep uyumak arzusu duyarsınız. Sizce bu sebepsiz mi? Tabii ki sebepsiz değil. Hiçbir şeyin sebepsiz olmadığı gibi. Moraliniz çok bozulduğunda ve strese girdiğinizde bu sıkıntılı durumdan kurtulmanızın en basit yollarından birisi uyumak, emin olun sadece uyumak. Bu kötü durumdan kurtulmak için yapmanız gereken tek şey sadece gözlerinizi kapatmak ve uyumak. Kapatın gözlerinizi ve bırakın beynin uyku merkezi tedaviye başlasın.

Uyku merkezinizin görevlerinden birisi de psikolojik sorunlarınızı tedavi etmek. Doğal bir psikologdur beyninizdeki uyku merkezi. Sizin canınız sıkıldığında veya moraliniz bozulduğunda hemen uyumak istemenizin nedeni de bu işte. Yaratılışımızda birçok rahatsızlığın çözümü de bizimle beraber yaratılmış. Sadece bedenimize müsaade etmemiz gerekiyor.

Biz bu müsadeyi verdiğimizde gerek beyin gerekse diğer organlar birçok sorunu çözer ve bizi tedavi ederler. Beyindeki uyku merkezi de böyle. Biz uyuduktan sonra birçok işlemi yapan uyku merkezi psikolojik sorunlarımızı da tedavi etme özelliğine sahiptir. Bu işlemi yapabilmesi için çok düzgün bir uyku uyumamız gerektiğini daha önce yazmıştım.

Beyin önce açlık-tokluğu, sonrasında sıcaklık- soğukluğu, kaslardaki deformasyonu ve sonrasında da psikolojik sorunlarımızı tedavi ediyor. Bu tedavinin yapılabilmesi için de uykuya ne kadar hazır olarak yatağa girdiğiniz ve uyku süresinin ne kadar olduğu çok önemlidir. Bunları daha önce yazmıştım. Sabah uyandığımızda psikolojimizin normale dönebilmesi kesinlikle

bizlerin elinde. Uyandığımızda agresif sağa sola bağırıp çağıran insanlar olmak istemiyorsak, amacımız her zaman olumlu düzgün bir ruh haline sahip olmaksa o zaman önceden yazdığım nasıl uyumamız gerektiği konusunu çok ciddiye almalıyız. Her şeyin olumlu ve düzgün olması kesinlikle uykudan geçiyor. Umut ediyorum bunun farkına varmışsınızdır.

Psikolojisi düzgün olmayan birinin tüm günü ve hayatı tamamen olumsuzluklarla geçecektir. Ülkemizdeki yapılan araştırmalar son 4 yılda antidepresan ilaç kullanımının 14 kat artış gösterdiği yönündedir. Her geçen gün ruh hali bozulan bir toplum oluyoruz. Eminim son zamanlarda toplu katliamların, cinayetlerin ve intihar olaylarının da ne kadar çoğaldığını fark etmişsinizdir. Yine dünya genelinde yapılan araştırmalar her gün 3000 kişinin intihar ettiğini bu intiharları zamana vurduğunuzda her 40 saniyede birinin hayatına son verdiğini görürsünüz.

Tabi yapılan intiharların tamamı bu değil. Her 3 saniyede bir intihar olayı gerçekleşmekte ama sadece bunların 3000 tanesi hayatını kaybetmekte. Diğer intihar vakaları yapılan müdehalelerle hayatta kalmaktalar. Yine yapılan araştırmalar intiharların son 50 yılda % 60 oranında artış gösterdiği yönününde. Gün geçtikçe ekonomik şartların zorlaştığı dünyamızda neredeyse stres ve depresyon yaşamayan ve zaman zaman öfke krizlerine kapılmayan yoktur.

Bu kadar hayatımızın içinde olup da bizi olumsuz etkileyen bu hastalıktan korunmanın çok çeşitli yolları var. Daha önceki konularda olumsuzu olumluya çevirme, eve sorun getirmeme ev halkıyla iyi geçinme yolları ve yemekten kıyafete kadar birçok konuyu işledik.

Bu konuları dikkatli okuyup hayatınıza tatbik etmeniz hayatınızda büyük oranda düzelmeler sağlayacaktır. Tabi tamamen düzelmesi için uzun ve zor bir dönem geçireceksiniz. Sabırlı olup

inanarak bu sorunların üstesinden gelebilecek güce sahip olduğunuzu unutmayın. Uykuda gerçekleşen mucizeyi de unutmayın. Uyku merkezi tam bir mucize. Bedava psikolog uyu ve rahatla bu kadar. Biz uyuyunca başka neler oluyor beynimizde bunlara da bir göz atalım....

CİNSEL SORUNLARIN TEDAVİSİ



Uyku merkezimiz cinsel sorunlarımızı da tedavi eden mercidir. Çevresinde bir şeker hastası yakını olan varsa veya siz bir şeker hastasıysanız şeker hastalarının nasıl bir yaşam sürdüğünü gerek beslenme gerekse cinsel açıdan nasıl sorunlar yaşadığından haberiniz vardır. Şeker hastası olan bilhassa erkeklerin yaşadığı ve çok sıkıntı çektiği konu cinselliktir.

Cinsel hayatları bitme noktasına gelen hatta biten birçok öğrencimi tanıyorum. Sizlerle yakın bir zaman içinde 51 yaşında bir danışanıma bireysel koçluk yaparken yaşadığım bir olayı paylaşmak istiyorum. Danışanım, beslenme konusunda çok sorunlar yaşıyordu, doktorunun kendisine uyguladığı şeker yasağına ve sınırlı yemek çeşidine alışmakta zorlanıyordu.

Dönem dönem bu yasağı bozuyor bilhassa baklavayı inadına yiyiyordu. Kendimi iyi hissediyorum hiçbir sorun yaşamıyorum neden bana bu kadar yasak uygulanıyor diye de söyleniyordu. Kendisine, işin önemini anlatmak neredeyse mümkün değildi. Bir akşam çok sıkıntılı durumda olduğunu görünce konuşmak istedim. Fakat kaçamak cevaplar veriyor sürekli gözlerini benden kaçırıyor alakasız konulara giriyordu.

Konuyu saptırmaya çalıştığını görünce anladım ki özel bir sorunu var. Bu özel sorun bir şeker hastasıysanız ve diyet programınıza da uymuyorsanız cinsellikten başka bir şey olamazdı. Bunu kendisini kırmadan, bir şekilde konuşmam lazımdı. Tamam "Metin Bey ikna oldum, bir sorununuz yok" diyerek rahat-

lamasını sağlayıp sonrasında havadan sudan konuştuk ve iyice rahatlattıktan sonra bir arkadaşım var dedim, cinsel sorunlar yaşıyordu konuyu bana açtı çok zor durumdayım ne yapacağımı bilmiyorum dedi.

Eşimle neredeyse boşanma noktasına geldik. Arkadaşım sertleşme sorunu yaşıyormuş ve her gün çeşitli bahaneler bularak eşimden kaçıyorum. Yaklaşık iki aydır eşimle kardeş gibi olduk kendisine sorunum olduğunu da söyleyemiyorum. Beni yanlış anlamaya başladığını hissediyorum.

Artık o da bana mesafeli davranmaya başladı. Korkuyorum evliliğim bitecek. Her gece aynı sorunu yaşamaktan resmen depresyona girdim bu da beni gereksiz yere kızan, bağırıp çağıran bir adam yaptı. Sırf eşim de benden uzak dursun diye elimde olmadan ona da bağırıyorum.

Bana yardım et dedi. Sorunlarını dinledikten sonra fiziksel olarak ne gibi şikayetleri olduğunu sordum. Anladığım kadarıyla arkadaşım şeker hastasıydı. Tüm belirtiler bunu gösteriyordu. Bir doktor arkadaşıma yönlendirdim ve gerekli tahliller yapıldı. Sonuç arkadaşımın da bir şeker hastası olduğuydu. Fakat ben bunları anlatırken danışanımın yüz halini görmeliydiniz. Resmen hocam tam da benim yaşadıklarımı anlatıyorsunuz der gibiydi.

Sonra ben biraz sustum yine de emin olmak istiyordum konuyla ne kadar ilgileniyor ya da ne kadar onu anlatıyorum diye. Havadan sudan ve farklı konulardan bahsetmeye başladım. Birden danışanım beklediğim tepkiyi verdi ve:

"Hocam arkadaşınıza ne oldu şu an durumu nasıl? " diye sorunca doğru yolda olduğumu anladım. Arkadaşım mı? Anlamadım dedim. Hani şeker hastası olan bir arkadaşınız vardı ya biraz önce anlattığınız. Evet şimdi hatırladım deyip anlatmaya devam ettim. Arkadaşım şeker hastası olduğundan cinsel sorunlar ya-

şıyordu. Doktoru kendisine insülin tedavisi vermiş. Ben de beslenme ve egzersizlerle kendisini destekledim. Şu an gayet iyi durumda. Nasıl yani normale döndü mü? Tamamen normal bir insan olması mümkün değil ama büyük oranda iyileşti.

En azından şu an eşiyle arasında bir sorun kalmadı. Haftada birkaç gün sabahları sorunsuz bir ilişki yaşayabiliyorlar. Danışanım: "Hocam teşekkür ederim. Beni büyük bir sıkıntıdan kurtardınız kimseye anlatamadığım sorunlarıma tercüman oldunuz. Yarın doktora gideceğim ve hemen tedaviye başlayacağım. " dedi....

Evet danışanım doktora gitti ve şu an onun da yüzünün güldüğünü söyleyebilirim. Bu hikayede hem şeker hastalarının bazı sorunlarına değinmiş olduk hem de dikkat ettiyseniz cinsel olarak sorun yaşamalarından dolayı tedaviye başlasalar bile sadece sabahları bu konuda sorun yaşamadıklarını yazdım.

İşte bu noktada kendi konumuzla ne kadar ilgili olduğunu anlayacaksınız. Ne işliyorduk? Uyuduğumuzda cinsel sorunlarımızın da tedavi edildiğiydi. Biliyorsunuzdur erkeklerde testesteron(erkeklik hormonu)bulunduğu gibi tüm erkeklerde östorojen(kadınlık hormonu) da az miktarda bulunmaktadır. Bu hormon dengesinin tam tersi de kadınlar için geçerlidir. Hormonel dengelerin bozulması erkeklerde göğüslerde jinekomastik (gögüs uçlarında büyüme) kadınlardaysa aşırı derecede tüylenme, seste kalınlaşmave fiziksel görünümde değişiklik olarak kendini belli eder.

Bunlar en basit anlaşılabilen belirtilerdir. Anlayacağınız hormon dengesinin bozulması çeşitli rahatsızlıklara neden olur. Bu hormonel dengelerin de ayarlandığı bir dönem var. Bu dönem biz uyuyup da istirahat ettiğimiz dönemdir. Uyku merkezimiz açlık tokluk dengesini ayarladığında kan şekerimiz de olması gereken noktaya gelir. Bir insanın vücudunda ne kadar fazla şeker

varsa kas gelişimi de bir o kadar yavaş olur. Aynı şekilde şekerin yüksek olması cinsel gücün de düşük olmasına neden olur. Bu yüzdendir ki erkekler sabahın ilk saatlerinde çoğu zaman ereksiyon halinde uyanırlar.

Nedeni gece tüm dengeler ayarlanıp şeker seviyesi olması gereken noktaya geldiğinden kişi daha güçlü ve ilişkiye hazır haldedir. Düzgün bir uykunun uyunamaması bu anlamda büyük sorunlar yaşatır. Bilhassa şeker hastası olan kişiler bu konuda çok fazla sorun yaşarlar. Şeker hastası olmayıp da normal bir hayat yaşayan kişilerin de uyku hali son derece önemlidir. Daha önceleri de yazdığım gibi uyku gerçekten büyük mucizelerin gerçekleştiği bir dönemdir. Sadece beynimize bu mucizevi tedavileri gerçekleştirebileceği ortamı hazırlamak kalıyor.

GROWHT(BÜYÜME HORMONU)



Büyüme hormonu deyince aklınıza sadece çocukluk dönemi ya da gelişim çağları gelmesin. Her yaşta bu hormon vücudumuz tarafından salgılanır. Sadece yaşımıza beslenme ve uyku şeklimize göre salgılandığı ölçü değişir.

Bu hormonun maksimumda salgılanması çocukluk döneminde iyi gelişip boy atmamıza ve kas kütlemizin güzel olmasını sağlar. Oysaki yeterince salgılanmaması gelişimin yavaşlamasına neden olur. Bunun sebeplerini birazdan işleyeceğiz. Kafanızda oluşabilecek bazı soruları tahmin ederek öncelikle bunların cevaplarını vermek istiyorum.

Boyunuz kısa kalmışsa veya istediğiniz gibi bir vücuda sahip değilseniz çocukluk döneminde büyüme hormonunun yeterince salgılanmadığını veya boyunuz uzun fakat çok zayıfsınız yine çocukluk döneminde yeterince büyüme hormonunun salgılanmadığını düşünebilirsiniz. Önce şunu bilmeniz gerekiyor. Fiziksel yapı öncelikle ırsidir.

Aileden geçer çocuğa. Ailenizdeki bireyler uzunsa uzun olursunuz. Kısalarsa kısa. Şişmanlarsa şişman olursunuz. Zayıflarsa zayıf. Bu büyük oranda böyledir. Bir aileye baktığınızda ya tamamı şişmandır. Ya da tamamı zayıf. Veya ailenin tamamı kısadır. Ya tamamı uzun.

Tabi bazı istisnalar mutlaka vardır. Bazı aileleri incelediğinizde aile içinde hiç uzun yokken sadece bir kişinin uzun olabildiğini görürsünüz. Bu ailenin soy ağacı incelendiğinde mutla-

ka aile içinde birisi uzundur. Ülkemizde ve dünyada çok görülen bazı hastalıklar var. Mesela kalp hastalıkları. Bazı ailelerde dede 40 yaşında kalp krizinden ölmüştür. Amca 42 yaşında, diğer amca 44 yaşında, babaysa 40 lı yaşlarda ölmüş, şimdi bu aileden gelen bir erkek çocuğun 80 yaşına kadar yaşamasını bekleyemezsiniz.

80 yaşına kadar yaşama ihtimali yoktur demiyorum. Ama bu ailedeki erkek çocuk 40 lı yaşlarda vefat ettiğinde kimse vay canına gencecik öldü demez. Bu beklenen ve öngörülen bir yaştır. Aynı şekilde bir ailede böbrek yetmezliği durumu görüldüğünde babadan oğula bu durumun geçme olasılığının yüksek olduğu ve kuşaklar boyuca böyle devam edebileceği bilinen bir gerçektir.

Ailede şeker hastalığı varsa çocuklarda şeker hastalığına rastlamak son derece mümkündür. Birçok hastalık ya da fiziksel özellik genetik olarak çocuklara geçer. Anne çok şişman biriyse, teyze aynı şekildeyse kız çocuğu şişman kilolu biri olduğunda Allah Alllah bu çocuk neden şişman veya kime çekti diye sormazsınız.

Ben bunların haricindeki fiziksel eksikliklerden bahsediyorum. Eğer ailede normal yapı uzun, orantılı bir vücutsa fakat çocuk uzun olduğu halde çok şişman ya da zayıfsa burada bir sorun vardır. Bu noktada gelişim sürecinde bazı aksaklıklar olduğunu söyleyebiliriz.

Bu aksaklıklar gelişim çağlarında beslenme, uyku ve egzersizlerin yetersiz olmasından kaynaklanan zayıf bir vücut uyku ve beslenmenin aşırı şekilde olmasından dolayı kilo sorununun yaşanması gibi gözükebilir.

Bu tür sıkıntılar genetik değil tamamen yanlış bir yaşam tarzından kaynaklanan ailenin çocuğun gelşimini iyi takip edemediği için ortaya çıkan sorunlardır. Bayanlarda 22 erkeklerde 26 yaşından sonra yaşanan bazı rahatsızlıklarsa tamamen biz kaynak-

lı sorunlardır. Bayanlar 22 erkeklerse 26 yaşına geldikten sonra her sene 0. 5 oranında kaslarda erime meydana gelmeye başlar. Aynı oranda metabolizma yavaşlar ve vücutta yağ depolanmaya başlar.

Eğer bu dönemde düzgün bir beslenme sistemi uygulanır egzersizler düzenli yapılır ve uyku da düzenli bir şekilde uyunabilirse o zaman bu kaslardaki erime ve metabolizmadaki yavaşlama gerçekleşmez. Tam tersi kas gelişimi artıp yağ oranında düşüş sağlanabilir.

Kas gelişiminin olabilmesi ve yağ yakımının hızlanabilmesi içinse growht dediğimiz hormona ihtiyacımız var. Bu hormon vücudumuzda 0. 6 ila 1. 8 ünite arsında salgılanabilir. Bu oranın düşük, yüksek olması herhangi bir rahatsızlık yoksa tamamen bizim elimizdedir. Growht yani büyüme hormonu biz uyuduğumuz zaman ilk dört saatlik bölümde salgılanır.

Gördüğünüz gibi yine olay dönüp dolaşıp uykuya geliyor. Dediğim gibi düzgün bir uyku uyumak büyüme hormonunun en üst seviyede salgılanmasına neden olur. Uykunun nasıl iyi uyunabileceğini ve uyumadan önce nelere dikkat etmeniz gerektiğini size daha önceki konularda anlatmıştım.

Growht un en üst seviyede salgılanması aynı oranda vücudumuzun yağ yakım hücrelerinin de salgılamasına etki eder. Ne kadar groht hormonu üretirse vücut bu oranda da yağ yakım hücresi üretir. Olaya bu şekilde bakarsanız spor yapan kişilerde neden kas oranının yüksek yağ oranının düşük olduğunu anlarsınız.

Kaldı ki antrenman yapan bir sporcu antrenman esnasında kaslarının geliştiğini düşünür. Oysaki vücut tüm gelşimini uyuduktan sonraki ilk dört saatlik dönemde tamamlar. Sanıyorum uykunun yağ yakımı ve kas gelişimi üzerinde ne kadar etkili olduğunu anlamışsınızdır. Her zaman söylediğim gibi sağlıklı bir yaşamın üç altın kuralı var. Düzenli beslenme, düzenli egzersiz ve

düzenli uyku. Bunlardan birinin eksik olması düzenli ve sağlıklı bir hayat yaşamaya engel olur. Birçoğumuzun basite aldığı konulardan biri uykudur. Uyuduğumuzda içimizde olan mucizeleri okuduktan sonra eminim uykunun ne kadar önemli bir konu olduğunun farkına varacak ve bundan sonra gerekli önemi de vereceksinizdir.

KIŞIN NEDEN ÇOK UYUYORUZ ?



Kış ayları yaklaştığında birçoğumuzdaki uyku halleri giderek artar ve elimizde olmadan sürekli uyuma isteği duyarız. İlk zamanlarda yaşantımız içindeki tüm aktivitelerde bir yavaşlama ve gün içinde sürekli esnemeler görülmeye başlar. Sonrasındaysa bu esnemeler yerini her fırsatta uyumaya bırakır. Sabah geç saatlere kadar uyur; uyansak da uykulu halimiz tüm gün devam eder.

Üstümüzdeki miskinliği bir türlü atamayız. Düşük enerjimiz yüzünden yaptığımız hiçbir şeyden keyif alamayız. Böyle bir ruh hali içinde olmak her geçen gün biraz daha canımızı sıksa da elimizden birşey gelmez. Yakın çevremizle konuştuğumuzda onların da neredeyse tamamında bu sorunun olduğunu görmek, az da olsa rahatlamamızı sağlar. Her geçen gün bu halsizlik ve uykusuzluk, havaların daha soğuması ve erken kararması ile çoğalır. Neredeyse koca bir sonbahar ve koca bir kış ayını böylece geçirmek zorunda kalırız.

Bu durum, başta bayanlar olmak üzere 16- 25 yaş arasındaki kişilerde daha çok görülür. Sonbahar ve kış ayları başta gençler olmak üzere tüm yaş gruplarını etkisi altına alır. Bu durumun tabii ki bilimsel olarak da bir açıklaması mevcut. Çözüm yolları da yok diyemeyiz.

Bu çözümleri birazdan göreceksiniz ama bundan öncesinde neden kış ayları geldiğinde daha fazla uyuma isteği duyuyoruz bunu bir görelim, sonrasında çözüm yollarını işleyelim. İyi bir gözlem yaptığınızda sadece insanlarda değil birçok hayvan-

da, bitkide ve toprakta kısacası tüm doğada böyle olduğunu görebilirsiniz. Bunun için sadece biraz dikkat etmek yeterli olacaktır. Yaz geldiğinde her yer cıvıl cıvıl kuş sesleriyle çınlarken, kışın bırakın ses duymayı neredeyse kuşları bile göremeyiz.

Tüm kuşlar, böcekler yuvalarına çekilir ve yazın gelmesini bekler. Bir kışı geçirecek kadar yağ stok eden ayılar genelde kışın tamamını uyuyarak geçirir. Bu durum tamamen aynı olmasa da, arslanlar ve diğer etobur hayvanlar için de geçerlidir. Onlar da kış aylarını daha fazla uyuyarak geçirirler. Tüm hayvanları inceleseniz neredeyse tamamında buna benzer durumlarla karşılaşırsınız. Sebze ve meyvelere bakın, çoğunluğu (seralarda yetişenler hariç), yazın yetişirler.

Kışın genelde topraklar sürülmez baharın gelmesi beklenir. Yaz geldiğinde arpa, buğday, nohut benzeri bir çok besin ekilir ve yaz aylarında biçilir . Ağaçlar da sonbaharda yapraklarını döker, kışın tamamen kuru dallarla kalır; bahar gelince tekrar yeşermeye başlar ve yaz geldiğinde tüm canlılığı, ihtişamıyla karşımıza çıkar.

Kış aylarında boş olan dalları, yaz geldiğinde meyvelerle dolar taşar. Toprak da bunlardan farksız değildir. Kış aylarında karla kaplanan toprak uykuya çekilir. Hiçbir hayat belirtisi yoktur. Bahar gelince toprak da uyanır; ağaçlar, çiçekler ve üzerinde yaşayan tüm canlılar tekrar hayat bulur, dünyamızı renklendirirler.

Gördüğünüz gibi birçoğumuzun bildiği ama gözden kaçırdığı hayatımıza dair bir çok şey var. Sadece kış aylarını uykuda geçiren bizler değiliz. Aslında tüm dünya bu döngüye uyar.

Demek ki sistem böyle çalışıyor. Biz insanlar olarak çalışmak ve hayatımızı devam ettirmek için gerekli kazancı elde etmek zorundayız. Bunun için çaba harcamalıyız. Tabii ki sadece para kazanmak için ayakta kalmıyoruz. Ne bitkiler ne de birçok hayvan gibi bizler bir kışı uyuyarak geçirebiliriz. Buna ne enerjimiz ne

de fiziksel yapımız müsaittir. Bizler sadece biraz daha fazla uyuyarak, hayatımızı rölantiye alarak yaşarız. Sürekli neden böyleyiz diye kendimize sorar dururuz. Hiçbir şeyin sebepsiz olmadığı gibi bu konu da sebepsiz değildir.

Özetle kışı uykuda geçirmek ya da daha fazla uyumak sadece insanların sorunu değil. Doğada tüm canlılar bir şekilde bu sorunu yaşamaktalar. "Biz neden daha fazla uyuma isteği duyuyoruz?" ve "Bu sorundan nasıl kurtulabiliriz? " gibi soruların cevaplarını bulalım ve hayatımızı biraz olsun daha iyi hale getirelim.

Genelde tüm insanların bilhassa gençlerin yaz aylarında kanı kaynar, yerlerinde duramazlar. Çok daha güleryüzlü, hareketli ve daha az uyuyan kişiler olurlar. Kış ayları geldiğindeyse bir hayata küsüş vardır. Keyifsiz zamanların yaşanmasına engel olamayız. Aşklar da baharda ve yaz aylarında daha fazla yaşanır. Boşuna yaz aşkları ile ilgili yüzlerce şarkı yazılmamıştır.

Kış ayları aşkların bittiği, insanların daha karamsar bir ruh hali aldıkları dönemlerdir. Yaz aylarında sinema, tiyatro ve buna benzer aktivitelerin azaldığı hatta televizyon seyretme oranlarının bile neredeyse %50 düştüğü görülür. Kışın ise vizyona giren filmlerde, tiyatro oyunlarında inanılmaz bir artış olur. Televizyonda da durum farklı değil; yeni sezon ile birlikte dizi, film ve programlarda patlamalar yaşanır. Yaz aylarını deniz kenarlarında, kırlarda geçirir; evlerimize girmeyiz. Kış geldiğinde ise kapalı mekanlardan çıkmayız. Peki bunlar bizim ruh halimizi etkileyip daha uykucu bir hal almamıza neden oluyor mu? Eğer oluyorsa bu durumu nasıl düzeltebiliriz? Kışın denize giremeyip piknik yapamayacağımıza göre daha fazla televizyon mu izlemeliyiz?

Sizin de gördüğünüz gibi yaz ve kış aylarının birbirinden çok farklı ruh halleri vardır. Oluşan bir çok değişiklik hayatımızın tamamen farklı bir boyuta geçmesine neden olur. Buna neden olan hormonlar ve yaşanan değişimleri biraz inceleyelim.

MELATONİN (UYUTULUYORUZ)



Mevsimlere göre uyumamız tabi ki sebepsiz değildir. Her mevsimin kendine göre özel durumları vardır. Havanın durumuna göre vucudumuzun salgılamış olduğu bazı hormonlar, enerjimizin düşmesine ve daha miskin keyifsiz bir hal almamıza neden olur. Bu mevsim değişikleri sadece insanlarda değil, tüm canlılar üzerinde aynı etkiyi yapmakta.

Doğadaki irili ufaklı hayvan ve bitkilerin doğa şartlarına ayak uydurmasına sebep olmakta. Bu değişken durum biraz önce anlatmaya çalıştığım birçok doğa harikasını da beraberinde getirir. Sonbahar ve kış aylarında en çok mevsimsel depresyon dediğimiz pskolojik bir rahatsızlıkla karşılaşılır.

Mevsimsel depresyon, adından da anlaşıldığı gibi sadece mevsimle alakalı bir rahatsızlıktır. Genelde 16-25 yaş arasındaki bayanlarda çokça rastlansa da, nefes alan bay-bayan herkesi etkiler. Havanın erken kararması, geç aydınlanması gecelerin çok uzun olmasına; bu durum da bizlerin uyku iştahının kabarmasına neden olur.

Aynı zamanda gündüz mevsim şartları yüzünden güneş kendini fazla gösteremez. Güneşin olmaması, havanın kapalı kasvetli bir hal almasına neden olur. Böyle havalarda vücudumuz devreye girer ve Melatonin denen bir hormon salgılamaya başlar. Melatonin, doğal bir sakinleştiricidir. Sinirlendiğimizde, strese girdiğimizde vücut bu hormonu salgılar ve bizler uyuma ihtiyacı duyarız. Bu hormon aynı zamanda istirahat etmemiz gereken za-

manlarda da salgılanır. Akşam hava karardığında vücudumuz bu hormonu salgılar ve uyumamızı sağlar.

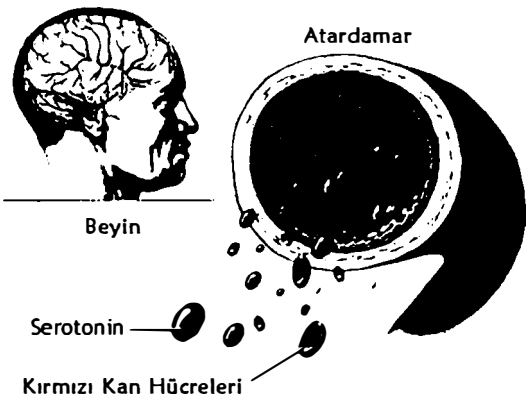
Sonbahar ve kış aylarında havada güneş olmaması ve sürekli kapalı bir havanın hakim olması vücudun sürekli melatonin salgılamasına neden olur. Salgılanan bu doğal sakinleştirici, uykunuzun gelmesini sağlar.

Bu iklim şartlarının aylarca devam ettiğini düşünürseniz aylarca uykunuzun gelmesinin ne kadar doğal olduğunu anlarsınız. Biraz önce de dediğim gibi, Eylül ayında başlayıp Nisan ayında son bulan bu dönem; başta 16-25 yaş arasındaki bayanlar olmak üzere tüm insanların yaşadığı mevsimsel depresyonu da beraberinde getirir. Bu hastalık geçici olmakla beraber yaşandığı zaman zarfında kişilerde:

- pskolojik sorunlar yaşanmasına
- baş ve mide ağrılarına
- çok uyumaya
- uykusuzluk ve halsizliğe
- öfke ve yorgunluğa
- unutkanlığa
- stres ve deprosyona
- aşırı şişmanlamaya (obezite)
- aşırı zayıflamaya
- sindirim sisteminin bozulmasına
- gastrit, ülser oluşumuna
- kalp ve damar hastalıklarına
- fıtık ve daha bir çok hastalığın da oluşmasına neden olur.

Yapılan araştırmalar neticesinde mevsimsel deprosyonun nedeni tam olarak bilinmese de, tüm araştırmaların sonuçları;

havanın erken kararması ve gecelerin çok uzun olmasının buna en büyük etken olduğu yönündedir. Hava şartları yüzünden salgılanan melatonin hormonu uyku halleri yaşamamız için fazlasıyla yeterlidir. İnsanların bu dönemde uykularını açmak ve daha enerjik olmak adına yaptıkları birçok yanlış, bu dönemin önemini daha da arttırıyor.



SERATONİN (MUTLULUK HORMONU)

Yaz ayları kış aylarına göre çok daha farklıdır. Havaların geç kararıyor ve erken aydınlanıyor olmasının yanında güneşin çok daha uzun süre kendini göstermesi, bizlerin daha zinde ve enerjik olmasını sağlıyor. Güneş ışığı insanlarda seratonin hormonunun salgılanmasınını sağlar.

Bu hormon adından da anlaşılacağı gibi mutlu olmamımızı sağlayan bir hormondur. Bu hormonun salgılanabilmesi için güneşin olması ve güneşin bedenimize temas ediyor olması yeterlidir. Bahar ve yaz aylarınnda havanın güneşli olması bu hormonun yeterince salgılanmasına, bizim farkında olmadan çok daha mutlu ve enerjik olmamıza neden olur.

Tatil yaptığımız dönemlerde güneş ışığından yeterince faydalanırız. Güneşlenir, denize girer, istirahat ederiz. Stresten arınarak evlerimize döner, okul ve iş hayatımıza daha iyi bir fiziksel ve ruhsal yapıyla başlarız. Bizler dinlendiğimiz ve iş, okul ve ev hayatından uzak kaldığımız için rahatladığımızı düşünürüz. Tabii

ki bunlar da birer etkendir. Kafa yorgunluğundan kurtulmamıza kesinlikle etki eder. Asıl önemli unsur; tatil süresince güneşten fazlası ile istifade etmiş olmamızdır.

Güneşten aldığımız enerji vücudun seratonin salgılamasına neden olur. Bu hormon stres hormonlarını yok ederek mutlu olup stresten arınmamızı sağlar. Ayrıca doğru güneşlenilmesi; cildin daha güzel olmasına, hücrelerin canlanmasına ve kemik hastalıklarının tedavi edilmesine yardımcı olur. Yaz ayları bazı insanların enerjik olmasına çok da etki etmeyebilir. Bu kişileri incelediğimizde; sabah erken saatlerde işe giden, tüm gün kapalı mekanda çalışmak zorunda kalan, geç saatlerde iş yerinden çıkıp evine giden, güneşle temas edemeyen insanlar olduğunu görürüz.

Doğal olarak bu şekilde yaşamak zorunda olanlar için yaz olmuş, kış olmuş çok da farketmemektedir. Sadece havanın geç kararması ve erken aydınlanmasından kaynaklanan saat farkları az uyuma noktasında etki edebilir.

Böyle bir ev, iş ya da okul hayatı olanlar en azından kısa süreli de olsa gün içinde öğle paydoslarında, ders aralarında, evdeki iş durumuna göre belli aralıklarla güneşe çıkmalı ve bu doğal enerjiyi alıp mutlu olmalılar. Yine bazılarımız yazları tatile çıkar ama deniz kenarı yerine doğal ortamları tercih eder. Ormanlık bir ortamda tatil yaparken, dağa tırmanırken ya da kayak yaparken çok daha mutlu ve huzurlu olur. Böyle tatil yapanlar biz fazla güneşten istifade edemiyoruz fakat yine de stresten arınmış ve çok daha enerjik olarak evlerimize dönüyoruz diyebilirler. Bunun nedeni güneş değil elbette.

Siz bulunduğunuz büyük şehirdeki gerek gürültü kirliliği, gerek hava kirliliği, gerekse çevre kirliliğinden uzaklaşıp oksijenin bol olduğu bir ortama gidiyorsunuz. Kayak da yapsanız, dağtırmanışı da, yürüseniz de spor yapmış olacak vücudunuz endor-

fin (mutluluk hormonu) salgılayacak. Neticede yine amaca ulaşılmış olacak. Bunlar sizin daha enerjik ve mutlu olmanıza yetecektir. Kırsal bölgelerde yaşayan insanlara baktığınızda bu kişilerin şehirlerde yaşayanlara göre daha enerjik ve sağlıklı olduklarını mutlaka farkedersiniz.

Hava şartları, nem oranı, oksijen ve sağlıklı beslenme en büyük etkenlerdir. Siz de doğal bir ortama gittiğinizde hemen bunları hissedersiniz. Yaz aylarında olabildiğince güneşten faydalanmalı ve bedenimizin enerji ile dolmasını sağlamalıyız.

NE YAPMALIYIZ?



Şu ana kadar melatonin ve seratonin hormonunun hayatımıza nasıl etki ettiğini, ne gibi fayda ve zararları olduğunu öğrenmeye çalıştık. "Yaz aylarında veya kış aylarında bu yazdıklarınızı uygulayamıyorum; işyerimden, okulumdan, evden dışarı çıkamıyorum; tatile gidemiyorum ne yapmalıyım? " diyorsanız, tabii ki bir sorununuz var. Bir kömür madeni, tünel, yeraltı metrosu gibi işlerde çalışıyor; tüm gününüzü yer altında geçirmek zorunda kalıyorsanız veya çalıştığınız şirket, okuduğunuz okul, oturduğunuz ev güneş almıyor dışarı da çıkamıyorsanız işiniz zor olmasına rağmen çözümsüz değil.

Mutlaka sizin de bir tatil gününüz vardır. Evden okula, işe gitmek için dışarı çıkıyorsunuzdur. İşte bu dönemleri iyi kullanarak sorunu aşabilirsiniz. Tatil günlerinde olabildiğince güneşten istifade edin. İşe, okula gidip gelirken biraz erken kalkın, yürüyün, dışarıda olabildiğince fazla vakit geçirin. Bunlar bile sizin için yeterli olacaktır.

Tüm okuduklarınız kışın neden çok uyuduğunuzu, yazın az uyuduğumuzu anlayabilmemiz içindi. Konuyu olabildiğince uzun incelememizin nedeni birçoğumuzun bu okuduklarımızın farkında olmaması. Hayatımızda bazı konular tamamen kendiliğinden gelişiyor. Bundan sonrasında gelişigüzel bir hayat yerine bilinçli bir hayat yaşayabilmek adına bu işlediğimiz konuları yaşantımıza uygulamalı ve ne yaptığımızın bilincinde olmalıyız. Bu şekilde davranmaz isek kadere razı gelmek ve hep aynı hayatı ya-

şamak durumunda kalırız. Şunu asla unutmayın: YA SİZ KENDİNİZE BELİRLEDİĞİNİZ HAYATI YAŞARSINIZ. YA DA BİRİLERİNİN SİZİN İÇİN BELİRLEDİĞİ HAYATI .

Karar sizin. Ya kendi hayatınızı yaşayın ya da rolünüzü oynayın. Yazılanı oynamak yerine umut ediyorum yazan olur ve kendinizi oynarsınız. Bir hikaye ile devam etmek istiyorum.



ÖZGÜRLÜĞÜN ASALETİ

Ormanda başıboş gezen bir köpeği gören kurt, köpeğin yanına dostane bir tavırla yaklaşır.

Kurt :Burada ne arıyorsun? Orman sana göre bir yer değil.

Köpek de kendine samimi yaklaşan kurta gezmeye çıktığını, yolunu kaybettiği için evine dönemediğini o yüzden başı boş olarak dolaştığını söyler.

Kurt: Ben sana yardımcı olabilirim. Beraber ormandan çıkar ve evine gideriz. Hem yolda da sohbet ederiz. Benim de canım sıkılıyordu, en azından bana da değişiklik olur. Hadi beni takip et.

Yolda kurt ile köpek sohbete başlar. Köpek kaybolduğu ormanın büyüklüğünü gördüğünde inanılmaz şaşırmış ve kendisine yemek verilmesine alıştığı için ormanda kendi çabası ile yiyecek bir şey bulamamıştı. Büyük bir hayret ve hayranlıkla kurta sorar:

- Siz burada nasıl yiyecek buluyorsunuz?

Kurt duyduğu soru karşısında şaşırır. Soruya bir anlam veremediği için köpeğe cevap vermez. Biraz yürüdükten sonra köpek çok acıktığı için tekrar kurta sorar:

- Şey siz yemeği nereden buluyorsunuz?

Aynı soruyu duyan kurt bu sefer köpeğin şaka yapmadığını ve gerçekten kendisine bu sorunun sorulduğunu anlar ve yanıt verir:

- Kendim avlıyorum ve yiyorum.

Köpek avlamak ve yemek kavramını bilmediği için şaşırmış bir halde,

- Avlanıp yemek mi? Nasıl?

Kurt köpeğe sen benimle dalga mı geçiyorsun der gibi bir tavırla bakar. Ama köpeğin dalga geçmediği her halinden bellidir. Kurt cevap verir köpeğe:

- Acıktığım zaman karnımı doyurmak için ormanda dolaşmaya ve yiyecek aramaya başlarım. Yiyecek bir şey bulduğumdaysa onu takibe alıp uygun bir zamanı bekler, saldırırım. Genelde yiyeceğim şey her ne ise kaçmaya başlar, ben de kovalarım. Yakaladığımda karnımı doyururum.

Köpek şaşkınlık içerisinde bir okadarda hayranlıkla kurtu dinlemektedir. Köpeğin çok şaşırdığını fark eden kurt "Peki sen nasıl yemek buluyorsun? " der.

Köpek: Ben yemek aramam ki.

Kurt: Nasıl aramazsın? Yemek kendi ayağıyla mı sana geliyor?

Köpek: Biraz öyle. Ben büyük bir çiftlikte yaşıyorum. Aynı zamanda çiftlikte çalışıyorum.

Kurt: Nasıl çalışıyorsun?

Köpek: Çiftliğe göz kulak oluyorum. Yabancı birisi çiftliğe yaklaştığında ya da çiftliğe ait olmayan bir hayvan çiftliğe gir-

meye çalıştığında havlayarak sahibime haber veriyorum. Sahibim de bir yabancının geldiğinden haberdar oluyor. Bunun karşılığında bana yiyecek ve kalacak yer veriyor.

Kurt bu duyduklarına çok şaşırır.

Kurt: Nasıl yani? Sen sadece birisi geldiğinde havlayıp haber veriyorsun diye sahibin sana yemek mi veriyor?

Köpek: Evet, dediğim gibi sadece yemek değil, yatacak yer de veriyor. Küçük bir kulübem var gece olduğunda orada yatıyorum. Havalar soğuyup yağmur ve kar yağdığındaysa bunlardan etkilenmiyorum.

Kurt: Peki yemek?

Köpek: Yemek mi? Yemeğimi sahibim kulübeye getiriyor ben de yiyorum.

Kurt bir süre konuşmaz ve yola hiç konuşmadan devam ederler. Fakat susan, kurtun sadece dilidir. Beyni sürekli köpeğin anlattıklarını sorgulamaktadır. Bir köpeğin anlattıklarına bir kendi yaşadığı hayata bakar. "Yemek ara, bul, bulduktan sonra uygun zamanı bekle, koş kovala, avını yakala sonrasında halin kaldıysa ye. Tabi yemeğini elinden almaya çalışan diğer hayvanlar izin verirse.... Kış gelir, hava soğur, ne yiyecek ne de yatacak yer bulamayıp soğuktan don. Yağmurdan sırılsıklam ol, perişan bir hayat benimki. Bir de şu köpeğe bak yatacak ev, hazır yemek, ıslanmak yok, üşümek yok, yemek bulma derdi yok. Hayat bu köpeğin hayatı" der içinden ve birden kurtun gözleri ışıldar. Aklına güzel bir fikir gelir. Hemen köpeğe dönerek:

- Senin sahibine söylesen beni de işe alır mı? Bana da yatacak bir yer ve yemek verir mi? Ben de sana işlerinde yardım ederim. Yabancı biri geldiğinde sahibine haber veririm.

Köpek hem kendine yardım ettiği hem bir arkadaş bulduğu için tabii ki der.

Köpek: Benim sahibim çok iyi biridir seni mutlaka işe alır. Hem bizim çiftlik çok büyük, sana da yer var bana da.

Aldığı bu cevaptan çok memnun olan kurtun neşesine diyecek yoktur. Güle oynaya yollarına devam ederler. Köpek anlatır, kurt dinler, anlamadıklarını sorar, köpek tekrar anlatır. Artık ormandan çıkmış çiftliğe doğru ilerlemektedirler. Kurt doğası gereği her şeye çok dikkat eder. Bir ses duysa irkilir bir yerlere saklanır. Ne yapacağını bilemez. Köpeğin ise rahat tavırları kurtu biraz olsun rahatlatır. Artık iyice çiftliğe yaklaşırlar, köpek evine gelip sahibine kavuşacağı ve karnını doyurucağı, Kurt ise bundan sonra yemek bulmak için uğraşmayacağı, yağmurda ıslanmayıp, soğuk havalarda üşümeyeceği için son derece mutludur. Biraz da korku ve heyecan içindedir. Ya köpeğin sahibi onu işe almazsa, ya kovalar, ev de yemek de vermezse tüm hayallerim yok olur diye kaygı duymaktadır kurt. Ama olmaz böyle birşey, köpek sahibinin iyi biri olduğunu söylemişti. Tabi bir de çiftlik çok büyüktü kurta da yeterdi köpeğe de. Biraz olsun içi rahatlamıştı ki gözü birden köpeğin boynundaki izlere takıldı. Köpeği ve boynundaki izleri incelemeye başladı. Boynunda yaralar vardı ve tüylerin bir kısmı ezilmiş yer yer dökülmüştü. "Ne oldu senin boynuna?" diye sordu.

Köpek: Ne var ki boynumda?

Kurt: Ne olacak, tüylerin ezilmiş, dökülmüş ve boynun yara olmuş.

Köpek: He o iz mi, bir şey değil o iz. Sadece tasmanın izi.

Kurt: Tasma mı?

Böyle bir sözcüğü ilk defa duyan kurt şaşkınlıkla "Tasma ne demek? " der. Köpek de gülerek cevap verir:

- Ne yani sen tasmanın ne olduğunu bilmiyor musun?

Kurt bilmediğini bakışlarıyla ifade eder.

Köpek: Evin kapısında beklerken ve kulübemdeyken sağa sola gitmeyeyim diye sahibim beni bir iple evin önüne ve kulübeme bağlar. O bağladığı ipin ucundaki, boyuna gelen yere de tasma denir.

Bunları anlatırken köpek çok mutludur. Artık çiftliğe girmek üzerelerdir ve yanında bir de arkadaşı vardır.

Kurt: Şimdi senin bu sahibin bana da mı tasma takacak?

Köpek: Tabii ki. Sana da bir tasma takacak, sen de benim gibi çiftlikte çalışacak sıcak bir eve sahip olacak, güzel yemekler yiyeceksin.

Kurt, birden gözleri kıvılcımlar saçarak köpeğe bakar ve der ki:

- BEN AÇ GEZERİM AMA HÜR GEZERİM. KİMSENİN TASMALI KÖPEĞİ OLAMAM. Ben istediğim hayatı yaşarım.

Sonra hızla ormana koşar. Köpek, sahibine ve tasmasına; kurt ormana ve özgürlüğüne kavuşur. Biraz önce de dediğim gibi ya kendi hayatımızın senaryosunu yazar onu oynarız, ya da birileri bir senaryo yazar onu oynarız.

ÇOK UYUMAK YA DA AZ UYUMAK ZEKAYI ETKİLER Mİ?



Bu konu da pek çoğumuzun merak ettiği, kendince çeşitli yorumlarda bulunduğu ama genelde net bir kanıya varamadığı bir konudur. Kimilerine göre çok uyumak ya da az uyumak zekayı direkt etkiler, kimilerine göre hiçbir şekilde zekaya etki etmez, kimilerine göre ise dolaylı olarak zekayı etkiler. Bu yorumlar ister istemez insanın kafasının karışmasına neden olur. Biz tabii ki yine konuyu başka yönleriyle inceleyip cevap bulmaya çalışacağız.

Çok uyuduğumuzda uzun süreli uykunun ertesi gün hayatımıza nasıl yansıdığını ve ne gibi olumsuzluklar yarattığını işlemiştik. Bu konuları tekrar yazmaya gerek görmüyorum. Sadece bazı başlıklara dikkatinizi çekmek ve bu başlıklar üzerine açıklamalar yapmak istiyorum.

İnsanların çok uyuduğunda tembelleştiği, gün içinde miskin bir hal aldığı ve bunun yanında konsantrasyon eksikliği yaşadığını önceki konularda görmüştük. Bir insan çok uyuduğunda ya da az uyuduğunda bu sorunları yaşayabiliyorsa daha başka sorunlar da mutlaka yaşıyordur.

Bir insan çok uyuduğunda ya da az uyuduğunda vücudunda bazı tedavilerin yarım kaldığını, hipotalamus un (beynin uyku merkezi) işlerini tamamlayamayıp eksik bırakmak zorunda kaldığını, bu tedavilerin hayatımızda bir çok eksikliğe neden olduğunu biliyorsunuz. Konsantrasyon eksikliği bu konulardan bir

tanesiydi. Bizim konsantrasyon ve reaksiyon gibi mekanizmalarımızı kontrol eden yine beynimizdir. İnsan beyni vücut içinde gerçekleşen tüm aktiviteleri yönlendiren merkezdir.

Nasıl ki bedenimizde olan tüm organlar ve kas gruplarının belli bir tedaviye ihtiyacı varsa beynimizin de bu tarz bir tedaviye ihtiyacı vardır. Tüm organlar gibi beynin de bakımının düzenli olabilmesi için sağlıklı beslenme, düzgün bir egzersiz hayatı ve düzenli bir uyku sistemi gereklidir. Beyin almış olduğumuz gıdalardan elde edilen enerjinin yarıdan fazlasını kullanır. Geriye kalan enerjiyi ise tüm vücut kullanır.

Orantı olarak bedenimizin belki de ellide biri kadar yer kaplayan bu organımız neredeyse tüm enerjimizi tüketiyor. Tabii ki bu enerjiyi tüketmesinin anlamı beynin ne kadar çok çalıştığının bir göstergesidir. Bu kadar çok çalışan, yorulan bir organın deformasyona uğramaması mümkün değildir.

Bu deformasyon; gerek beynin en çok ihtiyaç duyduğu B1, B6, B12 vitaminlerini ve Omega-3' ü yeterince alarak gerek spor yapıp dolaşım sistemini hızlandırıp hızlı kan dolaşımı ve düzgün nefes kontrolüyle beynin en dip köşelerine bile oksijen gitmesini sağlayarak, gerekse düzenli bir uyku ile oluşan diğer deformasyonların tedavisi ile ancak düzeltilebilir.

Günümüz şartlarında insanımızın düzenli beslenemiyor olması, egzersizden olabildiğince uzak durması ve tamamen düzensiz bir uyku sisteminin olması her yönüyle hayatımızın olumsuz etkilenmesine neden oluyor.

Düzenli bir uyku sistemi olanların konsantrasyon sorunu yaşamayacaklarını ve okul, iş hayatlarında daha başarılı olacaklarını detayları ile işlemiştik. Bir insanın bir konuya konsantre olması ve daha etkili düşünebilmesi, kişinin beyin performansının arttığını gösterir. Beyinde düşünmemizi, hareket etmemizi, şarkı söyleyip, resim yapmamızı sağlayan belli bölgeler var. Bu böl-

gelerin zamanla işlevini kaybetmesi, oralarda çeşitli nedenlerle hücrelerin azalması sonucu olur. Bu bahsettiğim bölgeler beynimizin sağ ve sol tarafında bulunan loblardır. Beynimizdeki loblar ne kadar aktif olarak kullanılırsa o kadar etkili olur. Siz ne kadar çok hayal kurarsanız, işinizle ilgili projeler üretir ya da bir müzik aletini çalmaya çalışırsanız; o kadar aktif kalırlar. Sizin zamanla çok daha üreten ve öğrenen kişiler olmanızı sağlarlar.

Bu lobları daha iyi çalıştırabilmek için çeşitli egzersizler yapılmakta. Ters elle yazmak, tersten okumak gibi birçok egzersizi yaparak loblar arasındaki iletişim arttırılıp daha etkin bir beyin performansı yakalamak mümkün. Fakat bu tarz eğitimler verenler ya da kitaplar yazanlar bir şeyin önemini unutuyorlar veya bilmiyorlar. Sadece beyin egzersizleri yaptırarak daha yüksek bir beyin performansı yakalamak mümkün değil.

Beyindeki performansta artış olmaz demiyorum. Sadece yapılanın eksik olduğunu söylüyorum. Vücut geliştirme yapan bir sporcuya dünyanın en iyi egzersiz programlarını yaptırın ama yeteri kadar protein ve karbonhidrat aldırmayın. Bu sporcunun kaslarında bir şekillenme olsa da, asla kas kütlesinde bir artış olmayacaktır.

Düzgün bir spor hayatı için beslenme, egzersiz ve uyku nasıl şart ise yüksek bir beyin performansı için de düzenli beyin egzersizlerinin yanında beynin ihtiyacı olan besinler ve uyku kesinlikle şarttır. Bir sporcu nasıl ki antrenman esnasında kas gelişimi yaşamıyor ve gece uyuduğunda salgılanan hormonlar neticesinde kas gelişimi sağlanıyorsa, beyin gücünün artması da gece uyunduğunda gerçekleşir.

Çok uyuyan bir insanın kalkıp da beyin egzersizleri yapıp, düzenli beslenmesi ve spor yapması nasıl ki mümkün değilse beyninin de daha iyi çalışması mümkün değildir. İnsanlar çok uyuduğunda tembelleşir. Bu tembellik sadece bedensel değil ruhsaldır

da. En büyük sorun da budur. Az uyunduğunda ya da çok uyunduğunda beyindeki uyku merkezi işlemlerini tam yapamayacağı için beyin her geçen gün deformasyona uğrayacaktır. Eğer yüksek bir beyin performansı istiyorsak o zaman yazmış olduklarıma dikkat etmelisiniz. Çok uyumak ve ihtiyaçtan az uyumak beyninizi yavaş yavaş öldürür.



HAMİLELİK DÖNEMİ BEBEĞİN UYKU SİSTEMİNİ ETKİLER Mİ?

Anne, hamilelik dönemini oldukça sağlıklı beslenerek geçirmelidir. Düzensiz beslenme; bebeğin gelişimini olumsuz etkileyerek, fiziksel ve ruhsal çeşitli sorunlar yaşamasına neden olur. Hamilelik döneminde sigara, alkol gibi alışkanlılardan uzak durulmalıdır. Tabii ki annenin sadece düzenli bir beslenme sistemi değil güzel bir ruh ve aile yapısı da olmalıdır.

Rahimdeki bebek tüm ihtiyaçlarını annesinden sağlar. Gelişimi annenin ne kadar hassas davrandığıyla doğrudan ilgilidir. Hamilelik döneminde yapılan tüm olumlu, olumsuz davranışlar bebeğin gelecekte nasıl bir psikoloji, tavır ve davranışlara sahip olacağını da belirler.

Doğum sonrası anne ve bebek için pek de farklı değildir. Bu dönemde anne, doğum öncesi dikkat ettiği tüm konulara aynı şekilde önem vermelidir. Nasıl ki anne rahmindeki bebek, fiziksel ve ruhsal gelişimi için tüm ihtiyaçlarını annesinden sağlıyorsa

doğum sonrasında anneden emdiği süt ile gelişimini devam ettirir. Aile içindeki çatışmalar, annenin stresli yada asabi olması; bebeğe anne sütünden geçer ve bebeğin de sıkıntılı bir dönem yaşamasına neden olur. Anne-baba olanlar, bazı dönemlerde bebeklerinin sürekli huysuz olmasına ve ağlamasına bir anlam veremezler.

Oysaki bebeğin bir sağlık sorunu yoktur ve ağlıyor olması sebepsiz değildir. Henüz bir şeyden haberi olmayan bebek, ne annesini ne de babasını kızdırmak için böyle bir tavır sergiler. Bebeğin bu davranışı; çoğu zaman anne, baba ve diğer aile bireylerini çileden çıkartır. Bireyler, bebeğin üstüne daha da giderek iyice gerilmesine ve kendini olumsuz hissetmesine neden olurlar. Şunu asla düşünmemelisiniz; o daha küçücük bir bebek, hiç bir şey anlamaz.

Bir çiçeği yetiştirirken güzel sözler söyleyip, sevginizi gösterdiğinizde nasıl ki gelişiminde gözle görülür olumlu yönde bir farklılık oluyorsa, henüz anne rahmindeyken ebeveynlerinin tüm mutluluk ve mutsuzluğunu hisseden bebek doğduktan sonra da sizin anlam veremediğiniz biçimde her şeyin farkındadır.

Yapmanız gereken tek şey bunun farkına varmaktır. Şu ana kadar bebeğinizin ne kadar duyarlı bir canlı olduğunun altını çizmeye çalıştım. Her konudan etkilenen bir canlının annenin uyku düzeninden etkilenmemesi mümkün olamaz.

Yapılan tüm araştırmaların sonuçları, sigara ve alkol kullanan çocukların anne, babalarının sigara ve alkol kullanma oranının çok yüksek olduğu yönündedir. Bir aile düşünün büyük baba kalp hastası, baba ve amcalar da kalp hastası; doğan çocuğun kalp hastası olma ihtimali oldukça yüksektir.

İsterseniz bir örnekleme daha yapalım. Anne, teyze ve kız kardeşlerin basen sorunu yaşıyor olduğunu düşünün. Ailenin yeni doğan kız çocuğunun da basen sorunu yaşaması neredey-

se kaçınılmazdır. Bazı özelliklerimiz genlerimizden geçer. Uyku da bu özelliklerden biridir. Hamilelik dönemi ve sonrası annenin uyku düzeni bebeğe etki edecek sonraki hayatında nasıl bir düzene sahip olacağını belirleyecektir.

Sigaradan bir nefes çektiğinizi ve bu nefesin çocuğunuzun ciğerine gittiğini düşünün. Eğer vicdanınız buna izin veriyor ise sigara içmeye de düzensiz uyumaya da devam edin. Yaptığınız her şey gibi uyku düzeninizin çocuğunuzu nasıl olumlu ya da olumsuz etkilediğinin farkına vardığınızı düşünüyorum.

KAÇ SAAT UYUMALIYIZ?



En çok merak edilen konulardan biri de kaç saat uyumamız gerektiğidir. Bu konu hakkında birçok yazı okumuş haber dinlemiş veya çevrenizden çeşitli yorumlara şahit olmuşsunuzdur. Bir çocuk ne kadar uyumalıdır? Genç biri ne kadar uyumalı? Ya da yetişkin biri ne kadar uyumalı hep merak edilen konular olmuştur. Bu yüzden sürekli üzerinde araştırmalar yapılmakta ve bundan sonra da araştırmalara devam edilecektir.

Her geçen gün bir üniversite bir bilim adamı bu konu hakkında yeni tezler ortaya atar. Zaten bu konu hakkında kafasında soru işareti olanların da olmayanların da iyice kafaları karışır. İyice içinden çıkamayacağı durumlar yaşamaya başlar. Sonrasında klasik yaşantısına devam eder. Denemiş olduğu sistemlerde çeşitli olumsuzluklara yol açar. En sonun da kişi "En kestirme yol en iyi bildiğin yoldur. " mantığıyla kendi bildiğini okumak zorunda kalır. Biz olayı biraz daha geniş ve anlaşılabilir şekilde inceleyeceğiz. Bazı tepkiler alabilsek de okuduklarınızın ne kadar mantıklı ya da mantıksız olduğunun siz de farkına varacaksınız.

Bizler doğduğumuzda neredeyse günün tamamını uykuyla geçiririz. Sadece karnımız acıktığında uyanır ve sütümüzü içer uyuruz. Zaman ilerledikçe uykuda geçirdiğimiz süre azalmaya başlar. İlkokul yıllarında 10 – 12 saat kadar uyuruz.

Sonra lise ve üniversite yılları geldiğinde artık 8 saatlik uykunun bize yeteceğini bilir ama canımızın istediği kadar uyuruz. Bundan sonraki hayatımız da böyle sürer gider. Gördüğünüz gibi

bebeklik dönemiyle gelişimimizi tamamladığımız döneme kadar geçen zamanda uykuya olan ihtiyaç süremiz de değişir. Tabii ki bu gelişi güzel bir durum değildir.

Tüm insanlar için böyledir. Bu da bize bu işin bir anatomik saatinin olduğunu ve nefes alan herkes için de aynı şekilde işlediğini gösteriyor. Fakat belli bir zaman sonra yaşamış olduğumuz hayat, iş hayatımız okul hayatımız, ekonomik şartlar, kilomuz, sağlık durumumuz, yaşadığımız şehir, hava sıcaklıkları, nem oranı, gece mi gündüz mü uyuyoruz, çalışmış olduğumuz işte harcamış olduğumuz efor, beyin yorgunluğumuz, hasta isek kullandığımız ilaçlar, spor yapıyorsak ne tarz bir spor yaptığımız, spor esnasında ne kadar güç harcadığımız, psikolojik durumumuzun nasıl olduğuna kadar birçok konu ne kadar uyumamız gerektiğini belirler.

Bir ofiste klimalı bir odada masa başında çalışan birisiyle, inşaatta bütün gün aşırı derecede güç harcayarak çalışan biri aynı oranda yorulmaz. Doğal olarak da vücutta oluşan deformasyon da aynı oranda olmaz. Yine aynı ofiste çalışıp aynı ortama sahip olmalarına rağmen sorumluluk olarak çok rahat bir konumda çalışan biriyle şirketin tüm sorumluluğu omuzlarında olan ve tüm günü stres ve sıkıntı içinde olan birinin beyin olarak harcadığı efor aynı olmayacağından psikolojik olarak yaşanan tahribat ta aynı oranda olmayacaktır. Okul hayatı da bundan farklı değildir.

Okulda bir öğrenci okul birincisi olmak için yarışıyorsa onun derslerine ayırdığı zaman ve ders yoğunluğuyla; okulla, yakından uzaktan alakası olmayıp sırf ortam için ya da ailesinin zoruyla okula gidip de hiçbir şeyi umursamayan birinin de aynı eforu harcaması gerek fiziksel gerekse ruhsal olarak aynı oranda yıpranması beklenemez.

Tüm bunlar herkesin belli bir anatomik saatle hareket etmesine rağmen yaşantısına göre hem beslenme hem de uyku ihtiya-

cının farklı olması gerektiğini bize göstermekte. Doğal olarak da her insanın uyuması gereken saat farklıdır. Kimi insan günde 8 saat uyur bu kişiye yeter.

Kimi insan günde 4 saat uyur bu uyku kişiye yeter. Bazısı da tembelliğinden 12 saat uyur ama yine uyuduğu süre kendine yetmez. Bu ihtiyaç değil tamamen kendini kandırmaktır. Size uyuduğumuzda vücutta neler olduğunu anlattım. Eğer bu bölümü dikkatli bir şekilde okuduysanız sorun yok ama dikkatli bir şekilde okumadıysanız o zaman tekrar okumanızda fayda var.

O bölümde uyuduğumuzda nasıl bir sistemin işlediğini ve kaç saat lik bölümde bu işlemin tamamladığını net olarak anlatmıştım. Doğal olarak o bölümde de yazdığım gibi tüm tedavi süresi eğer uykuya güzel bir şekilde hazırlanıp uyumuşsak ve uyuduğumuz uyku gerçekten kaliteli bir uykuysa ihtiyacımız olan süre toplamda dört saattir. Yani yetişkin bir kişi günde dört saat uyuduğunda kendisine bu uyku süresi yeter. Biraz önce sizlere değişik faktörlerden bahsetmiştim. Yapılan iş, okul hayatı, sağlık durumu gibi....

Bunlar, uyku süresinin ne kadar olmasını belirleyici en önemli faktörlerdir. Yine unutulmaması gereken en önemli konulardan biri de beyindeki uyku merkezinin dört saatlik zaman diliminde bu tedaviyi yaptığı ama eğer uyku devam ediyorsa ve tedavi başarıyla tamamlanmışsa o zaman tekrar tedaviye baştan başlar ve bu süreç yine dört saattir.

Siz ikinci uyku diliminde dört saatin altında uyur iseniz yine tedavi yarım kalacaktır. Anlayacağınız uyku süreniz dörder saatlik olmalıdır. Dört saat yetmedi sekiz saat bundan sonrası olumsuzdur. Tabi bazen uyku merkezi sizin uyurken uykuya müsait bir halde uyumadığınız için saatlerce açlık tokluk durumunu ayarlamak durumunda kaldığı için bu süre altı saat de sürebiliyor. Sizin uygulamaya çalışmanız gereken her gün standart bir

uyku saati belirlemek her gün düzenli olarak bu saatte uyuyup uyku öncesi hazırlıklarınızı da en iyi şekilde yaptıktan sonra size yetebilen en az süreyi uyumaktır.

Eğer sizin anatomik saatiniz beş saat uyuduğunuzda size yeterli dinlenmeyi gün içinde ihtiyacınız olan enerjiyi sağlayabiliyorsa ideal uykunuz beş saattir. Yok, bu zaman yeterli gelmiyor kendinizi altı saat uyuduğunuzda iyi hissediyorsanız o zaman ideal uyku süreniz altı saattir. Ya da sekiz saatlik uyku size istediğiniz enerji ve dinginliği veriyorsa sekiz saat uyumalısınız. Bundan sonrası herkes için fazladır ve tembellik yapıyorsunuz diyebilirim.

Fakat yine unutmamanız gereken aslında dört saatlik uykunun insanlara yetebildiğidir. Bu sürenin sizin için yeterli olabilmesi için yapmanız gereken tüm konuları işledik. Bunları uygulayıp şu an uyuduğunuzdan çok daha az uyuyarak daha kaliteli bir uyku uyumanın yanında şimdi olduğunuzdan çok daha enerjik olabilirsiniz. Yapmanız gereken yazdıklarımı iyi anlayıp bunları hayatınıza uygulamak.

Eğer şu an on saat uyuyorsanız ve yarın ben dört saat uyuyacağım diyorsanız bu düşüncenizden vazgeçmenizi size tavsiye ediyorum. Canınız dört saat uyumak istedi diye bir anda uykunuzu dört saate düşürürseniz kendinize çok büyük bir kötülük yapmış olursunuz. Her şeyin bir sistemi vardır.

Az uyumanın da. Nasıl az uyuya bileceğinizi ayrı bir konuda sizlere anlatacağım. Birden uyku sürenizi kısaltmanız anatomik saatinize zarar verebilir. Bu olay da ileride uyku sisteminizde bazı aksaklıkların olmasına neden olabilir. Bilmeniz ve inanmanız gereken ömrünüzün büyük bir kısmını yatakta uyuyarak geçirdiğiniz ve bunun kaderiniz olmadığı. Siz isterseniz daha az uyuyabilir ve kendinize, ailenize, işlerinize, derslerinize daha fazla zaman ayırabilirsiniz. Ben birçok insan tanıyorum gece ikiye

kadar çalışıp saat üç, üç buçuk gibi uyuyup sabah yedide kalkarak yine işinin başına giden. Mutlaka bu insanların hayatlarını incelediğinizde bir sistemin olduğunu görürsünüz.

Geçmiş bölümlerde gelenekçilerden bahsetmiştim. Bu insanların birçoğu gelenekçi, hayatlarında her şey sistematik olarak işliyor. Diğerleriyse işlerine aşık veya hedefleri olan ve her ne olursa olsun hedeflerine ulaşmayı kendilerine amaç edinmiş olan insanlar. Bir insan bir şeyi yapacağına inanır ve bunun için gerekli çabayı harcarsa başaramayacağı hiçbir şey yoktur. Bununla ilgili bir hikâye anlatmak istiyorum.

RÜZGARI GEÇEN ADAM



Yıl 2008 Jamaikalı bir atlet 100 mt koşusunda 9. 71 lik bir derece yaparak kimse tarafından geçilemez sanılan Tyson Gay'i geçerek bunun yanında bir daha kırılamaz denen dünya rekorunun da yeni sahibi olmuştu. O zamanlar tüm dünya sporcuları, spor otoriteleri ve bilim adamları bu rekora inanamamışlar ve çeşitli yorumlarda bulunmuşlardı.

Bu koşuyu yapan kişinin kesin bir şeyler kullandığını(doping ilaçları) kimsenin bilmediği bazı doping ilaçlarının olduğunu şu an yapılan doping testlerinin bu ilacı teşhis edemediğini ve zamanla bunun ortaya çıkacağını iddia ettiler. Bu arada yeni şampiyonun antrenörü ve çalışma arkadaşları başka konularla ilgileniyor bu iddiaları duymazdan geliyordu. Meyve veren ağaç taşlanırdı fakat onların meyve ağacına taş değil kayalar atılıyordu. Demek ki çok iyi bir meyve veren ağaçları vardı.

Bu ekip haftalarca çalıştı, çeşitli araştırmalar yapıp son yarışın cd lerini defalarca izlediler ve bir basın toplantısı düzenleyerek eğer şampiyon yarışa çıkış anını biraz daha hızlandırıp ilk metreleri daha hızlı koşabilirse 9. 71 lik rekoru 9. 50 saniyede koşabilir dediler. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi tüm spor ve bilim adamları bunun imkânsız olduğunu bir daha kimsenin bu süreyi koşamayacağını söyledi.

Bu soruyu çok alaycı bir şekilde son şampiyona sordular. Antrenörünüz sizin 9. 50 saniyede 100 metreyi koşabileceğinizi söylüyor. Siz bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz? Şampiyo-

nun verdiği cevap şamar gibi tüm gazetecilerin suratına yapıştı. Eğer antrenörüm bu süreyi 9. 50 saniyede koşar diyorsa mutlaka bir bildiği vardır. Ben bu süreyi koşacağıma inanıyorum.

Bu demeç tüm otoritelerin ve bilim adamlarının son şampiyonun ekibi gibi hayal dünyasında yaşadığını imkânsızlara bile inandığını yazdılar ve konuştular. Geçen zaman hemen hemen her konuda olduğu gibi bu iddialarında unutulmasına ve herkesin susmasına neden oldu. Aradan yaklaşık bir yıl geçmişti ki Berlin'de yapılan dünya atletizm şampiyonası bir önceki rekortmen Tyson Gay ve yeni rekortmen'in karşı karşıya gelmesine sahne oldu. Tüm dünya nefeslerini tuttu nefes almadan bu yarışmaya kilitlendi. Sonucu merakla beklenen bu yarış ne dünyada yaşanan global krizi ne de dünyanın birçok yerinde yaşanan savaşları bile insanların hatırlamasına fırsat vermiyordu. O kadar önemliydi bu yarış.

Genelde tüm yorumcular o gün son şampiyonun yenileceğini yazıp psikolojik olarak yıpratmaya çalışıyorlardı. Bende o gün saatler öncesinden televizyonun karşısındaki yerimi aldım ve göz açıp kapatana kadar kısa süren bu yarışı izlemeye başladım. Yarışın başlamasıyla bitmesi bir oldu çok kısa bir sürede yarış tamamlandı fakat yankıları eminim yıllarca devam edecek. Son şampiyon o kırılmaz denen rekorla adeta dalga geçti ve basın toplantısında gazetecilerin suratına indirdiği şamarı tekrar tekrar suratlarına indirdi ve tekrar tüm dünyayı hayretler içinde bıraktı.

9. 50 saniyede koşamamıştı bu bir gerçekti ama 9. 54 saniyede koşmuş olduğu yarışı ağır çekimde tekrar tekrar izlediğimizde adamın resmen dalga geçer gibi koştuğunu gördük. Belki de tüm dünyaya bazı mesajlar veriyordu. Ben oynaya oynaya bu süreyi koşuyorum Yeni rekorlara da hazırlıklı olun der gibiydi. Evet, Jamaika'dan gelerek dünyanın en iyi sporcularını geride bırakan bu büyük adamın USAİN BOLT olduğunu eminim hepiniz bili-

yorsunuzdur. Bu konu hakkında binlerce yazı yazıldı. Milyarlarca insan hem yarışı izledi hem de yazılan yazıları okuyup yapılan yorumları dinledi. Fakat ben olayın başka bir yönünü gözler önüne sermek istiyorum.

Eğer yaptığınız işe inanırsanız ve kendinize güvenir ben bunu yaparım derseniz inanın başaramayacağınız hiçbir şey yok. Usain Bolt' un yaptığı yarış ve kırdığı rekor birçok insana bu mesajı verdi. İnanın çalışın ve başarın. Hedefiniz her ne ise kendinize neyi amaç edindiyseniz yapmanız gereken tek şey amacınıza kilitlenmek ve hedefinize giden yolda yılmadan usanmadan ilerlemek.

Siz isterseniz önünüzdeki tüm engeller teker teker kalkacak ve mutlaka amacınıza ulaşacaksınız. İnsanların çaresizlikler içinde yaşadığı böyle bir zamanda tüm dünyanın imkânsız dediği bir şeyi başararak bizlere İMKÂNSIZ DİYE BİR ŞEY YOKTUR diyen bu büyük spor adamını saygıyla selamlıyor, başarılarının devamını diliyorum. Teşekkürler USAİN BOLT.

SPOR VE UYKU



Dünyayı ayağa kaldıran gelmiş geçmiş en iyi 100 metre koşucusunu belki de en iyi atletizimcisini işledikten sonra spor ve uyku konusunu işlemenin tam yeri olsa gerek.

İnsan hayatının olmazsa olmazı spor, hala ülkemizde yeterince ilgi görmüyor. Bunun böyle olduğunu yapılan tüm arştırmalar gösteriyor. Avupada yaşayan insanların % 70-80 i spor yaparken bizim ülkemizde spor yapan kişi sayısı ne yazık ki % 7 ila 2 arasında değişiyor.

Bu rakamlara bakıldığında dünya genelinde yapılan tüm sportif müsabakalarda başarısız olma nedenimiz de sanıyorum belli oluyor. Son yıllara baktığımızda futbol ve basketbolda yoğunlaşmış olan spor sevgimizin bir şekilde bu spor dallarına olumlu yansıdığını ve yurt dışında yapılan organizasyonlarda bu iki branşta başarı gösterdiğimizi görüyoruz.

Çok büyük başarılar olmasa da futboldaki dünya üçüncülüğü ve Avrupa şampiyonasındaki başarımız bunun yanında basketbolda son yıllarda elde edilen başarılar bu iki dalda ilerleme kaydettiğimizi gösteriyor.

Diğer spor dallarına baktığımızda bazen güreşte, bazen halterde, bazen taekvondoda ve ithal sporculardan sonra atletizimde başarı görebiliyoruz. Bu ithal sporcular ne yazık ki sadece atletizimde değil artık ata sporumuz olan güreşte ve halterde de çokça görülmekte. İşin ilginç yanı ise bu ithal sporculara trans-

fer olarak ödenen paralar inanamayacağınız seviyelerde. Futbolda ve basketbolda da yabancı sporcu transferi yapılıyor. Bunları anlayabiliyorum. Uefa ligi şampiyonlar ligi gibi gruplarda mücadele eden takımlarımız rakipleriyle mücadele edebilmek için bu tarz transferler yapmak zorunda kalıyor. Bir de ne futbol ne de basketbol bizim ata sporumuz.

Fakat güreş bizim ata sporumuz ve tüm dünyada bu branşta destanlar yazmışken.... Bayrağımız müsabakalarda göndere çekilip herkes İstiklal Marşı'mızı dinliyor insanın duygulanmaması mümkün değil. Ne zaman ki istiklal marşı'mız okunurken kameralar sporcumuza dönüyor işte o zaman üzüntü başlıyor. Ülkemizi temsil eden sporcu ne yazık ki temsil ettiği ülkenin marşını bilmiyor.

Bilse ne olur o profesyonel bir sporcu olarak müsabaka sonrası alacağı paranın hesabını yaptığı için mutlu oluyor. Oysaki bu sporculara harcanan transfer masrafları yeni sporcularımızın yetişeceği alt yapı tesislerine yapılsa inanın çok daha fazla bizi temsil eden sporcular çıkar. Biz de diğer ülkelerin madalyalarını sayarken iç geçirmeyiz. Şimdi uyku ve sporla bu yazdıklarının ne alakası var diye düşünenler olabilir.

Hem içimde kanayan bir yarayı dile getirmek istedim. Hem de konuya başlarken dünyada ve ülkemizde spor yapma istatistiklerini yazmıştım. Aradaki uçurum gibi farkın mutlaka farkına varmışsınızdır. Avrupada spor yapma oranı bu kadar yüksekken ülkemizde neden bu kadar düşük? Avrupada devletler halkları spor yapsın diye spor merkezlerine teşvik kredileri vermekte ve spor merkezlerinden neredeyse vergi almayıp çalışan personelin maaş, sigorta gibi masraflarını da üstlenmekteler.

Durum böyle olunca oralarda spor merkezleri neredeyse bedavaya gelmekte tüm şirket ve sitelerde spor alanları oluşturup genç yaşlı herkesin spor yapması teşvik edilmekte. Atatürk'ün

de dediği gibi "sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur. " sözü, sağlam bir vücuda sahip olmak sağlam da bir kafaya yani ruh yapısına sahip olmaya işaret ediyor. Yine tüm dünya genelinde yapılan araştırmalar televizyon izleme oranlarında ilk sıralarda olduğumuzu gösteriyor.

Rakamsal olarak çok pahalı olan spor merkezlerine gidemediğimiz için spordan uzak kalıyoruz. Bir de bu yetmez gibi günümüzün büyük bir bölümünü televizyon karşısında geçirip tüm kadın programlarını, dizileri ve tartışma programlarını izleyerek ruh yapımızı iyice bozuyoruz. Bu bozulan ruh yapısı direkt uyku sistemimizi etkiliyor.

İşte bu noktada, sporun uyku üzerindeki önemini işleyeceğiz. Şu ana kadar yazdıklarım da ülkemizdeki çarpık sistemin ne kadar yanlış olduğunu görmeniz açısındandı. Spor yaptığınızda hayatınızda nelerin değiştiğini uykunuza ne kadar etki ettiğini gördüğünüzde bana hak vereceksiniz.

Neredeyse tüm Avrupada yaşayan insanlar spor konusunda son derece hassaslar nüfuslarının % 70-80 inin spor yapıyor olması da bu konuya verdikleri önemi gösteriyor. Biliyorsunuz bizlerin mutlu olması için vücudumuzun mutluluk hormonu dediğimiz endorfin ve serotonin gibi hormonları salgılaması gerekir. Bu hormonlar durduk yere salgılanmazlar. Bazı işlemlerin olması ya da bazı gıdaların tüketilmesi gerekir.

Mesela yeterince güneş enerjisi aldığımızda vücudumuz serotonin homonu salgılar. Hem enerjik oluruz hem de mutlu. Birçok uzmana göre bitter çikolata yediğimiz zamansa vücudumuz endorfin hormonu salgılar. Hep mutlu olalım diye çikolatayı abartırsak da kilo alır yine mutsuz oluruz. Vücudumuz; sebzeler, meyveler ve kuru yemiş gibi besinler tüketildiğinde de mutluluk hormonu salgılar. Bu hormonlar da mutlu olmamıza, stresten kurtulmamıza fayda sağlar. Bunların yanında bir diğer alter-

natif olan spor var. Spor yaptığımızda dolaşım sistemimiz daha hızlı çalışır, sindirim sistemimiz daha iyi çalışır, metabolizmamız daha hızlanır ve böylece fazla kalori harcayarak kilo almaz fit bir vücuda sahip oluruz. Antrenman esnasında ter yoluyla vücuttaki zararlı toksinler de atılır.

Kas gelişimi sayesinde güçlü kaslara sahip olur sırt, boyun, bel ve boyun ağrısı gibi şikayetlerden kurtuluruz. Gelişen kaslarımız sayesinde daha dik bir duruş sergileriz. Bu da öz güvenimizi arttırır. Kalp ve damar hastalığı riskini en aza indirir. Mevcut yağlardan kurtulup daha hareketli olmamızı sağlar. Bunun yanında spor yaptığımız için vücudumuz endorfin yani mutluluk hormonunu en üst seviyede salgılar. Bu hormonun salgılanması beynimizde oluşmuş kötü düşüncelerin temizlenmesini ve stresin ortadan kalkmasını sağlar.

Bu olayı şöyle düşünebilirsiniz. Strese girdiğinizde beyninizde kötü düşünceler çoğalır spor yaptığınızda ise beyninizde oluşmuş kötü düşüncelerle mutluluk hormonlarının bir savaşı başlar. Ne güzeldir ki bu savaşı her zaman mutluluk hormonu kazanır ve beyninizde oluşmuş tüm kötü düşüncelerin yok olmasını sağlar. Tüm hayatınıza olumlu yansır.

Sürekli sporla uğraşan insanlara baktığınızda daha enerjik, güler yüzlü olduklarını görürsünüz. Ayrıca spor yapan insanlar yapmayan yaşıtlarına göre daha genç görünürler. Sporun yaşlanmayı yavaşlattığı da bir gerçektir. Bunun nedeni de spor yapan insanlarda sürekli mutluluk hormonunun salgılanması ve stresin çok daha az olması. Stresin, insanların çok çabuk yaşlanmasına neden olduğu da bilinen gerçeklerden biridir.

Bazen uzun süre gürmediğiniz bir yakınınızı veya arkadaşınızı görürsünüz çok yıprandığını fark eder ve karşınızdakine ne kadar yaşlanmışsın veya ne kadar çökmüşsün dediğinizde "Sen benim çektiklerimi çeksen benden beter olurdun. Ya da zor günler

geçirdim. " cevabını alırsınız. Stresin ve sıkıntının insanları daha çabuk yaşlandırdığını gösteriyor. Spor yapmayan bir insandaki stres hormonu kişiyi yer bitirir.

Sadece uyanık olduğu zamanlarda değil yatarken de aynı şekilde kişiye zarar vermeye devam eder. Biliyorsunuz gece uyuduğumuzda uyku merkezi psikolojik sorunları tedavi ediyordu. Bu kadar stres ve sıkıntı içinde yatağa giren birinin sağlıklı bir uyku uyuma imkanı yoktur. Bu da uyku merkezinin işlerini yapmasına engel olur. Oysaki spor yapan biri salgılanan endorfin hormonu sayesinde stresten arınarak yatağa gireceğinden uyku merkezi çok daha kolay tedavisini yapacak ve sabaha bedeni hazır hale getirecektir.

Bunun yanında spor yapan biri spor yapmayana göre daha az yağ oranına sahip olacağından kalp damarlarında yağlanma olmayacaktır. Bu da dolaşım sisteminin daha düzenli olmasına kalbin daha sağlıklı çalışmasına neden olacaktır. Spor yaparak kilo sorunu yaşamayan birinin kilo sorunu yaşayan birine göre solunumu daha düzenli olacağından uyurken nefes alıp verişi uykusuna olumlu yönde etki edecektir. Oysaki spor yapmayan ve kilolu olan insanlar genelde uyudukları zaman solunum sorunu yaşarlar.

Bunun en büyük belirtisi horlamalarıdır. Bir insan horluyorsa ya genzinde ya da burnunda bir sorun vardır. Ve ya kilo sorunu yüzünden horluyordur. Solunum sorunu yaşayan bir kişi gece defalarca uyanmak zorunda kalır ve her uyanış uyku merkezinin işini tam yapamamasına neden olur.

Spor yapmak sadece vücudun endorfin salgılayıp stresten arınmasına değil kasların daha güçlü olmasına, solunum sisteminin daha iyi çalışmasına, dolaşım sisteminin daha hızlı olmasına ve spor yapıldığı için metabolizmanın hızlanmasıyla sindirim sisteminin de daha iyi çalışmasına neden olur. Uyku merke-

zinin işi olabildiğince kolaylaşır. Bu da daha kısa sürede ve daha kaliteli bir tedavi yapmasına neden olur. Konuya başladığımda sporla ilgili o kadar ayrıntıyı bu yüzden verdim. İnsanın aklına "Spor yapmamız özellikle mi engelleniyor? " Sorusunu getiriyor. Tüm dünyada spora bu kadar teşvik varken bizde tam tersi bir tutum içinde olunması ister istemez bunların düşünülmesine neden oluyor. Son yıllarda spor anlamında birçok gelişmenin olduğunu da inkar edemeyiz.

Mahallelerde, parklarda ve sahillerde yerleştirilen spor aletleri en azından yazın ve yağış olmayan havalarda spor yapma imkanı sağlıyor. Peki maddi durumu iyi olmayan kışında bu aletlerden hava şartları nedeniyle faydalanamayanlar ne yapacak? Hayatımızda bu kadar önemli bir yeri olan sporun çocukluk çağından başlayarak herkese sevdirilmesi yetişkinlerin de bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Bundan 20 sene önce obezitenin ne olduğunu bilmeyen biz Türk halkı şimdilerde nüfusunun % 56 sının obez olduğu bir ülkede yaşıyoruz....



YOGA VE MEDİTASYON

Ülkemizde henüz yeni yeni tanınıp uygulanmaya başlansa da dünyanın birçok ülkesinde çok uzun yıllardır uygulanmakta olan bir spor ve sanattır yoga.... Uygulamayı başarabilen tüm insanlarda iç huzurun sağlandığı ve ruhsal yapı açısından oldukça iyi sonuçlar alındığı artık günümüzde net olarak biliniyor.

Şimdilerde yoga ve meditasyon üzerine onlarca kitap bulmanız mümkün. Yurdumuzun dört bir yanında her geçen gün açılan yoga kursları ve meditasyon öğretilen özel seanslarda bu konuya ilginin hayli fazla olduğunu gösteriyor.

Bilhassa bizim gibi müslüman olan ülkelerde inançlı insanlar tarafından yoga ve meditasyonun bir ibadet olduğu ve bizim dinimizde böyle bir ibadet olmadığı için yapılanın günah olduğu yönünde değişik açıklamalar yapılmıştır.

Meditasyonun en yaygın olduğu ülke HİNDİSTAND'IR ve Hindiuzim'den geldiği de bilinen bir gerçektir. Hindistan'da yapılan meditasyon seanslarına dünyanın her yerinden insanlar gitmekte.

Hinduların şuan dünya üzerinde bu konuda en iyi olduğu söylenmekte. Tanıdığım bazı arkadaşlarım da bu seanslara katılmış ve gördükleri karşısında hayretler içinde kalmışlar. Kaldı ki Hindular ve Budistler bu seansları yüzyıllardır yapmaktalar. Şu anda en yaygın olarak uygulanan ve dünyanın dört bir yanından bu seanslara katılmak ve iç huzuru yakalayabilmek için Hindistan'a giden insan sayısı küçümsenemeyecek rakamlardadır. Hindistan'daki eğitmenler bu konuda dünyaya nam salmıştır. Ülkemizden de bu seanslara katılan yoga ve meditasyon eğitimi alıp ülkemizde bu eğitimleri uygulayan yüzlerce eğitimci bulunmakta.

Bu seanslara insanların yönelme sebebi tabii ki yaşanan maddi, manevi sıkıntılardan kurtulabilmek içindir. Kimileri iç huzuru sağlayabilmek için ibadet eder, kimileri spor yapar, kimisi kitap okur, müzik dinler, dalış yapar;kimisi kendini doğaya salar ve sessizlikle beraber bol oksijen alarak iç huzuru sağlar.

Kimileriyse yoga ve meditasyon yaparak iç huzuru sağlamaya çalışır. Herkesin mutlu olup, huzuru bulduğu bir uğraş vardır. Önemli olan da bu uğraşı bulmak ve sporla beraber bedenimizi rahatlattığımız gibi uyguladığımız bu uğraşla da ruhumuzu rahatlatmalıyız. Ruhumuzu rahatlatırken uyguladığımız ister yoga, meditasyon olsun, ister balık tutmak, isterse de bir düşküne yardım etmek....

Önemli olan buluşulan ortak noktadır. Eğer amacınız sadece iç huzuru sağlamak ve ruhunuzu dinlendirmek ise meditasyon yapmak başka bir dini ibadet yaptığınız anlamına gelmez.

Kaldı ki Müslüman olan birçok ülkede var olan dini tarikatlar meditasyonun bir benzeri olan ve yalnızca zikir esnasında uygulanan "Rabıta" adını verdikleri bir ibadet yaparlar. Kişinin iç huzuru bulup kendiyle baş başa kalmasını sağlayan bir meditasyon şeklidir. Aradaki tek fark meditasyon yaparken gözleriniz ka-

palı rahat bir oturma pozisyonunda burundan derin nefes alıp ve ağızdan derin nefes verirken(meditasyonda çok değişik nefes teknikleri uygulanır. Yapılmak istenen çalışma ne ise ona yöneliktir.

Kimi çalışmalarda burundan kısa sert nefes alıp ağızdan yavaş nefes verilirken, kimi çalışmalarda nefes al tut nefes ver ve tut sistemi uygulanır, Kimindeyse nefes sayma sistemi vardır.) kendinizi hayalinizde belirlediğiniz bir güvenli bölgede düşünerek (bu güvenli bölge bir ağaç altı olabildiği gibi deniz kenarı da olabiliyor) sessiz, sakin rüzgar ve yaprak seslerinin olduğu hatta yanından bir derenin geçtiği, suyun akıp giderken çıkartığı seside duyarak kendinizi burada huzurlu ve güvende hissedersiniz. Tabi bu noktadan sonra yapılan başka işlemler de var.

Ben sadece meditasyon ve rabıta arsındaki tek farkı göstermeye çalışıyorum. Rabıtada ise yine rahat bir oturma pozisyonunda oturarak burundan nefes alıp yine burundan nefes verip kendinizi bir başka alemde hayal edersiniz. Bu hayal ettiğniz yerde iyice sakinleşir iç huzuru sağladıktan ve kafanızı tamamen dünya işlerinden arındırdıktan sonra meditasyonda olduğunuz gibi kendinizle baş başa değil bağlı bulunduğunuz tarikatın şeyhiyle berabersinizdir.

Gördüğünüz gibi meditasyonda da rabıtada da izlenen yol aynıdır. İkisinde de tek bir amaç vardır beyindeki tüm olumsuz düşüncelerden arınmak, iç huzuru sağlamak. Konumuz düzgün, kaliteli bir uyku uyuyabilmemiz için yapabileceklerimiz. Bunun için yapılabilecek ne varsa sizlere bu yolları öğretmeye çalışıyorum. Meditasyon da, yoga da beyindeki sorunlardan kurtulmak ve kötü düşüncelerden arınmak için uygulanan düzgün bir şekilde yapıldığında gerçekten çok iyi sonuçların alındığı bir sistemdir.

Yatağa girmeden önce sağlıklı bir meditasyon seansı yapabilirseniz bu seans 20 dk kadar sürer bu da kesinlikle uykunuzu

olumlu yönde etkileyecektir. Meditasyon yapmak için bir araca her hangi bir malzemeye ihtiyacınız yok. Gün içinde yaşadığınız olumsuz olaylardan sonra da ister ofisinizde otururken ister evinizde hatta yolculuk esnasında bile gözlerinizi kapatıp birkaç dakika derin nefes alıp vererek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

Bu işlemi yapmanız size kitabın başlarında söylediğim olumsuz düşünceyi olumlu düşünceye çevirme sistemi yerine de geçebilir. Böylece sorunu yaşadığınız anda negatif düşünceden kurtulabilir tüm gün bu olumsuzluklarla kafanızı meşgul etmezsiniz. Yine konu içinde değinmiştim. Her insanın kendine göre rahatlama yolları vardır. Kitap okuyabilir, insanı sakinleştiren bir müzik de dinleyebilirsiniz. Eğer bu yaptığınız yatağa girmeden sizi rahatlatıyorsa bu da bir meditasyon şeklidir.



ESNEMENİN ZARARLARI

Günümüz dünyasının yoğun iş temposu, sınav kaygısı, ekonomik zorluklarıyla beraber karşımıza çıkan en büyük sorun uykusuz gecelerdir. Nasıl bir gece geçirdiğiniz, nasıl bir gün geçireceğinizle doğrudan bağlantılıdır.

Bunu kitabın içinde çeşitli bölüm ve konularda gördünüz. Agresiflikten mide sorunlarına, dikkat dağınıklığından yorgunluğa kadar uykusuz bir gecenin insan hayatına nasıl olumsuz etkileri olduğunu işledik.

Bu tarz sorunlar yaşayan herkes bu etkileri çok iyi bilir. İşlemek istediğim bir diğer konuysa esnemenin insanlarda bıraktığı olumsuz izlenim ve yaşantımıza olan negatif etkileri. Bu konuyu da işlememin nedeni yine bir danışanımla aramızda geçen bazı konuşmalar ve izlediğimiz program dahilinde hayatında olan bazı olumlu, olumsuz olaylardır.

Kısa bir zaman önce yurtdışından gelip ülkemize yerleşen Sera adında bir bayan, bulunduğum spor merkezine gelerek fazla kilolarından dolayı benden danışmanlık almak istediğini söyledi. 1. 73 boyunda 71. 5 kg ağırlığında güzel bir hanımefendiydi.

Beslenme ve antrenman programlarına başladığımız gün itibari ile yaklaşık dört aylık bir çalışma uyguladık. Bu zaman içinde kendisi 64 kg'a indi. Fiziksel olarak gayet iyi bir duruma geldi. Her görüşmemizde durum değerlendirmesi yaparak ne durumda olduğumuzu inceledim. Fakat dikkatimi çeken konu çok gülen bir bayan olmasına rağmen (öyle ki kahkahalarını duyup da dönüp bakmayan yoktu) gözleri hep solgun bir halde sürekli boş baktığını hissediyordum.

Her geçen gün bana olan inancı ve güveni arttığından daha rahat olmaya ve geçmişte yaşadığı bazı çok özel acılarını da paylaştı benimle. 19 yaşında yaşadığı çok trajik bir olay yıllarca psikolojik tedavi görmesine neden olmuş.

Ancak iki-üç yıl sonra kendine gelebilmiş. Bu dönem içinde inanılmaz derecede antidepresan ilaç alması da kendisini iyice yıpratmış. Birkaç yıl vurdumduymaz bir hayat yaşadıktan sonra, bir acı tecrübe daha yaşamış ve bu da kendinde bazı tahribatlara yol açmış. İkinci olaydan sonra kendini toplaması biraz daha kolay olmuş.

Olayın üstünden 5. 5 yıl geçmesine rağmen yine de üzerinden etkilerini tam olarak atamamıştı.

Bu olaylara bağlı olarak bağırsaklarında kanamalar olduğu ve bu kanamaların da aşırı stresten kaynaklandığını söyleyen psikiyatristi serotonin eksikliği teşhisiyle kendisinde yıllardır düşük dozda antidepresan kullanımına devam ediyordu. Uzun süredir kullanılan bu ilaçlar Sera hanımı inanılmaz derecede ağırlaştırmış, kahkaha dahi atsa gözbebekleri gülmeyen ve birçok konuda istemdışı hareketler yapan biri olmasına neden olmuştu. Kendisinde böyle bir durum olduğunun ne kendisi ne de yakın çevresi farkındaydı.

İnsanlar uzun süren birçok rahatsızlığı ve kabul edilemeyecek konuları zamanla kanıksar ve normal karşılar. Onlara bu ya-

şananlar sıradan gelmeye başlar. Sera hanım ve ailesi de bunun farkında değildi. Uygulamış olduğum beslenme ve egzersiz programlarının ikinci ayından sonra psikiyatristine de danışarak kullandığı ilaçları bırakmasını sağladım. Sonraki iki ayda bağırsaklarıyla ilgili hiçbir rahatsızlık yaşamadı.

Biz sistemimize devam ediyorduk ama o sıralar Sera'nın hayatında biri vardı. Sera ne kadar uyuşuk, bitkinse erkek arkadaşı da tam tersi çok hareketli, uyumayı ve fazla uyuyanı sevmeyen, Sera'nın tabiriyle yarasa gibi bir adamdı. Bunlar her buluşmalarında Sera'nın sürekli esnemesi, ağır hareket etmesi erkek arkadaşını kızdırıyor; Sera'yı ise üzüyordu.

Zamanla bu konular ve zaten geçmişte yaşadığı birçok kötü ilişki Sera'nın bu ilişkiyi de önyargılı davranıp bitirmesine neden olmuştu.

Tabii ki sorun sadece Sera'nın esnemesi ve ağır hareket etmesi değildi. Arkadaşının biraz fazla tepki gösteriyor olması işin tuzu biberi olmuştu. Kimsenin özel hayatına müdahale etmediğim gibi Sera'nın da fikirlerine müdahale etmedim.

Tek söylediğim "Eğer sen mutlu olacağına inanıyorsan sorun yok." oldu. Burada Sera'nın farkedemediği bir konu vardı. Aslında yaşadığı sorunlar çok basit ve çözülebilirdi. Biraz çaba ve özveriyle bu durumdan kolayca kurtulabilir ve sevdiği insanla mutlu bir yaşam sürebilirdi.

Zaten arkadaşı da ona "Biraz zamana ihtiyacımız var" demiş. Bazen hayatta karşılaştığımız sorunlarla savaşmak yerine kaçmayı tercih ediyoruz. Böylesi daha kolayımıza geliyor elbet.

Kimin ne kaybettiğini asla bilemeyiz. Sera'nın düşüncesi bana şimdi bunları yapan ileride kim bilir neler yapardı. Hayata her zaman aynı pencereden bakanlar hep aynı şeyleri göreceklerdir. Bazen bakış açımızı değiştirmek zorundayız. Bu konuyla ilgili çok hoşuma giden bir söz var:

**HAKK'IN KARŞINA ÇIKARDIĞI DEĞİŞİMLERE
DİRENMEK YERİNE TESLİM OL.
BIRAK HAYAT SANA RAĞMEN DEĞİL
SENİNLE BERABER AKSIN.
DÜZENİM BOZULUR, HAYATIMIN ALTI ÜSTÜNE GELİR
DİYE ENDİŞE ETME
NEREDEN BİLİYORSUN, HAYATIN ALTININ
ÜSTÜNDEN DAHA İYİ OLMAYACAĞINI.**

Önyargılı olmak insanlara çok şey kaybettirdiği gibi yaşanan hiçbir şey de sebepsiz değildir. Önemli olan hayata ve olaylara nasıl baktığımızdır.

Bazı konular bizlere basit gibi gözükse de aslında düşündüğümüz kadar basit olmayabiliyor. Kalabalık bir ortamda ya da toplantıdasınız ve karşınızda sürekli esneyen biri var, rahatsız olmaz mısınız? Şu bir gerçektir; eğer karşınızda birisi esniyorsa siz de mutlaka esner ve rahatsız olursunuz. Buna engel olmak neredeyse mümkün değildir. Bir de görgü kuralları açısından düşünün.

Basit gibi görünen bir esneme bile insanların ayrılmasına ve mutsuz olmasına neden olabiliyor. Konuyu iyi incelediyseniz mutlaka fark etmişsinizdir. Uyku ve uykuya dayalı sorunlar hatta uyku belirtileri çevremizdeki insanlarında enerjisini düşürmekte. Bazı insanlar mümkün oldukça enerjisi düşük ve sürekli bunalım takılan insanlarla görüşmek istemez. Nedeni kendi enerjilerini kayıp etmemek içindir.

Antidepresan ilaçlar insanları ağırlaştırıp, miskin bir hale getirdiği gibi, kaliteli geçirilmemiş bir gecede insanların uyuşuk ve miskin olmalarına neden olur. Bir aynaya bakın ve sizde böyle miskin bir hayat yaşayıp sevdikleriniz mi kaybetmek istersiniz. Yoksa çalışıp bu sorundan kurtulup tüm sevdiklerinizle mutlu bir hayat yaşamak mı? Tabii ki her zaman olduğu gibi tercih sizin.



GÜNDÜZ İLE GECE UYUMAK ARASINDA FARK VAR MIDIR?

Kimimiz işi veya alışkanlıklarından dolayı gece uyurken kimimiz de yine aynı sebeplerden dolayı gündüz uyuruz. Çok merak edilen konulardan biridir. Gece uyumakla gündüz uyumak arasındaki fark nedir?

Bunun birçok nedeni olduğu kesindir. En başta tüm kutsal dinleri incelediğinizde hep aynı şeyleri görürsünüz. Allah: "Geceyi insanlara istirahat etsinler diye yarattık der."

Dini inançlar yönünden de inceleseniz oluşan fiziksel şartlar yönünden de inceleseniz karşılaşacağınız şey uykunun gece uyunması yönündedir. Bulunduğumuz dünyayı ve çalışma saatlerini bir inceleyin ne görüyorsunuz neredeyse tüm kurum ve kuruluşlar çalışma saatlerini gündüz belli zamanlarda çalışacak ve gece istirahat edecek şekilde ayarlamıştır. Bunlar gelişigüzel bir şekilde hazırlanmış kurallar değildir. Tüm sistemin bu şekil-

de kurulduğunu söylemek mümkün. Gündüz çalışıp gece istirahat etmek enerji anlamında kazançlar sağladığı gibi gün ışığından daha fazla faydalanabilmek için birçok ülkenin yaz saati uygulaması yaptığını da mutlaka fark etmişsinizdir.

Doğayı bir inceleyin. Doğada yaşayan hiçbir canlıya sen gündüz uyu ya da sen gece uyu diye bir yaptırım söz konusu değildir. Tüm hayvanlar gece uyuyup gündüz avlanarak ve beslenerek hayatta kalmaya çalışırlar. Bazı hayvanlar gündüz uyuyup gece uyanık kalır ve beslenme işlerini gece hallederler.

Bu da sebepsiz değildir. Nasıl ki biz insanlar gece uyuduğumuz halde bazılarımız gece çalışıp gerek çevre temizliği gerek enerji üretimi, gerekse gece yapılması gereken diğer işlerin yapımıyla uğraşıyorsak doğada da yapılması gereken işleri de gece ayakta kalan ve gündüz istirahat eden diğer canlılar yapıyorlar. Bunlar ister inançlı olun ister inançsız kimsenin reddedemeyeceği kesin gerçeklerdir. Bitkilere baktığınız zaman da bundan farklı bir şey görmeniz mümkün değil.

Gerek meyveler gerekse sebze ve diğer bitkigiller gündüz güneşi gördüğünde yönlerini güneşe döner ve güneşten aldıkları enerjiyle gelişimlerini tamamlar renklerini olması gereken renge getirirler. Yine bazı bitkiler gece bu işlemi yaparak onlar da doğada üstlerine düşen görevi yerine getirirler.

Siz hiç gece otlayan gündüz uyuyan ceylan sürüsü gördünüz mü? Ya da gece kızaran gündüzse normal halini koruyan domates. Sizin de anladığınız gibi doğal ortamlardan bahsediyorum. Yoksa bakım ve üretim çiftliklerindeki hayvanlardan veya seralarda yetiştirilen bitki ve sebzelerden bahsetmiyorum.

Şu şüphe götürmez bir gerçektir. Gece, uyumak ve istirahat etmek içindir. Gündüz ise çalışmak için. Bunun aksini söylemek mümkün değil. Nasıl ki bir bitki topraktan aldığı su ve diğer mineraller, vitaminlerle beraber güneşin ısıtması ve verdiği enerjiy-

le gelişimlerini tamamlıyorsa insanlar da sistem gereği gece gelişimlerini tamamlıyorlar.

Gündüz uyumak ile gece uyumak arasındaki fark serada yetişen bir bitkiyle doğal ortamda yetişen bir bitki arasındaki lezzet kadar farklıdır. Yağmurdan elde edilen içme suyu ile denizden elde edilen su aynı mıdır? Eğer deniz suyundan içme suyu elde etmek kolay olsaydı ülkemizin dörtte üçü sularla kaplı olduğu halde halen su sorunu yaşıyor olmazdık.

Bazı ülkelerde deniz suyu içme suyuna çevrilip kullanılabiliyor ama hiçbir zaman yağmur suyundan elde edilmiş doğal kaynak suyuyla denizden elde edilmiş içme suyu aynı değildir. İşte gündüz uykusuyla gece uykusu arasındaki fark da en az bu kadar farklıdır. Genelde herkes gündüz çalıştığı için geceleri çok daha sessiz ve havanın karanlık olması da ışık yönünden bir o kadar uykuya müsait hale getirir geceyi. Mesleği gereği gündüz uyumak zorunda kalanların sıkça yaşadığı sorunların başındadır gürültü yüzünden uyuyamamak.

Evinizdekiler siz uyuyorsunuz diye sessiz olabilirler. Komşunuzun elektirik süpürgesi çalıştırmasına veya çocukların dışarıda gürültü yapmasına, arabaların korna çalmasına engel olamadığınız gibi odanızı da güneş ışığından tamamen yalıtamazsınız. Geçen bölümlerde ışık ve sesin uykuyu nasıl etkilediğini anlatmıştım sizlere.

Bunun dışında bedenimiz gece uyuyacak şekilde yaratıldığı için gece vücutta salgılanan hormonlar gündüz tam anlamıyla salgılanamaz. Mutlaka hayatınız boyunca en az bir kere gece uyuyamayıp gündüz uyumak zorunda kalmışsınızdır.

Uyandığınızda ne kadar tatsız tuzsuz bir uyku uyuduğunuzu ve tamamen keyifsiz olduğunuzu fark etmişsinizdir. Hiçbir zaman gündüz uykusunun gece uykusu gibi verimli olduğu görülmemiştir. Ne havanın sıcaklığı, ne nem oranı, ne ışık sistemi, ne

ses sistemi, ne de doğa ortamı gündüz uyumaya müsait değildir. Bu nedenle gece uykusunun yerini asla gündüz uykusu alamaz.

Mecburiyet halinde gündüz uyumak zorunda olanlar içinse neler yapmaları gerektiğini daha önceki bölümlerde anlatmama rağmen kısaca hatırlatmak istiyorum. Öncelikle odanıza ses girmemesini sağlayın, en azından az ses girsin.

Mutlaka odanızın perdelerini en azından güneşliğini koyu renkli yapın ve içeri ışığın girmesini engelleyin. Her sabah aynı saatte güneş doğduktan iki saat sonra uyuyun. Yatmadan iki saat önce ağır olmayan yiyecekler yiyin. Kafein ve türevlerini içmeyin. Bunları uygulayarak en azından olabildiğince uykunuzun kalitesini arttırabilmeniz mümkündür.

UYKUYU DİREKT ETKİLEYEN DURUMLAR



Geçen bölümlerde hatırlayacağınız gibi uykumuzu etkileyen bazı dış etkenlerden bahsetmiş, ileriki konularda işleyeceğimiz için fazla detaya girmeden kısaca işlemiştim. Sizlere şu ana kadar hep kaliteli bir uyku uyumanız için gerekli olan tüm bilgileri aktarmaya çalıştım. Uyku kaliteli ve düzenli bir şekilde uyunduğu taktirde nasıl olumlu işler olduğunu eğer kalitesiz bir uyku uyursanız hayatınızda ne gibi olumsuzluklar olacağını da anlattım. Günlük hayatımızda yaşadığımız olaylardan çeşitli rahatsızlıklara kadar yaşadığımız her şeyin uykumuzu olumlu, olumsuz nasıl etkilediğini gördük. Şimdi ise en önemli konulardan birine geldik. Hepimizin karşılaştığı fakat hiç bir şekilde dikkat etmediği bazı küçük ama önemli detayları göreceğiz....

Ruh ve bedenimizin sağlıklı olabilmesi için güzel bir uyku hayatımızın olması gerektiği kesin bir gerçektir. Bunun olabilmesi için de uyuduğumuz ortamın uykuya elverişli olması gerek. Bir otomobil yarışına katılacaksanız, iyi bir arbaya ve donanımlı bir ekibe ihtiyacınız vardır.

Eğer hem arabanız hem de ekipmanınız yoksa yarışa katılmayı bile hayal edemezsiniz. Biz de düzgün ve kaliteli bir uyku istiyorsak ekibe ve ekipmana ihtiyacımız vardır. Geçen bölümlerde bahsetmiştim. Bizler uyuduğumuz zaman birçok organımız aslında uyumuyor. Onlar sabaha kadar çalışıp bizi ertesi güne hazırlıyorlar. Eğer biz bu çalışan organlara iyi bir çalışma sahası ayarlamaz isek bu organlardan sabah olduğunda verimli bir iş

yapmış olmalarını beklemek çok da doğru olmayacaktır. Araba yarışına girmek için önce arabaya sonrasında ekip ve ekipmana ihtiyaç var dedik. Uyumak için araba hazır. Kendimizi yarışa girecek araba olarak görebiliriz. Şimdi lazım olan ekip ve ekipman. Ne demiştik biz uyuduğumuzda içimizde çalışmaya başlayan bir merkez var. Hipotalamus(beynin uyku merkezi)yani ekip de tamam. Kaliteli bir uyku uyuyabilmek için geriye sadece ekipman kalıyor. Bunu da biz temin etmek durumundayız. Uyku merkezinin ilk yaptığı görevi bir hatırlayalım. Uyku merkezi ilk olarak midedeki açlık ve tokluk hissini ayarlıyordu. Bu kesinlikle olmazsa olmazımız.

Eğer yatmadan 2—3 saat önce yemeği ve içmeyi kesmemiş isek istediği kadar ekip ve ekipman olsun zaten bir şey yapamayız. Bunun için yatmadan önce yemek yemenin vereceği zararları hatırladıktan sonra konumuza devam edelim. Uyku için gerekli her şey hazır. Yatağa girdiniz. Yatağa girmeden önce kişisel bakımınızı yaptınız.

Deodorantınızı sıkıp vücut kremlerini sürdünüz. Hafiften loş bir ışık belki bu ışık güzel kokulu bir mumdan geliyordur. Belki de gece rahat uyuyabilmek için güzel de bir müzik çalıyorsunuzdur. Her şey uyumaya müsait. Böyle bir ortamda uyunmaz da ne yapılır değil mi? Hani bir söz vardır ya: Bundan iyisi Şam'da kayısı. " Elbette öyle bundan iyisi şam'da kayısı. Hata biz Malatya'da kayısı diyelim. Biraz milliyetçilik yapalım. Siz üzerinize düşeni yapıp ekipmanı hazırladınız. Şimdi uyuma sırası. Gözlerinizi kapadınız fakat biraz zaman geçti uyuyamadınız. Biraz daha zaman geçti hala uyuyamadınız.

Kendi kendinize sormaya başladınız "Ben neden uyuyamıyorum? " Daha ileriki zamanlarda artık bu durum sizi rahatsız etmeye başladı ve uyuyamamak, strese girmenize; yatakta bir sağa bir sola dönmenize neden oldu. Merak etmeyin artık isteseniz de uyuyamazsınız. Çok uzun bir zaman geçtikten sonra belki sabah

olmak üzereyken daldınız. Kısa bir uyku uyudunuz ve sabah saatiniz çalmaya başladı. Ne yazık ki sabah oldu uyanma saati.... Fakat siz uyumadınız ki. Bütün gün yorgun argın sinirli bir şekilde ve üstüne üstük uykusuz bir şekilde dolaşmak zorundasınız. Tüm gün aklınız neden uyuyamadığınızla ilgili sürekli sorular üretip cevaplar bulmaya çalıştı.

Tek amacınız akşam olsa da gidip güzelce bir uyusam. Gördüğünüz gibi tüm gün neden uyuyamadığınız ve akşam nasıl uyuyacağınızla ilgili şeyleri düşünüp durdunuz. Akşam eve geldiniz bir şekilde uyku saatine kadar idare ettiniz. Beklenen an geldi çattı. Artık uyuma zamanı. Fakat tüm gün hep bu anın hayaliyle yanıp tutuştuğunuz halde olmuyor. Bir türlü uyuyamıyorsunuz. Bu sefer kızmaya ve söylenmeye başlıyorsunuz: "Neden u yu ya mı yo rum? Uykusuzluktan gözlerim kan çanağına döndü hala uyuyamıyorum.

Yarın ne yapacağm? Bu akşamı zor ettim . Yarını düşünmek bile istemiyorum" gibi sorular kafanızda döndü durdu. Neticede o gece de uyuyamadınız bunlar böyle birkaç gün devam etti. Siz bir gün eve geldiniz ve ayakta durmaya mecaliniz kalmamış. Ne kremler sürebildiniz ne güzel kokular, ne mum ne de müzik.... Öylece kendinizi yatağa bıraktınız ve baktınız ki yine sabah olmuş. Siz: "Kaç gündür uyuyamıyordum, bu gece artık bedenim iflas etti daha fazla dayanamadı ve akşam ölü gibi uyudum. " diye çevrenizdekilere yorumlar yaptınız. Bu konuya tekrar döneceğiz ama hani yazının başında ilk uyuduğumuz an vardı ya oraya tekrar bir dönelim. Bu olayın diğer bir versiyonuna bakalım tekrar kaldığımız yerden devam edelim....

Yine düşünün ki akşam oldu yatağınıza girdiniz her şey tamam tüm ekipmanı hazırladınız. Ekip içeride çalışmak için can atıyor. Ve yatağa girdikten sonra ne kadar bir zaman geçti hatırlamıyorsunuz ki uyumuşsunuz. Bunu ne zaman fark ettiniz? Sabah uyanma saatiniz geldiğinde çalan alarmınızdan ya da saati-

nizin sesinden.... Kendi kendinize "Ne zaman uyudum? Ne zaman uyandım? anlamadım" dediniz. Ama sanki hiç uyumamış gibisiniz. Sanki sabaha kadar taş taşımış da yorulmuş gibisiniz.

Buna bir anlam veremiyorsunuz. Bir yanınız biraz daha uyu sonra kalkarsın, diğer yanınızsa kalk okula, işe geç kalacaksın diyor. Muhtemelen telefonunuzun alarmını ertelemeye alıyorsunuz birinci erteleme ikinci erteleme sonrasında kahvaltıyı yolda yaparım, üçüncü erteleme en son olarak da aman Allah'ım yine geç kaldım diye yataktan fırlayıp işinize veya okulunuza yetişmeye çalışırsınız. Bu genelde hep böyledir. Gün içinde yorgunluğunuz iyice artar.

Canınız iş ya da ders yapmak istemez. Yemek yemeğe çıkarsınız iştahınız yoktur. Yemek yemeğe bile üşenirsiniz. Bunlara rağmen güzelce yemeğinizi yersiniz. Yine anlam veremediğiniz bazı şeyler olmaktadır. Omuzlarınızda, boynunuzda ve belinizde ağrıların olduğunu, bazen de bacaklarınızın artık sizi taşımadığını düşünmeye başladınız. Sürekli sinirli tavırlarınız sizi de çevrenizdekileri de rahatsız etmeye başladı. Kendinize bu böyle gitmez. Biraz daha uyumalıyım bu uyku süresi bana yetmiyor diyerek akşam biraz daha erken yattınız. Ertesi gün bir önceki günden farksız oldu.

Bu sefer siz yine uykunuzu biraz daha uzatarak bu sorunu çözmeye çalıştınız. Nafile bir sonuç almadınız. Bunları nereden mi biliyorum. Şu ana kadar kaç bin kişiyle konuştuğumu hatırlamıyorum.... Ama hemen hemen ya ilk senaryodaki durumun yaşandığını ya da ikinci yazdığım senaryodaki durumların yaşandığını gördüm. Bir üçüncü grup ise sizlerin de yaptığınız yanlışları düzeltip uykunuzu normal seyrine getirdikten sonra dahil olacağınız gruptur.

Günümüzde yaşayan birçok insan anlatmış olduğum iki uyku aşamasındaki durumları mutlaka yaşamıştır. Ya çok uyu-

muş uykusunu alamamış ya hiç uyuyamadığı için strese girmiş denemediği yol kalmamıştır. Her şeyde olduğu gibi bu iki durumun da mantıklı bir açıklaması var. Bu kitabı okuma sebebiniz de bu sorunlara çözüm bulabilmekti.

Sırf uyuyamadığı için uyku ilaçları kullanan, sakinleştirici dediğimiz antidepresan ilaçları doktora danışmadan tüketen ve bu ilaç kullanımı zamanla bağımlılık haline dönüp son olarak da uyuşturuculara başlayan insan sayısı küçümsenemeyecek rakamlardadır. Yapılan tüm araştırmalar son dört yılda ülkemiz genelinde en çok artış gözlenen ilaçların başında antidepresanlar var. Bu ilaç tüketimi gittikçe arttığı ve artık önüne geçilmez bir hal almaya başladığı için biraz fazla üstünde duruyorum.

Kaldı ki uyku ilaçlarıyla uyumaya çalışan insanların belli bir zaman sonra bağışıklık sistemleri bu ilaçlara alıştığından artık ilaçlar etki etmemeye başlıyor. Bu durum ilaçların dozlarının artmasına ve istenmeyen olayların yaşanmasına neden oluyor. Uzun süreli uyku ilacı kullanan kişilerin uyku sistemlerinin tamamen bozulduğu ve gece kabus görerek uyanmaların başladığı da bilinen gerçekler arasındadır.

İlaç içerek uyku bir sisteme sokulamaz. Hele doktor kontrolü olmadan kulaktan dolma sözlerle uykunun bir düzene girmesi imkansızdır. Bu yüzden sırf bu işi yapmak için bedenimizde özel olarak görevlendirilmiş bir görevli var iken başka yollara başvurmayalım. Bırakalım görevli işini yapsın. Biz de uyuduğumuz güzel uykunun tadını çıkaralım.

İlk anlattığım örnekte sabaha kadar uyuyamadığınızı ve bunun zamanla stres ve sıkıntıya dönüştüğünü iş ve okul hayatınıza olumsuz yansıdığını yazmıştım. Şimdi bunun nedenlerini inceleyeyip çözüm yollarını bulalım....

ASLINDA UYUMUYORUZ



Sizlere, bizler uyuduğumuzda aslında uyumuyoruz. Bizler uyuduğumuzu zannediyoruz, diye söylemiştim. Uyumuş olsak bile duyu organlarımızın çalıştığını asla unutmamamız lazım. Ona göre davranmalı ve odamızı bunları düşünerek dizayn etmeliyiz. Uykuya direkt etki eden faktörlerden biri de nasıl bir ortamda uyuduğumuzdur.

Ne demiştik? Biz uyuduğumuzda gelen bir sesi duyar ve uyanırız. Bu genelde tüm insanlarda böyledir. Bazı uykusu çok ağır olan insanlar vardır. Hani top atsan uyanmaz dediğimiz. Bu insanlar tabii ki istisnadır. Uyusak da uyanık olsak da gelen her sesi beynimiz agılar ve gerekli tepkiyi verir. Uyanıksak gelen sese döner ya bakar ya cevap veririz.

Uyurken gelen seste ise durum biraz daha farklı eğer gelen ses çok yüksekçe ve bir tehdit oluşturan tarzda ise uyanarak, sesin geldiği yöne dönerek tepki veririz. Bu tehdit hayati anlamda olması gerekmiyor. Uykumuza bir tehdit oluşturması da yeterli. Fakat ses bizim alışık olduğumuz yatmadan önce uyurken dinlemek için çaldığımız bir müzikse odada bulunan bir saatin sesiyse veya odada bulunan akvaryumdan gelen ses ise o zaman beyin bunu tehdit olarak algılamaz.

Sadece dinlemekle yetinir. Bu da beyinin sabaha kadar bu sesle meşgul olmasına neden olur. Sabaha kadar müzik dinlemek, akvaryum sesi gibi sesleri dinlemek uyku merkezinin meşgul olmasına ve yapması gereken işlemleri yapamamasına ne-

den olur. Bu meşguliyet sonrası tamamlanamayan işlemler ertesi günki hayatımızı olumsuz etkiler. Tabi bir de gece yatarken dinlediğimiz müziğin ne tarz bir müzik olduğu var. Beyin gerçekle hayali yaşanmışla yaşanmamışı ayırt edemez. Siz gece yatarken matem dolu müzikler dinlerseniz.

Yatarken televizyon başında uyur ekranda korku filmleri, tartışma programları, duygusal filmler var ise uyuduğunuzda beyin hayalle gerçeği ayırt edemediği için o an izlediğiniz veya dinlediklerinizi gerçek ve yaşanmış olarak algılar. Sabah uyandığınızda anlam veremediğiniz duygular yaşamanıza neden olur. Doğal olarak da tüm gün ya hayata küsmüş bir şekilde dolaşmanıza ya da gergin bir durumda olmanızı sağlar.

Bunlar tamamen yatarken dinlediğiniz veya uyurken açık kalan televizyonda oynamakta olan programla ilgilidir. Dediğim gibi biz uyusak da beynimiz ve duyu organlarımız uyumaz. Bu durum sadece duyma organımız için geçerli değildir.

Yine uyuduğunuzu düşünün ve odanın içinde güzel kokulu mumlar yanıyor. Kendinize kremler sürdünüz, deodorant sıktınız. Siz yapmasanız da bunları eşinizin yaptığını kabul edelim. Belki de yattığınız odada güzel kokulu çiçekler var. Uyudunuz. Aslında siz uyuduğunuzu zannediyorsunuz.

Tüm duyu organlarımız çalıştığına göre koku alma organımız da çalışıyor demektir. Böyle bir durumda sabaha kadar burnunuz gelen bu güzel kokuları algılar. Kimi koku uykudan uyanmanıza kimi koku ise sadece koklayıp algılamanıza neden olur. Bu gelen kokunun yoğunluğuyla ilgilidir. Çok duymuşsunuzdur bir evde yangın çıkmıştır.

Evde yaşayanlardan biri duman kokusunu duyar ve uyanır tüm ailenin bir felaketten kurtulmasını sağlar. Ya da gaz kaçağı vardır evde herkes uyur içlerinden birisi gaz kokusunu alır ve uykudan uyanarak bir felaketi önler. Bunlar çok yaşanan olaylardır.

Bu örnekler aslında uyumadığımızı koku alma duyumuzun çalıştığını ve gerekli tepkiyi verdiğini bize gösteriyor. Tabi son anlattıklarım uyanmamızı gerektiren acil durumlar olduğundan uyanıyoruz. Yine bir başka gerçek ortaya çıkıyor.

Gelen bir kokunun tehdit oluşturup oluşturmadığını duyu organımız anlamaz. Bunun tehdit oluşturduğunu algılayan organ beynimizdir.

İçimizdeki savunma sistemi tam bir organizasyonla çalışarak oluşabilecek tehditlere karşı savunma durumundadır. Gelen koku biraz önce de değindiğim gibi bir tehdit oluşturmuyorsa duyu organımız gelen bu güzel kokunun tadını çıkartır. Bu arada hem koku organı hem de beyin bu işle uğraştığından yine yapması gereken işleri tam olarak yapamaz sabah yorgun ve uykuya doyamamış bir durumda uyanmamıza neden olur.

Gece uyumayan organlardan biri de gözlerimizdir. Yine uyuduğumuzu kabul edelim. Fakat bir ışık yanıyor. Bu ışık gözümüzü rahatsız ediyor. Mutlaka herkes buna benzer bir durum yaşamıştır. Gece gelen bir ışık rahatsız ettiği için uyanıp ışığı kapatarak tekrar uyumuşuzdur.

Bu sadece lamba olmayabilir. Sesi kısık bir televizyonun gece etrafa yaydığı ışıkta uyumaya engel olan nedenlerdendir. Evinizin camına yakın bir sokak lambası uykunuzun bölünmesine neden olur. Uyanmadığınızı düşünelim yine uykunuzu tehdit etmeyen bir ışık olduğunu varsayalım.

O zaman da gözleriniz sürekli bu ışığı algıladığı için beyninizde bulunan uyku merkezi gözlerinizi dinlendirmeye çalıştığından sabaha kadar çalışır bir sonuç alamaz. Gözleriniz sabaha kadar gelen bu ışığı algılayıp uyumadığı için dinlenemez bütün gün acıyan gözlerinizle uğraşırsınız. Tüm organlarda olduğu gibi beyin de bu durumda uyku merkezine yapması gereken işleri tamamlatamaz tüm gününüz yorgun ve olumsuz geçer.

Diğer bir konuysa oda sıcaklığıdır. Vücudumuzun uyuduğumuzda yapmış olduğu işlemlerden birisi de vücudumuzun sıcaklık ve soğukluk ayarını yapmaktır. Bazı zamanlar uyuruz ve gece uyanırız. Bakarız ki terlemişiz.

Uyuduğumuzda her şey normal olmasına rağmen gece terlemişiz. Bu terleme sonrasında uyanıyoruz. Ya da bazı günlerde uyuruz üstümüz örtülüdür gece uyanırız ve üstümüzü açmışızdır. Fakat bunu bilerek yapmamışızdır. İstem dışı gelişen bir olaydır. Bazı zamanlarda ise uyuduğumuzda hava sıcaktır yatarken üstümüz açık olarak uyur sabah uyandığımızda üstümüzün örtülü olduğunu görürüz. Kimi günlerde gece uyanıp ya üşüdüğümüzü fark edip üstümüzü örter, Ya da terlediğimizi hissedip üstümüzü açarız. Her ne durumda olursa olsun gerçek olan tek şey eğer gece uyuduğumuz esnada vücut sıcaklığımız olması gereken bir derecede değil ise mutlaka uyanmak ve durumu düzeltmek zorunda kaldığımızdır.

Eğer vücut sıcaklığımız olması gerektiği gibi değil ise uyku merkezimiz sıcaklık ve soğukluk ayarını yapmak zorunda kalacağı için diğer işlemleri yapamayacak ve sabah uyandığımızda işlemi tamamlayamadığı için istediğimiz enerjiye sahip olamayıp yorgun ve halsiz bir durum içinde olacağız. Bu nedenle uyuduğumuz odanın sıcaklığı, uykuya uygun bir sıcaklıkta olmalı.

Aşırı sıcak veya aşırı soğuk bir ortamda yatmak uyumamızı olumsuz etkileyecek faktörlerdendir. Yatarken odanın sıcaklığı kadar kullandığımız yorgan, yatarken giydiğimiz kıyafetler de uykumuza etki eder. Eğer soğuk bir havada ince nevresimle yatarsak gece üşüyeceğimiz kesindir. Sıcak bir havada yorgan örterek yatmayı denemek de aynı sonucu getirecek ve çok sıcak olduğu için uyuyamayıp geceyi uykusuz geçireceğiz.

Yatarken vücudu sıkan dar kıyafetler giymek kan dolaşımının rahat olmamasına, vücut ısısının da artmasına neden olaca-

ğından yatarken rahat ve naylon içermeyen pamuklu kıyafetler giymeyi tercih etmeliyiz. Muhakkak sizde yaşamışsınızdır.

Genelde kış aylarında kazak giyeriz akşam olup da sıra kazağı çıarmaya geldiğinde çıtır çıtır sesler geldiğini duyar ve kazak çıkarılırken çeşitli ışıklar farkederiz, Yine fark ettiğimiz diğer konu ise vücudumuzdaki tüylerin kazağa veya çıkardığımız kıyafete doğru çekildiğidir.

Giymiş olduğumuz polyester kumaştan yapılmış kıyafetler veya ayakkabılar tüm gün gereksiz, zararlı enerji ile dolmamıza neden olur ve bizi gergin birer insan yapar. Doğal olarak da kaliteli uyumamıza engel olur. Gördüğünüz gibi gece uyumamıza etki eden bir çok faktör var. Sadece uykumuzun gelmesi uyumamız için yeterli değildir. Belki uyumamız için yeterlidir ama kaliteli bir uyku için asla yeterli değildir.

Odamızın ses, ışık alıyor olması. Sıcak, soğuk olması, kokulu çiçeklerin veya duvar boyasının olması. Yatağımızın rahat uyumamıza engel bir yatak olması, giydiğimiz kıyafetlerin rahat olmaması gibi bir çok sebep kaliteli bir uyku uyumamıza engel olacaktır. Bu rahat olmayan uyku da tahmin edeceğiniz gibi tüm gününüzün olumsuz geçmesine sebep olacaktır.

Bu bölümde yattığımız odanın nasıl olması ve nelere dikkat etmemiz gerektiğini işledik. Şunu da unutmayın ki GÜZEL UYUYABİLMEK BİR SANATTIR. Herkes uyur ama aslında kimse uyumaz. Kendinize sürdüğünüz bir krem veya eşinizin kullandığı bir parfüm bile sizi sabaha kadar uyutmayabilir.



TEKNOLOJİ BİZE YARAMADI

Uykumuza etki eden faktörleri işledik. Bizim bu güne kadar çok normal görüp basite aldığımız konuların, uyumama sebebimiz olduğunu gördük. Tabi bu konuları sadece bunlarla sınırlı tutmamak lazım. Şimdi işleyeceğimiz konuda bir önceki konuyla bağlantılı.

Geçmişte hava sıcaksa sadece üstümüzü ince bir şeyle örter ya da açık yatardık. Kıyafet olarak da ince şeyler giyerek havanın sıcak olduğu bilinciyle uyurduk. Buna şartlanmış olarak uyuduğumuz için de beynimiz yapacağı işlemleri bu doğrultuda yapar ve bir sorun da yaşamazdı. Şimdilerdeyse birçoğumuz evlerimize klima taktırmış durumdayız. Akşam yatarken biraz serin olsun rahat uyuyalım diye klimayı olması gereken sıcaklıktan daha soğuğa ayarlayıp yatıyoruz.

Gece vücut enerjimiz düştüğü için doğal olarak da vücut sıcaklığımız da düşüyor. Bir de bu düşük sıcaklığa ayarlamış oldu-

ğumuz klimanın soğukluğu katılınca uyumak imkansız bir hale geliyor. Oysaki klima olmasa idi yatarken ona göre hazırlanıp yatacak ve uyku merkezi bunun bilincinde olarak çalışıp işlemlerini gerçekleştirecekti. Oysaki şimdi yatarken gece nasıl bir durumla karşılaşacağını bilmeden çalışıyor. Gece sıcaklığın değişmesi bir yana odadaki klimanın, aspiratör veya vantilatörün çıkardığı ses de uyku merkezinin çalışmasını bozuyor.

Bir düşünsenize eskilerde cep telefonu yoktu. Sadece sabit ev ve iş telefonları vardı. Bizler önemli telefon numaralarını ya bir telefon fihristine, bir kağıda yazarak numaraları muhafaza ederdik. Birçoğumuzsa sürekli kullanılan numaraları ezbere bilirdik. Kendi adıma konuşmam gerekirse ben ne fihrist ne de numaraların yazılı olduğu bir kağıt taşırdım. Sanıyorum birçoğunuz da benim gibiydi.

O zamanlar beynimizi daha etkin kullanabiliyorduk. Bir numara bir adres söylendiğinde hemen ezberliyebiliyorduk. Şimdi ise cep telefonu diye bir cihaz çıktı ne numara aklımızda tutuyoruz ne de adres. Her şey o küçük cihaza kayıtediliyor. Kazayla telefonunuzu kaybettiğinizde elinizi ayağınızı kaybetmiş gibi oluyorsunuz. Sadece cep telefefonu değil biraz önce klima örneğini vermiştim.

Kombili evler de bundan farklı değil. Doğal gaza bu kadar zam gelmeden ilk çıktığı yıllardaki halini bir düşünün hani kömür kullanımından bile ucuza tükettiğimiz dönemleri. Hala durumu iyi olup doğal gaz faturasını düşünmeyenler şimdi yazacaklarımı yapıyor.

Onların geçmişi düşünmesine gerek yok. Odanın sıcak olması için kombinin ısısını biraz yüksek tutup gece rahat uyumak isteriz. Yattığımızda odamız oldukça sıcaktır. Belki üstümüz bile açık yatarız. Fakat kış olduğundan gece ile gündüz arasında aşırı sıcaklık farkları oluşur. Akşam yattığınızda sıcacık olan odanız

gerek hava sıcaklığının azalması gerekse vücut ısınızın düşmesiyle gece üşümenize neden olur. Bu da uykudan uyanmanıza veya uyku merkezinizin değişen bu hava sıcaklığına uyum sağlamak için uğraşmasına neden olur.

Oysaki eski sistem olsaydı yatarken havanın gece soğuyacağı bilinciyle giydiğimiz kıyafeti ve üstümüze örttüğümüz yorganı ona göre seçer bu sorunu yaşamazdık. Şu anda yaşıyor ve bu yazdıklarıma dikkat ediyorsanız sizin için bir sorun yok.

Ben neredeyse hepimizin bunlara dikkat etmediğini düşünüyorum. Doğal olarak bir çoğumuz bu sorunları yaşıyoruz. Teknloji karşıtı biri olduğumu düşünmenizi istemiyorum. Bu gelişmeler güzel şeyler. Teknolojinin getirdiği kolaylıklardan faydalanmak lazım. Bu faydalardan yararlanırken bizi nasıl tembelleştirdiğini fark edip zarar verdiği noktaları düzeltmek de elimizde....

Eğer gece klima açık olarak yatacaksak ve birkaç kez gece üşüyerek uyanmış isek o zaman odanın fazla soğuk olmaması için klimanın derecesini biraz daha sıcak hale getirebiliriz.

Yine kombili ya da merkezi sistem bir evde yaşıyorsak ozaman gece havanın soğuyacağını, merkezi sistemin gece belli bir saatten sonra kapanacağını bilerek yatarken giydiğimiz kıyafeti veya üstümüze örttüğümüz yorgan, battaniye her ne kullanıyor isek hava sıcaklığının gece değişeceğini düşünerek tedbirimizi alarak gece istenmeyen durumlarla karşılaşmayı önleyebiliriz....

En basiti çok masum ve faydalı olan kombi ya da klima bile uyku sistemimizi nasıl bozabiliyor? Önemli olan bunun farkına varmak ve uyguladığımız yanlış sistemi düzeltmek.

Yanlışları düzeltir ve teknolojinin bize zarar vermesini önlersek bir sorun yok. Cep telefonu ve bilgisayar kullanımında olduğu gibi teknolojinin bağımlısı olursak, biz teknolojiyi değil teknoloji bizi kullanır.... İşte burada bir sorun var. Teknolojiyi iyi kullanmalı gerekli faydayı elde etmeliyiz. Fakat beynimizi etkin kul-

lanmamıza engel olmasına, uykumuzu olumsuz etkilemesine izin vermemeliyiz. Şunu da unutmayalım teknoloji gerçekten bize yaramadı. Bizler işi tadında bırakmayı beceremiyoruz. Sorun burada olsa gerek. Yoksa teknolojinin hayatımıza getirdiği kolaylıkları ve faydaları inkar edemeyiz.

UYKUDA İNSANI OLUMSUZ ETKİLEYEN SAATLER VAR MIDIR?



Gün 24 saat. Her insan kendine uygun saatler içerisinde uyuyup istirahat etmeye çalışıyor. Bazen öyle zamanlar oluyor ki biraz uyuyoruz sonrasında baş ağrıları, sürekli uyuma isteği, hayattan keyif alamama hatta şuur kayıpları yaşadığımız zamanlar bile olabiliyor. Acaba bunun uyuduğumuz saatle bir ilgisi var mı? Yoksa yaşananlar tamamen tesadüf mü?

Birçoğumuz yaşantımız içerisinde mutlaka normal uyku düzenimizin dışına çıkmışızdır. Akşam geç saatlerde uyuyorsak bazı zamanlar daha erken saatlerde uyumuş ya da erken saatlerde uyuyorsak geç saatlerde uyumuşuzdur.

Yine uyku saatimizin şaştığı günler olup gece yerine gündüz, gündüz yerine gece uyumuşuzdur. Bazen de günün her hengi bir saatinde aniden sebepsiz bir uyku bastırmış ve ne olduğunu anlamadan uyuya kalmışızdır. Eminim hayatınızda buna benzer zamanlar olmuştur. Bunlar insan hayatının doğasında olan olağan şeylerdir. Fakat öyle zamanlar olmuştur ki uyuyup uyuyacağımıza pişman olmuş keşke uyumasaydım demişizdir.

Toplam uyuduğumuz süre belki yarım belki bir saatlik süredir. Uyandığımızda baş ağrımız dayanılmaz şekildedir. Bazen "Ben kaç saattir uyuyorum, veya bu gün günlerden ne? "gibi sorular sorduğumuz zamanlar mutlaka olmuştur. Kimimizdeyse mide ağrıları, hazımsızlık, can sıkıntısı ve asabiyet halleri olur. Böyle bir durumla karşılaştığımız da bunun neden olduğu sebep-

leri bilmeden hayatımıza devam etmişizdir. Oysaki biraz düşünüp bunun uyumamızla bir alakasının olup olmadığını anlamaya çalışsaydık inanın mutlaka uykuyla bir bağlantı kurardık. Bizler genelde sorunu başka yerlerde ardığımız için işin gerçek yönünü hiçbir zaman göremedik. Zaten hayatımız da böyle değil mi? Hep hata ve yanlışlarımızı yanlış yerlerde aradığımızdan aynı hataları tekrar tekrar yapmadık mı? Sorun hep burada zaten bir hatayı sürekli yapıyorsak ve çözüm bulamıyorsak mutlaka hatayı yanlış yerde arıyoruzdur.

Doğru yerde aramış olsaydık yapmış olduğumuz hataların nedenlerini bulur ve bu yanlışları düzeltirdik. Bazen hayatımızdaki yanlışları görebilmek için doğru bildiğimiz yolların dışına çıkmamız gerekiyor. Bir resme bakıyorsak biraz geri çekilmeli ve sadece resme değil resmin çerçevesine hatta asılı olduğu duvara da bakmalıyız. Resim duvarda eğri duruyorsa çizende suç olmayıp duvara monte edende de, çerçevesini yapanda da hata olabilir. Ben de sizlere hayatınızdaki tüm gelişen olaylara ve istediğiniz sonucu alamadığınız tüm uğraşlarınıza biraz da çerçevenin dışından bakmanız gerektiğini anlatmaya çalışıyorum.

Bu güne kadar yaşanan sorunlara uyguladığınız çözümler hep hata verdiyse demek ki siz yanlış cevaplar buluyorsunuz. İzlediğiniz yol doğru olsaydı mutlaka şu ana kadar sorunlarınıza doğru cevapları bulmuş ve yaşadığınız tüm sıkıntılardan kurtulmuştunuz. Belki de bildiğiniz her şey yanlıştır. Bu güne kadar size öğretilen ya da kendi öğrendikleriniz birer yanlışlar zinciri ve siz bunun hala farkında değilsiniz. Bildiğiniz yanlışların doğru olduğu düşüncesiyle, aynı yanlışları yapmakta ısrar ediyorsunuz. Bunu bir önceki kitabımda yazmıştım....

Yıllar önce inanılmaz derecede zayıf biriydim. Öyle ki çevremdekilerin alay konusuydu zayıflığım. Bu konuda çok rahatsız olduğum için sürekli tedavi gördüm. Doktorlara gittim, tahliller yaptırdım. İlaçlar kullandım ve kim ne dediyse hepsine inandım.

Her duyduğumu uyguladım. Sonuç hep başarısızlık oldu. Ben bu başarısızlık yolunda yılmadım belki bir umut olur diye aynı hatalara devam edip her defasında aynı sonucu almaktan bıkmadım. Bir gün durdum ve kendime baktım. Babam zayıftı, annem zayıf, kardeşlerim de zayıf, dayılarıma baktığımda onların da zayıf olduğunu fark ettim. Amcalarıma tek tek baktım tüm amcalarım da zayıftı. Demek ki benim ailemin hepsi zayıf ve benimde zayıflığım buradan geliyor. Anlayacağınız zayıflığımın ırsi olduğunun farkına vardım.

Bir süre bu kabullenmişlikle yaşadım. Ama bunu kabul etmiş olmam insanların benimle dalga geçmesine engel olmuyordu. Genç yaşıma rağmen hayattan zevk alamıyordum. Ya ömrümün sonuna kadar böyle yaşayacaktım ya da bu sistemi kabul etmeyerek başka çözümler bulacaktım. Ben sistemi kabul etmedim. Resime, çerçevenin dışından bakmaya karar verdim.

Annemin babamın veya tüm sülalemin zayıf olması benim kaderim olamazdı. Daha sonrasında yıllarca arştırmalar, doktorlar, tedaviler devam etti. Sonunda karar verdim bu işi ben çözeceğim dedim. Tüm yoğunluğumu bu iş üzerine topladım. Kendim bir sistem buldum. Bir spor merkezi açarak bu sistemi kilo almak ve vermek isteyen 120 öğrencim üzerinde denedim. Sonuç mükemmeldi. 15 Yıl uğraşmış kilo alamamıştım.

Bu çaba beni meslek sahibi yapmış ve o günden sonra binlerce insana yardım etme, sorunlarına yardımcı olma imkanı vermişti. Bulmuş olduğum bu sistemi kendimde uygulayıp düzenli bir şekilde iki yıl kadar bir sürede yaklaşık 27 kilo aldım. İmkansız diye bir şey olmadığını uğraşmadan çaba harcamadan sadece kaderci olmakla hiçbir işin çözülemeyeceğini anladım.

Bunun için tek yaptığım; tüm doğru bilinenlerin yanlış olabileceğini mutlaka birilerinin de yanlış yapmış olabileceğini düşündüm. Sonuç mükemmel. Sizlerde hayatınızın bir çok nokta-

sında cevapları yanlış yerlerde aradınız. Aynı uykuda yaşadığınız yanlışlara başka yerlerde cevap aradığınız gibi. Oysaki biraz araştırma, sadece doğru düşünüp doğru bakabilme hayatınızda çok şeyin değişmesine neden olacak. Bakın insanlar yemek yemeden sadece belli aralıklarda besin takviyesi yaparak haftalarca, aylarca, yıllarca yaşayabiliyorlar. Bu kişinin dayanma kapasitesine göre değişiyor.

Astronotlar uzayda kaldıkları süre içinde günde üç öğün kebap yemiyorlar. Sadece besin takviyeleriyle hayatta kalıyorlar. Ama su içmeden kaç gün durabilirsiniz. Vücudumuzun enerji depo ettiğini ve zaman içinde ihtiyacı kadar bu enerjiyi kullandığını hepimiz biliyoruz. Fakat su öyle değil. Bizim develer gibi hörgüçlerimiz yok su depo edemiyoruz. Uyku da böyle.

Depo edemediğimiz ve her gün düzenli olarak uyumak zorunda olduğumuz bir ihtiyaçtır. Bir gün uyumayabilirsiniz. Ama mutlaka ertesi gün uyuma ihtiyacı duyarsınız. Bir iki gün uyumadığınızda hayatınızın alt üst olduğunu vücudunuzdaki tüm dengelerin bozulduğunu görebilirsiniz. Bazen de uyursunuz hatta belki ihtiyaçtan da fazla uyursunuz. Hayatınız yine alt üst olur tüm dengeler bozulur.

Bir anlam veremez ve kaderci olursunuz. Bilmeniz ve öğrenmeniz gereken bazı konular var. Uyuyup da uyandığınızda eğer vücudunuz dinlenmemiş, psikolojik olarak da kendinizi iyi hissetmiyorsanız yanlış giden bir şeyler vardır. Gün 24 saat bu yirmi dört saat içinde gece ve gündüz var. Gece ve gündüzde kendi içinde sabah, öğle, öğleden sonra, akşam, akşam geç saatler, gece ve gece geç saatler ya da sabahın güneş doğmadan önceki ilk saatleri gibi zaman dilimleri var.

Bu zaman dilimleri sebepsiz yaratılmamış. Hepsinin kendine göre özellikleri var. Kimi zaman dilimleri uyku için, kimisi çalışmak, kimisi kendinize zaman ayırmak veya ailenizle vakit geçir-

mek için yaratılmıştır. Siz bu zaman dilimlerinin yerlerini karıştırırsanız hem aile düzeniniz alt üst olur hem de toplumdan ayrı yaşamak zorunda kalırsınız. İnsanlar gündüz çalışırken siz yatar gece insanlar uyurken kendinize ve ailenize zaman ayırmaya çalışırsanız ne gezecek bir yer bulabilir ne bir sinemaya gidebilir ne de alış veriş yapabilirsiniz. Sistem bu yaptığınızı kendiliğinden eler ve bunu uygulamanıza izin vermez. Her şeyi doğru zamanda yapmak gerekir.

Uykunun da bazı özel, dikkat edilmesi gereken durumları var. Eğer gece uyuyacaksanız sabah olmadan önceki zaman zarfında yani güneş doğmadan önce hava hala karanlıkken dört saatlik bir dilimi uykuda geçirmelisiniz. Günde sekiz saat uyuyan biriyseniz. Sabah dörtte uyuyup on ikide uyanıyorsanız, sekiz saati tamamlamış ama düzgün bir uyku uyumamış olursunuz. Uyuduğunuz uykunun düzgün olabilmesi için uykuda geçen sürenin en az dört saati hava karanlıkken olmalı.

Saat dörtte uyuyorsanız ve hava saat altıda aydınlanıyorsa siz toplamda gece uykusundan iki saat istifade etmiş olursunuz. Geri kalan altı saatlik dönem, gündüz uykusudur. Bu da size kalitesiz ve zamanında uyunmamış uyku sağlar. Siz, güneş altıda doğuyorsa en geç iki de uyumalı ve onda uyanmalısınız. Bunun aksi bir uyku sizin zinde olmamanıza gerekli enerjiyi elde etmemenize ve dolayısı ile günü istediğiniz gibi geçirmemenize neden olacaktır. İşinizden veya her hangi bir nedenden dolayı gündüz uyumanız gerekiyorsa o zaman mümkün olduğu kadar sabahla öğleden hemen sonrası arasındaki zaman diliminde uyumaya çalışın.

Güneşin altıda doğduğunu kabul edersek saat sekiz dokuz gibi uyuyup üç, dört gibi uyanmanız gerek. Tabi sekiz saat uyuyorsanız. Ama daha az uyuyorsanız yine sekiz, dokuz gibi uyur daha erken kalkarsınız. Sekiz saatten fazlasını uyumanızı hiçbir şekilde tavsiye etmediğim için bununla ilgili bir örnek vermek istemiyorum. Bazılarımızsa gece uyuruz buna rağmen gün için-

de şekerleme yapmayı severiz. Bazen uyku bastırır ve kısa süreli bir uyuma isteği doğar. Böyle durumlarda mümkün oldukça tam öğle vakti yani güneş tam tepedeyken uyumanız gerekiyor. Gündüz uyunabilecek en doğru ve kaliteli saat güneşin tam tepede olduğu saattir.

Bunun dışında bir saatte uyumak sizde olumsuz etkiler bırakabilir. Konuya başlarken dediğim gibi gün içinde öyle saatler var ki bu saatlerde uyumak insanın hayatını karartan saatlerdir. İnsan resmen kendini kaybeder. Günleri şaşırır, kaç saat uyuduğunu bilmez, birkaç gündür uyuduğunu zanneder ve kendini toplayamaz. Günün kalanını sersem gibi geçirir. Zaten en dikkat etmemiz gereken satler de bunlardır.

Sadece birazcık uyumak için hayatı kabusa çevirmenin anlamıyok. Bir de düşünün ki önemli bir toplantınız var günlerdir hazırlanıyorsunuz, ya da biriyle buluşacaksınız belki aşkınızı belki de evliliğinizi ilan edeceksiniz. Her şeyi hazırladınız biraz dinlenmek için uzandınız. İsteyerek ya da istemeyerek uyudunuz. Kalktığınızda kendinizde değilsiniz. Biraz önce yazdığım tüm olumsuz rahatsızlıkların tamamı sizde mevcut. Şimdi nasıl toplantı yapacak, nasıl aşkınızı ilan edeceksiniz? Oysaki siz çok masumane birazcık dinlenmek istemiştiniz.

Bu öyle bir saattir. Yaptığım televizyon programında, eğitim ve seminerlerde gerekse danışmanlık yaptığım kişilerde en çok rastladığım sorunlardan biriydi bu konu. Bir şekilde insanlar istemeden bazı olumsuzluklarla karşılaşabiliyorlardı. Çözüm yollarını öğrenip hayatlarına uygulayanlar aldıkları sonuçtan son derece memnunlardı.

Eminim sizler de bu mutlular kervanına dahil olacaksınız. Genelde hepimizin uykusunun geldiği saatler, öğleden sonra ve akşama yakın saatlerle akşam eve gelip yemek yedikten hemen sonrasındaki saatlerdir. Aslında bu saatlerin güneşin doğuşu ve

batışı ile yakın ilgisi vardır. Güneşin yeni doğmaya başladığı anlar uyku için çok da ideal olmayan saatlerdir. Biraz önce de değindiğim gibi güneşle beraber tüm kainat uyanıyor ve siz uyuyorsunuz. Sizce de bunda doğaya aykırı bir durum yok mu? Tabii ki var. Her şey uyanırken siz uyuyorsunuz. Bu böyle olmamalı. Bunun için güneş doğarken yatmak yerine güneş doğduktan iki saat kadar sonra yatmayı deneyin.

Uykunuzda daha iyi sonuç alacaksınız. Akşamsa güneşin batmasına iki saat kalayla güneş battıktan sonraki iki saatlik dönem uyku için çok tehlikelidir. Çok tehlikelidir diyorum çünkü gerçekten çok tehlikelidir. Bu saatler arasında az miktarda bile uyku kişiye şuur kaybı, unutkanlık, baş ağrıları, günleri şaşırma ve konsantrasyon kayıpları gibi birçok sorun yaşatır. Kişi yarım saat, bir saat kadar uyur ve uyandığında ne kadar zamandır uyuduğunu bilmez.

Hangi günde olduğunu hatırlamadığı bile olabilir. Mide ağrıları, hazımsızlık, baş ağrıları yaşar. O saatten sonra bir daha kendine gelemez. Bunlar bilinen bazı gerçeklerdir. O yüzdendir ki güneşin batmasına iki saat kala uyumak ve güneş battıktan sonraki ilk iki saat içinde uyumak hayatınızın tamamen olumsuz etkilenmesine neden olur. En çok dikkat etmeniz gereken saatler de bunlardır. Hayatınızın kabusa dönmesini istemiyorsanız mutlaka bu uyarımı dikkate alın.



SABAHA KADAR UYUYAMIYORUM

Sanırım siz de sabaha kadar oturan, bilgisayar kullanan, televizyon izleyen kitap okuyan uyumak isteyen ama gözüne uyku girmediği için uyuyamayanlardansınız. Sabaha kadar uyuyamadığınız için sabah olduğunda okula veya işe vaktinde gitmekte zorlanıyor belki çoğu zaman gidemiyorsunuz.

Gerek patronunuz gerekse okuldaki öğretmenlerinizle başınız belada. Siz de ne okulunuza ne de işinize geç gitmek istiyorsunuz ama elinizde olmadan geç kalıyorsunuz. Nedeni çok basit. Başta da dediğimiz gibi istemediğiniz halde sabaha kadar oturmak vakit geçirmek için de bazı işlerle uğraşmak zorundasınız. Sabaha birkaç saat kala uyumak da size yetmediğinden uyanamıyor uyansanız da gün içinde hep uyku sorunu yaşadığınızdan ne işinize ne de derslerinize konsantre olabiliyoryorsunuz.

Çok uyumayı sevenlerle aranızdaki farksa siz uyumayı sevmiyorsunuz. İstediğiniz saatte uyuyamadığınız için uykusuz kalıyor, bunun için uyumak istiyorsunuz. Şöyle bir geçmişinize bak-

tığınızda siz de normal insanlar gibi akşamları yattığında uyuyan ve sabah herkes gibi normal saatlerde kalkıp okula, işe giden insanlardınız. Bunu mutlaka düşünün doğuştan sabahlara kadar oturup uyuyamayan kişiler olmadığınızı mutlaka onaylayın. Onaylayın ki siz de bunun aslında normalin dışında bir durum olduğunu anlayın. Siz geçmişte normal bir uyku sistemi olan birisiydiniz.

Sonra bir zaman geldi baktınız ki geç yatmaya başlamışsınız. Bunun nedeni belki sabaha kadar ders çalışıyor olmanız. Belki bilgisayar kullanıyor olmanız belkide televizyon izleyip sevgilinizle telefonda konuşuyor olmanızdı. Belki de ofiste yetiştiremediğiniz işlerinizi eve getirmek ve gece geç saatlere kadar çalışmak zorunda kalmış olmanızdan kaynaklanıyordu. Sebebi her ne ise buna neden olan siz oldunuz. Bu doğuştan size verilen bir özellik ya da hastalık değildi.

Tabi içinizde uyuyamama nedeni belli bir hastalığa bağlı olanlar da vardır. Bizim sözümüz onlara değil. Bu tarz bir rahatsızlığı olanlar mutlaka doktorları tarafından tedavi ediyorlardır. Ve yine tahmin ediyorum olumlu sonuçlar da alıyorlardır. Zaten bizim de sözümüz dediğim gibi bu duruma kendi düşenlere. Eğer insan kendi eli ile bir şeyler yapmışsa bunu kendi eli ile de düzeltebilir. Bunu ne kadar düzeltmek istediği ile ilgilidir. Bu sorundan kurtulmak ve sabah işe geç kalmamak mümkün....

Program yaptığım televizyon kanalında bir bayan arkadaşımız vardı. Sürekli yaşadığı uyku sorunu yüzünden kanala geç kalıyordu. Bu durum hem arkadaşımızı hem de idarecileri rahatsız ediyordu. Bir gün kanalımızın genel müdürü bu konu hakkında bana bazı sorular sorup arkadaşımıza yardımcı olup olamayacağımı sordu.

Ben de bu konuda birçok kişiye eğitim verdiğimi ve sorunlarını çözdüğümü söyledim. Bu basit bir olay değil uzun bir zaman

ve hassas bir çalışma gerektirir dedim. Arkadaşımız bana bir uğrasın kendisiyle konuşup sorunlarını net olarak öğrenip ona göre bir takvim uygular çalışmalara başlarız. Sonuç ne olur? deyince müdürümüz: "Arkadaşımızın bu sorunu ne kadar çözmek istediğiyle ilgili" dedim. Ertesi gün uyku sorunu yaşayan arkadaşımız her zaman olduğu gibi işe geç kalmış ve soluğu benim yanımda almıştı.

Ben sabah on ile on bir arası program yapıyor sonrasında izleyicilerimden gelen telefonları yanıtlıyordum bu da kanalda ekstra iki üç saat kalmama neden oluyordu. Anlayacağınız arkadaşımız da on iki bir gibi ancak işe gelebilmişti. Ben telefon görüşmelerimi bitirmiş çıkmak için hazırlanıyordum. Bu yüzden saatten eminim. Direkt odama girdiğinde "Fırat Bey, sizinle konuşmak istiyorum" dedi. Ben de buyrun oturun, dinliyorum sizi dedim. Benim uyku sorunum var ve bu yüzden her gün işe geç kalıyorum. İşe geç kalmam bir yana bir türlü kendime gelemiyorum. Toparlanabilmem geç saatleri buluyor.

Bu da işimi olumsuz etkiliyor. Bana yardım edebilir misiniz? Sorununun ne olduğunu sorduğumda sabaha kadar uyuyamıyorum sabaha karşı ancak uykum geliyor o zaman yatıyorum tahmin edeceğiniz gibi bu sefer de kalkamıyor ve işe geç kalıyorum. Kendisine bunun önemli bir sorun olduğunu bazı çalışmalar yapmamız gerektiğini söyledim. Tabii ki bu hemen git şunu ye şunu iç ya da şunu uygula denilebilecek bir konu değil öyle olsaydı şu an ben bu kitabı yazıyor siz de okuyor olmazdınız. Bu kadar uzun ve önemli bir meseleyi kalkıp da insanlara bir nefeste anlatamasınız.

Kişinin günlük hayatı, beslenme düzeni, işi, özel hayatı, ekonomik şartları, sağlık durumu, evdeki durumu, gece geç satlere kadar oturma sebebi, odası, giydiği kıyafetleri, ruhsal durumu gibi birçok önemli etkenin olduğu bir mesele bu. Her bir neden uyumama nedeni. Öyle ki kitabın tamamı uykuya etki eden

faktörlerle ve bu faktörlere çözüm önerileriyle dolu. Bunları teker teker bulmak lazım. Zaten yaşam koçluğunu yaptığım kişilerin birçoğunda uyku sorunu yaşayanlar vardı. Onlarda da bu sorunu çözmek ve uyku saatlerini istedikleri zamana getirmek uzun zamanlar aldı.

Bu bir sistem. Elinizde sihirli değnek yok. Doğal yollarla sorunu çözmeye çalışıyorsunuz. İlaçsız tamamen kendi yarattığınız soruna yine tamamen kendinizin uğraşıyla ulaşılan bir sonuç bu. Sistem böyle olunca ancak başarıya ulaşabilirsiniz. Düşünsenize, yıllardır yaşamakta olduğunuz hayatı kökünden değiştirmeye çalışıyorsunuz Doğal olarak birçok zorluklarla karşılaşacaksınız. Bu sisteme elinizde olmadan direneceksiniz. Öncelikle geç uyumanıza neden olan sebepleri tesbit edin. Bunları madde madde bir kağıda yazın. Sorunların tamamını yazdığınıza emin olun.

Eğer yazdıktan belli bir zaman sonra aklınıza yeni sorunlar gelmeye devam ederse bunları da aynı listeye dahil edin. Sorunlar tesbit edildikten sonra artık sıra çözüm yollarına geliyor. Bu sorunlar biraz önce yazdığımız gibi televizyon izleme, bilgisayar kullanma, telefonla konuşma, fazla kafein içimi, film izleme veya müzik dinleme gibi şeyler olabilir.

Tesbit edip de listeye yazmanızı istediğim şeyler bunlar. Eğer bir sorun varsa çözümü vardır. Sorun yoksa çözüm de yoktur. Siz bu listeyi oluşturmalısınız ki bir sorununuzun olduğunu kabul etmiş olun. Eğer bunları sorun olarak görmez iseniz bir çözümünüz de olamaz.

Sorun bu tarz konulardan başka da olabiliyor. Bir hastalık nedeniyle uyuyamıyorsunuzdur veya kullanmış olduğunuz bir ilaç ya da bağımlısı olduğunuz bir maddeden dolayı da uyuyamıyor olabilirsiniz. Böyle sorunları doğal olarak yine listenize eklemeli ve dediğim gibi sorunları teker teker çözerek ilerlemelisiniz. Bu tarz sorunlarınız için mutlaka bir doktora, psikoloğa başvur-

malı ve uyuşturucu ile ilgili hizmet veren hastanelerde tedavi olmalısınız. Amaç, kalıcı çözümler bulabilmek için sorunları ortadan kaldırmak. Bazı sorunları mutlaka bir doktor veya psikolog yardımıyla çözmelisiniz.

Bazı sorunlarsa kendi iradenizle çözebileceğiniz konulardır. Sorunlar tesbit edildi ve doktorluk bir şeyimiz yok. Bazı basit hatalardan kaynaklanan uyku sorunu yaşıyoruz. Liste elinizde olsun. Sorunlarınıza birinci sıradan başlayalım:

1- Geç yatmayı seviyorsunuz.

Bu sizde ne gibi sorunlara yol açıyor?

İşe, okula geç kalıyorsunuz. Gün içinde kendinize gelemiyorsunuz. Sürekli uyumayı düşündüğünüzden işinize, derslerinize konsantre olamıyorsunuz. Agresif bir ruh hali içindesiniz. Mide sorunları yaşıyorsunuz. Uykusuzluk yüzünden migreniniz azdı.....gibi sorunlar....

Çözüm:

Şimdi demek ki sorun belli. Ve hayatınızı olumsuz etkilediği de.

Ya hala geç yatmayı sevecek bu sorunlarla yaşayacak ya da bu sorunları yaşamamak için bu sorundan kurtulacaksınız. Birazdan göreceğiniz konular genelde geç yatmayı sevme nedenleriniz. Bu sorunlar çözümleri ile birlikte yazıldı. Okuyup uygulamak kalıyor. Dediğim gibi ne bir sihirli değnek var. Ne de içip düzelebileceğiniz bir ilaç. Tamamen özveri tamamen fedakarlığa dayalı bir çözüm.

2-İnternette çetleşmeyi seviyorsunuz.

Bu sizde ne gibi sorunlara yol açıyor. ? ...

Mutlaka birinci sorunda işlediğimiz her şey fazlasıyla bu madde için de geçerli.

Çözüm:

Artık daha erken uyuyabilmek için internetten fedakarlık yapacaksınız.

3-Televizyon seyrediyor, film izliyor, müzik dinliyor, play station oynuyorsunuz.

Bunlar sizde ne gibi sorunlara yol açıyor? ....

Cevap değişmeyecektir. 1 ve 2 deki sorunların aynısı.

Çözüm:

Televizyon izlemeyi, film seyretmeyi, müzik dinlemeyi, play station oynamayı bırakacaksınız. Ya da azaltacaksınız.

4-Gece dışarı çıkıp gezmeyi arkadaşlarınızla eğlenmeyi seviyorsunuz.

Bunlar sizde ne gibi sorunlara yol açıyor? ....

Burada sorun diğerleriyle aynı olacaktır. Bunun dışında alınan alkol ve içilen başka maddeler sabah olduğunda inanılmaz baş ağrılarına, bulantı ve kusmalara en üst seviyede konsantrasyon eksikliğine neden olacaktır.

Çözüm:

Bu tarz alışkanlıklarınızdan tamamen kurtulamıyorsanız, o zaman bu alışkanlıklarınızı tatil günlerinize denk getirip çalıştığınız günlerde bu alışkanlıklardan uzak duracaksınız.

5-İşleriniz çok yoğun gün içinde yetiştiremediğiniz işleri ya eve getiriyor ya da gece ofiste çalışarak bitirmeye çalışıyorsunuz.

Bu alışkanlık sizde ne gibi sorunlara yol açıyor? ....

Burada da durum diğerlerinden farklı değil. Yine aynı şikayetleriniz olacaktır. Ayrıca diğer sorunlara ilave olarak sürekli işle meşgul olduğunuz için ne kendinize ne yakın çevrenize zaman ayıramadığınızdan bir süre sonra asosyal biri olacak ve işinizi sevmemeye başlayacaksınız.

Çözüm:

Herkesin mutlaka çalışmaya ve ekonomik olarak olabildiğince özgür yaşamaya ihtiyacı var. Bunun için de çalışmak zorundayız. Fakat şunu da unutmamalıyız. Sürekli çalışmak başınızı işten kaldırmamak, bir süre sonra sıkıntı yapar. İşten soğur ve istemeyerek işinizi yaptığınız için performansınız düşer. İki satte yeptığınız işi dört saatte yaparsınız. Gece çalışıp uykusuz kaldığınız için gün içindeki veriminiz yarıya düşer bu da işlerin sürekli sarkmasına neden olur. Aslında gece çalışarak daha fazla iş yapmıyorsunuz. Sadece öyle zannediyorsunuz.

Gece uykusu uyursanız gündüz performansınız artacak ve gece birkaç saatte yaptığınız işi daha kısa sürede yapacaksınız. Ayrıca kendinize de zaman ayıracak sosyal biri olacaksınız. Sürekli işle yatıp işle kalkmadığınız için işinizden soğumayacaksınız. Bir uzun yol şoförü az uyuduğu zaman kaza yapmamak için çok dikkatli olmaya çalışır. Uykusu geldiğinden arabayı yavaş kullanır. Ya gideceği yere çok daha geç varır, ya da kaza yapar. Uyumadığı zaman süresini bir avantaj zannederken bunun aslında bir avantaj değil tam tersi dezavantaj olduğunu fark eder. Çalışma hayatı da böyledir. Birkaç saat uyumamak size asla bir avantaj getirmez.

6-Gece alkollü içecekler ve bol miktarda kahve, nescafe içmeyi seviyorsunuz. Bu da uykunuzu kaçırıyor. Geç yatıyorsunuz.

Bu alışkanlık sizde ne gibi bir sorunlara yol açıyor?

Sorunda da yazdığımız gibi geç yatmanıza neden oluyor. Bunun yanında kafein ve alkol baş ağrılarına, migren ağrılarına ve mide ağrılarına neden oluyor. Konsantre eksikliğine ve kötü bir kokuya etki ediyor. Gün içinde bunun sıkıntısı da gerilmenize neden olduğundan daha stresli oluyorsunuz.

Çözüm:

İşte bunun çözümü çok basit. Bu alışkanlıklarınızı hemen bırakacaksınız. Tabi düzgün bir gece uykusu bunun yanında düzenli bir hayat ağrımayan mide, baş ve kokmayan bir beden istiyorsanız....

7-Çok fazla sorununuz var bunları düşünmek uykularınızı kaçırıyor.

Bu sorun sizde ne gibi olumsuzluklara yol açıyor. ? ....

Tabii ki yukarıda yazdığımız tüm olumsuzlukları yaşamanıza neden oluyor. Bir insanın kafası rahat değilse hiçbir yeri rahat olamaz. Bu nedenle de bütün gün stresli ve sıkıntılı hali iş ve özel hayatını olumsuz etkiler.

Çözüm:

Stresle ve gün içinde yaşanan olumsuzluklarla nasıl baş edeceğinizi ve bu sorunları dışarıda bırakıp eve nasıl geleceğinizi evdeki tavrınızın nasıl olması gerektiği ve yatmadan önce almanız gereken duştan, giymeniz gereken kıyafete kadar bütün ayrıntıları yazmıştım. Bu bölümleri tekrar etmenizde fayda var.

Görüyoruz ki gece geç yatmak için bir çok sebebimiz var. Kaldı ki biz burada sadece birkaç konu yazdık. Bu sebepler çoğaltılarak yazılabilir. Sorunu anlamak ve çözüm üretebilmek için bunların yeterli olacağını düşünüyorum.

Gece geç saatlerde yatmamız için bahanemiz her ne olursa olsun emin olun mutlaka bir çözüm yolu vardır. Yeter ki siz bu

durumdan rahatsız olun ve çözüm yolları arayın. Dünyadaki insanların yarısından fazlası uyku sorunu yaşamakta. Bilhassa bilgisayar işiyle uğraşan gerek bilgi işlemciler gerek web tasarım yapanlar gerekse de bilgisayar programı yazanlar gece çalışıp gündüz uyumayı kendilerine alışkanlık haline getirmişlerdir.

Ben birçok arkadaş tanıyorum bu işle uğraşan ve hepsininde aynı şekilde yaşadıklarına şahidim. İsteseler bile gece yatamayıp sabahlara kadar çalışıp gündüz uyumayı tercih ediyorlar. Bu şekilde bir yaşam hayatlarını tamamen olumsuz etkiliyor. Gün içinde bir toplantıları olsa veya sabah erken saatlerde bir yerlere gitmeleri gerekse asla vaktinde yetişemezler.

Bu yaşam şekli birçoğunun asosyal olmasına neden olmuş. Toplumdan kendilerini soyutlamışlar. Ne bir aile ortamları ne de bir sosyal ortamları kalmıştır. Bir gün iş değiştirmek zorunda kaldıklarında mesaileri sabah 9 iş başı; akşam 6 arası ise sürekli işe geç kalacaklarından uzun vadede çalışma imkanları olmamaktadır.

Sadece bilgisayar işi değil tabii ki mutlaka başka işlerle uğraşıp bu sorunları yaşayanlar da vardır. Ben çok fazla bu işle uğraşan insanla tanışmak ve çalışma yapmak durumunda kaldığım için küçük bir araştırma yaptığımda % 95 inin bu sorunları yaşadığını gördüm.

Hani derler ya üzüm üzüme baka baka kararır. Aynen öyle. Kendimize bazı örnekler seçiyor ve hayatımızı ona göre yönlendiriyoruz. Bir işe başlarken nasıl çalışıldığını öğrenirken yanında olduğumuz insanın da yaşam şeklini elimizde olmadan benimseyebiliyoruz.

Bir bilgisayar programcısının yanında asistan olarak işe başladıysanız ve asistanı olduğunuz kişi gece çalışıp gündüz uyuyor ise sizin de bu sisteme alışmanız, hayatınıza tatbik etmeniz son derece normal. Eğitim her şeyden önemli.

Eğitimden kastım sadece okulda gördüğümüz eğitim değil, sosyal hayatımızda yaşadığımız iş, ev özel hayat gibi konularda da kendimizi iyi eğitebilmeliyiz. Kendimize iş gereği veya özel hayatımızla ilgili örnek aldığımız kişiler var ise bu kişilerin kesinlikle doğru yaşadıklarını, iş hayatlarının doğru bir sistemde olduğuna emin olmalıyız.

Eğer buna dikkat etmez isek yaşantımızın sonuna kadar öğrendiğimiz yanlış sistemin sıkıntılarını yaşarız. İşte eğitimin önemini farklı bir açıdan görmemizi sağlaycak küçük bir hikaye....

PADİŞAH VE ÇOCUK



Bir gün bir padişah ülkesinde rutin gezintilerinden birini yaparken çarşıda gördüğü çocuğa islamın şartlarını sorar. Doğru cevabı alınca bu sefer de imanın şartlarını sorar. Çocuk padişaha imanın şartlarını da söyler. Bundan çok memnun olan padişah çocuğa bir kese altın vererek ödüllendirir. Çocuk eve geldiğinde annesine altınları gösterir anne panikle "Nereden buldun bu altınları, " diye çocuğa sorar? Çocuk olanı biteni annesine anlatır.

Çocuğundan duyduklarına inanan anne çok mutlu olur. Kapının çalmasıyla birlikte anne açmak için kapıya yönelir. Bir süre kapıda kaldıktan sonra odaya ağlayarak döner. Çocuk annesine neden ağladığını sorar. Anne çocuğuna sana o bir kese altını veren padişah babanı zindana attırmış, yarın idam edecekmiş deyince çocuk nedenini bile sormadan annesine verdiği altınları geri alarak saraya gider.

Sarayın kapısındaki nöbetçilere, padişahla görüşmek istediğini söyler. Nöbetçiler çocuğu saraya almazlar. Çocuk, bunun üzerine elindeki altın kesesini göstererek "Bu keseyi bana padişah verdi, acil padişahı görmem lazım" der. Nöbetçiler yine de çocuğu saraya almak istemeyince çocuk bu sefer daha fazla zorlamayla saraya girmeye çalışır.

Sarayın önünde bir kargaşa olduğunu duyan padişah camdan o yöne baktığında çarşıda bir kese altın verdiği çocuğun elinde altınlarla kapıdaki nöbetçilerle tartıştığını ve içeri girmeye ça-

lıştığını görür. Hemen emreder ve çocuğu saraya aldırır. Padişahın hazuruna çocuk getirildiğinde padişah çocuğun bir kese daha altın isteyeceğinden emin bir tavırla sana bir kese altın verdim. Yetmedi mi ki tekrar saraya geldin der.

Çocuk bunun üzerine: "Hayır efendim, altın istemeye değil bana vermiş olduğunuz altın kesesini geri vermeye geldim" der.... Padişah hiç ummadığı bir cevap alınca şaşkınlık içerisinde neden altınları geri vermek istiyorsun? Çocuk "Siz bana bu altınları verdiniz ama babamı elimden aldınız ben altını ne yapayım? Alın bu altınları bana babamı geri verin"der. Padişah çocuğun babasının kim olduğunu ve neden zindanda olduğunu öğrenince çocuğa dönerek: "Bak çocuk, sana çarşıda birkaç soru sordum sen doğru cevap verdin. Ben de sana bir kese altın verdim. Babana da buna benzer sorlar sordum.

Baban cevap veremediği için idam ediyorum. Bunun neresi yanlış al altınlarını evine dön"der. Çocuk padişaha: "Bakın padişahım eğer babam beni medreseye yollamasaydı ve ben eğitim alamasaydım sorduğunuz sorulara cevap veremezdim. Doğal olarak benim sorulara cevap verebilmemin nedeni babamın benim eğitim almamı sağlamasıdır. Eğer babası da babamı medresye yollayıp eğitim aldırsaydı babam da sorularınıza cevap verebilirdi. Sorularınıza cevap verememesi babamın değil babasının suçudur. Bir ceza verilecekse bu babama değil babasına verilmelidir" deyince padişah yaptığı hatayı anlar. Çocuğun babasını serbest bırakır babaya da böyle bir çocuk yetiştirdiği için bir kese altın armağan eder....

Hikayemizde gördüğünüz gibi eğitimin ne kadar önemli olduğu bir kez daha ortaya çıkıyor. Tabii ki bu eğitimi kimden aldığımız da önemlidir.

Biraz önce işlediğimiz konuda bir bilgisayar programcısına asistan olduğunuzda onun çalışma saatlerine göre çalışırsınız ve

aynı sistemi hayatınızda uygularsınız demiştim. Böyle birinin yanında asistan olmak size uykusuzluk ve düzensiz bir hayattan başka bir şey vermez. doğru birinden eğitim alır, düzenli bir hayat yaşarsanız bu size de çevrenize de olumlu yansır. Aynı, hikayedeki babanın, çocuğunu doğru eğittiği için canını kurtarması gibi. Doğru insanlarla çalışmak zorundayız.

Bir iş seçip, bir hayata özendiğimizde gelecekte karşılaşacağımız zorlukları bir gözden geçirmeli böyle bir hayatı ne kadar yaşamak istiyoruz, karar vermeliyiz. Bu karardan emin olduktan sonra hayatımıza yön vermeliyiz. Bu güne kadar olan olmuş en azından bundan sonrasına dikkat edebiliriz....

Artık gece geç saatler de yatmanın nedenlerini, hayatımıza olan olumsuz etkilerini ve çözümlerini öğrendik şimdi bu sorundan kurtulmanın yolunu göstereceğim size. Bu güne kadar belki de birkaç kere niyetlendiniz artık erken yatıp erken kalkacağım. Ben de normal bir hayat yaşayacağım, gündüz ayakta olup gece uykuda olacağım.

Ama her denemeniz sonuçsuz oldu. Hep başladığınız yere döndünüz. Hevesiniz kursağınızda kaldı. Neden başarısız olduğunuzu hiç düşündünüz mü? Eğer düşündüyseniz ve bir sonuç alamadıysanız her zaman aynı şeyleri uyguladınız ve hep aynı sonucu aldınız. Şunu bilmenizi istiyorum aynı şeyleri yaptığınız sürece aynı sonuçlarla karşılaşacaksınız. Demek ki yaptıklarınız yanlış. Denemediğiniz bir şeyi denemelisiniz. Uyku sisteminizi birden bire değiştiremezsiniz. Bu değişimin bir süreci var. Ve düşündüğünüz kadar da zor değil. Fakat düşündüğünüz kadar da kısa zamanda olmaz.

Bunun için uzun ve istikrarlı bir çalışma yapmanız gerekli. Sistemin hayatınıza yerleşmesi sırasında birçok sorun yaşayacaksınız. Belki vazgeçeceksiniz. Bu yapacağınız en büyük hata olur. Size kesin sonuç alacağınız bir sistemi içinde barındıran

bir kitap hazırladım yani yemek hazır size sadece yemesi kalıyor. Alın ve afiyetle yiyin. Bu güne kadar söylendiniz durdunuz. Neden uyuyamıyorum? Ah bir erken uyuyabilsem. Bir gün olsun zamanında kalkıp enerjik olabilsem.....

Bu gün ramazan ayının 15 inci günü. Dün iftarda bir arkadaşıma davetliydim. Benim haricimde altı arkadaş daha vardı. İlk kez gördüğüm kişilerdi bu arkadaşlar. Birisi bir tekstilci, diğeri büyük bir oto galerisinin sahibi, diğeri mobilya üreticisi, bir diğeri ise Avrupa ve dünya tekvando şampiyonu milli bir sporcumuz. Diğerleri birbirini tanıyan kişilerdi iftar öncesi sohbet etmeye başladılar.

Tekstilci olan arkadaş gece yine uyuyamadığını ve bir uyku ilacı aldığını sabah yedi de zor bela uyuduğunu söyledi. Oto galerici olansa "Abi sen yine iyisin ben gözümü bile kırpmadım valla ne yapıcam şaşırdım "dedi. Ben kendimi tanıtırken genelde yaptığım tüm işlerden bahsetmem sadece "Merhaba ben Fırat Çakır" derim. Sohbet içinde gerek olursa işimle ilgili konuşurum. Bu nedenle de insanlar daha rahat konuşurlar. Beni şaşırtansa masadaki dünya ve Avrupa şampiyonu oldu.

Arkadaş cebinden üç ya da dört tane ilaç çıkarttı "Sorun ettiğiniz şeye bak, ben sizi hemen uyuturum" diye bir espiri yapınca ben hariç hepsi gülüştüler. Şampiyonun cebinden çıkarttığı antidepresan ilaçlar cidden beni korkutmuştu. Sen dünyanın her yerinde ülkemi temsil edeceksin onlarca madalya kazanacaksın ve henüz otuz beş yaşında cebinde bir sürü antidepresan taşıyacaksın. Tekstilci olan arkadaş normalde ben uyku sorunu yaşamıyorum. Gece bir büyük şişe viski içip sızıp kalıyorum. Ramazan geldi içemiyorum. Neyse ki mübarek on bir aylara az kaldı diye bir espiri daha yaptı.

Masada hiç konuşmayan ne iş yaptığını ve isminide bilmediğim yaşça benden çok büyük bir abimiz ilk ve son defa soh-

bete katıldı. "Ben de uykusuzum ramazan geldiğinden beri uyuyamıyorum"dedi. Fakat bu abimiz masaya oturduğundan o ana kadar en az beş sigara ve dört beş tane de çay içmişti. Bir anlam vermeye çalışıyordum. Konuşmaya devam edince anladım. Bu abimiz de her gece bir büyük rakı içer ve öyle uyurmuş şimdi ise oruç tutmasa da içki içmiyormuş bu nedenle de sabahlara kadar oturuyor ama yine de uyuyamıyormuş.

Bizi iftara davet eden kişi nedenini bilmiyorum ama beni tam anlamıyla tanıtma ihtiyacı duydu. Bu sefer hiç tanımadığım halde masadaki kişilerin çok soğuk espirilere maruz kalmaya başladım. Beni tanıyan herkes çok düzenli bir hayat yaşadığımı bilir. Ne uyku sorunu yaşarım ne de zaman. Her şeyim düzenlidir. Bu arkadaşlar bu tarz şeylere alışkın olmadıkları için biraz yadırgadılar.

Tekstilci arkadaşın sorunu büyüktü. Sürekli arkadaşları gece evine geliyormuş ve her gelenle mecburen birkaç kadeh içmek zorunda kalıyormuş. "Ya arkadaş sabah beşte de gelinmez ki" diye de sitem etmekten geri kalmıyordu. İftara davet eden abimiz ise" Valla bana kimse gece içki içmeye gelmiyor. Senin arkadaşların da senin gibi demek ki. Genelde bu tarz insanların çevreleri de böyledir. Siz bir karga sürüsüne baksanız sadece kargalar görürsünüz. Bir kanarya sürüsüne bakınca da kanaryalar. Hiçbir karga sürüsünde kanarya göremezsiniz. Her kuş kendi gibi kuşlarla beraberdir.

Düzenli bir hayat yaşamak istiyorsanız ve bunda kararlı iseniz o zaman hayatınızda birçok değişiklik yapmak zorundasınız. İstediğiniz kadar yazmış olduklarımı uygulayın; gece olur olmaz saatlerde arkadaşlarınız geliyor ve sabahlara kadar da içiyorsanız hayatınıza bir sistem getiremezsiniz.

Ne kadar yanlış varsa hayatınızda bunların tamamının düzelmesi gerekir. Alkol hiç içmeyin demiyorum. Tabii ki sağlığınız

için içmemeniz daha iyi. İçiyorsanız da tadında bırakmanız sizin için daha iyi olacaktır. Alkole sığınarak veya antidepresan ilaçlar ve uyku ilaçları alıp uyumak size zarardan başka hiçbir şey vermez.

Buradan sonra yazacaklarım sizin için çok önemli. Sonuç alabilmeniz için kitapta yazdıklarımı benimsemiş ve hayatınıza uyguluyor olmanız gerekli. Yoksa bir sonuç alamazsınız. Eğer eksik olan bir şeyler varsa onları da tamamlayın ve daha sonra bu sistemi uygulayın.

Sabah geç saatlere kadar oturuyor ve az bir uyku ile işe gitmek zorunda kalıyordunuz. Kiminiz internetten kendini almıyor, kiminiz evde çalışıyor, kiminiz televizyon izliyor, müzik dinliyor, sohbet ediyor bu sebeplerden dolayı da uyuyamıyordunuz. Hepinizin ortak tek amacı erken uyuyabilmek. Öyleyse size önereceklerimi uygulayın mutlaka olumlu sonuç alacaksınız. Bu güne kadar çabalarınız boşa gitmiş olabilir.

Onları unutun. Kısa zamanda sorunu çözmek için sisemin dışına çıkmayın. Öncelikle şunu bilmelisiniz. Yeni atletizime başlayan birine 20 km koşturursanız sedyeyle hastaneye kaldırmak zorunda kalırsınız. Koşucunun ne kasları ne de organları böyle bir koşuya hazırdır. Böyle uzun mesafeli bir koşu için uzun bir hazırlık dönemi gerekir. Sizin de metabolizmanız gece geç saatlerde uyumaya alışmış. Birden bire uykunuzu sabah beşlerden gece on ikilere çekerseniz sabaha kadar yatakta dönmekten başka bir şey yapamazsınız. Her şey zamanla olur sadece biraz sabır hepsi bu....



ERKEN UYUMAYA HAZIR MISINIZ?

Sabah beşte uyuduğunuzu kabul edelim ve artık gece on ikide uyumak istiyorsunuz sabahsa yedide uyanmak. (Siz kendinize uygun bir saat uygularsınız....)

İlk gün saat 04. 45'te uyuyun. Buna beş gün boyunca devam edin. Beş günden sonra 04. 30 da uyuyun buna da beş gün boyunca devam edin. En son olarak 04. 15 te uyuyun. Bu sefer beş gün değil on beş gün boyunca böyle uyumaya devam edin. Bunları yaparken diğer konulara mutlaka dikkat edin. Nasıl yatmanız, neler giymeniz, odanızın nasıl olması gibi....

Şimdi ikinci periyota geçiyoruz:

Yine uykunuzu on beş dakika kısaltarak 04. 00 da uyuyun. Beş gün boyunca böyle devam edin. Beş gün sonunda 03. 45 te uyuyun bu saat diliminde de beş gün boyunca devam edin. Son beş günde 03. 30 da uyuyun. Bu sefer 20 gün boyunca her sabah 03. 30 da yatın. Bu saatleri uygularken sabah uyandığınız saa-

ti mutlaka sabitleyin. Sabah 7 de kalkacaksanız mutlaka 7 de kalkın. Bu hafta sonu olsa bile uyanma saatinizi daha ileri saatlere bırakmayın. Geç saatte uyanırsanız gece uyumakta zorlanırsınız. Bu da sistemin bozulmasına neden olur. Düzenli olmak zorundasınız. Arada sistem dışına çıkmak zorunda kalırsanız kaldığınız yerden aynı şekilde devam etmelisiniz.

Üçüncü periyot:

Sabah 03. 00 da uyuyun. 7 gün boyunca devam edin. Yedi gün sonra 02. 45 te yatın. Buna da 7 gün devam ettikten sonra. 02. 30 da uyumaya başlayın. Burada geçireceğiniz süre 20 gün olsun. Mutlaka bir not defteriniz olsun ve günleri yazarak kontrol edin. Tahmini olarak hareket etmeyin.

Dördüncü peryiot:

Bu periodda çok daha dikkatli olmalısınız. 02. 15 te uyuyun. Sabah normal uyanma saatinde uyanın. 7 gün böyle devam edin. 7 gün sonunda 02. 00 da uyuyun. 7 günde böyle devam edin. Son 7 günümüzde 01. 45 te uyuyun. Buradada 20 gün kalın. artık hedefinize çok yaklaştınız. Kimsenin sizi kandırmasına izin vermeyin. En başta kendinizin. Bu güne kadar başarısız olmanızın nedeni birden uyku sürenizi düşürdüğünüz içindi. Şimdi acele etmeyin ve sabırlı olun....

Beşinci periyot:

Artık sabah değil gece uyumaya başladınız. 01. 30 da uyuyun ve yine 7 gün bu şekilde devam edin. 7 günün sonunda 01. 15 te uyuyun. Bu uyku süresinde de 7 gün kalın. Son 7 günde 01. 00 da uyuyun. Yavaş yavaş hedeflediğiniz saate yaklaştınız. Bu periyotta da kalma süreniz 20 gün olmalı. Sabrettiyseniz mükafatı-

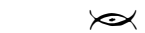
nı almak üzeresiniz. Sabırsız davranıp sistemin dışına çıktıysanız yine hayal kırıklığı yaşadınız.

Altıncı ve son periyot:

Burada sistemi tamamlayacağız ve aylarca verdiğiniz emek karşılığını bulacak. 00. 40 ta uyuyun. 10 gün boyunca devam edin. On gün sonunda 00. 20 de uyuyun bu uyku süresinde de 10 gün kalın. Son olarak 00. 00 da uyuyun ve aynı rakamların sıfır olduğu gibi hayatınıza sıfırdan başlayın. Bu sistem gördüğünüz gibi uzun zaman alan bir sistem. Tüm söylediklerimi uygularsanız mutlaka başarılı olursunuz. İstemeli ve sabırlı olmalısınız. Her bölümde sabırdan bahsediyorum bu işteki en önemli konu sabırlı olmak. İkinci önemli olan konuysa düzenli bir hayat yaşamak....

Burada yazmış olduğumuz sistem eğer çok fazla uyuyor ve uyku sürenizi kısaltmak istiyorsanız aynı şekilde sizin belirleyeceğiniz saat dilimleri için de bu sistemi uygulayabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken altı periyotta olması 15 er dakikalar halinde kısaltmazsınız da. 10 ar dakika halinde kısaltırsınız. Periyotların arası mutlaka söylediğim gibi olmalıdır. Yoksa olumlu sonuç alamazsınız.

KRONİK UYKU PROBLEMİ OLANLAR NE YAPMALI?



Şu ana kadar okuduğunuz her şey daha kaliteli bir yaşam sürebilmeniz için uyku sisteminizin ne kadar önemli olduğuyla ve kaliteli bir uyku uyumak için yapmamız gereken konularla ilgili idi. İnsan hayatında uyku ne kadar önemli bir rol oynasa da ne yazık ki bizler bu önemli konuyu bir o kadar hafife alarak yaşıyoruz.

Kimimiz az uyuyarak, kimimizse çok uyuyarak hayatı kendimize çekilmez bir hale getiriyoruz. Okuduğunuz tüm bölümlerde uykunuza etki eden sebeplerin aslında kolayca düzene koyulabilecek sorunlar olduğunu mutlaka fark ettiniz.

Fakat yazdıkarım tamamen normal yollarla çözülebilecek sorunlardı. Nasıl bir uyku sorunu yaşıyor olursanız olun eğer yazdıklarımı hayatınıza uygularsanız mutlaka iyi bir sonuç alacaksınız. Bazılarınız bu sorunundan tamamen kurtulup daha güzel bir hayat yaşamaya başlayacak. Bazılarınız ise tamamen bu sorundan kurtulamasa da sorunlarının kısmen gitmiş olduğunu görecek ve kendini daha rahat bir hayatın içinde bulacak. İçinizde öyle durumda olanlar olacakki bu kişiler yazdıklarımı uygulasalar dahi bir sonuç alamayacaklar.

Tabii ki dediğim gibi yazdıklarımı tamamen uygulamış ve sonuç alamayanlardan bahsediyorum. Buradan sonrası tamamen size özel. Kimi insanlarda uyku sorunları had safaya ulaşmıştır. Bunların nedeni ne geç yatma, ne erken yatma, ne yatmadan

önce yedikleri, ne de yatak odasının ortamı ile ilgili değildir. Bu kişilerin artık hastalık boyutunda bir uyku sorunu vardır. Öncelikle bu durumu kabul etmelisiniz. Kitabımda sıkça yazdığım gibi insan istedikten sonra başaramayacağı hiçbir şey yoktur. Yeterki istesin mutlaka çözüm bulunur. Yine yazdığım bir şey eğer bir sorun varsa mutlaka çözümü de vardır. Sizin bir sorununuz olduğu kesin. Demek ki çözümü de var.

Bazılarınız hocam dediğiniz her şeyi uyguladım ama hala gece kabuslar görüyorum veya birden nefessiz kaldığımı hissederek korku ile uyanıyorum. Bazılarınız ise hala halüsülasyonlar görüyorum diyorsunuzdur. Dediğim gibi sizin de sorununuz belli. Çözüm de kolay. Demek ki sizin sorununuz diğerlerininki gibi basit ve aşılması kolay sorunlar değil idi. Sizin şu an ülkemizde hızla yaygınlaşmakta olan birçok hastahanede kurulmuş veya kurulmakta olan bir uyku merkezine gitmeniz gerekiyor.

Burada sizi doktorlar gözlem altına alıp çeşitli testler yaparak uyku ile alakalı yaşamış olduğunuz sorunun ne olduğunu bulmaya çalışacaklar. Bazı sorunlar sadece yaşamış olduğunuz düzensiz hayattan kaynaklanmaz. Sağlık sorunları yaşıyor olabileceğiniz gibi bazı psikolojik bozukluklarda yaşıyor olabilirsiniz.

Bunların ne olduğu tam tesbit edildiği zaman sizde yaşamış olduğunuz bu sorundan kurtulup daha sağlıklı bir uyku düzenine sahip olacaksınız. Ben birkaç kişinin bu gibi bir tedaviden sonra yaşadığı sorunlardan kurtulduğuna şahidim. Önemli olan yaşanan sorunun teşhis edilmesi. Bu da ancak tam teşekküllü bir hastahanede kurulmuş bir uyku merkezinde olabilir.

Eğer düzensiz bir hayattan, yanlış alışkanlıklardan, kötü dizayn edilmiş yatak odasından kaynaklanan bir sorundan kaynaklanan bir sorun yaşıyor idiyseniz zaten yazdıklarımı uyguluyorsanız bu sorununuzdan kurtulmuş olacaksınız. Günümüzde yaşayan insanların yüz tanesi uyku problemi yaşıyorsa inanın bun-

ların belki sadece bir tanesinin hastanede tedavi olması gerekiyor. Kalan 99 kişi yanlış bir yaşam tarzından kaynaklanan sorunlar yaşıyor. Sakın ihmal etmeyin. hemen bir hastahaneye giderek yardım alın ve yaşadığınız sorundan kurtulun. Unutmayın uyku yaşam kaynağımızdır.

ÇOK YA DA AZ UYUMAK YAŞAM SÜREMİZİ ETKİLER Mİ?



Hakkında bir çok araştırma yapılan konulardan biri de çok uyumak ömrü uzatırmı ya da az uyumak ömrü kısaltır mı? olmuştur. Birçok bilim adamı araştırmacı ve din adamı yüz yıllardır bu gibi konuları araştırmış farklı zamanlarda farklı görüş açıları ortaya atılmıştır.

Kimileri çok uyumanın ömrü kısalttığına kimileri ise az uyumanın ömrü kısalttığına inanmış, arştırmalarını da açıklamalarını da bu yönde yapmışlardır. Doğal olarak bu araştırmaları gören insanlar inansa da inanma sa da öğrendiklerini uygulamaya başlamış hiçbir zaman çok mu az mı yaşadığını da bilememiştir. Nedeni ni sorarsanız neticede kimse sizin nekadar yaşayacağınızı bilmiyor. 60 yaşında ölen birine siz daha az ya da daha çok uyusaydın 10 yıl fazladan yaşardın diyemez. İnsan ömrüne etki eden değişik faktörler var.

Yaşadığınız çevre, iklim şartları, ekonomik durumunuz, ailenizin ortalama ömrü, sağlık durumunuz gibi biçok faktör insanın daha uzun ya da daha kısa yaşamasına etki eder. Bir de tabii ki yaradan tarafından ne kadar ömür biçildiği bunların hepsi ne kadar süre yaşanacağına etki eden faktörlerdir. Uykunun bunun üzerinde hiç mi etkisi yok? En basit bir örnek olarak şunu söyleyebilirim. Günde 10 saat uyuyan bir insan neredeyse gününün yarısını uykuda geçiriyor. Doğal olarak da ömrünün yarısında uyumakla meşgul olduğundan başka bir iş yapmaya, zamanı-

nı başka bir şekilde değerlendirmeye zaman bulamamakta. Ömrünün yarısını uyuyarak kalan yarısını iş veya okul hayatı ile geçirmekte.

Konuya sırf bu yönde bile bakarsak az uyuyan insanların en azından sosyalleşme adına kendilerine daha fazla zaman ayırabileceğini görürüz. Kaldıki kitabımızın geçmiş bölümlerinde fazla uyumanın ya da çokaz uyumanın insanlar da ne gibi rahatsızlıklara yol açtığını işlemiştik. Çok uyumanın insan hayatını maddi manevi olumsuz etkilediği kesindir.

Yine son zamanlarda yapılan bir araştırma az uyuyan insanların çok uyuyanlara göre daha uzun ve sağlıklı yaşadığı yönündedir. Benim de gerek yaptığım araştırmalar gerekse kendi görüşüm bu yönde. Normal süreli uyku uyuyan insanlar daha enerjik, konsantrasyon sorunu yaşamayan güler yüzlü ve sağlıklıdır. Bu insanların hayatı çok daha düzenli ve bir denge içindedir. Çok uyuyan insanlarsa tüm gününü üstündeki rehaveti atabilmek için uğraşır. Sindirim sorunları ve sinir sisteminde sorunlar yaşar. Agresif ve kontrolsüzdür.

İster istemez bu durum kişnin sağlık sorunları yaşamasını kaçınılmaz kılar. Her şey bir tarafa sadece sağlıklı ve daha düzenli bir hayat yaşamak için bile uyku süremizi düzeltmeliyiz. Amacımız az uyuyalım ömrümüz uzasın değil yeterince uyuyalım ve sağlıklı düzgün bir hayat yaşayalım olmalıdır. Dünde, bugünde, yarında bu konu üzerine binlerce araştırma yapılacak bir uzmanın ak dediğine diğer bir uzman kara diyecektir. Ben size ömrünüzü uzatırım diyemem ama şunu garanti edebilirim. Kitabımızda okuduğunuz konuları hayatınıza geçirirseniz hayal ettiğiizden bile daha güzel ve sağlıklı bir hayat yaşarsınız.

Anlayacağınız şu an elinizde güzel bir hayat yaşamanın sırrını tutuyorsunuz. Bu yüzden elinizde bulunan ve size güzel bir ömür verecek olan bu değerli eseri gerçekten anlayın ve uygula-

yın. Bırakın isteyen istediğini söylesin. Şunu yaparsan 5 yıl fazladan yaşarsın yok yapmazsan erken öleceksin. Bırakın bu tarz konuları siz yapmanız gerekeni yapın. Hayatınızı olabildiğince düzene sokup sağlıklı mutlu bir hayat yaşayın.

Zaten böyle bir hayat yaşamayı başarabilirseniz ne kadar yaşadığınızın bir önemi olmaz. Sürekli sağlıksız, hastanelere koşan ömrü boyunca ağrı sızı içinde ilaca bağımlı bir hayatı 100 yıl yaşasanız ne olur? Yaşamasanız? Böyle bir hayatı yaşamaktansa sağlıklı huzurlu ve mutlu 60 yılı tercih etmez misiniz? O zaman ne düşünüyorsunuz daha fazla yaşamayı, önce elinizde olanı değerlendirip güzel yaşamaya bakın. Uzatmalar maç bittikten sonra ekstra verilen zamandır.

Maç boyunca mağlup oynayıp 3 dakikalık uzatmada maçı çevirmeye uğraşmayın. Normal sürede mücadelenizi en iyi şekilde yapın ve maçı kazanın. Uzatmalarda rahat olan taraf siz olun. Bırakın rakip sizin üzerinize gelsin.

Her zaman çok çeşitli sözleri hayatınızın her alanında duyacaksınız. Bu duyduğunuz sözleri iyi analiz etmek ve hayatınıza tatbik etmek durumundasınız. Kimse sizi sizin kadar iyi bilemez ve sizin kadar düşünemez.

Bunu unutmadan bencillik ederek her şeyi ben bilirim de demeden düzgün ve olumlu fikirlere açık olup uygulamalı her duyduğunuzaysa inanmamalısınız. Yapmanız gereken sadece iyi analiz etmek.

SON SÖZ



Her şeyin olduğu gibi kitabımızın da sonuna gelmiş bulunuyoruz. Dünyada yaşayan insanların çok büyük bir bölümü uyku sorunu yaşıyor. Herkes kendi çapında bir şeyler yapmaya çalışsa da başarılı olamayıp çözümü uyku ilaçlarında, antidepresanlarda aramakta. Bu arayış birçok insanın yanlış yollara sapmasına yol açıyor.

Kullanılan ilaçlar kişilerde bağımlılık yapmakta ya da uyku sistemlerinin çökmesine neden olmakta. Bazılarındaysa bu alışkanlık uyuşturucu kullanımına kadar gitmekte. Bu kadar büyük bir sorunu çözmek adına yazmış olduğum kitabımda tüm sorunlarınıza cevap bulduğunuzu umuyorum. Şu unutulmamalıdır ki geçici çözümler asla insanlara mutluluk getirmezler.

Bunun bilincinde olarak okuduklarınızı anlamanız, anladıklarınızı hayatınıza uygulamanız ve uyguladıklarınızdan olumlu sonuçlar almanız dileğiyle....



HENÜZ YOLA BAŞLADIĞINDA
UZAK GÖRÜNÜR HER ŞEY
YAŞAM ÇOK UZUN
GENÇLİĞİN SINIRSIZ
HAYALLERİN İMKANSIZ GİBİDİR.
SEN YOLUNA DEVAM ET
YAŞAMIN SONUNA GELDİĞİNDE
ALDIĞIN YOLUN BİR NEFES OLDUĞUNU GÖRECEKSİN
KAYBETTİĞİN ZAMANIN SANA NELER VERDİĞİNİ
NELER ALDIĞINI FARK EDECEKSİN
HATTA HAYATINDA OLMAYANLARIN BİLE
GÜLEN GÖZLERİNİ ASLA SOLDURMA.



Beden Bilgesi
Fırat Çakır

Tekrar görüşeceğiz. , .

KİTAP YORUMLARI

Uyku sorunu olan biri iken birden elime bu kitap tutuşturuldu. Kısacası "Doktor ayağıma geldi" desem yeridir. Kitabın editörlüğünü yaparken hem çok heyecanlandım hemde çok duygulandım.

Çünkü bu eser "Dost" tanımına uyan ender insanlardan biri saydığım Fırat Çakır'a aitti.

Kitapta yazarı engin tecrübesini, bilgi birikimini, zekasını, samimi diyologlarını akıcı ve yalın bir dille okuyucuya aktardığını görecek ve bu kitabı elinizden sadece okurken düşüreceksiniz...

İyi uykular.

TUĞBA HATUN

UYKU İLE İLGİLİ HERSEYI BİLDİGİMİ SANIRDIM. KİTABI OKUDUKCA NEKADAR EKSIK OLDUGUMU GÖRDÜM. HERKESE OKUMASINI TAVSİYE EDERİM. SAYIN FIRAT ÇAKIR'A HERKESİN ÜZERİNDE AHKÂM KESEBİLECEGİNİ SANDIGI BU KONUDA KİTAP YAZDIGI İÇİN TESEKKÜR EDERİM. GERCEKTEN UYKU MODUNUN NEKADAR ÖNEMLİ VE ARKA PLANA İTİLMEMESİ GEREKTİGİNİ TÜM DETAYLARI İLE ANLATAN MUHTESEM BİR YAPIT OLMUŞ. DEVAMINI DİLERİM. TEBRİKLER.

ŞAFAK SÖNMEZ

SANATÇI

Nefes , su, yemek ...olmazsa olmazlarımız...

Peki ya uyku?

Umarım dün gece güzel bir uyku uyumuş ve bugün dinlenmiş olarak uyanıp güne başlamışşsınızdır. Huzurlu ve mutlu bir yaşamın,yaşarken hayattan keyif almanın ve enerjinin önemli bir kaynağı uyku... Ama yok eğer böyle yapmadıysanız hatta bunu kötü bir alışkanlık haline getirmişseniz, kısacası uyku ile arası iyi olmayanlardansanız eğer, Beden Bilgesi ve Sağlıklı Yaşam Koçu Fırat Çakır'ın kaleminden uyku hakkında bilmeniz gereken her şey tam size göre...

Uyuma problemleri çekenler, uyusada bir türlü uykusunu açamayanlar, kısacası uyku ile uyumlu olamayanlar için gerçek bir başucu kitabı...

Uyku ve beslenme – Uyku ve ilişkiler- Uyku ve başarı ...kısacası UYKU ve UYANIK HAYAT arasındaki doğrular ile doğru bilinen tüm yanlışları keyifle okumanız, hayatınıza uyarlamanız dileğiyle. Teşekkürler Fırat Çakır .

Melda Tuncel

TV Programcısı

Ülkemin güzel insanlarını doğar doğmaz beşikte sallayarak uyutmayı öğrettiler. Biraz büyüdük senin yatma saatin dokuz deyip uyuttular.

Genç olduk 10 saat uyuman gerekiyor dediler. Gelişimimizi tamamladık artık 8 saat uyumalısın dediler.

Bizleri uyuşuk ve uyuyan bir toplum yaptılar. Bunları söyleyenlerin adına bilim adamı,ilim adamı dediler. İtirazettiğinizde ne yani bu kadar insan yanlışmı yapıyor? Dediler.

Bir gün biri çıktı evet bukadar insan yanlış yapıyor dedi. İspatı, deliliyle her şeyi ortaya koydu.

UYKUYA DAİR HERŞEY isimli kitabı yayınlanmadan önce okuduğumda evet işte bu dedim. Kalemine yüreğine sağlık.

Ramazan Karakaya

Türk milleti olarak uykuyu seviyoruz. Aslında uyutulmaya da çok müsait bir yapımız var. Ancak bu durum değerli Ağabeyim Fırat Çakır'ın kitabının konusu değil. O her zaman yaptığı gibi işin sağlıkla ilgili kısmını herkesin anlayabileceği bir dille kaleme almayı tercih etmiş.

Fırat Ağabeyi ilk kez Show Tv'de Türkiye'nin en çok seyredilen Sabah Haberleri'nde konuk aldığımda tanımıştım. Her ne kadar yıllarca bir mimar titizliğiyle inşa ettiği fiziğini kıskansam da aslında verdiği bilgiler ve uyguladığı yöntemlerle sağlıklı ve dinç bir görünüme sahip olmanın sadece biraz istek ve çaba gerektirdiğini anladım sayesinde.

Fırat Çakır bu kez neredeyse toplumun tamamını esir alan uykusuzluk problemini ele alıyor. Neden uykusuz kalıyoruz ? Yaşam biçimimizin ve içinde bulunduğumuz koşulların, hayatımızı adeta zindana çeviren bu probleme etkileri neler?

Ve en önemlisi uykusuzluğu nasıl yenebiliriz? İşte bu ve bunun gibi onlarca sorunun cevabı bu kitapta. İşin en güzel tarafı da hepimizin çok rahat anlayabileceği ve uygulayabileceği şekilde kaleme alınmış olması...E hadi ne duruyorsunuz ? Önce "Ben sadece uyumak istemiştim. Hepsi bu" adlı rehberin sayfalarını çevirmeye başlayın. Sonra da işin en zevkli kısmını uygulayın : derin bir uykuya dalın...

CANER KARAER

Uyku problemi mi!...Bu sorun artık tarih oldu. Sevgili dostum Fırat, uyku sorunumu gidermem için kitabı sizlerden önce okumamı istedi.

Yüzde 100 haklı çıktı. Mışıl mışıl bir uyku ve güne zinde başlamak için mucizeyi elinizde tutuyorsunuz.

Emre SAHİN

Şimdi ılık duşumu alıp yatacağım. Yüzümde tebessüm ile beni uykuya hazırladığın için ayrıca teşekkür ederim.

Kitabın Yolu Açık Olsun. Sevgiler.

Dr. Engin ENGİNSU

1993 Yılından bu yana hep gece çalıştım. Önce Kanal 6'nın Bu Sabah Programı, ardından Atv'nin Kahvaltı Haberleri Programı ve şu anda da Show Tv'nin Sabah Haberberi Programının editörlüğü....

Bu uzun yıllar boyunca uyku ile aramda hep bir mesafe oldu. Zira uyku saatlerim hep belirsizdi.

Ne uykumu tam olarak alabiliyordum ne de vücudumun ihtiyacı olduğu saatlerde uyuyabiliyordum.

Doğal olarak pek çok sağlık sorumun oluştu. Tabii ben bunları Fırat'ın kitabını okuyuncaya kadar hep başka sorunlara bağladım.

Ancak Fırat'ın kitabıyla birlikte anladım ki, ben daha işin temelinde büyük yanlışlar yapıyorum ve suçu da hep yine benim yapmış olduğum yanlışlıklar sonucunda oluşmuş başka sorunlara atıyorum.

Fırat kitabın taslağını yaz başında ulaştırmıştı bana.

Düzenli uykunun bir temel taşı olduğunu düşünerek yazılanları uygulamaya başladığım süreç de benim yaz tatilime denk geldi. Ve bir kaç gün içinde gördüm ki, şikayetlerim hızla azaldı.

Düzenli uykuyu, düzenli beslenme ve tabii ki dikkatli bir menü planlamasıyla birleştirince hefes alışım bile değişti.

Siz de kendinize bir iyilik yapın ve bugünden itibaren yaşam stilinizi yeniden bir gözden geçirin.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap size en doğru yolu gösterecek.

S. Bora Yıldırım

"Özellikle yoğun tempoda çalışanlar için başucu kılavuzu. Doğru bildiğimiz pek çok yanlışı düzelten, aynı zamanda bedenimiz ve sağlığımıza yeni ve bilinçli bir gözle bakmamızı sağlayan bir kitap. "

Oben YILDIRIM / Reklamcı

Fırat ÇAKIR a sevgiyle

Fırat ÇAKIR ın uyku konusunda dikkatimizi çektiği bu güzel ve keyifli kitabı herkese tavsiye ediyorum. Bu kitabı okumanız için uyku sorununuz olması gerekmiyor. Kitap keyifle okunabilen akıcı ve etkileyici olmuş. Okuduğunuzda siz de yakınlarınıza vermek isteyeceksiniz. Hatta bir şehir merkezinde hoparlörden okunsun da tüm şehir halkı dinlesin isteyeceksiniz.

Uyku hayatımıza veya sevdiklerimizin hayatına mal olabildiği gibi bizi ve çevremizi mutlu eden sihirli ve maliyeti en ucuz olan bir güçtür. Özellikle kitabı okuduktan sonra Fırat ÇAKIR ın diğer kitaplarını da okumak isteyeceksiniz. Bu bir dizi oluşturulmakta olan yaşam rehberi olarak kabul edebilirsiniz.

Fırat ÇAKIR – Ben Sadece Uyumak İstemiştim- diyor sizlere. Bu iş kolay sizde yapabilirsiniz bilgisini veriyor. Bu cümlede gizli bir başka fikir ise sizde mutlaka yapın ve mutlu olun anlamını çıkarabilirsiniz. Uyku hayatımızın olmazsa olmazıdır. Bazen kişileri bir hap olsa da uykuda geçen bu 8 saatimizi verimli ve keyif alabileceğimiz işlerle geçirebilirsek diye düşünürler. Belki ileride bu durumda mümkün olabilecek. Uyku yaşantımızı güzelleşti-

rir. Ben Uzman bir Psikolog olarak eğer dünyada da herkes olması gerektiği şekilde ve kalitede uyuyabilseler kavgalar, öfke patlamaları hatta savaşlar hiç olmazdı.

Çok iddialı bir fikir gibi görünse de bir açıdan baktığımızda gerçeklik payı oldukça büyük görünmektedir. Hatta düzenli uyku olmadan hiçbir olumsuz davranışı düzeltmek mümkün değildir. Siz en pahalı doktorlara gitseniz, en pahalı ilaçları alsanız da uyku düzeniniz yoksa bütün bu durumlar ortadan kaldırmak mümkün değildir.

Uykunuzun niceliği yani süresi böyle bir yaşam başarısı için yeterli değildir. Uykunuzun kalitesinin de doğru olması gerekmektedir. Böyle bir kitap size uykunun sihirli ve doğal gücünü gösterecektir. Bu güç yaşama sevinciniz ve tahammül gücünüzü oluşturmaktadır. Böylece sabır, hoşgörü, dikkat ve mutluluk sizinle olacaktır. Bütün bu güzel duygular, güç, okul ve yaşam başarısıyla her istediğinize ulaşmanız dileğiyle.

Uzman Psikolog Alanur ÖZALP