DON JOSEPH GOEWEY

STRESE SON!

BEYNİNİZİ DÖRT ADIMDA YENİDEN PROGRAMLAYIN



NTV

STRESE SON!

STRESE SON!

BEYNİNİZİ DÖRT ADIMDA YENİDEN PROGRAMLAYIN

DON JOSEPH GOEWEY

Çeviri
Aysun Babacan

NTV

The End of Stres / Strese Son!
DON JOSEPH GOEWEY

© 2014, Don Joseph Goewey

NTV Yayınları Direktörü
Elif N. Kutlu

Editör
Onur Kaya

Çeviri
Aysun Babacan

Grafik Tasarım
Ayhan Şensoy

Yardımcı Editör
Nil Tuna

Proje Koordinasyon
Yakup Akyıldırım, Özgür Akhan

Satış Yönetmeni
Tüzün Bülbül

ISBN: 978-605-5056-85-8

1. Baskı: Ocak 2016

Sertifika No: 12444

NTV yayınları

info@ntvyayinlari.com
www.ntvyayinlari.com

Doğuş Yayın Grubu A. Ş.
Ahi Evran Caddesi No:4 34398
Maslak-Sarıyer/İSTANBUL
Tel: (212) 304 08 88 Faks: (212) 335 03 48

Tüm hakları saklıdır. Doğuş Yayın Grubu A. Ş.'nin yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik *herhangi bir yolla çoğaltılamaz ve iletilemez.*

Bu kitabın yayın hakları Akcalı Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

BASKI
Elma Basım Yayın ve İletişim Hizmetleri San. Tic. Ltd. Şti.
Halkalı Cad. No: 164 B-4 Blok
Sefaköy K.Çekmece 34295 İstanbul
Tel: (212) 697 30 30 Faks: (212) 697 70 70

İÇİNDEKİLER

Önsöz - Dr Gerald G. Jampolski **9**

Giriş: Bir kötü haber ve müthiş iyi bir haber **15**

1: Strese programlı beyin ve onu yeniden programlama davranışı **22**

Adım 1: FARKINDALIK KAZANMAK
Stres dediğimiz şeyi sonlandıran içgörü

2: Stres değerlendirmesi: Zayıf noktanızı ortaya çıkarmak **40**

3: Stresi söndüren farkındalık **53**

4: Stresin ardındaki mesele **71**

Adım 2: SEÇME AŞAMASINA GELMEK
Beyninizi dönüştüren zihniyet

5: Mükemmellik alıştırma yapa yapa kazanılır **80**

6: Sükûnetle katılmak, tümüyle mevcut olmak **86**

7: Dışarıda ne olursa olsun içeride sakin ve arınmış **100**

8: Zihni Hawaii'leştirmek **117**

Adım 3: STRESİN ÖTESİNE AÇILMAK
Beyin potansiyelinizin tamamını gerçekleştirmenin anahtarları

9: Yaratıcı beyin **124**

10: Tatil, bir önceki yıl stresin yol açtığı beyin hasarını iyileştirir **147**

11: Parçaları aşan bir bütün olarak siz **153**

12: Mavi bağlantı bölgesi **176**

13: Telkinin gücü: Ne beklerseniz onu alırsınız **191**

Adım 4: SÜRDÜRMEK
Her gün ve her şekilde

14: Hepsini toparlayalım **204**

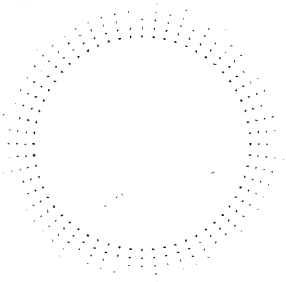
Kapanış **210**

Teşekkürler **215**

Ek: A-Tipi kişiliğin iyileşmesi **217**

Notlar **219**

Ses dosyalarını indirme **232**



Kumsal bomboş,
yağmurla silinmiş
ayak izleri—
bu ıstırabın yok bir mecrası,
ayakları yeryüzüne basmamış henüz.

Ansızın yumuşacık bir bahar melteminin
uzaklardan gelen fısıltısı işittiğim,
ve yok artık o ıstırap.

Thich Nhat Hanh
Call Me by My True Names:
The Collected Poems of Thich Nhat Hanh'da
yer alan Unclasp isimli şiirden

Önsöz

25 yıl kadar önce Don Goewey, Tiburon Rıhtımı'ndaki ofisime girip tam karşıma, San Francisco Körfezi'ne bakan pencerenin önündeki sandalyeye oturdu. Aşağı yukarı 10 yıl önce de kurucularından olduğum International Center for Attitudinal Healing'de (ICAH - Uluslararası Davranışsal Sağaltım Merkezi)* genel müdürlük koltuğu için görüşmeye gelen adaylardan biriydi. Müthiş niteliklere sahipti. Benim de mezun olduğum Stanford Medical School'da yöneticilik yapmış, öncesinde Carl Rogers ile birlikte çalışmıştı. Elbette o gün, ileride *mensch* diye adlandıracağım biriyle tanıştığımın farkında değildim. *Mensch*'in anlamını bilmiyorsanız söyleyeyim, Yidiş dilinde hayran olunan ve özenilen kişi anlamına gelir. Asil bir kişiliğe sahip insanlar için kullanılır. Fakat Don bana sadece bir can dostu olmakla kalmayacak, kurumun psikoloji yaklaşımını savaş bölgelerinden, hapishanelere ve Amerikan kurumlarının strese gömülmüş ortamlarına kadar dünyanın en zorlu alanlarına taşıyabilmemizi sağlayan bir ortak olacaktı.

O sırada ICAH, benim başlattığım, tavır ve davranışların gü-

* Kısaltması ICAH olan International Center for Attitudinal Healing'in ismi 2010'da Attitudinal Healing International olarak değişti.

cünü temel alan bir psikoloji ekolünü kanıtlama zeminiydi. Bu yaklaşımda sağlık iç huzur, iyileşme ise korkulardan kurtuluş olarak tanımlanıyordu. Bize sıkıntı veren şeylerin insanlar ya da olaylar değil, o insanlar ve olaylar karşısındaki kendi düşünce, his ve davranışlarımız olduğunu iddia ediyordu. Bu merkezin öncülüğünü yaptığı programların hedefi, davranışlarda temel bir değişimle korkudan huzura geçişi sağlayarak insanların anksiyete, stres ve felaket durumlarının yarattığı depresyonu aşmalarını sağlamaktı. Güç durumlarla karşılaşıldığında korkuyla dolan bir zihnin stresi tetikleyen imgeleri seçenek değil de gerçeklik olarak algılaması çok sık rastlanan bir durumdur.

Öte yandan, çoğu insan huzuru kişinin halinden memnun olduğu, bir uğraş göstermesi gerekmediği, sadece bayram tebriklerinde vurgulayıp sonra bir kenara attığı bir zihin durumu gibi düşünür (olur da bu konuda düşünürse). Genelde huzurun kişisel gücün zirvesi, korkunun ise bu gücün kaybı olduğu bilinmez. Destek almak için bu merkeze gelen binlerce insan farklılaşmak için yakarır. Bu kişilerin çoğu boşanmak veya ekonominin kötüleşmesi yüzünden işlerini kaybetmek gibi sıradan yaşam krizlerinden kanser, AIDS, felç veya sevilen bir yakının kaybına kadar aşılmaz gibi görünen pek çok problemle karşı karşıyayken korkudan huzura geçişi başarmışlardır. Bu insanlar korkudan huzura geçişi sağlayacak tavır değişikliğinin kolay olmadığını anlatacaklardır. Yaşama bakış ve yaşamla bağlantı kuruş tarzınızı değiştiren bu yaklaşım her şeyi baştan aşağı değiştirebilir. Çünkü tavır ve davranışlar, sizi koşulların altında ezilmiş hissetmekten çıkarabilen ve o koşullardan daha büyük olduğunuzu hissettiren psikolojik bir kuvvettir. Viktor Frankl'ın sözleriyle, dışarıda olan bitenden bağımsız olarak kendi içinizde yaşayacağınız deneyimi seçme gücümüz, insanın özgürlüklerinin sonuncusudur. Tavırların gücü alanında ustalık kazanın ve güçlü bir yaşama sahip olun. Bu merkez,

sıradan insanların bu sıradışı değişimi gerçekleştirme kapasitesini ortaya çıkarmakta o kadar başarılı oldu ki, *60 Minutes* programı bunu haber yaparak ekranlara taşıdı ve merkezin çocuklar için düzenlediği programı anlatan belgesel film Peabody Ödülü'ne layık görüldü.

Merkezi kurduğum zamandan bu yana geçen yıllar içinde nörobilim, huzurlu zihnin beynin tüm potansiyelinin kilidini açan anahtar olduğunu ortaya çıkardı. Geçtiğimiz 10 yıl içinde tıp bilimi zihinsel durumumuzun hücre ve kromozom gibi moleküler seviyede bile tüm beden sağlığımızı belirlediğini gösterdi.

Don'a dönecek olursak; merkezi yönettiği 12 yıl içinde korku ve umutsuzluğun uç noktalarda yaşandığı yerlere gidip insanların huzura geçiş sürecini gerçekleştirmelerine yardım etti. Bunun dışında ise tavır değişikliğinin beyinde kelimenin tam anlamıyla pozitif değişim yaratmasını açıklamaya başlayan nörobilim çalışmalarına yoğunlaştı. Sonunda Don beyin hakkında öğrendiklerini insanlarla yaptığı çalışmalardan öğrendikleriyle bir araya getirip strese son verecek bir model kurmak gibi zorlu bir işi kabul etti. Bunu yapması altı yılını aldı ama Don kimsenin yapamadığını başardı. Çalışmalarının temas ettiği binlerce insan bunun kanıtıdır. Yoğun bakım hemşiresi olan birinden bir örnek verelim:

> Bu kurs hayatımı değiştirdi! Bu belki abartılı görünebilir ama son birkaç gün içinde tüm tavır ve yaklaşımım çarpıcı bir şekilde değişti. Yaptığım her işte tavrımı ve yaklaşımımı değiştirmek için bilinçli bir çaba sarf ediyorum. Şu ana dek bu çabalarım bana huzur ve umut getirdi. Bu kurs gerçekten insanı sağaltıyor ve ilham veriyor. Stres yönetimi ve genel esenlik gibi konularda farklı kişilerden pek çok yaklaşım dinledim ama hiçbiri beni bu denli etkilemedi.

Bu da çokuluslu bir şirketin yöneticisinden bir başka örnek:

> Bu kurs, en iyi yanlarımızı ortaya çıkarabilmemizi sağlayan bir güce sahip, bu eğitimin her yerde uygulanarak bu amaca hizmet etmesini bekliyorum.

Don'un yeni kitabının size verdiği şey de işte bu değişim fırsatı.

Bazen insanlar kişisel dönüşüm esinleyen bir kitap okuduklarında, yazarın onların aşmaya çalıştığı acı veya mücadeleden uzak kaldığına inanabilirler. Gerçekte bu pek böyle değil, Don için ise bu kesinlikle geçerli değil. Öz babası tarafından terk edilen ve üvey babası tarafından istismar edilen Don acı dolu bir çocukluk geçirdi. Don'un anlattıklarından onun uzun yıllar öfke, korku ve utançla mücadele ettiğini ama sonunda yaşamın onu kendi kendisiyle yüzleşmeye mecbur bıraktığını biliyoruz. Bu noktada katalizör görevi gören şey, aynı hafta içinde işini kaybetmesi ve beyin tümörü teşhisi konması olmuştur. Bu da yetmezmiş gibi evli ve dört çocuklu bir adamken artık evliliği de yıkılmak üzereydi.

Bu koşullar altında yaşadığı stres ve korku dayanılmaz bir noktaya ulaştığında Don yüreğini açıp o karanlıklara girerek ışık aramayı başardı. Don kendisine şu soruyu sorduğunu fark etti: Hangisi daha kötüydü? Yüz yüze geldiği koşullar mı yoksa bu kadar korkup donakalması mı? Bu soru Don'un ne kadar uzun zamandır, ne kadar çok stres ve öfkeyle yaşadığını fark etmesini sağladı. Tam o anda sonunda ne olursa olsun, bunun tam tersi yönünde ilerlemeye, tünelin ucundaki ışığa doğru yürümeye karar verdi. Hayata huzur gözlüğüyle bakmaya azmetti. Bu onda müthiş bir dönüşüm yarattı, işte bu değişimi hepimiz becerebiliriz. Bu dönüşüm ışığını yakalasa da Don'un korku ve öfkesinin tekrar başgösterdiği zamanlar olmuyor değil ama Don onların kendisini değiştirmesine izin vermiyor. Huzurun güç veren özelliğini bozacak tüm negatif örüntüler üzerinde azimle çalışmaya yoğunlaşıyor. Hatalarını sahipleni-

yor ve affediyor, böylece diğer insanları yargılamasını önleyen bir empati geliştiriyor.

Don bu kitaba tüm tecrübesini, bilgisini ve yüreği koydu. Kanımca strese sunduğu çözümlerle beyninize güç katacak ve yaşamınızı bir üst seviyeye taşıyabilecek daha nitelikli bir insan bulamazsınız. Sözüme inanın: Çok iyi ellerdesiniz.

Dr Gerald G. Jampolsky, *Love is Letting Go of Fear*'in
yazarı ve *A Mini Course for Life*'ın eş-yazarı

Giriş:
Bir kötü haber ve müthiş iyi bir haber

Bu kitap strese çözüm bulmakla, yani özünde başarının nörobilimiyle veya üst beyin ağlarının en iyi performansı göstermesini sağlayan zihinsel bölgenin yerini saptamakla ilgilidir. Bu ağlar devreye girer ve çalışırsa, saniyede yüz milyon bilgisayar komutuna denk gelen beyin hızında mutlu mutlu işleyip giderse, siz kariyerden aileye, fiziksel ve duygusal iyilikten kötü golf skoruna kadar hayatın her seviyesinde mükemmelliği yakalarsınız. Hedeflerinizi kotarmanızı sağlayacak analitik ve yaratıcı zekâyı, işinizden keyif alacağınız duygusal ve sosyal zekâyı, yaşamınızdan alacağınız huzuru, ilişkilerinizdeki uyumu beyin üretir. Tüm bu pozitif sonuçlar, üst beyni evrilten doğanın planladığı bir şeydir. Kötü haber stresin üst beyin ağlarını sarması, zayıflatması hatta hasar vermesi, yaşamdan zevk almanızı ve tam başarıyı elde etmenizi sekteye uğratmasıdır. İyi haber ise artık stresin bir çözümü olması ve bu çözümün stresin neden olduğu hasarı onarmakla kalmayıp üst beyinle yeni bağlantılar kurulmasını sağlayan nörolojik koşullar üretebilmesi ve beyin kapasitesini arttırabilmesidir. Bu ağlar entegre oldukça, siz bir bütün olarak işlev görebilecek hatta daha da yüksek noktalara ulaşabileceksiniz.

Önce stresle ilgili gerçekten kötü olan haberi incelemek ve

etkilerini vurgulamakla başlamak, sonra da güçlü bir beyin programlamanızı sağlayacak stres çözümüyle ilgili müthiş iyi haberler vermek istiyorum. İlk olarak, stres tepkileri stres hormonları üretir ve stres hormonları da üst beyindeki yürütücü işlevleri -*sizin önce plan yapıp sonra onu tamamlayabilmenizi sağlayan*- iş göremez hale getirir. Stres hormonları diğer ağların küçülüp aralarında bağlantı kuramamalarına yol açar. Bu sebep yüzünden iyi performans gösteremez ya da inovasyona giden yaratıcı tespitler üretemezsiniz. Bu hormonlar sizi kavga, kaçma ya da donma gibi ruh hallerine kilitler. Duygularınızı hep negatif olana programlayarak endişe, öfke, paranoya ve depresyon hissetmenize yol açar. Bağışıklık sisteminize hasar verir, kalp-damar sisteminin tahrip olmasına neden olur, kromozomları bozar, beyin hücrelerini öldürür ve kontrol altına alınmazsa sonunda sizin de sonunuzu getirir.

Stres bağlantılı ölümleri (kalp krizi, felç, kanser, bağışıklık eksikliği, şeker ve erken yaşlanma bunlardan sadece birkaçıdır) arka arkaya dizdiğinizde Amerika'daki ölümlerin bir numaralı sebebini elde edersiniz. Stres bağımlılık bile yaratabilir. Aşırı stres tepkileri sırasında beden doğal olarak endojen opioid peptitler salgılar ve bu enzimler morfin ile eroininkine benzer etkiler üretir.[2] Bazı deneylerde, şiddetli strese maruz kalan laboratuar hayvanları, araştırmacılar stres vermeyi bırakınca yoksunluk semptomları göstermeye başlamıştır. Bu da kimyasal bağımlılığa işaret etmektedir.[3] Modern kültürde hızlı şeritte yaşadığımız yaşamın bizi "streskoliklere" dönüştürdüğünden söz etmek mümkündür.

Bir halkla ilişkiler ajansının başkanı bir keresinde bana, insanların en çok istediği şeyin sağlık, para ve sevgi olduğunu nihayet anlamasının 20 yılını aldığını söylemişti. Bence haklı. Hepimiz kalp krizinden, felçten ve kanserden kaçmak istiyoruz. Kariyerlerimizde başarılı olmak ve para kazanmak istiyoruz. Ailemiz ve arkadaşlarımızla mutlu olmayı, keyif almayı amaçlıyoruz. Oysa

stres bu pozitif sonuçları üretmek üzere programlanmış beyin ağlarını (diğer adıyla sinir ağlarını) bozar.

Fakat bu sizde stres yaratmasın. Stresle ilgili iyi haberimiz gerçekten iyi. Bu problemin bir çözümü var. Bu çözümle beyniniz yeniden toparlanıp misyonunu tamamlayacak ve yaşamınızın sizin için önem taşıyan her seviyesinde verimli olmanızı sağlayacak. Bu kitap bu çözümü kolaylaştıracak. İyi haberi daha da iyi yapan şey, çözüme giden yolun oldukça basit olması. Neredeyse hepimizin öğrenip uygulayabileceği ve gündelik yaşamımıza dâhil ettiğimizde yapılacak işler listesine hiç ama hiçbir şey eklemeden kullanabileceğimiz bir dizi araç içerir. Aslında, stres tepkilerini sakinleştirmek ve üst beyin işlevlerini genişletmek *olacağım şeyler* listesinin gerçekleştirilmesiyle ilgilidir.

Burada öğreneceğiniz araç ve süreçlerin hemen hepsi araştırma ve klinik deneyimlerle kanıtlanmıştır. Bu kitap, ICAH direktörü olarak uzun yıllar süren çalışmalarım sonucu ortaya çıkmıştır. Bu merkez yaşanan felaket olaylarıyla başaçıkabilmek için yepyeni bir yaklaşıma öncülük etti. Son zamanlarda ise iş stresini azaltmak için kurumlara danışmanlık veren bir insan performans firması olan ProAttitude'un yönetici ortağı olarak yaşadığım tecrübeler de bu kitaba kaynak olmuştur.

ICAH'tayken bu gezegenin en stresli diyebileceğimiz yerlerinde çalıştık. Kanser ve AIDS koğuşlarında ölümü bekleyenlerin yanındaydık, çocuklarını yitirmiş ebeveynlerin yer aldığı matem gruplarındaydık, Bosna'daki mülteci kamplarında soykırıma maruz kalan ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlarla birlikteydik. Ajansın yaklaşımı bu gibi umutsuz durumlara özgü korku ve stresi hafifletme hedefiyle tavır değişikliğini kolaylaştırmaktı ve ICAH'ın elde ettiği sonuçlar ona uluslararası bir ün kazandırdı.

İş stresine odaklanmam ICAH'taki bir işgününde başladı. O gün son yılların en büyük beyinlerinden biri olan Larry Stupski

beni görmeye gelmişti. Larry ve Chuck Schwab, Charles Schwab & Company'yi bugün ulaştığı yüksek seviyeye taşıyan kişilerdi. Larry yıllar süren aşırı stresin neden olduğu ve neredeyse ölümcül bir kalp krizinden kıl payı kurtulmuştu. Bana gelmesinin nedeni ajansın yaklaşımına yeni bir şekil vererek, iş stresini sonlandıracak bir model üreten bir tür düşünce takımı kurmayı önermekti. O sırada bu öneri bana mantıksız gelmişti ama son derece geniş bir vizyona ve muazzam bir zekâya sahip olan bu adam bu hedefin kotarılabileceğinden emindi.

Bundan kısa bir süre sonra iş dünyasının bir diğer vizyoner beyni Bonny Meyer ile bir araya geldik. Bonny, Napa Vadisi'nin dünyanın en verimli şarap üretim bölgelerinden biri haline gelmesini sağlayan Silver Oak Cellars'ın kurucu ortağıydı. O da strese çözüm bulabileceğimize güveniyordu. Böylece bu zorlu işe girdim ve uzmanlardan oluşan bir ekip kurarak problem üzerine çalışmaya koyulduk. Zamanlamamız iyiydi; kuruluşumuz stres ve beyin üzerinde çığır açan bir dizi araştırmanın yapıldığı bir döneme tesadüf etmişti.

Altı yıl süren sıkı bir çalışmanın ardından, geleneksel stres yönetiminin çok ötesine geçen bir stres çözümü ortaya çıkardık. Daha sonra gerçek hayata girdik ve bu yaklaşımı yüksek baskı yaşanan büyük kurumlarda uygulayarak etkileyici sonuçlar elde ettik. Bu kursun ortalama puanı Likert ölçeğine göre 5,0 üzerinden 4,8'di ve bu, eğitimlerde ender olarak ulaşılan bir puandı. Bu puan aynı zamanda şirket kültüründe bir değişim olacağına işaret eden yüksek seviyede bir özümseme göstergesiydi ve bizler tam da buna tanık olduk. Katılımcıların yüzde 90'ından fazlası stres seviyelerinde değişiklik yaşamıştı ve öğrendiklerini uyguladıkça stresin daha da düşmesini bekliyorlardı. Buna ek olarak, her dört katılımcıdan biri yaratıcı problem çözümünde, sağlığında, iş ve ailevi ilişkilerinde iyileşme yaşamıştı. Hata yok, siz de yapabilirsiniz.

Birinci bölümde; problem, çözümü ve stresi sonlandırma yo-

lunu açan modelle ilgili keşfettiğimiz önemli noktaların ana hatlarını anlatacağım. Bunlar stresin ardındaki nörolojik ve genetik yapı ile bu çözümü ortaya çıkaran araştırmaların sunduğu çığır açan yeniliği anlamamızı sağlayacak.

Kitabı nasıl kullanacaksınız?

Bu kitabın size yeni bir yön vermesine izin verirseniz bu deneyim ufkunuzu genişletecek. Hem oyunun en tepesine çıkacak hem de her açıdan size en iyi gününüzü yaşatacak bir beyine sahip olacaksınız. Bu kitap önünüzde sağlık, zenginlik ve sevgiye giden yolu açacak. Geçtiğimiz günlerde bir dergide stres üzerine bir yazı kaleme alan bir muhabir bana şunu sordu: "'Kolayca strese girme' halini değiştirerek 'ender olarak stres duyma' haline geçişin sırrı nedir?" Bunun bir sırrı yok. Bütün mesele altı ila sekiz haftalık bir dönemde, stresin ötesine geçen özel bir zihniyet kuracak araç ve süreçlerle alıştırma yapmakta. Siz bunu yaptıkça beyniniz sizi verimli kılacak şekilde değişmeye başlayacak. Bunu yapmak sandığınız kadar zor veya külfetli de değil. Moral bozucu ve stresli bir hayatla beslenen bir beyni değiştirmek; öğrenmek ve "olacağım şeyler" listesini uygulamakla mümkün. Bu liste, yapmak zorunda olduğunuz şeyleri yaparken nasıl olmak istediğinizle ilgili; ne azı ne de fazlası. Bu alıştırmaları her gün yaptığınızda beyninizin otomatik pilotu yavaş yavaş stresle bağlantı kurmayı bırakıp, saldırı altındayken bile duygusal sükûnet ve zihinsel netlik algoritması üzerinden çalışmaya başlar. Buradaki kazanımınız sizin için önem taşıyan noktalarda başarılı olma şansınızı en yüksek seviyeye çekecek şekilde çalışan üst beyin işlevleridir.

Strese Son! bu değişimi gerçekleştirirken size kılavuzluk etmek için tasarlandı. Bu kitap, birkaç günde baştan sona hızla okunmak üzere yazılmış bir kitap değildir. Tıpkı bir eğitim se-

mineri gibi sizi kılavuz eşliğinde ağır ağır bir sürece taşır. Her bölümde, anlatılan araçlarla ilgili bilimsel temel ve bağlamlar yer alır. Bu araçların adım adım kullanılma süreci ise bölümün sonunda açıklanır. Bazı araçlar internetten indirebileceğiniz işitsel bir dosyayla bağlantılıdır. Dosya, aracı nasıl kullanacağınız konusunda size kılavuzluk eder.

Her bölüm sonuna bir de *Bu Haftaki Alıştırmanız* başlıklı bir kısım koydum. Burada takip etmeniz gereken alıştırmalar yer alıyor. Bu kısmı okuduktan sonra hemen bir sonraki bölüme atlamayın. Bir sonraki bölümü okumadan önce verdiğim araçlarla birkaç gün -önerim haftada beş gün- çalışın. Alıştırmalarınızı yaparken son okuduğunuz bölümü tekrar gözden geçirip o alıştırmanın neden önemli olduğunu hatırlayın. Düzenli alıştırma beyin işlevlerindeki en büyük değişimi gerçekleştirmenizi sağlar. Bu araçları ne kadar çok kullanırsanız, o kadar kolaylaşır. Sonunda, stres tepkisini ilk ortaya çıktığı anda yok edeceğiniz bir noktaya ulaşacaksınız.

Dört adımlık bir süreç

Bu kitap dört adımlık bir süreçte size kılavuzluk edecek. Size seçenek kapıları açacak bu adımlar stresten huzura geçiş yapmanızı sağlayıp seçimleri belirleyen farkındalığı kazandıracak. Sonra da sözünü ettiğimiz araç ve süreçlerde ustalaşmanıza yardım ederek sadece bu değişimi korumanızı sağlamakla kalmayıp bunu daha da zenginleştirerek potansiyelinizi en yüksek seviyede gerçekleştirmenizi sağlayacak.

Adım 1: Farkındalık kazanmak – Stres dediğimiz şeyi sonlandıran içgörü

İlk aşamada stres tepkilerini yavaşlatmak için stres modelini-

ze dair farkındalık kazanacak ve huzur seçeneğine yönelmek için güç alacaksınız.

Adım 2: Seçme aşamasına gelmek – Beyninizi dönüştüren zihniyet

İkinci aşamada sizi pozitif beyin değişimini kolaylaştıracak seçeneklere götüren özel prensipleri öğrenip alıştırma yapacaksınız.

Adım 3: Stresin ötesine açılmak – Beyin potansiyelinizin tamamını gerçekleştirmenin anahtarları

Üçüncü aşamada stresi daha tam ortaya çıkmamışken aşabileceksiniz. Zehirli stres hormonları olmadığı zaman, üst beyin kendini iyileştirmeye başlar ve beyninizin kendi yapısında var olan potansiyeli daha kolay gerçekleştirmenizi sağlar.

Adım 4: Sürdürmek – Her gün ve her şekilde

Strese Son! sizi bir dizi kanıtlanmış süreç ve araçla tanıştırıyor. Bunların her biri sizi değiştirerek stresten kurtulmanızı kolaylaştıracak. Bazı araçları diğerlerinden daha çok sevebilirsiniz. Bu kitabı kullanırken atacağınız son adımda en çok işinize yarayan araçları seçecek ve kendi başınıza ilerlerken kendi alıştırmalarınızı yapabileceksiniz.

1

Strese programlı beyin ve onu yeniden programlama davranışı

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) her yıl Amerika'da Stres adlı, bizim en iyi stres barometremiz olan bir anket düzenler. Yapılan son araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda APA, "kültürümüze yerleştiği anlaşılan yüksek bir stres tablosuyla karşı karşıya olduğumuzu, stresle başaçıkma mekanizmalarının başarısız olduğunu ve tüm bunların gelecek nesillerde de sağlıksız yaşam tarzları ve davranışlarla sürdürüleceği" sonucuna varmıştır.[1] Bu kitabın amacı cüretkâr fakat kotarılabilir bir amaçtır: Krizi derhal ve kökten çözecek net bir yol bularak bu zinciri kırmak; bu işe de sizinle başlamak.

Stressiz bir yaşama geçme hedefiyle çıktığımız bu yolculuğa başlarken bir konuyu tam olarak açıklığa kavuşturmak istiyorum: Stres ciddi bir şeydir. Hayatınızı tehdit edecek kadar ciddidir. National Geographic belgeseli *Killer Stress*'de Carol Shively'nin dediği gibi, "Bir gün belki bu konuda bir şey yaparım diyebileceğiniz bir şey değildir. Bu konuyla her gün ilgilenmek zorundasınız."[2] Bugün ilgilenmelisiniz yani hastanenin acil ünitesinde, başınızda kalp krizinizi tedavi etmeye çalışan doktor ve hemşirelerle yatarken değil. Bu kitaptaki araç ve süreçler ciddi sağlık problemlerinden kurtulma şansınızı büyük ölçüde arttıracaktır.

Ben ve beyin takımımın stresin ciddiyeti, kesin çözümü ve az önce söz ettiğim tüm pozitif sonuçların ortaya çıkmasını sağlayan model hakkında keşfettiklerimizle ilgili sizi bilgilendirmek istiyorum.

Araştırmalarımız sırasında öğrendiğimiz ilk şey, kişiyi yaşamda başarılı kılacak beyin gücünün ne ölçüde harekete geçebileceğini belirleyen iki önemli beyin sistemi olduğudur.

Bunların ilkine üst beyin denir. Asıl adı prefrontal korteks-tir; insan zekâsı diye tanımladığımız şeylerin çoğu beynin bu bölümünde oluşturulur. Üst beyin resim, müzik, bilim, ziraat, mühendislik, ticaret, devlet yönetimi gibi pek çok şeyi yaratan bölümdür. Burası ayrıca beynin üst düzey yöneticisinin ofisinin olduğu yerdir; hedeflere ulaştıracak plan ve stratejileri üreten yürütme işlevleri burada kotarılır. Yürütme işlevlerinin kaynağı, algıları sorgulayan, olguları analiz eden, değişime uyum sağlayan ve bilgiyi entegre eden tüm yüksek düzey bilişsel becerilerdir. Planların yolunda ilerlemesi için lojistik betimleme ve önceliklendirme yapar. Yürütme işlevleri ayrıca sağ beyin tarafından üretilen yaratıcı içgörüleri alıp uygulamalı inovasyonlara çevirir.

Üst beyin sizin doğanızda bulunan, yapıcı ve pozitif ilişkiler sürdürmenizi ve sınırlı bir öz-çıkar duygusunun ötesinde daha büyük iyilikler düşünmenizi sağlayan "iyi meleklerinizin" de yaşadığı yerdir. *Mindsight*'da nöropsikiyatrist Daniel Siegel bu meleklerin prefrontal bölgenin orta kısmında yaşadığını bulmuştur; burada sosyal zekâyı ortaya çıkaran şaşırtıcı bir dizi temel beceriyi koordine ederler. Bu melekler diğer insanlarla uyum kurmanızı sağlar, duygularınızı dengeler, tepkilerinizde esnek olmanıza yardım eder, korkularınızı teskin eder, empati, içgörü ve sezgi kapasitenizi arttırır.[3]

Üst beyin burada anlattığımdan çok daha fazlasını yapar. Evrimin en büyük başarısı diyebileceğimiz üst beyin, kortek-

sin ürettiği çoklu zekâ ve yetilerle kendini kanıtlar. Yarattığı şeyler, kadim ve modern dünya harikalarında kendisini göstermektedir. Üst beyni yapılandıran bu evrim süreci mucizeye yakın bir şeydir. Gelişme hızıyla kırdığı rekorun evrimde bir başka benzeri yoktur.[4] Bunu sihirli bir değneğin değmesine benzetebiliriz.

Üst düzey bir evrim geçiren bu beyin işlevlerini en iyi şekilde yürütür, her günü harika bir hale getirir; bizleri coşku, sosyal zekâ ve ustalaşmanın verdiği keyifle doldurur. Son kitabım *Mystic Cool*'da üst beyniniz, istediğiniz her şeyi başaracağınıza sizi inandıran olağan deha ile birlikte yürüdüğünde yaşayacağınız o harika günlerden birini aktarmıştım. Şöyle anlattım:

> Bazen, yeteneklerimizi zorlayan anlamlı bir şeyi başarmaya kalktığımızda olağan dehamızın (üst beynin ürettiği deha) yarattığı bir zafer duygusu yaşarız. Talep, baskı ve kuşkulardan oluşan o her zamanki fırtınanın yaklaştığını görürsünüz ama onu incelikli bir şekilde yönetip fırtınanın geçip gitmesini sağlayarak, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz üretme baskısının o fırtınanın merkezi olduğunu bilirsiniz. Sakinleştiğinizde, sizi hiç uğraştırmadan gelen bir zekâ akışı başlayıp kaçınılmaz akıntısının içine sizi de katar. Beyniniz netleşmiş, tam bir isabetlilikle çalışmaktadır. Zaman durmuştur. Kendinizi keyifli hissedersiniz; duyduğunuz coşkuyu yönlendirebilir, odaklayabilir ve saklayabilir, yüksek enerji seviyenizi koruyabilirsiniz. Yavaş yavaş elinizdeki iş üzerinde şaşırtıcı bir ustalık sergiler, detaylara dalarken bile bütünün görüntüsünü gözden kaybetmezsiniz. Parçalar sizi uğraştırmadan tek tek yerine oturur; sanki noktalar kendi kendileri birleşip şekli ortaya çıkarıyor gibidir. Daha geniş olanaklar ortaya çıktıkça bütünlük duygunuz da artar. Bu şekilde çalışırken kendinizi çalışıyor gibi hissetmezsiniz. Zevk için çalışır ve tatmin olursunuz.[5]

İşte eski Yunanların mutluluk olarak tanımladıkları deneyim budur ve bu hali sadece tüm işlevlerini yerine getirebilen üst beyin sağlar. Pozitif Psikoloji'nin kurucusu Mihaly Csikszenmihalyi şöyle der: "Bu mutluluğu tattığımızda, onu yeniden yaşamak için iki kat çaba gösteririz. İşte benlik böyle gelişir."[6] Bu aynı zamanda üst beyin ağının nasıl bütünleşerek büyüdüğünü de gösterir.

İkinci sistem ise alt veya ilkel beyindir ve başarı potansiyelinizi kısıtlayan bölüm de burasıdır. Alt beyin stres tepkilerinin yerleştiği yerdir, gerek strese tepki sistemi gerekse ilkel beynin büyük kısmı beynin korku merkezi olan amigdala tarafından yönetilir. Amigdala sıkıntı, saldırganlık, endişe, depresyon gibi negatif zihinsel durumlar ile kavga, kaçış ve donma başlığı altına giren tüm duyguların oluşmasında büyük rol oynar.

Amigdala sizin yanlışlıkla tehdit olarak algıladığınız şeyle gerçek veya anlık tehlikeyi ayırt edemez. Onun zekâsı analitik değil tepkiseldir. Sadece hiç tanımadığı yeni bir deneyim söz konusu olduğunda üst beyni bu potansiyel tehdit durumunu tartmaya çağırır.[7] Sinir sisteminiz, herhangi bir tehdit algıladığında, talamusa (bir tür nörolojik kumanda paneli) bir sinyal gönderilerek amigdalanın saldırgan veya savunmacı bir tepkiyi devreye sokması sağlanır. Tehdidin algılanmasından korku tepkisine geçiş süresi adeta şimşek hızıyla, bilinçli farkındalık alanının dışında gerçekleşir. Amigdala hayatta kalma merkezidir yani hiçbir şeyi şansa bırakmaz. Sloganı şudur: "Tereddüt eden ölür." Bu nedenle, önce ateş edip sonra soru sormak için programlanmıştır. Yolunuza çöreklenmiş çıngıraklı yılan gibi gerçek bir tehlike var olduğunda amigdalanın hızı sizin bir gün daha yaşama şansınızı arttırma amacı güder.

Fakat insanlar artık şimşek hızıyla davranmanın hayat kurtardığı vahşi ormanlarda yaşamıyor. Kavga, kaçış ve donmanın başımızı derde soktuğu uygar, sosyal ortamların güvenli koşulla-

rı altında işlev görüyoruz. Korkuya dayalı amigdala, aslında var olmayan durumları tehdit olarak okuyup bizi kuruntulu yapar. Bu eğilim "bağlamsal korku koşullanmasının" sonucu olarak ortaya çıkar.

New York Üniversitesi'nden Joseph LeDoux çığır açan kitabı *The Emotional Brain*'de bağlamsal korku koşullanmasını anlatmıştır. LeDoux der ki, eğer bir fareyi kutuya koyar ve bir süre belli bir ses eşliğinde ona şok yaşatırsanız, fare o sesi her duyduğunda şoka girecektir. O andan itibaren o ses onda hep korku tepkisi yaratacaktır. Fakat fare bir de kutuyla ilgili bir korkuya da koşullanacaktır çünkü o kutu şok travmasının yaşandığı bağlamı temsil eder. Hiçbir ses olmadan, fareyi sadece kutuya koymak bile stres tepkisinin başlamasını tetikleyecektir.[8]

Bu araştırma yoğun stres sırasında amigdalanın çevremizde olan bitenle ilgili her türlü bilgiyi sakladığını gösterir. Hatta, geçmişteki travmalarımızın hepsi genelde beynimizin duygusal hafıza diye anılan bir bölümünde saklanmaktadır. Duygusal hafıza savaş gazilerinin acı dolu ve bazen de çıldırmışçasına verdikleri travma sonrası stres tepkilerindeki ana sorundur. Amigdala, depolanan bir ya da daha fazla unsurun, o anda yaşanan durumla eşleştiğini gördüğü anda kavga, kaçış veya donmayı tetikleyen bir geçmişi veya anıyı devreye sokar. Amigdala burada bir tür "bu şarkının adını bul" oyunu oynar ve bunu sürekli yapar. Dışarıda bir şey olduğunda amigdala, içeride depolanan travmatik anılarla ilgili uyduruk özellikleri temel alan şeylere bir anlam yükler ve duygusal davranışımızı ona göre yönlendirir. Örneğin, sırf amigdala karşılaştığımız birinin bir özelliğini geçmişte bizim canımızı yakan birine benzettiği için o kişiden nefret edebilir, korkabilir hatta ona saldırabiliriz.

Bir keresinde önemli bir iş toplantısında bir danışmana karşı küçümseyici ve savuşturucu bir tutum takınmıştım. Bu kadınla yeni tanışmıştım, geçmişte onunla yaşadığım hiçbir şey yoktu.

Benim insanlara sert veya kaba davranmadığım bilinirdi, bu yüzden bu davranışım herkese çok mantıksız göründü. Kadın bu nahoş durumu düzeltmek için elinden geleni yaptı ama pek ilerleme sağlayamadı. Kadın dâhil herkes ondan hoşlanmadığımı ve söylediklerine güvenmediğimi açıkça görebiliyordu. Ancak epey bir süre sonra, tek başıma kaldığım bir anda birdenbire kadının tavır ve görünüşünün yıllar önce bana çok acı çektirmiş birini andırdığını fark ettim. Toplantıdaki davranışımı yöneten dürtü buydu. Duygusal hafızam beni o kadar etki altına almıştı ki, danışmanın söylediği hiçbir şeyi hatırlamıyordum. Duygusal beyin beni sadece bu kadından hoşlanmamaya odaklamış, söylediklerini duymamamı sağlamıştı.

Amigdala, o anda yaşanan durumdaki bir şeyle duygusal hafızada depolanan bir şey arasında çağrışım yakalamışsa olaylar çirkinleşebilir. O çok eskilerde, evrim sürecinde yaşanan ilk özgün tehdide uygun olan ama o anda yaşanan olayla tamamen ilgisiz bir hiddetle tepki vermemize yol açar. Burada olan, geçmişin şimdiki zamanı ele geçirmesidir. Psikologlar, yaptığımız bu tür şeylerin sebeplerine kendimizin hiç şaşırmamasını da bununla açıklar. Üst beyniniz bu negatif modeli fark ederse, duygusal tepkileri kontrol altına almak üzere devreye girecektir. Fakat bu ciddi bir zihinsel çaba ister ve yaşadığınız o anda neler olup bittiği konusunda zeki ve ilgili olmanızı gerektirir. Çevrenizde olup bitenleri yönetmek yerine içinizde yaşadığınız duygusal negatifliği kontrol altında tutmaya kilitlenebilirsiniz. Mevcut duruma yaratıcı katkıda bulunmanızın ve yeni bilgileri öğrenmenizin önü kesilebilir. Duygusal tepkiyi kontrol altında tutma çabası eğiliminizin sizi sürüklediği gibi kesintiye uğrarsa, daha sonra pişman olacağınız davranışlar sergileyebilirsiniz.

Yanlış anlaşılmasın: Alt beyin ne kadar çok devreye girerse o kadar stres yaşarsınız, ne kadar çok stres yaşarsanız, her şey o kadar daha kötüye gider. Nebraska Üniversitesi'nden Wesley Sime

insan performansı üzerine yaptığı ufuk açıcı bir araştırmada şu sonucu ortaya çıkarmıştır: "Stres ne kadar çoksa, kötü kararlar verme olasılığınız o kadar yüksektir." İletişim dibe vurur, saldırganlık ve kaçış tavırları işbirliği içinde çalışma yeteneğinizi silip süpürür, stresin yarattığı belirsizlik durumuna tahammülsüzlüğünüz yaratıcı problem çözme kapasitenizi yok eder. Sime, stres ikliminde, uzun vadeli değerlendirmelerin yerini hayatta kalma hedeflerinin aldığını, bu yüzden riskli seçeneklere yöneldiğimizi bulmuştur.[9]

Yüksek performansın yolu bu değildir. Bir şirkette, çalışanlardan biri ya da birileri, fevri davranıp hissettiği öfkeyi saldırgan ve kişileri hedef alan bir e-postaya döküp herkese yollarsa, alt beyinin dizginleri ele geçirdiğinden emin olabilirsiniz. Bu genellikle, ya o işyerinde çalışan diğer insanların da alt beyinlerini harekete geçirecek bir etki yaratır. E-postayı yazan kişiyle işbirliği yapar ya da karşı saldırıda bulunurlar. Bunun ardından tüm moralleri bozan negatif bir duygusal kakofoni gelir. Bunu amigdalaya borçlusunuz, ona teşekkür edebilirsiniz.

Şirket önemli birini işe aldığında aslında o kişinin üst beynini işe alır ve tam kapasiteyle çalışmasını, başarılı olmak için gereken zekâ düzeyine çıkmasını bekler. Fakat bu beyni yoğun baskı ortamına sokar ve o insana stresi nasıl aşacağını öğretmezseniz stres hormonları beyin gücünü köreltecektir. Kronik stres, strese tepki sisteminin neredeyse tam zamanlı aktif olduğu, beyni uyuşturacak zehirli hormonları düzenli olarak salgıladığı anlamına gelir.

Her dört çalışandan üçünün her hafta en az bir şey yüzünden streslendiği[10], üçte birinin ise aşırı strese maruz kaldığı gerçeğiyle karşı karşıyayız.[11] Bu sayılar, kurumların beyin gücünün tıpkı voltaj düşmesi gibi kuruyup gitmesini temsil eder. Bu noktada akla şu soru geliyor: Bu enerji geri kazanılırsa kurumların rekâbet gücü ve başarısı ne kadar artar?

Dahası, depresyon ve stres el ele gider. Depresyon vakalarının yüzde 80'i[12] öncesinde yaşanan ve stres hormonlarının yükselmesine sebep olan ağır bir stresten kaynaklanır.[13] Bu da sizin duruma hakim olmanızı sağlayan beyin kimyasallarınızın salgılanmasını engeller. Mayo Klinik'te çekilen ve beyin işlevi üzerindeki etkiyi gösteren iki PET taramasına bakalım.* Taramalardan biri depresyonla kuşatılmış bir beyni, diğeriyse aktif bir şekilde işleyen sağlıklı bir beyni göstermektedir. Sağlıklı beyin aktivitesini gösteren tarama büyük bir kentin üzerinden uçarken görülen benzer ışık kümeleriyle doluyken, depresyonlu beyinde tarlaların üzerinden uçarken görülen ufak tefek soluk ışıklar vardır. Buradaki tezat çarpıcıdır, beyin faaliyetlerinde stres hormonlarının neden olduğu yoğun azalmayı gösterir. Işıltılı tarama, bir şirketin başkan yardımcısının, bölümünde kilit bir pozisyona geçmesini önerdiği kişide olmasını umduğu beyni temsil eder. Soluk ışıklı tarama ise stresi aşmayı öğrenemeyen birinin zaman içinde gelebileceği noktayı gösterir. Nörolojik açıdan bakıldığında strese kronik olarak maruz kalan beyin, yüksek performans gösterme gücüne bir gün dâhi sahip olamaz.

Stresi ciddiye alın

Bu bölümün başında da söylediğim gibi, stres ciddi bir durumdur. Hayatı tehdit edecek kadar ciddidir ve sonra ilgilenirim diye bekletebileceğiniz bir şey değildir. Fakat ne yazık ki, insanların çoğu bunu ciddiye almaz. Araştırmalara göre stresin bizi sağlıksız ve verimsiz kıldığı konusunda hemen herkes hemfikir olsa da yüzde 83'ümüzün bu konuda hiçbir şey yapmadığı görülüyor. Bu oranın yüksekliği ürkütücüdür.[14]

* Mayo Klinik taramalarını görüntülemek için şu adrese gözatabilirsiniz: http://www.mayoclinic.com/health/medical/IM00356

İnsanlar neden stres konusuna eğilmiyor? Çünkü insanlar da kurumlar da artık bıkıp vazgeçti. Stres onlara normal geliyor. Bir şirketin üst düzey yöneticisine stres azaltma programı satmaya çalıştığınızda muhtemelen homurdanıp size güle güle diyecektir. Bu duyarsızlık şirketlerin stres seviyesini düşürme çabasıyla milyonlarca dolar harcayıp hiçbir işe yaramadığını görmelerinden kaynaklanıyor. Gerçekten de geleneksel stres yönetiminin denendiği son 30 yıl içinde stres seviyesi yüzde 30 arttı.[15]

Stres sorununuz varsa, bunun ardında genetik ve sizi hiperaktif strese tepki sistemine bağlayan acılı bir geçmiş vardır. "Acılı geçmiş" kısmı, aynı stres-tetikleyici geni kendi ana-babalarından alan ebeveynlerden kaynaklanır. Ve bu sebeple stres dolu bir çocukluk geçirmiş olabilirsiniz. Araştırmalar stresin kişinin işinden ziyade genetik kodlamasına bağlı olduğunu gösteriyor. Notre Dame Üniversitesi'nden Timothy Judge hem tek hem de çift yumurta ikizi olan ve kimi beraber kimi ise birbirinden ayrı yetiştirilmiş 594 ikiz üzerinde çalıştı. Judge, bu kişilerin işe bakış tarzları belirlenirken ortak genlerin işin kendisinden dört kat daha önemli olduğunu buldu.[16] Bu da iş stresinin genlerle ilgisinin araştırmacıların eskiden düşündüğünden çok daha fazla olduğunu gösteriyor. İki insan aynı koşullar altında birbiriyle tıpatıp aynı işi yapsa da her birinin o işi yaparken yaşadığı deneyim birbirinden tümüyle farklı olabiliyor. Biri streslenir, ezilir ve işinden nefret ederken diğeri mutlulukla günboyu verim saçabilir.

Dr Judge bunu şöyle açıklıyor: "Bir başka deyişle stres, ortamdaki nesnel özelliklerden ziyade bireyin genetik 'kodlarıyla' ilgilidir."[17] Bu da stresi davranış problemleri doğuran dış baskılara bağlayan geleneksel stres yönetiminin neden başarısız olduğunu açıklıyor. Oysa stres bağlantılı davranışlar beyinde programlıdır. Bu davranışlar genelde adeta refleks hızında ortaya çıkar. Bu nedenle, strese getirilecek tüm çözümler beynin yeniden programlanmasını gerektirir. İşte bu nokta nörobilimin tuğla

duvara tosladığı noktadır. Bilim bir asırdır beynin yapısının sabit olduğuna inandı: Diğer bir deyişle beyin değişemezdi. Dolayısıyla onlara göre eğer hiperaktif stres tepki sistemiyle doğmuşsanız, iyice karamsarlaşır ve muhtemelen sızlanarak ölürdünüz.

Bilim daha fazla yanılamazdı. Beyin anlaşıldığı kadarıyla son derece kolay şekillendirilebilir. Araştırmalar beyni değiştirmenin mümkün olduğunu gösteriyor. Körseniz, kısmen görmeniz mümkün. Felç bile olsanız beyin yitirdiğiniz hareket kabiliyetini yeniden kazanmanızı sağlamak için kendi haritasını yeniden çiziyor. Strese programlı beyin söz konusuysa beyin ağlarını yeniden programlayabilirsiniz. Üstelik sadece tavırlarınızı değiştirerek! Buna nöroplasti denir. Kitap bu stres çözümünü uygulamanıza yardım edecek.

Tavır ve davranışların etkisinin kişinin başarılı olma yeteneğine katkısı uzun süredir bilinmektedir. Thomas Jefferson şöyle demişti: "Zihinsel tutum doğru olan insanı hiçbir şey durduramaz... zihinsel davranışı yanlış olana ise dünyada hiçbir şey yardım edemez." Jefferson'ın sözlerinin nörolojik bir temele dayandığını artık biliyoruz. Doğru zihinsel davranış nöroplasti demektir; hedeflerin kotarılmasını sağlayan sinir ağlarını güçlendirir, genişletir ve harekete geçirir. Yanlış zihinsel davranışın ürettiği stres hormonları bu ağları kelimenin tam anlamıyla daraltır.

Yıllardır çeşitli çalıştaylar ve web seminerleri düzenliyorum. Bu etkinliklerde insanlara strese son verip veremeyeceğini sorduğumda yüzde 90'ı hayır diyor. Fakat insanların tavır değiştirip yaşam deneyimlerini farklılaştırıp farklılaştıramayacaklarını sorduğumda ise neredeyse hepsi evet diyor. İnsanların çoğu tutum ile stres arasındaki doğrudan bağlantıyı ve beynin stres tepkilerini bastırıp beyin kapasitesini arttıracak şekilde değişebileceğini anlamıyor. Oysa bu basit bir algoritmadır: Davranışlarınızda değişiklik yaparak deneyimlerinizi değiştirmeniz, beyin yapınızı da gerçek anlamda değiştirecektir.

İsterseniz bunun anlamını tam olarak kavramanız için bu konuyu biraz açalım. Yaşamı farklı deneyimlemek tavır ve tutum meselesidir. Tavırlarınızı yargılayıcı olmaktan çıkarıp şefkate çevirirseniz, savunmacı değil açık olursanız, insanlarla yaşadığınız deneyimler de değişecektir. Karamsar olmaktan çıkıp iyimser davranışlar benimsediğinizde problemleri de farklı deneyimlersiniz. Bu problemlerin her biri sizi strese sokan sıkıntılar olmaktan çıkıp aşabileceğiniz güçlüklere dönüşür. Davranışlarınızı endişeli ve kuşkulu olmaktan çıkarıp inanç ve güvenle doldurduğunuzda yaşamı bambaşka deneyimlersiniz. Davranışlarınızda korkudan huzura geçmeniz strese son verir. Biyolojik olarak korku olmaması demek, stres tepkisi de olmaması demektir. Davranışlarınızda bu yönde değişim alıştırmaları yaptığınızda, dört ila sekiz hafta içinde beyniniz stres tepkilerini dindirip üst beyin işlevlerini arttıracak şekilde kendini yeniden programlayacaktır.[18]

Eğer hâlâ davranışlarınızın ölümünüze yol açacak şekilde beyni şekillendirdiğine ve tavır değişikliğinin beyninizi yeniden programlayıp sizi kurtarabileceğine inanmıyorsanız bir de şöyle düşünün: Stres, davranış ve kromozomların sağlığı arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Kromozomlar, bedenlerimizi yeniden inşa eden ve onaran genleri barındırır ve telomer diye anılan yapılarla çevrilidir. Telomerler kromozomlarımızın sağlığından ve düzgün çalışmasından sorumludur. Aşınmış bir ipin uçlarını birleştiren bant işlevi görürler. Bu yapılar zarar gördüğünde kendilerini yeniden düzenlemeye başlayan kromozomlar kansere yol açan anormal hücreler üretirler. Ayrıca aşınmış veya kısalmış telomerler buna ek olarak sağlıklı hücrelerin hızlı yaşlanmasına yol açarak yaşla ilgili hastalıkları davet edip ömrü kısaltır.

Telomerlerin aşınmasının veya kısalmasının sebebi nedir? Cevap, stres hormonlarıdır. Telomerlerin uzunluğu, içinde bulunduğunuz stres miktarı ve bu stresi çektiğiniz yıl sayısıyla

doğrudan ilişkilidir.[19] Her ikisi de San Francisco'daki California Üniversitesi'nde çalışan iki nöropsikolog Elissa Epel ve Nobel ödüllü Elizabeth Blackburn, ağır engelli çocuklarına bakan anneleri incelediler.[20] Bu kadınların yaşadığı günlük stres onları ezecek boyuttaydı ve araştırmada bu kadınların yüksek bir yüzdesinde telomerlerin kısaldığı ortaya çıktı. Araştırmada bu kadınların kan hücrelerinin fazladan 10 yıl yaşlandığı bulundu ki Blackburn bu tahminin bile iyimser olduğunu söyledi. Fakat kısalmış telomerlere bu kadınların hepsinde rastlanmamıştı. Pozitif ve huzurlu bir tavır geliştiren annelerin telomerleri eski halinde kalmış ve sağlıklı kromozomları desteklemişti. Sonuç olarak bu annelerin, daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşam sürecekleri anlaşılıyordu. Annelerden biri, "İyi bir duruş sergiliyorum" demişti, "bunu kendime ben yapıyorum. Çünkü böyle bir tavır benimsemezsem, benimle konuşacak insan bulamam!"[21] Değiştirmeyeceği şeyi kabul etmiş ve kendini değiştirmek gibi güç bir işi üstlenmişti. Geliştirdiği bu tutum yaşadığı koşulların üzerine çıkmış, sonuçta telomerleri değişmemiş, olduğu gibi kalabilmişti.

Los Angeles'taki California Üniversitesi'nden Dr Steven Cole şöyle der: "Yaşamı anlamlı ve amaçlı bir şey olarak deneyimlememiz, olumlu molekül değişimleriyle yakından ilişkili olan tema tekrarlarıdır."[22] Kanıtlar giderek artar ve beyin yapınızdan kromozomlarınıza kadar tüm insan biyolojisinin zihinsel durumunuz tarafından şekillendirildiğini gösterir.

Daha da şaşırtıcı olanı, tavrınızı değiştirdikten çok kısa bir süre sonra biyolojinizin de olumlu şekilde değişmesidir. Cole şöyle der, "Düşünce tarzınızı değiştirmeniz ve iki veya üç ay boyunca dünya ile böyle bir ilişki kurmanız, moleküler düzeyde fark edilebilir bir etki yaratmaya yeter."[23] Annelerin dünyası asla tam olarak kontrol altına alamayacakları koşullardan oluşuyordu fakat bu dünyada tamamen kendi kontrollerinde olan tek şey kendi davranışlarıydı. Pozitif ve huzurlu bir tutum geliştiren

annelerde bu davranış büyük fark yarattı. Üstelik hem biyolojik hem psikolojik hem de ruhsal açıdan!

Buna ek olarak Irvine'daki California Üniversitesi'nden Edward Nelson'un araştırması, hasar gören telomerlerin onarılabileceğini ileri sürer. Boyun kanserini yenen hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada Dr Nelson bu kadınların stres tepkilerini azaltan psikolojik danışmanlık seanslarına katıldıkça telomerlerin boylarının uzadığını keşfetmiştir.[24]

Hepimiz uzun, sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşamak istiyoruz. Bu bulgular her şeyin başının davranışlarınızın niteliği olduğunu gösteriyor. "Tavır her şeydir" mottosu sadece motivasyon amaçlı posterlerdeki bir slogan değil, daha iyi bir yaşamın tıbbi reçetesidir.

Korkudan huzura geçiş

Güçlü nöroplastik etkiler üreten davranış değişimi, korkudan huzura geçişte en temel unsurdur. Buna pozitif nöroplasti denir ve İyi Yaşam'ın yani iyi hissederek ve yaptıklarınızı iyi yaparak verimli olmanızın anahtarıdır. Bu kitap korku ve huzuru tinsel kavramlar olarak ele almamakta, onlara nörolojik bir perspektiften bakmaktadır.

Nörolojik açıdan korku, stres tepkilerini başlatan tetikleyicidir. Tehlikeden korkulur. Modern insanlarda stres tepki sisteminin, çıngıraklı yılanla karşılaşmak gibi gerçek ve mevcut bir tehlikeyle tetiklenmesi çok ender rastlanan bir durumdur. Stres tepkileri daha ziyade yere konmuş sarılı bir halatı yılanla karıştıran psikolojik korkuyla tetiklenir. Stanford Tıp Fakültesi'nden Robert Sapolsky, "Biz insanlar, her türlü stres olayını sadece kafamızda üretecek kadar zekiyiz. Her şey düşüncelerle ilgilidir" diye yazmıştır.[25] Bu düşünceler üzücü duyguları harekete geçirince tehdit

algısı hissedilir, beyin ve zihin ayağa kalkar. Kısacası, düşüncelerinizle kendinize stres dolu bir köşe yaratırsınız ama bu zihinsel modelle ilgili farkındalık kazanmak sizi sıkıştığınız o köşeden çıkaracaktır. Farkındalık, beyne müdahale eden farklı bir örüntü yaratır ve beyin bir an duraklayarak size daha pozitif bir eylem seçme şansı verir. İşte huzurunuz böyle korunur. Stresli düşünme modeline karşı güvenli bir farkındalık kazanırsanız yanılgılara karşı koyar, onları dağıtırsınız ve koşullandığınız eski tepkileri kısıtlayan yeni bir bellek oluşturursunuz.[26] Bilinçli farkındalık, gamma aminobütrik asitten (GABA) oluşan özel bir sinir yolunu güçlendiren nöroplastik süreci harekete geçirir. Bu sinir yolu amigdalaya yani beynin korku merkezine ulaşır ve korku tepkilerini söndüren peptitler salgılar. Sonuç: Korku yoksa stres tepkisi de olmaz. Daha önce gördüğümüz gibi, stres tepkisi olmadığında beyin gücünde de kayıp yaşamazsınız. Üst beyin devreye girerek akıllı seçimler yapmanızı destekler. Gördüğünüz gibi, nörolojik açıdan iç huzur en akıllı seçimdir çünkü iç huzur beyin kimyası ve yapısını dengeleyerek zekâyı ön plana çıkarır.

Huzur stresin bittiği yerde başlar. O halde huzuru nörolojik açıdan tanımlayalım. Beyniniz açısından huzur, sinir ağlarının kurulup bir arada hareket ederek işgal altında bile o müthiş soğukkanlılığınızı korumanızı, probleme korkusuzca bakmanızı, akıllıca analiz etmenizi, yaratıcı bir şekilde ele almanızı ve o durumda mevcut en iyi seçim veya kararı vermenizi sağlar. Özünde, stresten uzak olmak dinamik bir huzura sahip zihniyet demektir. Deneyimlerinizi korkudan huzura çevirdiğinizde pozitif nöroplastik değişim birkaç hafta içinde gerçekleşecektir.

Korkudan huzura geçiş basit ilkeleri vurgulayarak yapılır. Korkuyu ardınızda bırakmak demektir. Endişeli, karamsar ve stres yaratıcı düşüncelere inanmayı reddetmek demektir. Mevcut durumu, şimdiyi deneyimlemek, her anı dolu dolu yaşamaktır. Yaşam önünüzde katman katman açıldıkça onun süreçlerine gü-

venmek, değiştirebileceğinizi değiştirmek, değiştiremeyeceğinizi ise kabul etmektir. Açık, dürüst ve esnek olmaktır. Siz ya da başkalarının gözünde olmanız gereken kişi değil, gerçekten olduğunuz kişi olmaktır. Kendinize inanç duymaktır. Bir amaç doğrultusunda sevgiye yönlenmek, hep pozitif sonuç beklentisinde olmaktır. Hayatınızdaki insanlarla ilgili koşulsuz pozitif bakış ve empati sahibi olmaktır. Onları daha iyi dinlemek, daha az yargılamak, daha fazla affetmek ve daha nazik olmak demektir.

Bu ilkelere "basit" derken, bunları uygulamak çok kolaydır demek istemiyorum. Ama güç olmak zorunda da değiller. İlkler, bir bahçe gibi ekilmeyi gerektirir. Bu niteliklerden sadece birkaçını ekseniz bile, onlar büyüyüp bir araya gelerek dinamik ve huzurlu bir tavır oluşturacaktır. Günlük yaşamınızda dinamik ve huzurlu davranışlara destek verin, birkaç hafta içinde yeni bir tutumun nöroplastik bir fark yarattığını, beyin yapınızın çabalarınızı daha çok başarıya dönüştürdüğünü, işinizden daha çok keyif aldığınızı, ilişkilerinizde daha çok sevgi, yaşadığınız günlerde daha çok huzur, adımlarınızda daha büyük bir hafifleme hissedeceksiniz.

Beyin takımım ve ben tüm bu bulguları bir araya getirdik ve nöroplastik gelişimi kolaylaştırmak için bilişsel, duygusal ve tutumsal veya davranışsal süreçleri temel alan bir model kurduk. Bu eğitim modeli alıştırmalar yoluyla günlük yaşamınıza entegre olan bir dizi araç ve süreç öğretiyor. Eğitim sekiz hafta sürüyor; bu süre dışarıdan görülecek biçimde nöroplastinin gerçekleşme süresidir. Bu kitap, bu eğitim modelini kolayca takip edebileceğiniz bir programa dönüştürmüştür. Bu araçları ve süreçleri istikrarlı bir şekilde uygularsanız, beyniniz değişerek stresi sonlandıracaktır. Ne kadar zaman alacağı, ne kadar alıştırma yapacağınıza bağlıdır. Alıştırma yapmasanız bile kitaptaki bilgiler sizi dağın yamacına tırmandıracaktır ama araç ve süreçleri uyguladığınız takdirde zirveye ulaşırsınız.

Alıştırma yapmak doğru adımın tekrar tekrar atılması ve sonuçta çaba göstermeden, otomatik olarak aynı adımı atar hale gelmek demektir. Huzurun ve sizi kariyerinizde, kişisel yaşamınızda ve kendi içinizde en iyi yaşam deneyimini kazandıracak beyin işlevlerini üretme gücünün nörolojik önemini anlayacaksınız. Ne olursa olsun, hayatta en önemli şey huzurdur.

Alıştırma disiplin demektir, disiplin ise ne istediğinizi hatırlamak ve onu seçmekten ibarettir. Siz onu seçtikçe huzur disiplini kolaylaşmaya başlar, çünkü huzur her şeyi kolaylaştırır. Stresten huzura geçiş yapmak kendini kötü hissetmekten canlı ve sağlıklı hissetmeye enerjik bir geçiş yapmak demektir. Endişeli, cansız ve bağlantısız hissetmekten açık, zeki ve etkili hissetmeye zihinsel geçiş yapmaktır.

O halde başlayalım. Giriş bölümündeki "kitabı nasıl kullanacaksınız?" bölümünü okumadıysanız, lütfen şimdi okuyun. Okuduysanız, stres alışkanlıklarınıza karşı farkındalığınızı arttıran nöroplastik değişimi kolaylaştıracak ikinci bölüme geçin ve Adım 1'i uygulamaya başlayın.

Adım 1

FARKINDALIK KAZANMAK

Stres dediğimiz şeyi sonlandıran içgörü

2

Stres değerlendirmesi: Zayıf noktanızı ortaya çıkarmak

Stresten kurtulmanın ilk adımı stresle ilgili farkındalık kazanmaktır, ki buna halihazırdaki stres seviyenizi ölçerek başlamalısınız. Stresin hayatınızda kendini gösterdiği alanları ortaya çıkarmak değişimi gerçekleştirmenin ilk adımıdır. Stres tetikleyen davranışlar, sizin artık göremeyeceğiniz, stres diye bile adlandıramayacak kadar alıştığınız bir hale gelebilir. Alan Watts'ın da bir keresinde söylediği gibi: "Normalde, görmezden gelmeye harcadığımız zaman gördüğümüz zamandan daha çoktur", üstelik görmediğimiz şeylere karşı körleşebiliriz.[1]

Bir keresinde bir kardiyolog bana kalp sorunu yaşayıp iyileşen insanların sıklıkla şunu söylediğini aktarmıştı: "Stres altında olduğumu bilmiyordum." Üstelik bu insanlar haftada 50 ila 60 saat boyunca baskı düzeyi yüksek işlerde çalışan ve yıllardır doğru dürüst tatile çıkmamış kişilerdi. Stresli hayata öylesine alışırsınız ki artık size normal gelmeye başlar. Hatta bazı insanlar stresi şeref madalyası gibi taşır. Kimileri de kendilerini evde ve işteki günlük talep ve baskıları başarıyla yöneten savaşçılar gibi görür. Ta ki günün birinde akut iskemik felçle yüzleri kasılana, kalp kasları nefes alamayacak kadar büyük bir acıyla sıkışana kadar. Kardiyolog arkadaşım bu insanlar şanslıysa, semptomların

kendiliğinden çözülerek onlara artık yavaşlamaları gerektiğini anlatan bir uyandırma çağrısına dönüştüğünü söylüyor. Gerçekten şanssızlarsa da ölür ya da yüz felci geçirirler.

Bu kitap sizi bu şanslı kişiler arasına sokmak üzere tasarlanmıştır. Her şey stresin işaret ve semptomlarına karşı bilinçli olmanızla, ona karşı körleşmeyi ortadan kaldırmanızla başlar.

Aşağıda stres değerlendirmenizi göreceksiniz. Size bunu hemen yapmanızı, son zamanlarda yaşadığınız şeyleri anlatan maddeleri işaretlemenizi öneririm. Cevaplarınız güncel olsun (son hafta veya son ayki durumunuz), acele etmeyin ve kendinize karşı tamamen dürüst olun. Karanlıktan aydınlığa çıkarılan gerçekler dosttur; ışık altında gördüklerimizin hoşumuza gitmemesi bunu değiştirmez. Karanlıkta bırakılan nahoş gerçekler bize işkence edip zarar verir. Fakat günışığına çıkarıldıklarında dolu dolu yaşamak, sevmek ve başarılı olmak için öğrenmemiz ve değiştirmemiz gereken şeyleri bize gösteren birer lütuf haline gelirler.

İşaretlediğiniz ifadelerin her biri bir stres işareti veya semptomunu yansıtır. Bu test, bir teşhise denk gelen bir puanlama değildir. Stresin, yaşamınızın hangi noktalarında sizi etkilediğini hissettiğinizi gösteren bir öz-değerlendirmedir. Ayrıca stresin kendini değişik şekillerde nasıl gösterdiği konusunda farkındalığınızın artmasını sağlar çünkü bu maddelerden bir kısmının stresle bağlantılı olduğunu bilmeyebilirsiniz. Sonuçları incelediğinizde önemli olan işaret koyduğunuz her semptoma net bir şekilde bakmanız ve sizi hangi şekillerde engellediklerini fark etmenizdir.

Değerlendirmeyi yaptıktan sonra işaret koyduğunuz maddeleri tekrar okuyun. Bunu konuşur gibi, stres seviyenizi sanki güvendiğiniz bir dostunuza anlatır gibi yapın. Sonuçları bu şekilde gözden geçirmek stresin yaşamınızda neden olduğu sıkıntıya dair bir fikir vermelidir. Değerlendirmeyi bitirdiğinizde stres seviyenizle ilgili olduğunu düşündüğünüz açıklamaları gözden geçirin:

STRES DEĞERLENDİRME ARACI

o Eskiden zevk aldığım faaliyetlerden gitgide daha az zevk alıyorum.	o Çoğu günler yorgun, hatta bazen tamamen tükenmiş hissediyorum.
o Karar vermekte zorlanıyorum.	o Sakinleşemediğim için uyumakta zorlanıyorum ya da her zamankinden daha fazla uyuyor, yataktan çıkmak istemiyorum.
o Hafızam ve konsantrasyonum eskisi kadar iyi değil.	o Kişisel problemlerimi halletme yeteneğime daha az güveniyorum.
o Basit şeyler bana yük gibi, bitirmesi zor şeyler gibi geliyor.	o Bazen hayatımdaki önemli şeyler beni eziyor, kontrolü kaçırdığımı hissediyorum.
o Bugünlerde daha tahammülsüzüm. Daha sabırsızım, çabuk kızıyorum, daha kolay moralim bozuluyor.	o Küçük şeyleri takip edemiyorum, örneğin anahtarlarımı nereye koyduğumu unutuyorum.
o Korku, paranoya, reddedilme, endişe veya karamsarlık gibi sarsıcı duyguları daha yoğun ya da daha uzun süre yaşıyorum.	o Kontrol edemediğim şeyler beni endişelendiriyor.
o Benim için önemli olan insanı (eşimi, sevdiğimi vb) eleştiriyorum, ilişkimizdeki kusurları sürekli gündeme getiriyorum, incir çekirdeğini doldurmayacak konular yüzünden münakaşa ediyor ve problemlerden dolayı eşimi suçluyorum.	o Bazen öfkem ve kızgınlığım o derece yükseliyor ki masaya yumruğumu indiriyorum, bir şeyler fırlatıyor, bağırıyor veya benzer şeyler yapıyorum.
o Daha az sosyal biri oldum. Dostlarım ve ailem dâhil olmak üzere insanların beni daha az rahatsız etmesini istiyorum.	o Sekse ilgim azaldı.
o Duygusal durumumla başaçıkabilmek için daha çok yiyorum veya iştahımı kaybettim.	o Normalden daha sık hastalanıyor, nezle veya grip oluyorum. Ciddi sağlık riskleri yaşamaktan endişelenir hale geldim.
o Stresimi kısmen azaltmak için alkol, tütün veya diğer maddeleri daha çok kullanıyorum.	o Gerginlik yüzünden baş ağrısı, mide-bağırsak sorunları çekiyorum; sırtımda, boynumda, çenemde veya hepsinde kasılmalar yaşıyorum.

- ☐ Aşırı stres
- ☐ Yoğun stres
- ☐ Orta şiddette stres
- ☐ Düşük şiddette stres
- ☐ Stressiz

Bu soruların ardındaki nörolojik problem

Aşağıdaki ifadeler (koyu harfliler) aşırı stres yaşayan birinin tipik stres değerlendirmesiyle ilgili bir vaka incelemesinden alınmıştır. Bu kişinin işaretlediği ifadelerin arkasından o problemin beyni nasıl etkilediğini gösteren nörobiyolojik açıklama gelmektedir.

Eskiden zevk aldığım faaliyetlerden gitgide daha az zevk alıyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Stres yoğun veya kronik olduğunda adrenal glukokortikoid isimli bir hormon beyindeki serotonin reseptörlerini etkiler. Bu da zevk alma ve motivasyon hissetme yeteneğimize müdahale eder.[2] Dengesi sürekli bozulan serotonin seviyeleri depresyona yol açan beyin kimyasalları üretir.

Karar vermekte zorlanıyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Kontrol edilemeyen stres nöbeti farelerin günler boyunca karar verme yeteneklerini engellemiş, iki ödülden hangisinin büyük olduğunu seçememişlerdir.[3] Buna ek olarak, stres ne kadar çoksa, kötü karar verme olasılığımız da o kadar büyüktür.[4]

Hafızam ve konsantrasyonum eskisi kadar iyi değil. Nörobiyolojik açıklaması: Akut psikolojik stres, o anda işleyen ve ileriye dönük işleyecek olan hafızayı zayıflatır; sinirsel

kaynakların yerini değiştirerek yürütme işlevi gören ağlardan uzaklaştırır.[5] Bu sözler stresin hafıza atlamalarına, dikkat dağınıklığına ve üst beyin ağlarının bir planı yürütemeyecek hale gelmesine sebep olduğunun başka bir dille ifadesidir.

Basit şeyler bana yük gibi, bitirmesi zor şeyler gibi geliyor. Nörobiyolojik açıklaması: Stres hormonları beyindeki dopamin seviyelerini yükselterek bilişsel performansımızda düşüşe yol açar.[6] Bilişsel performans düştüğünde en kolay işler bile bize zor gelir. Ayrıca stres, eski yöntemler başarısız olsa da eski işlere yeni bir yaklaşımla bakmamızı engeller. Beyin stres altındayken davranışlar alışkanlığa dönüşür ve beyin aynı verimsiz şeyi tekrar tekrar yapmaya kitlenir. Bu da sonunda o işi yapmaktan tamamen vazgeçmeyle son bulur.[7]

Bugünlerde daha tahammülsüzüm. Daha sabırsızım, çabuk kızıyorum, daha kolay moralim bozuluyor. Korku, paranoya, reddedilme, endişe veya karamsarlık gibi sarsıcı duyguları daha yoğun ya da daha uzun yaşıyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Stres korkuyla yakından ilişkilidir. Risk altında olmaktan korktuğumuzda beyin hayatta kalma moduna geçer. Beynin korku merkezi olan amigdala kavga, kaçış ve donmayı devreye sokunca tüm bunlar beynin duygusal konum noktasını olumsuz yönde etkiler. Saldırgan, öfkeli ve defansif oluruz. Bunun nedeni evrimin, bir tehdit anında saldırgan duruşun huzur ve sevgi dolu nezaketten daha iyi bir hayatta kalma stratejisi olduğuna karar vermiş olmasıdır. Bu bir boz ayıyla karşılaştığımızda elbette ki oldukça doğru bir tepkidir. Ama vahşi hayvanlar artık karşımıza çok ender çıkıyor. Uç bir duygusal duruma geçmemiz, genelde var olmayan hayali bir tehdit karşısında stres duymamızın sonucudur.

Benim için önemli olan insanı (eşimi, sevdiğimi vb) eleştiriyorum, ilişkimizdeki kusurları sürekli gündeme getiriyorum, incir çekirdeğini doldurmayacak konular yüzünden münakaşa ediyor ve eşimi problemlerden dolayı daha çok suçluyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Los Angeles'taki California Üniversitesi'nden Benjamin Karney'nin yürüttüğü 15 yıllık araştırma sonunda, stres çoğaldıkça normal iniş çıkışlar karşısında daha tepkili olduğumuz keşfedilmiştir.[8] Stres seviyemiz ne kadar yüksekse biz ve eşimiz o kadar sık tartışır, eleştirir, suçlar ve şefkat göstermeyi keseriz. İlişkiyi negatif yargılar ve yaşanan problemden dolayı sevdiğimiz kişiyi suçlar, stresin ilişkiye bakış açımızı nasıl çarpıttığını fark edemeyiz. Stres hormonları buna ek olarak cinsel güdüleri de düşürerek çiftlerin birbirinden uzaklaşmasına sebep olur.

Daha az sosyal biri oldum. Dostlarım ve ailem dâhil olmak üzere insanların beni daha az rahatsız etmesini istiyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Kronik stres altındaki insanlar kendilerini yalıtma yoluna gider. Oysa sosyal yalıtım insanların stresle başedememesinde önemli bir rol oynar.[9] A Tipi kişilikler aşırı stres yaşar ve stresli bir günün sonunda hafiflemelerine yardım edecek sosyal destekten uzak dururlar. Hatta destekten kaçarlar.[10]

Duygusal durumumla başaçıkabilmek için daha çok yiyorum veya iştahımı kaybettim. Nörobiyolojik açıklaması: Stres insanların yaklaşık üçte ikisini hiperfajik (daha çok yemek), kalanının ise hipofajik (daha az yemek) olmasına yol açar. Glukokortikoid iştahı tetikleyen stres hormonudur ve kan dolaşımdan çıkması saatler alır.[11] Yani bir paket

patates cipsini, meşrubatı veya çikolatalı kurabiyeyi ancak saatler sonra önünüzden kaldırabilirsiniz.

Stresimi kısmen azaltmak için alkol, tütün veya diğer maddeleri daha çok kullanıyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Stres hormonları madde bağımlılığını tetikler,[12] öyle ki içkiyi bırakan alkoliklerin yeniden alkole başlama olasılığını arttırır.[13]

Çoğu zaman yorgun, hatta bazen tamamen tükenmiş hissediyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Stresli bir günün sonunda beynin stres tepki sistemi neredeyse günboyu durmadan çalışmıştır. Stres hormonları kan dolaşımı sistemine boca edilir ve bunun sonucunda nabız ve soluma hızlanır, sempatik sinir sistemi devreye girer. Sempatik sinir sistemi kavga, kaçış ve donma işlemini devreye sokar. Bu sistem çok enerji harcatır ve bizi çok yorar. Günün sonunda, kendimizi tükenmiş hissederiz.[14]

Sakinleşemediğim için uyumakta zorlanıyorum ya da her zamankinden daha fazla uyuyor, yataktan çıkmak istemiyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Araştırmalar az uyuyanların kan dolaşım sistemindeki stres hormonu seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. O gün özellikle stresli bir günse gece az uyuma olasılığımız yüksektir. Stres hormonları sadece uykumuzu alacağımız saatleri düşürmekle kalmaz, sonunda uykuya dalsak bile o uykunun dinlendirici niteliğini de bozar.[15] Sonuçta ertesi güne bir gün öncekinden daha az enerjiyle başlarız.

Kişisel problemlerimi halletme yeteneğime daha az güveniyorum. Nörobiyolojik açıklaması: Yukarıdaki ifadelerin çoğunun kendileri için geçerli olduğunu düşünen

insanların kişisel sorunlarını halledememeleri şaşırtıcı değil. Beyni böylesine yanlış işleyen biri problemleri halledebileceğine nasıl güvenebilir ki? Stres hormonlarının birikmesi bizde çöküntü yaratır, bu da öz-değerin düşmesine yol açarak tablonun tümüne hakim olmamızı sağlayan beyin kimyasallarını kaybetmemize yol açar.[16]

Hepsi değişebilir

Tüm bu problemlerin hepsinin geri dönüşü vardır. Bundan sonraki bölümlerde stresi aşacak, sağlığınızı ve iyi hislerinizi koruyacak, üst beyninizin tüm gücüyle çalışmasını sağlayacak bir davranış şeklini nasıl oluşturacağınızı öğreneceksiniz. Yaptığınız stres değerlendirmesi statik değildir. Size sözünü ettiğim nörolojik sorunları giderirken kaydettiğiniz ilerlemeyi zaman içinde ölçmek için kullanacağınız bir araçtır. Ne kadar iyileşme kaydettiğinizi görmemiz muazzam bir motivasyon kaynağıdır.

Aşağıda aşırı stresi aşmayı öğrenen biriyle ilgili bir örnek göreceksiniz. Sıralanan maddeler, ilk stres değerlendirmesi sırasında işaretlediği meseleleri temsil ediyor. Bu örnekten yola çıkarak bu araçlarla yapacağınız alıştırmalar sonucunda her hafta nasıl iyileşme kaydedeceğinizi görebilirsiniz.

İki hafta sonra: İlk seferinde işaretlediğim dört maddeyi artık işaretlemiyorum

☑ Kontrol edemediğim şeyler beni endişelendiriyor.
☑ Bugünlerde daha tahammülsüzüm. Daha sabırsızım, çabuk kızıyorum, daha kolay moralim bozuluyor.

☑ Korku, paranoya, reddedilme, endişe veya karamsarlık gibi sarsıcı duyguları daha yoğun ya da daha uzun süre yaşıyorum.
☑ Bazen öfkem ve kızgınlığım o derece yükseliyor ki masaya yumruğumu indiriyorum, bir şeyler fırlatıyor, bağırıyor veya benzer şeyler yapıyorum.

Bu dört maddeyi artık işaretlemeyen bu kişi şimdi stresi tetikleyen düşüncelerin daha farkında ve bu düşüncelere aktif bir şekilde inanmama yolunu seçiyor. Sonuç olarak, daha az endişeli ve eskiden onu sarsan şeylere karşı daha güçlü. Bu pozitif tavır öz-kontrol duygusunu arttırıyor. Kendini daha huzurlu hissetmeye başlıyor.

Dört hafta sonra: İlk seferinde işaretlediğim beş maddeyi artık işaretlemiyorum

☑ Eskiden zevk aldığım faaliyetlerden gitgide daha az zevk alıyorum.
☑ Karar vermekte zorlanıyorum.
☑ Hafızam ve konsantrasyonum eskisi kadar iyi değil.
☑ Çoğu günler yorgun, hatta bazen tamamen tükenmiş hissediyorum.
☑ Sakinleşemediğim için uyumakta zorlanıyorum ya da her zamankinden daha fazla uyuyor, yataktan çıkmak istemiyorum.

Artık dört haftadır düzenli alıştırma yapan bu örnekteki kişi işinden daha çok zevk alıyor, günboyu dikkat dağınıklığı ve yorgunluk çekmek yerine kafasını rahat hissediyor. Hafıza ve konsantrasyonu güçlendi ve daha çok iş kotarıyor. Enerji seviyesi daha yüksek, ona hayat veren şeylerin geri geldiğini hissediyor. Siste-

mindeki stres hormonlarının azalması daha kolay uyumasını ve kuşatılmış değil, tazelenmiş bir şekilde uyanmasını sağlıyor.

Stres değerlendirmesi yaptıktan sekiz hafta sonra bile hâlâ düzenli olarak alıştırma ve süreçlere çalışıyor. Şimdi artık ilk değerlendirmede işaretlediği tek bir madde kaldı. Sonuç olarak, bu kişi işinde neredeyse her şeye hâkim bir şekilde görevlerini yerine getiriyor. Evdekilerle ve dostlarıyla olan ilişkileri daha keyifli ve doyurucu bir hal aldı. Yıkıcı alışkanlıkların yerini yapıcı alışkanlıklar alıyor. Kısacası bu kişinin hayatı temel bir davranış değişiminden geçti ve beyni İyi Yaşam için yeniden kuruldu.

Stres yaşamayan biri haline geldi. Bu değişimin anahtarı pozitif nöroplastiydi. Bu örnek, sıradan insanların olağanüstü değişimler başarabileceğini temsil ediyor.

İnanmak gerçek kılar

Amerikan psikolojisinin kurucusu William James, "Zihninizi değiştiremiyorsanız, hayatınızı değiştiremezsiniz" demiştir. "İnanmak Gerçek Kılar" ifadesini kullanmıştır. Bir inancı güçlendirmenin yolu onu gerçekleşmiş gibi hayal etmektir. O yüzden kendiniz için stres ve endişeden kurtulmuş bir yaşam düşleyin. Bir an durun ve değerlendirme testindeki istenmeyen maddelerin üstünü çizebileceğiniz değişimi gerçekleştirdiğinizi hayal edin. Hayalgücünüzün bu değişim olasılığını bir an için gerçeğe dönüşmüş gibi kurgulamasına izin verin.

- Bir an için, çalışırken nasıl hissetmek istediğinizi düşünün. Şimdi böyle hissettiğinizi hayal edin.
- Günboyu korumak istediğiniz ruh halini düşünün. Şimdi o ruh halini hissettiğinizi hayal edin.
- İş arkadaşlarınızla nasıl olmak istediğinizi düşünün. İnsanlar-

la ilişkinizin şu an tam da öyle olduğunu hayal edin.
- Ofisteyken beyninizin nasıl çalışmasını istiyorsunuz? Performansınızın şu an en yüksekte olduğunu hayal edin.
- Her gün fiziksel olarak nasıl hissetmek istiyorsunuz? Şu an bu şekilde hissettiğinizi hayal edin.
- Gün sonunda sevdiklerinizle nasıl olmak istediğinizi düşünün. Evde böyle olduğunuzu hayal edin.

Şimdi az önce hayal ettiğiniz her şeyi bir araya getirin ve bunların gerçekleşme sürecine girdiğini hayal edin. "İnanmak gerçek kılar," o halde inanın. Bu değişimin gerçekleştiğine inanın.

Güne başlarken kullanacağınız araç

Şimdi ilk aracı kullanmaya başlayalım. Bunun adı *Güne sükûnet içinde başlamak.* Bu araç, sabahları yaşanan koşturmaca, evden çıkma telaşının panzehridir. Sabah o gün karşınıza çıkacak güçlükleri kendinizden emin bir halde karşılamak için pozitif ve dinamik bir zihin kurmaya ayıracağınız beş dakika size güç verecektir. Sakin ve bilinçli zihin insanların tipik olarak güne başlama halleri değildir. Çoğu insan yataktan fırlar, bir veya iki kahveyi mideye indirir, çocuklarını giydirir, kendi hazırlanır ve arabasına atlayıp sabah saatlerinin trafik kargaşasına girer. Bu rutin, o günü stres içinde geçmeye mahkûm eder. *Güne sükûnet içinde başlayın aracı,* yeni bir günü şekillendirecek daha yüksek bir zihinsel çerçeveyi bilinçli olarak uyandırmanıza yardım ederek stres sarmalının içine yuvarlanmanızı önler. Bu bölümün sonunda bu aracı adım adım nasıl kullanacağınızı göreceksiniz.

Bu aracın merkezindeki fikir antik çağlardan beri kullanılmaktadır. Latince *carpe diem* deyimiyle ifade edilir; modern çağda anlamı *günü yaşa* (veya *anı yaşa*) şeklinde yorumlanır.

Bu ifade, Augustus döneminde Roma'nın önde gelen lirik şairlerinden Horace'ın yazdığı bir şiirden alınmıştır. Latince'de *carpe* kelimesinin sözlük anlamı "meyveyi koparmak", *diem* ise "gün" demektir. Romalılar için "Günü olgunken kopar" anlamındaki bu ifade bir öğreti haline gelmiştir. İfadenin modern tercümesi olan "anı yaşa" ile her gününüzü bilinçli bir şekilde çerçeveleyebilir, bu öğretiyle takındığınız tavrın gücünü gösterebilirsiniz. Her sabah sakince oturup davranışlarınızı programlamaya beş dakika ayırmanın önemli bir değişim getireceğine inanamayabilirsiniz, ama bu alıştırmayı sabahlarının bir parçası haline getiren katılımcılar seminerlerimde günün geri kalanının sorunsuz geçtiğini aktarıyor.

Yeni bir güne davranışların gücüne güvenerek başlamanızın nörolojik bir nedeni vardır. Evrim, beynin varsayılan modunu hayatta kalmak olarak belirlemiştir çünkü bir zamanlar biz insanlar vahşi hayat koşullarında yaşarken ve her gün hayatta kalma mücadelesi verirken bu gerekliydi. Elbette artık vahşi hayatta yaşamıyoruz ama evrimin beyinde bu tadilatı yapması için 1000 yıla ihtiyacı var. Bu nedenle, her gün uyandığınızda beyninizin hayatta kalma sisteminin yayından fırlamak üzere olan bir ok gibi devreye geçmeye hazır olduğundan, karşılaştığınız daha ilk sıkıntı işaretinde kan dolaşımınızın rahatlıkla stres hormonlarıyla dolmaya istekli olduğuna emin olun. Üstelik bu sıkıntı işaretlerinin 10'unun 9,9'unda beynin sıkıntıları yanlış algıladığını da unutmayın. Bu varsayılan modu bilinçli olarak yeniden kurmalısınız aksi halde o gün stres tepkileri vermeye yatkınlaşırsınız.

Bu haftaki alıştırmanız

Aşağıdaki alıştırmada anlatılan basit süreci kullanarak güne sakin ve bilinçli başlayın.

Araçlar

Güne sükûnet içinde başlamak

Bu sayfayı her gün okuyarak süreçleri çok iyi anlayın.

- Yataktan kalktıktan sonra telaş yaşayacağınıza 15 dakika önce uyanın.
- Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde sessizce oturun. Başlangıçta, bu alıştırmayı kahvenin veya çayın demlenmesini beklerken yapabilirsiniz ama o anda kimsenin sizi rahatsız etmemesi gerek. Daha sonra kendinizi o akışın içine bıraktığınızda huzur içinde olacağınızı bildiğiniz bir başka köşeye geçebilirsiniz.
- Gözlerinizi kapatın, yüzünüz aşağı dönük olsun. Başınızı kalbinize doğru eğin ve soluk alıp verişinizi izleyin. Her soluğun yüreğinizi yumuşatmasını ve onu açıp genişletmesini hissedin.
- Aldığınız her soluğun beyninizi oksijenle doldurup sizi uyandırdığını hissedin.
- Şimdi bir gün daha yaşıyor olmanızın aslında bir nimet olduğunu düşünün.
- Sevdiğiniz insanlarla bir gün daha geçireceğiniz için minnet duyun.
- Planları verimli ve tatmin olacağınız bir gün üzerine kurun.
- Bugün dışarıda ne olursa olsun, içerinin pozitif ve huzur dolu olmasına azim gösterin. Takındığınız tavrın gücünün o günü etkisi altına aldığını ve onu şahane bir gün olarak şekillendirdiğini hissedin.
- William James'in sözlerini hatırlayın: "Zihninizi değiştirebilirseniz, hayatınızı da değiştirebilirsiniz." Ve "İnanmak, gerçek kılar."

3

Stresi söndüren farkındalık

Şu ana kadar anlattıklarımızla stresin nörolojik bir güç olduğunu gösterdik: Nörobilimin tanımıyla dinamik bir huzura sahip zihniyet, güçlü bir beyne sahip olmanın da anahtarıdır. Ayrıca stresin psikolojik korku olduğunu da aktardım. Başınıza gelen bir şey değil, içinizde yaşadığınız bir şeydir. Fakat bazı şeylerin geçerliliği kendi deneyimlerinizle yaşadığınız şeyden daha derinlere gömülüdür.

Huzurun güç verdiğini söylemiştim. Şimdi bu ifademle başlayalım ve huzur dinamiğinin sizi hayatın nerelerinde güçlü yapacağını görelim. Bunu yapmak için bir kâğıt kalem alın ve bir sonraki sayfadaki tabloya bakmadan zirvede olduğunuzu hissettiğiniz zamanları tanımlayan 10 ila 12 özellik yazın: Akıp gidiyorum; merkezdeyim, bir şeylerin olmasını sağlıyorum, anlamlı bir şeyi kotarmak üzere yol alıyorum gibi. Acele etmeyin ve bu deneyimin ne kadar güçlü hissettirdiğini düşünün.

Şimdi tabloya bakın. Bu liste, yıllardır yaptığım seminerlerde insanların zirvede olma deneyimini nasıl tanımladıklarını gösteriyor. Bu maddelere bakın ve kendinizinkiyle karşılaştırın. Size uyuyorsa, bu listeden kendi listenize ekleyebilirsiniz.

Yaratıcı	Kararlı
Enerjik	Canlı
Katılımcı	Sakin
Güvenli	Huzurlu
Hızlı	İnsanlarla bağ kuran
Üretken	Büyük resmi gören
Sevinçli	Noktaları birleştiren
İletişim kuran	Tutkulu
Pozitif	İşbirlikçi
Seçen	Etkili
Korkusuz	Düşünen
Daha iyi dinleyen	Yaratıcı

Zirvede hissettiğiniz anları tarif eden bu özellikler aynı zamanda özel bir tavrı da temsil eder. Performans şirketimde bu alıştırma dokuz yıldan bu yana yapılmaktadır ve insanların en sık bahsettiği özellik sakin olma ve net düşünme ya da huzurdur. Huzur, insanların sıraladığı özelliklerin en temelinde yer alır. Bu niteliklerin hepsi bir arada dinamik, pozitif ve huzurlu tavrı oluşturur. Bu tavır stresin yarattığı kavga, kaçış ve donma tepkisinin tam tersidir. Bazı insanlar huzurun rehavet, pasiflik veya artık etkisiz kalmak olduğunu sanır. Pek azımız huzurun (tabii varsa) beyin gücünün giriş kapısı olduğunu bilir. Zaten bu liste hiç de pasif ve zayıf bir rehavet tarifine uymuyor. İnsanların performansın doruğunda, dinamik ve huzurlu bir tavır gösteren böyle bir liste çıkarması bunu kendilerinin fark ettiklerinden bile daha iyi anladıklarını gösteriyor. Bu ille de öğrenmeniz gereken bir şey değil. Bu, günlük yaşamınızda kendiliğinden yaşadığınız bir deneyim olana dek üzerinde durmanız gereken bir şey.

Buna şimdi başlayabilirsiniz. Dinamik, huzurlu tavrı tüm ana hatlarıyla tarif eden bir özellik listesi yaptım. Bunlar, kendilerini zirvede hisseden kişilerin en sık bahsettiği özelliklerdir.

Bu listeyi, stresi aşıp Dinamik ve Huzurlu Tavrın Özellikleri'ne geçiş aracına dönüştürdüm. Şimdi sizi, bugünden başlamak üzere bu hafta boyunca üzerinde durmak istediğiniz üç özellik seçmeye davet ediyorum. Seçtiğiniz her özelliğe tek tek bakın ve bu hissin nasıl bir şey olduğunu hatırlayın. Sonra geçmişteki o deneyiminizi, şimdi gerçekten oluyormuş gibi düşünün. O deneyimi nasıl canlı bir şekilde hatırlayacağınıza şaşırabilirsiniz ama ufacık bir parçası bile yeterli. Her özelliği bu şekilde çağırmak gün içinde gerçekleşecek değişiklikleri başlatacaktır. O üç özelliğin hepsini vurgulamanın doğal yollarını bulabileceğinize güvenin. Vurgulamak istediğiniz şeyle ilgili farkındalık kazanınca deneyimlerinizde değişimin yolu kendiliğinden açılacaktır.

Dinamik ve Huzurlu ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Bu özellikler harici koşulları değil zihin durumunuzu tarif eder. Sizi harici koşulların üzerine çıkaracak potansiyeli temel alır. Kişisel güç muazzam bir şeydir. Ne yazık ki çoğu insan gündelik deneyimlerinde bu güce yer vermez. Giriş bölümünde sözünü ettiğim gibi dört insandan üçü işyerinde en az bir nedenden ötürü stres altındayken[1], üçte biri de neredeyse her gün aşırı stres yaşamaktadır.[2] Stres altındaki beyin sizi zirvede tutma yetilerini kaybeder; stres beyni hızla tam tersi deneyime sürükler. O halde stresin psikolojik korku olduğunu, yani başınıza gelen değil de içinizde ne olup bittiğini söyleyen ikinci önermeye bakalım. Sizin de bu şekilde deneyimleyip deneyimlemediğinizi görelim.

Zirvede olduğunuzu hissetmekle ilgili madde yazdığınız kâğıdı ters çevirin. Aşağıdaki stres listesine bakmadan birkaç dakika düşünüp yaşamınızda sizi stresli hissettiren koşulları düşündüğünüzde aklınıza gelen ilk 10-12 sözcük veya cümleciği sıralayın.

DİNAMİK VE HUZURLU TAVRIN ÖZELLİKLERİ[3]

Aşağıdaki listeden güçlendirmek istediğiniz üç özellik seçin.

o Sakin	o Esnek
o Kişisel gücü net bir şekilde hissetmek ve başkaları üzerinde güç kullanmadan bu güce güvenme dürüstlüğüne sahip olmak	o Aksilikler karşısında inancını kaybetmemek
o Korkusuz	o Sürece güvenmek
o Telaşsız	o Güçlüklerden keyif almak
o Endişesiz	o Empatik
o Kendine güvenli	o Affetmeye hazır
o Yaratıcı	o Yargılamak veya ayıplamakla ilgilenmeyen
o Açık zihinli, almaya ve kabul etmeye hazır	o Kişinin kendi yüreğiyle, başkalarıyla ve yaşamın kendisiyle bağ kurması
o Mevcudiyetini tümüyle hissettiren bir merak	o Parçaları aşan dayanıklı bir bütün olma duygusu
o Enerjik	o Kutsanmışlık duygusu

Bunu yaptıktan sonra aşağıdaki listeye bakın. Bu listedekiler benim düzenlediğim çalıştaylarda ve seminerlerde insanlar tarafından en çok dile getirilen maddelerdir. Bu listeye bakın ve kendinizinkiyle karşılaştırın. Durumunuza uygunsa aşağıdaki listeden kendinizinkine başka maddeler de ekleyebilirsiniz.

Stres dediğimiz şey

Çökmüş hissetmek	Kafa karışıklığı
Trafik sıkışıklığı	Öfke
Sıkışmış hissetmek	Savunmacı
Patronum	Hafıza kaybı
Ekibim	Duygusal olarak negatif olma
Cesareti kırılmış	Konsantrasyonda zorlanma
Yenik hissetmek	İçe dönük
Uzun toplantılar	Kontrol kaybı
Aile üyelerinin talepleri	Sorunlar altında ezilme hissi
Başarısızlık korkusu	Uyku kaybı
Yapılacak işler listesi	Aşırı yeme
Endişe	Fazla alkol tüketimi

Bu listeye bir bütün olarak bakın. Tüm bunlar hiç kimsenin seçmeyeceği bir yaşamı temsil ediyor ama pek çok kişinin böyle bir hayat yaşadığını düşününce insan şaşırıyor. Seminerlerimde herkesten bu listeye bakmasını ve hangi maddelerin ruh hallerini yansıttığını, hangilerinin koşulların dayattığı dış faktörler olduğunu işaretlemelerini isterim. Sizi de kendi listenizde aynı şeyi yapmaya davet ediyorum. Her maddenin üzerinden tek tek geçip dâhili bir ruh halini mi yoksa size dayatılan dış bir koşulu mu yansıttığına bakın.

Bir sonraki liste ise katılımcıların harici veya dâhili diye işaretlediği listedir. (D) işaretliler grup tarafından dâhili diye değerlendirilmiştir. (H) işaretliler ise başlangıçta harici olarak görülenlerdir. (İ) işaretliler ise ikisi de, yani hem harici hem dâhili olarak değerlendirilenlerdir. Bu listedeki maddelerin büyük çoğunluğunun dâhili tepkiler olarak değerlendirildiğini görebilirsiniz.

Stres: Dâhili mi harici mi?

Çökmüş hissetmek (D)
Trafik sıkışıklığı (İ)
Sıkışmış hissetmek (D)
Patronum (H)
Ekibim (H)
Cesareti kırılmış (D)
Yenik hissetmek (D)
Uzun toplantılar (H)
Aile üyelerinin talepleri (İ)
Başarısızlık korkusu (D)
Yapılacak işler listesi (İ)
Endişe (D)
Kafa karışıklığı (D)
Öfke (D)
Savunmacı (D)
Hafıza kaybı (D)
Duygusal olarak negatif olma (D)
Konsantrasyonda zorlanma (D)
İçe dönük (D)
Kontrol kaybı (D)
Sorunlar altında ezilme hissi (D)
Uyku kaybı (D)
Aşırı yeme (D)
Fazla alkol kullanma (D)

Katılımcılara harici diye işaretledikleri maddelere daha yakından bakmalarını istediğimde, genelde bunların ikisinin de yani (İ) hem harici hem de dahili olabileceğini düşündüklerini aktarırlar. Örneğin trafik sıkışıklığı hem araçların arka arkaya dizilip sıkışması hem de sizin o sıkışıklıkla kurduğunuz ilişkidir. Aynı şey yönetilemez haldeki yapılacak işler listesi için de geçerlidir. Yapılacak işler listesi sizi strese sokuyorsa bunu değiştirmek için Dinginlik Duası'nı deneyin. Dua şöyledir: "Bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için dinginlik, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için cesaret ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver." Sizi yapılacak işler listenizi gözden geçirmeye ve bu duayı okuduktan sonra muhtemelen yapamayacağınız (en azından yakın bir tarihte) şeyleri listeden çıkarmaya davet ediyorum. Sonra da yapabileceklerinizi önceliklendirip ardından stres seviyenizde nelerin değiştiğini kontrol edin.

Stres listenizi kontrol edip zararlı stres tepkisini harekete geçiren şeyin ne kadarının başınıza gelmekten çok içinizde oldu-

ğunu görmeye çalışın. Derin bir nefes alıp bakınca karşımızdaki seçeneği fark ederiz; bu seçenek ya bizi güçten düşüren stres tepkisine yakalanmak ya da zihinsel durumumuzun sorumluluğunu üzerimize almaktır. Beynimizi değiştirip deneyimlerimizi dönüştürmenin ilk adımı budur ve bu adımın başka yolu yoktur.

İşinizi kaybetmek, ciddi bir hastalığa yakalanmak ya da evinize haciz gelmesi gibi olaylar sizin başınıza da gelebilir. Fakat dönüştürücü değişimi en güç koşullarda bile devreye sokabiliriz. Viktor Frankl, sıradan bir insanın ümitsiz bir durumu aşabilen olağanüstü kapasitesine bir örnektir. Frankl Avusturyalı bir nörolog, psikiyatristti ve soykırımdan sağ kurtulanlar arasındaydı. Auschwitz ve Dachau'da üç yıl geçirmiş, köle işçi olarak kullanılmıştı. Karısı ve biri hariç en yakın akrabalarının hepsi Naziler tarafından öldürülmüştü. Frankl o koşullarda yapabileceği en iyi şeyi yaparak mahkûmlar için genel tıbbi bakım ünitesi oluşturma görevini üstlendi. Ayrıca bir de intihara eğilimli mahkûmları gözeten bir birim kurdu. Tedavileri sırasında insanların bu kamplardaki o korkunç psikolojik ve fiziksel istismardan sağ çıkabilmelerini sağlayan tek bir faktör olduğunu gördü. Bunu şöyle yazar: "Yapmamız gereken tek şey, hayata karşı tavrımızı temelden değiştirmekti. Bunu kendimiz öğrenmek zorundaydık ve bununla da kalmayıp o umutsuz insanlara hayattan ne beklediklerinin değil, hayatın onlardan ne beklediğinin önemli olduğunu öğretmek zorundaydık."[4]

Logoterapi adını verdiği bir psikoloji okulu kuran Frankl, toplama kamplarındaki deneyimlerini konu alan *Man's Search for Meaning / İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabı yazdı. Bu kitap Library of Congress tarafından Amerika'nın en etkileyici 10 kitabı arasına girdi.[5] Frankl, Harvard dâhil dünyanın çeşitli yerlerindeki pek çok üniversitede konuk öğretim üyesi olarak seminerler düzenledi. Seminerlerinin sonundaki soru-cevap bölümünde dinleyicilerden birinin ayağa kalkıp muhteşem ve aydın

bir insan olduğunu söyleyerek Frankl'i övmesi ve onun yüz yüze geldiği korkuları pek çok insanın aşamayacağına değinmesi sık rastlanan bir durumdu. Frank ise bu övgüleri şiddetle reddeder, bunların, koşullardan bağımsız olarak kişinin kendi yolunu seçme sorumluluğundan feragat edip kendini alçaltmak anlamına geldiğini söyler. O ıstırabı yaşadığı sırada onu ayakta tutan tavrın hepimizde var olan bir potansiyel olduğunu öne sürer. Frankl şöyle yazmıştı: "Asla unutmamalıyız, hayatın anlamını değiştirilemez bir kaderle yüz yüze geldiğimiz zaman bile bulabiliriz. O anda önemli olan, sadece insana özgü olan o potansiyelin en yüksek seviyeye çıkmasına, yani kişisel bir trajediyi bir zafere dönüştürmesine tanıklık etmektir."[6]

Son ekonomik krizde, işlerini kaybetme ve evlerine haciz gelmesiyle yüzleşen pek çok insan gördük. Bazı kişiler şirketlerinin sağladığı sigorta olmadan sağlık problemlerini tedavi ettirmek için binbir güçlükle karşılaştı. Bu insanların ne sıkıntılar çektiğini anlıyordum, çünkü ben de aynı durumla kaşı karşıyaydım. Hatta ben üç felaketi aynı anda karşılamak zorunda kalmıştım. 25 yıl önce, hayatım korkunç bir stres fırtınasıyla kuşatılmıştı. Stanford Tıp Fakültesi'nde yüksek mevkide bir işim vardı, dünya çapında insanlarla birlikte çalışıyordum ve o ana kadar kariyerimin zirvesindeydim. Fakat bir hafta içinde bütün hayatım allak bullak oldu. Hafta başında işten çıkarıldım, hafta sonuna doğru ise beyin tümörü teşhisi kondu. Evliydim, dört çocuğum vardı ve işsizlik veya engelli maaşıyla karşılayamayacağım değişken faizli bir ipotek kredisi ödemek zorundaydım. Tüm bunlar yetmezmiş gibi evliliğim de sarsıntıdaydı. Yıllardır karımdan çok işimle evliydim ve bu durumun yarattığı stres evliliğimizdeki çatlakları derinleştirmişti.

Bu stres fırtınasına siz nasıl tepki verirdiniz? Yumruğunuzu havaya kaldırıp, NEDEN BEN diye sorar mıydınız? Ben bunu bir defa yaptım. Yoksa korku yumağına sarılıp kendinizi

yuvarlanıp gitmeye mi bırakırdınız? Ben bunu da yaptım. Ya da Viktor Frankl'ın yaptığı gibi, bu durumun ta gözünün içine bakıp şöyle mi derdiniz? "Vay canına, o benzersiz insan potansiyelimi gerçekleştirmek, kişisel bir trajediyi zafere dönüştürmek için müthiş bir fırsat." Ben kesinlikle böyle başlamadığımı söyleyebilirim.

Durumumla ilgili tek iyi haber beyin tümörümün yavaş ilerlemesiydi; o alandaki en iyi beyin cerrahının sıkı tedavi sürecine başlamadan önce beklemem gereken altı haftam vardı. Fakat bu, aynı zamanda, başıma gelebilecek felaketi de sürekli düşünmek zorunda kalacağım bir süre anlamına geliyordu. Cerrah bana kendimi psikolojik olarak hazırlamam konusunda uyardı: Yüz felci geçirebilir, yarı sağırlaşabilir, odada bastonla yürümek zorunda kalabilirdim ya da beyin ameliyatının yol açabileceği diğer ürkütücü komplikasyonları yaşayabilirdim. Dehşet içindeydim. Sağlığım bu haldeyken beni kimse çalıştırmazdı, bu da kariyerimin sona ermesi, ailemin yoksullar evine düşmesi ve başarısız bir insan olarak öleceğim anlamına geliyordu. İlk birkaç hafta boyunca her gece uykumdan uyanıyor, pencereden dışarıdaki karanlıklara bakıyor ve korkularım altında eziliyordum. Sonra bir gece hangisinin daha kötü olduğunu sordum kendime: Başıma gelen muazzam problemler yığını mı yoksa içimde yaşadığım o muazzam korku problemi mi? Ve ne olduysa o zaman oldu, stres ve korkudan sıyrılıp huzurlu ve sakin bir yere geçtim. Bunun ardından gelen o dingin atmosferde, zihnimin kendi çizdiği kasvetli mahkum olmuşluk duygusu ile oluşturduğu çerçeveyi değiştirebilir ve inançlı bir tavır takınabilirsem olayların benim için madden de daha iyi bir hale gelebileceğini fark ettim. Olanların iyiye nasıl dönüşeceği konusunda en ufak bir fikrim yoktu ama en azından, bu tavır değişikliğinin kendimi çok daha iyi hissetmemi sağlayacağını hissedebiliyordum. Tam o anda, korku ve stresi elden bırakıp, huzur içinde

olma kararlılığımı güçlendirmeye ve o gün başıma ne gelecekse o geldiğinde inancımı kaybetmemeye karar verdim.

İş akdimin feshedilme koşulları arasında bir ay kadar kalıp işlerimi devretmem ve bölümümdeki geçiş sürecine yardım etmem vardı. Bu çok sıradışı bir düzenlemeydi, her gün o işe gitmek zorunda olmaktan nefret ediyordum ama yeni tavrım bu konudaki hislerimi de değiştirdi. Artık sadece iyi bir iş çıkarmak ve arkamda bırakacağım her şeyin düzen içinde olmasını istiyordum. İşe döndüğümde, bende strese yol açan her zamanki şeylerin artık beni rahatsız etmediğini fark ettim. Neyi başarıp neyi başaramayacağım, neyi kontrol edip neyi edemeyeceğim konusunda kafam netti, ben de bir fark yaratabileceğim alana odaklandım. Hatta daha önceleri muhalif kabul ettiğim ve ayrılmama neden olmakla suçladığım kişilerle bile dost oldum.

Korku ve yargı dolu düşüncelere inanmayı bıraktım çünkü beynimi sağlığına kavuşturmak için zihnime her türlü şansı vermek istiyordum. Ameliyattan önceki son bir-iki güne kadar sürekli çalıştım ve o süre içinde zihnimde tek bir negatif düşünce barındırmadım. Huzurlu olmayı seçmenin sandığım kadar zor olmadığını keşfettim. Hatta her şeyi daha da kolaylaştırıyordu.

Tavrımdaki değişimle, sonuç da değişti. Ameliyat son derece başarılı geçti ve engelli bir yaşam geçirmekten kurtuldum. Tıp bilimi de artık bu pozitif sonucun, beden ile zihin arasında bağ kurarak tıbbi teşhisin değişmesini sağlayan zihnimin bir ürünü olduğunu söylüyor. "Yaydan çıkan oku" alenen geri döndürmüştüm. Dekan bir başka bölümdeki pozisyona başvurmam için yardım önerdi. Ardından beni işe alan rektör pozitif tavrımı tüm ekipte görmek istediğini söyledi. Sonunda Stanford'dan ayrılıp yüreğimdekilere daha uygun yepyeni bir yol seçtim. Stres ve korkularımla kalsaydım bunların hiçbiri gerçekleşmeyecekti.

Bu anlattıklarım bir kahramanlık öyküsü değildir. Kendi elimle kendime acı çektirmeye son verdim, o kadar. Ekonomik

kriz sırasında aynı durumu yaşayan birçok insanla çalıştım, bu insanlar da duygusal güçlerini ve yaratıcı yeteneklerini geri kazanarak kendi ayakları üzerinde durmayı başardılar.

Stres ve korkuya hakim olma yeteneğimiz sandığımızdan daha büyüktür. Kendimizi, koşullardan bağımsız huzur içinde olmaya yönlendirme gücüne sahibiz. Huzur korku duymama kararından doğar ve biz bu kararı bizi kullanan alt beyinle değil, üst beyinle alırız. Stres listesindeki maddelerin çoğu psikolojik korkunun çeşitli türleridir. Gerçek ve somut bir tehlike ile hayal edilen arasındaki farkı anlayamayan alt beyin tarafından üretilirler. Bunlardan herhangi biri varsa, alt beyin stres tepkisi üretmeye başlar. Kısacası, psikolojik korku, beynin gerçek olduğuna inandığı uydurma acil durum senaryolarıdır. Büyük Fransız deneme yazarı Michel de Montaigne bunu görmüş ve şöyle demiştir: "Hayatım korkunç talihsizliklerle dolu ama çoğu bir kez bile yaşanmadı."[7]

Cornell'de hayali felaketlerimizin kaç tanesinin gerçekten olduğunu belirleyen bir çalışma yapıldı.[8] Bu çalışmada deneklere iki hafta içinde hissettikleri kaygıları yazmaları, sonra da bunların hangisinin birebir gerçekleştiğini belirlemeleri istendi. Çalışmada deneklerin yüzde 85'inin kaygı duydukları olayın hiç gerçekleşmediği ortaya çıktı. Yüzde 15 diliminde kalan diğer deneklerin yüzde 79'unun meseleyle umduklarından daha iyi başaçıktığı da bulgular arasındaydı. Bu bulgular bize zamanın yüzde 97'sinde kaygılanacak hiçbir şey olmadığını gösteriyor. Meselenin reçetesi kaygı ve korku dolu düşüncelere inanmaktan vazgeçmemizde yatıyor. Stres denen şeye; alışkanlık haline gelmiş, genelde bilinçsiz olarak ve bazen de durmaksızın kafamızdan geçirdiğimiz korku dolu fikirleri kontrol altına altığımızda son verebiliriz. Bu kitap psikolojik korkuyu kovalama yolunda size kılavuzluk edecek basit bir araç seti sunuyor.

Seminerlerimde katılımcıları, yakın zamanlarda yaşadıkları bir stres olayının derinlerine inmeye yönlendiririm. Benim kıla-

vuzluğumda, hayalgüçlerini kullanarak o stres deneyimini mümkün olduğu kadar canlı bir şekilde yaşamalarını söylerim. Daha sonra onlardan önce zihinsel tepkilerini, ardından duygusal tepkilerini, sonra da fiziksel tepkilerini ayırt etmelerini isterim. Son olarak ise bu stresli olayla bağlantılarını kopardıktan sonra tavırlarında oluşan değişiklikleri not etmelerini rica ederim. 0 ile 100 arasında (100 aşırı tepki, 0 ise tepkisiz olmak üzere) bir skala kullanan katılımcılar bu dört kategorideki (zihinsel, duygusal, fiziksel ve tavır değişimi) tepkilerinin yoğunluğunu ölçerler. Bu deneyde insanlar hiç değişmeyen bir şekilde stres sırasında hissettikleri zihinsel tepkiye hep yüksek puan (85-100 arası) verirler. Güçlü duygusal tepki ise bunu çok yakından izler ama stresli düşünme her zaman en yüksek puanı alır. Fiziksel tepkiler genelde duygusal tepkilerin gerisinde kalır. Ayrıca, neredeyse herkes, yaşanan o olay sonucunda tavırlarının zaafa uğradığını aktarır.

Bu veriler şunu gösteriyor: Stres tepkisini kapatmak, koşulları değiştirmekten çok kendi negatif tavrınızı ve stresi tetikleyen düşünce biçiminizi değiştirmekle ilgilidir. Stresin dâhili bir mesele olduğu ve aynı şeyin huzur için de geçerli olduğu açıktır. Her ikisi de kendi düşüncelerinizle başlar ve ardından dışarıya doğru uzanır. Dünyayı stres dolu bir yer olarak algılamanın kaynağı korkulu ve endişeli zihindir. Aynı şekilde stressiz yaşantıyı getiren de dinamik, pozitif ve huzurlu zihin durumudur.

Düşünce Farkındalığı Aracı

Stresten huzura geçişi kolaylaştırıp sağlıksız zihnin yol açabileceği hasarı tersine çevirecek bir araç da var. Buna Düşünce Farkındalığı Aracı denir: Onun yerine huzuru görebilirim.[9]

Bu aracı kullanmanın ilk adımı stres ve korku içeren düşüncelerin, kaygı üreten durumların, "rencide edici" kişi ve olayların,

stresli, kaba, husumet dolu veya karamsar düşünceleri tetikleyen her neyse onların farkında olmaktır. Bunların hepsini öylesine aklınızdan geçirip bu düşüncelerin nasıl da tehdit algısı üreten negatif duygulara dönüştüğünü keşfedin.

Bu negatif duyguları tek tek yaşarken onları değiştirmeye çalışmayın. Sadece gözlemleyin ve eğer negatif düşündüğünüz ve hissettiğiniz için kendinizi eleştirir, suçlar veya ayıplarsanız, bunu da başka bir negatif düşünce olarak not edin. Stresi tetikleyen düşünceleri fark ettiğinizde kendinize şöyle demelisiniz: *Bu düşünce veya duygu gerçeklikte değil sadece benim içimde mevcut.* Sonra bir an durun ve bu hakikatin içinize sinmesini bekleyin. Bu alıştırmanın ardındaki hedef kaygı dolu, stresli ve karamsar bir düşünceye inanmadığınız takdirde, o düşüncenin sizin üzerinde bir gücü olmayacağını göstermektir. Bunu yaparsanız, stres kaygı ve depresyon yaratmak yerine öylesine geçip giden bir düşünceden ibaret kalacaktır.

Bunu yaptıktan sonra kendinize şunu söyleyin: *Bunun yerine huzuru görebilirim.* Huzuru seçme fikrine odaklanmak ve bu fikri hiç acele etmeden tekrarlamak dünyayı pozitif algılamanızı sağlayacaktır.

Son olarak tavrınız değiştikçe, negatif duygu ve düşüncelerin içinizde olduğunu ama onların siz olmadığını hatırlayın. Onlar birer bulut gibi geçip giderler. Oysa sizin özünüz bu bulutların geçtiği, bazen de kapladığı o masmavi gökyüzüdür. Zihninizin tamamen akıp gitmesine ve bir an için de olsa masmavi bir gökyüzüne dönüşmesine izin verin.

Düşünce Farkındalığı Aracı ile her gün alıştırma yapın ve bu yaptığınız, stresi tetikleyen düşünce ve algılara karşı otomatik tepkiniz haline gelene dek gün boyu uygulayın. Bu aracı adım adım nasıl uygulayacağınızı bölümün sonunda göreceksiniz. Bu alıştırmayı yaparken alt beyniniz sakinleşmeye başlayacak. Stresli ve kaygı dolu düşüncelerin çoğu bilinçsizce, biz farkında

olmadan oluşur. Bu düşünceler bilinçli hale gelene kadar stres tepki sistemini otomatik olarak tetiklemeye devam ederler. Alt beyniniz sizden şu ya da bu düşüncenin korkulacak bir durum değil de sadece düşünceden ibaret olduğu mesajını almaya başladığında durulmaya başlayacaktır. Böylece stresli düşünme yüzünden kuruyup gidecek enerjinizi korumakla kalmayacak, sonradan pişman olabileceğiniz paranoyak bir düşünce veya yanlış algılamayla hareket etmenizi önleyecektir.

Gününüz özellikle yoğun ve stresliyse bu aracın daha kısa bir uygulamasını yapabilirsiniz. Korku içeren bir düşünce duygusal esenliğinize süzülüp sizde çöküntü, kaygı veya endişe yaratmaya başladığında tek yapmanız gereken derin bir nefes almak ve zihninizi bir an serbest bırakarak kendinize şunu söylemektir: "Bu duygunun (depresif, kaygı dolu veya anksiyete yaratan) yerine huzuru geçirebilirim." Bir rahatlama hissedene dek bu fikri sürekli tekrarlayın.

Düşünce Farkındalığı Aracı'nın faydası onu tekrar tekrar kullanmanızdan geçer. Başlangıçta bunu yapmak size tuhaf veya zor gelse hatta nasıl yapacağınızı unutsanız bile vazgeçmeyin, mutlaka tekrar edin. Ne kadar çok alıştırma yaparsanız, o kadar kolaylaşacak, o kadar çok işe yarayacaktır. Sonunda beyninizin otomatik pilotunu stres alışkanlığından çıkarıp huzur koruma konumuna geçireceksiniz.

Aşağıdaki örnekler Düşünce Farkındalığı Aracı'nın yaratabileceği muazzam farkı gösteriyor. Bu örnekler birbirinden çok farklı iki problemi, ama bu problemlerle ilgili aynı stresi yaşayan iki kişiyi anlatıyor.

İlk örnek uzun süren bir hastalığın pençesindeki karısını kaybeden bir adamla ilgili. Istırap içindeki adam sürekli karısı için belki şöyle yapsaydım ya da belki böyle yapsaydım gibi düşüncelerle kıvranıyordu. Sonunda bu düşünceler adamda, karısının kendi yüzünden öldüğü korkusuna evrildi. Son aylarda işi bırak-

malı ve evde karımla kalmalıydım diyordu ama bunu yaparsa sağlık sigortasını kaybedeceğini unutuyordu. Karısının son günlerini, bilincinin gidip geldiği anları düşünüp duruyordu. Son krizi atlatması için kendisinin biraz daha fazla çaba göstermesi gerektiğini düşünüyordu. 30 yıllık evliliğinde yaptığı hataları aklından geçirip kendini suçladığı şeyleri çığ gibi büyüttü; hiç de sandığı gibi iyi bir koca olmamıştı. Bu ilk tepkiler sevdiği insanı kaybeden herkesin hissettiği şeylerdir.

İkinci örnek ise iş dünyasında her gün rastlanabilecek bir konuyla ilgili. Büyük bir müşteri kaybedildiğinde, dolayısıyla büyük bir gelir kaybıyla karşılaşıldığında şirketin üst düzey yöneticilerinin yaşadığı şok. Elbette bu, çok net düşünmeyi gerektiren gerçek bir krizdir ama bu tür krizler başlangıçta liderleri çok sarsar. Önce öfkelenir ve başkalarını suçlarlar ama sonunda o suçlayıcı parmak kendilerine döner. Korkularının onlara söylettiği tüm yanlışları düşünür, ürkmeye başlayabilirler. Genelde şirket lideri, "Ben son halkayım" der, "bu başarısızlık benim yüzümden olmuş olmalı." Bu da onu sonunda yatırımcılardan çalışanlarına ve aile üyelerine kadar herkesin güvenini boşa çıkarıp başarısız olduğunu düşünmeye kadar götürür. Yaşadıkları duygusal eziklikte uzun yıllardır o bölümleri başarıyla yönettiklerini, onlarca insana güzel işler yaptırdıklarını, iyi bir yaşam sağladıklarını unuturlar. Bu durumla başedebilecek kadar zekidirler ve derhal bir plan yapıp çalışanları motive etmeleri gerektiğini bilirler ama o anda ruh halleri onların elini kolunu bağlamıştır.

Her iki örnekteki kişi de korkularının davranışlarına hakim olmasına izin vermiş ve bu da kendileri hakkında negatif düşünmelerine yol açmıştır. Kendi kendini suçlamak durumu daha da kötüye götürür. Her iki örnekteki sıkıntılı dönem, temelinde yanlış olan düşüncelere inanmaktan kaynaklanır. Korku zihni ele geçirdiğinde, korku dolu düşünceleri kafanızdan attığınız an her şeyin daha iyiye gideceğini (buna üst beyin işlevleri de dâhildir)

göremez olursunuz. Bunun reçetesi, acı veren, stresi tetikleyen düşüncelerin izini bulup, bu ıstırap dolu duygusal durumun ne kadarının düşüncelerin ürünü olduğunu, ne kadarının gerçekliği yansıttığını gözlemlemektir. Bir sonraki adım size stres veren o düşüncelere inanmayı reddederek onları çürütmekten ibarettir. Bunu başarmak, negatif egonun söylediği hiçbir şeye aldırmamaktan geçer; bunu, korkunun sizin için boyadığı o acı dolu tabloya inanmamayı seçtiğinizde hissedeceğiniz tazeleyici ve hafifletici deneyime ulaşana dek yapmalısınız. Bunun doğal sonucu, daha sakin, daha zeki, daha gerçekçi ve iyimser bir bakış açısının sizi ileriye taşıyacak yolu açmasıdır. Matemdeki koca örneğinde, kişiyi ileriye taşıyan yol açıldığında, o insan bir yandan yasını tutma özgürlüğüne kavuşurken bir yandan da karısıyla paylaştığı sevginin değerini yüreğinde taşır. Müşteri kaybeden şirket örneğinde ise üst düzey yönetici şirketin sorunlarına korkusuzca bakma özgürlüğüne kavuşarak yönetim ekibini durumu düzeltmeye teşvik eder.

Bu haftaki alıştırmanız

- "Dinamik ve Huzurlu Tavrın Özellikleri" başlıklı listede önünüzdeki hafta vurgulamak istediğiniz üç özelliği işaretleyin. Bu listeyi evde veya işyerinde, her an görebileceğiniz bir yere asın.
- Her gün o hafta üzerinde durmak üzere seçtiğiniz o üç maddeye bakıp onları nasıl yapabileceğinize dair yollar düşünün.
- Bir sonraki hafta her gün ve gün boyunca Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanın. Bunun bazen pek de hoş olmayan bir süreç olduğunu düşünebilirsiniz ama bu sizi yıldırmasın, mutlaka devam edin. Bazen de düşündükçe keşfettiğiniz negatif düşüncelerin ne kadar çok olduğunu görüp kendinizi eleştire-

bilirsiniz. Bu sizin şevkinizi kırar, hatta sizi ümitsizliğe sürükleyebilir. Bu yargı ve duyguları sadece gözlemleyin; bunlar, sizin kendi çabanızla farkına vardığınız diğer kaygı ve stres dolu düşüncelere eklenecek yeni birkaç maddeden ibarettir.

Aşağıdaki alıştırmayı sürekli yapın

- Güne sükûnet içinde başlayın. Bunu sabah kahvenizi veya çayınızı içmek kadar (kahve ya da çay içiyorsanız tabii) önemseyin.

Araçlar

Düşünce farkındalığı: Onun yerine huzuru görebilirim. Nasıl uygulayacağınızdan iyice emin olana dek bu sayfayı her gün okuyun.

- Stres ve korku içeren düşüncelerin, kaygı üreten durumların, "rencide edici" kişi ve olayların ve stresli, kaba, husumet dolu veya karamsar düşünceleri tetikleyen her neyse onların farkına varın. Bunların hepsini öylesine aklınızdan geçirin ve bu düşüncelerin nasıl da tehdit algısı üreten negatif duygulara dönüştüğüne dikkat edin.
- Başlangıç aşamasında, bu negatif duyguları tek tek yaşarken onları değiştirmeye çalışmayın. Sadece gözlemleyin ve eğer negatif düşündüğünüz ve hissettiğiniz için kendinizi eleştirir, suçlar veya ayıplarsanız, bunu da başka bir negatif düşünce olarak not edin.
- Kendinize şöyle deyin: *Bu düşünce veya duygu gerçeklikte değil sadece benim içimde mevcut.* Sonra bir an durun ve bu hakikatin içinize dolmasını bekleyin.

- Size stres veren o düşünceye inanmayın. Stres içeren kaygı dolu, stresli ve karamsar düşüncelere inanmazsanız, o düşüncelerin sizin üzerinde hiçbir gücü olmayacaktır. Stres kaygı ve depresyon yaratmak yerine öylesine geçip giden bir düşünceden ibaret kalacaktır. Negatif düşünceye inanmazsanız, onun stres, kaygı veya depresyona dönüşmesi imkansızlaşır.
- Kendinize şunu söyleyin: *Bunun yerine huzuru görebilirim.* Huzuru seçme fikrine odaklanmak ve bu fikri hiç acele etmeden tekrarlamak dünyayı pozitif algılamanıza yardım edecektir.
- Son olarak ise negatif duygu ve düşüncelerin içinizde olduğunu ama onların siz olmadığını hatırlayın. Birer bulut gibi geçip giderler. Ama sizin özünüz bu bulutların geçtiği, bazen de kapladığı masmavi bir gökyüzü gibidir. Zihninizin tamamen akıp gitmesine ve bir an için de olsa masmavi bir gökyüzüne dönüşmesine izin verin.

4

Stresin ardındaki mesele

Düşünce Farkındalığı Aracı ile ilk aşamada çalışmaya başlayanlar beyinlerinin ürettiği negatif, stres tetikleyici düşünceleri ortaya çıkardıkça genelde kaçmakta zorlandıkları fikirlere kapılırlar. Bana sıklıkla şunu sorarlar: "Ya bu korku gerçekse? Ya doğruysa?" Onlara duydukları kaygının gerçekten var olan ciddi bir tehlike mi olduğunu yoksa içinden felaket üretilen bir tür korkudan mı kaynaklandığını görmek için o düşünceye meydan okumalarının önemli olduğunu söylerim. Korkuya teslim olursak her şey güçlü bir stres tepkisine dönüşecek şekilde tırmanabilir, zihin stres hormonları boca ederek problemi çözmemizi sağlayacak beyin gücünden bizi yoksun bırakır. Bu korkutucu algıları size zararı dokunmadan araştırmanıza yarayan bir araç mevcuttur. Bu aracın adı Korktuğum Şey Nedir Aracı'dır. Bu aracı adım adım nasıl uygulayacağınızı bölümün sonunda göreceksiniz.

Bu araç kendinize sürekli "Korktuğum şey nedir?" sorusunu sorarak canınızı sıkan durumun yapısını sökmek için vardır. Örneğin, tatile çıkmanıza yetecek kadar paranız olmadığından korkuyorsunuz. Bu cevabı bir soruya çevirip kendinize o soruyu sorun: "Bu korku gerçekse bundan neden korkuyorum?" Buna ailemin beni suçlamasından ve benden nefret etmesinden kor-

kuyorum cevabını verebilirsiniz. Bu cevabı da aynı şekilde yeni bir soruya çevirin. Soru sorma işlemini gidebileceği yere kadar sürdürün. Genelde beş ya da altı defa döndürebilirsiniz.

Korktuğum Şey Nedir Aracı'nı kullanırken ilksel dille, yani alt beynin diliyle düzeltme veya cilalama yapmadan konuşmanız çok önemlidir. Alt beyin ham bir dilde, genelde felaket tellallığı yapan bir dilde konuşur. Gerçeklerle ilgilenmez. Onun ilgilendiği şey hayatta kalmaktır ve genelde çılgınca, korku veren sonuçlara gidiverir. Sizin işiniz onun dilediği gibi konuşmasına izin vermek ve alt beynin görüp tepki gösterdiği kâbusun kökünе inmektir.

Listenizi tamamladığınızda tüm ifadeleri tek tek okuyun ve sondaki korkuyorum kısmını atıp geri kalanı düz cümle haline getirin. Yani "Tatile çıkmamıza yetecek kadar param olmamasından korkuyorum" cümlesini sanki geçerli bir olguymuş gibi şuna çevirin: "Tatile çıkmamıza yetecek kadar param yok." "Ailemdeki herkesin benden nefret etmesinden korkuyorum" cümlesini "Ailemdeki herkes benden nefret edecek" şeklinde okuyun. Tüm cümleleri bir hikâye anlatır gibi aynı bu şekilde değiştirerek okuyun.

Son adımda ise bu cümlelerin her birini inceleyip gerçekten olan bir şeyi gösterip göstermediklerini sınayın. Yukarıdaki örneği ele alırsak, tatile çıkmak için yeterli para bulmanın hiçbir yolunun olmamasının gerçek olup olmadığını sorun kendinize. Ailenizi düş kırıklığına uğratırsanız sizden nefret edecekler mi? Bu şekilde sormaya devam edin.

Bu işlemin nasıl çalıştığını göstermenin en güzel yolu, adına Justin diyeceğim bir satış temsilcisinin hikâyesini anlatmak olacak. Bu hikâye gerçek değilse de bu sürecin nasıl işlediğine tipik bir örnek olacak.

Justin neredeyse bir yıldır bir satış üzerinde çalışıyordu; bu satışı gerçekleştirirse satış kotasını erkenden doldurmakla kalmayacak, prim de kazanacaktı. Ne yazık ki, tam satış işlemi bit-

mek üzereyken müşteri adayının firmasındaki bir görevli işlemi durdurdu. Justin'e göre bunun nedeni ürünü aldıklarında o görevlinin işlevlerinin bir kısmının boşa çıkacak olmasıydı. Her şey havada asılı kalmıştı. Justin anlaşmanın iptal edilmesinden korkuyor ve bu korku onda muazzam bir stres yaratıyordu. Aşağı yukarı dört hafta boyunca zihnindeki düşünceler öfke, korku ve hevessizlik arasında gidip gelerek duygusal bir duruma yol açtı. Bu durum onu depresyona sürüklüyordu. Probleme yaratıcı bir yaklaşım getiremeyecek kadar kötü bir noktadaydı ve rekâbet gücünü kaybetmekten korkuyordu. Sonunda Justin benden randevu aldı. Ben de ona Korktuğum Şey Nedir? işlemini uygulattım.

Justin'e şunu sordum: "Bu durumda, korktuğun şey nedir?"

"Satışın iptal edilmesi" cevabını verdi.

"Satışı gerçekleştiremezsen seni korkutan şey nedir?"

"Son bir yıl içinde yaptığım her şeyin boşa gitmesi" dedi. "Bu da herkesi hayalkırıklığına uğratmam ve satış kotamı doldurmamın iyice zora girmesi anlamına gelir."

"Satış kotanı dolduramamak seni neden korkutuyor?"

"Şirketim beni işten çıkarmaya ve bu satışı yapabilecek yeni birini işe almaya kalkabilir."

"İşten çıkarılmak seni neden korkutuyor?"

"İflas ederim, evimi kaybederim, karıma mahcup olurum" dedi.

"Evini kaybetmenin ve karına mahcup olmanın seni korkutan tarafı nedir?"

"Hayatta başarısız oldum demek bu" diye cevap verdi.

"Hayatta başarısız olmak seni neden korkutuyor?" diye sordum.

"Kimse bana saygı duymaz" dedi Justin. Sonra yüzü soldu ve başını öne eğdi. O anda ne hissettiğini sorduğumda şöyle dedi: "Kendimi tamamen değersiz hissediyorum, tıpkı babamın bana dediği gibi hiçbir işe yaramaz adamın tekiyim." Justin'in cevabında korkularımızın ne kadar derine işlediğini görebilirsiniz.

"Peki, herkese mahcup olmak ve kimsenin sana saygı durmaması seni neden korkutuyor?"

"Sonunda bir köprü altında yaşamaya başlarım, kimsenin umurunda olmam." Sonra güldü ama şaşırmış da görünüyordu. Gülünç bir şey söyleyivermişti ama o sırada konuşan mantıklı zihni değil, alt beyniydi.

Sürecin bir sonraki aşamasında, onun korkuya dayalı tepkilerini, "korkuyorum" kısmı olmadan hikâye haline çevirdim ve ona aktardım: "Senin kendine anlattığın hikâyeye göre sen bu satışı kaybedeceksin, geçtiğimiz yıl boyunca uğraştığın her şey boşa gidecek. Şirket seni kovacak ve daha iyi birini işe alacak. Sonunda iflas edip evini kaybedeceksin. Karının sana güvenini boşa çıkaracaksın. Senin önem verdiğin hiç kimse sana saygı duymayacak çünkü tıpkı babanın dediği gibi beceriksizin tekisin. Ve nihayetinde evsiz ve unutulmuş bir adama döneceksin."

İşte üç haftadır Justin'in zihninde dönüp duran, ona baskı yapan ve bir dizi üzücü duyguya yol açan hikâye budur. Bölüm 1'de "bağlamsal korku koşullanması" hakkında anlattıklarımı düşünün. Alt beynin, mevcut durumun özelliğini, duygusal hafızada saklanan bir sıkıntıyla özdeşleştirdiğinden söz etmiştik. Bağlamsal korku koşullanması gerçekte var olmayan bir tehdit durumu algılamamıza yol açar. Justin için bozulan satışla ilgili olarak algıladığı başarısızlık, babasının onu azarlayıp yaşattığı travmayı yeniden harekete geçirmişti. Alt beyine göre babanın oğlunu reddi, Justin'in sokaklara düşüp unutulacağı bir günün geleceğine işaret ediyordu. Justin'in zihninden yansıtılan bu tablo gibi bir duruma kim inansa stres ve korkuyla dolar. Bazı insanlar Justin'e acıyıp şöyle diyebilirler: Zavallı adam. Umarız şu satışa bir çözüm yolu bulur da hayatı kurtulur. Ya da hikâye bazılarınızı can evinizden vurabilir. Bazıları ise sanki gerçekten beceriksizin tekiymiş gibi Justin'e nefretle bakabilir. Bu tepkilerinin hepsinde ortak olan şey, bir ölçüye kadar herkesin Justin'in hikâyesine inanmasıdır.

Bir sonraki aşamada, Justin'in ifadelerinden herhangi birinin doğru olup olmadığına dair bir inceleme yapacağım. Kitabı buraya kadar okuduğunuza göre stres hormonlarının üst beyin işlevlerine ne büyük hasar verdiğini artık biliyorsunuz. Bu hormonlar nörotoksiktir yani bizi kavgaya, kaçmaya veya donmaya kilitler ve bunların hepsinde de problemin çözümsüz olduğunu düşünürüz. Bu nedenle, olayların yeni bir stres aşamasına taşınarak beyni zehirli stres hormonlarıyla doldurmasından önce, korkularımızın geçerli olup olmadığını görmemiz kritik önem taşır. Bu yüzden Justin'e sorular sorarak gerçekleri kurgudan ayırmasına yardım ettim. Şunu sorarak başladım: "Satış şansı tamamen kaybedildi mi?"

"Yani" dedi Justin, "tamamen kaybedildi diyemeyiz. Yeniden canlandırabilirim ama politik açıdan biraz karışık. O görevliyi atlayıp üstleriyle anlaşabilirim."

"O halde bunu yapmanın iyi bir yolunu bulursan satış yapma şansın hâlâ var. Doğru mu?"

"Evet, aslında var" dedi. "Bu sorunu çözebilirsem satış için bir şans daha yakalayabilirim." Justin bunun ardından patronunun kritik konularda çok ustaca politikalar izleyen biri olduğunu ama ondan çekindiğini anlattı. Durumu düzeltmek için bir plan yapana kadar satışın tehlikeye girdiğini patronuna söylemek istemiyordu. Ve elbette doğru dürüst bir plan kuramamıştı çünkü yaratıcı düşünemeyecek kadar stres altındaydı. Sonra birdenbire korkuları yüzünden bir çıkmaza girdiği, burada nasıl bir strateji izleyeceğini patronuna sorması gerektiği, yapması gereken tek planın bu olduğu kafasına dank etti. Bu keşifle gülümseyip oturduğu yerde arkasına yaslanıp rahatladı.

Daha sonra ona şunu sordum: "Satışı kurtaramazsan, gerçekten geçen sene üzerinde çalıştığın her şey çöpe atılacak mı?"

"Aslında her şey boşa gidecek sayılmaz" dedi. "Ürünümüz için daha iyi teminatlar geliştirdim ve eskisinden çok daha iyi bir

PowerPoint sunumu hazırlamıştım. Satış ekibinin diğer üyeleri bu materyalleri satış sunumlarında kullanmaya başladılar bile."

"Eh, o zaman bu iyi bir iş kotarmışsın demektir" dedim.

"Aslında öyle" dedi Justin. "Patronum da beni tebrik etti."

"Bu satışı gerçekleştiremezsen gerçekten patronunun seni kovabileceğini mi düşünüyorsun?"

"Hayır" diye cevapladı. "Başka projelerim de var. Yeniden odaklanabilirsem güzel işler çıkarabilirim."

"Peki, ya eşin ve arkadaşların? Onların seni koşulsuz sevmediğini mi düşünüyorsun?"

"Hayır, tabii ki öyle düşünmüyorum."

Sonunda Justin'e babasını affedip beceriksiz biri olarak hayatının sonlanacağı korkusundan kurtulmasının zamanının gelip gelmediğini sordum. Bunu yapmak istediğini söyledi. Ardından korkularını ifade ettiği cümlelerin yazılı olduğu kâğıdı ona uzatıp şunu sordum: "Bu korku dolu düşünceler olmasa nasıl biri olurdun?"

"Çok daha sakin ve çok daha zeki biri olurdum" dedi. "Ve günün sonunda evime, karımın yanına giderken çok daha mutlu biri olurdum."

Stres altındayken ya da korktuğumuzda kendi kendimize anlattığımız ürkütücü öyküler alt beyin tarafından üretilir. Alt beyin her zaman bu ham ve rahatsız edici ifadelerle konuşur. Hep hayatta kalma modundadır ve kötü rüyalar görür. Justin, alt beyni tarafından kullanılıyordu. Korkuları dağılınca ortaya çıkan gerçekçi tablo Justin'i üst beynini kullanarak yüksek performans gösterebileceği bir noktaya taşıdı. Gerçekçi tablo her zaman daha makul, daha iyimser, daha neşeli ve ileriye dönüktür. Farkındalık bu durumu bilinçli hale getirmiştir. Bilinçli zihnimiz zaten hep önümüzde olan korku ve huzur seçeneklerini görüp tercihini yapabilir.

Justin'in öyküsünün sonu iyi bitti. İşe gidip en yüksek performansı sergiledi. Artık stres o satış sözleşmesini gerçekleştirme çabalarını engellemiyordu.

Şimdi sizi de bu sürece davet ediyorum. Şu anda neden korktuğunuzu kendinize sorarak hemen başlayabilirsiniz. Bir an durun ve soruyu iyice düşünün. Sonra yazın ve Korktuğum Şey Nedir? alıştırmasını yapın.

Bu haftaki alıştırmanız

Bu hafta bir kez, belirlediğiniz bir korkunuzla ilgili Korktuğum Şey Nedir Aracı'nı kullanarak soru ve cevaplarınızı yazın.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.

Güne Sükûnet içinde Başlayın Aracı'nı kullanmayı sürdürün.

Araçlar

Korktuğum Şey Nedir?

- Kendinize, "Şu anda korktuğum şey nedir?" diye sorun. O endişeli ve rahatsız edici atmosfere girip soruyu iyice düşünün. Cevabı bulunca bir kâğıda yazın.
- Kâğıdın ortasından aşağıya doğru bir çizgi çekin. Sol sütunun en üstüne "Korktuğum şey nedir?" yazın. Sağ sütunun en üstüne de "bunun doğruluğunu araştır" yazın.
- İlk korkunuzu alın ve onu bir sonraki soruya çevirin. Kendinize, "Sayfanın üst kısmında yazan korku gerçek mi, beni korkutan şey ne?" diye sorup cevabı sol sütuna yazın.
- Bu korkuyu da yeniden soru haline getirin: "Yazdığım korku gerçekse bundan neden korkuyorum?" diye sorup cevabı not

edin. Durumla ilgili endişenizin köküne ulaştığınızı hissedene dek bu işlemi üç veya dört kez tekrarlayın.

Korktuğum Şey Nedir? Sesli hikâye
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Korktuğum Şey Nedir? Sesli alıştırma, bölüm 2
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Sorgulamayı yaparken

- Korkularınızın her birine tek tek bakıp her biri için şu soruyu sorun: "Bu ifadenin yüzde 100 gerçek olduğundan emin miyim?"
- Hangi ifade daha gerçekçi? Bu ifadeyi sağ sütuna yazın.
- Korku listenizin üzerinden tek tek geçip her korku için yukarıdaki iki adımı uygulayın.
- Sonra "Korktuğum Şey Nedir?" sütununu (korkuyorum kısmı olmadan) hikâyeleştirerek okuyun. Nasıl hissettiniz? Stres altındayken hangisini seçtiniz?
- Son olarak kendinize şunu sorun: "Bu korkular olmasa nasıl biri olurdum?" Cevabı kâğıdın arkasına yazın.

Adım 2

SEÇME AŞAMASINA GELMEK

Beyninizi dönüştüren zihniyet

5

Mükemmellik alıştırma yapa yapa kazanılır

Beynin tüm işlevlerini yerine getirmesini sağlayacak pozitif nöroplastiyi gerçekleştirmek için basit alıştırmalarımızı istikrarlı bir şekilde yapmamız gerekir. Bu bölümü alıştırmanın önemine ayırmak istiyorum. Bu kitaptaki araçları kullanarak kendi hayatında çığır açan aşırı stres altındaki bir kadının hikâyesiyle başlayacağım. Hikâye, her gün alıştırma yaptığınız takdirde neler olabileceğini örnekliyor.

Lilah diye anacağım kadının gerçekten yoğun bir gündemi vardı. Kocası yoktu, tek başına iki çocuğuna bakıyordu; yaşlı babasının bakımıyla ilgileniyordu; ayrıca baskı düzeyi yüksek bir girişimci firmada proje müdürüydü. Yoğun stres altındaydı. Tatillerde bardağı taşıran son damlayı yaşıyor, kalp çarpıntıları yüzünden soluğu hastanenin acil servisinde alıyordu. Acil servise her gittiğinde yaşadığı şeyin kalp krizi değil, bir uyarı olduğunu görünce stres konusunda bir şeyler yapması gerektiğini düşünmeye başladı. Seminerlerime katılan arkadaşlarından biri ona Güne Sakin Başlamak ve Düşünce Farkındalığı Aracı'nı göndermişti. Lilah, üç hafta boyunca bu planları uygulamış, her sabah sessiz ve sakin bir şekilde güne başlamak için her zamankinden 20 dakika önce kalkmış, minnet duygusunu ifade etmiş ve po-

zitif, dinamik ve huzurlu bir tavırla günü şekillendirme alıştırmaları yapmıştı. Gün içinde ise Düşünce Farkındalığı Aracı'nı uygulamaya başladı. Bu araçla birlikte beyninin gün boyunca ürettiği stresli düşünce ve yargıları fark edince hayrete düştü. Sürekli alıştırma yaptığı için negatif düşüncelerin sinir bozucu duygulara ne denli çabuk dönüştüğünün farkına varıyordu. Bazen bu sinir bozucu duygular yüzünden olanları yanlış algıladığını ve oldukça abartılı sonuçlara vardığını ve konuyla ilgili çatışma yaşadığını fark etti. Onu en çok şaşırtan şey ortaya çıkardığı stresli düşüncelerin kendisi hiç farkında olmadan alışkanlıkla oluşması ve arka planda işleyerek önündeki manzarayı çeşitli şekillerde karartmasıydı. İlk haftanın sonunda Lilah, alışkanlık haline getirdiği negatif düşünce düzeyinin yaşadığı günü stresle doldurmaktan başka hiçbir işe yaramadığının fark etti. Hissettiği bezginliğin bile o gün yaşadığı koşullardan ziyade stresli düşünce ve yargıların ürettiği duygusal tepkilerle ilgili olduğunu gördü.

Başlangıçta Lilah stresi tetikleyen bir duygu saptadığında ilk tepkisi kendini yargılamaktı. *Ben asla değişmeyeceğim* diye düşünüyordu, *Değişemeyeceğim ve bir gün kalp krizinden öleceğim.* Ama kendisiyle ilgili bu kuşkuların stresi tetikleyen düşüncelerden ibaret olduğunun farkına vardı. Negatif içeriği yargılamadan sadece gözlemleme alıştırması yaptığında tepkiselliğin giderek azaldığını gördü. Sonunda stres içeren düşüncelerine gülmeye başladı, daha önce korku filmi gibi görünen şey artık komedi gibiydi. Stres dolu düşünce ve algılarına aldırmama üzerine çalıştığında korkunun öteki ucundaki özgürlüğü deneyimlemeye başladı. Stresten arınmanın insanları kontrol etmek veya şartlarla oynamaktan değil kendi düşüncelerini yönetmekten geçtiğini anlamak onun için büyük bir keşif olmuştu.

Çevresindeki pek çok insan stresle dolu olduğu halde kendisinin stres hissetmediğini fark etmeye başladı. En azından eskisi kadar değildi. İçinde bir şey sakinleşmiş, durulmuştu. Lilah bu-

nun, kokteyl içmemeyi seçerek, içkinin insanları nasıl değiştirdiğini keşfetmek gibi bir şey olduğunu söyledi.

Sonra çok önemli bir şey oldu. Araçlarla üç hafta alıştırma yaptıktan sonra Lilah şirketin otoparkında arabasına doğru yürürken tanımlayamadığı bir nedenle o anda içinde bir sevinç hissetti. Bir an durdu ve etrafına bakındı, *Dünya ne kadar güzel* diye düşündü. Lilah bunu "kusursuz an" diye tarif ediyordu.

Burada ilginç olan şudur: Kusursuz anın kendini göstermesini sağlayan şey, stresli düşüncelerin algıladığı tüm kusurları sadece gözlemlemeyi seçmemizdir.

Sevinç; stresli, sıkıntılı ve endişeli düşüncelerden arındığımızda hissettiğimiz bir duygudur. O anda korku ve stressiz yaşamanın anlamını anlarız. İşte zihin değişimi budur. İşte yaşamın değişmesi bu demektir.

Şu ana kadar, sevmediğiniz bir deneyim, yani stres hakkında daha fazla farkındalık kazanmak üzerinde çalıştınız. Bu noktadan itibaren asıl istediğiniz deneyimi yaşamanızı sağlayacak araç ve süreçlerle çalışacaksınız. Alıştırmalar vasıtasıyla beyninizin yapısını stresi rahatlamaya, korkuyu huzura, güçsüzlüğü güce dönüştürecek şekilde değiştiriyorsunuz. Bölüm 1'de de dediğim gibi alıştırma yapmak disiplin ister, disiplin ise ne istediğinizi hatırlamanız ve her seferinde bunu istikrarlı bir şekilde seçmeniz demektir. Daha önce de sözünü ettiğim gibi ödülünüz yürüdüğünüz yolda yaptığınız şeyleri daha iyi yapmak, kendinizi daha iyi hissetmektir. Çaba ve niyetlerinizi, size bunu sağlayacak bir sonuçtan daha fazla hak eden bir şey var mıdır? Ve istediğinizi almaktan daha motive edici bir şey olabilir mi?

Başlangıçta değişim süreci size düş kırıcı gibi gelebilir. Eski alışkanlıklara çabucak geri döndüğünüzü ya da yoğun iş temponuzun kitaptaki alıştırmaları yapmanızı engellediğini görebilirsiniz. Hatta anlamlı bir değişim gerçekleştirme konusunda yeterince iyi ya da yeterince disiplinli olmadığınızı düşünüp

kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Artık sizin de bildiğiniz gibi bu tür negatif düşüncelerin reçetesi bunları Düşünce Farkındalığı Aracı'ndan geçirip dağıtmaktır. Bu değişikliği yapabilirsiniz. Hayatta başarmak istediğiniz her şey gibi bunun da anahtarı asla vazgeçmemektir. Sizi hedeflerinize taşıyacak ivmeyi kazanana dek deneyin, durmadan deneyin.

Birçok insan, bunca koşuşturmaca arasında huzuru seçmenin zor olduğunu söyler. Oysa dinamik ve huzurlu yaklaşım her işinizi -çamaşır yıkamak, çimleri biçmek, kariyerinizde ilerlemek ve çocuklarınızı yetiştirmek- kolaylaştırır. Huzur alıştırmasını ne kadar çok yaparsanız işiniz o kadar kolaylaşır. Nörolojik açıdan baktığımızda yaptığınız alıştırmalar, yeni bir davranış veya beyin durumunun algoritmasını beyninizin bazal gangliya diye anılan bölümüne bağlar. Burası beynin ipuçlarını, örüntüleri ve ödüllendirildiğiniz için alışkanlığa dönüşen unsurları sakladığı yerdir. Alıştırmalar sayesinde, herhangi bir stres faktörü başgösterdiğinde seçeceğiniz huzurun size kazandırdığı ödüllerle ilgili ipuçlarından bir örüntü programlarsınız. Fakat huzur içinde olma alıştırması yapana dek huzurun size sunacağı ödülü hissedemezsiniz.

Bu otomatik pilotun nasıl çalıştığını gösteren ünlü bir deney vardır.[1] MIT'deki araştırmalar bazal gangliyası hasarlı olan bir hayvanın yeni rutinleri öğrenme güçlüğü çektiğini göstermiştir. Bazal gangliyanın alışkanlıkların oluşturulması ve değiştirilmesi konusunda işlev gösterip göstermediğini görmek isteyen araştırmacılar, laboratuar farelerinin minik kafalarında neler olup bittiğini ayırt edebilmek için beyinlerine kablolar bağladılar; hayvanları T şekilli bir labirente koyup labirentin en uzak köşesine bir parça çikolata yerleştirdiler. İlk birkaç seferde labirentteki fareler çikolatanın kokusunu almış görünseler de yerini bulamadılar. Veriler havayı koklayan, yerleri tırmalayan ve boş boş dolanıp duran farelerin beyinlerinin çikolatayı bulmak için aşırı çalıştığını gös-

teriyordu. Fareler bir süre sonra deneme yanılma yoluyla çikolatanın yerini buldu. Ondan sonra neyin nasıl olacağını anlamak için mücadele vermeden labirentin öteki ucundaki ödüle kestirmeden gittiler. Araştırmacıların farelerin beyin verilerindeki şaşırtıcı keşfi şuydu: Fareler çikolataya giden yolu öğrendiğinde zihinsel aktivite düşüyordu. Hatta hafıza merkezlerindeki aktivite bile duruyordu. Beyin durgunlaşıyordu. İşi algoritma devralıyor ve otomatik pilot gibi işliyordu. Artık uğraşmak gerekmiyordu. Ödül almayla sonuçlanan deneme-yanılma süreci farenin bazal gangliyasında değişim gerçekleşmesini sağlıyordu.

Buradan çıkan mesaj şudur: Kitaptaki alıştırma ve süreçleri uygulayın. Böylece çikolataya daha kolay ulaşacaksınız çünkü otomatik davranışa dönüşecek. Ama bir gün yine yatağınızdan ters kalkarsanız veya stres tepkisi verdiğinizi fark ederseniz kendinizi yargılamayın. Yaşam, hepimizin daha yükseklere ulaşmak üzere geçtiği bir deneme-yanılma sürecidir. "Mükemmellik alıştırma yapa yapa kazanılır" sloganı sizin mükemmel olmanız değil, yaşam ustası olma yolunda ilerlemeniz anlamına gelir.

İç huzurla ilgili alıştırmalar yapmak, zorluklarla korkmadan yüzleşme kapasitenizi güçlendirir. Zor bir durumla karşılaştığınızda sakin, net ve yaratıcı kalmanızı sağlayan içinizdeki bu güçtür. Fakat huzurlu olmak öfke, gerginlik veya anksiyeteyi bir daha hiç yaşamayacaksınız ya da bir daha asla stres unsurlarıyla karşılaşmayacaksınız demek değildir. Stres fırtınasına yakalanacağınız, kötü haberlerle sarsılacağınız ya da kendi duygusal negatifliğinizin pençesine düşeceğiniz anlar da olacaktır. Böyle zamanlarda Ralph Waldo Emerson'un şu sözleri size yardım edebilir:

> Her gün bittiğinde o günü arkanda bırak. Elinden geleni yaptın. Elbette bazı hatalar, abeslikler sızmıştır gününe, bunları mümkün olduğu kadar çabuk unut. Yarın yeni bir gün; kendini iyi ve sakin hissederek güne başla, öyle neşeli hisset ki dünün

saçmalıkları üzerine yapışmasın. Bugün her şeyin iyi ve doğru olduğu bir gün. Ve öyle değerli ki, dün olanlarla bir anını bile ziyan edemezsin. Öyle ümit verici, öyle davetkâr bugün...[2]

Emerson'un bu sözlerini çerçeveletip masama koydum. Gün bitiminde, ofisten çıkmadan önce kendime bugünün bittiğini, onu "arkamda bıraktığımı" hatırlatıyorum. Ümitleri ve davetkârlığıyla yarını hayal ediyorum ve yüreğimde gerçekleştirmek istediğim hayallere ve başarmak istediğim amaçlara dair bir tutku hissediyorum. Böylece ofisimin atmosferini sevinç duygusuyla dolduruyorum ve ertesi sabah döndüğümde bulduğum şey de bu oluyor.

Gün içinde işlediğim bir kusurla ilgili acı duyarsam, Emerson'un yazısını okuyorum. Bazen büyük bir hata işlemişsem, o duygudan kurtulmak için bu yazıyı iki veya üç kere okuyorum. Bir şeyin, gitmesine izin vermek her zaman rahatlatan bir duygudur. Ağır bir bavulu yere bıraktığınız ya da ayağınızı sıkan ayakkabıyı çıkardığınızda hissettiğinize benzer bir duygudur, benim amaç dolu ve dingin bir ruh haliyle ileriye bakmamı sağlar.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Kurtulmakta zorluk çektiğiniz bir düşünce aklınıza gelirse Korktuğum Şey Nedir? alıştırmasını yapın.
- Güne Sükûnet İçinde Başlayın Aracı'nı kullanmaya devam edin.

6

Sükûnetle katılmak, tümüyle mevcut olmak

Anne Lamott *Operating Instructions* adlı kitabında bir arkadaşının sözlerinden alıntı yapar: "Zihnim, yalnız gitmeye korktuğum kötü bir semt gibi."[1] Bu imge hepimizi güldürür çünkü yargılayan, eleştiren, şikâyet eden, savunan, saldıran ve bazen ağzından tükürükler saça saça bağıran karmakarışık ve durmak bilmeyen düşüncelere kapılıp giden zihnimizin berbat bir semte benzemesinin nasıl bir şey olduğunu biliriz. Kötü bir günde bu kötü semtin sokakları binlerce stresli düşünceyle dolu olabilir ve bunların çoğu da mükerrer suçlulardır. Bu düşünceler zihni felaket fikirlerinin karanlık sularına fırlatabilir. Bunun örneğini Korktuğum Şey Nedir? alıştırmasındaki satış temsilcisi Justin'de görmüştük.

Siz de Justin gibi geçmişe dönüp, en son ne zaman düşme korkusunun altında ezildiğinizi düşünün. Başarısızlık düşüncesi zihni bir sürü korkunç felaketle doldurur. Sizi şimdiki zamandan çekip koparır ve geçmişteki başarısızlıklarla düş kırıklıklarına fırlatır; bu da geleceğin kabus gibi görünmesine yol açar. Duygularınız endişe, öfke ve depresyon arasında gidip gelir ve en sonunda öyle bir yere tırmanır ki kendinizi bir korku fırtınasının içinde bulursunuz. Fakat bu türbülansın hepsi değilse de çoğunun kaynağı zihnin ürettiği yanılsamalardır. William Shakespeare bu yüzden

yaşamı şöyle tarif etmiştir: "Bir budala tarafından anlatılan ve ipe sapa gelmeyen bir sürü gürültü patırtıyla dolu bir öykü."[2] Fakat Shakespeare şunu da demiştir: "İçimde tüm dünyevi payelerin üzerinde bir huzur hissediyorum; vicdanım duru ve sakin."[3]

Bu "duru ve sakin vicdan" stresli düşüncelerin bizi sıkıştırdığı köşeden dışarı adım atmakla elde edilir. Nasıl mı? Korkuyu elinizden bırakıp bilinçli bir şekilde şimdiki zamana adım atarak; sakin, açık ve almaya hazır bir zihinle yaşama katılarak, yaşadığınız anın elinizde mevcut tek zaman olduğunu, içinde var olduğumuz tek zamanın şimdiki zaman olduğunu hatırlayarak. Yaşadığınız anı kaçırırsanız yaşamı kaçırırsınız. Şimdiki zamanın sükuneti içindeyken kendinizle ilgili yanlış imgeler kaybolur gider. Tehditlerle dolu dünya imgesi silinir. Diğer insanlara yönelttiğiniz yargılar silinip gider. Başarısızlık korkunuz silinir gider. Bunların yerini, tam burada, hiçbir korku hissetmediğiniz tam şu anda yaratabileceğiniz şeylerle ilgili cesur olasılıklar alır. Korkutucu yanılsamalardan arınmış bir zihni hayal edebiliyor musunuz? Geçmişte bunu hissettiğiniz bir anı düşünün, bir dakika ya da daha az sürmüş olabilir; huzurunuzu bozacak hiçbir şeyin olmadığı, sevildiğiniz ve güven içinde olduğunuzdan emin olduğunuz, gelecekle ilgili kuşku duymadığınız o anı düşünün. Bu şekilde hissettiğiniz o yeri ve zamanı hatırlayın. Zihninizin nasıl durulduğunu, o ortamda nasıl rahat hissettiğinizi, dolu dolu var olduğunuzu hatırlayın.

Böyle bir an hatırlamıyorsanız da kendiniz uydurun. Tamamen huzurlu ve dolu dolu var olduğunuz bir an olasılığını düşünüp rahatlayın. Bunu gözünüzün önünde canlandırın. Sonra bu anın resminin günün tamamına yayıldığını hissedin. Şimdi bunun her gün yaşadığınız deneyim olduğunu hayal edin. Her gününüz, en iyi gününüz. Bunu yapmak, kronik olarak stres altındaki bir beynin ürettiği korku dolu yanılsamalardan arınmanın ne demek olduğuna dair bir ipucu verecektir. Bu yanılsamalar olmadığında korku da olmaz, stres de, saldırı da.

Yaşama bağlanmanın ve tüm mevcudiyetiyle o ânı yaşayan sakin bir zihinle çalışmanın, herhangi bir işi yerine getirme motivasyonu hissetmeyeceğiniz, dünyaya hiçbir etkide bulunmayacağınız anlamına geldiğini düşünenler olabilir. Burada ilginç olan şudur: Yapmak istediğiniz iş her neyse ona sükûnetle katılmanız ve tam bir mevcudiyetle yaklaşmanız sizi daha güçlü kılacaktır. Stresi dindirip sizi sakinleştirerek, daha dikkatli, diğer insan ve koşullarla daha uyumlu olmanızı mümkün kılarak, yaptığınız işin içine akmanızı sağlayan şey bu mevcudiyet özelliğinizdir.

Ünlü psikiyatrist ve davranışa dayalı psikoloji ekolünün kurucusu Gerald Jampolsky büyük bir şirketin yönetim kuruluna davet edilmişti. Şirketteki bir problemin nasıl çözüleceği konusunda aylardır süren bir anlaşmazlık vardı ve bu ihtilaf bölünmelere yol açmaya başlamıştı. Jerry'nin toplantıya katılarak bu çatışmanın nasıl çözüleceği konusunda gruba danışmanlık yapması istenmişti. Jerry toplantı boyunca sakin bir ruh haliyle sessizce yerinde oturdu, grubun girdiği çıkmazı üzülerek izliyordu. İnsanların kendi aralarında münakaşa etmelerini izledi. Toplantıdan sonra bu kişilerden bazıları Jerry'nin yanına gelerek söylediği muhteşem şeyler hakkında teşekkür etti ve bazı şeyleri daha iyi anlamalarını sağladığını söyledi. Oysa Jerry hiçbir şey söylememişti. Fakat o sakin mevcudiyeti bazı direktörlerin olayları daha farklı, daha net bir açıdan görmelerine yardım etmişti. İrlandalı büyük şair W. B. Yeats, hepimizin bu sakin hale geçmemizin mümkün olduğunu, vizyon sahibi olmanın koşulunun bu olduğunu öne sürer:

> Zihnimizde, bir havuza düşen yansımalar gibi sürekli olarak kendi kendilerini oluşturan imgeler vardır. Zihnimizi tıpkı bu durgun su gibi tutabilir, etrafımızdaki varlıkların kendi imgelerini görmelerini ve sükûnetimiz sayesinde daha net hatta belki de daha acımasız bir yaşama sahip olmalarını sağlayabiliriz.[4]

Hepimiz yanımızdaki insanın sakin mevcudiyetinden etkileniriz. İnsanların çoğu, örneğin, büyükannelerinin yanında olmanın çok daha huzurlu hissetmelerini sağladığını söylerler. Güç bir durumda olsanız bile onların yanındayken sanki her şey yolundaymış gibi gelir. Sanki ortamdaki stresi çekip almak gibi bir yetenekleri vardır. Benim hayatımda da böyle bir kişi vardı: İrlandalı Katolik vaftiz annem. Pırıl pırıl bir yüzü vardı, her zaman çok sakin ve vakurdu. İki erkek kardeşim, iki kız kardeşim ve ben evde her gün şamata çıkarırdık. Ama Genevieve ne zaman bizi ziyarete gelse hepimiz durulur ve çok daha uslu davranırdık. Onun varlığından çok hoşlanırdık. Varlığıyla dünyayı daha iyi hissetmemizi, tek kelime bile etmeden kendimizi daha soylu hissetmemizi sağlardı. Onun mevcudiyeti sözcüklerin iletebileceğinden daha fazla sevgi ve saygı taşırdı.

Sükûnetle katılmak, tümüyle mevcut olmak huzurun özünü teşkil eder. Hep huzur için uğraş vermek zorunda olduğumuzu düşünürüz, oysa beynimiz zaten huzura programlı. İnsan doğasının bir parçası bu. Sorun, daha iyi deneyimler yaşamamız için düğmeyi açacak olan huzura bir şans vermememiz. Onun yerine işi otomatik pilota, strese bırakıyor ve günü kavgaya, kaçışa, donmaya teslim ediyoruz. Fakat huzur hep orada bizi bekliyor, tek yapacağımız şey onu seçmek.

Huzur için 30 Saniye Mola Aracı

Huzur düğmesini çevirmek için basit bir araç var. Üstelik sadece 30 saniye sürüyor. Zaten alıştırmanın adı da Huzur için 30 Saniye Mola. Araç şöyle çalışıyor: Yaptığınız iş her neyse bırakın ve bir an için yaşadığınız dünyanın dışına çıkın. Her ne düşünüyor ya da hissediyorsanız onu bir kenara koyup gevşeyin. Zihninizi serbest bırakın ve kaslarınızı germeye son verdiğinizde nasıl gevşemeye başlıyorlarsa beyninizi de aynı şekilde gevşetin. Başınızın

üst kısmında hafif bir karıncalanma hissi bile duyabilirsiniz.

Boyun ve omuz kaslarınızı gevşetin, bunu yaparken zihninizi iyice hafifletin. Bir an için her şeyi kafanızdan atıp algıladığınız o dünyayı kendinizden iyice uzaklaştırın. Ne bir endişe, ne bir problem, ne hedefler, ne de kanıtlanması gereken bir şey olsun.

Şimdi yavaş ve rahat bir nefes alın ve nefesinizi verirken zihninizin iyice genişlediğini hissedin. Tam içinde bulunduğunuz anı, şimdiyi yaşayın ve huzurun yaşadığınız tek deneyim olmasına izin verin.

Bu kısa alıştırmayı istediğiniz yerde, istediğiniz zaman yapabilirsiniz. Duş alırken, toplantıya giderken, sıkışık trafikte arabanızda otururken, bir arkadaşınızı beklerken veya yağmurlu bir günde pencereden dışarı bakarken uygulayabilirsiniz. Gün içinde birkaç kez yapmaya çalışın.

Huzur için 30 Saniye Mola Aracı'nı, huzur azminizi sınamak için kullanmanın bir yolu var. Bu yol, kalp hastalıklarına en yatkın kişilik grubunda bulunan çok gergin, çok hırslı ve hareketli, son derece stresli bireyleri tanımlayan A Tipi kişiliklerin tedavisinde kullanılan bir alıştırmadan yararlanır. A Tipi kişiliklerin erken ölümlerini önlemek isteyen kardiyolog Meyer Friedman, A Tipi kişiliklerin huzurlu olma sanatını uygulayacakları zorlu bir alıştırma seti hazırladı. Setteki en zor alıştırmalardan biri, bir mağazadaki en uzun kuyruğu bulup ona girmek ve iç huzur alıştırması yapmaktı. Sizi bir hafta boyunca bu alıştırmayı yapmaya davet ediyorum. En uzun kuyrukta beklerken düşünce alışkanlığınıza dikkat edin. Alıştırmayı yapmaya direnç gösterip göstermediğinize bakın. Buna zamanım yok, yapılacak daha bir sürü iş var, acelem var gibi düşünce alışkanlıklarınızı saptayın. Kasiyerin ne kadar yavaş olduğu, kuyruktaki birinin nasıl giyindiği ya da sepetinin ne kadar çok ıvır zıvırla dolu olduğu gibi yargılamalarınızın farkına varın. Düşünce Farkındalığı Aracı'nda olduğu gibi burada da kendinize "Bunun yerine huzuru görebilirim" deyin. Sonra Huzur için 30 Saniye Mola alıştırmasını uygulayın.

Arınma Aracı

Huzur deneyiminizi daha da derinleştirmek için kullanabileceğiniz ve geleneksel meditasyon uygulamalarına benzeyen basit bir aracımız daha var. Araştırmalar meditasyonun stres ve anksiyete semptomlarını kesinlikle düşürdüğünü, stres, genel anksiyete bozukluğu, panik atak hatta agorafobi nedenli panik yaşayan hastalarda stres ve anksiyete semptomlarının düşük seviyede kalmasına yardım ettiğini gösteriyor.[5] Zihninizi daha güzel bir semte taşıyor. O kötü semtten çıkabilmeniz için arınma adı verilen bir araç var. Beyninizi kemirip duran o dırdırdan arınmanızı sağlıyor. Bu araç her gün uygulandığında o saçma düşünceler arasındaki mesafeyi gitgide açıyor ve sonunda ortaya çıkan boşluğa huzur ile sükûnet yerleşiyor.

Arınma aracı sizi sadece birkaç dakikanızı alacak bir sürece sokuyor. Hedef, bu alıştırmayı beş dakikadan yavaş yavaş 20 dakikaya veya daha fazlasına çıkarmak. Başlamak için rahat bir koltuğa oturun, ayaklarınız yerde olsun, ellerinizi kucağınızda birleştirin. Gözlerinizi kapayın ve kısa bir süre nefesinizi dinleyin. Sonra hiçbir düşünceye müdahil olmadan sadece zihninizden geçenleri, hislerinizi ve hayallerinizi gözlemleyin. Onları yargılamaktan veya değiştirmekten kaçının. Tek yapmanız gereken kafanızdaki zihinsel ve duygusal içeriği gözlemlemek. Sürecin başlangıcında kafanızda karmakarışık gevezeliklerden başka hiçbir şey yokmuş gibi görünebilir. Zihniniz bir dolu düşünce, yargı ve değerlendirme içinde kaybolmuş gibi görünebilir. Yapmanız gereken şey yine aynı: Sadece gözlemleyin. Zihniniz sizi bu süreçten çıkarıp başka bir şey yaptırmaya zorlayacaktır. Bedeniniz de ilgiyi üzerine çekmeye çalışacaktır. Hiç aldırmayın.

Bu beş dakikalık süreç sonunda sizden istenen tüm bu düşünceleri, duyguları, hayalleri bir kenara itmeniz. Her birini ayrı ayrı değil de tümünü toptan bir kenara atın, çünkü hepsi aynı

şeydir. Ortaya daha derin ve engin bir benlik deneyiminin çıkmasına izin verin. Beyin düşünülen her şeyi gözlemleme ve üzerinden atlayabilme niteliğine sahiptir; buna düşünceden kurtulmak denir. Endişeli bir zihnin stres ve anksiyetesinin ötesine geçildiğinde karşılaşılacak alan burasıdır.

Zihniniz sakinleşip tüm varlığınızla o anın içine girince gerçekliğin ne kadar güzel olduğuna şaşırabilirsiniz. Ayrıca araştırmalar meditasyonun pozitif nöroplasti oluşturduğunu gösteriyor; yani ne kadar çok meditasyon yaparsanız beyniniz sizi o kadar çok stresten arınma deneyimine programlar. Bölümün sonunda size kılavuzluk edecek bir ses dosyası bulacaksınız.

O anı kutlayın

Arındırma aracıyla meditasyon yaparken veya herhangi bir deneyimle bu açıklığı bir anlığına bile yakaladıysanız o ânı kutlayın. Ben bu açılma anlarına o kadar önem veriyorum ki onlar için bir araç tasarladım: O anı kutlayın. O bir anlık huzur altın değerindedir. Genelde o ânın yeterince uzun sürmediğini ve kalıcı bir etkisi veya değeri olmadığını sanırız. Hatta kendimizi beceriksiz diye yargılar, huzur yakalama yeteneğimizin olmadığını düşünebiliriz. Oysa bu doğru değil. O bir anlık huzur ve sükûnet çok önemlidir. Onun beyninize kazınmasını sağlayın. Bu deneyimi uzatmaya çalışmayın, sadece sürdüğü kadarından zevk alın ve gittiğinde kızmayın. Ânı bu şekilde kutladığınızda onu önemli kılarsınız. Beyniniz, farkındalığın başlattığı bu ipucunu bir ödül olarak görüp alışkanlığa dönüştürür. Bir dahaki sefere huzur ve sevinç tekrar hissedildiğinde büyük ihtimalle hem daha canlı olacak hem de daha uzun sürecektir.

Amerika'nın en büyük ruhani liderlerinden Thomas Merton şöyle der: "Tüm sorunlar çözülür, her şey nettir çünkü neyin

önemli olduğu açıktır."[7] Arınma aracı önem taşımayan şeyleri yani tüm o durmak bilmeyen düşünceleri açığa alıp ortalığı temizler. Bu süreç size farkındalık kazandıracak, tüm o saçma ve durmadan beyninizi yiyen düşünceleri bir kenara atmanıza yardım edecek ve içinizdeki asıl önemli şeyi daha derinden yaşamanızı sağlayacaktır. Sizden beklenen, ne kadar kısa sürüp sürmediğine aldırmaksızın bu büyük huzur ânını kutlamanız ve ona değer vererek önemli kılmanızdır.

Arınma, Düşünce Farkındalığı Aracı ile de örtüşür. Düşünce Farkındalığı Aracı size bunun yerine huzuru görebileceğinizi hatırlatır; yani zihnin dönüşebileceği o kötü semt yerine huzuru görebilirsiniz; "bunun"dan kastımız tüm o durmak bilmeyen gevezeliklerdir. Bu yüzden stres altındayken *bunun yerine huzuru görebilirim* diye düşündüğünüzde, o ânı hatırlıyor ve kendinizi huzur yönüne döndürmek için o işareti kullanıyorsunuz.

Arınma meditasyonunu yaparken anlık bir huzur yakalayamazsanız da vazgeçmeyin, alıştırma yapmaya devam edin. Sonunda huzur kendiliğinden gelecektir. Beynin sağ yarımküresi huzur deneyimine programlıdır. Harvard'lı nöroanatomist Dr Jill Bolte Taylor'ın hikâyesi, beynin derinlerinde yer alan huzurla ilgili nöron devrelerini mükemmel bir şekilde açıklar. Fakat ne yazık ki öncesinde bir inme yaşamak zorunda kalmıştır. 1996 yılında Dr Taylor bir sabah sol gözünün arkasında zonklayan bir ağrıyla uyandı; beynini dondurma gibi donmuş hissediyordu. Az sonra bedeninin bazı işlevlerini yerine getiremediğini gördü. Kan, beyninin daha üstlerindeki düşünce merkezlerini tıkadığında bilişsel işlevlerini de kaybetmeye başladı; artık doğru dürüst konuşamıyordu. Bu krize daha sonra beynin sol yarımküresinde anevrizma teşhisi konacaktı. Anevrizma beynin mantıklı, lineer, entelektüel ve dilsel işlevlerini kapatmıştı. Duyduğu yoğun acı biraz hafifleyince bedeninin zihniyle bağlantıyı kestiğini hissetti. Beynindeki tüm konuşmalar yok olarak tüm deneyimi

sağ beyin üstlendi. Bunun ardından yaşadığı deneyim nirvanaya yakın bir şeydi. Bir söyleşide Dr Taylor şöyle anlatıyor:

> O anda beynimdeki tüm sesler tamamen kesildi. Sanki biri eline uzaktan kumandayı almış ve sessiz tuşuna basmıştı. İşimle ilgili tüm stres kayboldu. İçimde daha önce hiç tanımadığım bir huzur buldum. Zihnimde saf sessizliği yaşadım. İçime sevinç dolmuştu.[8]

Bir seminer ya da açılış konuşmasında ne zaman bu sözleri okuyup dinleyicilere buna benzer bir deneyim yaşamak isteyip istemediklerini sorsam, tüm eller havaya kalkıyor. Taylor'ın sol beynini tamamen iyileştirmesi sekiz yılını aldı. Neyse ki, yakaladığı mutluluk hep onunla kaldı. "Komut vererek sağ beynimin bilincine girebiliyorum" diyordu.[9] Dr Taylor'un sol beyni yeniden çalışmaya başlayınca, bir bilimci olarak zekâsını ve hünerlerini kullanıp hepimizin içinde var olan bu derin huzur sinir devrelerine dair bilgilerimizi arttırmak üzere çalıştı.

Arınma Düğmesi Aracı

Sükûnetle katılmak, tümüyle mevcut olabilmenin kestirme yolunu sunan bir araç var. Buna Arınma Düğmesi Aracı deniyor. Endişe yaratan düşünceler stres tepkisini devreye sokmak üzereyken ona müdahale etmek için 90 saniyeniz var. Bu 90 saniyelik pencereyi kaçırırsanız, tümüyle olgunlaşmış bir stres tepkisine maruz kalacak ve tekrar normale dönmeniz için en az bir saat ya da daha fazlası gerekecektir. Arınma Düğmesi Aracı sizi o pencereden tam zamanında geçirecek.[10]

Araç şöyle çalışıyor: Avucunuzun ortasında bir düğme olduğunu hayal edin. Bu arınma düğmesidir. Stresli düşünceler o çir-

kin başlarını gösterir göstermez öteki elinizin işaret parmağıyla arınma düğmesine basıp öylece tutun. Bunu yaparken bu düğmenin stres tepki sisteminize sinyal gönderdiğini düşünün. Parmağınız düğmeye bastırıp üçe kadar sayın ve her sayıda yavaş-derin bir nefes alıp her sayıyı ayrı bir renk olarak düşünün. Üçüncü ve son soluk verişinizde size stres veren şey her neyse onu bırakıp şimdiki ana dönün. Filizlenmekte olan tepkinin azalıp sakinleştiğinden emin olduktan sonra duruma korkusuzca katılıp sakinliğinizin size sağladığı açıklıkta kendinize duyduğunuz güveni hissedin. Bölüm sonunda size kılavuzluk edecek bir ses dosyası bulacaksınız.

Arınma Düğmesi ve Düşünce Farkındalığı Aracı ele ele gider. Düşünce Farkındalığı Aracı'yla alıştırma yapa yapa stres tepkilerini devreye sokup beyninize zehirli stres hormonları boca eden düşünceleri saptama konusunda gitgide daha da becerikli olacaksınız. Arınma Düğmesi Aracı sayesinde negatif şablonu tepkiye dönüşmeden yok etme konusunda ustalaşacaksınız. Örneğin, hakaret içerdiğini düşündüğünüz bir e-posta aldınız. Okuyunca kanınızın kaynamaya başladığını hissedebilirsiniz. Ama bu negatif şablonu tanıdığınız için ona Arınma Düğmesi Aracılığı ile müdahale edebilir ve 90 saniyelik pencereden geçip hiç hasar almadan kurtulabilirsiniz.

Bazı durumlarda stresli, korku dolu düşünce şablonunu bozmak için Arınma Düğmesi işlemini iki veya üç defa tekrarlamak zorunda kalabilirsiniz. Düğmeye basmaya devam edin ve her bir sayı için birer renk düşünerek üçe kadar sayın; sonunda işe yarayacaktır. Düğmeye her bastığınızda 90 saniyelik penceredeki saati kuracaksınız. Bu aracı ustalıkla kullanana kadar alıştırma yapın. Basit olmasına rağmen çok etkilidir. Bu araç stres dolu düşüncelerinizden ve yargılarınızdan, onlar daha doğar doğmaz kurtulma yeteneği kazandıracak.

Arınma Düğmesi Aracı'nın nörolojik bir temeli var. Bölüm 1'de de sözünü ettiğim gibi amigdala beynin korku merkezidir ve

stres tepki sisteminin işlemesinden sorumludur. Amigdalanın gelişimi insan iki yaşına geldiğinde tamamlanmış olur. Bu nedenle, buradaki sinirsel devre iki yaşında birinin zekâ ve sabrına sahiptir. Kızgın ya da kafası bozulmuş iş arkadaşınız stres tepkisinin pençesine düştüğünde genelde öfke krizine girmiş bir çocuğu andırmasının nedeni de budur. Her ebeveyn bilir ki öfke krizine giren bir çocuk üzerinde mantık ya da akılcılığınızı kullanamazsınız, sadece dikkatini başka yöne çekebilirsiniz. Üçe kadar saymak ve her sayıyı bir renk olarak düşünmek bu türden akıl çalar. Faydası da şudur: Aşırı stres altındayken bilişsel ve duygusal yeteneğimizi kaybederiz. Sonuç olarak, gördüğümüz tek şey çözemeyeceğimiz problemlerdir. Fakat amigdalayı sakinleştirdiğimizde yoğun bir stres hormonu akışını da önlemiş oluruz; böylece üst beyin görevi devralıp problemi çözecek yaratıcı saptamaları devreye sokar.

Bu haftaki alıştırmanız

- Günde üç veya dört kez Huzur İçin 30 Saniye Mola alıştırması yapın.
- Arınma Aracı meditasyonunu her gün uygulayın. Günde iki kere kullanırsanız çok daha iyi olur. Buna ayırdığınız 10 dakikanın size getirisi çok büyük olacaktır.
- Her gün ve gün boyunca Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanın. İyice alışana kadar birkaç kez üst üste kendi kendinize alıştırma yapın. Sonra yaşamınızdaki stres faktörlerinin üzerinde uygulayın.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin. İnsanlar sıklıkla Düşünce Farkındalığı Aracı'nı ne kadar süre

kullanacaklarını sorarlar. Ben de onlara bundan sonraki tüm hayatınız boyunca diye cevap veririm. Aynı şey bir sonraki madde için de geçerlidir.

- Her güne sükûnetle başlayın.

Araçlar

Huzur için 30 Saniye Mola

- Her ne yapıyorsanız bırakın ve bir an için tüm dünyadan uzaklaşın.
- Ne düşünüyorsanız ya da hissediyorsanız bırakın ve gevşeyip rahatlayın.
- Beyninizin gevşeyip rahatladığını hissedin; gerili beden kaslarınızın gevşediğini nasıl hissediyorsanız burada da aynı şeyi hissedin.
- Daha da gevşetin.
- Şimdi, her şeyi bırakın gitsin. Bir an için dünya diye algıladığınız her şeyin uçup gittiğini düşünün.
- Ne kaygı, ne problem, ne hedef, ne de kanıtlamanız gereken bir şey var. Her şeyi bırakın gitsin.
- Ağır ağır rahat bir nefes alın ve nefesinizi verirken zihninizi ve yüreğinizi kocaman açın.
- Kendiliğinden ortaya çıkan huzuru yaşayın.

Huzur için 30 Saniye Mola ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Arınma Aracı: Kısa bir meditasyon

Meditasyonu nasıl yapacağınızı iyice anlayana kadar bu sayfayı her gün okuyun.

- Rahat bir sandalyeye oturun, ayaklarınız yerde olsun, elleri-

nizi kucağınızda birleştirin. Rahat olduğunuzu düşündüğünüzde nefes alıp verişinizin farkına varın. Bir sonraki nefesinizde gözlerinizi kapatın.

- Tek yapmanız gereken gözlemlemek. Zihninizin ürettiği içeriğe bakmaktan başka bir şey yapmayın.
- Düşündüğünüz, hissettiğiniz veya hayal ettiğiniz şeylere bakın. Düşüncelere dâhil olmayın; yargılamayın, değiştirmeye de çalışmayın. Sadece gözlemleyin.
- Başlangıçta sadece uğultu ve kaostan başka bir şey olmayacaktır. Zihniniz tonlarca düşünce, yargı ve değerlendirme arasında kaybolmuş gibi gelecek. Bunu gözlemleyin.
- Bu düşüncelerin gelip geçmesine, taşıdıkları duygulara ve boyadıkları resimlere bakın. Onların uzağında durup sadece gözlemleyin.
- Zihniniz sizi bu işlemin dışında bir şeyler yapmaya sevk etmek isteyecektir. Dikkatinizi nefes almaya ve gözlemlemeye verin. Bedeniniz de ilgi isteyecektir. Onu da göz ardı edip tüm dikkatinizi gözlemleme işlemine yoğunlaştırın.
- Şimdi zihninize gömülmeye çalışın, her türlü müdahale ve engeli sakince bastırıp üzerinden geçtiğinizi hayal edin. Tüm düşüncelerinizi bir kenara atın; ayrı ayrı değil, hepsini bir anda atın. Zaten hepsi aynı şeydir.
- Zihninizi kendi haline bırakıp kendi doğal rotasına girmesine izin verin. Kayıp giden düşünceleri gözlemleyip atlayarak geçin. Zihnin gözlemleme ve tüm düşünceyi atlayıp geçmesi bir düşünce değildir, düşünceden kurtuluştur. Düşünen zihnin ötesinden bir yerden gelir. Doğru ve yanlış gibi fikirlerin ötesindeki alandır, endişeli bir zihnin stres ve kaygılarının ötesindedir. Bu özgürleşme duygusuyla rahatlayın. Siz onunla rahatlarken bu duygunun yayıldığını hissedin.
- Oradan parlayan ışığı hissedin. İşte sizin kim ve ne olduğunuzun özü budur.

- Gözünüzü açtığınızda, şimdiki zamanda, tam burada, tam şu anda var olun.

Arınma Aracı ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Arınma Düğmesi Aracı

İşlemi nasıl yapacağınızı iyice anlayana kadar bu sayfayı her gün okuyun.

- Parmağınızı avucunuzun tam ortasına bastırıp orada tutun.
- Bir elektrik sinyalinin beyine gidip her şeyi sessizleştirdiğini hayal edin.
- Sonra nefesinize bakın. Üçe kadar sayacak ve her sayıyı bir renk olarak düşüneceksiniz. Şöyle:
- Bir nefes alın, "1" deyin ve kırmızıyı düşünün.
- İkinci nefesi alın, "2" deyin ve maviyi düşünün.
- Üçüncü nefesi alın, "3" deyin ve yeşili düşünün.
- Üçüncü nefesinizi verirken zihninizi tamamen boşaltın. Şimdiki zamanın içinde rahatlayın. Tam şimdide ve burada olun.
- Şimdi çevrenizdeki dünyaya yeniden yoğunlaşın, bir sonraki problem veya stres unsuruyla karşılaştığınızda huzura bağlı olacağınızı düşünün.

Arınma Düğmesi Aracı
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

7

Dışarıda ne olursa olsun içeride sakin ve arınmış

Rudyard Kipling, *If / Eğer* adlı ünlü şiirinde şöyle der:

> Çevrende herkes şaşırdığında
> sen aklı başında kalabilirsen eğer
> herkes senden kuşku duyarken
> kendine güvenebilirsen eğer
> bekleyebilirsen usanmadan
> ne kazandım diye sevinir, ne yıkıldım diye yerinir
> ikisine de vermeyebilirsen değer
> Her şeyiyle dünya önüne serilir*

Kipling, "her şeyiyle dünya önüne serilir" derken bence hepimizin en çok istediği şeyler olan sağlık, zenginlik ve sevgiyi kast ediyor. Çevremizdeki tüm dünya sıkıntı yaratırken sizler koşulların kurbanı haline gelmediğiniz için her şeyiyle dünya önünüze serilir. Dışarıda ne olursa olsun kendi içinizde sakin kalma kararınız sizi koşulların üzerine çıkarır. Talihsizlikler sizi sürükleyemeden, şevkinizi kıramadan, yolunuzu engel koyamadan siz onların arasın-

* Çevirisini Bülent Ecevit'in yaptığı bu şiirin başlığı *Adam Olmak* adıyla yayınlanmıştır. (ç.n.)

dan geçer gidersiniz. Sükûnetiniz sayesinde tersliklerin gözünün içine bakar, durumu zekice ele alır, ustalıkla, yaratıcı ve esnek bir şekilde karşılık verirsiniz. Geminin burnunu çevirir, doğru rotaya sokar ve ileri yönlü seyrinize devam edersiniz.

İstikrarlı bir şekilde alıştırma yaparsanız bu sakinlik sonunda stresin bozamayacağı korkusuz bir özgüven tavrına evrilecektir. Bir ameliyat masasında ya da uçağın pilot kabininde işler kontrolden çıkmaya başlayınca ya da sporda bir maçın skoru son anda belli olacaksa başarı şansınızı en yükseğe çıkaracak olan bu tavırdır. Bu bölgenin sakin bir kontrol duygusu ve gerilimden arınmış bir özelliği vardır. Terslikleri aşan ve başarıya ulaştıran da budur. North Carolina Üniversitesi'nden John Silva, "Bu deneyimin gerçek olduğuna kuşku yok"[2] der. Ancak buna pek az insan inanır, hatta tavırlarımızın her şeyiyle dünyayı önümüze sereceğine daha da az insan inanır.

Müşkül bir duruma düştüğünüzde kılıfta kalan tek oktur tavır. Dışarıdaki gerçekle yüz yüze geldiğinizde kontrolünüzde olan tek şeydir tavır. "Dünya" dediğimiz yer olan dışarısı asla tam olarak kontrol altına alamayacağımız koşullar olarak tanımlanabilir. Hava koşullarını, ekonomiyi, doğal çevreyi, ipotek kredisi faiz oranlarını, iş güvenliğini, akrabalarımızı vb düşünün. Yaşamınızda kontrol altına alamayacağınız şeyleri alt alta sıralasanız gerçekten çok uzun bir liste olurdu. Oysa evrim ya da Evren ya da sizi yaratan kuvvete ne diyorsanız o, sizi güçsüz yaratmadı. Size tavırlarınızın gücüyle koşulları aşma yeteneği verdi. İşte Karl Menninger "Tavırlar gerçeklerden daha önemlidir" derken de bunu kast ediyor.[3] Korkusuz, özgüvenli bir tavır karşılaştığınız acı gerçeklerden bir yaşam şaheseri çıkarma olanağı sunar. Carlos Castaneda'nın *Tales of Power / Güç Hikâyeleri* eserinde Don Juan şöyle der: "Bir savaşçı her şeyi aşılması gereken bir güçlük, bir fırsat olarak görür; sıradan insanlar ise her şeyi ya nimet ya da lanet olarak kabul ederler."[4] Bir diğer deyişle, sıradan insanın talihi ve talihsizlikleri koşullar tarafından belirlenir. Savaşçı ise koşulları aşarak kendi kaderini belirler.

Sakin ve arınmış davranış gücünü bozan stres

Stres, davranış gücünün kaybı olarak da tanımlanabilir. Dünyanın önde gelen stres araştırmacılarından biri olan ve *Stress, Appraisal, and Coping / Stres, Değerleme ve Üstesinden Gelme* isimli çığır açıcı kitabın eş-yazarı Richard Lazarus stresi iki bölüme ayırır:

1. *Stresör.* Lazarus stresörleri ya da strese yol açan unsurları yaşamın kişiye dayattığı her türlü talep veya değişiklik olarak tanımlar. Stresörler trafik sıkışıklığından nahoş bir göreve ya da yapılacak işler listenize eklenen yeni bir görevden işinizi kaybetmeye ya da evinize haciz gelmesine kadar her şeyi içerebilir.
2. *Stres.* Lazarus, o talep veya değişimle başaçıkmak zorunda olduğunuz şeklindeki görüşünüzü stres olarak adlandırır ve bunun hemen ardından o talebin sizin kaynaklarınızı aştığına yönelik algınız gelir.[5]

Çoğu insan sözü geçen "kaynaklara" zaman, para, araç veya diğer insanların desteği gibi anlamlar yükler. Oysa oradaki kaynakların tümü az önce söz ettiğim "dünya" sözcüğü tanımına girer. Bu kaynaklar sizin tam olarak kontrol edemediğiniz koşulları temsil eder. Eğer davranış her koşulda kontrol edebildiğiniz bir kaynaksa -gerçekten de öyledir- stres de bu davranışın gücüyle teması kaybetmeniz olarak tanımlanabilir. Etrafınızı değişim fırtınaları ve talep çığlıkları sarsa da dinamik ve huzurlu bir tavrın sizi fırtınanın merkezinde sağlam bir yere oturtma gücü vardır. Sonuçta stres hormonlarıyla engellenmemiş, üst beyninizin doğal olarak ürettiği mantık ve zekâyla hareket edersiniz.

Seminerlerime katılanlara sık sık o günlerde özellikle stres veren bir duruma yapısöküm yöntemini uygulamalarını öneririm. Onlara stresör olarak gördükleri beş ya da altı unsurdan oluşan bir

liste yaptırırım. Bunlar; insan davranışları, zaman kısıtlamaları, dikkat dağıtıcılar, işlemeyen sistemler ya da gürültülü veya loş bir oda olabilir. Katılımcılardan biri evden çalışırken yaşadığı bir durumu anlattı. Proje ekibiyle bir konferans görüşmesi yapıyordu. Endişe içinde bilgisayardan bir belge indirmeye çalışıyor ama belge bir türlü açılmıyordu. Tam o sırada temizlikçi kadın çalışma odasının hemen önünde elektrik süpürgesini çalıştırmış ve köpek de bu sese tepki göstererek havlamaya başlamıştı. Gürültüyü kesmek için görüşmeyi kapatmak zorunda kaldı. Ama bu iş sandığından uzun sürdü çünkü köpek saklandığı yerden çıkmak istemiyordu. Konferans görüşmesine geri döndüğünde tartışma hâlâ devam ediyordu ve yokluğunda ona bir görev verildiğini öğrendi ama o görevi yapmaya hiç zamanı yoktu. İşler bu noktaya gelince canı konuşamayacak kadar sıkılmıştı. Aşırı tepkili görünmekten korkuyordu. Yani duygusal olarak kendini bir düdüklü tencere kadar basınç altında hissediyordu. Bir saat sonra arkadaşları akşam yemeğine ona gelecekti, ama konferans görüşmesi bittiğinde o kadar stresliydi ki ne yemek pişirecek ne de sosyalleşecek hali kalmıştı. Bunlar onun stresör listesindeki unsurlardı. Bu meselelerin hiçbirinin tamamen onun kontrolü altında olmadığı açıktı. Kontrolü altındaki tek şey bu problemlerin her birine nasıl yaklaşacağı yani alacağı tavırdı.

Katılımcılar stresör listelerini yaptıklarında onlardan her maddeye kontrol edilebilme derecelerine göre puan vermelerini isterim. Hiçbir şekilde kontrol edilemeyenlere 0 (sıfır), biraz veya tamamen kendi kontrolleri altında olanlara ise bir ila beş puan vereceklerdir. Tipik şekilde hiç kimse listesindeki hiçbir maddeye tamamen kendi kontrolleri altında olduğunu gösterecek şekilde puanlamaz ama listelerinde pek çok sıfır vardır. Sonra gruba stresle karşılaştıklarında gösterdikleri tavrı bir unsur olarak listeye yazıp yazmadıklarını sorarım. Önceki iki seansta tavrın gücünü ele alsak da buna el kaldıran pek nadirdir. İnsanlar tavırlarının ne kadar büyük fark yaratabileceğini çok kolay unu-

tabiliyor ya da gerçek bir fark yaratacağına inanmıyorlar. Harici faktörlere o kadar odaklanıyoruz ki, tavır farklılığının neler yapabileceği dikkatimizden tamamen kaçıyor.

Alıştırmanın sonunda dışarıda ne olursa olsun, içeride sakin ve arınmış kalmaya odaklansalardı neler yaşarlardı diye düşünmelerini isterim. Değişmez bir şekilde hepsi de duygusal olarak daha az etkilenmiş, daha becerikli ve o durumla başetmek için daha yaratıcı davranan biri olacaklarını ve enerjilerinin daha fazlasını koruyabileceklerini söylerler.

Korkusuz özgüven yaşamınızı şahesere dönüştürebilecek bir tavırdır ve bunu elde etmenin yolu dışarıda ne olursa olsun içeride sakin ve arınmış kalmaktan geçer. Önünüzde iki engel vardır. İlki kontrol kaybıdır. İkincisi ise ambale olmaktır.

Kontrol kaybı

Bir durumun sonuçları bizim için gerçekten önemliyse kontrolü kaybettiğimizde yaşam gerçekten dayanılmaz bir hale gelebilir. Kontrol kaybının temelindeki duygusal faktör elbette belirsizliktir. Neler olabileceğini kurup kontrolü yeniden ele almak için ne yapacağımızı bilemeyiz. Kontrol kaybının temelinde tavır faktörü varsa daha da kötüdür. Durum, korku dolu karamsarlığın yol açtığı bir kendi kendini tüketme biçimine dönüşür. Bu tavır bize kontrolümüzün ya yok denecek kadar az olduğunu ya da hiç olmadığını söyler. Bir diğer deyişle, o duruma dair hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüz olduğumuzu hissederiz. Aslında, bu faktörlerin her ikisinde de belirsizliğimiz ve kendimizden duyduğumuz kuşku, neyi kontrol edip neyi kontrol edemeyeceğimiz hakkında net düşünememenin yol açtığı bir sancıdır. Belirsizlik endişesi stres tepki sisteminizi devreye sokar ve bu da felaket içeren sonuçlara atlamanıza sebep olur.

Üç Sağlıklı Seçenek Aracı

Eckhart Tolle *The Power of Now / Şimdi'nin Gücü* adlı kitabında, insanların tahammül edemediği durumlarda sadece üç seçenekleri olduğunu söyler: Durumu değiştirebilirler, o durumdan uzaklaşırlar ya da durumu kabul ederler.[6] Ben de bu üç seçeneği kullanıp Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı oluşturdum. Bu araç pek az kontrol edebildiğiniz ya da hiç kontrol edemediğiniz sıkıntılı durumların ortasındayken sizi sakinleştirecek tutarlılığı yeniden kazanmanızı sağlayacak. Dahası, üst beyninize stres hormonları boca ederek makul seçimler yapma yeteneğinizi yok eden alt beyninizi engelleyecek. Bu seçenekler basit, dolaysız ve bazen söylemesi yapılmasından kolay seçeneklerdir. Ama uygulandığı zaman endişenizi söndürür, bir başka insan ya da olay üzerinde olmasa da kontrol duygunuzu onarır, kendinizi ve kendi yolunuzu seçmeniz konusunda kontrolün sizde olmasını sağlar.

Seçenek #1: Olayları yapıcı bir yöne kaydırarak durumu değiştirmeye karar verebilirsiniz.

Bu seçenek o duruma teslim olmamanız anlamına gelir. Gerçekleşmesini istediğiniz şey üzerindeki etkinizi geri kazanmak istiyorsunuz demektir. Aynı şekilde, kendi gündeminizi dayatmak yerine koşullara uyum sağlamaya razı olduğunuzu gösterir. Bu seçeneğin işe yaraması için değişmesini istediğiniz o durumla ilgili olarak daha az katı, daha az savunmacı, daha açık, esnek ve yaratıcı olmanız gerekebilir. Genelde probleme yeni bilgilere açık, taze bir bakış açısıyla bakmanızı gerektirir. Hatta tavrınızı ve hedefinize ulaşma yolunuzu değiştirmeye istekli olmanız bile söz konusu olabilir.

Seçenek #2: O durumdan uzaklaşabilirsiniz.

İkinci seçenek duygusal dengenizi sağlamak için çıkmaza girmiş

veya tamamen düğümlenmiş o durumdan uzaklaşıp gitmenizdir. Uzaklaşıp gitmek, hayatınızın artık size yardım etmeyen o parçasıyla ilgili bölümü kapatmak anlamına gelir. Bu seçenek sancılıdır ve bununla yüzleşmek kolay değildir. Sizi tatmin etmeyen bir duruma ve sağlıksız bir ilişkiye sıkıştıran bu korkuyla başedebilmek için iyi bir terapistin yardımı gerekebilir. Uzaklaşıp gitmenin turnusol kâğıdı testi, devam etme seçeneğini düşündüğünüzde yüreğinizin en sakin haliyle uyum içinde olan huzur duygusunu duyup duymayacağınızdır. Bunun ardından başarmanız gereken seçiminize güvenip onu izleme cesareti taşımaktır.

Seçenek #3: Ne bir şeyi ne de birini değiştirme gereği duymadan, durumu olduğu gibi kabul edebilirsiniz.

Üçüncü seçenek teslim olmaktır ama bunu kelimeyi iyi anlamında kullanıyoruz. Bu seçenek, probleme daha iyi bir karşılık veremeyeceğinizi ya da mevcut durumun o kadar da kötü olmadığını ya da bir başka kişiyle ilgili olarak ne yaparsanız en iyisi olur sorusunun cevabını bilemediğinizi kabullenmeniz anlamına gelebilir. Bu tam bir kabullenmedir. Şikâyet etmeye, yargılamaya, suçlamaya veya talep etmeye son vermek demektir. Kabullenme, Gandhi'nin yaptığı gibi, dünyada görmek istediğiniz değişikliğin bizzat kendisi olmak gibi zor bir ruhsal süreçtir.

Bu aracı şu anda uygulayabilirsiniz. Yakın zamanda sizde stres yaratan bir durumu düşünün. Olay olduğunda nerede olduğunuzu, kiminle olduğunuzu hatırlayarak durumu gözünüzün önünde canlandırın. O durumdayken ne düşündüğünüzü ve ne hissettiğinizi hatırlayın.

Şimdi bu üç seçeneği gözden geçirip o stresli durumla ilgili hangisini yaptığınızda doğru bir şey yaptığınızı hissedeceğinizi düşünün. Bulduğunuz seçeneği uyguladığınızda stres düzeyi-

nizdeki değişime bakın. Çoğu insanda stres düzeyi aşağı iner. Çünkü bu seçeneklerin üçü de odağını kontrolünüzde olmayan dışarıdaki durumdan alır ve büyük ölçüde sizin kontrolünüzde olan içerideki duruma kaydırır. Sizi kendi yolunuzu seçme noktasına yönlendirir. Artık deneyiminiz kendi ellerinizdedir ve bu da iç çatışmayı dindirir. Sonuçta, alt beyindeki amigdalayı da sakinleştirir ve amigdalanın sakin olması stres tepkisinin olmaması demektir.

Bu üç seçenek (özellikle) ailevi durumlar dâhil neredeyse her duruma uygulanabilir. Bir arkadaşımız bu aracı kocasıyla arasındaki bir çatışma ile ilgili olarak kullandı. Kocasının gün sonunda her zaman yaptığı gibi bir bira kapıp beyzbol seyretmek yerine kendisiyle daha çok bağ kurmasını istiyordu. Elbette ilk seçimi durumu yani kocasının davranışını değiştirmek oldu. Kocası buna uymaya çalıştı ama tüm yaptığı genelde buzdolabının önünde kısa bir hal hatır sormaktan öteye gidemedi; sonra da birasını alıp yine televizyonun karşısına oturdu. Elbette kadının istediği değişim bu değildi. Bozulup geri çekildi ve ikinci seçeneği yani bu ilişkiden uzaklaşıp gitmeyi düşündü. Ama çekip gitmeyi ciddi bir şekilde düşünemeyeceğini anlaması çok sürmedi. Bu, kocasına duyduğu kızgınlık yüzünden öfkeyle hareket etmek anlamına gelirdi, gerçekten yapmak istediği bu değildi.

Üstelik bu seçeneğe bakmak bile kocasını ne kadar sevdiğini fark etmesini sağladı ve bu farkındalık duygusal tepkilerini azalttı. Seçenek #1'e (durumu değiştirmek) tekrar baktı ve en azından şimdilik değişmesi gerekenin kendi öfkesi olduğuna karar verdi. Bu öfke kocasına da hata yaptırıyordu. Durumu kendi haline bıraktı, kocasına odaklanmaktan ve kocasının yapıp yapmadığı şeylere uzun uzadıya kafa yormaktan vazgeçti. Onun yerine mutlu olmaya ve kocasını birasıyla, beyzboluyla vb olduğu gibi kabul etmeye yoğunlaştı. Kendi dışında olanlara değil de kendi

içindekilere yoğunlaşması kontrol duygusu canlandırdı ve makullüğünü geri kazandı. Huzur ve korku (yani proaktif ve reaktif olmak) arasındaki seçimin anlamını daha net görebiliyordu ve bu onu daha da sakinleştirmişti.

Sonunda kanepede o da kocasına katıldı, kocası ona beyzbolu öğretti. Kadın sıkı bir taraftara dönüştü, hatta maçlara birlikte gider oldular. Bu onun beklediği bir paylaşma ve yakınlık düzeyinin çok ötesindeydi, sonunda gerçek arzusuna kavuşmuştu.

Bu üç seçenek mutlaka sabit kararlar olmak zorunda değildir: Bir süreç olarak da görülebilir. Örneğin, durumu değiştirmeye çalışabilir ama diğer kişinin değişime direnç gösterdiğini fark edebilirsiniz. O zaman kafanızı duvara vurmaktan vazgeçip o kişiyi olduğu gibi kabul edebilirsiniz. Mükâfatınız iç huzuru olacaktır. Daha sonra durum kötüye giderse uzaklaşıp gitmeye karar verebilir ya da karşınızdaki insanın tavrı değişirse yeniden değişim yönünde karar verebilirsiniz. Seçimleriniz duruma veya o andaki kararlarınıza göre değişiklik gösterebilir.

Bu aracın bir diğer faydası da kişinin kendi kendini değerlendirmesini kolaylaştırmasıdır. Uzun süredir size sıkıntı veren ve değişme umudu yok denecek kadar olan az bir durumda olduğunuzu farz edin. Bu işinizle veya ilişkinizle ilgili olabilir. Bu üç seçeneğe baktığınızda, rasyonel zihniniz size ileriye doğru adım atma zamanının geldiğini söyler. Ama bu netliğe rağmen içinizde bir yerde bunun emniyetli olmadığını hisseder hatta bu seçimi yapmaya korkarsınız. Bu da sizin aklınızı karıştırır, kendinizi yetersiz hissettirir hatta korkak olduğunuzu düşünürsünüz. Üç seçeneğe dönüp tekrar baktığınızda o andaki en yakın seçeneğin tıkandığını görürsünüz. Bu noktada içinizde hangi güçlerin çatıştığını anlamak için bir danışmandan yardım almayı düşünebilirsiniz. Bu da sizin dışınızdaki değil içinizdeki durumu değiştirme kararını seçtiğinizi gösterir. Bu adımı attığınızda tıkanıklık durumundan kurtulursunuz.

Ambale olmak

Dışarıda ne olursa olsun, içinizde sakin ve net olmanızı engelleyen ikinci unsur ambale olmaktır. Ambale olmak kendi içinizde net bir amaca sahip değilken dışarıdaki çoklu hedefleri kotarmaya çalışmak şeklinde tarif edilebilir. Yaşam planımız ve o uzun yapılacak işler listesi bizi öyle tüketir ki yaşamın kendisiyle bağımız kopar. Yaşam, yapılacak binlerce şeyden oluşan çıldırtıcı bir yük haline gelir. Şu anda, tam yaşadığımız zamanda olanları değerlendirmek yerine gelecekle ilgili aşırı endişe duyar, ihtiyacımız olan ama sahip olamadığımız şeylerin peşinde koşarız.

Dışarıdaki hedeflerin önemsiz olduğunu kastetmiyoruz. Elbette önemliler. Başımızın üzerine bir dam, cebimize para, soframıza yemek koyan onlardır ve temel ihtiyaçlarımız karşılandığı anda yaşamımızı çok daha ileriye taşımamıza yardım ederler. Buna ek olarak, dış hedefler bizi, içimizdeki potansiyelin daha çoğunu gerçekleştirmeye sevk eder. Zihnimiz harici hedeflerin iniş çıkışlarıyla yönetilirse, yaşam duygusal bir atlıkarıncaya döner. Sık sık yaptığımız yanlışlardan biri de harici hedefleri kotarmanın bize huzur ve mutluluk getireceği düşüncesidir ama harici hedeflerin yapısında size huzur ve mutluluk verecek bir şey yoktur ya da önemsenecek kadar bir şey yoktur diyelim. Bu tür hedefleri başarmak geçici olarak bir kıvanç, başarı veya rahatlama duygusu getirse de kalıcı bir huzur veya mutluluk vermez. Hissedilen kıvanç çok geçmeden yaşamın bize dayattığı bir sonraki problemle birlikte eriyip gider. Dahası, araştırmalara göre mutluluğumuzun sadece yüzde 10'u yaşamımızdaki durum değişikliklerinden kaynaklanıyor; yani yoksulken zenginleşsek ya da küçük bir evden büyük bir eve geçsek ya da terfi alsak hatta ruh eşimizi bulsak bile sadece yüzde 10'luk bir yükselme yaşıyoruz.[7] Öte yandan, mutluluğumuzun yüzde 40'ı zihinsel durumumuzun niteliğine göre iniş ya da çıkış gösteriyor. Sizin için mutlu olmak önemliyse yatırım yapmanız gereken yer işte burası.[8]

Huzur, mutluluk veya neşe dış dünyadan değil içeriden gelir. Bunlar dünyanın size verdiği ya da aldığı şeyler değildir. Bunlar, koşullardan bağımsız olarak kendi seçtiğimiz durumlardır. Dünya, bilincimizle güvenemeyeceğimiz kadar adaletsiz ve değişkendir. Olmak istediğiniz insan, yaşamak istediğiniz hayat, başarmak istediğiniz amaç şansa bırakılamayacak kadar önemli şeylerdir. İyi yaşam için çalışırken ilk sıraya koymanız gereken net bir dâhili amaçtır. Bunun ilginç yanı şudur: Net bir dâhili amacı ana hedef edindiğinizde diğer hedefler de kendiliğinden yoluna girmeye başlar.

O halde özetlemek gerekirse, dünyada başarmak istediğiniz şeyler sizin harici hedeflerinizi temsil eder. Harici hedeflerin peşinden giderken kendi içinizde önem verdiğiniz nitelikler de dâhili amacınızı temsil eder. Bu da sizi bütünlüklü bir sonuca götürür: Daha iyi bir duruma ulaşmak üzere ilerleyen daha mutlu, daha huzurlu bir insan olmaya. Burada yapmanız gereken tek şey dâhili amacınız konusunda net olmak ve onu ilk sıraya yerleştirmektir. Böylece o amaç, ilerleme kaydetmek için yapmanız gerekenlerin içine kolayca nüfuz ederek sizi olmak istediğiniz duruma ulaştıracaktır.

Bence net bir dâhili amacı harici hedeflerle donatmanın en basit yolu olacağım şeyler listeniz ile yapacağım şeyler listenizi birbiriyle bütünleştirmektir. Bu bölümün sonunda tam da bunu yapabileceğiniz bir form var. Buna Olacağım Şeyler Listem ve Yapacağım Şeyler Listem diyoruz. Bir sütuna yaşamınızın üç alanında (iş, aile, sağlık) kotarmak istediğiniz harici hedefleri listeleyin, bu sizin yapılacak işler listeniz. Daha sonra ise listelediğiniz hedeflere doğru ilerlerken başarmak istediğiniz nitelikleri sıralayacaksınız. Yine bu bölümün sonunda size verilen Dinamik ve Huzurlu Tavır Özellikleri listesindeki nitelikleri kullanın. Harici hedeflere birden fazla nitelik yazabilirsiniz. Burası sizin Olacağım Şeyler listeniz. Formu tamamladığınızda görebilece-

ğiniz bir yere asın; hedeflerinizi gerçekleştirmek üzere ilerlerken ona bakarak nasıl olmanız gerektiğini hatırlayın.

Gün içinde bu forma sık sık göz atın ve bunu yaparken öne çıkardığınız nitelikleri nasıl uygulayacağınızı hayal edin. Örneğin, daha açık fikirli olmak, daha iyi iletişim kurmak ve diğer insanları kabul etmek istiyorsanız kendinizi iş sırasında onları dinlerken ve daha az yargılarken hayal edin. Beklediğiniz değişimin gerçekleştiğini farz edin. Plaseboların işe yaramasının sebebi beklentilerinizdir. Beklenti aynı zamanda dâhili amacınızın ön plana alınmasını sağlar. Değiştirmek veya güçlendirmek istediğiniz niteliğe ne kadar odaklanırsanız, o nitelik o kadar kuvvetlenecek ve sonunda otomatik pilota bağlanacaktır. Elbette zaman zaman tökezleyebilirsiniz ama bunun sizi durdurmasına izin vermeyin. Nasıl olmak istediğinizi tekrar gözden geçirin. Vazgeçmemek başarıyı garantiler.

Çok-görevlilik üzerine

Bizi ambale eden bir diğer unsur da çoklu görevler üstlenmemizdir. 21. yüzyılın "akıllı" teknolojileri bizi bir koltukta 10 karpuz taşıyabileceğimize inandırmıştır ama bu durum insanın ambale olmasına yol açabilir. Hepimiz kendimizin aynı anda pek çok görevi yerine getiren müthiş insanlar olduğumuzu düşünürüz. Bir belgeyi incelerken telefonda konuşabilir, bir telefon mesajına bakabilir, birine e-posta yollayabiliriz. Oysa insan beyninin kotarabileceği görev sayısı iki ile sınırlıdır.[9] Beynin aynı anda yapmaya çalıştığı görevlerin ucunu kaçırdığımız anları hepimiz yaşamışızdır. Kendimizi birdenbire ne yapıyordum, nerede kalmıştım ve sonra ne yapacaktım diye sorarken buluruz. Bu anlar stres tepki sistemini harekete geçirebilir; yani muhtemelen ya donar ya da patlarsınız.

Stanford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar çok görevli olmanın bilişsel kontrole zarar verdiğini keşfetmiştir.[10] Bu çalışmadaki

araştırmacılardan biri olan Anthony Wagner şöyle diyor: "Harici dünyadan ya da hafızanızdan bir sürü bilgi kaynağı aktığında mevcut hedefinizle ilgili olmayanları süzme yeteneğini kaybedersiniz. Mevcut hedefinizle ilgisi olmayan malumatı süzememek demek, bu gereksiz malumat yüzünden yavaşlamanız demektir."[11] Bir araştırmada, çok görev üstlenen kişilerin bir işi yapmalarının yüzde 40 daha uzun sürdüğü bulunmuştur.[12] Bir başka araştırmada ise yolda cep telefonuyla konuşan sürücülerin gidecekleri yere daha uzun sürede vardıkları görülmüştür.[13] Birden çok görev üstlenen kişiler, bir tek görev üstlenen kişilere kıyasla daha çok hata yapar[14] ve daha streslidirler.[15] Bildiğiniz gibi stres işi yapabilmek, doğru yapabilmek için gereken beyin gücünün yitirilmesi demektir.

Çok görev üstlenildiğinde ve ipin ucu kaçtığında yapılacak en iyi şeyin işi bırakmak olduğunu keşfettim. Böyle zamanlarda derin bir nefes alıp bir süre nefesinizi izleyin. Şimdi ve burada olun, zihninizi gevşetin. Hâlâ ambale olmuş hissediyorsanız kısa bir yürüyüşe çıkın. Kendinizi daha sakin ve işe dönmeye hazır hissettiğinizde yapmaya çalıştığınız her şeyin listesini çıkarıp sadece birini seçerek ona odaklanın. Odağınız o işi iyi yapmak olsun.

Hız tümsekleri

Ambale olma konusunu kapatmadan önce son bir noktaya değinelim. Can sıkıcı bir anı değiştirebilecek basit bir zihin kaymasından söz ediyoruz. Ben buna hız tümseği diyorum. Omzunuza hafifçe vurup huzuru seçmenizi hatırlatacak bir tümsek bu.

Hız tümsekleri bir işe yoğunlaşmak istediğinizde veya yapılması gereken bir işin baskısı altındayken yaşadığınız o sinir bozucu karışıklıklardır. Teslim süresi dolmuş bir işi yetiştirmeye çalışırken kapınıza dayanıp size bir problem olduğunu söyleyen biridir. Tam çıktı alırken bozulan yazıcıdır. Toplantıya geciktiğiniz için telaşla

araba sürerken benzininizin bittiğini gösteren işaret lambasıdır. Sunum yapacakken elbisenizde bir leke olduğunu fark etmenizdir.

Sizden bu rahatsızlıkları hız kesme tümsekleri olarak adlandırmanızı rica ediyorum. Örneğin, kaçınılmaz bir bölünme yaşadığınızda şiddetli dalganın geçmesini bekleyip kendinize sadece şunu tekrarlayın: Hız tümseği. Bunu durmak için bir uyarı olarak görüp birkaç saniyeliğine de olsa gül kokuları hissetmeye çalışın. Kendi kendinize "Bunun yerine huzuru görebilirim" deyin. Bir nefes alın, şu anda var olun, hepimizin yaşadığı bu insanlık komedisine gülün. Sonra bir an için rahatlayın, şimdiki zamanı hissedip dâhili amacınızın huzur olduğunu hatırlayın.

Bu haftaki alıştırmanız

- Üç Sağlıklı Seçenek Aracı sayesinde başaçıkamadığınız koşulların kontrolünü yeniden elinize geçirin.
- Sayfa 120'deki Yapacağım Şeyler Listesi ve Olacağım Şeyler Listesi formunu doldurun. Alıştırmayı tamamladığınızda rahatça görebileceğiniz bir yere asmayı unutmayın.
- Sayfa 119-121'deki çok görevli olma sürecini kullanıp bu alışkanlığa son verin.

Aşağıdaki alıştırmayı sürekli yapın

- Her gün ve günde üç veya dört kez Huzur için Otuz Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Arınma Aracı'nı her gün kullanmaya devam edin (günde iki kez daha iyi olur).
- Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanarak stres tetikleyici düşünme şablonunu yok edin.

- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne sakin başlamayı sürdürün.

Araçlar

Üç Sağlıklı Seçenek

- Durumu değiştirmeye karar verin.
- Durumdan uzaklaşın.
- Durumu tamamen kabul edin.

Üç Sağlıklı Seçenek Aracı ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Yapacağım ve Olacağım Şeyler listeleri

Adımlar

1. Önce, şu kategorilerin her birinde kotarmak istediğiniz harici hedefleri sağ sütuna yazın: İş, aile ve sağlık.
2. Ardından, aşağıda gösterilen Dinamik ve Huzurlu Tavır Özellikleri alıştırmasındaki niteliklere bakıp bu harici hedefleri gerçekleştirirken nasıl olacağınızı gösteren nitelikleri seçin. Bu nitelikleri sol sütuna yazın. Bir niteliği birden fazla kez kullanabilirsiniz.
3. Sonra da bu alıştırmayı görebileceğiniz bir yere asın. Bu liste size yapmanız gerekenleri yaparken nasıl olacağınızı hatırlatsın.

Aşağıdaki örneğe bakın.

Çok-görevlilik

- Birçok görevi aynı anda yapmaya çalışırken ipin ucunu kaçarsa yaptığınız her şeyi bırakın.
- Derin bir nefes alın, nefesinizi bir anlığına izleyin. Şimdi ve burada olun; zihninizi rahatlatın.

YAPACAĞIM ŞEYLER LİSTESİ VE OLACAĞIM ŞEYLER LİSTESİ

Seçtiğim alanlar	Olmayı başarmak istediğim bu dâhili nitelikler ile...	...bu harici hedefi kotarmak için çalışacağım
İş		
Aile		
Sağlık		

DİNAMİK VE HUZURLU TAVRIN ÖZELLİKLERİ[16]

Aşağıda sıralanan niteliklerden güçlendirmek istediğiniz üçünü seçin.

o Sakin	o Esnek
o Gücünüzü başkaları üzerinde güç kullanmadan göstermek için kişisel güç ve bütünlük	o Aksiliklerle yüzleşebileceğine inanmak
o Korkusuz	o Sürece güven
o Telaşsız	o Mücadeleden alınan zevk
o Endişesiz	o Empatik
o Kendine güvenli	o Affetmeye hazır
o Yaratıcı	o Yargılamak veya kınamakla ilgilenmeyen
o Açık fikirli, almaya hazır ve kabul eden	o Kişinin yüreğiyle, başkalarıyla ve yaşamın kendisiyle bağ kurduğunu hisseden
o Tam anlamıyla o anda var olan bir merak duygusu	o Parçaları aşan bir bütünün sağlamlık duygusu
o Enerjik	o Kutsiyet duygusu

- Ambale olduğunuzu hissediyorsanız her şeyi bırakıp yürüyüşe çıkın. Yürümek stres hormonlarının dağılmasını ve beyninizin tazelenmesini kolaylaştırır.
- Tekrar işe dönmeye hazır hissettiğinizde aynı anda yapmaya çalıştığınız o görevleri bir kâğıda yazın. Birine odaklanın, yavaş ve sakince çalışmaya başlayın.

8

Zihni Hawaii'leştirmek

Adını Zihni Hawaii'leştirmek koyduğum iki araç var. Bunlardan biri zihninizi stresin kol gezdiği semtten alıp deniz kıyısına götürüyor. Buna Ön Tavır Aracı deniyor. Diğeriyse sizi bir spaya taşıyor. Buna da Hisset ve İyileş Aracı deniyor.

Ön Tavır Aracı

Ön Tavır Aracı, size imkânsız gelen bir durumda dinamik ve huzurlu bir tavıra sahip olmanızı sağlar. Güç durumlara huzurlu bir tavır aşılayıp yeniden çerçevelendirmenizi kolaylaştırır. Güç duruma düşmeden önce uygulanır ve başarı şansınızı en yüksek seviyeye çıkarır. Bu süreçte, yakın zamanda karşılaşacağınızı düşündüğünüz ve sizi endişelendiren bir olayı daha iyi bir tavırla karşılamak için huzurlu ve mutlu bir hatıranızı kullanacaksınız. Endişeyle beklediğiniz olay bir performans değerlendirmesi veya beklediğiniz kadar iyi performans göstermeyeceğinizi düşündüğünüz bir sunum gibi özel bir durum da olabilir. Hatta her zamanki gibi her nasılsa kendinizi güçsüz kıldığınız bir durum bile olabilir. Bu süreç boyunca kendinizi o durumdan daha yüce

hissedeceğiniz sükûnet ve netliği devreye sokacaksınız. Korkmadığınız için o durumun üzerine çıkacak, huzur dolacaksınız. Bildiğiniz gibi huzurlu olmak üst beyin işlevlerini harekete geçirerek üst beyin işlevlerinin daha zeki, yaratıcı ve nihayetinde başarılı sonuçlara ulaşma şansını arttırır.

Bir keresinde ekibindeki bir üyeyle arasındaki zor ilişkinin üstesinden gelebilmesi için bir yöneticiye yardım etmiştim. Ekip üyesi ekibin başarıya ulaşması için büyük önem taşıyan teknik bilgi ve becerilere sahip biriydi ama yönetici bu kişinin kolektif çabayı bozup bölünmelere yol açtığına inanıyordu. Yaptığı birçok toplantıyla bu sorunu çözmeye çalışmış ama hepsi kötü gitmiş, ikisi de savunmacı ve suçlayıcı olmuşlardı. Sonunda iş, yöneticinin ona son bir şans tanımasına kadar varmıştı; durum düzelmezse işine son verecekti. Bu çok stresli bir durumdu ve sonucu etkileyebilecek kadar riskli bir karardı ama yönetici son toplantıya hazırlanırken Ön Tavır Aracı'nı kullandı. Sonuç beklediğinden daha olumluydu.

Ön Tavır Aracı yöneticinin toplantı sırasında daha sakin, açık fikirli ve daha olumlu olmasını sağladı. Özellikle toplantının başında üyenin sinirli olmasına karşın yönetici sakinliğini ve özgüvenini bozabilecek olası sonuçlara fazla odaklanmadı. Husumet beslemeden karşısındaki kişinin anlatmak istediklerini dinleyince bu üyenin üzerinde sakinleştirici bir etki yarattı. Aralarındaki eski gerginlik kayboldu ve bu iki insan ilk kez yapıcı bir konuşmayla işleri düzeltebilecek bir yaklaşım geliştirdi.

Hisset ve İyileş Aracı

Zihninizi Hawaii'leştirecek ikinci araç ise Hisset ve İyileş Aracı'dır. Bu araçla zihninizin stresli bedeninize masaj yapmasını sağlarsınız. Bu kılavuzlu sürecin amacı rahatlama tepkisini devreye sokmak,

böylece stresin bedeninize depoladığı gerilimi almaktır.[1] Stres, kaslarımızı germemize yol açar. Bu, donma tepkisinin bir parçasıdır. Bedeninizdeki stresi daha iyi fark etmemizin tedavi edici bir etkisi vardır ve taşıdığınız gerilimin azalmasını sağlar. Ayrıca bedeninizdeki küçük gerilim sinyallerini de öğrenmenizi kolaylaştırıp o gerilimi sistematik bir şekilde boşaltır. Bu alıştırmanın bir diğer faydası ise alfa beyin dalgalarını harekete geçirmesidir. Alfa beyin dalgaları bir sonraki bölümde de göreceğiniz gibi yaratıcı içgörünün öncüsüdür.

Hisset ve İyileş süreci basittir: Rahat bir yere oturur ve gözlerinizi kapatırsınız. Bu arada bedeninizdeki gerginlikleri tararsınız. Bilmeden barındırdığınız ya da göz ardı ettiğiniz gerilimi sadece hissetmeniz bile gevşemenizi sağlar. Ayrıca matem, korku veya öfke gibi duygusal durumunuza da nüfuz edersiniz. Bu da sadece onları hissetmeye kendinizi bırakmanız bile gerginliğin kalkmasını sağlar. Bu alıştırma sabah erken veya ikindi saatlerinde, özellikle de sizi çok işin beklediği günlerde, kendinizi yorgun hissettiğinizde enerjinizin artmasına oldukça yardım eder.

Bu haftaki alıştırmanız

- Pozitif bir sonuç üretmek istediğiniz zor bir durumla karşı karşıya geleceğiniz zaman Ön Tavır Aracı'nı kullanın.
- Hisset ve İyileş'i günde iki kez veya bedeninizde gerginlik hissettiğiniz her an uygulayın.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

- Herhangi bir durumda kendinizi çaresiz hissettiğinizde Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı kullanmayı unutmayın.

- Her gün ve günde üç veya dört kez Huzur için Otuz Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Arınma Aracı'nı her gün kullanmaya devam edin (günde iki kez daha iyi olur).
- Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanarak stres tetikleyici düşünme şablonunu yok edin.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne sakin başlamayı sürdürün.

Araçlar

Ön Tavır Aracı

- Sandalyeye rahatça oturun, elleriniz serbest dursun, ayaklarınız yere değsin. Gözlerinizi kapatarak mutlu ve huzurlu olduğunuz özel bir yer ve zamanı hatırlayın.
- Bu anıyı iyice canlandırın. Çevrenizde kimler olduğunu düşünün. Yalnız değilseniz, kimlerlesiniz? O ortamda ne kadar mutlu ve huzurlu olduğunuzu hatırlayın. O güzel ve özel anı yeniden yaşayın.
- Sonra karşı karşıya olduğunuz o zor durumu düşünün. Zor veya sizde stres yaratan bir kişi ya da durum olabilir. O anda durumun içinde olduğunuzu hayal edin. Gelecekte olacak o durumu tam şu an gerçekleşiyormuş gibi düşünün. Bu durumun içine az önce gözünüzün önüne getirdiğiniz mutlu ve huzurlu duyguyu yerleştirin. Kendinizi o zor durumu karşılarken huzurlu, güvenli, iyimser ve enerjik hissedin.
- Kendinize güveninizin sizi korkusuz biri yaptığını düşünün. Sonuç olarak kişisel gücünüzü bırakmış değilsiniz. Hatta yaşadığınız şeyin kontrolü tam da sizin elinizde. Artık korku duymadığınız için o durumun üzerine çıkarsınız.
- Söz konusu durum bazı kişilerle ilgiliyse onlara söylemek is-

tediklerinizi ilettiğinizi ve hiçbir husumet duymadan onların söylemek istediklerini dinlediğinizi hayal edin.

- Kimin ne yaptığından ya da yapmadığından bağımsız olarak sakinliğinizi ve netliğinizi sağlam bir şekilde koruduğunuzu hayal edin.
- Karşılaşmanızın sonunda durum ne yöne gitmiş olursa olsun hâlâ huzurlu, güvenli ve enerjik olduğunuzu hayal edin.
- Dikkatinizi şimdiki zamana çevirip kendinizi hazır hissettiğinizde gözünüzü açın.

Ön Tavır Aracı ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Hisset ve İyileş Aracı

- Sandalyenize rahat bir şekilde oturup bedeninizi hissetmeye çalışın. Özellikle rahatsız olduğunuz bir bölgedeki stresi saptayın ve oradaki katılaşmayı, huzursuzluğu ve gerginliği hissedin. Hissederken herhangi bir yargıda bulunmayın, herhangi bir değişiklik yapma eğiliminden kaçının. Sadece hissedin.
- Birkaç dakika sonra bedeninizin başka bir yerindeki gerginliği veya rahatsızlığı bulup hissedin. O gerginlik veya kendiniz hakkında hiçbir yargıda bulunmayın. Hissettiğiniz şeyi değiştirmeye çalışmayın; sadece hissedin.
- Bedeninizdeki gerginliklerinin çoğunu ortaya çıkarana dek aynı şeyi yapmaya devam edin.
- Şimdi bedeninizi bir bütün olarak görüp görmediğinize bakın. Kendinize şu soruyu sorun: *Bedenimin tümünde ne hissediyorum?*
- Sonra, bir an için bedeninizin nötr olduğunu ve fiziksel bedenin içinde duygusal bir beden olduğunu hissettiğinizi hayal edin. Ortaya çıkan bu baskın duyguyu hissedip hissetme-

diğinize bakın. Bu duyguya bir isim vermek zorunda değilsiniz; hiç yargılamadan sadece hissedin, onu değiştirmeye çabalamayın.

- Son olarak yavaş yavaş gevşeyin. Duyguyu da bırakın gitsin. Tüm gerginliği bırakın gitsin. Her şeyi bırakın ve tamamen rahatlayın.
- Dikkatinizi nefesinize döndürerek nefes alıp verişinize odaklanın. Şimdi gözlerinizi açıp odaya bakın. Gördüğünüz nesnelerin renk ve şekillerini inceleyin. Bu anı yepyeni bir an gibi kucaklayıp rahatlamanın keyfini çıkarın. Basit farkındalığın özünde yer alan canlılığı hissedin.

Hisset ve İyileş Aracı ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Adım 3

STRESİN ÖTESİNE AÇILMAK

Beyin potansiyelinizin tamamını gerçekleştirmenin anahtarları

9

Yaratıcı beyin

Büyük insanlar üzerine kaleme aldığı bir düşünce yazısında William James beynin yaratıcı sürecini "içinde her şeyin şaşırtıcı bir hareketlilikle köpük köpük kabarıp bir inip bir çıktığı, kaynayan bir fikir kazanı" olarak tarif eder.[1] Bilim bu kazanın derinliklerini ve yaratıcı içgörünün zihnin içinde nasıl köpürdüğünü daha yeni yeni anlamaya başlıyor. Bu arada yaratıcılık hakkında yaygın olan ve bazıları eski çoğu fikrin doğru olmadığı da ortaya çıkıyor.

Gerçek #1: Herkes yaratıcıdır.

Eskiden insanlarda yaratıcılığın sadece genetik bir yetenek olduğu sanılırdı ama bu doğru değildir. Yaratıcılık bazılarında olup bazılarında olmayan bir işlev değildir. Yaratıcılık, üst ön temporal girus denilen sinir ağıyla ilgili bir işlevdir. Bu sinir ağı yaratıcı içgörü üretmek için beynin sağ yarımküresinin belli bölümleriyle birlikte çalışır. Daha sonra bu içgörü sol yarımküreye alınıp uygulanabilir bir pratik inovasyon olarak şekillendirilir. Bu yaratıcı süreçler ayrıcalıklı birkaç kişinin değil herkesin beyninde

kuruludur ama sıradışı yaratıcı yeteneği olan kişiler bu yaratıcı içgörünün numaralarını çözmüşlerdir. Bu bölümün sonunda, siz de bu numaraları öğreneceksiniz. Neyse ki, doğuştan var olan potansiyelinize ulaşmanız nispeten stressiz bir süreçtir. İnsanları mavi boyalı bir odaya koymak gibi basit bir işlem yaratıcılıklarını ikiye katlayabilir. Mavi renk gökyüzü ve okyanusla yakından bağlantılıdır ve daha huzurlu, mutlu ve rahat olmayı kolaylaştırır. Dinamik ve huzurlu tavır unsurundan faydalandığınız an, yaratıcı içgörünün kapılarını açarsınız.

Gerçek #2: Dikkat dağınıklığı yaratıcılığı besler.

Genelde yaratıcı olmanın yoğun ve uzun bir odaklanma gerektirdiği sanılır. Ama bu doğru değildir. Yapılan bir dizi araştırmada yaratıcılığı yüksek insanların kendilerinden daha az yaratıcı olanlara kıyasla daha geniş malumata açık insanlar olduğu ortaya çıkmıştır. Yaratıcılığı düşük insanlar genelde dikkatlerini tek bir noktaya yoğunlaştırır ve deneyimlerini kısıtlarlar. Yaratıcı bir çözüm düşündüğünüzde sürekli odaklı kalmak doğru bir yaklaşım değildir. Pennsylvania Üniversitesi'nin yaptığı bir çalışma, dikkat hapları diye anılan ilaçların beyni bir probleme tam sekiz saat odaklayabildiğini fakat günün sonunda problemin çözümü için hiçbir gerçek içgörünün çıkmadığını göstermiştir.[2]

Bundan daha çarpıcı bir diğer çalışma ise Memphis Üniversitesi'ndeki Dr Holly White tarafından yürütülmüştür. White, ADHD (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) teşhisi konmuş öğrencilerin, yaratıcılık ölçümü testlerinde diğerlerine göre anlamlı ölçüde daha yüksek puanlar aldığını keşfetmiştir. Bunun sebeplerinin başında odaklanma güçlüğü çekmeleri

gelir.[3] White şöyle der: "ADHD rahatsızlığı olanlar bir fikri alıp bir sürü farklı yöne dağıtıp dallandırır. Özünde ADHD onların hayalgücünü daha yüksek seviyede tutar. Öte yandan ADHD rahatsızlığı olmayanlar ise bir sürü fikri alıp hep aynı merkezi noktaya odaklarlar."[4] White ayrıca sanat gösterilerinde ve bilim fuarlarında ödül kazanan öğrencileri de araştırmıştır. ADHD'li öğrenciler her alanda ödül kazanmış, dikkat dağınıklıkları bir nevi yeteneğe dönüşmüştür. Einstein düzenli olarak düşünce deneyleri dediği bir şeyi uygulardı. Sandalyesinde sessizce oturur ve zihninin bazen saatlerce her yöne dağılmasına izin verirdi. Einstein, yaratıcı fikirlerinin çoğunun hiçbir şeye odaklanmadan geçirdiği deneyim sırasında doğduğunu aktarır.[5]

Gerçek #3: Yaratıcı içgörü boşa geçen zamanın artığıdır.

Bir oda dolusu yöneticiye rekâbet üstünlüğünü nasıl koruduklarını sorduğumda çoğu bunun kulakları kirişte her şeyi takip etmekle, uyanık olmakla ve şirketin ürünlerini hep yenilikçi kılmakla ilgili bir şey olduğunu söyler. Elbette sıkı çalışma başarı getirir ama ileri düzeyde bir inovasyon getirecek yaratıcı içgörü için kulağınızı kirişten uzaklaştırmalısınız. Yaratıcı içgörü biraz uzaklaşıp huzur ve sükânet içine girdiğinizde kendini gösterir. Yine de tanıdığım en parlak yöneticilerin bazıları, inovasyonu tetiklemek için çalışanlarına haftada bir gün izin verip dilediklerini yapmak üzere serbest bırakma fikrini duyunca tüyleri diken diken olur. Bunu muazzam bir zaman kaybı olarak görür ve bundan verim alınabileceğini hayal bile edemezler. Ama aynı zamanda her şirket kilit çalışanlarının yaratıcı olmasını bekler çünkü inovasyon olmadan rekâbet avantajı kazanma ümidi-

nin olmadığını her şirket bilir. Çoğu şirketin bilmediği şey ise Einstein'ın "Yaratıcılık boşa geçen zamanın artığıdır" sözüyle çığır açacak fikirler üretecek beynin yaratıcı olmasını kolaylaştırmak için ona düzenli dozlarda boş zaman vermek gerektiğini anlatmak istemesidir.

Yaratıcı içgörüyü nasıl kolaylaştıracağını anlayan ilk kurumlardan biri de 3M'dir. Bu kurumun efsanevi uzunlukta bir inovasyon listesi vardır. Yıllardan bu yana 3M çalışanlarının düzenli iş saatlerinin yüzde 15'ini fikir yaratmaya ayırmaları sağlanır; üstelik bu fikirler 3M'nin stratejik amaçlarının dışında kalan konularda olabilir. Buna Yüzde-15 Kuralı diyorlar. Herkes zamanının yüzde 15'ini canı ne isterse onu yapmaya ayırıyor; yönetim bu zamanın altın değerinde olduğunu biliyor çünkü bu uygulamanın pek çok semeresini gördüler. Yüzde-15 Kuralı ile ilgili en iyi bilinen başarı öyküsü Art Fry'ın Post-it'leri yaratmasıdır. Kilise korosunda görevli olan Art, kendisine ayrılan bu yüzde 15'lik zaman diliminde okuyacağı ilahilerin sayfalarını işaretlemenin yollarını düşünürken bu ürün aklına gelmiş. Yüzde 15 Kuralı 3M kurumunda öylesine içselleştirilmiş ki bir bilimci durumu şöyle tarif ediyor: "Burada onu tepeden tırnağa hissedebiliyorsunuz."[6] 3M çalışanları buna "gündüz düşleri" diyor. Kurumun üst yönetimi gündüz düşleri için rahat ve güvenli bir ortam kurmuş, mühendislerin yeni bir ürünü nasıl düşünecekleri konusunda onları pek sınırlamamış.

Diğer büyük şirketler 3M'nin Yüzde-15 Kuralı'na biraz kuşkuyla bakar. 3M'nin araştırma ve geliştirmeden sorumlu eski kıdemli başkan yardımcısı Les Krogh şöyle diyor: "Böylesi bir özgürlük tanımak kimsenin tasavvur edebileceği bir şey değildi. Yüzde-15 felsefesi, kontrol kurulmasına dair standart yönetim fikirlerine ters düşer."[7] 3M şirketi büyüten etkenin inovasyon olduğunu ve fikir mülkiyet hakkının "soğuk paradan" daha değerli olduğunu söyleyecek kadar ileri de gitmiştir.[8] Fakat yaşamadan

bilemezsiniz; 2012 yılında 3M 30 milyar dolar satış gerçekleştirdi[9] ve 3102 patent çıkararak hisse başına yüzde altıdan fazla kâr etti.[10] Ürün ailesi 50 bin madde genişliğine ulaştı. Son verilere göre yaklaşık 23 bin patente imza atmıştır ve bunları çoğu Yüzde-15 Kuralı sayesinde bulunmuş fikirlerdir.[11]

3M'nin yaklaşımına öykünen bir diğer kurum da Google'dır. Hatta Google yüzdeyi 20'ye çıkarmış ve Yüzde-20 Kuralı sayesinde Gmail ve Google Earth gibi etkileyici sonuçlar elde etmiştir.

Gerçek #4: Huzur ve neşe yoksa, yaratıcı içgörü de yoktur.

Azap içindeki sanatçı klişesini hepimiz duymuşuzdur. Bu fikre göre yaratmak için acı çekmeniz gerekir. Ama Amerika'nın büyük film yapımcısı, görsel sanatlar dâhisi ve besteci David Lynch hiç de böyle düşünmüyor.

Lynch yaratıcılığın mutlaka acı dolu olması gerekmediğini ve yaratıcılığın en yüksek seviyesinde elde edilen sonucun acı değil sevinç ve neşe olduğunu söylüyor. Lynch şöyle diyor:

> Uzun zamandır hâkim olan düşünce, yaratmak için acı çekmeniz gerektiğiydi. Oysa tam tersi geçerlidir. Eğer acı çekiyorsanız, azıcık bir acı bile yaratıcılığınızda delikler açar. Doğrusu şudur: Ne kadar mutlu, gözleriniz ne kadar açık ve ne kadar dinlenmişseniz, yaratıcı yönünüz o kadar güçlenir. Bu durumlarda fikirler daha iyi ve rahattır, daha hızlı akar ve sayıca fazlalaşırlar.[12]

Dahası, yaratıcılık konusunda dünyanın önde gelen araştırmacılarından Northwestern Üniversitesi'nden Dr Mark Beeman ruh halinizin yaratıcılığı bloke ettiğini ya da serbest bırakabildiğini bulmuştur. Yaptığı araştırmada insanların pozitif bir ruh hali

içinde olduklarında problemleri yaratıcı bir şekilde çözdüklerini görmüştür.[13] Beeman'a göre "Pozitif ruh hali sadece ilgi yelpazenizi rahatlatmakla kalmaz, daha da genişleyip probleme yeni bir açıdan bakarak çözüm üretmenizi sağlar."[14] Youtube'da gülen bir bebeğin videosunu izlemenin bile bilişsel esnekliği arttırdığı ortaya çıkarıldı.[15]

Amerikalı koreograf Martha Graham (dansa getirdiği katkılar Picasso'nun resim, Stravinsky'nin müzik, Frank Lloyd'un mimarlık alanına getirdiklerine benzetilir) sanatın, "tüm benliğinizle dinleme tavrını" temel aldığını söyler[16] ve "(bir sanatçı olarak) sizin işiniz bu kanalı açık tutmaktır" der.[17]

Nörobilim, bu kanalın beynin sağ tarafı olduğunu saptamıştır. Nobel Tıp Ödülü kazanan Roger Sperry bu ayrımı tanımladığından beri hepimiz sol ve sağ beyin ayrımından haberdarız. Elinize bir insan beyni alıp iki farklı loba (ya da yarımküreye) baktığınızda dalga dalga gri maddenin yan yana durduğu görürsünüz. Her ikisi birden serebral korteksi yani üst beyni oluşturur. Çıplak gözle bakıldığında her iki lob birbirinin aynı gibi görünse de, işlevleri, bilgiyi işlemeleri ve davranış tarzları açısından birbirlerine taban tabana zıttır. Sol yarımküre mantıklı, analitik, nicel, akılcı ve düz anlamcıdır. Soyut düşünür. Ayrıca birey olarak sizin farklılığınızı ve her şeyden daha başka bir benliğe sahip olduğunuzu kavratır. Sol beyin insanlığa bilimi, teknolojiyi ve aklıselimimiz dâhil pek çok sosyal sistemi bahşetmiştir.

Sağ beyin ise kavramsal, bütüncül, içgüdüsel, imgelemci ve metaforiktir. Resimler halinde düşünür ve insanlığa sanatları, felsefeyi ve tinselliği armağan etmiştir. Düşünen sol beyin "ego"nun algıladığı ayrı/başka olma durumunun üzerine çıkarak derin bir huzur duygusunun hissedilmesini kolaylaştırır.

Çoğumuz doğada yürüyüşe çıktığımızda sağ beyin deneyimi yaşadığımızı fark ederiz. Ruh halimiz değişir. Okyanus kıyısında

yürüdüğünüzde, dalgaların kırıldığı noktanın yakınlarında, havada tuz kokusunu duyduğunuzda zihin bu duruma doğal olarak geçer. Ya da ormanda durup rüzgârın hışırtısını ve ağaçların yaydığı kokuyu duyduğunuzda daha sakin hissedersiniz, endişeleriniz, yabancılaşmanız ve hüzünleriniz kaybolup gider, kendinizi çevrenizdeki dünyayla bütünleşmiş hissedersiniz. John Muir bir yazısında "Doğa huzurdur" demiştir, "gün ışığının ağaçların arasına süzülmesi gibi o da sizin içinize süzülür. Rüzgârın tazeliği içinize eser, fırtınalar enerjisini size aktarır, kaygılar sonbahar yaprağı gibi bir bir solup düşer."[18]

Bu deneyimi yaşamanız beyninizin üst kısmının sağ tarafındaki gri madde dolu yarımküreden kaynaklanır. Doğada yürüyüşe çıkıp bu deneyimin sesini yükseltirseniz bir süre sonra son derece yaratıcı olduğunuzu görme ihtimaliniz artacaktır. Yıllar önce, Lassen Volkanı Milli Park'ında yaptığım yürüyüş bendeki o yaratıcı kanalı açtı ve o kanal yaklaşık bir ay boyunca açık kaldı. O sıralarda birçok problemim ve üzerimde çok ağır yükler vardı ama ağaçlı gölgeliklerde gezinirken yüreğim çevremdeki güzelliklere açılınca tüm sıkıntılarım kayboldu. Birdenbire kendimi çevremdeki her şeyle bütünleşmiş hissettim. Beyin ameliyatı olduğum günden bu yana kulağımda hiç durmayan bir çınlama vardı ama o gün beş güzel dakika boyunca o ağaçların arasında bu çınlamadan eser kalmamıştı. Bu beş dakikalık aradan kısa bir süre sonra çınlama tamamen kayboldu. O gün 15 yıldan beri ilk kez, Doğa Ana'nın ürettiği seslerin saflığını tüm netliğiyle duymuştum. Sanki doğa sadece benim için şakıyordu. O anı sağ beynimin nasıl ürettiğini hiç bilmiyorum ama yaptı. İçim bu deneyimle öylesine doluydu ki kulağımdaki çınlamanın kesildiğini bile fark etmemiştim, ta ki tekrar başlayana dek. Ama yüreğim açık kalmaya devam etti. Bir sonraki ayın büyük çoğunluğunda hiç olmadığım kadar yaratıcıydım. Bana sıkıntı veren problemlerin çoğunu çözmekle

kalmayıp bir şiir kitabı da yazdım. Bu kitap sonradan fakültenin okunacak kitaplar listesine bile dâhil edildi.

Sperry der ki, "Her iki yarımkürenin kendi farklı ve özel duyumlarının, kendi algılama tarzının, kendi kavrayışının olduğu, istemli bilişsel ve öğrenme deneyimleri karşısında kendi dürtüleriyle eyleme geçtiği anlaşılıyor."[19] Belki de iki beyin arasındaki farkı tarif etmenin en iyi yolu sağ beynin ormanla, sol beyninse ağaçlarla bağ kurmasıdır. Bu iki yarımküre corpus callosum diye anılan 200 milyon sinir dokusu ile birbiriyle iletişim halindedir. İkisi arasındaki bu bağlantı uyum içindeyse zekânızı daha çok kullanabilir, daha yaratıcı düşünebilir ve yaratıcı içgörüyü somut inovasyonlara dönüştürebilirsiniz. Kimileri matematiğin sadece sol beynin işlevi olduğu düşünür ama ABD Silahlı Kuvvetleri ile Melbourne Üniversitesi'nin yaptığı ortak bir araştırma, sıradışı matematik yeteneğine hem sağ hem de sol beyin birlikte çalıştığında ulaşıldığını göstermiştir.[20]

Aşağıdaki tablo sağ ve sol beynin özelliklerini betimliyor. Önce tipik bir gününüzün nasıl geçtiğini düşünün, sonra tablodaki beyin özelliklerine bakıp dünyayla ve kendinizle nasıl bağ kurduğunuzu görün.

Bu iki yarımküre bazen birbirini yanlış dürten tamamen zıt iki kişi gibidir. Bir bilimci bu farkı Aristoteles (sol beyin) ile Platon (sağ beyin) arasındaki farka benzetmiştir. Ben iki yarımküreyi bir kadın ve bir erkekten oluşan bir çift gibi görüyorum. Eşlerden biri sağda, diğeri ise solda duruyor, corpus callosum ise ilişki danışmanı olarak arada yer alıyor. Bu ilişkiyle ilgili sık sık meditasyon yapmak gerekiyor çünkü bu çift sık sık anlaşmazlığa düşüyor. Sağ beyin yaratıcı zekâyı ortaya çıkaran "kaynayan fikirler kazanı"dır, dikkatli ve kontrol odaklı sol beyine göre sağ beyin zeki olmak dışında her şeyi yapar.

Sol beyin açısından sağ beyin oldukça yabanıl, duygusal ve ne dediği anlaşılmaz bir düşseverdir. Roger Sperry bile Nobel

SAĞ BEYİN / SOL BEYİN[21]

	Sol beyin	Sağ beyin
Düşünme	Soyut, lineer, analitik	Somut, bütüncül
Bilişsel yol	Rasyonel, mantıklı	İçgüdüsel, estetik
Dil	Zengin söz dağarcığı; iyi dilbilgisi, vezin, sözdizimi ve nesir bilgisi	Dilbilgisi veya sözdizimi yok, söz dağarcığı fakir, metaforik, şiir
Yönetici kapasite	İçe dönme, irade, başlatıcı, benlik duygusu; ağaçlara bakar	Benlik duygusu zayıf, başlatıcı değil; ormana bakar
Uzman işlevler	Okuma, yazma, aritmetik, duyusal-motor beceriler; psişik deneyimi ve bilgileri kısıtlar	Müzik, zengin düş imgelemi, iyi yüz ve gestalt tanıma, psişik deneyimlere ve bilgilere açık
Zaman deneyimi	Sıralı düzende, ölçülü	Burada ve şimdi, sonsuz
Mekânsal oryantasyon	Nispeten zayıf	Üstün, ayrıca şekiller ve telden yapılan biçimlerde çok iyi
Psikanalitik yönler	İkincil işlem, ego işlevleri, bilinç	Birincil işlem, düş çalışmaları, serbest çağrışım

ödülünü kabul ettiği konuşmasında sağ beyin hakkında söyleyecek iyi bir şey bulamamıştır. Sperry sağ beynin "nispeten zihinsel engelli" biri gibi olduğunu söyler ve sol beyinle karşılaştırıldığında "sadece konuşamayan ve yazamayan biri değil, disleksik, sağır, beceriksiz ve yüksek bilişsel işlevlerin çoğundan yoksun"[22] olduğuna değinir. Ralph Kramden *The Honeymooners* dizisinde Alice'e bağırırken de benzer şeyler demiştir; aradaki tek fark Sperry'nin sözcüklerinin daha bilimsel olmasıdır. Ama Sperry daha sonra sağ beynin zenginliği ve gücü hakkında daha derin araştırmalar yapınca negatif düşüncelerini tamamen değiştirdi.

Sosyal sistemlerimizin çoğu sağ beyin özellikleriyle ilgili aynı negatif görüşleri temel alır. Bilimdeki devrimler sol bey-

ni el üstünde tutup taçlandırmış, sol beynin hâkim olduğu bir kültür yaratmışlardır. Bunu izleyen endüstri ve bilgi devrimleri bu hâkimiyeti güçlendirmiştir. Sonuç olarak yaratıcı, sezgisel, duygusal, artistik sağ beyin genelde geri plana atılmıştır. Bu da erkeklerin neden kadınların kendilerinden daha aşağıda olduğuna inandıklarını, statükonun avangard olana güvenmeyişini ve okullarımızda Alman eğitim reformcusu Wilhelm Reese'in dediği gibi "zekânın aşırı büyüyüp hayalgücü ve yüreğin körelme" sıkıntısı yaşandığının açıklamasıdır.[23]

Sol beyin kültürümüz yaratıcılığa ve güzelliğe imkân sağlayan iç âlemden giderek daha fazla kopuyor. Bunu sanat ve mimarimizde görebilirsiniz. Müziğimizde duyabilir, edebiyatımızda okuyabilirsiniz. Modern dünyanın çirkinliği hepimizi çepeçevre sarmalamış bir halde. Kuzeydeki Büyük Merkez İstasyon'dan West Point'e ya da Berkeley'deki BART'tan San Francisco'ya trenle giderken gözüme çarpan uzun siluetlerin çirkinliği beni hayrete düşürüyor. Manzaralar sağ beyinle inşa edilmiş kentin hastalıklı bölgelerinden koptuğunda bile açık alanlar çopur bir surat gibi yara bere içinde.

Üstün zekâ, sözel beceri ve sağ yarımkürenin etkisi her şeye hâkim kılındığında sağ beyin aktivitesini güçsüz düşürüp kapanmasına yol açar. Bunun bedeli ağırdır. Sağ beynin işlevini kaybederseniz zekânızın bilemediği yerlerde sezginizin ne yapacağınızı söyleme kabiliyetini de kaybedersiniz. Sağ beyin kapanırsa birbiriyle ilgisiz olgular, imgeler ve anılardan oluşan bir saman yığınında iğne ararken serbest çağrışım gibi sihirli bir yeteneği de kaybedersiniz. Sağ beyin olmazsa, sol beyin birbirine bağlayamadığı bir sürü noktayla dolar. İnsan yüzü okuma ve niyetleri deşifre etme hüneri geliştiremezsiniz. Kendi sesinizin tınlamalarını kaybedip duygularınızı ifade edemezsiniz. Tüm bunlar yetmezmiş gibi sağ beyin çalışmazsa sembolik dili de kaybedersiniz. Kelimelerin sadece ilk anlamları size mantıklı gelir. Sonuç

olarak fıkraları, metaforları, ironileri, aşağılamaları, jargonları ve edebi sanatları anlamaz olursunuz. Dilin bu incelikleri sol beyinden geçer. Bir hikâyenin özünü, bir tablodaki sanatsallığı kavrayamazsınız, müzik sizde bir duygu uyandırmaz. Ne sanatçılığa dönüşen oyunbazlığa ne de tutkululuk duygusuna sahip olursunuz. Belki de en trajik olanı, bir olma deneyimine kapı açan iç huzurun derinliklerine ulaşamazsınız.

Sadece zekâdan vazgeçmek için yeterince çok neden var. Bir söyleşide Ray Bradbury'nin "düşünmek yaratıcılığın düşmanıdır" demesinin nedeni budur. Şunu tavsiye eder: "Düşünmeyin. Problemleri doğrudan düşünerek değil, zaman içinde demlenmeye bırakarak çözersiniz."[24]

Bunu söylemenin bir diğer yolu da yaratıcılığı sağ beyne bırakmak. Einstein hemen hemen aynı şekilde hissetmiş, sol beynin ihtisas alanı olan sözcüklerin yaratıcı düşünme mekanizmasında hiçbir rol oynamadığını söylemiştir. Einstein fikirlerini sağ beyninin ürettiği resimler halinde görmüştür. Einstein'a göre "üretken düşüncenin" en önemli özelliği önce işaretler ile az çok net imgeler halinde gelir ve Einstein onlarla biraz oynayarak bu fikri diğerlerine iletebileceği sözcüklere dönüştürür.[25]

Drexel Üniversitesi'nden, beyin ve yaratıcılık üzerine dünyanın önde gelen araştırmacılarından John Kounios, yaratıcı içgörüyü kişinin nasıl olduğunu neredeyse hiç anlamadan bir probleme çözüm bulduğunu fark etmesi olarak tanımlar.[26] İçgörüler temelde "kafama birden dank etti" ifadesinde olduğu gibidir. Çoğumuz dikkatimizi yaratıcı çözüm gerektiren çetin bir problemi çözmeye odakladığımızda önce sol yarımküre devreye girer. Lineer, entelektüel, görev odaklı tarzda yoğun bir zihinsel araştırma yapar ama bir de bakılır ki sol beynin yaklaşımı akılları zorlayan bir problemi çözmek için gereken içgörüyü üretemez.

Araştırmacılar bunu, yaratıcı içgörünün ortaya çıkışında rol oynayan temel mekanizmaları sınamak için sözel bir bulmaca

kullanırken keşfetti. Bulmacanın adı Uzak Çağrışımlar Testi (ilgilenirseniz bu bölümün sonunda bir kopyasını bulabilirsiniz). Deneklere üç farklı sözcük verilerek, bu üç sözcüğün hepsiyle birlikte kullanılan bir ifade veya bileşik sözcük yaratan bir başka sözcük bulmaları istendi. Örneğin, boş, sık ve pis sözcüklerinden oluşan bulmacanın çözümü "boğaz"dır; yani bu üç sözcüğe boğaz sözcüğü eklendiğinde üç yeni ifade oluşur: Boşboğaz, pisboğaz, sıkboğaz. Bu bulmacada sol beynin yaşadığı problem, görünüşte uzak ve ilgisiz görünen parçaları birleştirip bir bütün yapabilen (yani Uzak Çağrışımlar Testi'nde problemi çözecek tek sözcüğü bulabilen) sağ beynin yeteneğine sahip olmamasıdır. Sol beyin bir parça ile diğeri arasında çağrışım bulma hünerine sahip değildir. Ormanın tümünü gören sağ beynin tersine sol beyin ağaçlar arasında sıkışıp kalır.

Dr Mark Beeman'ın yaptığı araştırmanın Uzak Çağrışımlar Testi'nde sol beynin bulduğu neredeyse tüm çözümlerin yanlış olduğu ortaya çıktı. Beeman, yaratıcı içgörü gerektiren bir problem çözülürken akıl kullanıldığına genelde tökezlendiğini buldu. Sol beyninizde boşluklar oluşur ve sonunda çabalamaktan vazgeçersiniz. İlginçtir, cevaba ulaşmayı bıraktığınızda, çözüm sanki bulutların arasından süzülen güneş ışığı gibi çıkar ortaya. Açmaza girildiği an, sol beynin bıraktığı problemi sağ beyin devralır. Aktivite sol beyinden sağa kayar ve sağ beyin kendiliğinden, serbestçe akarak ve çizgisel olmayan bir tarzda problemi incelemeye başlar.[27]

Zen terimleriyle ifade edecek olursak, sol beyin anlama çabasından vazgeçince sağ beyin cevabı hissederek bulma fırsatına kavuşur. Sağ beyinde alfa dalga patlaması vardır, içe doğru dönen bir biçime sahiptir. Beyin hedef odaklı görevlerden koptuğunda alfa dalga aktivitesi artar fakat bu zihninizin boşaldığı anlamına gelmez.[28] Aslında o anda daha da çok çalışmaktadır. Çözümün aniden aklınıza gelmesinden önceki saniyenin üçte biri kadar zamanda, beynin sağ tarafında bir gama dalga pat-

laması olur. Gama dalga aktivitesi üst beyin süreçleri harekete geçtiğinde gerçekleşir. Gama dalga ritmi algıları, düşünceleri, çağrışımları ve anıları bir araya toplar, derler ve yepyeni bir fikir ortaya çıkarır. Bu da çetin probleminize bulduğunuz cevaptır. Gama dalgaları patladığında, yenilgi yüzünden takındığınızı çuvallamış insan tavrı değişir, aniden dikleşirsiniz, gözleriniz parlar ve "Aha!" diye bağırırsınız. Bu ani içgörüyü ortaya çıkaran sinirsel entegrasyon, sağ beynin sessiz derinliklerinden yükselen şeyleri görmek için biraz durup kıpırdamadan bekleme sayesindedir.

Dur ve kıpırdama

Yaratıcı içgörüler oluşturmak için sol beynin kısa süre için devredışı bırakılması gerekir. Bunun için hiç kıpırdamadan bir süre beklemeli, o sırada sağ beyinden ne gibi yaratıcı içgörülerin çıktığını izlemelisiniz. Günümüzün en büyük ressamlarından Lee Ufan'ın sakince durup beklemekle ilgili şahane bir sözü vardır. Ufan burada hepimize seslenir: "Tedirgin ve meşgul insanlar! Bir an durun ve sakince bekleyin. Masmavi gökyüzüne bakın. Gözlerinizi kapayıp derin bir nefes alın. Sadece bunu yaptığınızda bile değiştiğinizi göreceksiniz ve tüm dünyanız canlanacak."[29] Yaratıcı içgörü kanalını açabilmek için durup sakince beklemenizi sağlayacak basit ve işe yaradığı kanıtlanmış birçok araç vardır.

Dur ve Kıpırdama Aracı #1: Yaratıcı içgörü anlarını mola vererek ve yeşillikler arasında yürüyüşe çıkarak davet edin.

Yaratıcı içgörüyü harekete geçirmek için gün içinde yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri de budur. Dünyanın en büyük buluşlarının bir kısmı sol beynin mola verip hiç farkında olmadan

sağ beynin sihrini kullanmasına fırsat verdiğinde ortaya çıkmıştır. Bu örneklerin en ünlüleri arasında İskoç mucit James Watt yer alır. Watt'ın buhar makineleri konusunda bulduğu yenilikler Endüstri Devrimi'ne temel olmuştur. Watt, buhar makinesini kusursuz çalışır hale getirme girişimlerinin hepsinde başarısız olmuştu. Bir gün yine çıkmaza girince çabalarından vazgeçti. Sonra bir yürüyüşe çıkıp her şeyden uzaklaşmak istedi. Yürüyüşle rahatlayınca birdenbire buhar makinesini nasıl düzelteceğini anladığı, nereden geldiği belli olmayan bir içgörü anı yaşadı. Yaşadığı anı şöyle anlatır: "Henüz evden fazla uzaklaşmamıştım ki birdenbire her şey kafamda yerli yerine oturdu."[30]

Molalar, olaylar arasında bağlantı kurmayı kolaylaştıran bir beyin durumu yaratır. Molalar aynı zamanda hafızayı güçlendirir; yeni veya yaratıcı bir öngörü için elzem olan "hafıza takviyesi"ni destekler. Uyku araştırmalarının kurucu babası kabul edilen Nathan Leitman temel dinlenme aktivitesi döngüsü anlamına gelen BRAC'ı keşfetmiştir.[31] Bu döngü her 90 dakikada bir kendini yeniler. BRAC'ın ilk yarısında beyin dalgaları yüksek bir hızda salınım halindedir. Son yarıda ise beyin dalgalarınız yavaşlamaya başlar ve BRAC'ın son 20 dakikasında biraz yorgun ve düşlere dalmış hissedersiniz.[32]

Hızlı beyin dalgaları aşamasında her beyin hücresi elektrik sinyalleri üretmek için potasyum ve sodyum iyonları kullanır. Fakat hızlı beyin dalgaları bu iyonları yakar, yani beyninizin sodyum-potasyum dengesini yeniden kurması için bir dinlenme dönemine ihtiyacı vardır. Bu yenilenme işlemi 20 dakika kadar dinlenme gerektirir, dinlendikten sonra beyin hızlı beyin dalgaları yaymak için ihtiyacı olan yakıtı biriktirir. Kleitman insanların daimi bir 90 dakikalık aktivite ve ardından gelecek dinlenme dönemi ile en yüksek performansı gösterdiklerini bulmuştur. İşte biz insanların daha çok iş yapabilmesinin açıklaması budur.

Bu konuyla ilgili araştırmalarda BRAC'ın 90 dakikalık dön-

güsünün bir alanda ustalaşmanın en iyi yolu olduğu keşfedilmiştir. Bu keşif, belli konularda uzmanlaşmış insanlar üzerinde araştırmalar yapan Anders Ericsson tarafından yapılmıştır. Ericsson'un araştırma ekibi mükemmel ötesi kabul edilen genç kemancılara odaklandı. Araştırmacı, bu kemancıların hepsinin çalışma sürelerini gün içinde sistematik olarak ayırdıkları 90'ar dakika ile sınırlandırdıklarını ve arkasından mola verdiklerini hatta bazen ikindi uykusuna yattıklarını buldu.[33]

Çoğu insan 90 dakikada bir işten uzaklaşmayı hayal edemez. Bu tepkinin bir kısmı suçluluk duygusundandır. Molalar insanlara işten kaytardıklarını hissettirir. Ayrıca verecekleri mola yüzünden başkalarının öne geçebileceğini düşünüp endişelenirler. Kimileri için mola vermek gibi güzel bir düşünce bizi harıl harıl çalışmaya iten saplantılı dürtüler yüzünden bir kenara atılır. Bu zihniyeti değiştirip bilimden yararlanmalıyız. Mola vermek yaratıcı içgörünüzün azalmasına değil artmasına yol açarak daha üretken olmanızı sağlar.

Fakat bu, bir işe kaptırıp hızını aldığınızda mutlaka mola vermeniz gerektiği anlamına gelmez. Burada önemli olan zihinsel enerjinizi dibe vurmadan onu denetleyebilmenizdir. Zihinsel enerjiye en çok zarar veren şey, çabalarınızın yakıtı olan iyonların çoğunu harcadığınızı hissetmenize rağmen kendinizi zorlayıp çalışmaya devam etmenizdir.

90 dakikada bir mola vermeyi imkânsız buluyorsanız, bir kuşluk vaktinde bir de ikindi zamanı mola vermekle başlayın. Mümkünse, ya pencereden dışarı bakarak ya da dışarı çıkarak doğayla ilişki kurun. Mola verdiğinizde, zihninizde yaratıcı içgörünün gireceği bir kapıyı açık bıraktığınızdan emin olun. Bu yaratıcı içgörünün ve iyileşen beyin işlevlerinizin sizi gün içinde daha çok mola almaya sevk edeceğini garanti ederim.

Buna ek olarak yeşil bir yerde yarım saatlik yürüyüşlere çıkın. Araştırmalar bir yıl boyunca haftada üç kez orta seviyede yürü-

yüşler yapmanın beyindeki bağlantıları ve işlevleri arttırdığını göstermiştir.[34] Yürümek beyni bol oksijenle ve glükozla besler ve bu da oksijenli ortamlarda yapılan hareketlerde geniş kaslar tarafından kullanılır. Glükoz ve oksijen beynin çalışmasını sağlayan yakıtlardır.

Dahası, Essex Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre günde bir kez doğa ile ilişki kurmak insanın ruh haline, özdeğer duygusuna ve zihin sağlığına fayda sağlıyor. Bu sonuç Birleşik Krallık'ta çeşitli demografik özelliklere sahip 1200'ü aşkın denekle yürütülen 10 araştırmada ortaya çıkmıştır. Araştırmada, doğada yapılan aktivitelerin (araştırmacılar buna "yeşil alıştırma" adını veriyor) sağlık açısından önemli yararları olduğu görülmüştür.[35] Yeşil alıştırma parkta yürümek, bahçeyle uğraşmak, bisiklete binmek, balık tutmak, tekneyle gezmek, ata binmek ve çiftçilikle uğraşmak gibi aktivitelerdir.

Araştırmalardan birinde yeşilin gerçekten çok önemli olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu çalışma depresyon yaşayan 20 kişi üzerinde yapıldı ve kırda bir parkta 30 dakikalık yürüyüş ile bir alışveriş merkezinde 30 dakika yürüyüş arasındaki farka bakıldı. Kırdaki yürüyüşten sonra, deneklerin yüzde 71'i depresyon seviyelerinin düştüğünü, daha az gergin hissettiklerini; yüzde 90'ı ise özdeğer duygusunun yükseldiğini aktardı. Öte yandan, alışveriş merkezinde yürüyenlerin sadece yüzde 45'i depresyonda azalma hissettiklerini bildirdiler.

Son olarak, masadan ayrılıp gerçek bir öğle yemeği molası verin. Almanya'da yapılan bir araştırmada, iş arkadaşları veya dostlarla bir lokantada öğle yemeği yemenin, çalışma masasında yalnız başına yemekten çok daha rahatlatıcı olduğu ortaya çıkarıldı.[36] Çalışma masalarının başında yemek yiyenler genelde her saati çalışmaya ayırır; arkadaşlarıyla yemeğe çıkanlar ise iş ortamından kopar, ofise döndüklerinde ise daha tazelenmiş ve yaratıcı olurlar.

Dur ve Kıpırdama Aracı #2: Hayalgücünüzün dizginleri ele alması için ortam yaratın.

Santa Barbara'daki California Üniversitesi'nden Benjamin Baird ve Jonathan Schooler, basit görevlerle zihnin dalıp gitmesine izin vermenin yaratıcı problem çözümünü kolaylaştırabileceğini öne sürüyor. Bir test seansından sonra denekleri üç gruba ayıran Baird onlara dinlenme süresi verdi. Araştırma ekibi bu gruplardan birine dinlenme süresinde beyni meşgul eden zorlu bir görev verdi. İkinci gruba ise kolay, pek fazla beyin çalıştırmaya gerek olmayan ve zihnin dalıp gitmesine izin vereceği tahmin edilen bir görev verildi. Üçüncü gruba ise hiçbir görev verilmedi. Dinlenme arasından sonra, hepsi yine yaratıcı problem çözümü görevlerine geri döndüler. Sonuçlar tabloya döküldüğünde daha çok problem çözen grubun hayallere dalıp giden grup olduğu görüldü.[37] Bu da 3M'deki Yüzde-15 Kuralı'nın neden işe yaradığını ve 3M çalışanlarının neden buna "gündüz düşleri" dediklerini açıklıyor.

Bir diğer deyişle, ara sıra bırakın zihniniz hayallere dalsın. Sadece, sağ beynin gündüz düşleri okyanusundan kıyıya yüzen yaratıcı bir düşünceyi yakalamaya yetecek farkındalığı koruduğundan emin olun.

Dur ve Kıpırdama Aracı #3: Bir problemin çözümü aklınıza gelmiyorsa düşünmeye bir gün ara verin.

Sabah olduğunda, sağ beyninizin sizin için bir içgörü oluşturup oluşturmadığını kontrol edin. Bu kontrolü Güne Sakin Başlama Aracı ile yapabilirsiniz (bunu zaten hep yapıyor olmalısınız ama eğer başlamadıysanız işte size başlamak için bir fırsat). Araştırmacılar ayrıca bu içgörülerin tam uykuya dalmadan önce veya sabahın erken saatlerinde, uyanır uyanmaz gerçekleştiklerini bulmuş.[38] Beynin sağ yarımküresi bu zamanlarda daha aktiftir. Rahatlamış, hayallere da-

lan ve bildik kalıpların dışında çalıştığı anlaşılan bu beyin durumu sizin her türlü yeni, sıradışı fikri oluşturabilmenizi sağlar.

Ne yazık ki insanların çoğu beynin bu yaratıcılık kazanına açılan pencerenin avantajlarından faydalanmaz. Çoğu insan için sabahları telaş anlarıdır ve sonuç olarak muhtemel içgörüleri kaçırırlar. Dikiş makinesinin mucidi Elias Howe bir sabah uyandı; o sabah hiçbir şeyi aceleye getirmemiş, sabah telaşı yaşamamıştı. Yatağında oturdu ve önceki gece sağ beyninin onun için oluşturduğu bir rüyayı düşünmeye başladı. Rüyasında bir grup yamyamdan kaçıp canını kurtarmaya çalışıyordu. Yamyamlar onu yakalamak üzereydi. Ne kadar yaklaştıklarını görmek için kafasını çevirdiğinde mızraklarının ucunda delikler olduğunu fark etti. O sabah bu rüyayı düşündüğünde aklına aniden bir fikir geldi. Mızraklardaki delikler, bozulan dikiş makinesindeki iğnenin deliğine benziyordu. Tek fark vardı: Makinedeki iğnenin deliği iğnenin orta kısmındaydı, ucunda değil. Atölyesine koştu ve iğnenin deliğini düşünde gördüğü yerle değiştirdi: Dikiş makinesi icat edilmişti!

Bu hikâyeden alınacak ders biraz daha erken kalkmak ve telaşa girmemektir. Kendinize biraz zaman ayırın ve sağ beyninizi açın. Onun size bir şey getirip getirmediğini kontrol edin. Bölüm 2'de öğrendiğiniz Güne Sakin Başlama alıştırmasının başına bunu da ekleyebilirsiniz. Özellikle bir probleme çözüm aradığınız bir gecenin sabahında uyandığınızda yatağınızda oturup sağ beyninizin size verecek bir şeyi olup olmadığını kontrol edin. Birkaç saniye sessizce algılarınızı açtıktan sonra evde sakin bir şekilde güne başlamak için seçtiğiniz köşeye gidip her zamanki alıştırmanızı yapın. Pozitif, huzurlu bir tavırla harika bir gün çizin.

Dur ve Kıpırdama Aracı #4: Ara sıra size bahşedilen güzellikleri sayarak alfa dalgası aktivitesini arttırmaya zaman ayırın.

Yakın zamanlarda yapılan araştırmalarda değer bilen kişilerin

daha mutlu ve rahat bir yaşam sürdükleri ortaya çıkarılmıştır.[39] Daha önce de söylediğim gibi standart mutluluk ölçümlerinde yüksek puan alan kişiler stres hisseden kişilerden daha yaratıcıdır. Mutsuzluk, yaratıcı içgörü şansınızı rastgele tesadüf seviyesinin de altına indirir,[40] yani yaratıcı bir düşünce aklınıza gelmişse, bu sadece bir tesadüftür. O halde size bahşedilen güzellikleri takdir ederek yaratıcı tarafınıza biraz güç katın.

Riverside'daki California Üniversitesi'nde deneysel psikolog olarak görev yapan Sonja Lyubomirsky haftada bir müteşekkir oldukları şeyleri yazan insanların, haftada üç yazanlardan daha mutlu olduklarını bulmuştur. Dr Lyubomirsky, "İnsanlar bir şeyi fazla sık yaparsa iş tazeliğini ve anlamını kaybeder" yorumunda bulunur.[41] Dolayısıyla haftada bir kez, bir önceki hafta kendinizi müteşekkir hissettiğiniz şeyleri hatırlayın. Ardından hayatınızda size kendinizi mutlu hissettiren üç şey bulun.

Sağ beyni harekete geçirmek

Şu ana dek anlattığım her şeye ek olarak, ilk bakışta aptalca gelen ama gerçekte işe yarayan bazı şeyler yaparak sağ beyninizin yaratıcılık seviyesini yükseltebilirsiniz.

Gülmek: Yaratıcı gücünüzde azalma hissediyorsanız, mutluluk hissinizi siz güldürecek bir şeyler yaparak arttırın. Bunun için YouTube'a girip gülen bebek videolarını izleyebilirsiniz. İnanın, size yüksek sesle kahkahalar attıracak. Bu videolar sadece komik olmakla kalmıyor insanın yüreğini de ısıtıyor. Kendinizi daha iyi, daha mutlu hissettiriyor ki bu da yaratıcı zekânızın hızla yükselmesini sağlıyor. Aynı yükseltici etkiyi sevdiğiniz bir sitcom sanatçısının veya komedyenin videolarını izleyerek de alabilirsiniz.

Duvarları maviye boyamak: Daha önce de sözünü ettiğim gibi, ofis, çalışma odası veya stüdyonuzu yumuşak bir mavi tonuna boyamanızın yaratıcı içgörüyü arttıracak sağ beyin aktivitelerini harekete geçirdiği kanıtlanmıştır.

Top sıkıştırmak: İster inanın ister inanmayın, sol elinizle top sıkıştırmanın sağ beyni (sağ beyniniz sol tarafınızı kontrol eder veya tersi) etkinleştirdiği keşfedilmiştir. Yapılan bir çalışmada, iki katılımcı grubu elleriyle top sıkıştırdıktan sonra Uzak Çağrışımlar Testi'ni yapmıştır. Gruplardan biri topu sol, diğeri sağ elleriyle sıkıştırmıştır. Deneyin hipotezi sol elle top mıncıklamanın sağ beyin aktivasyonuna yol açması ve Uzak Çağrışımlar Testi'nde daha yüksek puanlar aldırmasıydı.[42] Deney işe yaradı ve puanların yüzde 50 arttığı görüldü. Ruth Propper tarafından yapılan bir diğer araştırma ise bu çalışmayı desteklemiştir.[43] Kısacası, siz de denemelisiniz. Köpeklere atılıp geri getirtilenlere benzer beş-altı cm'lik kauçuk bir top alın. Sol elinizle tutup 45 saniye boyunca iyice sıkın ve bunu iki set olarak tekrarlayın. Her iki set arasında 15 saniye ara vermeye dikkat edin. Sonra dikkatinizi yeniden yaratıcılık gerektiren probleme veya projeye verin.

Geziye çıkmak: Ara sıra yeni ve ilginç bir yere gidip kısa bir süre orada kalmak sağ beyninizi harekete geçirebilir. Yabancı bir ülkeye seyahat etmek yaratıcı enerjinizi daha da arttırır, yabancı bir ülkede kalışınızı uzatmanızın etkisi daha da büyük olur. Bu seyahatlerde yaşanan yeni ve heyecanlı deneyimler yaratıcı içgörüyü ve üretkenliği arttırır. Hepimiz Ernest Hemingway'in, F. Scott Fitzgerald'ın, Gertrude Stein'ın ve Picasso'nun kendi ülkelerini terk edip Paris'te yaşadığını biliyoruz. Anlaşılan bu sanatçılar ne yaptıklarının farkındaydı. Beş farklı çalışma, yurt dışında yaşama ve yaratıcı deha

arasındaki bağlantıyı araştırmış ve pek çok yaratıcılık ölçümünde sonuçların bu bağı desteklediği ortaya konmuştur.[44]

Yürüyüşe çıkmak: Yürümek, yaratıcı damarınız sıkıştığında onu açmanın en sağlam yoludur. Stanford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, 170'i aşkın kişi üzerinde yürümenin yaratıcı ve farklı düşünmedeki etkilerini araştırmıştır. Araştırma sonunda yürüyüş yapan kişinin yaratıcı üretkenliğinin ortalama yüzde 60 arttığı tespit edilmiştir.[45] Yürümek fikirlerin serbestçe akmasını sağlar ve yaratıcı düşünme yürüyüşü bitirip masanızın başına geçtiğinizde de devam eder. Beethoven senfonilerini uzun yürüyüşlerinde kafasında yazmıştır. Steve Jobs ise yürüyerek yaratıcı toplantılar yapmayı tercih eden biriydi.

Bu haftaki alıştırmanız

TAAHHÜTLERİM		
Aşağıdaki formu doldurun ve hepsiyle üçer kez alıştırma yapın.		
Her sabah	_____ dakika önce uyanmayı	ve güne pozitif başlamayı taahhüt ediyorum.
Her hafta bana bahşedilen güzellikleri bir kez takdir etmeyi taahhüt ediyorum.	Bugün _____	Başlangıç tarihi / /
Her gün bir süre ara vereceğim;	sabahları _____	öğleden sonraları _____

Aşağıdaki alıştırmayı yapmaya devam edin

- Bir konuda kendinizi çaresiz hissediyorsanız Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı, bedeniniz gerilmeye başlıyorsa Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanın.
- Günde birkaç kez Huzur için 30 Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Günde bir kez (iki kez olması daha iyi) Arınma Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Stres tetikleyici düşünce şablonuna karşı Arınma Tuşu Aracı'nı kullanın.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne sakin başlamaya devam edin. Biraz daha erken uyanıp siz uyurken sağ beyinden süzülen bir içgörü olup olmadığını kontrol edin.

Araçlar

Dur ve Kıpırdama Aracı yaratıcı içgörü anını çağırır.

- Birkaç saatte bir ara verin. Yeşillik bir yerde yürüyüşe çıkın.
- Hayalgücünüzün serbest kalacağı bir ortam bulun.
- Bir probleme çözüm bulamıyorsanız, üzerinden bir gece geçmesini bekleyin. Sabah kalktığınızda bir cevap bulup bulmadığınızı kontrol edin.
- Haftada bir sahip olduğunuz güzellikleri sayın.

Uzak Çağrışımlar Testi'ni yapın

Aşağıda size üç farklı sözcük veriliyor (Üçlü). Yapmanız gereken bu üç sözcükle bir arada kullanılabilecek başka bir sözcük veya bileşik sözcük oluşturacak başka bir sözcüğü bulmak. Örneğin üçlünün devir, kilometre ve kum olduğunu düşünün. Çözüm taş olmalıdır (taş devri, kilometre taşı, kumtaşı).

UZAK ÇAĞRIŞIMLAR TESTİ[46*]

ÜÇLÜ	ÇÖZÜM
Sigara, su, kol	
Yol, hat, para	
Fatma, kuru, merhem	
Darp, ders, rasat	
Kitap, bağırsak, kıl	
Zekâ, sinek, biber	

Cevaplar: 1. böreği, 2. ana, 3. kara, 4. hane, 5. kurdu, 6. Sivri

10

Tatil, bir önceki yıl stresin yol açtığı beyin hasarını iyileştirir

Her gün yürüyüşe çıkmanın yanı sıra tatil de yapmalısınız. Portekiz'deki Minho Üniversitesi ile Ulusal Sağlık Enstitüsü'ndeki (NIH) Bütünleyici Nörobilim Laboratuarı işbirliğiyle yapılan çalışmada, tatillerin, uzun süre strese maruz kalınması yüzünden zayıflayan üst beyin işlevlerini geri kazanmak için kritik bir öneme sahip olduğu bulundu.[1] Bu çalışmada fareler iki gruba ayrıldı: Bir grup kronik strese tabi tutuldu, diğeriyse tutulmadı. Çalışma başlatılmadan önce, her iki grup da ödül yemeği almak için bir kaldıraca basacak şekilde eğitildi. Fareler bu konuda ustalaştıktan sonra araştırmacılar durumu değiştirdiler ve hayvanları elle besleyerek, kaldıraca basma yükünden kurtardılar. Bir diğer deyişle her iki grup da yiyeceklerini bedava aldı.

Daha sonra araştırmadaki fare gruplarından biri rastgele, tahmin edilemeyen bir tarzda 21 gün boyunca sürekli stresli koşullara maruz bırakıldı. Farelerin bir sonraki atağın ne zaman geleceğini bilememeleri koşulları daha da stresli hale getiriyordu. Araştırmacılar farelere orta şiddette elektrik verdi, suya batırdı ve saldırgan alfa erkek farelerin önüne attı. Bu stresli yaşamın sonucu olarak fareler zekice davranamaz hale geldiler. Beyinleri elle verilen yiyeceği tamamen unutmuştu, tekrar tekrar kaldıraca basıp yiyecek

bulmak için çare arıyorlardı. Daha iyi bir yaklaşım bilgisine erişim yeteneklerini kaybetmişlerdi. Araştırmacılar ayrıca davranıştaki değişikliğin beyin yapısına da yansıdığını gördüler. Biriken stres hormonları yönetim kararlarının ve hedef odaklı davranışları yönlendiren üst beyin ağlarının büzülüp sekteye uğramasına yol açıyordu. Ayrıca, alışkanlık edinmeyle ilgili ilkel ağları da güçlendiriyordu. Stres nedeniyle edinilen alışkanlıklar genelde kötü alışkanlıklardır. Sonuç olarak beyin etkisiz ve verimsiz davranışlardan oluşan sonsuz bir döngü içindeki algoritmanın tuzağına düşüyor ve bu davranışları saptayıp düzeltemiyordu.

Çalışmanın başkanlığını yapan Dr Nuno Sousa "Davranışlar, stres altındaki hayvanlarda daha çabuk alışkanlığa dönüşüyor" diyor ve ekliyor: "Daha da kötüsü, stres altındaki hayvanlar daha iyi bir yaklaşım olmasına rağmen hedef-odaklı davranışlarına geri dönemiyorlar."[2] Kronik stres altındaysanız hedef-odaklı davranamazsınız. Kuşatma altındaki beyniniz sizi birtakım verimsiz şeyleri tekrar tekrar yapmaya kilitler. Sonunda bir noktaya çakılı kalır ve çıkış yolunu bulamazsınız.

Ancak bu kasvetli tablonun yanı sıra bir de iyi haber var. Araştırmacılar bu problemin tersine çevrilebileceğini buldular. Farelerin stresli ortamdan dört hafta uzaklaşmaları beyinlerini iyileştirecek nöroplasti için yeterli. Üst beyin ağları yeniden filizlenip zekâ tomurcukları geliştiriyor ve işlevlerine başarılı bir şekilde devam ediyorlar. İşlev bozukluğu alışkanlığı yaratan aşırı büyümüş ağlar yeniden küçülüyor. Beyin tekrar sıçrama şansı verildiğinde oldukça esnek bir yapıya sahiptir. Stresin yol açtığı hasarı tersine çevirir ve yaşamda başarılı olmanızı sağlayan kapasitenizi arttıracak yeni yapılar örer.

Fakat pozitif nöroplastinin bu sihrini gösterebilmesi için beyine zaman vermelisiniz. Bu da tatile çıkmak demektir. Beyin bir önceki yılın stresinden bir süreliğine uzaklaşmanıza ihtiyaç duyar. Ne yazık ki, pek çok insan bunu yapmıyor. ABD'deki ça-

lışanların üçte birinden fazlası izinlerinin tamamını kullanmıyor. İzne çıkanların ise sadece yüzde 14'ü iki hafta kadar uzaklaşıp tatil yapıyor.[3] Tatile çıkanların yüzde 82'si günde en az bir kez, yüzde 40'ı günde birkaç kez ofis işlerini kontrol ediyor; yüzde 37'si ise tatile akıllı telefonları, dizüstü bilgisayarları ve tabletlerini alarak tam teşkilâtlı çıkıyor.[4]

The New York Times'da çıkan bir yazıda Manhattanlı bir gazetecinin dört yıldan beri ilk kez çıktığı tatil şöyle aktarılıyor: "Uçaktan iner inmez iş mesajlarına bakmak için telefonunu açtı. Otele ulaşınca ilk yaptığı şey iş merkezinin yerini öğrenmek oldu."[5] Sonra da ilk iki gününü odasında hava durumuna bakıp somurtmakla geçirdi. Tatilinin geri kalanında da e-postalarını ve telefondaki iş mesajlarını kontrol etmeyi ihmal etmedi. Bu durum, yeni normal tatilleri tarif ediyor.

Yakın zamanlarda ben de tatile çıkıp Monterey Yarımadası'na gittim. Kum tepelerinin üzerine çıkıp olağanüstü manzarayı seyrederken birçok yetişkinin denize ya da gökyüzüne değil de ellerindeki cep telefonlarına baktığını, etraflarındaki çocuklarının ise kumdan kaleler yapmak yerine ellerindeki cihazlarla oynadıklarını görünce çok şaşırdım.

Yıl boyu zorladığımız beynimizi iyileştirmek için gereken tatil bu değil. Tatili nörolojik bir yoğun bakım gibi düşünmeliyiz; tatile çıkmak dış dünyanın stres ve gerginliklerinden kopmayı gerektiriyor.

Ofis işlerini kendi haline bırakıp boş zaman ve macera karışımının yaratacağı bir yenilenmeye açık olmak zihinsel bir disiplin gerektiriyor. Biz uzaktayken iş yükümüzün katbekat artacağından korkabiliriz ya da hırslı bir işgüzârın yokluğumuzda patronu etkileyip işimizi çalacağından endişe edebiliriz. Bizi, bu korkuları bir kenara atıp, birkaç hafta işten kopmaya sevk eden biyolojik kanıtları görecek şekilde gözümüzü açmak cesaret ister. Kanıtlara göre, bunu yaparsanız, şimdiye kadar gördüğünüz en iyi yılı

geçirmeniz için gereken serebral gücü üretecek yepyeni bir beyinle dönersiniz işinize.

Beyninizi iyileştirecek tatil kılavuzu

Gitmeden önce tatilinizin hedefini sevgi aktarmayı, huzur hissetmeyi ve keyif almayı başarmak olarak belirleyin. Bunların üçü de beyine iyi gelen ilaçlardır. İşyerindeki yardımcınız veya güvendiğiniz bir iş arkadaşınızın acil bir durum olduğunda sizi aramasını sağlayacak şekilde plan yapın. Sonra e-posta hesaplarınıza otomatik cevap veya sesli mesaj yazarak insanlar için acil durumlarda işyerinden kimi aramaları gerektiğini bildiren otomatik e-posta cevapları veya telesekreter mesajları hazırlayın.

Gitmek istediğiniz yere vardığınızda akıllı telefonunuzu rutin ofis aramaları için değil yalnızca yerel aramalar için kullanın. Tabletinizi iş için değil, kitap okumak veya iskambil falı bakmak için açın. İşle ilgili bir cihaz kullanmak zorundaysanız kendinize bir disiplin oluşturun. Onu sadece çok sıkıştıran, kaçamayacağınız bir mesele olduğunda kullanın. Acil olmayan iş mesajlarının sesli postaya düşmesini sağlayın ve sabahları ilk olarak e-postalarınızı okuma dürtüsüne kapılmayın. Her güne sakin başlayın. Yüreğinizi ve zihninizi o tatilin size getireceği tazelenmeye ve özgürleşmeye sonuna kadar açık tutun. Elektronik aletlerle ilgili olası saplantılarınızdan kurtulma alıştırmaları yapın. Kafanızı cihazlardan kaldırıp çevrenizdeki dünyaya bakın. Akıllı telefonunuz tatilinizin gerçekleştiği yer değildir, bunu kendinize hatırlatın.

Tam burada ve şimdi mevcut olun. Geçmiş veya gelecek, stres tetikleyici başını gösterdiği an bırakın geçip gitsinler. Endişeleri ve yargıları bırakın. Sevdiklerinizle uyum için olma kararınıza bağlı kalın. Onları yeniden keşfetme fırsatından faydalanın. Onları takdir etmeye hazır olun.

Tatile çıkacak maddi gücünüz yoksa ne yapmalısınız?

Para, zaman, aileyle ilgili kısıtlar ve iş baskılarının tatilleri engelleyebildiğini anlayabilirim. Öyle bile olsa, beyninizin yenilenme sürecine ihtiyacı vardır, bu nedenle biraz dinlenmek ve rahatlamak için yaratıcı düşünmek gerekir. Özellikle de stresli bir yıl geçirdiyseniz bu çok ama çok önemlidir. İstek ve irade varsa, her şeyin bir yolu da vardır. Aşağıda size birkaç önerimiz var ama sadece bunlarla yetinmeyin. Beyninizin sağlığı için hangi yolu seçerseniz seçin, unutmayın ki yapmanız gereken en önemli şeyler işle ilgili çağrılardan uzak kalmak, e-postaları kapatmak ve önceki satırlarda anahatlarını verdiğim Beyninizi İyileştirecek Tatil Kılavuzu'nda yazanlara uymaktır.

1. **Dört-beş gün kaçamak:** Yaratıcı beyin bölümünde de açıkladığım gibi bulunduğunuz ortamdan birkaç gün kaçmak yaratıcılığınızı tetikleyecektir. Hafta sonu tatilinizi iki-üç gün uzatmanız kendinize gelip stres düzeyinizin düşmesini sağlayacak zamanı kazandıracaktır. Bunun da beyninize faydası olacaktır.
2. **Ev tatilleri:** Bu yeni kavram insanların aslında yıllardır yaptığı bir şeyi tarif ediyor: Tatili evde geçirmek. Beynin onarımı için gereken süreyi ev tatilleri de verebilir ancak ofis işlerini uzakta tutma konusunda biraz daha fazla çaba harcamak zorunda kalabilirsiniz. Çocuklarınız ve bir de arka bahçeniz varsa küçük bir kamp kurabilir, çocuklarla birlikte çadırda yatıp geceleri yıldızları izleyebilirsiniz.
3. **Ev değiştirme:** Ev tatilinden bir üst seviyeye çıkıp tatilinizi yeni bir ortama girerek bir başka evde geçirebilirsiniz. Bunun için güvendiğiniz ve tatil için alternatif planlara ihtiyaç duyan biriyle evlerinizi değiştirebilirsiniz.

Bu haftaki alıştırmanız

İzine çıkmanıza daha çok varsa bile bu hafta kendinize bir tatil planı yapın. Ne zaman izine çıkacağınızı planlayın. Nereye gitmek istediğinizi düşünün veya para ya da başka meseleler varsa alternatif bir plan seçin. Tatilinizi gerçekleştirecek düzenlemeleri yapmaya başlayın. Beyniniz size müteşekkür olacaktır.

Aşağıdakileri yapmaya devam edin

- Herhangi bir durumda kendinizi güçsüz veya çaresiz hissederseniz Üç Sağlıklı Seçim Aracı'nı; vücudunuzda gerilimin tırmandığını hissederseniz de Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanın.
- Her gün günde birkaç defa Huzur için 30 Saniye Mola aracıyla alıştırma yapın.
- Her gün bir kez (günde iki kez daha da iyi olur) Arınma Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Stres uyaran düşünce şablonunu temizlemek için Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanın.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne Sakin Başlayın Aracı'nı kullanmaya devam edin; her zamankinden birazdaha erken kalkıp siz uyurken sağ beyninizin sizin için neler süzdüğünü kontrol edin.
- Dur ve Kıpırdama Aracı'nı kullanıma alın: Molalar verin. Yeşil bir ortamda yürüyüşlere çıkın. Çözmeniz gereken zor bir problem varsa üzerinden bir gece geçmesini bekleyin ve sabah kalktığınızda beyninizin düşlerde oluşturduğu bir cevap olup olmadığına bakın. Haftada bir kez size bahşedilen güzellikleri takdir edin.

11

Parçaları aşan bir bütün olarak siz

Arkadaşlarımdan biri, şirketi nakit akışı sıkıntısı çekmeye başlayınca aylarca süren çok zor bir dönem geçirdi. Bir tanıdığından borç alıp bir diğerine ödüyordu ama bu da onun dürüstlük duygusuna zarar veriyor, stres yaratıyordu. Bir gün, bu sıkıntıyla ilgili endişesi zirvelerdeyken ATM'lerden birine gidip küçük bir miktar para çekmesi gerekti. Kartını makineye soktuğunda aniden aşırı bir stres ve korku nöbeti geçirdi. Bir an için makinenin açıldığını, içinden bir FBI ajanının çıktığını ve dürüst bir insan gibi görünüp sahtekârlık yaptığı için onu tutuklayacağını hayal etti. Bu elbette çok saçma bir şeydi ve arkadaşım da kurduğu bu hayale güldü ama asabi bir gülüştü.

Bu stres tepkisi çok büyük olasılıkla utançtan kaynaklanıyordu. Utanç yüreğinizin hızlı hızlı çarpmasına, ellerinizin titremesine ve korumasız hale gelmenize yol açar. Tutuklanma hayali de kronik stres altındayken alt beynin ne kadar çılgınca düşüncelere kapıldığına bir örnektir. Hatırlarsanız Beni Korkutan Şey Nedir? alıştırmasında da bunun bir benzerini görmüştük. Başarısızlığımızın anlaşılmasından duyulan korku, gerçekten başarısız olsak da olmasak da, sürgüne yollanma ve dışlanma korkusunu tetikleyebilir.

Herhangi bir tür sosyal değerlendirme veya sosyal dışlanma tehdidi altındayken hissettiğimiz başlıca duygusal tepki utançtır. Sigmund Freud utancı, insanları başkalarının düşünceleriyle veya onlar hakkında söyledikleriyle kontrol edilmeye iten bir tür sosyal anksiyete olarak tanımlar.[1] Houston Üniversitesi'nden Brené Brown'ın yaptığı araştırmaya göre "utanç her yönüyle korkuyla daha doğrusu insanlarla bağın kopması korkusuyla ilgili bir duygudur." Brown bunu "kişinin kendisini kusurlu ve bir gruba alınmaya veya kabul edilmeye değer bulunmayacak biri olarak algılama korkusu" diye tarif eder.[2] Artık sizin de bildiğiniz gibi, korku her şekilde stres demektir.

Utanç insana sinsice musallat olan düşünceler yaratır; kendimizde sahte veya yanlış bir şey olduğunu, saklamamız gereken bir şeylerimiz olduğunu, birileri bunu keşfederse ortamdan kovulacağımızı zannederiz. Utanç, kişiliğimizin oluştuğu çocukluk yıllarında hatalarımızı yüzümüze vuran ebeveynlerimiz, bizimle dalga geçen kardeşlerimiz ve arkadaşlarımız, yetenek ve çabalarımızı eleştiren ya da görmezden gelen öğretmenlerimiz nedeniyle kendimize bakışımıza yerleşen horlanma ve değersizlik katmanları üzerine kurulur. Ailelerin işlevsizliğinin kökü olan bu durum sosyal fobilerimizde, yeme bozukluklarında, aile içi şiddette, okulda takınılan kabadayı tavırlarda ve madde bağımlılığında rol oynar.[3] Sürekli tekrarlanan, kendini geri plana çekme şeklini alan negatif şablonlar beyine yerleşerek ömürboyu sürecek bir "ben yeterince iyi değilim" düşüncesi üretir. Sonunda bu düşünce iyice yoğunlaşarak kişinin kendi kendine zarar verdiği bir düşünceye, *ben yeterince iyi değilim çünkü bende bir tuhaflık var* fikrine dönüşür. Bunun duygusal yükü zihnimizin taşıyamayacağı kadar ağırdır, bu yüzden bu düşünceyi zihnin karanlık bir köşesine iterek orada iltihap toplamaya bırakırız. Utancın çizdiği tablo, gelişmeye taban tabana zıt bir yaşamı yansıtır. İşlevlerimizi tam olarak yerine getirmemizi engeller; hümanist psikolojinin

kurucusu Carl Rogers'ın dediği gibi "bütünlüklü, entegre, bir ve tek olmuş bir yaşama; tamamlanmaya (ve) kendini gerçekleştirmeye doğru yürüyen" bir kişi olmamızı önler.[4]

Birileri bizi değerlendirirken hepimiz sosyal anksiyeteye kapılırız. Bu benim başıma sık gelir, yaptığım her kurumsal seminer sonunda beni değerlendirirler. Değerlendirme süreci bana hep stres vermiştir. Geçmişte 48 kişi seminere iyi ile olağanüstü arasında ama iki tanesi ortalama veya kötü diye puan vermişse beynim o iki olumsuz puana takılırdı. Düşük puanlar kendime güvenime zarar verir, sanki yeterince iyi değilmişim gibi hissettirirdi. Bu çok saçmaydı. Bir eğitimin ardından iş ortağım bana zorla pozitif değerlendirmeleri okutup onlardan etkilenmemi sağlamaya çalıştı. Olumlu yorumları içselleştirmekte zorlanan biri olarak utanç temelli stres tepkilerimi incelemem gerektiği konusunda bu olay bir uyarı oldu.

Utanç insanda stres yapar. Eleştirilme, yargılanma, reddedilme veya herhangi bir şekilde değersizleştirilme korkusu son derece stres veren bir duygudur. Bedenimiz ve nihai olarak sağlımız üzerindeki etkisi iş stresinden çok daha tehlikeli olabilir. San Francisco'daki California Üniverisitesi'nden Dr Margaret Kemeny "İnsanlar her tür stresin bedende aynı etkiyi yaptığını sanır" diye yazar. "Fakat başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili olan stres son derece güçlüdür ve aşırı çalışmaktan kaynaklanan stresten çok daha zararlıdır."[5] Dr Kemeny'nin Journal of Personality dergisinde yayınlanan çalışmasında "sosyal benliğimize yönelik akut tehditler stres hormonlarını arttırır ve utançla paralel gelişen proinflamatuar sitokin aktivitesini hızlandırır"[6] yazar. "Akut tehditler" eleştirilmek veya reddedilmekten duyulan acıdır. Stres hormonlarının artması ve proinflamatuar sikotin aktivitesi ise utançla bağlantılı stres tepkilerinin üst beyin işlevlerini köreltmesi ve nihayetinde sizi ciddi şekilde hasta etmesi anlamına gelir.

Utanç sosyal anksiyetedir ve anksiyete stres tepkilerini tetikler. Stres tepki sistemi tehditlere, özellikle de sosyal benliğimize yönelik tehditlere tepki vermek üzere programlanmıştır. Türümüzün vahşi ormanlarda yaşadığı çağlarda, sosyal konuma yönelik tehdit, kabileden kovulmak anlamına gelebilirdi, çünkü bu kesin ölüme terk edilmek demekti. Bu yüzden beynin korku merkezi olan amigdala için sosyal tehdit ciddi bir ölüm-kalım meselesi ve stres tepki sistemini harekete geçirme nedenidir. Ama artık vahşi doğa koşullarında yaşamıyoruz ve iyi haber; utançla ilgili tüm bu kötü haberlere yönelik olarak beynimizi farklı davranmak üzere programlayabiliyoruz. Nöropsikiyatrist Daniel Siegel şöyle der: "Dikkatimizi iç dünyamıza odaklama yeteneğimizi geliştirdiğimizde aslında elimize bir 'neşter' alıyoruz ve bu neşterle nörol yolları yeniden şekillendirebilir, zihin için son derece önemli olan beyin bölgelerinin gelişmesini sağlayabiliriz."[7] Bir diğer deyişle, nöroplasti beynimizi yeniden programlayarak utanç duygusunu en aza indirebilir. Bu bölümde, utancın neden olduğu tüm o parçalanmanın yerine sizin bir bütün olmanızı sağlayacak kapıyı ardına kadar açmak için beyni yeniden programlayacağız.

Farkındalık oluşturmak

Araştırmacılar yıllardır utancın stresli sularını araştırıyor; şu ana dek buldukları şeyler, utanca neyin sevk ettiğini anlamamıza ve onu değiştirmemize yardım edebilir. Duygusal gelişim alanında dünyanın önde gelen araştırmacılarından Carol Dweck utancın kodlanma sürecinin erken yaşlarda başladığını bulmuş. Dweck, çocukların okuldaki başarısızlıklarını açıklamak için üçüncü sınıf öğrencileriyle bir araştırma yürüttü. Bir ödevden kötü not alan oğlan çocuklarının, kendilerine sürekli "hiç dikkat etmiyorsun" veya "yeterince çalışmadın" denen çocuklar olduğunu gördü.

Kızlara ise sürekli "aritmetikte çok iyi değilsin" ya da "çok savruksun, ödevini kontrol etmiyorsun" deniyordu. Dweck öğrencilerle yaptığı bir deneyde onlara çözülemez bir sözcük bulmacası verdi. Öğrencilere bulmacayı neden çözmediklerini sorduğunda oğlan çocukları hiç umursamıyormuş gibi cevap verdiler. Bazıları öfkelendi ve bunun aptal bir bulmaca olduğunu söyledi. Kızlar ise çekingendi ve "ben pek zeki değilim" anlamına gelen ifadeler kullandılar.[8]

Dweck'in araştırmalarından sonra utanç konusunda yapılan diğer çalışmalarda bu şablonun yetişkinlikte de devam ettiği bulundu. Erkeklerde utanca dayanan stresin "utanç ile öfkenin birbirini beslediği bir döngüye" yol açtığı anlaşılıyor.[9] Erkekler öfkelendikleri için utanç duyup, utandıkları için öfkelendikleri bir kısır döngüye yakalanırlar. Bazen aşırı uyarılan amigdala şiddet patlamalarına neden olur. Psikiyatrist Donald Nathanson'a göre ev içi şiddet olaylarının hepsinin kökünde utançla ilgili bir sebep vardır.[10]

Öte yandan, kadınlardaki utanç kaynaklı stres "utancın utancı beslediği bir döngü"ye dönüşür.[11] Kadınlar temelde utandıkları için utanır ve bu onların daha da fazla utanç duymalarına neden olarak ortaya stres tepkileri çıkarır. Sonunda, bu döngüsel süreç depresyonla sonuçlanır.

Gerek erkeklerde gerek kadınlarda utanç, zararlı stres tepkilerini harekete geçiren ve insan doğasının barındırdığı iyiliklerin önünü kesen psikonörolojik bir şablonu temsil eder. Şablonda farkındalık oluşturulması gereken ilk parça budur. Yani utancın ilk belirtilerini yakalamalı ve bu kısır döngünün nasıl işlediğini gözlemleyerek, erkeklerde öfke patlamalarına nasıl dönüştüğünü, kadınlarda ise nasıl da katlanarak arttığını fark etmelisiniz. Düşünce Farkındalığı Aracı size bu konuda yardım edecektir. Önce utanç durumunu saptayın, sonra onu tırmandıran inançları kovun. Burada anahtar farkındalıktır. Bölüm 3'te beynin

programladığı olumsuz durumu yeniden programlama kapısını sadece farkındalıkla nasıl açacağınızı anlatmıştım. Aynı şey utanca programlanmış beyin için de geçerlidir.

Utanç alıştırması

O halde basit bir farkındalık alıştırması yaparak utançla kişisel ve yakın bir ilişki kuralım. Diyelim ki harika bir gün geçirdiniz. Bir projeyi başarılı bir sonuca ulaştırdınız ve sevinç duyuyorsunuz. Az sonra yapılacak toplantıda haberi paylaşmak için sabırsızlanıyorsunuz. Bu heyecanı mümkün olduğu kadar canlı bir şekilde gözünüzün önüne getirin. Şimdi kendinizi herkesin oturduğu toplantı masasında hayal edin. Siz sevinç içinde o gün kazandığınız başarıyı paylaşıyorsunuz ve iş arkadaşlarınızın sizin neşenize katılıp tebrik etmesini bekliyorsunuz. Ama etmiyorlar. Başarı hikâyenizi anlatıp bitirdikten sonra hiç kimse bir şey demiyor, sadece başlarını sallıyorlar. Sonra birden biri kısa bir girişle konuyu değiştiriyor. Kimse sizin sevincinize katılmıyor. Hatta başarı hikâyenizle hiç ilgilenmiyorlar bile.

Bu durumda kendinizi nasıl hissedersiniz? Başarı duygunuz neye dönüşür? Bu size ne hissettirir?

Bu olay başınıza gerçekten geldiğinde büyük ihtimalle utanç tepkisi verirsiniz. Sevinciniz anında uçup gider. Önce canınız sıkılır, sonra ket vurulmuş hisseder ve nihayetinde başarınızı dile getirdiğiniz için utanırsınız. Yer yarılsa da içine girsem dersiniz. Ardından, incinme ve öfke duyarsınız. Nihayetinde değersizlik duygusu güçlenir ve depresif hissedersiniz. Utanç diğer insanların kayıtsızlığını ve duyarsızlığını ciddiye alıp içerlenmektir. Utanç duygusuna yol açan yorum bende bir tuhaflık var yorumudur. Duyduğunuz utanç, mutlu bir durumdan acı veren bir duruma yaptığınız hızlı geçişten kaynaklanır. Burada sempatik

ve parasempatik sinir sistemi birbiriyle çatışma içindedir.[12]

Bir projeyi başarmanın verdiği sevinç hissi ve ona eşlik eden paylaşma heyecanı sempatik sinir sitemini uyarır. Bu sistem beynin hız pedalıdır, motorun devrini yükseltir. Sevinç duyduğunuzda hayata EVET cevabı yaratır.

Parasempatik sinir sistemi ise frenlere asılır. Bunun nedeni sizin başarınızla ilgilenmeyenlerin yarattığı etkidir. Bu aşağılanma sevincinizi kursağınızda bırakan ani bir duruşa sebep olur. Dışardan gelen bu HAYIR, içinizden gelen EVET cevabını yok eder. Ben bu EVET ve HAYIR çatışmasına Sempatik-Parasempatik Çarpışması diyorum.

Hata yaptım alıştırması

Şimdi de yanlış bir şey yaptığımızda duyduğumuz utançla ilgili farkındalık oluşturmak için alıştırma yapalım. Diyelim ki gelecek altı ay için artı değer yaratacak bir bütçe tahmini çıkardınız. Özetini patrona göndererek bu programdaki artı değer yüzünden kesintilerin gereksiz olduğunu belirttiniz. Ertesi gün tahminlerinizdeki bazı hesapların yanlış olduğunu fark ettiniz, yanlışı düzelttiğiniz zaman sıkıntılı bir bütçe açığı ortaya çıkıyor. Hatasını fark etmiş biri olarak tek başınıza oturuyor ve patronunuza ne diyeceğinizi düşünüyorsunuz. Bu durumda siz olsanız ne söylerdiniz? Bazen ben de büyük şirketleri yönetirken kendimi tam da bu durumda bulurdum ve kendim için söylediğim şeyler buraya yazamayacağım kadar kötü olurdu.

Bu utanç dolu, sansürlenesi sözcüklerin kol gezdiği zihin durumunda kendi kendimize yönelttiğimiz ama diğer insanlarla ilgili "yapmalıydım, yapabilirdim, yapsaydım" gibi ifadeler içeren paylamalar vardır. Kronik olarak hata yaptığımızı düşünerek kendimizi yer, bitiririz. Ayrıca başkalarıyla ilgili sürekli beklenti-

ye girerek (şöyle yapmalıydı, yapabilirdi vb), onların da bizden hep bir şeyler beklediğini düşünürüz.

"İdeal kişi"

Carl Rogers, utancın "ideal kişi" diye bir şey ürettiğini bulmuştur. Rogers ideal derken daha iyi bir kişi olmayı kast etmez, burada kast edilen gerçek olmayan, sahicilik taşımayan bir kişidir. Utanç bu zeminde beslenip büyür. Buradaki imge, olmamız gerektiğini sandığımız ama hiç ulaşamadığımız, gerekli standartlarını hiç karşılayamayacağımız ideal kişi imgesidir. Gerçek kişi ile ideal kişi, "Ben" ile "Ben olmalıyım" arasındaki farkı temsil eder. Bu fark benlik duygumuzda bir uyumsuzluğa yol açar ve bize "Ben kimim?" sorusunu sorduran bir yetersizlik duygusu yaratır. Sonunda bunun içinde kayboluruz ve kaybolmaktan daha stresli bir şey de yoktur.

Bilişsel davranış terapisinin kurucusu Albert Ellis, nevroz dediğimiz şeyin özünde insanların kendilerine söylediği utanç-temelli üç cümlenin yer aldığını bulmuştur.

1. İlk cümle: *Hata yaptım, yanlış yaptım* ve *yanlış anladım.* Burada suçluluk ve düş kırıklığı duyguları vardır ama her şey burada kalırsa bu kriz sadece düzeltilecek bir yanlışı, alınacak bir dersi, büyümek ve gelişmek için fırsat yakalamayı temsil eder.
2. İkinci cümle: *Yaptığım bu hata... Sonu kötü biten bu olay... Yanlış anladığım bu şey... Buradaki davranışım... demek ki bende bir tuhaflık var.* Buradaki suç veya düş kırıklığı utanca dönüşmektedir. Kendimize şu sözleri söyletir: *Yeterince iyi değilim; yeterince zeki değilim; yeterince değerli değilim, sevilesi biri değilim.* Bu ifadeler sonunda sertleşerek şunlara dönüşür: *Ben hiçbir*

işe yaramam ve bunun cezası neyse çekmeliyim. Albert Ellis bu tepkiyi, kişinin kendini ahlaki olarak kınayıp mahkûm etmesi olarak tanımlar. Ellis'e göre "Şaşıran birey kendi ile eylemi veya davranışını birbirine karıştırır. Burada en büyük zararı 'Ben hiçbir işe yaramam' cümlesi verir."[14]

3. Üçüncü cümle: Yine hata yapacağım, hatta daha da büyük yanlışlar yapacağım. Bir başka deyişle, kendimize güvenimizi kaybederiz.[15]

Bunlar öyle bir noktaya varır ki başka birinin değil bizim kendimize uygulayacağımız duygusal ceza yüzünden hata yapmaktan korkar hale geliriz.

Sonunda utanç odaklı zihin kötü hissetmekten kaçmak için hatalarını baskılar ve onlardan ders alma fırsatını kaçırır. Bu da yanlışlarımızı tekrarlama olasılığımızı arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Yanlışlarımızı bir kenara atmak bize bir şey öğretmez. Kendi kendilerine bilgiye dönüşemezler. Baskılamanın kötü yanı seçici olmamasıdır. Utanç gibi zor duygulara karşı körelmek isterken mecburen neşe, tutku ve huzur gibi harika duygulara karşı da kendimizi köreltiriz. Baskılama beynin duygusal sistemini uyuşturur ve önünde sonunda depresyonla sonuçlanır.

Hatta durum daha da kötüye gider. Kendimizle ilgili doğruları da göremez oluruz ve güçlü yanlarımıza, yeteneklerimize ve katkılarımıza bakış açımız daralır. Herbert Otto'nun insanın potansiyeli üzerine yaptığı çığır açan araştırmasına göre insanların çoğu kendisiyle ilgili sadece beş veya altı iyi şey sayabilirken, hatalı yanlarıyla ilgili iki sayfa doldurabilmektedir.[16] Gallup kurumu Amerikalı işçilerden güçlü yanlarını belirtmelerini istediğinde üçte biri hiçbir şey yazamamıştır.[17]

Bu durum değişmedikçe işimizden keyif alamayız, başarılarımızdan kıvanç duyamayız, yüreğimizde huzur hissedemeyiz. Kim olduğumuzu ve neye dönüşebileceğimizi anlama yeteneği-

mizi kaybederiz. Utançla tanımlanan bir yaşam tahmin edileceği üzere stresli ve eksiktir. Potansiyelinin tamamını gerçeğe dönüştüremeyen bir yaşamdır.

Brené Brown, insanların utandıkları şeyler hakkında konuşmak istemediğini saptamıştır. Oysa "bu konuda ne kadar az konuşursanız, utancınız o kadar artar."[18] O halde bununla başaçıkabilmek için atılacak ilk adım utancı gün ışığına çıkarmaktır. Tekrar ediyorum, beynimizin programlanma şeklini değiştirmenin ilk adımı farkındalıktır. Aşağıdaki test utanç tarafından yönlendirilen düşünce ve davranışlarınızı saptamanıza yardım edecektir. Sizin için geçerli olduğunu düşündüğünüz maddeleri işaretleyin.

Testi yaptıktan sonra cevaplarınızı gözden geçirin. Bu ifadelerin her biri utancı temel alan düşünce, inanç ve davranışlardır. Burada önemli olan işaret koyduğunuz maddelere daha detaylıca bakmak ve bu durumun yaşamınızda ne şekillerde ortaya çıktığını ve kişi olarak size nasıl ket vurduğunu fark etmektir. Bunu tam olarak yapmaya biraz zaman ayırın. Kendinizi yargılamayın ya da ayıplamayın; bu da arka kapıdan giren utanç olur. Her türlü yargılamayı unutun, sadece utancın içinizde nasıl gerçekleştiğinin farkına varın. Utancın derinlerindeki inançları bulun. Sonra yavaş yavaş bu durumun nasıl değişebileceğine bakın. O düşünceye inanmasaydınız, durumu öyle görmeseydiniz, o şekilde davranmasaydınız ne olurdu? Kendi şablonunuzu keşfederken ne kadar çok farkındalık oluştursanız, durumu değiştirmeye o kadar yaklaşırsınız.

İyi yanlarınızı güçlendirmek

Şu ana kadar utancın ne kötü şeylere yol açtığına odaklandık. Evet, utanç dolu yaşam stres yüzünden insanın güçten düştüğü, üst beyin işlevlerinin zayıfladığı ve hayallerin gerçekleşemediği bir yaşamdır. Şimdi biraz da güçlü yanlara bakalım ve odağımızı hu-

PARÇALANMA TESTİ

- o Genelde yaptıklarımın yeterince iyi olmadığını düşünüyorum.
- o "Kötü" duygular hissetmemeye, "iyi" duyguları onların yerine geçirmeye çabalıyorum ama zaman zaman "kötü" duygular ağır basıyor.
- o Duygusallığı bir zayıflık ve kontrol eksikliği olarak görüyorum.
- o Daha iyi bir yol bulsam bile otoriteyi sorgulamaya korkuyorum.
- o İşteyken, kendime güvenli olmasam bile güveniyormuşum gibi davranmam gerek.
- o Öyle hissetmesem de mutlu ve güvenli bir kişi imajı yansıtıyorum.
- o İtirazla karşılaştığımda genelde geri çekiliyorum.
- o Hislerimi saklamak için genelde yüzümü maskeliyorum.
- o Başkalarının hakkımda düşündüklerine kabul etmek istediğimden daha fazla değer veriyorum.
- o Duygularımı dışavurma konusunda genelde kendimi baskılıyorum ama genelde ifade etmek istediğimden daha güçlü duygular hissediyorum.
- o Kendimi savunma gereği duyuyorum.
- o Özel hayatımdaki yakın ilişkilerimde güven duymakta zorlanıyorum.
- o Bazen kendi söylediğim bir şey (utançtan) içimi ürpertiyor.
- o Bazen geçmişte yaptığımdan pişman olduğum bir şeyi hatırladığımda eziklik hissediyorum.
- o İnsanlar benimle aynı fikirde olmadığında dışlanmış gibi hissediyorum.
- o İnsanlarla göz temasından bulunmamaya çalışıyorum.
- o İnsanlardan hediye almakta zorlanıyorum.
- o Yaşamımın bu noktasında olmam gerektiği kadar başarılı olduğumu hissetmiyorum.
- o İnsanların onayını almaya çalışıyorum.

zura, refaha ve potansiyelinizin tümünü gerçekleştirmeye kaydıralım. Burası, utancın yol açtığı stresin sonlandığı noktadır. Utancın iyi yönlerinizi köreltme olasılığını basit bir adımla en aza indirebilirsiniz. Bu, sakince, olağan veya olağandışı şekillerde her gün Yarattığınız Farkı Tanıma adımıdır. Bu adımın bir başka versiyonunu zaten uygulamıştınız: O Anı Kutlayın. Ama burada, yapacağınız, yaptığınız ya da olduğunuz şey, "yeterince iyi" veya "yeterince iyiden" daha iyi olduğunda o anı kutlayacaksınız.

Birine ya da bir çabaya, az ya da çok pozitif etki yapan bir şey olduğunda, her seferinde O Anı Kutlayın. Yaptığınız şey, bir ekibi başarıya ulaştırmanız gibi büyük bir şey de olabilir, bir çocuğu gülümsetmek gibi küçük görünen bir şey de. Lütfen buna, stres yerine huzuru seçerek, her geçen gün daha da iyi olarak yarattığınız farkı da ekleyin. Kendinizi, iyi kotarılmış bir işten duyulan tatmini ve huzuru yaşamaktan alıkoymayın, sahip olduğunuz yetenek veya güçlü yönleri geliştirirken kaydettiğiniz ilerleme için sevinç duymayı ihmal etmeyin. Bir an durup kendinize bu başarının önemli olduğunu söyleyerek O Anı Kutlayın.

Güçlü Yanları Bulma Aracı

Güçlü yanlarınızı öne çıkarmanıza yardım edecek bir araç daha var. Buna Güçlü Yanları Bulma Aracı diyoruz. Güçlü yanlarınızın temel envanterini çıkarmaktan oluşuyor. Bu araç, elle tutulup gözle görünmeyen kişisel varlıklarınızın listesini size verecek. Ek olarak, sizin iyi olduğunuz yanlarınızı yani güçlü yönleriniz ve yeteneklerinizi saptamanızı ve bunları vurgulamaya odaklanmanızı sağlayacak. Utancın sizde yarattığı "bende yanlış bir şeyler var?" hissinin panzehiri budur. Acele etmeyin. Tahminimce kişi olarak güçlü yanlarınızın her birini işaretledikçe, listenin sonunda nispeten stresten kurtulacaksınız.

Aşağıdaki listede sahip olduğunuz güçlerden dilediğinizi işaretleyin. O gücü şu anda kullanıyor veya kullanmıyor olmanız önemli değil. Güç hâlâ sizindir, bu yüzden ona da işaret koyun. Güçlü yanlarınızla ilgili tüm maddeleri işaretledikten sonra listeyi bir daha gözden geçirin. Kullandığınız bir yetenekse, nerede ve nasıl kullandığınızı hatırlayın. Kullanmadığınız bir yetenekse bunu nasıl uygulayabileceğinizi düşünün.

Bu araç bir kez yapıp sonra bir kenara kaldıracağınız bir şey değildir. Günü yaşarken hep önünüzde durması gerekir; güçlü yanlarınızdan veya yeteneklerinizden herhangi birini kullanırken yaptıklarınızı fark etmeyi size hatırlatmalıdır. Güçlü Yanları Bulma Aracı (ve bir işi iyi yaptığınızda Yarattığınız Farkı Tanıma Aracı) kafanızın içinde utancın size söylettiği yeterince iyi olmadığınız ifadesini tersine çevirecek bilişsel bir eğitimdir. Bu şekilde, kendinizle ve yaşadığınız deneyimle kurduğunuz bağı değiştireceksiniz. Artık bildiğiniz gibi, bir deneyimi yaşama tarzınızdaki değişim beyni de değiştirir. Bu durumda, yapacağınız nöroplasti sürekli utanç engeline takılmak yerine duyduğunuz öz-saygının büyümesini sağlayacak şekilde yeniden programlanacaktır. Güçlü yanlarınızı saptama ve kabul etme alıştırması hayati önem taşır. Stres seviyenizi düşürür. Utançla yaşamak ise sizi ancak kronik strese götürür.

Güçlü Yanları Bulma Aracı'ndaki maddeleri siz de genişletebilirsiniz. Bu araç, size bir örnek olmak üzere tasarlandı, üzerine ekleme yapabilirsiniz. Gün içinde bu listede olmayan güç veya niteliklerinizi keşfederseniz buraya onları da ekleyin.

Güçlü yönlerinize bakarken geniş açıdan düşünün. Oynadığınız bir rolde kendini gösteren güçlü yönleriniz olabilir; örneğin bir ebeveyn, ekip koçu, gönüllü öğretmen olan veya bahçe işleri yapabilen veya bir hayır kurumunda gönüllü olarak çalışan biri olarak güçlü yönleriniz olabilir. Esprili veya açık yürekli olmak gibi güçlü kişilik özelliklerine sahip olabilirsiniz. İyi bir dinleyici olmak gibi

GÜÇLÜ YANLARI BULMA ARACI

Genel Açıdan Güçlü Yönler	Analitik Açıdan Güçlü Yönler
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Sosyal	° Tertipli
° Artistik	° Sistematik
° Entelektüel	° Metodik
° Mekanik	° Mantıklı
° Atletik	° Detay odaklı
° Tinsel	° Sağduyulu
° Sosyalleşmeyi seven	° Tümdengelimci/ Kavrayışlı
Yenilikçilik Açısından Güçlü Yönler	**Sosyal Açıdan Güçlü Yönler**
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Yaratıcı	° Açık fikirli
° Destekleyici	° Özgün
° Hayalgücü geniş	° Keskin zekâlı
° Mucit	° Konuksever

GÜÇLÜ YANLARI BULMA ARACI

Genel Açıdan Güçlü Yönler	Analitik Açıdan Güçlü Yönler
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Gözüpek	° Nazik
° İçgüdüleri güçlü	° Dost canlısı
° Meraklı	° Empati kurabilen
° İçgörülü	° Kapsayıcı
° Hassas	° Hoşgörülü
° Vizyoner	° İyi dinleyici
Girişimcilikle İlgili Güçlü Yönler	**İşle İlgili Güçlü Yönler**
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Öğrenme gayreti gösteren	° İşbirlikçi
° Kendinden emin	° Kararlı
° Pragmatik	° Etkili
° İnandırıcı	° Odaklı
° Coşkulu	° Adil

GÜÇLÜ YANLARI BULMA ARACI	
Girişimcilikle İlgili Güçlü Yönler	**İşle İlgili Güçlü Yönler**
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Enerjik	° Motive
Ruhsal Açıdan Güçlü Yönler	**Duygusal Açıdan Güçlü Yönler**
Özellikleriniz	**Özellikleriniz**
° Sevgi dolu	° Kendisinin farkında
° Barışçıl	° Dengeli
° Mevcut	° Motive
° Sahici	° Sevgi dolu
° Affedici	° Coşkulu
° Takdir eden	° Mutlu
° Kabul eden/Yargılamayan	° Esprili

sizi insanlarla olan ilişkide harika yapan bir niteliğiniz de olabilir. Sahip olduğunuz yetenekler olabilir; örneğin sanatsal veya mekanik yönünüz güçlüdür veya bilim ve matematikte iyisinizdir ya da bitkilerden iyi anlıyorsunuzdur veya tarih konusuna tutkunsunuzdur. Bunlar sizin iyi iletişim kurmanızı sağlayan sosyal beceriler

veya bir misyonun gerçekleşmesine katkıda bulunmanızı sağlayan iş becerileridir.

Güçlü yönlerin kapsamı çok geniştir, bu nedenle güçlü yön bulma sürecine girdiğinizde geniş düşünün.

Yönergelerde de söylediğim gibi, şu anda kullanmadığınız güçlü yönlerinizi atlamayın. Örneğin çizimde iyiyseniz ama bir süredir bir şey çizmiyorsanız, bu hâlâ sizin artistik açıdan güçlü olduğunuzu ve bunu daha da geliştirebileceğinizi gösterir. Diğer insanların aynı yönlerinin sizden daha güçlü olması ya da o konuda sizden daha iyi olmaları durumu değiştirmez. Siz yine de ekleyin. Örneğin, Whoopi Goldberg'in bir aktris olarak gücü, Meryl Streep'in başarılarıyla sıfırlanamaz. Örneğin bazen çok sivri veya aşağılayıcı olabilen güçlü bir mizah duygusu gibi zaman zaman yanlış kullandığınız güçlü yanlarınız da olabilir.

Güçlü yanlarınızın listesini çıkarırken ve yarattığınız farkın bilincine varırken, kafanızdaki bir sesin size güçlü yanlara odaklanmanın kendini beğenmişlik olduğunu söylediğini duyabilirsiniz. Doğru olan bunun tam tersidir. Kendi hakkınızda iyi ve doğru olan bir şeyi sahici bir şekilde olumlamanız aslında sizi alçakgönüllü kılar ve tevazunun özü minnet duymaktır. O nedenle bunu, size bahşedilen yeteneklere ve yarattığınız farka minnettarlığınızı iletme aracı olarak bakın. Yeteneklerinize duyduğunuz minnettarlığı, size bahşedilen güzellikleri haftada bir takdir etme alıştırmasına da ekleyebilirsiniz. Sahip olduğumuz yetenekleri geliştirmek ve iletmekle sorumluyuz, bu yetenekleri kabul etmemiz onları geliştirmenin bir parçasıdır. Utanç o çirkin, eleştirel başını uzattığında, Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanarak olumsuz, alaycı düşüncelerin farkına varın ve söylediklerine inanmamayı seçin. Sonra da stres düzeyinizde neler olduğuna bakın.

Tümüyle işlevsel kişi

Utançla başaçıkmak, tümüyle işlev gösteren, tam bir insan olmak için temel bir bileşendir. Carl Rogers'ın bütün olmakla ilgili söylediklerini özetleyelim. Rogers bunun kendinizi, tam da olduğunuz gibi kabul etmekle başladığını söyler. Bütün olmak, ideal ben ile gerçek ben arasındaki farkı yani olmanız gereken ile gerçekten olduğunuz kişi arasındaki açığı kapatmaktır. Bu da olmadığınız bir şeymiş gibi davrandığınız zamanlar dikkat etmeniz gerektiğine işaret eder. Bütün olmak, kullandığınız ön yüzler ve maskelerin her geçen gün daha da iyi farkına varmak ve onları öylece bırakıp yürümektir. Hissettiğiniz gibi değil de başka türlü davranmanın gerçekten hiçbir şey sağlamayacağını anlamaktır. Cevabını bilmediğiniz bir şeyi biliyormuş gibi yapmanın faydası yoktur. Yaşadığınız deneyimi sahiplenmek kişilik değişiminin temelidir ve duygulara açık olmak da buna dâhildir. Hissettiklerinizi ne kadar çok yaşarsanız, o hislerden o kadar az korkarsınız ve utanç da buna dâhildir. Bu sizin hataları saptayıp düzeltmenizi, yanlış anlamaları görüp kovalamanızı, negatif davranışları tanımlayıp değiştirmenizi sağlar. Rogers, deneyimlerinize ne kadar çok güvenirseniz, deneyimlerinizin o kadar sizin yetkinizde olacağını söyler.[19] Diğer insanların fikirleri ve yargıları hesaba katılsa bile size hâkim olmalarını engellersiniz. Alan Watts'ın dediği gibi, "Bir insan başkalarının ona getirdiği tanımlarla kafasını karıştırmamaya başladığı an evrensel ve benzersiz kişiye dönüşür."[20]

Açıklığınız sayesinde daha az yargılayacak, başkalarıyla ve kendinizle daha iyi empati kurabileceksiniz. İlişkiler daha anlamlı olacak, maskeler ardına saklanan utanç kaynaklı duyguların ne kadar anlamsız olduğunu fark edeceksiniz. Mükemmel olmadığınızı, her zaman istediğiniz gibi işlev gösteremediğinizi, tam da ulaşmak istediğiniz sonuçlara tam olarak ulaşmadığınızı

kabul edebilirsiniz. Bu herkes için geçerlidir. Fakat bunu anladığınız zaman, mükemmel olmasanız bile yeterli olduğunuzu görmeye başlarsınız. Hatalarınızla, güçlü yönlerinizle ve her şeyinizle kendinizi olduğunuz gibi kabul ettiğinizde aslında tümüyle işlevsel bir kişiye dönüşmeniz çok ilginç bir çelişkidir. Stresten arınmak için kendini kabullenme çok önemlidir çünkü utançtan uzaklaşmanızı sağlar.

Aşağıda bütünlüklü insanın özellikleri sıralanmaktadır. Güçlendirmek istediğiniz üç özellik seçip işaretleyin ve güçlendirmeye şimdi başlayın. Seçtiğiniz maddelerle ilgili ilerleme kaydettiğinizde bu listeye dönüp bir ya da birkaç tane yeni özellik seçerek onların üzerinde çalışın.

Ulusal Zihinsel Sağlık Enstitüsü tarafından Amerika'nın en etkili psikoterapisti kabul edilen Carl Rogers[21] yaptığı uzun ve kapsamlı araştırmalardan sonra insan doğasının özünün "son derece rasyonel", "özünde pozitif" ve "tamamen güvenilir"[22] olduğu sonucuna varmıştır. Rogers size ve potansiyelinize büyük saygı duymaktadır, hatta belki de sizin kendinize duyduğunuzdan bile daha fazla. Rogers'ın görüşleri geçerlidir çünkü kaynağını utançtan değil araştırmalardan alır.

Bir an durun ve bu son derece rasyonel, özünde pozitif ve tamamen güvenilir olma özelliğinin içinizde olduğunu düşünün. Doğanın size yerleştirdiği anakartın özü budur. İnsan doğasının gizil gücü beynin sinir devrelerine yerleştirilmiştir. Bir an için elinizi başınızın üzerine koyun. Düşünün ki orada, beyninizin içinde yüz milyarları aşkın nöron sürekli ileti gönderiyor; kontak anahtarının arabaya takılmasından, sağ beyinden gelen yaratıcı içgörünün sol beyin tarafından alınıp bir sanat eserine dönüştürülmesine dek her şey yapılıyor. Yüz milyon nöron, Samanyolu'nda bulunan yıldız sayısına eşittir. Bundan sonra bulutsuz bir gecede doğaya ilk çıktığınızda Samanyolu'na bakın ve yanıp sönen o sonsuz ışıkların kafatasınızın içerdiği şeyleri temsil ettiğini düşünün. Sonra da

BÜTÜNLÜKLÜ KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ

Güçlendirmek istediğiniz üç özelliği işaretleyiniz.

° Spontan	° Yaratıcı, meraklı ve öğrenmek isteyen
° Yaşamdaki deneyimlere açık	° İyi dinleyici
° Tüm hislerini yaşayabilen	° Koşulsuz sevebilen
° Savunmacı olmayan, kendini kabul eden	° Tepkileri yapıcı
° Kusurlarını kabul edebilen	° İşbirlikçi ve demokratik
° Başkalarını yargılamayan	° Diğer insanların fikir ve görüşlerine açık ama onlarla yönetilmeyen
° Ânı dolu dolu yaşayan	° Empati sahibi ve sevecen
° Net amaçları olan	° Affedebilen
° Herhangi bir soruna mevcut en iyi çözümü bulmakta kendi yargılarına güvenen	° Övebildiği gibi övgüyü kabul edebilen
	° Kendi benliğini sükûnet içine çekilebilme kapasitesine sahip

muazzam bir ağ sistemi içinde nöronları birbirine bağlayan en az 10 bin sinaps (sinir kavşağı) olduğunu düşünün. Hepsini bir araya koyduğunuzda, sonsuza varan astronomik bir değer elde edersiniz. Bir an durun ve bu sistemin sizi ne kadar güçlü yapabileceğini düşünün. Bunun kanıtları dünyanın her yerinde görebileceğiniz müzelerde sergilenmektedir. Bu bize ayrıca sevme, bağ kurma, topluluk yaratma kapasitesi de verir. Bizleri daha büyük katkılarda bulunmaya sevk eder; uygun bir şekilde eğitildiğinde aydınlanmayı gerçekleştirir. Tüm bunlar onun yapabileceklerinin sadece minik bir parçasıdır.

Bu bölümün sonunda Bütünlüklü Beyin başlıklı bir alıştırma göreceksiniz. Burada, tüm işlevlerini yerine getirebilen bir insanın gücünü aldığı beyin işlevleri sıralanıyor. Bu özellikler hayatta başarılı olmanızı sağlayan canlı, duygusal açıdan pozitif ve stressiz bir beyini temsil eder.[23] Bu listeye iyice bakın. Bakarken geliştirmek veya arttırmak istediğiniz özellikleri işaretleyin. Beyniniz doğuştan sizde var olan gücü uyandıracak nöroplastik süreçleri başlatmak için bekliyor. Bu nöroplastik süreçler zihniyetinizi değiştirmeyi, bu zihin değişikliği de size iyi fayda sağlamayı bekliyor.

Bu haftaki alıştırmanız

- Yarattığınız farkın ve elde ettiğiniz sonuçların bilincine her gün daha da çok varın. Verdikleri neşe ve tatmini yaşamaya zaman ayırıp bu anları kutlayın.
- Güç ve yeteneklerinizin farkındalığını arttırmak için Güçlü Yanları Bulma Aracı'nı kullanın. Her gün bununla çalışın ve listede olmayan ama sahip olduğunuz diğer güç ve yetenekleri de ekleyin.
- Bütünlüklü İnsan Özellikleri listesindeki niteliklerin her birini güçlendirin.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

- Herhangi bir durumda kendinizi çaresiz hissettiğinizde Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı ve vücudunuzda bir gerilimin tırmandığını hissettiğinizde de Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanmayı unutmayın.
- Her gün ve günde üç veya dört kez Huzur için 30 Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Arınma Aracı'nı her gün kullanmaya devam edin (günde iki kez daha iyi olur).
- Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanarak stres tetikleyici düşünme şablonunu yok edin.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin. Molalar verip, yeşil bir ortamda yürüyüşe çıkın. Zor bir problemle karşı karşıyaysanız üzerinden bir gece geçmesini bekleyin ve sabah beyninizin rüyalarla size getirdiğine bakın. Haftada bir, size bahşedilen güzellikleri takdir edin.

Araçlar

BÜTÜNLÜKLÜ BEYİN

Geliştirmek istediğiniz özellikleri seçin

- **Yürütme işlevleri,** planlama, strateji kurma, karar alma, soyut düşünme, bilişsel esneklik, hata saptama ve hedef odaklı eylem ustalığınızın artması
- **Yaratıcı süreçler,** noktaların birbiriyle kendi kendine birleşip içgörünün somut inovasyonlara dönüştüğü süreçler
- **Duygusal düzenleme,** hayat dolu ve esinlenmiş hissettiğiniz ama manik, karmaşık veya katı olacak kadar duygu yüklenmediğiniz bir ayarlama
- **Öğrenme durumu,** dikkat, hafıza ve merakın uyum içinde çalışması
- **Tutku ve motivasyon,** önemli bir hedefin peşinden azimle gitmek
- **Korku dindirme kapasitesi** ve savaş/kaç/don tepkilerini dindirip güçlüklerin kolayca bozamayacağı korkusuz özgüven edinme
- **Karşılık vermede esneklik,** düşüncesiz dürtülerin nötrleştirilmesi, duraklamayı ve saldırgan veya savunmacı bir şekilde hareket etmeden önce durup düşünmek gerektiğini hatırlamak
- **Özgecilik,** sınırlı çıkar ve düşüncelerin ötesine geçip daha büyük iyilikler için eyleme geçmek
- **Uyumlu iletişim,** kişiler arası ahengin kotarılması
- **Empati,** bir durumu başka bir kişinin gözünden görmeniz, hissetmeniz ve anlamanız
- **Ebeveyn sevgisi** ile sağlıklı çocuk yetiştirme
- **Romantik aşk** ve cinsel tutkuyu samimi bir ilişki içinde sürdürmek
- **İçgörü,** otobiyografik anılar yaratarak geçmiş ve gelecekle ilişkilendirip geleceğinize kılavuzluk eder
- **Sezgi,** bir problemin zekâdan kaçan çözümünü ayırt edip bulmak
- **Bütünlük,** düşünce, inanç, niyet ve eylemin uyum içinde birbiriyle bütünleşerek kişisel bütünlüğü sürdürmesi

12

Mavi bağlantı bölgesi

Dan Buettner *The Blue Zone / Mavi Bölge* adlı kitabında bizleri olağanüstü uzun yaşayan insanların olduğu toplumlara götürür. Bu insanlar aynı zamanda mutlu, sağlıklı ve stressiz insanlardır. Bu insanların yaşadıkları bölgelerden biri de İkaria isimli Yunan adasıdır. Buettner ve araştırma ekibi bu adada bir yıldan fazla kalarak 100 yaşını aşan insanları incelediler. Kitabın "Yunan Mavi Bölgesi" başlıklı bölümünde Buettner, 2. Dünya Savaşı'ndan sonra İkaria'dan ABD'ye göç eden Stamatis isimli bir Yunan savaş gazisinin hikâyesini anlatır. Savaş sırasındaki bir çatışmada kolu ezilen Stamatis, kolunu tedavi ettirmek umuduyla ABD'ye gelir. Long Island'a yerleşir, Yunan kökenli bir Amerikalı kadınla evlenir, çocukları olur ve sonunda Amerikan rüyasını gerçekleştirir.

Daha sonra, 60'larının ortalarındayken Stamatis'e akciğer kanseri teşhisi konur ve dokuz aylık ömrünün kaldığı bildirilir. Stamatis yoğun bir kanser tedavi sürecine başlamak yerine İkaria'ya dönmeyi tercih eder. Kendi memleketinde, kendi insanları arasında ölmek ve Ege Denizi'ne bakan mezarlıkta kendi atalarının yanına gömülmek ister. Fakat Stamatis köy hayatının bağrına döndüğü andan itibaren, mucize demesek de hiç beklenmedik bir şeyler olmaya başlar. Annesinden ve karısından

gördüğü sevgi ve şefkât hastalığın gerilemesini, kendini daha iyi hissetmesini sağlamıştır. Yüreği hayata açılmaya başlar, yıllardır hiç yaşamadığı kadar canlı ve ilham dolu hisseder. Ölümcül hastalıklarda inançlarımıza sığınmak hepimizin verebileceği bir tepkidir. Stamatis de öyle yapar ve içinde yetiştirildiği Yunan Ortodoks inancına döner. Bir zamanlar oradaki cemaatin papazı olan büyükbabasının mezarını ziyaret eder. Yavaş yavaş gücünü toplamaya başlar. Bu enerjiyle çocukluk arkadaşlarıyla yeniden bağ kurar, öyle ki neredeyse her ikindi dışarı çıkıp onlarla buluşur. Şarap içerler, birbirlerinin hikâyelerini dinleyip gülerler, çeşitli masa oyunları oynarlar. Stamatis sonunda bir bahçe yapmak isteyecek kadar iyi hisseder kendini. Hatta ailesinin üzüm bağlarıyla bile o ilgilenmek ister. Oysa hasat zamanına kalmadan öleceğini de bilir. Aradan dokuz ay geçer ama tıp istatistiklerinin işaret ettiği şey gerçekleşmez. Ardından 30 yıl daha geçer. Bugün dostları ve ailesi Stamatis'in mezarına çiçek koymak yerine, onun 100. yaşına kadeh kaldırırlar.[1]

Bu mucizevi durumu neyle açıklarsınız? Ömrünüzün uzunluğu ile diğer insanlarla aranızdaki bağın kalitesi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bağlılık ve aidiyet duygusu veren pozitif ilişkiler organizmamızın gelişmesi için elzemdir. Stresin azalmasında ve zehirli stres hormonları yüzünden kalp-damar sistemimizin harap olmasının önlenmesinde, bağışıklık sistemimizin güçlenmesinde ve erken yaşlanmamızın önüne geçilmesinde en büyük rollerden birini oynar. Stamatis'in başına gelen bir anomali değildi. Kişiler arası ilişkilerimizin kalitesi ve sağlığımız ile uzun ömür arasındaki biyolojik bağla ilgili ilk araştırma Roseto Araştırması'dır. Artık buna Roseto Etkisi de denmeye başlanmıştır.

40 yılı aşkın bir zaman önce, tıp araştırmacıları Pennsylvania'nın Roseto köyüyle ilgili son derece şaşırtıcı istatistiksel bulgular elde ettiler. Rosetolular Amerika'nın bir numaralı hastalığı olan kalp hastalıklarına karşı neredeyse bağışıktılar. Kalp hastalıkları nede-

niyle ölüm oranı yaşla birlikte artar ama Roseto'da durum böyle değildi. 50 ila 64 yaş arası erkeklerde kalp hastalıklarından ölüm oranı neredeyse sıfırdı. 64 yaşını aşanlarda ise bölgedeki ölüm oranı ülke genelindeki oranın yarısı kadardı. Bunun tıbbi bir açıklaması yapılamıyordu çünkü bu erkeklerin çoğu sigara içiyor, aşırı içki tüketiyor, yağlı yiyeceklerle besleniyordu; yoksuldular ve yöredeki taş ocaklarında, bellerini büken ağır işlerde çalışıyorlardı.

Oklahama Üniversitesi'nden gelen bir tıbbi araştırma ekibi bunun nedenlerini bulmak için köyde araştırma yapmaya başladı. Ölüm belgelerini incelediler, köylülerle uzun görüşmeler yaptılar. Fakat Rosetoluların kalp hastalıklarına dayanıklı olmalarını açıklayan ne biyolojik ne genetik ne çevresel ne de diğer fiziksel bir kaynak buldular. Sonunda karşılarına iki sosyal faktör çıktı. Bunlardan biri köydeki suç oranının sıfır olmasıydı. İkinci olarak ise köy yoksul olsa da kimse devlet yardımı almıyordu.[2]

Araştırmacılar biraz daha derinleri kazdıkça Roseto'daki aile bağlarının çok sıkı olduğunu gördü. Neredeyse her evde üç kuşak yaşıyordu ve yaşlılar büyük hürmet görüyordu. Yemek saatleri sadece yemekten ibaret değildi; ailenin birlikte geçirdiği zamanlardı. Roseto'da toplumsal etkinlikler de yaygındı. Havalar güzel olduğunda tüm komşular akşam yürüyüşlerine çıkıyor ve birbirlerinin evine uğrayıp ziyaret ediyorlardı. Daha sonra bu köy hakkında yazılan bir kitabın eş yazarı olan, Texas Üniversitesi'nden sosyolog John Bruhn Rosetoluların "dini bayramları kutlarken ve aile için önemli yıldönümlerinde neşe dolu bir ekip ruhu" yansıttıklarını söyler. "Sosyal açıdan aile odaklıydılar."[3]

Sonunda araştırmacılar köyün kalp hastalıklarına ve erken ölümlere dayanıklı olmasının sebebinin insanların yaşadığı aidiyet duygusu olduğu sonucuna vardı. Fakat ne yazık ki bu etki kalıcı değildi. Rosetolu çocuklar köyden ayrılıp Amerikan rüyasının peşine, üniversitelere gidiyor ve mezun olduktan sonra yüksek maaş bulabilecekleri büyük kentlere taşınıyorlardı. Sonuç

olarak, köy toplumu bu bağını kaybetmeye başladı ve 1971'de ilk kez 45 yaşındaki bir Rosetolu erkek kalp hastalığından hayatını kaybetti. O andan itibaren her şey yokuş aşağı yuvarlanmaya başladı. İnsanların uzun ve sağlıklı yaşamasını sağlayan geleneksel topluluk deneyimleri gitgide azaldı. Sonunda köydeki ölüm oranları ülke ortalamalarına yükseldi.[4]

Bunu takip eden 40 yıl içinde yapılan diğer araştırmalar da Roseto Etkisi'ni destekledi. 308.849 katılımcının yer aldığı 148 araştırmanın yakın zamanlarda yapılan incelemesinde dostlarıyla, ailesiyle, komşularıyla ve iş arkadaşlarıyla güçlü ilişkiler geliştiren kişilerin uzun ve sağlıklı yaşama olasılıklarını yüzde 50 arttığı bulundu.[5] Daha önce de defalarca söylediğim gibi stres korkudur. Biyolojik olarak, stres tepkisini harekete geçirmek için bir tür korku olmalıdır. Sevgi korkuyu dindirir. Bizi öldürebilecek olan zehirli toksik hormonların panzehridir. İkaria'lı Stamatis'in hâlâ içkisini içip gece yarılarına kadar domino oynayabilmesinin nedeni burada gizlidir. Tersine, güçlü sosyal bağları olmayan insanların ölüm riski oldukça yüksektir. Bunu günde 15 sigara içmeye benzetebilirsiniz. Bu, alkolik olmaya denktir ve obez olmaktan veya egzersiz yapmamaktan daha fazla sağlık sorununa yol açar.[6]

İkaria'lı Stamatis ve Rosetolu köylüler gibi beklendiğinden daha uzun ve mutlu bir ömür yaşayan insanlar akla şu soruyu getiriyor: İnsanlarla nasıl bağ kurarsınız ve o bağları nasıl sürdürürsünüz? Temelde, başkalarıyla bağlarımızı koruyabilmek için o bağlara gereksiz yere ve normal olarak zarar verecek iki büyük engeli aşmamız gerekir. İlk engel diğer insanları yargılama eğilimidir. Bu eğilimin büyük kısmı geçen bölümde de gördüğümüz gibi hissettiğimiz utancın zihnimizin taşıyamayacağı kadar ağır olmasıdır. Durum böyleyken duyduğumuz utanç kendi öz kınamasını diğer insanların üzerinden ve genelde kaba yargılarla yansıtır. Bunun bedelini ayrılmalarla öderiz. Bağ kurmaya ikinci engel ise affetme isteksizliğimizdir.

Yargılama eğilimi

Çoğumuz, eleştirel olsa da düşüncelerimizin, kafamızın içinde özel köşelerde tuttuğumuz sürece başkalarına zarar vermeyeceğini sanırız. Diğer insanlar onlarla ilgili düşündüğümüz yargıları ya da hissettiğimiz ayıplamaları algılayamazlar sanırız. Ama bir daha düşünün; durum hiç de öyle değildir. Yüz ifadelerimiz, beden dilimiz, fiziksel enerji, duygusal durum, kekelemeler, gevelemeler ve tikler diğer insanların beynine kaydedilip yaptığımız yargıları saklama girişimlerimizi boşa çıkarır. Aynı şekilde, birine karşı sıcaklık ve saygı hissettiğimizde beynimizin ürettiği ipuçları da diğer insanın beynine kaydedilir. Birbirimizin zihnini okuyoruz gibi bir şeyden söz edebiliriz. Aslında biz değilsek de beyinlerimiz birbirini okumaktadır.

Bu incelikli ipuçlarını saptayıp okuyan beyin sistemine ayna (yansıtıcı) nöron sistemi denir. Ayna nöronlar duyguları, beden dilini, ses tonunu hatta karşıdaki kişinin sözle iletmediği niyetlerini gözler. Tanıdığımız biri bize gülümser veya sırıtırsa, beynimizin içinde dolaşan bir yankı gönderir. Kişilerin ağızlarından çıkan sözcükler özel bir tonla canlanır ve beynimiz, ne kadar gizli de olsa, anlamları anlar. Üstelik bazen beynimiz diğer insanlar herhangi bir şey açıklamasa da anlamları algılar.

Ayna nöronlar anında uyum sağlamayı ve anında küçümsemeyi de açıklar. Bu sayede Rodgers ve Hammerstein harika bir uyum yaratma konusunda birbiriyle yarışabilmektedir. Biyolojik açıdan arkadaşların iyileştirici, düşmanların ise zehirleyici olmasının, husumetin tansiyonu yükseltmesinin, iyiliklerin ise düşürmesinin nedeni budur. Stresli bir gün sonu eve gelen babanın eşikte duyulan sert ayak seslerinin çocukları strese sokmasının nedeni budur. Çocukları ve stresi inceleyen bir araştırmacının konuştuğu bir çocuk ona şöyle demiştir: "Annemin kötü bir gün geçirdiğini hemen anlarım. Çünkü beni okuldan alırken hiç gü-

lümsemez. Yüzünde gerçekten sıkıntılı bir ifade vardır."[7]

Bu çocuk diğer pek çok çocuk adına konuşmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yapılan bir araştırmada çocukların yüzde 91'inin en çok ebeveynlerin stresli olması yüzünden stres duydukları anlaşılmıştır.[8] Çocukların ayna nöronları ebeveynlerinin streslerini taklit eder ve bu da çocukların zararlı stres tepkileri vermelerine yol açar. Acı çeken bir insan gördüğümüzde ayna nöronlar bizim de o acıyı hissetmemize neden olur.[9] Hastalık hastalarının ve tıp öğrencilerinin hasta olmadıkları halde başka insanların semptomlarını yaşamasının açıklaması da buradadır.

Temelde ayna nöronlar taklitçidir. Diğer insanların fiziksel hareketlerini, ifadelerini ve davranışlarını taklit eder. Size gülümseyen sevgilinizin beyninde ateşlenen ayna nöron grubunun aynısı sizin beyninizde de ateşlenir. UCLA Tıp Fakültesi'nden Marco Iacoboni şöyle yazar: "Ayna nöronların nispeten basit fizyolojik özellikleri diğer insanların zihinsel durumlarını anlamamızı ve kendimizi bir başka insanın beynine yerleştirmemizi sağlar."[10]

Iacoboni ayna nöronların bilgiyi işleyerek empatik anlayışı nasıl gerçekleştirdiğini çözdü. Temel insan duygularını ifade eden yüzlerin fotoğraflarına bakıp taklit eden deneklerin beyin aktivitelerini takip eden bir deney yürüttü. Empatinin, ayna nöronlardan insulaya, oradan da duygusal beyine giden düz bir nöral yol üzerinde üretildiğini buldu.[11] Ayna nöron sistemi insulaya bir sinyal yollar. İnsula öz farkındalık ve kişiler arası deneyimin yaşanmasında önemli bir role sahip olmasının yanı sıra korku, sürpriz, üzüntü, öfke, iğrenme ve mutluluk gibi deneyimlere aracılık eden bir ağdır. Sinyali alan insula onu duygusal beyine gönderir; sinyal burada duyguya dönüştürülür. Bu da diğer insanın duygularını hissetmenizle sonuçlanır. Sevgilinizin gülümsemesi neşeye, kaş çatması ise üzüntüye dönüştürülür.

Ayna nöron-empati test sürüşü

Ayna nöronların empatiyi nasıl oluşturduğunu "empati videosu" ile doğrudan yaşayabilirsiniz. Bu videoda, her seferinde tek bir fotoğrafın gösterildiği bir slayt gösterisi sunulur. Buradaki imgeler korkudan mutluluğa insanların temel duygularından oluşan bir yelpazeyi içerir. Her fotoğraf ekranda 10 saniye kalır, ardından bir sonrakine geçilir. Yapmanız gereken o yüze bakmak ve yüzdeki ifadenin hangi duygu olduğunu algılamaktır. O yüzün duygusunu hissetmeye çalışın. O kişinin deneyimini, kendi deneyiminiz gibi yaşayıp yaşayamadığınıza bakın. İç organlarınızın buna nasıl tepki verdiğine dikkat edin; kalbinizin genişlemesine, bağırsak hareketlerinize, duygusal bulaşıcılığa ve beyninizin durumuna bakın. Yüzleri okurken ifadeyi analiz etmeyin. Sadece o yüze bakın ve sizde bir his uyandırmasını bekleyin. Eski bir Zen deyişi vardır: Hissedebilmek varken anlamaya çalışmaya gerek yoktur. Slayt gösterisi sırasında zihniniz dalar giderse onu tekrar göreve çağırın.

Başka birine karşı ne kadar çok empati duyabileceğinizi gördüğünüzde şaşıracaksınız. O halde, QR kodu tarayarak ya da aşağıdaki linke bağlanarak empati videosunu hemen izleyin.

Empati videosu
https://www.youtube.com/watch?v=l1TURJp1rUk&feature=youtu.be

Empati

Empatiyi ayna nöronları yaratır; empati yargılama veya kınamanın tam zıttı olan bir deneyimdir. Empatinin, özsaygı yani utancın zıttı ile sıkı bir ilişkisi vardır.[12] Empati aynı zamanda ne kadar yaşayacağımızı belirleyen sosyal zekânın temelidir.

Carl Rogers empatiyi bir başka insanın özel dünyasına girip

onu yargılama isteğinizi tümüyle yitirmeye istekli olmanız olarak tanımlar. Şöyle der, "Bir insanı dinlediğimizi zannederiz ama gerçekten anlayarak, hakiki bir empatiyle dinlediğimiz pek enderdir. Yine de, dinlemenin bu özel türü, bir ilişkideki değişim için en etkili güçlerden biridir."[13]

Bir başka insana empati göstermek, sizin dışınızdaki bir insanın dünyasına girmek için kendi görüş ve değerlerinizi geçici olarak bir kenara bırakmak demektir. Empati bir başka insanın anbean yaşadığı deneyimlere hassas olmayı içerir. Dinlerken sezdiklerinizi iletmeniz, bunu yaparken dayatmamanız ve diğer kişiden aldığınız tepkilerle yönlenmeniz söz konusudur.[14] Fakat bu aynı zamanda "adeta" tarzı bir ilişkidir: Adeta bu kişinin şu anda yaşadığı gibi acı duyuyor, korkuyor ya da sevinç hissediyorum diye düşünürsünüz. Elbette siz o kişi değilsiniz ve bu "adeta" özelliği sizin onların deneyimlerine kaybolmadan girip çıkmanızı sağlar.

Empati evde ya da dostlarla hatta işyerindeki ilişkilerin yürümesini sağlayan bir saygı biçimidir. Motorola'nın eski yönetim kurulu başkanı Bob Galvin, Motorola'nın kurucusu olan babası Paul'den şöyle söz eder: "Babam bir gün kadınların çalıştığı montaj hattına bakıp şöyle düşünmüş, *Bu hanımların hepsi anneme benziyor:* Hepsinin çocukları var, bakmaları gereken birer evi var, onlara ihtiyacı olan insanlar var. O kadınlara bakınca annesini hatırlaması babamı onlara daha iyi bir hayat vermek için çok çalışmaya motive etmiş... İşte her şey böyle başlamış: Temelden saygı ve empatiyle."[15]

Bazen yüzümüze gözümüze bulaştırsak da pozitif ilişkiye giden yol gerçekten basittir. Dört kuralla özetlenebilir. İlk üçünden zaten söz etmiştik:

Daha iyi ve empatiyle dinlemek. Daha az yargılamak. Koşulsuz sevmek.

Bu üçü daha çok sevgi dolu olmakla ilgilidir ve biyolojimizin en iyi işlev gösterdiği ortam sevgi ortamı olduğundan bunlar son dere-

ce önemlidir. Size bir gerçek daha: Aşkta ve sevgide sandığımızdan daha fazla başarısız oluruz. Özellikle stresli ve korku içindeyken empati göstermeyi ve kabul etmeyi beceremeyiz. Bu tür zamanlarda beynimiz bize ciddi hatalar yaptırır ve acıtıcı, zararlı hatta bazen yıkıcı olabilecek kadar üzücü tepkiler veririz.

İşte dördüncü kural da burada devreye giriyor: Daha çok affetmek. Sağlığımız ve ömrümüz sevme kapasitemize bağlıysa -ki öyledir- o halde affetmek de biyolojik bir zorunluluktur. O zaman şimdi de bağ kurmanın ikinci engeli olan affetme isteksizliğimizden söz edelim.

Affetme isteksizliği

Anlamlı ilişkiler yürütmenin önündeki ikinci engel de bize acı veren kişileri affetmek istememizdir. Çoğu kez bu isteksizliğin nedeni kendimizi daha fazla acı çekmekten korumak veya o kişilerin çektirdiği acı yüzünden onları cezalandırma arzumuzdur (ya da ikisi de). Bu duyguların gerekçeleri olabilir ama maalesef bunlar stres genini güçlendiren, beynin korku merkezinin acıtıcı duygusal anıları üzerimize boca etmesine yol açan korku ve düşmanlık durumunun uzamasına neden olurlar. Genel anlamda insanlarla aramızdaki ilişkileri etkiler, güven duymamızı ve kurduğumuz bağları derinleştirmemizi güçleştirirler.

Affetmezseniz ne kurtuluş ne de uzlaşma olur. Hataları affetmediğimizde suçluluk ve utanç duygularını sürdürmeye devam eder, çatışma, stres duvarlarına hapsolup insanlardan uzaklaşırız. Bu da bizim mutlu, uzun ve stressiz bir yaşamı besleyecek ilişkiler geliştirme yönünün tam tersinde ilerlememize yol açar. Affetmenin biyolojik bir gereklilik olduğunu düşündüğümüzde neden affedip de kurtulmadığımızı bulmak büyük önem taşır.

Neden affetmiyoruz?

Listenin en başında affetmemenin bir şekilde bizi koruduğuna inanmamız yer alır. Affetme isteksizliği, kendimizin zehir içip başkasının ölmesini beklememizle aynı şeydir. Biyolojik olarak affetmek zehrin panzehridir.

Affetmememizin bir diğer nedeni affetmenin tekrar canımızın yanma olasılığına kapı açacağı korkumuzdur. Affetmek sorumsuz ya da kötü kalpli bir kişiyle yeniden bağ kurmamızı gerektirmez. Affetmeyi reddetmemizin bir diğer sebebi de affedersek bize yapılan eyleme göz yummuş olacağımızı sanmamızdır. Oysa affetmenin kötü ya da yıkıcı davranışlara göz yummakla hiçbir ilgisi yoktur.

Affetmeyi istemeyiz çünkü canımızı yakan insanın bu öfkeyi hak ettiğine, ayıplanıp cezalandırılması gerektiğine inanırız. Hatta affetmenin, bizi inciten kişiye, tekrar kusur işleyip bize acı vermesi için serbest geçiş kartı vermek gibi bir şey olduğunu düşünürüz. Ama affedemediğimiz o kişi de artık değişmiş olabilir. Hatalarından ders almış hatta pişman olmuş olabilir. Affetme isteksizliğimiz, onların dönüştüğü durumu görememize, o kişileri sadece geçmişin penceresinden algılamamıza neden olur.

Affetmeyi kabul etmedikçe, bize acı veren o kişiyle ilgili kontrolün bizde olacağı yanılgısına bile kapılabiliriz. Oysa gerçekte, affetmeyi reddetmek bizi kontrolü altına alan, strese sokan ve geçmişe hapseden acı verici bir zihin durumudur.

Affetme Aracı

Affetmek, bir kerede yapılıp bitirilecek bir olay olmayabilir. Genelde her gün bir kez uygulanan bir süreçtir; hissettiğiniz acının yavaş yavaş kaybolmasını sağlar. Böylece iç huzurunuzun, duy-

duğunuz o sıkıntıdan daha önemli olduğunu ilan edersiniz. Bu süreçte size yardım edebilecek bir araç var. İşe zor affedeceğiniz bir insanı aklınıza getirmekle başlıyın. Bu insanın sizde sebep olduğu acıyı hatırlayın. Yaptığı (yaptıkları) şeyi affetmenin ne kadar zor olduğunu hissedin.

Sonra da o insanın bir yerlerinde insani bir yan algılamak için çaba gösterin: Belki de sizin daha önce göremediğiniz ufacık bir pırıltı izi vardır. Başlangıçta bunu yapmak zor olabilir ama sadece alıştırmanın hatırı için bu dirence aldırış etmeyin. O insanla ilgili acıtıcı resimde incecik de olsa bir iyilik pırıltısı görene kadar bekleyin; o pırıltıyı bulun ve resmi yumuşatın, o onun bir nebze daha iyi biri gibi görünmesini sağlayana dek o resme bakmaya devam edin. Sebep olduğu sıkıntı yüzünden göremediğiniz daha nazik bir yüreğe sahip olma potansiyeli barındırdığını düşünün.

Sonra içinizden o kişiye yönelik şu sözcükleri söyleyin: Seni affediyorum. Seni ulaşabileceğinin en iyisine ulaşman üzere serbest bırakıyorum. Kendimi bundan doğan tüm sıkıntı ve acıdan kurtarıyorum. Şimdiki zamanı geçmişten kurtarıyor ve geleceğimi serbest bırakıyorum.

Bu sözleri bir kez daha söyleyin. Bitirdiğiniz zaman, bu insanın solup gittiğini, gözden kaybolduğunu hayal edin. Bu kişi arka planda kaybolup giderken kendinizin net bir şekilde ön plana çıktığını, odakta olduğunuzu hayal edin. Kendinizi pırıl pırıl ve hayat dolu biri olarak görün.

Sonra da affedilmesi gereken kişiyi kendiniz olarak görün ve aynı süreci, işlediğiniz bir kusur veya hatanın ardından kendinizi affetmek için uygulayın.

Başkalarını yargılamanın ve affetmeyi reddetmenin kötü birer biyolojik strateji olduğunu hepimiz hatırlamalıyız. Bilimsel kanıtlar hangi seçeneğin doğru olduğunu gayet net gösteriyor: Bu, insanlarla yargılamadan, koşulsuz kabul ederek birlikte olma yolu ile bağ kopukluğunun kesin neden olacağı duygusal ve tıb-

bi problemler arasında yapılacak bir seçimdir. Bunun başka yolu yoktur. Yargılayıp kınadığınız zaman, stres genini ortaya çıkarırsınız ve beyniniz tüm sisteminize stres hormonları boca eder. Hücrelerinizin sizi erkenden yaşlandıran proinflamatuvarla dolmasına, moleküllerin aşırı çalışmasına, antikor ve antiviral üreterek bağışıklığınızı arttıran sistemlerin iyice körelmesine neden olur. Bunu aklı başında olan biri ister mi hiç?

Pozitif ilişki kurmak bazen bizim yaptığımız kadar karmaşık değildir. Sevdiğiniz biriyle anlaşmazlığa düştüğünüzü görürseniz kendinize şu temel soruyu sorun: Haklı mı olmak istiyorum yoksa bağımı koparmamak mı? Haklı olma ihtiyacınızdan kurtulduğunuzda ve diğer kişinin bakış açısını görmeyi veya deneyiminin geçerli olduğunu kabul ettiğinizde stres ve uyumsuzluk seviyenizin nasıl değiştiğine bakın.

Bu haftaki alıştırmanız

- Bağ kurmak istediğiniz ama hep ertelediğiniz bir arkadaşınızı veya akrabanızı çağırın.
- Empati videosunu izleyip ayna nöron/empati testini yapın. Ekranda size verilen talimatları izleyin.
- Başka biriyle aranızdaki problemi gidermek için affetme alıştırmasını yapın. Ardından affedilmesi gereken kişiyi kendiniz olarak görüp aynı süreci işlediğiniz bir kusur veya hatanın ardından kendinizi affetmek için uygulayın.

Aşağıdaki alıştırmaları sürekli yapın

- Herhangi bir durumda kendinizi çaresiz hissettiğinizde Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı ve vücudunuzda bir gerilimin tır-

mandığını hissettiğinizde Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanmayı unutmayın.

- Başkaları üzerindeki pozitif etkilerinizin bilincine varın; bu hafta her gün irili ufaklı pozitif etkilerinizin tümünü düşünerek Yarattığınız Farkları Kabul Etme alıştırmasını yapın.
- Bütünlüklü Kişinin Özellikleri listesindeki her maddeyi güçlendirin.
- Her gün ve günde üç veya dört kez Huzur için 30 Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Arınma Aracı'nı her gün kullanmaya devam edin (günde iki kez daha iyi olur).
- Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanarak stres tetikleyici düşünme şablonunu yok edin.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne sakin başlamayı sürdürün. Molalar verip doğada yürüyüşe çıkın. Zor bir problemle karşı karşıyaysanız üzerinden bir gece geçmesini bekleyip sabah beyninizin rüyalarla size ne getirdiğine bakın. Haftada bir, size bahşedilen güzellikleri sayın.

Araçlar

Pozitif İlişki Aracı

- Daha iyi ve empatiyle dinleme.
- Daha az yargılama.
- Koşulsuz sevme.
- Daha çok affetme.

Affetme Aracı

- Zor affedeceğiniz birini düşünün.
- Bu kişinin sizde ya da ve başkalarında sebep olduğu acıyı hissedin. Yapılanları affetmenin ne kadar zor olduğunu hissedin.

- Şimdi sizi zor olabilecek bir şey yapmaya davet ediyorum ama bir an için kendinizi bu sürece bırakın. Bu alıştırmayı, sonunda ne olacağını merak ettiğiniz bir deney gibi düşünün.
- Sizi bu insanın bir yerlerinde insanî bir yön bulmaya davet ediyorum; o kişiden yayılabilecek ve belki de sizin göremediğiniz ufacık bir ışıltı olabilir bu.
- O kişiyle ilgili acı dolu resmi yumuşatın, azıcık da olsa ışıltılı bir iz görene, o insan bir nebze de olsa daha iyi biri gibi görünene dek bakmaya devam edin. Sebep olduğu problem yüzünden göremediğiniz daha nazik bir yüreğe sahip olma potansiyeli barındırdığını düşünün.
- Şimdi içinizden, o kişiye yönelik olarak aşağıdaki sözcükleri söyleyin:

Seni affediyorum.
Seni ulaşabileceğinin en iyisine ulaşman üzere serbest bırakıyorum.
Kendimi bundan doğan tüm sıkıntı ve acıdan kurtarıyorum.
Şimdiki zamanı geçmişten kurtarıyor ve geleceğimi serbest bırakıyorum.

- Bu sözleri tekrar söyleyin.
- Bitirdiğiniz zaman, bu insanın solup gittiğini, gözden kaybolduğunu hayal edin.
- Bu kişi arka planda kaybolup giderken kendinizin net bir şekilde ön plana çıktığını, odakta olduğunuzu hayal edin. Kendinizi pırıl pırıl ve hayat dolu biri olarak görün. Kendinizi geçmişteki bu olayın acısından kurtarmış biri olarak görün.

Kendini Affetme Aracı

- Kendinizi affetmenizin zor olduğu bir yanlışınızı aklınıza getirin.
- O pişmanlığın acısını hissedin.

- İnsanî yanlarınızı düşünün; o hata yüzünden belki de göremediğiniz ama sizden saçılan insanî bir yönle ilgili ufacık da olsa bir pırıltı yakalayın.
- Kendinizle ilgili o acı dolu resmin içinden çıkan azıcık bir pırıltı izi bulun; sizi bir nebze olsun daha iyi gösteren bir şey bulun.
- Şimdi içinizden aşağıdaki sözcükleri söyleyin:

Kendimi affediyorum.
Kendimi ulaşabileceğimin en iyisine ulaşmak üzere serbest bırakıyorum.
Kendimi bundan doğan tüm sıkıntı ve acıdan kurtarıyorum.
Şimdiki zamanı geçmişten kurtarıyor ve geleceğimi serbest bırakıyorum.

Affetme Süreci ses dosyası
Kendini Affetme Süreci ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

13

Telkinin gücü: Ne beklerseniz onu alırsınız

Tavşan ayağı okşamak, nazarlık kullanmak, tahtaya vurmak ya da kayan yıldızla dilek tutmak gibi hareketlerimizin ortak bir yanı vardır: Telkinin gücü. Tavşan ayağındaki kemik veya tüylerde olduğunu hayal ettiğiniz sihir sizi ümitlendirir, kendinizi şanslı hissedersiniz ve bu da zihninizde, beklediğiniz bir sonucun cidden gerçekleşebileceğine dair bir beklenti oluşturur.

Bu size aptalca mı geliyor? Gelebilir ama bilimsel kanıtlar beklentilerinizin birçok dâhili kaynağı harekete geçirdiğini ve bu kaynakların da dileğinizi gerçekleştirmeye yönlendirdiğini ileri sürüyor. Harvard Tıp Fakültesi'nden Irving Kirsch ve Wellington'daki Victoria Üniversitesi'nden Maryanne Garry bir araya gelerek son yapılan araştırmalarda bilişsellik ve davranış üzerinde telkinin gücünü incelediler.[1] Kanıtların gösterdiğine göre dilediğiniz sonucun gerçekleşeceğini umduğunuzda düşünce ve eylemleriniz onları hakikaten de gerçekleştirecek şekilde çalışmaya başlıyor. Dr Garry şöyle diyor: "Telkinin etkileri pek çok insanın düşündüğünden çok daha geniş ve şaşırtıcıdır. Telkinin gücünden yararlanabilirsek insanların hayatlarını da iyileştirebiliriz."[2]

Telkinin gücü neden bazı insanların okulda, işte veya sporda

başarılı olduğunu bazılarınınsa başarısızlığa uğradığını ve neden bazı insanların hastalığının düzeldiğini bazılarınınsa kötüye gittiğini açıklıyor. Telkinin güçlüklerle dolu bir durumda, örneğin bir konuşma yapacağınız veya bir sınava gireceğiniz zaman, performans arttırıcı etkisi var. Acıyı giderme ve semptomları azaltma yönünde plasebo etkisi gösterir. Hatta gözlerinizin daha iyi görmesini, daha hızlı kilo vermenizi, yaşlanmayı geciktirmenizi ve ölümcül hastalıkların seyrini değiştirebilmenizi sağlar.

Hollywood'dan başka hiç kimse sizin de bir Superman veya Wonder Woman olabileceğinizi telkin etmiyor. Bilişsel ve fiziksel yeteneklerinize dayatabileceklerinizin de bir sınırı var. Fakat bu bulgular, pek yaygın olan o sınır algımızda bazı değişiklikler yapmamız gerektiğini gösteriyor. Birçok araştırmanın gayet net bir şekilde gösterdiği üzere, sınırlı olduğunuzu veya engellerinizin olduğunu düşünmek sizi sınırlandırıyor. Savaş sanatları ustası Bruce Lee şöyle diyor: "Sınır diye bir şey yoktur. Bunlar sadece platolardır ve sizler orada kalmamalı, bunun ötesine geçmelisiniz."[3]

Düşüncelerin ta kendisinin, bilimin tahmin edebildiğinin de ötesinde, bilişsel ve fiziksel sınırları genişlettiğini gösteren kanıtlar gitgide artmaktadır. Anlaşılan, sınır diye algıladığımız kavram mutlaka doğa tarafından değil, zihinsel tavrımız tarafından da şekillenmektedir.

Plasebo etkisi

Plasebo etkisi, hap veya enjeksiyon gibi, aslında içinde etkili hiçbir madde olmayan ama varmış gibi sunulan maddelerle hastayı, bu tıbbi müdahalenin başarılı olması beklentisi içine sokmak ve bu beklenti sayesinde zihnini psikolojik ve fiziksel olarak değiştirmektir. Plasebo, kendi başına hiçbir etkiye sahip değildir; faydalı etkiyi zihnin kendisi üretir. Plasebo etkisine dair yapı-

lan en klasik çalışma, ağır yaralı askerlere sadece tuzlu su dolu enjeksiyon yapıldığı halde içinde güçlü bir uyuşturucu olduğu söylendiğinde askerlerin acılarının önemli oranda düştüğünü gösteren çalışmadır.[4] Bu araştırma, acının fiziksel yaranın şiddetinden çok zihinle ilgili olduğunu açıkça gösteren ilk çalışmadır. Plasebo etkisi üzerine yapılan araştırmaların çoğu tıpla ilgili olsa da plasebo etkilerinin diğer alanlarda da geçerli olduğuna dair kanıtlar gitgide artmaktadır.

Bu araştırmalardan biri ileriye dönük hafızayla ilgilidir. İleriye dönük hafıza, beynin gelecekte olacak olayları veya detayları hatırlamasıdır. Geleceğe dönük hafızamız bizim randevulara zamanında gitmemizi, vakti gelen faturalarımızı ödememizi, yemek yaparken tarife uymamızı, stratejik bir planda bir sonraki adımları görmemizi sağlar ve bir ilacı belli aralıklarla almamız gerektiğini hatırlatır. İleriye dönük hafızamız olmasa yaşamımız çok zorlaşırdı.

Kronik stres ileriye dönük hafızayı zayıflatır. Victoria Üniversitesi'ndeki araştırmacılar ileriye dönük hafızayı plaseboyla güçlendirmenin mümkün olup olmadığını görmek istedi. Araştırmacılar deneklerle uzun uzadıya konuşarak onları bilişsel işlevlerini ve hafızalarını güçlendirecek güçlü ve "akıllı bir ilaç" verdiklerine ikna ettiler. Oysa akıllı ilaç dedikleri şeyin içinde suya karıştırılmış C vitamininden başka bir şey yoktu. Denek gruplarından biri plaseboyu aldı; diğeri almadı. Daha sonra araştırmacılar her iki grubu da ileriye dönük ve çok çaba gerektiren bir hafıza testine aldılar. C vitaminli plaseboyu alan grubun ileriye dönük hafızasının iyileştiği, plasebo almayan grubun ise hiçbir değişiklik göstermediği görüldü. Zihinlerine bilişsel düzelme beklentisi sokulan grup beklenene gerçekten de ulaşmıştı.[5]

Plasebo ve hafızayla ilgili bir diğer çalışmada deneklere belli bir kokunun örtük hafızayı güçlendirdiği söylendi. Örtük hafıza bilinçaltıdır. Hiç çaba göstermeden, otomatik olarak çağırabildi-

ğiniz bilgileri temsil eder. Klavyenin üzerindeki harflere düşünmeden basabilmemizin ve bisiklet kullanmayı asla unutmamanızın kaynağı buradadır. Bu çalışmadaki deneklere özel bir koku koklatıldığında örtük hafızaları gerçekten daha hızlı karşılık vermiş ve daha güçlü çağrışımlar yakalamışlardır.[6]

Beklentinin gücü atletik performansı arttırmaya da yarar. Son yıllarda atletler performans arttırıcı ilaç alarak yeteneklerinin sınırını genişletmeye çalışmaktadır. Ancak araştırmalar bu ilaçlardan alınan faydanın çoğunun ilacın içeriğinden değil, o ilaçla performanslarının artacağına ikna olan atletlerin beklentilerinden kaynaklanabileceğini ileri sürer. İskoç Spor Enstitüsü tarafından yürütülen bir araştırmada, 1000 metre serilerinde yarışan 16 atlete plaseboyla karışık karbonat verildi ve bu kokteylin performans yükseltici steroit içerdiği söylendi. Atletlerin performansı sırf stereoit kullandıklarına inandıkları için yükseldi. Öte yandan kendilerine söylenmeden gerçek performans yükseltici ilaç verilen atletlerde ise anlamlı bir performans iyileşmesi gözlemlenmedi.[7]

Ellen Langer'ın araştırması

İnsanların potansiyeliyle ilgili sınırlı görüşlerimizi hiçbir şey Harvard Üniversitesi'nden Ellen Langer'ın araştırmasından daha iyi alaşağı edemezdi. Bu kitabın size açtığı yoldan yürümeye başladığınızda yaptığınız alıştırmayı hatırlayın. Amerikan psikolojisinin kurucusu William James'in "Zihninizi değiştirirseniz, hayatınızı da değiştirirsiniz" sözlerini temel alan yönlendirmeli bir süreçten söz etmiştik. William James, "İnandığınız neyse o gerçek olur" der. Bir inancı güçlendirmenin yollarından biri de onu gerçekleşmiş gibi düşünmenizdir. Böylece yönlendirmeli bir süreçten geçerek stres ve endişelerinizle ilgili olağanüstü değişimler yaratacak inançlar oluşturursunuz.

Ellen Langer'ın araştırması da William James'in yüzyılı aşkın bir süre önce söylediği sözlerin doğru olduğunu kanıtlıyor. Langer zihnin maddeden daha üstün olduğunu göstermiştir. Bu kitapta pozitif zihin değişiminin beyninizi de değiştirdiğini, strese son vermekle kalmayıp üst beyin işlevlerini de arttırdığını öğrendiniz. Langer zihnimizi kullanarak bedenimizin saatini bile geriye alabileceğimizi bulmuştur. Kapasitelerini genişleten insanları anlatan aşağıdaki pasajları okurken William James'in sözlerini yeniden düşünün ve stressiz bir yaşam sürdürebileceğiniz inancını kendinizden emin bir şekilde tekrarlayın.

1979'da Langer en meşhur diyebileceğimiz araştırmasını huzurevlerinde ölümü bekleyen, 70'lerinin sonunda, 80'lerinin başındaki erkekler üzerinde yaptı.[8] Bu erkekleri bir hafta boyunca o ortamdan aldılar ve sanki sene 1959'muş gibi davranmalarını istediler. Hep birlikte bir oyun oynuyor gibiydiler. 1959'da moda olan kıyafetler giydiler, o yıllarda yedikleri yiyeceklerden yediler, eski fotoğraflarının yer aldığı kimlikler taşıdılar. Onlardan 20 yıl öncesindeki gibi davranmaları istendi. Okumaları için 1959'daki gazete ve dergileri bile vardı. 1959'daki gösterilen televizyon programlarını ve filmleri izlediler.

Sonuçlar hayret vericiydi. Sıradan bir yere götürdükleri kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bizim zaman yolcuları eklem esnekliği ve el becerileri gibi alanlarda daha büyük bir gelişme gösterdiler. Romatizmaları gerilemeye, IQ'ları artmaya başladı.

Bu araştırmayı arkadaşım Kay'e anlattım. Kay 91 yaşındaki annesiyle yaşıyordu. Biz konuştuktan sonraki gece Kay annesine bir paket sütsüz çikolata vermiş. Annesi ona çikolatanın fiyatını sorduğunda. "iki dolarcık" demiş. Annesi fiyata çok şaşırmış. "İki dolar mı!" demiş. "Bir parça çikolatanın iki dolar olduğuna inanamam."

"O kadar yüksek bir fiyat değil" demiş Kay. "İki dolara bir şey alamıyorsun ki."

"Öyle ya" demiş annesi bir süre düşündükten sonra. "Galiba benim aklım 1950'lere gitti." Kay bana, normalde annesinin bu lafına güleceğini ama Ellen Langer'ın araştırmasını öğrendikten sonra bu tepkiyi vermediğini anlattı. Bu kez annesinin sözlerine omuz silkmemiş ya da yaşadıkları zamanın fiyatlarını bir türlü algılayamamasına kızmamıştı. Kay bunu bir fırsat olarak kullandı ve annesini, bir zamanlar her şeyin daha ucuz olduğu o günlere götürdü. Annesine o yıllarda hayatın nasıl olduğunu sordu ve o gece annesi ona tüm anılarını anlattı. Annesinin eski günleri hatırlamasına izin vermesi görünür bir şekilde olumlu etki yapmıştı. Kay, o akşam annesinin daha genç göründüğünü ve o gece uzun zamandır olmadığı kadar iyi uyuduğunu anlattı. Zamanda geriye doğru bir yolculuk yapmıştı ve tıpkı Langer'ın araştırmasında olduğu gibi sanki biyolojik durumu da geriye gitmiş, eski günlerdeki gibi olmuştu.

Geçenlerde 80 yaşındaki bir hanım arkadaşım doktoruna sözcükleri hatırlamakta güçlük çektiğini söylemiş. Bu herhalde biriyle konuşurken bir düşüncesini anlatırken yaşadığı bir sorundu. Doktoru ona bu yaşta böyle şeylerin normal olduğu cevabını vermiş ama arkadaşım bununla yetinmemiş. Bir uzmana daha görünmek isteğiyle bir nöropsikoloğa gitmiş. Nöropsikolog arkadaşımın hafızasını güçlendirmek için onu yoğun bir programa sokmuş. Bu program sayesinde büyük ilerleme kaydeden arkadaşımın özgüveni ve kendine saygısı arttı. Maalesef genelde bu yaştakilere nasılsa çok yaşlı diye bakılıyor ve asıl durumun onlara bu şekilde davranılmasından kaynaklandığı pek anlaşılmıyor.

Langer bir de oda temizliği yapan otel çalışanları üzerinde bir çalışma yaptı.[9] Bu işçilere günde genelde 15 oda düşüyordu ve her bir odayı yarım saat içinde temizlemek zorundaydılar. Bu çaba, sağlık bakanlığının tavsiye ettiği günlük egzersiz seviyesinin üzerindedir. Ama işçiler bu işi bir egzersiz olarak görmüyorlardı ve mesailerinin sonunda spor salonuna gidemeyecek kadar

yorgun olduklarından hayatlarında egzersize yer kalmadığını düşünüyorlardı. Doktor Langer otel işçilerini iki gruba ayırdı. Bir gruptakileri mesleklerinde harcadıkları fiziksel gücün bedenin zinde kalması için tavsiye edilen seviyede olduğuna inandırdı; bir diğer deyişle onlarda bu zihniyetin güçlenmesini sağladı. Diğer gruptakilere ise böyle bir bilgi verilmedi. Dört hafta sonra, birinci gruptaki işçiler diyet ya da fazladan egzersiz yapmadıkları halde kilo verdiler. Vücutlarındaki yağ oranı azaldı, hatta tansiyonlarında bile iyileşme görüldü. Değişen tek şey o gruptakilerin zihniyetiydi. İkinci grupta ise hiçbir iyileşme görülmedi.

Zihniyet değişiminin 20/70 hatta 20/160 gibi yüksek derecedeki göz bozuklarını iyileştirebildiğine inanmakta zorlanabilirsiniz ama bu doğrudur.[10] İnsan bu durumda acaba hepimiz kendi görüşümüzü zihinsel gözlüklerle mi engelliyoruz diye düşünüyor. Kanıtlar bunun da doğru olduğunu gösteriyor! Her şey değişebilir; bütün mesele düşüncelerimizde yatan güce saygı göstermekte. Thomas Merton anılarında bu sorunun köküne indiğine inandığım şu sözleri söyler: "Belki de ben düşündüğümden de güçlüyüm. Hatta belki de ben kendi gücümden korkuyor ve onu aleyhime çeviriyor, böylece kendi kendimi güçsüz kılıyorum."[11]

Merton'un söz ettiği güç size sizin düşünceleriniz kadar yakındır. Yıllar önce kanserli bir genç adam tanımıştım; bir şeyin kanser hastalığının gidişatını etkilediğini düşünüyordu ama aslında olay bir yanlışlıktan kaynaklanmıştı. Genç adama ikinci aşama yetişkin Hodgkin lenfoma kanseri teşhisi konmuştu. Kanser erken teşhis edilmişti ama öyle bile olsa genel tablosu oldukça ciddi görünüyordu. Onkolog ona bu kötü haberi verdiğinde genç adam her nasıl olduysa doktorun sözlerini ters anlamıştı. Hastaneden çıkarken aklında, doktorun ona genel tablosunun oldukça iyi göründüğünü anlatan sözleri vardı. Tedavisi sırasında aldığı tıbbi bakımın her adımına oldukça iyi olan tablonun

haliyle daha da düzeleceği beklentisiyle giriyordu ve tam da bu gerçekleşti. Onkologu genç adamın bu inanılmaz vakasını hastane profesörlerinin yer aldığı konsültasyon toplantısına taşıyınca genç adam olanları yanlış anladığını fark etti. Tıbbi istatistiklerin öngördüğü hükümlere inansaydı şimdiye dek ölmüş olacağını söyledi. Yanlış anlama yüzünden oluşan zihinsel tablonun hayatını kurtardığından yüzde yüz emindi.

Telkinin en eski biçimlerinden biri de son 30 yıldır tıp bilimi çevrelerince pek hoş görülmeyen bir yöntem olan hipnozdur. Ama artık bu da tamamen değişti. Stanford Tıp Fakültesi'nden David Spiegel, "Hipnozun plasebo etkisinden daha tesirli olduğunu gösteren araştırmalar var" diyor. "Zihnin maddeden üstün olması meselesi değil ama zihin gerçekten de etkili." Dr Spiegel her dört yetişkinden birinin hipnotize edilebileceğini söyler.[12]

Hipnoz insanların sigarayı bırakmasında, kilo vermesinde, fobi ve acılarından kurtulmasında da etkilidir. Ameliyatlarda anestezi yerine hipnoz kullanan cerrahların sayısı da gitgide artmaktadır. Çocuk doğumu gibi dayanılmaz ağrılar çekilen vakalarda da hipnozun acıyı azalttığı görülmüştür. Üç ay boyunca her gece kendi kendine hipnoz alıştırması yapan hamile bir kadın doğum sırasında zihnini acıya kapatmayı başarmıştı.

Hipnoz altındaki hastalara dış dünyada korktukları bir şeyle ilgili duygularını değiştirmeleri öğretilebilir. Bu hastalar kendilerini güvenli bir yerde, örneğin bir plajda hayal ederler. Örneğin, uçaktan korkan bir kişi hipnotize edilip yaptığı hava yolculuğunu hissetmeyeceği bir ortama alınabilir. Korku dolu ve stresli düşünceleri yönetemedikleri o halden çıkıp kendilerini rahat ve her şeyin kontrol altında olduğu bir dünyada hissedebilirler. Telkinin gücüyle ilgili kanıtlar o kadar inanılırlık kazanmıştır ki Ulusal Sağlık Enstitüsü acı yönetiminde telkinin nasıl kullanacağı üzerine çalışmalar yürütmektedir. Seattle'daki Washington Üniversitesi'nden araştırmacılar sanal gerçeklik destekli hipno-

zun yanık hastalarının kaygı ve acılarını azaltıp azaltmadığı üzerine araştırmalar yapmaktadır.

Gerçekliği Şekillendirme Aracı

İşte kanıt burada. Zihin gücünüz gerçeklik dediğiniz şeyi şekillendirebilir. Bu gücü kullanmasını bilen kaderinin hâkimi olur. Stresi sonlandırmak, aradığınız sağlığa, zenginliğe ve sevgiye kavuşmak için telkinin gücünü harekete geçirerek beklenti yaratabilen Gerçekliği Şekillendirme isimli bir araç var. Bu aracı her gün kullanarak başarıya ulaşma beklentilerinizi zenginleştirin.*

İşte yapmanız gerekenler: Rahat bir konuma geçin ve gözlerinizi kapayın. Mevcut hedefleriniz arasından gerçekleşmesini istediğiniz bir hedef seçin. Bu hedef gerçekleştiğinde olacakları mümkün olduğu kadar detaylı bir şekilde hayal edin. Dileğinizi gerçekleşmiş gibi düşünün ve hayatınızı o anda o zaten olmuş gibi hayal edin. Düşünen kısımdaki tüm kısıtlamalardan kurtulun, beyninizin algılayan kısmını kullanın. O hedef gerçekleştiğinde duyacağınız sesleri duyun. Ortamdaki sıcaklığı hissedin, havasını koklayın. Göreceğiniz şeyleri gözünüzün önüne getirin. O resme renkleri, insanları ve size anlamlı gelen her şeyi katarak zenginleştirin. Bu hedef gerçekleştiğinde içinize dolacak hisleri şimdi doluyormuş gibi hissedin. O duyguları mümkün olduğu kadar güçlü hissedin. Mutlu iseniz yüzünüze bir gülücük konsun ya da yüksek sesle gülün. Rahatlamış ve hafiflemişseniz, bu rahatlamanın sizi neşelendirmesine izin verin. O duyguların gerçek olmasını sağlayın. Bu duyguları mümkün olduğu kadar koruyun ama bir dakikayı geçmesin. Alıştırmayı bitirirken her şeyi kendi haline bırakın. Dâhili kılavuz sisteminizi istediğiniz bir hedefe kilitlediğinize inanın.

* Bu araç iş ortağım Kaarin Alisa tarafından oluşturulan Şablonu Ateşleme isimli aracın biraz geliştirilmiş şeklidir.

Bu haftaki alıştırmanız

Gerçekliği Şekillendirme Aracı ile telkinin gücünü uygulayıp sizin için önem taşıyan kişisel bir hedefin başarıyla sonlandığını hayal edin.

Aşağıdaki alıştırmaları yapmaya devam edin

- Herhangi bir durumda kendinizi çaresiz hissettiğinizde Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı ve vücudunuzda bir gerilimin tırmandığını hissettiğinizde de Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanmayı unutmayın.
- Başkaları üzerindeki pozitif etkilerinizin bilincine varın; bu haftanın her günü irili ufaklı pozitif etkilerinizin tümünü düşünerek Yarattığınız Farkları Kabul Etme alıştırmasını yapın.
- Bütünlüklü Kişinin Özellikleri listesindeki her maddeyi güçlendirin.
- Her gün ve günde üç veya dört kez Huzur için 30 Saniye Mola alıştırmasını yapın.
- Arınma Aracı'nı her gün kullanmaya devam edin (günde iki kez daha iyi olur).
- Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanarak stres tetikleyici düşünme şablonunu yok edin.
- Düşünce Farkındalığı Aracı'nı kullanmaya devam edin.
- Güne sakin başlamayı sürdürün. Molalar verip doğal ortamda yürüyüşe çıkın. Zor bir problemle karşı karşıyaysanız üzerinden bir gece geçmesini bekleyin ve sabah beyninizin rüyalarla size ne getirdiğine bakın. Haftada bir, size bahşedilen güzellikleri sayın.

Araçlar

Gerçekliği Şekillendirme Aracı

- Rahat bir konuma geçin ve gözlerinizi kapayın.
- Mevcut hedefleriniz arasından gerçekleşmesini istediğiniz bir hedef seçin.
- Bu hedef gerçekleştiğinde olacakları mümkün olduğu kadar detaylı bir şekilde hayal edin. Dileğiniz gerçekleşmiş, hayatınızı o zaten olmuş gibi hayal edin. Beyninizin düşünen kısmındaki tüm kısıtlamalardan kurtulun. Kendinize, gerçekleşme ihtimali olsa da olmasa da dilediğiniz her şeyi hayal etme hakkınız olduğunu söyleyin.
- Beyninizin algılayan kısmını kullanın. O hedef gerçekleştiğinde duyacağınız sesleri duyun. Ortamdaki sıcaklığı hissedin, havasını koklayın. Göreceğiniz şeyleri gözünüzün önüne getirin.
- Şimdi o resmin çerçevesinden içeri bakın. O resimdeki ortama kendi hayatınızdan neler kattınız? Yanınızda kim var? Renkleri ve diğer ayrıntıları mümkün olduğu kadar canlı hayal edin. O resimde insanlar varsa size neler söylüyor? Siz onlara ne diyorsunuz?
- Bu hedef gerçekleştiğinde içinize dolacak hisleri şimdi doluyormuş gibi hissedin. Neşe mi hissediyorsunuz? Memnuniyet mi? Bir acı ya da korkudan kurtulduğunuzu mu? Duyacağınız hisleri hayal ederken onları kendinize yakınlaştırıp tam burada ve şu anda onları yaşıyormuş gibi gerçekten hissedin.
- O duyguları mümkün olduğu kadar güçlü hissedin. Mutluysanız, yüzünüze bir gülücük konsun ya da yüksek sesle gülün. Rahatlamış ve hafiflemişseniz, bu rahatlamanın sizi neşelendirmesine izin verin. O duyguların gerçek olmasını sağlayın.
- Bu duyguları mümkün olduğu kadar koruyun ama bir dakikayı geçmesin.

- Her şeyi kendi haline bırakın gitsin. O duyguları bırakın, o resmi de kendi haline bırakın.
- Artık düşünce ve duygu merkezlerini etkinleştirip dâhili kılavuz sistemini istediğiniz bir hedefe kilitlemiş bulunuyorsunuz.

Gerçekliği Şekillendirme ses dosyası
http://www.ntvyayinlari.com/StreseSon.asp

Adım 4

SÜRDÜRMEK

Her gün ve her şekilde

14

Hepsini toparlayalım

Çok yol kat ettiniz. Birçok kavram ve araç öğrendiniz, stres, huzur ve beyin üzerine çok sayıda araştırma hakkında bilgi sahibi oldunuz. Bu kitabın amacı sizin stresi sonlandırmanızdı. Huzur, neşe ve tatmin olma hissi stresin sonlandığı noktada başlar. Kitap bu amaçla sizin dinamik ve huzurlu bir tavır geliştirmenizi sağlamaya ve karşı karşıya kaldığınız durum ne olursa olsun bu tavrı her gün uygulamayı öğretmeye çalıştı. Bu bölümde şimdiye kadar söz ettiğimiz her şeyi pratik ve basit bir formata sokacağız. Yaşamınızın pusulasını bu yeni ve stressiz yöne çevirirken bunları kullanabilirsiniz.

Önceki bölümlerde Olacağım Şeyler Listesi hazırlamak üzerinde çalıştınız ve bu listeyi belirlediğiniz harici hedeflerle bütünleştirdiniz. Burada amacımız dâhili amacımızı netleştirip güçlendirmek ve amacın başarmak istediğimiz şey neyse onun içine akarak stresi azaltması ve huzurun gücünü arttırmasıydı. Aşağıda ise genel bir Olacağım Şeyler Listesi görüyorsunuz; bu liste pozitif nöroplastiyi kolaylaştırmak, stres tepkilerini susturmak ve üst beyin işlevlerini zenginleştirmek için nasıl olmamız gerektiğini anlatıyor. Sizi, daha büyük bir istikrarla, güçlendirmek istediğiniz maddeleri işaretlemeye davet ediyorum.

OLACAĞIM ŞEYLER LİSTESİ

- Huzurlu olmak
- Şimdi ve burada olmak
- Daha iyi dinlemek
- Daha az yargılamak
- Daha çok affetmek
- Empati kurmak
- Minnet duymak
- Durup beklemeye zaman ayırmak
- Yaratıcı içgörüyü serbest bırakmak
- Korkuları bırakmak
- Aksaklıklar karşısında inançlı olmak
- Süreç ilerlerken güven duymayı sürdürmek
- Yaşamın parça parça değil bir bütün olduğuna odaklanmak
- Kendi mevcudiyetinizin sükûnetinde dinlenmek
- Mutlu olmak

İşaretlediğiniz maddelere tekrar bakın ve bir an için, böyle olmayı gerçekleştirdiğinizde gününüzün hatta hayatınızın nasıl değişeceğini düşünün. Buradaki ilkelerin her birini uygulamak istediğiniz özel durumlar düşünün ve kendinizi bunu yaparken hayal edin. Ardından bu değişimi yaptığınızda kaçınılmaz olan pozitif sonucun gerçekleştiğini hayal edin ve bunu olmuş gibi gözünüzün önüne getirin. Olacağım Şeyler Listesi'ni gözönünde bulundurun; nasıl olmak istediğinizi size hep hatırlatsın. İstediğinizde yeni bir liste de hazırlayabilirsiniz.

Bu basit araçlar sizin Yapılacak İşler Listeniz'e pek fazla bir şey katmaz ama yaşadığınız gün ile hayata yaratıcı bir açılım ve güç getirir. İlle de her aracı kullanmak zorunda değilsiniz; ama işinize yarayan araçları mutlaka kullanın. Ayrıca bu araçta işaretlediğiniz maddeleri basılı belgeye geçirmenizi de öneririm. Sonra alıştırma yapmanızı hatırlatacak bir yere asın. İstediğinizde yeni bir liste de hazırlayabilirsiniz.

Aşağıda bu kitapta sunduğum araçların bir listesi var. Bu liste, dilediğiniz alıştırmaları size her gün hatırlatacak. Artık sadece hayatta kalmak için uğraşmayacak, başarı dolu bir yaşama ilerleyeceksiniz.

Stres testini tekrar yapın

Hepsini toparlama işleminin son adımı stres değerlendirme testini tekrarlamak. Bölüm 2'de bu değerlendirmeyi ilk yaptığınızdan bu yana stres deneyiminizde neler değiştiğini görmenizi öneriyorum. Son yaşadığınız stres deneyimine en yakın maddeleri işaretleyin. Yaşamınızdaki son deneyimleri tarif eden maddelere işaret koyun. Cevaplarınız güncel olsun; son hafta ya da son ay yaşadıklarınızı düşünün ve acele etmeyin.

Daha sonra, bu yolculuğun başında, Bölüm 2'de yaptığınız

STRESE SON ARAÇ KUTUSU

Alıştırma yapmak istediğinizi araçları işaretleyin.

- o Dinamik ve huzurlu tavrın özelliklerini ön plana çıkarın.
- o Endişeli, stresli düşüncelerinizi ve duygularınızı Düşünce Farkındalığı Aracı ile gözlemleyin.
- o Büyük korkularınızı Korktuğum Şey Nedir Aracı ile dağıtın.
- o Her güne sakin başlayın.
- o Günde bir kez, beş-10 dakika meditasyon yapın.
- o Pozitif açılımlar yaptığınız ânı (ânları) kutlayın.
- o Tırmanan bir stres tepkisi hissettiğinizde Arınma Düğmesi Aracı'nı kullanın.
- o Olacağım Şeyler Listesi'ni Yapacağım Şeyler Listesi ile birleştirin ve huzuru en öncelikli hedefiniz olarak başa yerleştirin.
- o Haftada bir size bahşedilen iyilik ve güzellikleri sayın.
- o Günde en az iki kere, dünyadan ve içerdiği problemlerden uzaklaşıp mola verin. Mümkünse yeşil bir ortamda yürüyüşe çıkın.
- o Yapacağınız ve kontrolünüz dâhilinde olmayan şeyler için Üç Sağlıklı Seçenek Aracı'nı kullanın.
- o Vücudunuzdaki gerginlik ve yorgunluğu atmak için Hisset ve İyileş Aracı'nı kullanın.
- o Güçlü taraflarınızı saptamak ve bilincinde olmak için Güçlü Yanları Bulma Aracı'nı kullanın.
- o Bütünlüklü kişinin özelliklerini öne çıkarma alıştırması yapın.
- o Daha iyi dinleyin, daha az yargılayın, daha çok affedin ve koşulsuz sevin.

STRES DEĞERLENDİRME ARACI

o Eskiden zevk aldığım faaliyetlerden git gide daha az zevk alıyorum.	o Çoğu günler yorgun, hatta bazen tamamen tükenmiş hissediyorum.
o Karar vermekte zorlanıyorum.	o Sakinleşemediğim için uyumakta zorlanıyorum ya da her zamankinden daha fazla uyuyor, yataktan çıkmak istemiyorum.
o Hafızam ve konsantrasyonum eskisi kadar iyi değil.	o Kişisel problemlerimi halletme yeteneğime daha az güveniyorum.
o Basit şeyler bana yük gibi, bitirmesi zor şeyler gibi geliyor.	o Bazen hayatımdaki önemli şeyler beni eziyor, kontrolü kaçırdığımı hissediyorum.
o Bugünlerde daha tahammülsüzüm. Daha sabırsızım, çabuk kızıyorum, moralim daha kolay bozuluyor.	o Küçük şeyleri takip edemiyorum, örneğin anahtarlarımı nereye koyduğumu unutuyorum.
o Korku, paranoya, reddedilme, endişe veya karamsarlık gibi sarsıcı duyguları daha yoğun ya da daha uzun bir süre yaşıyorum.	o Kontrol edemediğim şeyler beni endişelendiriyor.
o Benim için önemli olan insanı (eşimi, sevdiğimi vb) eleştiriyorum, ilişkimizdeki kusurları sürekli gündeme getiriyorum, incir çekirdeğini doldurmayacak konular yüzünden münakaşa ediyor ve eşimi problemlerden dolayı daha çok suçluyorum.	o Bazen öfkem ve kızgınlığım o derece yükseliyor ki masaya yumruğumu indiriyorum, bir şeyler fırlatıyor, bağırıyor veya benzer şeyler yapıyorum.
o Daha az sosyal biri oldum. Dostlarım ve ailem dâhil olmak üzere insanların beni daha az rahatsız etmesini istiyorum.	o Sekse ilgim azaldı.
o Duygusal durumumla başaçıkabilmek için daha çok yiyorum veya iştahımı kaybettim.	o Normalden daha sık hastalanıyor, nezle veya grip oluyorum. Ciddi sağlık riskleri yaşamaktan endişelenir hale geldim.
o Stresimi kısmen azaltmak için alkol, tütün veya diğer maddeleri daha çok kullanıyorum.	o Gerginlik yüzünden baş ağrısı, mide-bağırsak sorunları çekiyorum; sırtımda, boynumda, çenemde veya tüm vücudumda kasılmalar yaşıyorum.

teste dönün. İki testi karşılaştırıp nelerin değiştiğini işaretleyin. Bu araçları ve süreçleri çalıştıysanız, ilk seferinde işaretlediğiniz bazı maddeler bu kez işaretlenmeyecektir. İlk testte işaretleyip ikincisinde işaretlemediğiniz maddeleri fosforlu kalemle çizerek vurgulayın. Bu madde artık sizin için mesele olmaktan çıkmıştır. Bu işaretler, stresle ilgili problemlerin çözümünde kaydettiğiniz ilerlemeyi gösteriyor. Hiçbir şey insanı ilerleme kaydetmekten daha çok cesaretlendirip motive edemez. Stres değerlendirme testini düzenli aralıklarla yapmak, kaydettiğiniz ilerlemeleri görmek ve huzur deneyimini daha da zenginleştirmek için çok etkili bir yoldur. Stres değerlendirme testini dilediğiniz zaman yapabilirsiniz.

Kapanış

Kitabımızı bitirirken hepinizin İyi Yaşam yolunda, yani huzur ve mutluluk dolu, stres ve korkulardan arınmış, kazandığınız başarıların sizi mükemmelleştirip neşe verdiği bir hayat yönünde ilerlemeye devam etmenizi istediğimi bir kez daha söylemek istiyorum. Aradığınız huzur, neşe ve başarı beyninizdeki düşünceler kadar yakınınızda. Nöroplastinin formülü şudur: Zihnini değiştiren, beynini değiştiren, hayatını değiştirir. Vazgeçmediğiniz sürece başarı garantidir. Alıştırma yaparsanız sonunda mutlaka anlamlı ve kalıcı sonuçlar elde edersiniz.

Ayrıca hayatın bir gerçeğinden daha söz etmek istiyorum. Ne zaman biri gelip hiç stres duyup duymadığımı sorsa bu gerçeği hatırlıyorum. Bazen insanlar *Strese Son!* isimli bir kitap yazdım diye hayatımdan stresi tamamen çıkardığımı düşünüyor. Gerçek şu ki stresin sonlanması, bulunduğumuz an içinde -tam şimdi ve burada- oluveren ve bir kerede halledilip biten, bir daha karşımıza çıkmayacak bir şey değildir. Stres tetikleyici bir şey, kendini gösterdiği an huzuru seçtiğimizde onu sonlandırır ya da seçmeyip sonlandırmayız. Huzur, çoğunlukla stres veren bir faktörü zihinsel fırtınaya dönüştürdüğümüzde yaptığımız bir düzeltmedir. Bu düzeltmeyi ne kadar çabuk yaparsak günümüz o kadar iyi geçer.

Daha bugün evi temizlerken stresle doldum; başıma gelenler beni sinirlendirip gerdi. Mücadeleye tamir etmem gereken bir cihazla başladım; vidalardan biri bir türlü yerinden çıkmıyordu. Sanki görünmez bir güç gevşetmeye çalıştığım vidayı inadına daha da sıkıyordu. Ondan sonra da bulaşık makinesini boşaltmam gerektiğini düşününce canım sıkıldı. Odaları temizlemeye geçince bu iş bana her zamankinden 10 kat daha zor geldi. Bana yardım edecek kimse olmadığı için kendimi mağdur hissettim ve bu da canımı daha çok sıktı. Sonra neyse ki, birdenbire kendime acıyıp kızdığım mutsuz bir düşünce silsilesi içinde olduğumu fark ettim. Düşünce Farkındalığı Aracı beni tam zamanında kurtardı. Bir an için tüm ev işlerini bıraktım ve sıkıntılı zihnimin bana düşündürdüğü düşüncelere inanmama alıştırması yaptım. Düşünmeyi bir kenara bırakmayı becerdim ve zihnime sakinleşme fırsatı verdim. Tam şimdi ve burada var olma yönünde bilinçli bir seçim yaptım ve ne yapmak zorunda olursam olayım huzurla dolu olmaya azmettim. Bunu yaptığımda aklıma D.H. Lawrence'ın *Bizler Aktarıcıyız* şiiri geldi:

> Yaşamda hepimiz birer aktarıcıyız.
> Ve yaşamı başkalarına aktaramadığımızda,
> yaşam da içimizde akmaya son verir.
> .....
>
> Yaşamın hakikati hâlâ budur:
> Verdikçe alırsın.
> .....
>
> Sadece yıkanmış bir cep mendilinin beyazlığında bile olsa
> Yaşam kalitesinin olmadığı yerde onu canlandırmak demek bu.[1]

Bu dizeleri tekrarladığımda tavrım da değişti. Tam o anda, güneşimin önündeki bulutlar dağıldı ve oda günışığıyla doldu. Her şey bir anda yoluna girdi. Kendimi hayat dolu ve uyanık; yaşadığım an kadar parlak hissettim. Etrafa bakıp hangi ev işlerinin kaldığını düşündüm ve işe koyuldum. İşleri dans eder gibi yapıyordum. Evin önündeki son yaprağı süpürürken gözüme havada uçan bir kuş takıldı. Yolun karşısındaki akçaağaca konana dek onu izledim.

Mevsim sonbahardı ve akçaağaçların hepsi kızıla dönmüştü. Yaprakların bir kısmı dökülmüş, kırmızı kadifeden bir örtü gibi kaldırıma yayılmıştı. Yoldan aşağı baktım ve çınarların hepsinin bütün yapraklarını döktüğünü fark ettim. Dalları soluk griye dönmüştü ama sonbahar ışığı dalların bazı yerlerine parlak gümüşi bir ton kazandırmıştı. Durduğum yerden baktığımda yol, yokuş aşağı az ilerideki bulvara iniyordu. Bulvarın karşısında uzun yeşil çimenlerle kaplı büyük bir alan vardı. Yukarıda bir şahin kanatlarını çırparak dolaşıyor, çayırlarda kendine av arıyordu. Bir an için içim tamamen huzurla doldu ve dünya ile bir bütün oldum. Tekrar dönüp eve girerken, az önce tavrımı değiştirmemiş olsaydım, o uyum anını asla yaşayamayacağımı düşündüm.

Herhalde hepimiz huzurun her gün çalışmamız gereken dâhili bir amaç olduğunu ve her kaybettiğimizde yeniden düzeltmemiz gerektiğini anlıyoruz. Artık yaşamınızdaki huzuru arttırma araçlarınız var. Kaydettiğiniz ilerleme bir nirvana olmayabilir. Onu, her şeyin daha iyiye gittiğini, daha uyumlu, neşeli, huzur ve sevgili dolu olduğunu gördüğünüz günlük gerçekliklerde bulacaksınız. Davranışlarınız sizi her gün daha ileriye taşıyorsa doğru yönde ilerliyorsunuz demektir.

Stres korkudur ve stresten arınmak geliştirebileceğimiz bir ustalıktır; bu konuda ustalaştığımızda psikolojik korku daha doğar doğmaz başını ezebiliriz. Stres tepkileri başgösterdiği an onları fark etme alıştırması yapmaya ve kitaptaki araç ve süreçlerle

müdahale etmeye devam ederseniz, beyniniz de güçlenmeye başlar, İyi Yaşam'ın önünü açan nöron yolları ve ağlarını genişletir. Bu kitabın başında vadedilen sağlık, zenginlik ve sevgiye açılan kapının anahtarı da buradadır. Her şey elinizin altında. Sizin için en içten dileğim bu anahtarı elinize almanız.

Kitabı sonlandırırken hepinize huzurun getireceği zarafeti, vakarı ve bereketi diliyorum. Bu kitap mükemmel olmakla ilgili değil; yaşamı mükemmelleştirmeye giden yolda ilerleme kaydetmekle ilgili. Stres sizi kendi fırtınasının içine çekerse sakın cesaretiniz kırılmasın. Asla kendinizden ümidi kesmeyin ve ne yanlış yaparsanız yapın, çevrenizde olup biten ne olursa olsun huzurdan asla vazgeçmeyin.

Yüreğinizde ve yaşamınızda huzur dolu olmak için çaba gösterin. Başarısız olduğunuzu gördüğünüz zamanlarda Konfüçyüs'un şu sözlerini düşünün: "En büyük kıvancımız asla tökezlemeden hep başarılı olmak değil, her düşüşümüzde yeniden ayağa kalkmaktır."[2]

Kişisel gücü, stres ve korkuyu aşarak zihni huzur ve neşeyle doldurma becerisinden daha iyi ne tanımlayabilir? Bu, yürüyebileceğiniz en muhteşem yollardan biridir; o halde yaşamınızda böyle bir değişiklik yaratmak için uğraşma isteğinizi kutlayın.

Geri kaldığınız ya da yeterince hızlı ilerlemediğiniz ya da mesafe kaydetmediğiniz endişesine kapıldığınızda dikkatinizi içinde bulunduğunuz âna çevirip zihin durumunuzu düzeltin. Sadece tam şimdi ve tam burada ya da bulunduğunuz anda ve yerde olun. Küçümseyici düşüncelerin uzaklaşıp gitmesine izin verin; zihninizi açın; yüreğinizi, içinde bulunduğunuz anda sadece mutlu ve huzurlu hissetmeye açın. Kitabın önceki sayfalarında Thomas Merton'dan yaptığım alıntıyı hatırlayın: "Tüm sorunlar çözülür, her şey nettir çünkü neyin önemli olduğu açıktır."[3]

Önemli olan huzur ve mutluluktur ve her ikisi de içinde bulunduğunuz anın sükûneti içinde kazanılır. Korkular size hayatta huzurdan daha önemli şeyler olduğunu söylerse (örneğin para

ve mesleki başarı), bu kitabın size belgelerle kanıtladıklarını düşünün: Hayatın her seviyesinde başarılı olmanızı sağlayan üst beyin işlevlerini iyileştirip güçlendiren şey huzurlu tavrın ta kendisidir.

Gerçekte başarı iç huzurudur; başarı korkuyu uzaklaştırabilmektir. Bu kitabın özeti sadece bu tek cümleden ibarettir. O halde, huzurlu olun.

Teşekkürler

Her şeyden önce sevgili Louise Franklin'e teşekkür ederim. Beni bu kitap projesine yüreklendirmekten hiç vazgeçmedi; elime kalemi her aldığımda yazmayı sürdürmem yönünde beni hep teşvik etti. Bu proje sürerken, iş ortağım ve yakın dostum Kaarin Alisa'dan çok destek gördüm. Kaarin temaları kavramsallaştırırken, beyin fırtınası yaparken, içerik düzenlerken ve olguların doğrulanmasında bana yardım etti. Louise veya Kaarin olmasaydı bu kitabı bitirmeyi hayal bile edemezdim.

Beyond Words'teki editörlerim Sarah Heilman, Emmalisa Sparrow ve Emily Han'dan ve yönetici direktör Lindsay Brown'dan aldığım muazzam desteğe teşekkür ederim. Yazımın ilk halini iyileştirme konusunda muhteşem bir iş çıkardılar; onlara minnettarım.

Her zamanki gibi çocuklarım David, Brent, Sam ve Hollan'a; kız kardeşlerim Anne ve Susie'ye ve erkek kardeşim Paul'a yüreklendirmeleri için teşekkür ederim.

Bu çalışmayı hazırlarken yıllar içinde bana çeşitli yardımlarda bulunan Bonny Meyer, Larry ve Joyce Stupski, Rick Brandon, Cheryl Geoffrion, Andrew Black, Mariah De Leon, Jerry Jampolsky, Diane Cirincione, Jimmy Pete, Mike Johnson, Ro-

ger Epstein, Richard Cohn, Dick Buxton, Len Brutoco, Rinaldo Brutoco, Penelope More, Matthew Mitchell, Greg Sherwood, Patrick Gleeson, David Goewey, Neil Anderson, Jonathan Colton, Marc Verdi, Karen Storsteen, Suzanne Baldwin, Dale Biron, Lorraine Specht, Valerie Henderson, Barbara Deal, Drew Gerber, Michelle Tennant'a (buradaki sıralamanın özel bir anlamı yoktur) teşekkürü borç bilirim.

Ve son olarak Beyond Words Yayınevi'nin bir önceki başkanı ve yazı işleri müdürü Cynthia Black'e de teşekkür ederim. Bu kitapla ilgili Beyond Words ile anlaşma tam imzalandığı sıralarda Cynthia ne yazık ki hayata veda etti. Ölüm haberi beni derinden sarstı. Cynthia benim ilk kitabım *Mystic Cool*'u da yayınlamış ve pek çok ünlü yazar arasında kendimi rahat hissetmemi sağlamıştı. Cynthia ile çalışmak çok keyifliydi. Benim zihnimde o; zihin, beden ve ruh konuları üzerine yazılan kitapların öncüsüdür ve ölümü hepimiz için büyük kayıptır.

Ek
A-Tipi kişiliğin iyileşmesi

A-Tipi kişilik aşırı stres altında yaşam sürme eğilimi gösteren kişiliktir. A-Tipi terimi, California Üniversitesi'nden Meyer Friedman'ın yaptığı ve bir dönüm noktası kabul edilen araştırmada kullanılmıştır. Friedman, kalp rahatsızlığı yaşama riskinin en yüksek olduğu kişiliklerin A-Tipi kişilikler olduğunu bulmuştur. Aşağıdaki maddeler A-Tipi kişiliğe sahip olanlara veya korku kaynaklı stres yaşayanlara yardım edebilecek, bir parça zorlayıcı bir Olacağım Şeyler Listesi'ni temsil ediyor. Bu liste sizlerin dinamik ve huzurlu bir tavır geliştirmeyi seçmenizi sağlayacaktır. Endişe ve stresten uzaklaşıp huzura geçişin özetidir. Her hafta bunların birkaçını deneyin ve listeyi işaretleyerek ilerleyin.

A-TİPİ KİŞİLİKLERİN TEDAVİSİ

Her gün aşağıdakilerden bir veya birkaç madde seçip uygulayın. Sonra süreci tekrarlayın.

o Bir mağazadaki en uzun kuyruğu seçip ona girin. Huzur için 30 Saniye sürecini kullanarak zihninizi serbest bırakıp huzurlu kalmayı seçin.	o Kotardıklarınızı ölçmek için iş alanı dışında bir ölçü çubuğu kullanın; örneğin yeteneklerinizi, yaratıcı becerilerinizi, insani niteliklerinizi veya yakın dostluklarınızı ölçün.
o 30 saniye boyunca pencereden bakın ve zihninizin serbest kalmasına izin verin. Rüzgârın esişini, güneşin parlamasını, yağmurun yağışını izleyin.	o Bugünü güçlü yanlarınızı ve pozitif niteliklerinizi görmeye ayırın. o Ufak tefek hatalarınızı affetme alıştırması yapın.
o Bugün kendiniz için özel bir şey yapın.	o Kimseye duyurmadan iyilikler yapın.
o Arabayla eve giderken en yavaş şeritten gidin.	o İltifatları zarafetle karşılama alıştırması yapın.
o Bugün daha çok gülümseyin.	o Hayatın bitmemiş bir iş olduğunu kabul edin.
o Eve dönüş yolunda haberleri değil sakinleştirici müzikler dinleyin.	o Bugün, mutlu olduğunuz zamanları hatırlamaya beş dakika ayırın.
o Söz kesmeden dinleme alıştırması yapın.	o Mükemmel olmadığınız için kendinizi yargılamayı kesin.
o Bir dostunuza veya aile üyenize küçük bir hediye alın.	o Kusursuzluk, kusurlu olmanın içindedir fikrini unutmayın
o Bir süredir görüşmediğiniz iyi bir arkadaşınızı arayın.	o Bugün bir çatışma hissettiğinizde kendi kendinize şöyle deyin: *Bu kişi ya da durumun benim hislerimin kontrolünü ele geçirmesine izin vermeyeceğim.*
o Tanıdığınız birinin en iyi yönünü bulmaya çalışın.	o Bugün daha az düşünüp daha çok hissedin. Şu anda _____ hissediyorum ifadeleri kullanarak nasıl hissettiğiniz konusunda ustalaşın.

Notlar

Önsöz

1. Viktor Frankl, Man's Search for Meaning (Boston: Beacon, 1992), 75.

Giriş

1. Ask Glenn, *Will computers ever be cleverer than people?* The Science Museum online, http://www.sciencemuseum.org.uk/onlinestuff/snot/will_computers_ever_be_cleverer_than_people.aspx.
2. Janice C. Froehlich, *Opioid Peptides,* Alcohol Health & Research World 21, no.2 (1997): 132.
3. G. W. Terman et al., *Intrinsic Mechanisms of Pain Inhibition: Activation by Stress,* Science 26 (1984): 1270–77.

Bölüm 1

1. Norman B. Anderson ve arkadaşları, *Stress in America: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits?* Amerikan Psikoloji Derneği'nin bir araştırması. (Şubat 11, 2014), 3.
2. John Heminway, *Killer Stress: A National Geographic Special,* Stanford Üniversitesi ve National Geographic Televizyonu (Washington, DC: PBS, ilk yayını Eylül 23, 2008) tarafından yapılmıştır, 00:23:26.
3. Daniel J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation* (New York: Bantam, 2009), 8–9.
4. Princeton Üniversitesi, *How Did We Get So Smart? Study Sheds Light On Evolution of the Brain,* ScienceDaily, Mayıs 10, 2001, http://www.sciencedaily.com/releases/2001/05/010510071941.htm.

5. Don Joseph Goewey, *Mystic Cool: A Proven Approach to Transcend Stress, Achieve Optimal Brain Function, and Maximize Your Creative Intelligence* (Hillsboro, OR: Atria/Beyond Words, 2009), 29.
6. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (New York: Harper Perennial Modern Classics, 2008), 42.
7. Bessel A. van der Kolk, *Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress*, Harvard Review of Psychiatry 1, no. 5 (1994): 263.
8. Joseph LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon & Schuster, 1996), 167.
9. Wesley E. Sime, *Stress Management: A Review of Principles*, stress yönetimi üzerine çevrimiçi seminer dizisi, Seminer 1, Nebraska Üniversitesi, Sağlık ve İnsan Performansı Bölümü, 1997, erişim Ocak 2009, http://cehs.unl.edu/stress/resources.html.
10. Harris Interactive, *2013 Work Stress Survey*, Everest College adına, Nisan 9, 2013.
11. Norman B. Anderson ve arkadaşları, *Stress in America: Missing the Health Care Connection*, Amerikan Psikoloji Derneği (Şubat 7, 2013), 15.
12. Constance Hammen, *Stress and Depression*, Annual Review of Clinical Psychology 1 (2005): 293–319, http://hammenlab.psych.ucla.edu/pubs/
13. 05stressand.pdf.
14. L. E. Kalynchuk ve arkadaşları, *Corticosterone Increases Depression-Like Behavior, with Some Effects on Predator Odor-Induced Defensive Behavior, in Male and Female Rats*, Behavioral Neuroscience 118, no. 6 (2004): 1365–77. http://www.apa.org/monitor/jan05/hormones.aspx.
15. *Stress in America*, APA, Şubat 7, 2013, 5.
16. Meghan Neal, *Stress Levels Soar in America by Up to % 30 in 30 Years,"* New York Daily News, 16 Haziran, 2012, http://www.nydailynews.com/news/national/stress-levels-soar-america-30-30-years-article-1.1096918#ixzz2aNOI4CoA
17. Timothy A. Judge, Remus Ilies ve Zhen Zhang, *Genetic Influences on Core Self-Evaluations, Job Satisfaction, and Work Stress: A Behavioral Genetics Mediated Model*, Organizational Behavior and Human Decision Processes117 (2012): 208–20.
18. Notre Dame Üniversitesi, *Feeling Stressed by Your Job? Don't Blame Your Employer, Study Shows*. ScienceDaily, 14 Eylül, 2012.
19. R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn ve arkadaşları, *Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation*, Psychosomatic Medicine 65 (2003): 564.

20. Elissa S. Epel, Elizabeth H. Blackburn, *Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress*, Proceedings of the National Academy of Sciences101, no. 49 (7 Aralık, 2004): 17312–15.
21. a.g.e.
22. Brian Dakss, *Aging: The Stress Factor: Stress, Attitudes Affect DNA, Aging Rates, One Way Or The Other*, CBS News, 25 Ağustos, 2005, http://www.cbsnews.com/news/aging-the-stress-factor.
23. *How Stress and Mindfulness Affect DNA*, Wisdom 2.0 Conference, 23 Şubat, 2013.
24. a.g.e.
25. Edward Nelson ve arkadaşları, *Longitudinal Associations between Telomere Length, Chronic Stress, and Immune Stance in Cervical Cancer Survivors*, The Journal of Cancer Research 71, Sayı 8, Ek 1(15 Nisan 2011), doi:10.1158/1538-7445.AM2011-1833.
26. Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress Related Diseases, and Coping*, İkinci ed. (New York: W. H. Freeman, 1998), 5.
27. Gregory J. Quirk, René Garcia ve Francisco González-Lima, *Prefrontal Mechanisms in Extinction of Conditioned Fear*, Biological Psychiatry 60, no. 4 (2006): 337–43, doi:10.1016/j.biopsych.2006.03.010.

Bölüm 2

1. Alan Watts, *The Joyous Cosmology: Adventures in the Chemistry of Consciousness* (Novato, CA: New World Library, 2013), 3.
2. C. B. Nemeroff, *The Neurobiology of Depression*, Scientific American 278, no. 6 (Haziran 1998): 42–9.
3. Joel Schwarz, *Stress Hinders Rats' Decision-Making Abilities*, Washington Üniversitesi, 18 Kasım 2008, http://www.washington.edu/news/2008/11/18/stress-hinders-rats-decision-making-abilities/.
4. Sime, *Stress Management: A Review of Principles*.
5. S. Qin ve arkadaşları, *Acute Psychological Stress Reduces Working Memory-Related Activity in the Dorsolateral Prefrontal Cortex*, Biological Psychiatry 66, no. 1 (1 Temmuz 2009): 25–32.
6. S. Vijayraghavan ve arkadaşları, *Inverted-U Dopamine D1 Receptor Actions on Prefrontal Neurons Engaged in Working Memory*, Nature Neuroscience (4 Şubat, 2007), hızlandırılmış çevrimiçi yayın.
7. T. Kontogiannis ve Z. Kossiavelou, *Stress and Team Performance: Principles and Challenges for Intelligent Decision Aids*, Safety Science 33,

no. 3 (Aralık 1999): 103–28.
8. L. A. Neff ve B. R. Karney, *Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences: How Stress Hinders Adaptive Processes in Marriage,* Journal of Personality and Social Psychology 97 (2009): 435–50.
9. Olga Lechky, *Social Isolation Can Be Major Factor If Patients Are Unable to Deal with Stress,* Canadian Medical Association Journal 154, no. 4 (1996): 571–72.
10. J. Suls, M. A. Becker, ve B. Mullen, *Coronary-Prone Behavior, Social Insecurity and Stress Among College-Aged Adults,* Journal of Human Stress 7, no. 3 (1981): 27–34.
11. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers,* 72.
12. a.g.e., 347.
13. Liverpool Üniversitesi, *Stress Hormone Impacts on Alcohol Recovery,* ScienceDaily, 23 Eylül, 2010, http://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100923104134.htm.
14. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers,* 62.
15. a.g.e., 236.
16. Kalynchuk ve arkadaşları, *Corticosterone Increases,* 1365–77.

Bölüm 3

1. Harris Interactive, 2013 Work Stress Survey, 9 Nisan, 2013.
2. *Stress in America: Missing the Health Care Connection,* APA 15.
3. Goewey, *Mystic Cool,* 116.
4. Frankl, *Man's Search for Meaning,* 85.
5. Esther B. Fein, *Book Notes,* New York Times, 20 Kasım 1991.
6. Frankl, *Man's Search for Meaning,* 116.
7. Ari Ben-Menahem, *Historical Encyclopedia of Natural and Mathematical Sciences,* cilt 1 (New York: Springer-Verlag, 2009), 836.
8. Robert L. Leahy, *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You* (New York: Random House, 2005), 109.
9. Goewey, *Mystic Cool,* 103–4.

Bölüm 5

1. A. M. Graybiel, *The Basal Ganglia and Chunking of Action Repertoires,* Neurobiology of Learning and Memory 70, nos. 1–2 (1998): 119–36.
2. James Elliot Cabot, *The Works of Ralph Waldo Emerson: A Memoir of Ralph Waldo Emerson* (Cambridge, MA: Riverside Press, 1887), 489.

Bölüm 6

1. Anne Lamott, *Operating Instructions: A Journal of My Son's First Year* (New York: Anchor, 1993), 91.
2. William Shakespeare, *The Complete Works* (New York: Harcourt, Brace and World, 1968), Macbeth'ten, 5:5.28, 1216.
3. a.g.e., *Henry VIII*'den, 3:2.380, 1531.
4. W. B. Yeats, *The Celtic Twilight* (London: A. H. Bullen Publishing, 1902), 136.
5. J. J. Miller, K. Fletcher ve J. Kabat-Zinn, *Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders*, The American Journal of Psychiatry 149, no. 7 (1 Temmuz 1992): 936–43.
6. Richard J. Davidson ve Antoine Lutz, *Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation*, IEEE Signal Processing Magazine 172 (Ocak 2008): 176–79.
7. Thomas Merton, *The Intimate Merton: His Life from His Journals* (New York: HarperOne, 2009), 362.
8. Jill Bolte Taylor, Robert Krulwich ve Jad Abumrad söyleşisi, Radiolab, 1 Kasım, 2019, http://reallycoldice.com/2010/11/.
9. Leslie Kaufman, *A Superhighway to Bliss*, New York Times, 25 Mayıs, 2008.
10. Goewey, *Mystic Cool*, 129–30.

Bölüm 7

1. Rudyard Kipling, *Kipling: Poems* (Everyman's Library Pocket Poems) (New York: Knopf, 2007), 172.
2. Bill Utterback, *Athletes Savor Being in 'The Zone'But No One Has Yet Figured Out How They Can Stay There Forever*, Seattle Times, 3 Mart, 1991, http://community.seattletimes.nwsource.com/archive/?date=19910303&slug=1269299.
3. Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking: 10 Traits for Maximum Results* (New York: Simon & Schuster, 2003), 30.
4. Carlos Castaneda, *Tales of Power* (New York: Washington Square, 1974), 106.
5. Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984), 19.
6. Eckhart Tolle, *The Power of Now* (Novato, CA: New World Library, 1999), 68.
7. Ed Diener, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas ve Heidi L. Smith, *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*, Psychological Bulletin 125 (1999): 276–302.

8. Sonya Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Group, 2007), 22.
9. Sylvain Charron ve Etienne Koechlin, *Divided Representation of Concurrent Goals in the Human Frontal Lobes*, Science 328, no. 5976 (Nisan 2010): 360-63.
10. Eyal Ophir, Clifford Nass ve Anthony D. Wagner, *Cognitive Control in Media Multitaskers*, Proceedings of the National Academy of Sciences 106, no. 37 (2009): 15583–87.
11. Adam Gorlick, *Media Multitaskers Pay Mental Price, Stanford Study Shows*, Stanford Report, 24 Ağustos, 2009, http://news.stanford.edu/news/2009/august24/multitask-research-study-082409.html.
12. David E. Meyer ve arkadaşları, *Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching*, Journal of Experimental Psychology 27, no. 4 (2001): 763–97.
13. Amanda MacMillan, *12 Reasons to Stop Multitasking*, ABC News, 18 Haziran, 2013, http://abcnews.go.com/Health/Wellness/12-reasons-stop-multitasking/story?id=19422540#2.
14. Erin Hayes, *Slow Down to Get More Done*, ABC News, 9 Mayıs, 2008, http://abcnews.go.com/Technology/story?id=4825616&page=1.
15. Gloria J. Mark ve Stephen Voida, *"A Pace Not Dictated by Electrons: An Empirical Study of Work Without Email*, Association for Computing Machinery'de sunulmuştur, Mayıs 5, 2012, http://www.ics.uci.edu/~gmark/Home_page/Research_files/CHI%202012.pdf.
16. Goewey, *Mystic Cool*, 116.

Bölüm 8

1. Herbert Benson ve Miriam Z. Klipper, *The Relaxation Response* (New York: HarperCollins, 2009), 121.

Bölüm 9

1. William James, *William James: Writings, 1878–1899: Psychology, Briefer Course/ The Will to Believe/Talks to Teachers and Students/Essays* (New York: Library of America, 1992), 643.
2. Irena Ilieva, Joseph Boland ve Martha J. Farah, *Objective and Subjective Cognitive Enhancing Effects of Mixed Amphetamine Salts in Healthy People*, Neuropharmacology (2012), http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.07.021.
3. Holly A. White ve Priti Shah, *Uninhibited Imaginations: Creativity in*

Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, Personality and Individual Differences 40 (2006): 1121–31.

4. Denise Mann, *ADHD May Boost Creativity in Adults: Study Shows College Students with ADHD Score Higher on Tests That Measure Creativity,* WebMD, 15 Mart, 2011, http://www.webmd.com/add-adhd/news/20110315/adhd-may-boost-creativity-in-adults.
5. Peter Galison, *Einstein's Clocks: The Place of Time,* Critical Inquiry 26, no. 2 (2000): 355–89.
6. Paul D. Kretkowski, *The 15 Percent Solution,* Wired Dergisi, 23 Ocak, 1998, http://www.wired.com/techbiz/media/news/1998/01/9858.
7. W. James McNerney Jr., *A Century of Innovation: The 3M Story* (St. Paul, MN: 3M Corporation, 2002), 22.
8. a.g.e., 78.
9. *3M Delivers Fourth-Quarter Sales of $7.4 Billion and Earnings of $1.41 per Share; Company Posts Record Full-Year Sales of $29.9 Billion and Earnings of $6.32 per Share,* 3M, 24 Ocak 2013, http://media.corporate-ir.net/media_files/IROL/80/80574/4Q_2012_3M_Earnings_Release_4880595.pdf.
10. *3M Performance,* 3M, 2013, http://solutions.3m.com/wps/portal/3M/en_US/3M-Company/Information/Profile/Performance/.
11. Kami Goetz, *How 3M Gave Everyone Days Off and Created an Innovation Dynamo,* Fast Company, 1 Şubat, 2011, http://www.fastcodesign.com/1663137/how-3m-gave-everyone-days-off-and-created-an-innovation-dynamo.
12. Agnieszka Wasiak ve arkadaşları, *Lynch: One* (2007), DVD yayını 26 Ağustos, 2008. Absurda/David Lynch, DVD.
13. Karuna Subramaniam ve arkadaşları, *A Brain Mechanism for Facilitation of Insight by Positive Affect,* Journal of Cognitive Neuroscience 21, no. 3 (Mart 2009), 415–32.
14. Sarah Zielinski, *5 Ways to Spark Your Creativity,"* NPR, 21 Haziran, 2012, http://www.npr.org/2012/06/21/155369663/5-ways-to-spark-your-creativity.
15. Ruby T. Nadler, Rahel Rabi ve John Paul Minda, *Better Mood and Better Performance: Learning Rule-Described Categories Is Enhanced by Positive Mood,* Psychological Science 21, no. 12 (Aralık 2010): 1770–76.
16. Robert Scott Root-Bernstein ve Michèle M. Root-Bernstein, *Sparks of Genius: The Thirteen Thinking Tools of the World's Most Creative People* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1999), 39.
17. Agnes De Mille, *Martha: The Life and Work of Martha Graham: A*

Biography (New York: Random House, 1991), 264.

18. John Muir, *The Yellowstone National Park,* The Atlantic Monthly LXXXI, no. 486 (Nisan 1898): 515–16; Our National Parks'ta düzenlenip tekrar basılmıştır (Cambridge, MA: The Riverside Press, 1901): 56; The Sierra Club, *John Muir'dan alıntılar Harold Wood tarafından seçilmiştir,* http://www.sierraclub.org/john_muir_exhibit/writings/favorite_quotations.aspx.
19. R. Sperry, *Hemisphere Deconnection and Unity in Consciousness,* American Psychologist 23 (1968): 723–33.
20. Harnam Singh ve Michael W. O'Boyle, *Interhemispheric Interaction During Global-Local Processing in Mathematically Gifted Adolescents, Average-Ability Youth, and College Students,* Neuropsychology 18, no. 2 (Nisan 2004): 371–77.
21. Jan Ehrenwald, *Anatomy of Genius: Split Brains and Global Minds* (New York: Human Sciences Press, 1984), 16.
22. Robert Sperry, *Some Effects of Disconnecting the Cerebral Hemispheres,* Nobel Media, 23 Aralık, 2013, http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1981/sperry-lecture_en.html?print=1.
23. Marjorie Lamberti, *The Politics of Education: Teachers and School Reform in Weimar Germany* (New York: Berghahn Books, 2004), 28, Wilhelm Reese alıntısıdır.
24. Cheryl Lavin, *Thinking Is the Enemy of Creativity. It's Self-Conscious...* Chicago Tribune, 16 Kasım, 1997.
25. John D. Norton, *Goodies,* Tarih ve Felsefe Bilimi Departmanı ve Felsefe Bilimi Merkezi, Pittsburgh Üniversitesi, 6 Mayıs, 2013, http://www.pitt.edu/~jdnorton/Goodies.
26. John Kounios ve arkadaşları, *The Origins of Insight in Resting-State Brain Activity,* Neuropsychologia 46 (2008): 282.
27. Jonah Lehrer, *Imagine: How Creativity Works* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012), 16.
28. *Brain Waves and Meditation,* ScienceDaily, 31 Mart, 2010, http://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100319210631.htm.
29. *Lee Ufan: Marking Infinity,* Guggenheim Müzesi, Sackler Sanat Eğitimi Merkezi, Family Activity Guide, Eylül 2011.
30. Arthur Herman, *How the Scots Invented the Modern World: The True Story of How Western Europe's Poorest Nation Created Our World and Everything in It* (New York: Random House, 2007), 321.
31. *Basic Rest and Activity Cycles,* Polyphasic Society, http://www.polyphasicsociety.com/polyphasic-sleep/science/brac/.

32. a.g.e.
33. K. Anders Ericsson, Ralf Krampe ve Clemens Tesch-Romer, *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance,* Psychological Review 100, no. 3 (1993): 363–406.
34. Michelle W. Voss ve arkadaşları, *Plasticity of Brain Networks in a Randomized Intervention Trial of Exercise Training in Older Adults,* Frontiers in Aging Neuroscience 2, no. 32 (2010), 1.
35. *A Walk a Day Keeps the Doctor at Bay,* University of Essex, 2 Mayıs, 2010, http://www.essex.ac.uk/news/event.aspx?e_id=1588.
36. W. Sommer ve arkadaşları, *How about Lunch? Consequences of the Meal Context on Cognition and Emotion,* PLoS ONE 8, no. 7 (2013): e70314, doi:10.1371/journal.pone.0070314.
37. Benjamin Baird ve arkadaşı, *Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation,* Psychological Science (31 Ağustos 2012), 1117–22, doi: 0956797612446024.
38. Lehrer, Imagine, 32–33.
39. R. A. Emmons ve M. E. McCullough, *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,* Journal of Personality and Social Psychology 84, no. 2 (2003): 377–89, doi:10.1037/0022-3514.84.2.377.
40. Annette Bolte, Thomas Goschke ve Julius Kuhl, *Emotion and Intuition: Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence,* Psychological Science 14 (2003): 416–22.
41. *Count Your Blessings,* Health and Happiness, Time, 2006, http://xontent.time.com/time/specials/2007/article/0,28804,1631176_1630611_1630512,00.html.
42. Goldstein ve arkadaşları *Unilateral Muscle Contractions Enhance Creative Thinking,* Psychonomic Bulletin & Review 17, no. 6 (Aralık 2010): 895–99.
43. R. E. Propper ve arkadaşları *Getting a Grip on Memory: Unilateral Hand Clenching Alters Episodic Recall,* PLoS ONE 8 (24 Nisan 2013): e62474.
44. William W. Maddux ve Adam D. Galinsky, *Cultural Borders and Mental Barriers: The Relationship between Living Abroad and Creativity,* Journal of Personality and Social Psychology 96, no. 5 (Mayıs 2009): 1047–61.
45. Marily Oppezzo ve Daniel L. Schwartz, *Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking,* Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition 4, no. 4 (Temmuz 2014): 1142–1152.
46. California Üniversitesi, Berkeley, *Remote Associates Test,* son

güncelleme Ocak 11, 2011, http://socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/RATest.htm.

Bölüm 10

1. Eduardo Dias-Ferreira et al., *Chronic Stress Causes Frontostriatal Reorganization and Affects Decision-Making*, Science 325, no. 5940 (31 Temmuz, 2009): 621–25.
2. Natalie Angier, *Brain Is a Co-Conspirator in a Vicious Stress Loop*, New York Times, 18 Ağustos 2009.
3. Ellen Galinsky ve arkadaşları, *Overwork in America: When the Way We Work Becomes Too Much* (Families and Work Institute, 2005), 7.
4. "PGi çalışanların yüzde 82'sinin tatildeyken işe bağlı kalmayı seçtiklerini bulmuştur," PR Newswire, 26 Ağustos 2013, http://www.prnewswire.com/news-releases/pgi-finds-82-of-employees-choose-to-stay-connected-to-the-office-while-on-vacation-221148391.html.
5. Stephanie Rosenbloom, *Please Don't Make Me Go on Vacation*, New York Times, 10 Ağustos 2006.

Bölüm 11

1. Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents* (New York: Norton, 2005), 123–24.
2. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Making the Journey from What Will People Think? to I Am Enough*, (New York: Gotham Books, 2007), Kindle edisyonu, Kindle location: 638–39.
3. Holly VanScoy, *Shame: The Quintessential Emotion*, PsychCentral, 30 Ocak, 2013, http://psychcentral.com/lib/shame-the-quintessential-emotion/000730.
4. Carl R. Rogers, *A Way of Being* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1995), 123–28.
5. Amy Maxmen, *Secret Shame: Do You Fear What Others Think of You? How Shame Can Hurt Your Health*, Psychology Today, 26 Ekim 2007, http://www.psychologytoday.com/articles/200710/secret-shame.
6. S. Dickerson, T. Gruenewald ve M. Kemeny, *Shame, Physiology, and Health*, Journal of Personality 72, no. 6 (Aralık 2004): 1191–1210.
7. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, 3.
8. Martin Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Free Press, 1990), 129–30.
9. Suzanne Retzinger, *Identifying Shame and Anger in Discourse*, American

Behavioral Scientist 38, no. 8 (Ağustos 1995): 104–13.
10. Donald L. Nathanson, *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self* (New York: W. W. Norton & Company, 1994), 313–14.
11. Thomas M. Scheff ve Suzanne M. Retzinger, *Shame, Anger and the Social Bond: A Theory of Sexual Offenders and Treatment*, Electronic Journal of Sociology 1 (Eylül 1997): 2.
12. Allan N. Schore, *Affect Dysregulation and Disorders of the Self* (New York: Norton, 2008), 160.
13. Brian Thorne ve Pete Sanders, Carl Rogers (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2012), 28.
14. "Albert Ellis -On Guilt and Shame- RARE 1960 recording, bölüm 2," ProfessorMystic tarafından YouTube'a yüklenmiştir, 4 Haziran 2009, http://www.youtube.com/watch?v=tuNWeI_l0F4.
15. a.g.e.
16. Herbert Arthur Otto, *A Guide to Developing Your Potential* (North Hollywood, CA: Wilshire Book Co., 1977), 172.
17. Marcus Buckingham ve Donald O. Clifton, *Now, Discover Your Strengths* (New York: Free Press, 2001), 6–8.
18. Brené Brown, *Listening to Shame*, TED, Mart 2012, http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html.
19. Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012), 183–91.
20. Alan W. Watts, *Psychotherapy East and West* (New York: Vintage, 1975), 28.
21. Joan M. Cook, Tatyana Biyanova ve James C. Coyne, *Influential Psychotherapy Figures, Authors, and Books: An Internet Survey of Over 2.000*, Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training 46, no. 1 (Mart 2009): 42–51.
22. Rogers, *On Becoming a Person*, 194.
23. Daniel Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: Norton, 2007), 41–44.

Bölüm 12

1. Dan Buettner, *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*, ikinci edisyon, (National Geographic Society, 2012), Kindle baskısı, 227–29.
2. John G. Bruhn ve Stewart Wolf, *The Roseto Story* (Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1979), 41.

3. John G. Bruhn ve Stewart Wolf, *The Power of Clan: The Influence of Human Relationships on Heart Disease* (New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 1998), 10.
4. Clarke Johnson, *The Roseto Effect, Hominid Evolution, Dental Anthropology, and Human Variation*, University of Illinois at Chicago, Course Notes 14.2, 1–6, http://www.uic.edu/classes/osci/osci590/14_2%20The%20Roseto%20Effect.htm.
5. Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith ve J. Bradley Layton, *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*, PLoS Med 7, no. 7 (27 Temmuz, 2010): e1000316, doi:10.1371/journal.pmed.1000316.
6. Ibid.
7. Jeanna Bryner, *Kids to Parents: Leave the Stress at Work*, Associated Press, 23 Ocak 2007.
8. Public Relations Staff, *APA Stress Survey: Children Are More Stressed than Parents Realize*, American Psychological Association, 23 Kasım, 2009, http://www.apapracticecentral.org/update/2009/11-23/stress-survey.aspx.
9. Daniel Goleman, *Friends for Life: An Emerging Biology of Emotional Healing*, New York Times, 10 Ekim 2006.
10. Ker Than, *Scientists Say Everyone Can Read Minds*, Live-Science, Nisan 27, 2006 http://www.livescience.com/health/050427_mind_readers.html.
11. Marco Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2009), 119.
12. Deborah J. Laible, Gustavo Carlo ve Scott C. Roesch, *Pathways to Self-Esteem in Late Adolescence: The Role of Parent and Peer Attachment, Empathy, and Social Behaviors*, Journal of Adolescence 27, no. 6 (Aralık 2004): 703–16.
13. Rogers, *A Way of Being*, 137.
14. a.g.e., 137–40.
15. Michele W. Atkins, *Course: The Empathic Leader*, PowerPoint sunumu, Union Üniversitesi, 2001, slayt 9.

Bölüm 13

1. R. B. Michael, M. Garry ve I. Kirsch, *Suggestion, Cognition, and Behavior*, Current Directions in Psychological Science 21, no. 3 (2012): 151–56.

2. *The Power of Suggestion: What We Expect Influences Our Behavior, for Better or Worse,* News, Association for Psychological Science, 6 Haziran 2012, http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/releases/the-power-of-suggestion-what-we-expect-influences-our-behavior-for-better-or-worse.html.
3. Robert Pagliarini, *Meet Bruce Lee, Personal Growth Guru,* CBS/MoneyWatch, 27 Ağustos 2012, http://www.cbsnews.com/news/meet-bruce-lee-personal-growth-guru/.
4. Henry K. Beecher, *Relationship of Significance of Wound to Pain Experienced,* JAMA 161, no. 17 (1956) 1609–13, doi:10.1001/jama.1956.02970170005002.
5. Sophie Parker ve arkadaşları, *A Sham Drug Improves a Demanding Prospective Memory Task,* Memory 19, no. 6 (Ağustos 2011): 606–12.
6. Ben Colagiuri, Evan J. Livesey ve Justin A. Harris, *Can Expectancies Produce Placebo Effects for Implicit Learning?* Psychonomic Bulletin Review 18 (2011): 399–405, doi:10.3758/s13423-010-0041-1.
7. M. McClung ve D. Collins, *"Because I Know It Will!": Placebo Effects of an Ergogenic Aid on Athletic Performance,* Journal of Sport & Exercise Psychology 29, no. 3 (2007): 382–94.
8. Ellen J. Langer, *Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (New York: Random House, 2009), 5–12.
9. Alia J. Crum ve Ellen J. Langer, *Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect,* Psychological Science 18, no. 2 (2007): 165–71.
10. *Believing Is Seeing: How Mindset Can Improve Vision,* Association for Psychological Science, 9 Nisan 2010, http://www.psychologicalscience.org/media/releases/2010/langer.cfm.
11. Thomas Merton, *The Intimate Merton: His Life from His Journals,* editörler: Patrick Hart ve Jonathan Montaldo (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1996), 161.
12. Lisa Liddane, *The Power of Suggestion: Hypnosis,* Orange County Register, 20 Ağustos, 2006.

Kapanış

1. D. H. Lawrence, *We Are Transmitters,* Selected Poems (New York: Viking, 1959), 105.
2. Confucius, *Quotes by Confucius,* Quotations Book, accessed 23Nisan, 2014, http://quotationsbook.com/quotes/author/1644/confucius/all/.
3. Merton, *The Intimate Merton: His Life from His Journals,* 362.

STRESE SON!
SES DOSYALARI

Dinamik ve Huzurlu	02:31
Korktuğum Şey Nedir? Bölüm 1	07:18
Korktuğum Şey Nedir? Bölüm 2	09:00
Huzur için 30 Saniye Mola	02:00
Arınma	06:22
Arınma Düğmesi	03:55
Üç Sağlıklı Seçim	02:01
Ön Tavır	04:29
Hisset ve İyileş	03:33
Affetmek	05:54
Kendini Affetmek	03:00
Gerçeği Şekillendirmek	05:11

Bu kayıtları motorlu bir araç veya makine kullanırken dinlemeyin.

Tüm hakları saklıdır. İndirilen malzemenin hiçbir kısmı yazılı izin olmadan kullanılamaz.

Ses dosyalarını Chrome, Firefox, Safari, Opera gibi HTML5 destekleyen tarayıcılar ile dinleyebilirsiniz.