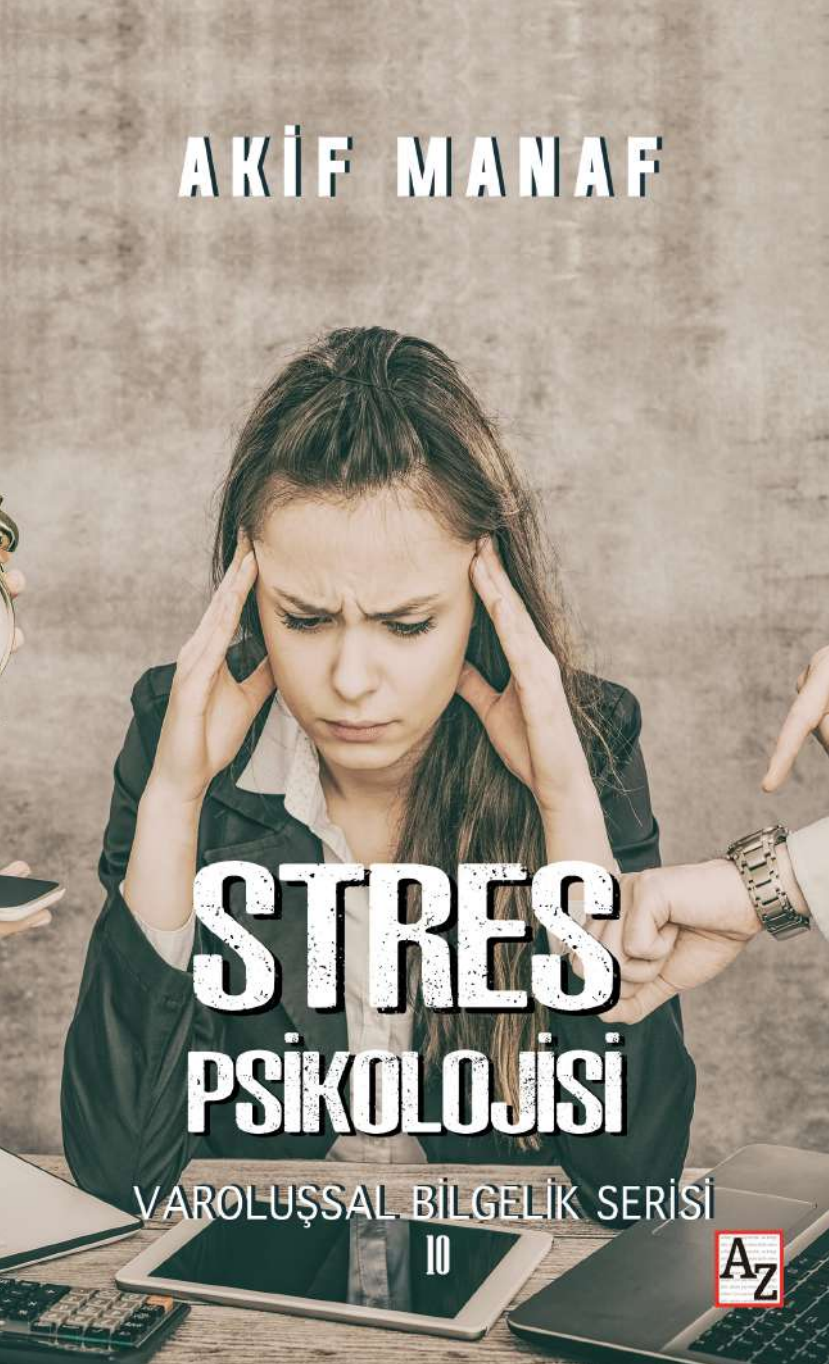
AKİF MANAF



STRES PSİKOLOJİSİ

VAROLUŞSAL BİLGELİK SERİSİ
10

STRES
PSİKOLOJİSİ

STRES PSİKOLOJİSİ

AKİF MANAF

© 2020, AZ Kitap
© Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince AZ Kitap'a aittir.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 27414

AZ Kitap: 440
Bireysel Gelişim: 75

Yayın Yönetmeni: M. Endülüs Özbay
Yayın Koordinatörü: Fatih Alemdar

Baskı: Nur Basım Yayın
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Güven San. Sitesi
C Blok: 83/3 No: 258 Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0507 466 20 69
Sertifika No: 35276

ISBN: 978-625-7725-02-6

1. Baskı: 2020

internet: www.azkitap.com
e-mail: az@azkitap.com

AZ Yayıncılık Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
İkitelli Organize Sanayi Bölgesi, Heskop San. ve Tic. Mrkz.
M5 Blok, No: 77, İkitelli-Başakşehir-İSTANBUL
Tel - Faks: 0212 512 86 64

Yazar İletişim:
0535 234 51 66

AKİF MANAF

STRES PSİKOLOJİSİ

Varoluşsal Bilgelik Serisi

10. Kitap

instagram.com/akif.manaf.kitaplari/
facebook.com/akif.manaf.kitaplari/
youtube: Akif Manaf Kitapları - Books



A'dan Z'ye İyi Kitaplar

İÇİNDEKİLER

Stres Nedir? 11
Stres Bir Gerilim Sürecidir 12
Stres Hormonu 13
Stres Belirtileri 14
Stres Türü 15
Stres Olgusu 16
Stres Reaksiyonları 17
Stresten Kurtulmak 18
Stres Döngüsü 19
Stres Alışkanlığı 21
Stres İle Başa Çıkmak 22
Stres Yönetimi 23
Stres Seviyesi 24
Stres Tekerrürü 25
Stres Oyunları 26
Stres Senaryosu 27
Stres Yükü 28
Strese Sokanlar 29
Stres Faktörleri 30
Stres Kaynakları 31
Stres Kaynağı 32
Stres Niçindir? 33
Stres Tepkisi 34
Stres Atmak 35
Stressiz Yaşam 36
Stres Alarmı 37
Stres Tetikleyicisi 39

Stres Kontrolü 40
Stresi Azaltmak 41
Stres Etmeni 42
Stresör 43
Stres Çivisi 44
Stres Faktörü 45
Stres Sinyali 46
Stres Tırmanışı 47
Stres Atlaması 48
Stres Gözü 49
Stres Çatısı 50
Stres Bulaşması 51
Stres Mekanizması 52
Stres Desteği 53
Strese Maruz Kalmak 54
Stresin Zararları 55
Stres Azalması 56
Stres Düzeyi 57
Stres Biçimleri 58
Stres Kâbusu 59
Stres Kahkahası 60
Stres Temeli 61
Stres Habercisi 62
Stres Yıkımı 63
Stres Ülseri 64
Stres İle Baş Etme Mekanizmaları 65
Stresi Uzaklaştırmak 66
Stres Bir Nevi “Hazır Ol” Kumandasıdır 67
Stres Baskısı 68
Stresli Yaşam 69

Stres-Savar 70
Stres Yumağı 71
Stresin Dipsiz Kuyusu 72
Stres İçinde Alışveriş Yapmak 73
Stres Talihi 74
Stres Sıfırlanması 75
Stres Kaçınılmazlığı 76
Stres Patlaması 77
Stres Çözümü 78
Stres Şampiyonu 79
Stres Aşısı 80
Stres Korkunçluğu 81
Stressiz İnsan 82
Stres Konusu 83
Stres Mahkûmiyeti 84
Stresten Hoşlanmak 85
Stresi Ortadan Kaldırmak 86
Stresi Gidermek 87
Stresli Doğum 88
Stres Davetiyesi 89
Strese Sokmak 90
Stres Acısı 91
Stres Açısı 92
Stres Giderici Etki 93
Stres İçinde Ölmek 94
Stres Çilesi 95
Stres İfadesi 96
Stresli Hâl 97
Stres Atılması 98
Stres Ateşi 99

Stres Dönüşmesi 100
Stres Sarrafı 101
Stres Volkanı 102
Stres Yapmak 103
Stres Krallığı 104
Stressizlik 105
Stres Nedeni 106
Stres İle Beslenmek 107
Stres Kurbanı 108
Stresi Aşmak 109
Stresi Gözlemlemek 110
Stres Varlığı 111
Stressizliğin Tadı 112
Strese Girmemek 113
Stres Altında Ezilmek 114
Stres Silsilesi 115
Strese Girmek 116
Stres Yapmayan Aşk 117
Stres Kısır Döngüsü 118
Stres Yaşamak 119
Stres Sorunu 120
Stres Mutsuzluğu Tetikliyor 121
Stres Hapishanesi 122
Stres Esareti 123
Stres Bitişi 124
Stres İle Stressizlik İkiliği 125
Stres Küpü 126
Stressiz Doğmak 127
Stres Dolu Geçici Yaratık 128
Stresin Ötesine Geçmek 129

Stres Rahmi 130
Stresten Korunmak 131
Stres Kasırgası 132
Stressiz Oyunlar 133
Stres Ölümü 134
Stresli İnsan 135
Stres Yolu 136
Stres Aramak 137
Stres Eğilimli Olmak 138
Strese Neden Olmak 139
Stressizlik Mıknatısı 140
Stressizlik Dalgaları 141
Stres Kayboluşu 142
Stressizlik Diyarı 143
Stres Artışı 144
Stres Yaratmak 145
Stres Yansıması 146
Stressiz Hayat 147
Stressiz Sevgi 148
Stres Dolu Dünya 149
Stressiz Enerji 150
Stres Kakofonisi 151
Stressiz Nefes 152
Stresli Nefes 153
Stressiz Çember 154
Stres Duvarı 155

Stres Nedir?

Bu kitabın amacı, "Stres nedir?" sorusundan yola çıkarak stres olgusunun netleşmesini sağlamaktır. Kitapta yürütülen inceleme ve araştırma diyalektik, analitik, psikolojik ve fenomenolojik unsurlar içermektedir.

Evrensel bir olgu olan stres etraflıca ele alınacak ve incelenecektir. Stres, psikolojik bir durumdur. Bu durumda insan gerilir, kendini iyi hissetmez, morali bozulur, mutsuz olur ve hiçbir şeyden zevk almaz.

Stres evrensel bir olgu olduğu için yeryüzünde istisnasız herkes strese girer. İnsan bünyesinin dışsal ve içsel uyarılara verdiği tepkidir stres. Stres kelimesi Latince "germek" anlamına gelen *"stringere"* sözcüğünden gelir.

Yani stres sırasında insan kendini germekte veya gerilmektedir. İnsan dış dünyadan gelen herhangi bir tehlikeyle karşılaştığında otomatik olarak gerilmeye başlar çünkü bünye hayatta kalmak için önlemler almaya başlamaktadır.

İki tür stres var – fizyolojik ve psikolojik. Fizyolojik stres nöroendokrin yolak üzerinden etki gösterir ve vücudun gerilmesine neden olur. Psikolojik stres sırasında ise limbik sistem de devreye girer ve olumsuz duygulara neden olur.

Stres nedeniyle bedendeki katabolizma, glikoz rezervinin mobilizasyonu, enerji dağılımı ve kullanımı artmaktadır. Stres sonucu kan basıncı artar, mide bağırsak sisteminde bozulmalar oluşur, sindirim ve kalp hastalıkları ortaya çıkar.

Stres Bir Gerilim Sürecidir

Fazla stres kalp krizine, beyin kanamasına ve felce neden olabilir. Stres bağışıklık sistemine zarar verdiği için insanın hastalıklara karşı direnci düşer, saç dökülmesi, hâlsizlik, iştahsızlık, regl döngüsü bozukluğu ve sperm üretimi düşüklüğü meydana gelir.

Stres bir gerilim sürecidir. Bu süreç sırasında insan tehdit altında kalır ve bu tehditle başa çıkamadığı için gerilir. Bünyede oluşan gerilim fiziksel, zihinsel ve duygusal fonksiyonları olumsuz etkiler, günlük yaşamı zehir eder.

Bir insan tehdit altında olduğunu hissettiğinde sinir sistemi alarma geçer ve bedeni uyaran, canlandıran stres hormonu salgılar. Sonuç olarak vücuttaki kalp atışları hızlanır, kan basıncı yükselir, kaslar kasılır ve duyular keskinleşir.

Keza tehdit altında olan insan ya savaşmaya ya da sıvışmaya hazır olur. Yani genelde "stres" olarak adlandırılan gerilim insanın hayatını kurtarmak için vücudun aldığı bir tedbirdir. Bedende gerçekleşen kimyasal değişimler sayesinde kişinin fiziksel gücü ve dayanıklılığı artar.

O zaman insan karşılaştığı tehditle daha kolay baş edebilir çünkü odaklanma kapasitesi artar ve kişi daha hızlı tepkiler verebilir. Neticede stres sayesinde birey kendisini tehlikeli bir durumdan kurtarabilir çünkü daha iyi korunabilir.

Bu nedenle stres olumlu bir olgudur çünkü hayat kurtarıcıdır. Fakat kişi ölüm tehdidi altında olmadığı gündelik, önemsiz konularda stres yapıyorsa kronik veya akut stres sorunuyla yüzleşebilir.

Stres Hormonu

Sürekli stres altında olmak ciddi bir sorundur. Her gün ufak tefek konularda yaşanan stres; haset, nefret, hiddet, şiddet vb. negatif duygulara yol açabilir. Neticede kişi kendisini güvende hissetmez, depresyona girer ve ciddi sağlık problemleri yaşar.

Stres yıpratıcı bir sorundur. İnsan zor günler yaşadığında mutlaka gerilir, strese girer ve stresle başa çıkmak zorunda kalır. Stres kesinlikle bir hastalık değildir. Fakat stres yüzünden birçok hastalık meydana gelebilir.

Aslında stres yararlı bir olgudur fakat birey sürekli strese girince zararlı olabilir. Yani kontrolden çıkmayan ve kronik hâle gelmeyen stres hayatta kalma aracıdır çünkü konsantrasyon gücünü, çevreden daha fazla haberdar olma kapasitesini arttırır.

Stres bazı durumlarda insanı daha enerjik ve daha başarılı yapar. Fakat fazla stresli olan insan, davranışları üzerindeki kontrolünü kaybedebilir. Neticede kişi ailede, işte, sağlıkta ve ilişkilerde ciddi sorunlar yaşar.

Bu açıdan bakıldığında stresin yönetilmesi ve ihmal edilmemesi gerekir. Şayet kişi artan stresini ihmal ederse bir süre sonra stresi yönetemez ve eylemleri üzerindeki kontrolünü kaybeder. İşte, stresini yönetemeyeni stres yönetir.

Stresin çeşitli nedenleri vardır. En yaygın nedenler şunlardır: Ev, iş, okul değişikliği, boşanmak, iflas, taşınmak, aile baskıları, okulu bitirmek, terfi, iş yoğunluğu, ırkçılığa maruz kalmak, ayrımcılık, hamilelik, doğum sonrası gerilim, ailedeki yaşlılara bakmak, üniversiteye başlamak, kızgınlık,

üzüntü, katılık, yakının ölümü, işsizlik, fakirlik, evlenmek, kaza, yaralanmak, ailenin beklentilerini karşılayamamak, kronik hastalık, sınavlar, doğal afet, iş mülakatı, karamsarlık, tecavüz, mükemmeliyetçilik, hırsızlık, hırs, başarısızlık, şiddete maruz kalmak, ilişkisel güçlükler vs.

Stres Belirtileri

İnsan bünyesi sürekli strese maruz kalırsa bünyede hasarlar ve hastalıklar ortaya çıkar. Bunlardan en yaygın olanları kilo bozuklukları, kalp hastalıkları, uykusuzluk, bağışıklık sistemi hastalıkları, ağrılar, anksiyete, egzama, gastrit, Alzheimer, kısırlık, depresyon, ülser, demans, bitmeyen mide ağrıları vs.

Stresin çeşitli fiziksel, zihinsel, duygusal, bireysel ve toplumsal belirtileri vardır. Fiziksel olanlar diş gıcırdatma, uykusuzluk, aşırı terleme, kabızlık, bitkinlik, cansızlık, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, baş ağrısı, çene kasılmaları, kas ağrıları, kalp krizi ve ishal olarak görülmektedir.

Zihinsel belirtiler arasında dağınıklık, kararsızlık, odaklanma güçlüğü, iş kalitesinde düşüş, unutkanlık, sürekli hata yapma vs. görülür. Duygusal belirtiler şunlardır: Kişi depresif, endişeli, ağlamaklı, öfkeli, asabi, gergin, saldırgan, kaygılı, değişken ve düşman gibi olur.

Bireysel belirtiler şu şekilde ortaya çıkar: Öz güven eksikliği, korkular, kuşkular, dışarı çıkmama, eleştiri, ön yargı, suçluluk, kendini küçümseme, tatminsizlik, kendine şiddet uygulama, duvarları yumruklama, eşya kırma vs.

Toplumsal belirtiler şunlardır: Başkalarını rencide etme, gerginlik, sosyal yaşantıda pürüzler, başkalarına

güvenmeme, başkalarında sürekli hata bulma, sürekli kendini savunma, başkalarına küsme, randevulardan kaçınma, başkalarını suçlama, küçük düşürme, sağlıklı iletişim kuramama vs.

Stres olgusunun çeşitleri vardır. Bunlar sıradan stres, ilerlemiş stres ve kronik stres olgularıdır. Birbirinden farklı stres biçimleri olduğu için stres yönetimi oldukça karmaşık ve zorlayıcı olabilir. Her stres biçimi kendine özgü niteliklere, belirtilere, süreçlere ve baş etme yollarına sahiptir.

Stres Türü

Sıradan stres, en yaygın olan stres türüdür. Trafikte takılıp kalma, kaza, sınav, bir şeylerin çalınması, sahneye çıkma, toplum önünde konuşma vb. durumlar sıradan strese neden olur. Herkes her gün stres yaşar.

Sıradan stres küçük dozlarda yaşandığında heyecan verici, uyarıcı olur, hatta başarıyı destekler çünkü stres insan potansiyellerini mobilize eder. Bu tür stres kısa süreli olsa da miktarı arttığında kişiyi yorar, tüketir ve sağlığına zarar verir.

Sıradan stres bazen geçmiş bazen ise gelecek yüzünden ortaya çıkar. Zaman ve mekâna göre farklı şekillerde meydana gelir. Bu stres türü kimi zaman kişiyi mutlu eder, kimi zaman ise mutsuz. Herkeste sıradan stres görülebilir ve denetim altına alınabilir.

En yaygın stres türü olan sıradan stres geçmişteki baskılardan ve gelecekteki beklentilerden doğar. Sıradan stres rutine binince psikolojik sıkıntılara neden olur. Kısa süreli olduğundan, fazla zarar verecek zamanı yoktur.

Sıradan stresin en yaygın belirtileri: Kas, tendon ve bağ dokusu sorunları, mide asidi, gaz, tahriş olmuş bağırsak sorunları, terleyen avuç içleri, çarpıntı, soğuk el ve ayaklar. Bu belirtiler herkeste ortaya çıkabilir.

İlerlemiş stres türü, bazı insanların sürekli olarak yaşadığı stres durumudur. Bu türden insanlar sürekli gergin, telaşlı ve endişelidirler. Bazı insanlar sahip oldukları psikolojik dinamikler sonucu çok fazla sorumluluk üstlenir, işlerini yetiştiremez, baskı altında kalır, suçluluk hisseder ve devamlı stresli olur.

Stres Olgusu

Onlar fazla sorumluluk üstlendiği için hep acele eder ve neticede çok fazla terslik yaşarlar. Sürekli baskı altında olan bu kişiler kaygılı, kızgın, ters, saldırgan, eleştirel ve kaba olurlar. Neticede onların çevredeki insanlarla ilişkileri gitgide kötüleşir ve sağlıksız hâle gelir.

Bu, onları daha da stresli yapar. Onlar bir stres kısır döngüsüne girerler: Stresli oldukları için gerilirler ve gergin oldukları için streslenirler. Sürekli yaşanan stres kalp rahatsızlıklarına neden olur.

Sorumluluklar altında ezilen insanlar ilerlemiş stres türü yaşar. Onlar sürekli yoğun bir şekilde çalışırlar ve karşılaştıkları her soruna gergin oldukları için stres dolu bir tepki verirler. Bireyler duygularını kontrol edemedikleri için stresli tepkilerini de kontrol edemezler.

İlerlemiş stres türünün etkisi altında olan kişilerin başka bir özelliği de aşırı endişeli olmalarıdır. Onlar hep karamsar ve mutsuzdurlar. Bu tür stres altında olan bireyler sonuçların hep kötü olacağına inanırlar.

Onların yaşamları düzensiz, keşmekeş ve bunalım içindedir. Bu tür kişiler sürekli koşuşturma hâlinde olmalarına rağmen her yere geç kalırlar ve işleri hep ters gider. Baskı yüzünden işlerini organize edemezler, sürekli strese girerler ve stresin pençesinden bir türlü kurtulamazlar.

İlerlemiş stres reaksiyonları gösteren insanlar aşırı duyarlı ve gergindirler. Bu kişiler sık sık asabi olduklarını itiraf ederler çünkü sürekli telaşlıdırlar. Bazen içlerinde biriken hiddet şiddete neden olur çünkü saldırganlaşmaları an meselesidir.

Stres Reaksiyonları

Onların davranışları başkaları tarafından düşmanca algılandığı için ilişkileri kötüye gider ve davranışları dayanılmaz bir hâl alır. Bitmek bilmeyen endişeler ilerlemiş stres türünü tetikler. Endişe-kolikler her olaya karamsarlıkla yaklaşırlar – hep bir felaket beklerler.

İlerlemiş strese maruz kalan insanlar her olayın tehlikeye gebe olduğunu düşünmekte ve dünyanın cezalandırıcı bir yer olduğuna inanmaktadır. Aşırı gergin oldukları için bir felaket habercisine dönüşmektedirler.

Uzun süreli aşırı uyarılma sonucu çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bu tür stres içinde olan insanların karakterleri kemikleşmiş ve yaşam biçimleri rutinleşmiş olur. Bu nedenle kişiler yaşamlarını yürütme biçimlerindeki pürüzlerin farkında olmazlar.

Onlara göre her şey yolunda gidiyordur ama bu arada sağlıkları bozuluyor. İlerlemiş stres etkisi altında olan insanlar çektikleri acılardan başkalarını suçlarlar ve hata

yaptıklarını asla kabul etmezler. Kendilerini yakınlarıyla, ilişkileriyle, yaşam tarzlarıyla, düşünceleriyle, inançlarıyla, algılayışlarıyla vs. özdeşleştirirler.

O yüzden hayatlarında herhangi bir değişimi akıllarının ucundan bile geçirmezler. Değişim önerilerine şiddetle karşı çıkarlar çünkü değişimin onlara bir şeyleri kaybettireceğini düşünürler.

Onlar değişim düşmanıdır. Ayrıca değişim onlar için başka bir stres kaynağıdır. Yalnızca acılar ve ağrılar dayanılmaz düzeye gelince Değişim Sanatı sayesinde değişmeyi kabul ederler ve stresten kurtulmaya başlarlar.

Stresten Kurtulmak

Kronik stres; işsizlik, yoksulluk, ırkçılık, aile ve iş sorunları çözülmediğinde ortaya çıkan stres türüdür. İşte çözülmeyen kalıcı sorunlar kronik strese neden olmaktadır. Bu tür stres yüzünden kişi sürekli acı çeker, yıpranır ve bitkin düşer.

Psikolojiyi son derece olumsuz etkilemektedir kronik stres. Bu stres türü diğerlerinden farklı özellikler sergilemektedir. Kronik stres, insan üzerinde hem fiziksel hem de zihinsel ileri derecede negatif sonuçlara neden olmaktadır. Bu stres türüyle baş etmek kolay değildir çünkü zaman içinde birey bu stres türüne bağımlı hâle gelebilir.

Dozunda stres isteklendirir ancak aşırı dozda stres kronikleşir. Uzun vadeli sorumluluklar kronik stresi ortaya çıkarır. Kişi işleri yetiştiremeyince ve sıkışınca gerilmeye başlar. Bu durum zihni tetikler ve insan hayati bir tehlike varmışçasına hareket etmeye başlar.

Stres denilen alarm sistemi devreye girer ve bünyede stres hormonunun salgılanmasıyla bedensel değişimler başlar. Stres anında insan bünyesi gerçek bir tehdit varmışçasına anatomik önlemler almaya başlar.

Bir insan kronik olarak strese maruz kaldığında depresyon, uykusuzluk, kaygı bozuklukları, unutkanlık, ülser, tansiyon, cilt sorunları, iştahsızlık vs. meydana gelir. Bunun ana nedeni bedenin sürekli "savaş/sıvış" tepkisi vermesidir.

Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, kişiliği derinden etkileyen deneyimler, unutulamayan negatif anılar, zihni sürekli kurcalayan sorunlar, aile içi bitmeyen tartışmalar vs. kronik strese neden olur.

Stres Döngüsü

Sonuç olarak insanın dünya görüşü karamsarlaşır, kişi negatifleşir, korkularla dolar, sürekli tehdit edildiğini düşünür, savunma mekanizmaları oluşturur ve büyük bir stres altına girer. Bu durumda mutlaka Değişim Uzmanı ile iletişime geçilerek Değişim Sanatı uygulanmalıdır.

Bazen insanlar kronik stres olgusuna alışır. İşte bu son derece tehlikeli bir durumdur. Neticede kişi kronikleşmiş stresi göz ardı eder ve umursamaz. Sonuç olarak beyin kanaması, felç, kalp krizi, kanser ve hatta intihar gibi ciddi sorunlar patlak verir.

Kronik stresin özelliği heyecan verici değil, ezici olmasıdır. Bu stres türü insanlara eziyet ederek günden güne onları eritip, zayıflatıp yok etmektedir. Kronik stres fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yapıları mahvederek hayatı yerle bir eder.

Bu tür stres, insanı günbegün yıpratıp her türlü zarar vererek süründürür. Bu; ailesel, işsel, finansal, bireysel ve toplumsal sorunların stresidir. Perişan olmuş insan, bitmeyen sorunlarına çözüm bulamayınca kronik strese girer ve daha da perişan olur çünkü çıkış yolu bulamaz.

Bitmek bilmeyen ihtiyaçların karşılanamayışının baskısı kronik strese neden olur. Kişi umutlarını kaybeder, artık çözüm aramaktan usanır ve ölmek ister. Çocuklukta yaşanan ve bir türlü unutulamayan travmatik deneyimler de kronik stresi tetikler.

Çocuklukta dayatılan inançlar, korkular, ayıplar, tabular, yasaklar, cezalar vs. kişiliği derinden etkiler ve kişiyi bitmeyen bir strese sokar. Kronik stresten kurtulmak için kemikleşmiş inançların, kalıpların, koşullanmaların, alışkanlıkların, yargıların vs. yıkılması gerekir.

Stres Alışkanlığı

Yeni bir bakış açısının oluşması etkin bir iç hesaplaşma gerektirir. İnsan yalnızca Değişim Sanatı sayesinde bunları başarıyla gerçekleştirebilir. Zira insanlar kronik strese alışır. Bu da bu tür stresin en olumsuz tarafıdır.

Kronik strese alışan insan sürekli stres altında olduğunu unutur ve stresi görmezden gelir. Bu stres türü önlemler alınmazsa insanı ölümcül sona doğru götürür. Stres yüzünden uzun süreli yıpranmalar organizmayı tüketir ve stres yönetimini zorlaştırır.

Stresi ortadan kaldırmak için kişi Değişim Sanatında uygulanan derin gevşeme tekniklerini gerçekleştirmelidir. Bunun dışında Değişim Nefesi uygulanmalıdır. Ayrıca birey uyku düzeni oluşturmalı, sağlıklı beslenmeli, Değişim tekniklerini uygulamalı, strese neden olan olguları ortadan kaldırmalı, sosyal aktivitelere katılmalı, alkol tüketmemeli, sigara içmemeli, strese neden olan faktörleri tespit etmeli ve sevdikleriyle stres sorununu paylaşmalıdır.

Bazen insanlar stresle başa çıkmanın imkânsız olduğunu düşünür. Zira aile ve iş sorumlulukları ve sorunları bitmez. Kişi borçlarını ödemek için yoğun çalışır ve strese girer. Ailesine zaman ayıramadığı için daha da stresli olur.

Aile içi tartışmalar kişiyi daha da strese sokar. Stres yüzünden kişi geceleri uyuyamaz ve daha fazla strese girer. Uykusunu alamadığı için işte hatalar yapar ve daha da stresli olur. Müdür ise hataları yüzünden onu azarlayarak daha çok strese sokar.

Kişi müdürüyle konuşurken alttan aldığı için stresli ve öfkeli bir şekilde eve gelir ve öfkesini eşine boşaltarak daha da strese girer. Çocuklarına zaman ayıramadığı için çocuklar onu suçlar ve kişi daha da stresli olur vs.

Stres İle Başa Çıkmak

Kişi yoğun stresle baş edemez, kontrolünü kaybeder, duvarları yumruklar ve eşyaları kırar. Fakat Değişim Sanatı aracılığıyla kişi kolaylıkla hayatını kontrol altına alır ve stresi yönetmeye başlar.

Gerçek şu ki, bir insan hayatını ne kadar kontrol altında tutarsa stresi o kadar iyi yönetir. Demek ki stres yönetiminde anahtar olgu hayatı kontrol altında tutmaktır. Peki, insan hayatını nasıl kontrol altında tutabilir?

Tekâmül ederek! Ama nasıl? Örneğin insan sabah evden çıkar ve işe geç kalmamak için arabasını hızlı kullanır. Sonuç olarak kaza yapar, hayatın kontrolünü kaybeder ve büyük bir strese girer.

Kişi arabasını mahveder, hastanelik olur, işe gidemez ve işten kovulur. Bu durumda tekâmül etmek ne işe yarar? Evrensel yasaya göre bir insan "ne ekerse onu biçer". Yani kişi geçmişte ektikleri yüzünden kaza yapmayı, hastanelik olmayı ve işini kaybetmeyi biçer.

Fakat tekâmül sayesinde kişi eylemlerinin yönünü değiştirir, farklı şeyler ekmeye başlar ve farklı şeyler biçer. Sabah erken kalkar, işe giderken acele etmez, kaza yapmaz, hastanelik olmaz ve işini kaybetmez.

Tam tersi, işte o kadar verimli ve başarılı olur ki terfi eder. Birey stresten arınır, kendini iyi hisseder, mutlu olur, ailesine zaman ayırır, onları koşulsuzca sever, onlara tekâmül araçlarını sunar ve onların da stresten arınmasını sağlar.

Stres Yönetimi

Eylemler, düşünceler, duygular, tutumlar, yaşam tarzı, alışkanlıklar, yaşamsal sorunları çözme biçimleri ve çevredekilerle iletişim stres yönetimi kapsamındadır. O yüzden birey tekâmül sayesinde eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını değiştirerek stresi kolaylıkla yönetebilir.

Tekâmül yolunda atılan adımlar stresli yaşamı stressiz hayata dönüştürür çünkü tekâmül dönüştürücü güce sahiptir. Zira kişi tekâmülsel teknikler sayesinde stresin neden olduğu baskıyı hafifletir ve stresi kontrol altına alır.

Bir insanın maruz kaldığı stresi yönetebilmesi için strese neden olan unsurları saptaması gerekir. Strese neden olan unsurları saptamak için birey davranışlarını, tutumlarını, tavırlarını, düşüncelerini, alışkanlıklarını vs. incelemelidir.

Stres olgusunu tetikleyen unsurları saptamak bazen kolay, bazen ise zor olabilir. Mesela boşanma, taşınma, hastalanma, kovulma vb. durumlarda stresin kaynağı aşikârdır. Bununla birlikte kronik stresin nedenlerini bulmak hiç de kolay olmayabilir.

İnsanın hangi duygu, düşünce ve eylemlerinin stres seviyesini yükselttiğini anlamak zor olabilir. Örneğin bir eşek şakası kişiyi strese sokabilir ama kişi bunun farkında olmayabilir. Daha sonra kişi eve geldiğinde eşinin haklı bir eleştirisi bile onda öfke patlamasına neden olabilir.

Aslında öfke patlamasına neden olan şey eşek şakasıydı ama görünürde eşin eleştirisi stresi tetikledi. O yüzden stres kaynağını anında tespit etmek çok önemlidir. Kişi arkadaşının eşek şakasının onu strese soktuğunu tespit etmeli ve bir daha böyle şakalar yapmaması için arkadaşını ikaz etmelidir.

Stres Seviyesi

Bu ikaz bile stresin etkisini azaltacak ve peşinden uygulanan Değişim teknikleri stresi sıfırlayacaktır. O zaman kişi eve geldiğinde eşinin eleştirisi onu zıvanadan çıkarmaz ve kişi eşine bağırmak yerine ona teşekkür eder.

İş hayatı büyük bir stres kaynağıdır: İş yükü, terfi ve maaş zammı için endişeler, ertelenen işler, yetişmeyen talepler, işten kovulma korkusu vs. Stres ile baş etmenin en etkili yolu her şeyin bir oyun olduğunu anlamaktır.

Herkes her gün çeşitli roller oynamaktadır. Bu roller ile birlikte insan çeşitli sorumluluklar üstlenmektedir. İşte bu sorumlulukların icraatı sırasında stres oluşabilir. Kısacası stresi kontrol altına almak için birey sorumluluklarını kabul etmelidir.

Bu kabulleniş stres kontrolünde anahtar rol oynamaktadır. Zira oynadığı rollerin sorumluluğunu kabul etmeyen insan stresle baş edemez. Sorumluluklar stresin oluşmasına ve sürmesine neden olur.

Birey üstlendiği sorumlulukları kucaklamazsa stresi de kucaklayamaz. Stres yabancı bir unsur gibi kişiyi yıpratır. Oysaki birey stresi kucaklarsa stres de onu kucaklar ve yakasını bırakır. Sorumluluk konusunda kabulleniş varsa stres konusunda da fark ediş olacaktır.

İşte stresin farkında olan insan onu kolaylıkla kontrol altına alabilir. Zira stresin farkında olmak, stresin kaynağını tespit etmek için en etkili yoldur. Birey her strese girişinde stres kaynağını zihnine not etmeli ve olayı unutmamalıdır.

Stres Tekerrürü

Zira stres tekerrür eder – sürekli tekrarlanır ve rutine biner. İşte stresi gidermede en önemli şey stresin rutine binmesine izin vermemektir. Aksi hâlde stres alışkanlık hâline gelebilir ve özlenen şey bile olabilir.

Çünkü stresin canlandırıcı bir yönü vardır ve birey stresin canlandırıcılığını aramaya başlayabilir. O zaman stres bir eğlenceye dönebilir. Kişi başkalarını strese sokmaktan hoşlanabilir ve stres ile oynar.

Stres oyunları her ne kadar heyecan verici olsalar da suistimal edilince dengeleri bozabilir. Stres ile oynanacak en iyi oyun stresli hissedildiğinde Değişim Nefesi uygulamak ve stresin çekildiğini izlemektir.

Birey her strese girdiği olayı aklında tutarsa strese neden olan kalıpları, konuları ve stres dinamiklerini görmeye başlar. Stresin neden olduğu duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler incelenince stres ile baş etmek kolaylaşır.

Gerçek şu ki stres, sinir sisteminin neden olduğu otomatik bir tepkidir. O yüzden kişi stres tepkisine neden olan stres faktörlerini tespit edebilir. Eş ile tartışma veya patron ile buluşma vs. mutlaka strese neden olmaktadır.

Stres yönetiminde öngörme ve önleme son derece önemlidir. Mesela eş ile tartışma öngörülebilen bir stres faktörüdür. Bunu öngören kişi strese girmeyi önleyebilir. Bunun için birey eşi ile tartışmaktan kaçınmalıdır.

Stres Oyunları

Eş ile iletişim, tartışma moduna girmeye başlayınca kişi iletişimi kibarca keserek odayı terk etmeli ve stres tırmanışını engellemelidir. Bunun için birey olayların farkında olmalı ve onların strese yönelik kontrolden çıkmasına izin vermemelidir.

Fakat eğer eş ile tartışma kaçınılmazsa birey durumu veya duruma olan tepkisini değiştirebilir. Kişi tartışma sırasında espriler yaparak stresli durumu veya kızdığının farkında olarak stres dolu tepkisini değiştirebilir.

Herhangi bir stres senaryosunda birey önce strese neden olacak olayı önlemeli, olayı önleyemiyorsa tepkilerini değiştirmeli, değiştiremiyorsa uyum sağlamalı, sağlayamıyorsa kabullenmelidir.

Herkesin hayatında gereksiz stres durumları vardır. Stres yönetiminde insan ilk önce gereksiz stres durumlarını ortadan kaldırmalıdır. Mesela öfkeli ve kavgacı bir arkadaşla görüşmemelidir.

Fakat ele alınması gereken önemli konular olabilir. Ele alınması gereken ve strese neden olacak bir konu ertelenebilir. Stresli bir durumu önlemek için birey önce Değişim tekniklerini uygulamalı, içsel stresi atmalı ve ondan sonra durumu ele almalıdır.

Genelde insan hem içsel hem de dışsal strese maruz kalmaktadır. Dışsal stres çevredeki stres faktörlerinden kaynaklanmaktadır, içsel stres ise senelerce kişinin iç dünyasında biriken gerilimden ortaya çıkmaktadır.

Stres Senaryosu

Bu arada her insanın hayatında ortadan kaldırabileceği birçok stres faktörü vardır. Herkes sadece yaşamını inceleyerek bu fark edilmeyen, sinsi stres faktörlerini tespit edip hayatından çıkarabilir.

Mesela küfürbaz bir komşunun sesi kişiyi strese sokabilir. Bu stres faktörünü ortadan kaldırmak için birey kulaklık kullanarak müzik dinleyebilir ve komşunun sesini duymadığı için strese girmeyebilir.

Yani bu tür kolay ayarlamalarla insan farkında olmadığı ama içsel stresin birikmesine neden olan birçok stres faktörünü hayatından çıkarabilir ve büyük bir stres yükünden kurtulabilir. Sadece kişi yaşananlara karşı daha dikkatli olmalıdır.

Başka bir stres kaynağı çevredekilere "Hayır" diyememektir. Bu çocukluktan kaynaklanan bir alışkanlıktır. Ebeveynler çocuklarına kendilerine "Evet" demelerini dayatmakta, bu da çocukta ebeveyne "Hayır" demenin kötü bir şey olduğuna dair koşullanma oluşturmaktadır.

Sonuç olarak çocuk yetişkin olunca çevredekilere "Hayır" demeye çekinir çünkü bu, onu kötü biri olarak gösterir. Bir işi yapamayacak olsa bile kişi "Evet" demeye koşullanmıştır. Neticede "Hayır" diyememe koşullanması kişiyi gereksiz strese sokar.

Peki, çözüm nedir? Çözüm, Değişim Sanatından geçer. Birey Değişim tekniklerini uygulayarak zihinsel koşullanmalardan arınır ve çevredekilere gerektiğinde "Hayır" demeyi öğrenir.

Stres Yükü

Keza birey sınırlarını bilir, sınırlar koyar, aile ve iş hayatında üstesinden gelemeyeceği sorumluluklar yüklenmez, gereksiz sorumlulukların yükü altında ezilmez ve gereksiz yere strese maruz kalmaz.

Stres yönetimi için insan kendisini strese sokan kişileri gözden geçirmeli ve bu insanların listesini çıkarmalıdır. Bunlara "strese sokanlar" diyoruz. İnsan "strese sokanlardan" bir kısmını hayatından çıkarabileceğini görecektir.

Tabii ki eşler, çocuklar ve patronlar en büyük stres kaynağıdır. Fakat çoğu zaman insan onları hayatından çıkaramaz. Fakat kişi kendisini strese sokan bakkalı, başka bakkala giderek hayatından çıkarabilir.

Keza başarılı stres yönetimi için insan kendisini strese sokanlardan kaçınmalıdır. Bu bir iş arkadaşı olabilir. Şayet birey iş gereği o kişiyle temasta olmak zorunda değilse iletişime geçmemelidir.

Kaygı ve endişeler stres faktörleridir. O yüzden stres yönetiminde kaygı ve endişelere neden olan şeyler ortadan kaldırılmalıdır. Fakat hayatta vazgeçilmez şeyler vardır. Örneğin kişi işinden vazgeçemez çünkü kendisini geçindirmelidir.

O zaman birey işinde strese neden olan şeyleri gözden geçirmeli ve zaruri olmayanları bırakmalıdır. Yine de işte yaşanan kaygı ve endişeler sürekli stresin tırmanmasına neden olursa kişi yeni bir iş bulmalıdır çünkü hiçbir şey sağlıktan daha önemli değildir.

Strese Sokanlar

Şayet insan strese neden olan bir durumu önleyemiyorsa, bu durumu değiştirmek için çaba göstermelidir. Durumu değiştirmek için kişi eylemlerini, tavırlarını, tutumlarını, yaklaşımlarını, alışkanlıklarını, iletişime geçme biçimlerini vs. değiştirmelidir.

Stres yaratan durumları değiştirmek için en etkili yöntem Değişim Sanatıdır. Bir insanın eylemleri, konuşmaları, tavırları, yaptıkları vs. strese neden oluyorsa kişi strese girdiğini net ve kesin bir biçimde dile getirmelidir.

Özellikle aile ve iş ortamında kişi strese neden olan insanlarla uzlaşmaya gitmelidir. Tartışmak ve kavga etmek yerine uzlaşmak en iyisidir. Uzlaşma mümkün olmayınca üçüncü kişiler uzlaşmaya varmak için davet edilmelidir.

Stres düzeyini düşüren şey dinlenme ve eğlenme olgularıdır. O yüzden stresi yönetebilmek için insan mutlaka dinlenmeli ve eğlenmelidir. Yani iş hayatı eğlence yaşamı ile dengeli bir hâle getirilmelidir.

Stres faktörlerini değiştiremeyen insan Değişim Sanatı sayesinde kendini değiştirmelidir. Birey tutumlarını ve tavırlarını değiştirerek stresli durumlara uyum sağlayabilir. Yani kişi değiştiremeyeceği durumlara uyum sağlamalıdır.

Strese neden olan başka bir unsur da beklentilerdir. Zira beklentiler karşılanmayınca kişi strese girer. İşte stresi başarıyla yönetebilmek için birey beklentilerini gözden geçirmeli ve onlardan vazgeçmelidir. Kişi gereksiz beklentileri bırakarak stres üzerinde kontrol kazanabilir.

Stres Faktörleri

Bir insan strese girince büyük resme bakmalı ve strese neden olan olayın uzun vadede ne kadar önemli olduğunu gözden geçirmelidir. Çoğu zaman kişi boşuna stres yaptığını anlar ve stresi kontrol altına alır.

Birey strese neden olan soruna yeni bir açıdan bakmayı öğrenmelidir. Mesela çocuğunun laf dinlememesinin, kişiliğinin oluşmasına ve öz güveninin gelişmesine katkıda bulunduğunu görmelidir.

Şayet stres kişinin moralini bozuyorsa, kişi bunun nedenini anlamak için çabalamalıdır. Çoğu zaman nedeni gerçekleşmemiş bencil isteklerdir. İşte stresin temelinde her zaman bencilliğin bulunduğu görülecektir.

Ayrıca bir başarısızlık strese neden olunca kişi eskiden başardığı şeyleri, yeteneklerini, kazandığı ödülleri, olumlu niteliklerini, takdir ettiği edimlerini, başkalarının kendisine yönelik övgülerini vs. hatırlamalı ve teselli bularak stresi gidermelidir.

Hırslar ve mükemmel olmak için harcanan çabalar mutlaka strese neden olmaktadır. Bu türden stresi kontrol altına almak için mükemmel olma arzusu bırakılmalı, standartlar mantık çerçevesine oturtulmalı, yeterince iyi olunduğu görülmeli vs.

Bir insan değiştiremeyeceği şeylere uyum sağlamalı, uyum sağlayamadığı şeyleri ise kabullenmelidir. Bazen insanların strese girmesi kaçınılmazdır. Örneğin salgın, deprem, yangın, kayıp, ölüm vs.

Stres Kaynakları

İnsan bu tür stres kaynaklarını önleyemez veya değiştiremez. Bu tarz vakalarda kişi stres ile baş etmek için ya duruma uyum sağlamalı ya da durumu kabullenmelidir. Şayet kişi stresli duruma uyum sağlayamıyorsa son çare durumu olduğu gibi kabul etmektir.

Olgunlaşmamış bir insan için kabullenmek kolay olmayabilir ama çaresiz kalıp üzülmektense kabullenmek çok daha iyidir. Zira kabullenen insan yoluna devam edebilir, üzülen insan ise bir yere çakılıp kalır.

Değiştirilemeyen bir duruma karşı isyankârlık uzun vadede öfkeye, korkulara ve daha büyük bir strese neden olur. Oysaki kabulleniş vazgeçiş edimini destekler ve kişi üzülmekten ve stres içinde debelenmekten vazgeçer.

İnsanın karşısına çıkan zorluklar mutlaka stres yapar. Fakat birey stres ile boğuşmak yerine zorlukları aşmak için zekâsını kullanmalı ve bunu kendini geliştirmek için bir fırsat olarak görmelidir.

İnsanın kontrolü dışında olan stres kaynağını kontrol etmeye çalışması aptallıktır çünkü bu tür çabalar daha fazla strese neden olur. Bunun yerine insan sorunun kaynağına inmeli ve neden olduğu stresi kontrol altına almalıdır.

İnsana yakın olan güvendiği kişilerin hainlik yapması büyük bir stres kaynağıdır. Ayrıca hainliğin neden olduğu kızgınlık ve kırgınlık, stresi daha da tırmandıran unsurlardır. Bu durumda kabulleniş ve affediş stres yönetimi için en etkili araçlardır.

Stres Kaynağı

Fakat tüm çabalarına rağmen birey stres ile baş edemiyorsa ve stres onu depresyona sokuyorsa kişi Değişim Uzmanı ile hislerini paylaşmalıdır. Neticede birey değişim tekniklerini kullanarak kısa bir süre içinde stresten arınacaktır.

Bir insan stresin sağlığına zarar verip vermediğini anlamak için hızlı bir yürüyüş yapmalıdır. Şayet hızlı yürüyüş sırasında tansiyonda, kalp hızında ve ritminde anormal değişiklikler ortaya çıkarsa stres sağlığı etkilemiş demektir. Ayrıca nefes darlığı ve göğüs ağrıları da stresin olumsuz etkilerinin habercisidir.

Bu durumda birey zaman kaybetmeden değişim tekniklerini her gün uygulamaya başlamalı ve stresi kontrol altına almalıdır. Değişim Sanatında uygulanan hareketler zaten stresin etkisini gidermeye başlayacaktır.

İnsan bünyesi tehlikeli bir anda iki şekilde hareket eder, ya uyum sağlar ya da tepki verir. Her iki durumda da insan doğal olarak gerilir ve strese girer. Tehlikeli durum iki türlü olabilir: Gerçek ve hayali.

Zihin gerçek tehlikenin habercisi olabilir ama yanılarak gerçek olmayan bir tehlike için de alarm verebilir. Her iki durumda da insan bünyesini korumak adına stres tepkisi ortaya çıkar. Aslında bir insanın tehlikeye verdiği doğal tepkidir stres.

Fakat stres tepkisi sürekli ortaya çıkarsa insanın yaşam kalitesini ve işlevselliğini bozar. Günümüzde hayatın akışında ev, iş, okul vs. ortamlarında pek çok olay stres verici hâle gelmiştir.

Uyum gerektiren durumlarda stres fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal düzeylerde ortaya çıkar. Travmatik yaşantılar ve içsel çatışmalar stres kaynağı hâline gelir. Ayrıca yaşamsal değişim olaylarında stres kaçınılmazdır.

Stres Niçindir?

Aslında stres insan yaşamını korumak için ortaya çıkan hayati ve doğal bir olgudur. Fakat insan yaşamı doğallıktan uzaklaştığı için stres de olumlu bir durum olmaktan gitgide daha da uzaklaşmaktadır.

Bir insan ormanda vahşi bir hayvanla karşılaştığında, bünyesinde "stres" denilen "alarm sistemi" devreye girer. Tehlikeli bir hayvan ortaya çıkınca insan bünyesindeki sinir sistemi "stres hormonu" denilen kortizol ve adrenalin hormonları salgılar.

Bu hormonların etkisiyle insanın bedeni alarm konumuna geçer. Alarm konumunda kalp atışları hızlanır, nefes ve oksijen alma artar, kan akışı hızlanır, vücut ısınır, kaslar gerilir vs. Yani beden tehlikeyle karşılaşmaya, savunmaya ve hayatta kalmaya hazır olur.

İnsan bünyesindeki sinir sisteminin verdiği bu tepkiye "savaş veya sıvış" tepkisi diyoruz. Savaş veya sıvış tepkisi tehlikeli durumlarda otomatik olarak devreye girmekte ve hayat kurtarmaktadır.

İnsan, hayatta kalmak adına ya savaşmakta ya da sıvışmakta! İnsanın gücü yeterse savaşır, yetmezse sıvışır. Bunu hayvanlar âleminde de görebiliyoruz. İki eril hayvan dişil için ölümüne savaşır.

Yenilen hayvan hayatta kalmak için sıvışır. Kazanan eril hayvan dişil hayvanla çiftleşir ve en güçlü o olduğu için en güçlü yavrulara sahip olur. Yani stres yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de canlıların hayatta kalmasını sağlar.

Stres Tepkisi

İki eril hayvan karşılaştığında stres hormonu salgılanır ve hayvanlar ölümüne savaşır. Kazanan hayvan yavrulara sahip olur ve bu yavrular en verimli genetiğe, en güçlü stres tepkisine sahip olan hayvanlar olur.

Ama artık insan doğadaki ormanları terk etti ve gökdelenler ormanında yaşıyor. Gökdelenler ormanında dişiler için savaşmak gerekmiyor çünkü yasalar bunu yasaklıyor ve uymayanları cezalandırıyor.

Artık dişiler kas gücüyle değil, para gücüyle kazanılıyor. Bununla birlikte gökdelenler ormanında insan bir soyguncuyla karşılaşabilir. O zaman da insanın imdadına stres tepkisi yetişmeye çalışır.

Polislerden önce stres hormonu devreye girer ve kişinin sıvışmasına yardımcı olur. Tabii ki kalıp soyguncuyla savaşabilir ama antrenmanlı olmadığı için bıçaklanıp öldürülebilir. O yüzden en iyisi soyguncuya parayı vermektir çünkü kaybedilen para tekrar kazanılabilir ama kaybedilen hayat asla geri kazanılamaz.

Bu arada gökdelenler ormanında sık sık trafik sıkışır ve insan oturduğu yerde strese girer ve bedeni stres hormonu salgılamaya başlar. Savaşacak kimse yok ve kaçacak bir yer de yok. O yüzden hayatta kalmak için kullanılmayan kortizol ve adrenalin vücuda zarar verir.

Gerçi bazen insanlar arabalarından çıkar ve kavga eder. Neden acaba? Hayatta kalmak için değil, stres atmak için. Bazen kişiler arabaları, bazen de birbirlerini yumruklar. İşte gökdelenler ormanındaki insan gereksiz stresi bu şekilde atar.

Stres Atmak

Aslında yasalar sıkışmış trafikte dostça boks maçı yapmaya izin verseydi insanlar stresten daha az zarar görürdü. Ya da insanlar arabalarında stresten zarar görmemek için Değişim Sanatını uygulayacak ve daha sağlıklı olacak.

İnsan doğal yaşamdan koptuğu ve yapay yaşama daldığı için bünyesi neyin tehlikeli neyin ise tehlikesiz olduğunu ayırt edemiyor ve her gerilimli durumda stres hormonunu pompalıyor. O zaman da hayat kurtarmak için var olan stres hormonu hayatı mahvediyor.

Yani sıkışmış trafikte dışsal tehlike olmasa da vücut "savaş/sıvış" tepkisini devreye sokar. Neden acaba? Çünkü gökdelenler ormanında işe geç kalmak işten kovulmak anlamına gelmektedir ve hayati tehlike içermektedir.

İnsan sıkışmış trafik yüzünden işe geç kalmayı hayati tehlike olarak görür. Zihin "tehlike" diye alarm verir, beyin stres hormonunun üretilmesi için talimat verir ama kişi trafikte çakılıp kaldığı için işe geç kalma tehlikesini atlatamaz.

Bu durumda stres hormonunun bedene zarara vermemesi için arabadan çıkıp işe koşmak gerekir. Ama kimse bunu yapmaz çünkü koşarak da işe yetişemez. O zaman çözüm nedir? Çözüm zekâyı kullanmaktan geçer.

Birey arabada çaresizce oturup gerilmek yerine Değişim tekniklerini uygulayarak gevşemelidir. Aslında trafikte olan herkes Değişim Sanatı sayesinde gevşerse trafik de gevşer ve herkes işe yetişir.

Stressiz Yaşam

Yani Değişim Sanatı sayesinde insanlar trafiğe bile müdahale edebilir ve trafiğin dahi daha sağlıklı işlemesini sağlayabilir. Zira dünyadaki her şeyi insan bilinci belirlemektedir ve yüksek bilinçlilik sayesinde insanlık stressiz bir yaşama erişebilir.

Dışsal ve içsel tehlike, dışsal ve içsel strese neden olur. Sınavların yaklaşmasını beden vahşi bir hayvanın yaklaşması gibi algılar ve stres tepkisini devreye sokar. Tabii ki sınav anında stres tepkisi işe yarar ama sınavdan önce sürekli stres yapmak bünyeyi yorar ve sınavda başarılı olmak zorlaşır.

Peki, çözüm nedir? Çözüm, sınavdan önce her gün Değişim tekniklerini uygulamak ve stresten özgürleşmek; strese girmeyi ise sınav anına saklamaktır. Aksi hâlde sürekli stres yapmak ve tetikte olmak uzun vadede işlevselliği azaltır.

Neticede bitmeyen stres yüzünden kişi günlük işlerini bile yürütemez hâle gelir. Hayati bir alarm sistemi olan stres, gereksiz yere devreye girdiğinde psikolojiyi olumsuz etkiler ve kişiyi bitkin hâle getirir.

Gündelik yaşamda birey sürekli stresli durumlarla karşılaşmasına ve stres yaşamasına rağmen bunun farkında olmayabilir. Neticede kişi strese alışır, stresli olmayı normal olarak kabul eder ve sağlık sorunlarını stres ile ilişkilendirmez.

Fakat stres olgusunun pek çok fiziksel, bedensel, davranışsal, zihinsel, düşünsel, duygusal, bilişsel ve ruhsal belirtileri vardır. Bu belirtilerin en tehlikeli olanları bağışıklık sisteminin zayıflaması, depresyon, bellek sorunları ve madde bağımlılığıdır.

Stres Alarmı

Stresin nedenleri dışsal veya içsel, çevresel veya bireysel olabilir. Çevresel faktörlerden bahsettiğimiz için stresi tetikleyen bireysel faktörlerden bahsedelim. Bireysel ve içsel stres tetikleyicileri şunlardır: Karamsarlık, irrasyonel olmak, kaygılı olmak, endişelenmek, esnek olmamak, düşük öz saygınlık, "ya hep ya hiç" düşünce tarzına sahip olmak, sabırsızlık, belirsizliği tolere edememek, negatif düşünmek vs.

Stres ile baş etmek için birey evvela stres kaynağını belirlemeli, sonra onun farkında olmalı, sonra da onu ortadan kaldırmalıdır. Birey stres farkındalığını yükselterek stres tetikleyicilerini keşfetmeli ve stres başlatıcılarını tanımalıdır.

Aynı zamanda kişi stresi tetikleyen olay – duygu – düşünce – karar – davranış – sonuç zincirini inceleyerek, onunla bağ kurarak, onun farkına vararak; duygu, düşünce, karar ve davranış sisteminde gereken değişimleri yapmalıdır.

Stres ile baş etmek için insan geçmiş veya geleceğe değil, şimdiki ana yoğunlaşmalıdır. Birey şimdiki anın tadını çıkarmayı öğrenmeli ve geçmiş ile geleceğin onu strese sokmasına izin vermemelidir çünkü geçmişin anıları ve geleceğin hayalleri insanı strese sokan olgulardır.

Aslında stres denilen olgu insan yaşamındaki isteklendirme ve itici güç kaynağıdır. Stres hiç var olmadığında hayat zorlaşabilir. Mesela ormanda insan vahşi bir hayvanla karşı karşıya geldiğinde stres tepkisi ortaya çıkmazsa kişi hayvanla ne savaşır ne de oradan sıvışır ve hayvan onu yer. Zira doğada vejetaryen bir kurda ya da kaplana rastlanmaz.

Fakat gökdelenler ormanında kişinin yolunu silahlı bir soyguncu kestiğinde kişi stres tepkisi vermeyip dona kalırsa soyguncu parasını alır ve zarar vermeden gider. İşte bu durumda stressiz olmak işe yarar.

Stres Tetikleyicisi

Zira silahlı soyguncunun önünde strese giren insan ya savaşır ya da kaçar ve her iki durumda da zarar görebilir. Demek ki gökdelenler ormanında stressiz olmak bir avantajdır ama doğal ormanda mutlaka stresli olmak gerekir.

Zaten stres olgusu doğal ormanlarda değil, gökdelen ormanlarında sorun olmaya başlamıştır. Zira doğada yaşayan doğal bir insan için stres sorun olmaz çünkü o zaten stressiz bir hayat yaşamaktadır.

Fakat günümüzün gökdelenler ormanında stres bir sorun hâline gelmiştir çünkü insan doğallığını kaybetmiştir. Demek ki stresin ana nedeni insanın doğallığını kaybetmesidir. Örneğin ıssız bir adada yaşayan insanın karşısına biri çıkıp topladığı muzlardan isterse kişi tereddüt etmeden verir çünkü hayat paylaşmaktır.

Fakat gökdelenler ormanında insanın karşısına soyguncu çıkınca kişi tereddüt eder ve aslında hiçbir şey vermek istemez ve o yüzden strese girer. Ama soyguncunun karşılaştığı insan tekâmül etmiş bilge olursa bilge soyguncunun istediği her şeyi verir. Korktuğu için değil, hayat paylaşmak olduğu için.

İşte burada stresin iki temel nedenini tespit etmiş durumdayız: Birincisi, insanların doğal olmaması. İkincisi, insanların bilge olmaması. Bu arada stres yaratıcılığı ve yetenekleri destekleyen itici bir güç olarak da kullanılabilir.

Bu durumda stres yapılan işe odaklanmayı, daha verimli ve daha hızlı olmayı sağlar. Fakat kişi her gün resim çizerken strese girerse olumsuz yan etkiler kaçınılmazdır. Yani her durumda Değişim tekniklerini kullanarak stresi kontrol altında tutmak en sağlıklı yaklaşımdır.

Stres Kontrolü

Ebeveyn olmak, ilişki yürütmek, emekliliğe ayrılmak gibi olaylar ortadan kaldırılamaz. O yüzden de bu gibi durumlarda stres kaçınılmazdır. Bazıları stresten kaçmak için çocuklarını bırakır, ilişkiyi keser, istifa eder veya yeni yere taşınır vs.

Stresi azaltmak için kişi stresli durumlardan kaçınabilir ancak uzun vadede kaçış stres sorununu çözme yöntemine dönüştüğünde daha da fazla strese neden olabilir. Zira kişi yeni ortamlara ve yeni insanlara uyum sağlarken tekrar strese girebilir.

Stresi azaltmak adına insan hayatında değişiklikler yapabilir ancak bu değişiklikler kaçış şeklinde olmamalıdır. Bunun yerine stres oluşturan kaynakları tespit etmek ve Değişim tekniklerini uygulayarak stres ile baş etmek, psikolojik olarak daha sağlıklı bir müdahale yoludur.

Stres ile baş etme yolunda aile fertleri ve arkadaş çevresi bir sağaltım aracı olabilir ama hastalıklı durumlara da neden olabilir. O zaman kişi stresin yoğun olduğu durumlarda herkesten uzaklaşmayı tercih edebilir.

Ama eninde sonunda kişi tekrar sosyalleşmeye başlar. İşte o zaman birey vakit geçirdiği insanlara dikkat etmelidir ve stres yaratan kişilerden uzak durmalıdır. Zira sosyalleşmek stresten koruyabilir ama stresi arttırabilir de.

Bu nedenle kararlar alınırken kişi alınan kararların onu strese sokmayacağından emin olmalıdır. Alınan kararlar insanın kontrolünde olunca stres de kontrol altında tutulabilir. Yaşanan olayları gözden geçirirken negatif atıflardan kaçınmak strese girmemeyi sağlamaktadır.

Stresi Azaltmak

Gerçek şu ki, duygularıyla baş eden stresle de baş eder. Tekâmül eden, pozitif, iyimser, kendilik farkındalığı yüksek, yardımsever, şefkatli olan ve bencil olmayan insanlar daha az stres yaşar ve stresle daha kolay baş eder.

Stres, yaşam kalitesini düşürerek psikolojiyi olumsuz yönde etkileyen bir olgudur. Psikolojik iyi oluş için birey stresli durumun ortaya çıkacağını hissettiğinde durmalı, durumu değerlendirmeli, düşünmeli ve ya ortamı terk etmeli ya da yeni bir başlangıç yapmalıdır.

Hayattaki herhangi bir yenilik veya değişiklik strese neden olan etmenlerdendir. Stresin en büyük kaynağı iletişimdir. Mesela ıssız bir adada yaşayan insan stressiz bir hayat sürer. Ta ki o adaya başka bir insan gelinceye kadar.

Zira ıssız bir adada yaşayan bir insan, adaya ulaşmış başka bir insanı görür görmez strese girer. O yüzden stresin en büyük üreticisi insandır ve strese en çok maruz kalan da insandır. Yani stres insan işidir.

O yüzden stresin net belirtilerinden biri insanın iletişim kurmaktan kaçınması ve kendisini sosyal ortamlardan çekmesidir. Yani iletişimden kaçınma ve çekinme stresin en bariz belirtisidir. Zira stres yüzünden kişi iletişimden o kadar bıkmıştır ki kimseyi görmek istemez.

Stres motivasyonu hem yükseltebilir hem de düşürebilir. Doğal olan stres tepkisi motivasyonu yükselticidir fakat stres olgusu yapay hâle gelince motivasyonu düşürür. O yüzden stresin yapaylaşmasına izin verilmezse ara sıra motivasyonu yükseltir.

Stres Etmeni

Stres, psikolojik acılara da neden olmaktadır. Bu acıları dindirmek ve stresin etkisinden çıkmak için günlük rutinler değişmelidir. Bu değişiklikler stres olgusunda bir takım değişikliklere neden olacak ve stresin etkisi hafifleyecektir.

Günümüzde çok sık telaffuz edilen bir kavramdır stres. Stres; rahatsız edici, kışkırtıcı, zorlu ve tehditkâr bir durum karşısında insan bedeninde oluşan fiziksel, zihinsel ve duygusal gerilimdir.

Aslında stres insan bünyesinin gizli potansiyellerini açığa çıkarmakta ve genelde yapamayacağı şeyleri yapmaya teşvik etmektedir. Yani stres dışa vuran gücün kaynağıdır. Fakat bu dışa vurum sürekli devam ederse kişi tükenir.

En önemli stres belirteci, insan bünyesinin alarma geçmesidir. Bir insan yeni bir durumla karşılaştığında bünye zorlanır ve stres tepkisi göstererek oluşan duruma uyum sağlamaya çalışır.

Strese neden olan bir durum karşısında insan organizması önce alarma geçer, sonra duruma direnir, sonra da kendisini korumaya çalışır, daha sonra uyum sağlamaya çalışır ve sonunda tükenir.

Tekrarlanan stres, psikolojik ve patolojik bozulmalara neden olur. Stres bağışıklık sistemini zayıflatarak somatik ve psikosomatik kökenli hastalıklara yol açmaktadır. Özellikle stres kronikleşince pek çok hastalık kaçınılmazdır.

Stresör

Herkes kendisini geçindirmek zorundadır. O yüzden hem işli hem de işsiz için iş en büyük stresördür. İş stresini tetikleyen faktörler işteki rol belirsizliği, çıkar çatışmaları, çalışanlar arasındaki olumsuz etkileşim, terfi endişesi, düşük maaş, zam kaygıları, yöneticilerin saygısızlığı ve aşırı iş yüküdür.

Kronikleşen iş stresine maruz kalan insanda kızgınlık, unutkanlık, korkaklık, tedirginlik, durgunluk, dağınıklık vs. ortaya çıkmaktadır. Şayet birey iş stresiyle mücadele ederse hiçbir yere varamaz ve tükenir.

İş yerinde stresle başa çıkmanın en etkili stratejisi Değişim tekniklerinin uygulanmasıdır. Zira kişi masa başında strese girince nefes, gevşeme ve zaman yönetimi tekniklerini uygulayarak stresin etkisinden çıkabilir.

İnsan çok stres yaptığında vücudu tükeniyor ve hastalanıyor. Stres insan organizmasında hormonal değişikliklere neden oluyor. Bunlar vücudun hayatta kalması için olsa da uzun vadede organizmanın ölümüne neden olur.

Yani yaşatmak için başlatılan şey ölmek ile sonuçlanıyor. Herkes hayatında duygusal iniş çıkışlar yaşar. Duygusal iniş çıkışlar mutlaka strese neden oluyor. İnsan özellikle sevdikleri için strese girer.

Mesela çocuk okuldan eve dönmeyince ebeveynler stres yapar. Stresin sayısız kaynağı var. Bunlar ikiye bölünür – genel olanlar ve özel olanlar. Sevilen insanın ölümü kişiyi strese sokar. Bu, genel stres kaynağıdır.

Stres Çivisi

Sabah kahvaltısında bir sineğin çay fincanına düşüp boğulup ölmesi – özel stres kaynağıdır. Ama her ne olursa olsun öyle ya da böyle stres insanı bulur ve yerine çiviler. Stres çivisi gün içinde illa sizi yakalayacaktır.

Mesela dünyaya bakış bir stres faktörü olabilir. Küresel salgın, savaş, işsizlik, kriz, siyasi yozlaşma vs. insanları strese sokar çünkü insan bunların karşısında çaresizdir. Savaşları durdurmak istiyor ama savaşa gidip ölüyor.

Görünürde insan ölünce stres de biter. Keşke öyle olsaydı ama değil. Dışarıdan bakınca ölü beden strese girmez. Yani stresten kurtulmuş olur ama bedenden çıkmış ebedî ruhi varlık stres yaşamaya devam eder.

Tabii ki bedensiz ebedî varlık stres hormonunun neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmaz ama gerilmeye devam eder. Zira astral veya enerjisel bedende olan ebedî varlık artık ölemez ama stresten acı çekmeyi sürdürür.

O yüzden ne hayatta ne de ölümde stresten kurtuluş vardır. Bu nedenle insan ölmeden önce stres ile baş etmeyi öğrenmelidir. Stres ile baş etmenin en etkili yolu Değişim Sanatını uygulamaktır.

Bir insanın üzerinde baskı oluşturan her şey strese neden olmaktadır. Bir iş görüşmesi mutlaka insanı strese sokar çünkü kişi kendisini geçindirmek zorundadır. Çok çalışan insan strese girer ama hiç çalışmayan insan da stres yaşar.

Stres Faktörü

Zira anlamlı hiçbir şey yapmamak insanı mutsuz eder, gerer ve strese sokar. O yüzden bir insan ne kadar zengin olursa olsun kendisine bir meşguliyet arar. Mesela golf oynar. Golf oynamak boşuna zaman kaybıdır çünkü insanlığa hiçbir değer katmaz.

Ama zenginler hep golf oynar çünkü hayatlarına değer katmak ister. Stres atmak için golf oynar ama golf oynarken de strese girer çünkü deliği ıskalayınca gerilir ve kendisini başarısız hisseder.

Aslında stres, insan hayatının ne kadar değerli olduğunun göstergesidir. Hafif bir tehlikede bile stres tepkisi ortaya çıkar. Yani beden der ki: "Savaş ya da sıvış" çünkü hayatta kalman gerekir.

Ne için? Golf oynamak için mi? Kesinlikle değil! Peki niçin? Olgunlaşmak, aydınlanmak, kim olduğunu bulmak, tekâmül etmek, kendini gerçekleştirmek, başka insanların da tekâmül etmelerini ve acılardan kurtulmalarını sağlamak için.

Aslında stres tehlikeli bir duruma verilen tepkidir ama insan fizyolojik olarak stres tepkisine bir tepki oluşturma eğilimindedir. Yani stres tehlikeye bir işarettir ama strese giren kişi öfkelenip başkalarına bağırarak kendisini tehlikeye atar.

İnsan organizması baskı altında kaldığında hipotalamustan gelen stres sinyalleri, stres hormonları olan kortizol, epinefrin, endorfin, adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salınımını tetikler ve stresli durumla başa çıkabilmek için vücudu uyarır.

Stres Sinyali

Esasında, bu uyarım sayesinde tehlikeyle başa çıkmak için bedende gereken fizyolojik değişimler gerçekleşir. Önce stres tehlikeyle başa çıkmakta yardımcı olur, sonra da kişi stres ile başa çıkmaya çalışır.

Peki, stres ile başa çıkmakta kim yardımcı olacak? Kesinlikle stres değil. Bazen stres ile başa çıkmaya çalışan insan strese girer ve durum daha da vahim hâle gelir. İşte stres ile başa çıkmakta Değişim Uzmanı yardımcı olur.

Stres tepkisi hayat kurtarmak içindir ama nihayetinde hayatı mahveder. Neden acaba? Çünkü insan doğal hayattan uzaklaşıp yapay hayatı tercih etmiştir. Sonuç olarak stres tepkisi de yapaylaşmıştır.

Zira hayati bir tehlike olmasa dahi stres tepkisi ortaya çıkar. Örneğin trafik sıkışıklığı hayati tehlike teşkil etmez. Buna rağmen sıkışmış trafikte birçok insan strese girer. İşte bu gereksiz stres, hayat kurtarıcı değil, öldürücüdür.

İnsan stres tepkisi nedeniyle alarma geçer, odaklanır ve motive olur. Fakat sıkışık trafikte kişi işe gecikeceğine odaklanınca motivasyonu düşer ama alarm hâli tavan yapar. Peki, çözüm nedir?

Çözüm, değişim tekniklerini uygulayarak stresi önlemek ve strese girmemek. Zira baskı azaldığında, insan sakinleşir. İşte yapılacak şey baskının tırmanmasına izin vermemektir. Sıkışık trafiğe değil, nefese odaklanmak gerekir.

Stres Tırmanışı

Stres sırasında insan olumsuz duygulara odaklanırsa, onlara enerji aktarır, o zaman güçlenen duygular onlarla başa çıkma yetisine baskın gelir ve kişi gitgide daha da negatifleşir. Pozitifleşmek için sinir sistemi harekete geçer, bu da stresin tırmanmasına ve bedenin yıpranmasına neden olur.

Bir insan strese maruz kaldığında nefes alış verişleri hızlanır. Bu durum astım, anksiyete ve panik atak rahatsızlıklarını tetikler. Zira hızlı ve üstünkörü solunum hiperventilasyona neden olarak organizmayı olumsuz etkiler.

Strese girmenin sonucu olarak insan organizmasında salgılanan kortizol (birincil stres hormonu) bağışıklık sistemini bastırır. Bu baskılama kişinin hastalıklarla mücadele yetisini zayıflatır ve iltihaplanmayı tetikler.

Kas ve iskelet sistemi de stresten olumsuz etkilenir. Stresli insanın kasları doğal olarak gerilir. Stres kronikleşince kaslar sürekli gerilim altında olur. Neticede kas ağrıları, gerilim tipi baş ağrıları ve migren ortaya çıkar.

Stres sırasında kalp atış hızı ve kan basıncı arttığı için kardiyovasküler sistem etkilenir. Bu nedenle stres kronik hâle geldiğinde kan damarları zarar görmeye başlar. Neticede hipertansiyon ve kalp krizi meydana gelebilir.

İnsanın endokrin sistemi de stresten etkilenir çünkü tehlike anında stres hormonları salgılanır. Ayrıca tehlikeli durumda gerekli enerjinin sağlanması için karaciğer kan şekeri üretir. Tehlike atlatıldıktan sonra bu ekstra şeker tekrar emilmezse diyabet riski ortaya çıkar.

Stres Atlaması

Bazıları stres ile başa çıkmak için sigara, alkol, uyuşturucu maddeler kullanmaya başlar. Madde bağımlılığı stresin etkisini azaltsa da binbir türlü başka soruna neden olur. O yüzden stres, kontrolü ele almadan önce insan onun üzerinde kontrolü ele almalıdır.

Stres insanın motive, heyecanlı, enerjik ve odaklı olmasına neden olur. İşte insan bu enerjiyi etkin bir şekilde tekâmüle yönlendirmelidir. O zaman insan stresten yararlanarak daha başarılı, daha güçlü ve daha mutlu olabilir.

Her taşın altından çıkan stres, insan psikolojisini elinde oyuncak eder. Bir insanın biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulmasına gösterdiği tepkidir stres. O, engellenme ve duygusal çöküntü gibi durumlara neden olur.

Doktorlar: "Stresten uzak durun!" der ama insanlar bunu bir türlü beceremez. Kişi stresten uzak durmak istese de stres ondan uzak durmaz – kanına, iliğine, kemiğine işler. Stres uzak durulması gereken bir durum iken insanlar ona her geçen gün daha da yaklaşıyor.

İnsanlar ne yaparsa yapsın stressiz yaşama yaklaşamıyor ama her geçen gün strese daha da yaklaşıyor. Zira basit bir trafik sıkışması bile herkesi strese sokuyor. Strese sokan çok, çıkaran yok.

Bu cümleler bile sizi strese sokabilir çünkü stres cümlede durmaz, üstünüze atlar. Belki de bu nedenle kimse stresten uzak duramıyor çünkü stres herkesin üzerine atlıyor. Yani insana sinsice yaklaşıyor ve kişi farkında olmadan içine giriyor.

Stres Gözü

İnsanlar: "Strese girdim!" diyor. Oysaki stres onlara çoktan girmiştir. Daha doğrusu kişi strese girmeden stres ona girmiştir ve giydirmiştir. Sonra stres çıkmadan kişi: "Strese girdim!" diyor. Hâlbuki strese girmek değil, çıkmak önemlidir.

Daha doğrusu stresi içinden çıkarmak veya içinden çıkmak. Ama en iyisi stresi içine sokmamak. İşte stres içine girmeye çalışacak, sen sokmayacaksın. Sokmak ya da sokmamak. Bütün mesele budur!

O yüzden stres yönetiminde en önemli şey stresi bünyeye sokmamaktır. İşte bunun için değişim gerekir. Çünkü kişi ta çocukluktan beri stresi içine sokmaya alışmıştır. Bu alışkanlıktan vazgeçmeden insan stres ile asla baş edemez.

Kişi stres hakkında okurken stres yapmamalı çünkü birey stres yaptığında stres de onu yapar. O yüzden insan stresin ona neler yaptığını çok iyi bilmelidir ki stresin yaptıklarını yapmaması için önlemler alsın.

Uykusuzluk stresin göz bebeğidir. O yüzden ilk önce stresin gözünü çıkarmak gerekir. Stres kör olunca kişiyi etkilemenin yolunu bulamaz. Dolayısıyla ilk önce insan etkili gevşeme teknikleriyle stresi uyutmalı. Stres uyuyunca göz bebeği gitmiş olur.

Bazen de stres gündüzü geceye, geceyi gündüze çevirir. Buna da izin verilmemelidir. Yani stresin yaptığı her şey engellenmelidir. O zaman stres çaresiz kalıp kendiliğinden gidecek. Giderken ona, "Güle güle!" demeyi unutmayın – yoksa geri döner ve daha da fena yapar.

Stres Çatısı

Stres kişinin başını ağrıtır veya baş ağrısına dönüşür. Bu konuda önemli olan stres herhangi bir ağrıya dönüşmeden "ağrı kesici" kullanmaktır. Bu "ağrı kesicinin" öteki adı Değişim Sanatıdır – tüm ağrıları keser!

Stres çatısının altına yerleşen insan buzdolabının içinde yaşamaya başlar. Bu durumda en etkili yöntem buzdolabını tamamen boşaltmaktır. Boş buzdolabında kim yaşamak ister ki? Paradoksal olarak buzdolabı ne kadar doluysa kişi onun içinde daha çok yaşar, stres de ona eşlik eder.

Stres meselesinin nedeni strestir. Elbette stres strese neden olur, stresi yaşatır, devam ettirir, besler, büyütür ve herkesin üstüne salar. Stres aç kurt gibidir. Birisini yiyip bitirince başkasını yemeye başlar ve asla doymak nedir bilmez.

Stresin nedenlerini aramak anlamsızdır çünkü stres hiçbir neden olmadan da ortaya çıkar, neden olmadan beslenir, büyür ve insanın canına okur. Yine de stres işinde en büyük stres, iş stresidir – insanın kanına işler ve işini bitirir.

Bir insan: "Stresliyim!" deyip bir kenara çekilmek yerine stresi bir kenara çekip hayatından çıkarmalıdır. Stres ile mücadele etmek aptallıktır çünkü stresle mücadele eden daha çok strese girer ve stres onu yener.

Zira stres ile savaşan, sadece stres kazanır, stresi kaybetmez. O yüzden stresle mücadele etmek yerine kişi stres ile barış anlaşması imzalamalıdır. Çünkü strese bulaşmayana stres de bulaşmaz.

Stres Bulaşması

Kulaklarını önerilere kapatmış stresli insan stresten kurtulamaz çünkü stres dışarı çıkamaz. Bildiğini okuyan stresten kurtulma yolunu bilemez çünkü stres bilmediklerinde saklıdır. O zaman da stres bir sır olarak kalır.

Aslında stresten uzak durmak isteyen kişi ilk önce onu strese sokanlardan uzak durmalıdır. Gerçek şu ki, bir insanın en çok sevdikleri onu en çok strese sokar. İnsan başka birini ne kadar çok seviyorsa o kadar çok strese girer.

Stres dün yaşandı ise üstünde yazar, dün. Dün yaşanan stres için bugün strese girmeyin. Bu sahi aptallıktır. Şu anki zaman dilimi şimdidir. Şimdiki anı strese girerek ziyan etmeyin. Şu an, yarın olacaklar bilinmiyor ve bilinmeyen bir şey için strese girmek akıllıca olmaz.

Yarının güzelliğini şimdiden strese girerek çirkinleştirmek zaman kaybıdır. İnsan yarın için strese girerek bugünü kendisine zehir etmemelidir. Gerçek şu ki, hayat andan ibarettir. Şimdiki andan. Yaşam anı şimdiki andır. Anın tadını çıkaran asla strese girmez.

Stres insanın hayatta kalmasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır. Aslında stres insanın düşmanı değil, tam tersine en iyi dostudur. Fakat insan en iyi dostunu bıktırınca dost düşmanca davranmaya başlar.

Bilimsel araştırmalara göre bir insanın motive olması için çok az miktarda strese ihtiyacı var. Örneğin bir hedefe ulaşmak için engel bir tehdit olarak görülmezse, kişi engeli aşmak için yeterince çaba göstermeyebilir.

Stres Mekanizması

Fakat engel başarılı olmak için bir tehdit olarak görülürse gereken miktarda stres hormonu salgılanır, engel başarıyla aşılır ve başarıya ulaşılır. Dolayısıyla stresin belirli bir miktarı başarıya ulaşmayı sağlar.

Aslında tamamen stressiz bir insan ihtiyacı olan motivasyona sahip olamaz ve yaptığı işte başarıya ulaşamaz. Böyle bir insan her işinde bocalar, yerinde sayar ve hiçbir yere varamaz. O yüzden insan başarılı olmak için stresin dozunu ayarlamayı öğrenmelidir.

İnsanlar sarıldıklarında oksitosin hormonu salgılanıyor ve insanları iyi hissettiriyor. Aslında oksitosin bir stres hormonudur. Esasında stresli insana sosyalleşmek tavsiye edilir ama sosyalleşerek de oksitosin denilen bir stres hormonu salgılanır.

Gerçek şu ki, bu stres hormonu stres gidericidir. İşte tıpkı çiviyi çiviyle sökmek gibi insan da stresi stresle söküyor. Yani stres sosyalleştirerek stresi gideriyor. Oksitosin hormonu adrenalin ile birlikte salgılanır.

İşte oksitosin hormonu kişiyi yakın ilişkiler kurmaya, ilişkileri sürdürmeye, güçlendirmeye, ilişkilerde bağışlayıcı, şefkatli ve sevgi dolu olmaya motive eder. Bu hormon sayesinde insan başkalarıyla empati kurar ve fiziksel kontak gerçekleştirir.

Ayrıca stres hormonu olan oksitosin, adrenalin ile birlikte salgılanır ve insanı merhametli, önemseyen, yardımsever bir birey yapar. Bu hormonun etkisiyle insan tehlike anında destek arar veya başkalarına yardım eder.

Stres Desteği

Aslında bu dürtü genetik yapıdan gelir. Türün hayatta kalması için insanlar birbirlerine yardım etmeliler. Tehlike anında tür üyeleri bir arada hareket ederlerse hayatta kalma olanağı artar.

Örneğin doğa felaketleri sırasında insanların bir araya gelip yardımlaşması, birbirlerine destek olması, moral vermesi vs. daha çok insanın hayatta kalmasını sağlar. Keza stres insan türünün devamını destekler.

Mesela deprem olunca istisnasız herkesin bedeninde stres hormonları salgılanır ve insanlar sadece kendilerini kurtarmak için değil, başka insanların da hayatta kalması için mücadele eder – enkaz altından herkesi çıkarmaya çalışır.

İnsan hayatında olumsuz olaylarla karşılaştığında, onu seven, değer veren ve önemseyen kişiler tarafından çevrelenmek ister. Ayrıca sevenler sevdiklerinin hayatı kötü gidince yardıma koşar ve onunla ilgilenir.

Bunların hepsi oksitosin hormonunun etkisiyle gerçekleşir. Zira sevenler, sevilenlerin başına kötü bir şey gelince strese girer ve oksitosin hormonu salgılanır. O zaman da sevenler daha duygusal, ilgili, şefkatli ve yardımsever olur.

Yani oksitosin denilen stres hormonu onların sevecen ve dostça olmalarını sağlar. Yani insanın genetik yapısı insan türünün hayatta kalması için stres hormonu aracılığıyla onu türün korunması için seferber olmaya teşvik eder.

Strese Maruz Kalmak

Diğer taraftan sosyalleşme, sosyal destek ve etkileşim oksitosin hormonunun salgılanmasına neden olur. Dolayısıyla tehlikeli durumlarda strese maruz kalmış insan organizması stresin neden olduğu olumsuz yan etkilerden korunmuş ve arınmış olur.

Oksitosin hormonunun stres üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda, sosyalleşme stresle başa çıkmanın en etkili yoludur. Bu nedenle stresin sağlığa olumsuz etkilerini azaltmak isteyen insan sosyalleşmeyi, sosyal etkileşimi, insanlarla temasa geçmeyi ve ilişki kurmayı arttırmalıdır.

Bunun için birey yeni sosyal ortamlara girmeli, yeni sosyal hobiler edinmeli, arkadaşlıklar kurmalı, onu iyi hissettiren faaliyetler yapmalı, ona iyi gelen insanlarla bir arada olmalı ve onu mutlu eden kişilerle zaman geçirmelidir.

Bilimsel araştırmalara göre stresin zararlı olduğuna inananlar stresten en çok zarar görenlerdir. O yüzden stresten daha az zarar görmek için stres ile ilgili ön yargıları bırakmak gerekir.

Ama bu arada kesinlikle Değişim Sanatı her gün uygulanmalıdır. Zira Değişim teknikleri hem stresin zararlı yan etkilerini nötralize etmekte hem strese dayanıklılığı arttırmakta hem stresle baş etmeyi sağlamakta hem de negatif ön yargılardan arındırmaktadır.

Ayrıca insan stres ile ilgili düşüncelerini gözden geçirmeli ve yargılarını incelemelidir. Şayet negatif ön yargılar tespit edilirse birey onları pozitife dönüştürmelidir. Stres hakkındaki negatif düşünceler giderilince stresin organizmaya negatif etkileri de otomatik olarak giderilir.

Stresin Zararları

Sonuç olarak stresin bedene ve beyne olumsuz etkileri minimuma iner, olumlu etkileri ise maksimuma yükselir. Bununla birlikte stresin fazlası da ortadan kalkmaya başlar. Zira kişi stres farkındalığını geliştirirse stres azalmaya başlar.

Stres kontrol altına alınmazsa anksiyete bozukluğuna ve depresyona neden olur. Bu durumlar ortaya çıktığında, stres ile baş etmek zorlaşır. Şayet kişinin maruz kaldığı stres kontrolden çıktıysa ve kontrol altına alınamıyorsa mutlaka Değişim Uzmanına başvurulmalıdır.

Bir insanın üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik stresin ta kendisidir. Bu açıdan stres günlük yaşamın bir parçasıdır çünkü gün içinde herkes bir parça gerginlik yaşar. İnsanlar beklentileri karşılamaya çalışırken mutlaka strese girer.

Hafif derecedeki stres kişiyi harekete geçirir ve bir şeyler yapmasına neden olur. Bu açıdan stresin anti-tembellik etkisi var. Aşırı stres ise tam tersine tembelliğe neden olur çünkü kişiyi tüketir ve hiçbir şey yapmak istememesine neden olur.

Genelde stresin dış etkenlerden kaynaklandığına inanılır. Aslında ise insanın inançları, yorumları, düşünceleri ve tepkileri stresi tetikler. Yani insanın iç dünyası dış dünyaya stres tepkisiyle karşılık verir.

Farklı insanlar, farklı olayları stresli veya stressiz bulur ve olaylara farklı stres tepkisi verebilir. Kısacası herhangi bir dış etken tek başına stres kaynağı değildir, nesne ile özne arasındaki etkileşimdir stresi ortaya çıkaran şey.

Stres Azalması

Stresin varlığını gösteren belirtiler şunlardır: Çabuk ürkmek, kendini terkedilmiş hissetmek, alınganlaşmak, aşırı utangaçlık, hayalperestlik, kekelemek, yüksek sesle gülmek, nedensiz yere ağlamak, sürekli kaza yapmak, sık sık tuvalete çıkmak, sonuçları umursamamak, sürekli titremek, ağız kuruluğu, sinirsel tikler vs.

Sadece olumsuz olaylar değil, olumlu olaylar da strese neden olabilir. Örneğin evlenmek, terfi etmek, piyango kazanmak, şampiyon olmak vs. Bir insanın farklı hissetmesine rağmen farklı görünmeye çalışması stres kaynağı olmaktadır.

Kişilerin üniversitede istemedikleri bölümde okuması veya sevmedikleri işte çalışması büyük bir stres kaynağıdır. Bir insanın kimlik arayışı ve değer yargıları üzerine vicdan hesaplaşması strese neden olmaktadır.

Şayet kişi stres altındayken bir çözüm üretmek yerine negatif düşüncelere kendisini kaptırırsa, çaresiz hisseder ve daha çok strese girer. Bir insan stres düzeyini azaltmak için hayatındaki belirsizlikleri ortadan kaldırmak adına gereken bilgileri edinmelidir.

İnsanlara çocukluklarından itibaren bazı değerler dayatılır ve bu değer dayatmaları zihinsel koşullanmalara neden olur. Daha sonra çocuk yetişkin olunca yeni değerler edinmeye başlar. Yeni değerlere dayanan kararlar dayatılmış değerlerle çatışır ve strese neden olur.

Bu durumda insan çocukluğundan beri kendisine dayatılmış değerleri gözden geçirmeli ve yaşamında hangi değerlerin gerçek değer olduğuna ve nelerin önemli olduğuna karar vermelidir. O zaman çatışmalar biter ve stres çekilir.

Stres Düzeyi

Hırslı bir insan gerçekçi olmayan hedefler peşine düşünce başarısız olur ve strese girer. Bu tür stresten kurtulmak için birey kendisine gerçekçi hedefler koymalı, gereksiz rekabetten sakınmalı ve başarıyı kendini geliştirmek için kullanmalıdır.

İnsan her zaman her şeyin daha kötüsünün de olabileceğini unutmamalıdır. Tekâmül etmeye çalışmalı ama aynı zamanda sınırlarının farkında olmalıdır. Birey sınırlarını kabullenmeli ve herkesin eşsiz ebedî varlık olduğunu aklından çıkarmamalıdır.

Bazı insanlar herkes tarafından sevilmek ve herkesi memnun etmek ister. Bunlar gerçekleşmeyince kişi strese girer ve herkesi suçlar. Bu tür stresten kurtulmak için kişi değiştirebileceği şeyleri değiştirmeye çalışmalı ve değiştiremeyeceği şeyleri de kabullenmelidir.

"Stres" kelimesi sinirlerin işin içinde olduğunu göstermektedir. Stresli hissetmek sinirlenmek demektir. Bazıları stres ile daha etkili bir şekilde baş edebilir, bazıları ise edemez. Edemeyenler sağlık sorunlarıyla yüzleşir.

Yani bir insan ya stres ile baş eder ya da hastalıklar ile baş etmeye çalışır. Herkes her gün çalışır ve herkesin üzerinde her gün stres çalışır. Daha çalışkanların üzerinde stres daha çok çalışır.

Yani birey ne kadar çok çalışırsa stres de onun üzerinde o kadar çok çalışır. Çok çalışanlardan bazıları şiddet uygular, bazıları ise şiddete maruz kalır. İşte bu durumda travmatik stres reaksiyonları ortaya çıkar.

Stres Biçimleri

Stresin farklı biçimleri vardır. Mesela günlük sorumlulukların baskısı yüzünden yaşanan rutin stres vardır. Ayrıca savaş, salgın, afet vb. durumlarda yaşanan travmatik stres mevcuttur. Rutin stres yüzünden vücudun sürekli gerginlik yaşaması kalp rahatsızlıklarını tetikler.

Günlük işler rutinleşince rutin stres ortaya çıkar. İnsan aynı şeyleri hep aynı biçimde yapınca strese girer ve karamsarlık etkisinde olur. Rutin stresten kurtulmak için kişi her gün eve farklı yollardan gidebilir. Değişiklikler bilinçaltını etkiler ve rutin stresle baş etmeyi sağlar.

Stres, yeni çağın kâbusudur. Günümüzde strese bağlı hastalıklar her geçen gün daha da yaygınlaşıyor. Peki, çözüm nedir? Çözüm, stresi ortadan kaldırmaktan geçer. Stresi en etkili şekilde ortadan kaldırmak için herkesin uygulayabildiği Değişim Sanatı her gün icra edilmelidir.

Kadın veya erkek, yaşlı veya genç istisnasız herkes stresin olumsuz etkilerine maruz kalmaktadır. Stres ile baş etmekte zaman yönetimi çok önemlidir. Bir insan stresi yönetemezse stres, tespit edilmesi çok zor olan, sinsi bir düşmana dönüşebilir.

İnsan organizmasının içsel veya dışsal bir uyarana karşı verdiği bir tepkidir stres. Basit hava koşulları bile strese neden olabilir. O yüzden stres insan bünyesinde tahribatlara neden olmadan birey Değişim Sanatı aracılığıyla stres yönetimine vâkıf olmalıdır.

O zaman insanın stres ile baş etmek için bir yol haritası olur. Gerçek şu ki, günlük yaşamda gerçekleştirilecek küçük değişiklikler büyük farklara neden olmaktadır. Tekâmülün zirvesine ulaşmanın yolu durmadan küçük adımlarla ilerlemektir.

Stres Kâbusu

Strese neden olan diğer bir faktör vitamin ve mineral eksikliğidir. Uzun süre aç, susuz ve uykusuz kalmak da strese neden olmaktadır. Yani fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmaması mutlaka stresi tetikler.

Günlük yaşamın bir parçası hâline gelen sinsi bir olgudur stres. Bu olguya karşı önlemler almak için birey bedenini, zihnini ve duygularını dikkatle dinlemeli, onların söylediklerinin farkında olmalıdır.

Yutma güçlüğü, tırnak yeme, saç yolma, ayak sallama, parmak uçlarıyla masaya vurma vb. belirtiler aşırı stresin varlığını haber vermektedir. İnsan bu haberi alınca zaman kaybetmeden Değişim Sanatını uygulamaya başlamalıdır.

Herkes "stres" kelimesini duyuyor, stres yaşıyor ama onunla nasıl baş edeceğini bilemiyor. Bu konuda tavsiyelerde bulunan uzmanlar da stres yaşıyor ve stresi atlatmak için insanlara yardım etmeye çalışırken strese giriyor.

Stresin en basit tanımı "gerginlik". Her gün yaşanan gerginliktir stres. Sen ne zaman gerilsen strese giriyorsun. Bu gerginliği atmak için ne yapmalısın? Derin bir nefes almalısın. Derin bir nefes al ve ver – gerginlik azalacak!

Günümüzün küresel toplumunda süren zor yaşam koşullarında kimse sakin ve dingin kalamıyor. Bir insan metropolleri terk edip bir ormana yerleşse bile stres yaşamaya devam eder. Ormanda stresten kaçan insanın karşısına soyguncu yerine aç kurt çıkar.

Stres Kahkahası

Bu daha büyük bir strestir çünkü soyguncuya cüzdanını vererek stresten kurtulabilirsin, aç kurda ise hayatını vermelisin. Gerçi bu da bazılarının tercih ettiği stresten kurtulma yoludur – intihar etmek.

Elektrik kesilirse, sular akmazsa, çocuklar huysuzluk yaparsa vs. insan strese girer. Peki, bu durumlarda ne yapmalı? Espri yapmalı! En etkili anti-stres espridir. Her şeyin komik tarafını görüp gülersek stres de bizimle birlikte kahkaha atar.

Yani hayatın ufak tefek sorunlarını espriyle karşılamak gerekir. Düştüğünde gül, çocuğun tabağı kırınca gül, eşin azarlayınca gül, patronun bağırınca içinden gül, gül, gül gül… Stresten eser alamet kalmaz!

Evlilikte şiddetli geçimsizlik uzun süreli bir stres kaynağıdır. Zaten evlilikteki stres nikahta başlar, yani evlenmek başlı başına bir stres nedenidir. Sonra da evliliğin her geçen günü stres artmaya devam eder.

Çocuk olmazsa bir stres, olsa başka bir stres. Çocuğu olmayan eşler çocuğu olmadığı için, çocuğu olan eşler ise olduğu için strese girer. Yani öyle görünüyor ki bir insan strese girmeden rahat edemiyor.

Bebeğin doğmasıyla aile stresi artmaya başlar ve evlilikte şiddetli geçimsizlik noktasına gelinince eşler boşanır. Ama boşanma stresi yok etmez, tam tersine daha da tırmandırır. Bazen insanlar boşanmadan önce başka bir partner bulur.

Stres Temeli

Bazıları ise tekrar evlenir. Kişi tekrar evlenince aynı stresleri yaşar ve tekrar boşanır çünkü yaşananlardan hiçbir ders almaz. Sonra üçüncü kere evlenip boşananlar var. Peki, bu insanlar neden akıllanmıyorlar?

Çünkü tekâmül etmiyorlar. Keza tekâmül etmeyen insan asla akıllanmaz ve stresten kurtulamaz. Tam tersine kendisine sürekli stres kaynakları arar. Neden? Tatminsizlikten! Aslında tatminsizlik bütün streslerin temelinde yatan bir nedendir.

Stres yüzünden oluşan gerginlik hem var olan rahatsızlıkları tetikler hem de yenilerinin ortaya çıkmasına neden olur. Önceden mevcut olan rahatsızlıklar stres yüzünden alevlenir. Mesela sedef, ürtiker, artrit, migren vs. kötüleşir. Şiddetli stres vakalarında beyin hasarı ve inme riski artar.

Erkekler ve kadınlar stres durumunda farklı türden tepkiler veriyor. Stres sırasında erkekler daha içe kapanık, kadınlar ise daha dışa dönük oluyorlar. Kadınlar daha paylaşımcı, erkekler ise daha saldırgan olmaktadır.

Stres, yaşamanın bir yan etkisidir. Yaşamak tehlikelidir çünkü sonu ölümdür. Herkes her an ölebilir. Ölmesin diye her an stres yaşar. Stres hayatta kalmanın aracıdır. Her geçen gün ölüm yaklaşıyor. Stres, yaklaşan ölümün habercisidir.

Her yeni duruma insan organizması stres tepkisi göstererek uyum sağlamaya çalışır. Stres tepkisine neden olan çevresel uyarılara "stresör" denir. Genelde özne/çevre etkileşiminde çevre talepleri öznenin uyumunu bozunca stres tepkisi devreye girer.

Stres Habercisi

Stres altında olan kişiler stres üstüne çıkmalıdırlar. Stres altında olmak stresle ezilmek demektir. Oysaki insan stres tarafından ezilmek yerine stresi ezip geçmelidir. Ama nasıl? Stresin farkına vararak.

Stres yüzünden insan mizah anlayışını kaybeder. Oysaki stresin aşılması için mizah anlayışı ve espri yapılması çok önemlidir. Mizah en etkili anti-strestir. Stres ile baş etmek isteyen mutlaka mizah anlayışını geliştirmelidir.

Stresli insan ya randevulara gitmez ya da çok kısa zaman kala iptal eder. Neden acaba? Çünkü randevular onu daha çok strese sokar. O savunmacı tutuma sahiptir çünkü kendisini stresten korumaya çalışır ama sonuç olarak daha çok strese girer.

Genelde insan organizması stresli bir duruma üç aşamalı tepki verir. Birinci aşamada merkezi sinir sistemi harekete geçer ve savunma sistemi mobilize olur. İkinci aşamada stres hormonunun salgılanmasıyla beden stresli duruma direnmeye çalışır. Üçüncü aşamada ise bedende stres sonrası yıkım başlar.

İnsan organizması karşılaşılan yeni duruma uyum sağlamak için stres tepkisi gösterir. Stres, organizmanın bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sınırlarının zorlanmasıdır. Bu sınırlar sürekli zorlanırsa organizma çöker.

Stres stresöre verilen yanıttır. Bu arada farklı insanlar aynı stresörleri farklı algılamakta ve farklı tepki vermektedir. Mesela bazı insanlar farelerden korkar, bazıları ise korkmaz. Zararsız bir fare büyük bir stres kaynağı olabilir.

Stres Yıkımı

Stresten en çok etkilenen sistemlerden biri de mide-bağırsak sistemidir. Zira stres midede hidroklorik asit artışına neden olur. Bu asit, mide duvarlarını yakarak aşındırır ve yaraların açılmasına sebebiyet verir.

Bilimsel araştırmalara göre stres, mide mukozasında koruyucu faktörlerin azalmasına ve sonuç olarak koruyucu ile hasar verici faktörler arasındaki dengenin bozulmasına neden olarak stres ülserlerinin ortaya çıkmasını tetiklemektedir. Stres ülseri vakalarında mukozal hasarın ortaya çıkmasında mukozal iskemi kritik bir rol oynamaktadır.

Uzamış stres durumlarında, özellikle aylar ve yıllar süren stresli hâllerde beyin hasar görür çünkü nöronlar ölür. Bilimsel araştırmalar stres ile beslenmenin bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kırmızı et tüketimi stres tepkisini arttırmakta ve kişinin strese karşı daha duyarlı hâle gelmesine neden olmaktadır.

Stres durumlarında magnezyum eksikliği ortaya çıkmaktadır. Doğal ve dengeli beslenme stresin olumsuz bedensel sonuçlarının azalmasını sağlar. İnsan organizmasının sıvı ve katı besin ihtiyacı yeterince karşılanmadığında stres aşırı yükselebilir. O zaman da organizmadaki bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetleri sekteye uğrar.

Stresöre verilen stres yanıtı normal bir savunma mekanizmasıdır ancak stresörün sürmesi durumunda patolojik bir süreç meydana gelir. Kronik stres altındaki kişide oluşan ikinci bir stres dalgası kalp krizi riskini artırır.

Stresin neden olduğu negatif psikolojik durumlar bağışıklık sistemini olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Sonuç olarak koroner kalp hastalığı tetiklenebilir. Kandaki

şeker miktarının artması immün sistemini baskılar ve iltihaplanmaya yol açar.

Stres Ülseri

Duygusal stres sonucu kardiyovasküler sisteme baskı artar ve organizmadaki değişiklikler sonucu sempatik sistemdeki uyarılar çoğalır. Neticede sistemik damar direnci artar ve hipertansiyon gelişir.

Stres uzun süreli olduğunda damar duvarlarında kalınlaşma ve sertleşme ortaya çıkar. Kronik stresin neden olduğu enerji düşüklüğü, bitkinlik, ajitasyon ve moral bozukluğu kalp dokusunda hasarlara neden olur.

Stres sonucu artmış kan basıncı bu olaya hız kazandırır. Kalbe giden kan miktarının azalması aritmiye yol açar. Koroner arterlerin zayıflaması sonucu kalp yeterli miktarda kan pompalayamaz. Sonuç olarak ilerleyen kalp yetmezliği ani ölüme neden olabilir.

Stres ile baş etmekte atılan ilk adım, bireysel yaşantıda gerginliğe neden olan durumları tespit etmek, tanımak ve fark etmektir. İkinci adım, gerginlikleri gidermektir. Üçüncü adım, stres ile baş etme mekanizmaları geliştirmektir.

Stres ile baş etme mekanizmaları kişiye özeldir. Gerginliğe ve strese neden olan bir durumu değiştirmek için icra edilen yapıcı eylemler, uyumlu baş etme mekanizmasının ortaya çıkmasına vesile olabilir.

Birey önce sorunu incelemeli, sonra problemi tanımlamalı, sonra da nedenini belirlemeli, daha sonra yapıcı eylem planlamalı, sonra da yapıcı eylemi uygulamalı, son olarak da sonuçları değerlendirmelidir.

Stres İle Baş Etme Mekanizmaları

Şayet uygulananlar stresi azaltıyorsa ve sorunlar çözülüyorsa kişi doğru eylemlerde bulunuyor demektir. Fakat gerginlik ve stres devam ediyorsa birey uyumsuz bir baş etme mekanizması kullanıyor anlamına gelir.

Etkisiz eylemler strese neden olan durumu değiştirmeyecektir. O zaman stres kişiyi zorlamaya devam eder ve nihayetinde kişi de strese uyumsuz yollarla tepki verir ve daha da gerilir. Birey günlük yaşamında hem ani hem de süregelen stres türleriyle baş etmeyi öğrenmelidir.

En etkili stres azaltıcı yöntembilim, Değişim Sanatıdır. Birey ya değişim etkinliklerine katılabilir ya da değişim tekniklerini günlük hayatının içine alabilir. Bir insanın fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığı ne kadar yerindeyse, stres de onu o kadar az etkiler.

Stres azaltan bir diyet uygulanmalıdır. Kırmızı et en büyük stres kaynağıdır. Kırmızı et içermeyen, doğal, uygun bir diyet stresin yarı yarıya inmesini sağlar. Değişim teknikleri düzenli uygulanırsa nefes kapasitesini, kalp gücünü, kaslara kan akımını arttırarak stresi azaltır.

Her gün en az 30 dakika sürecek değişim tekniklerini uygulayın. O zaman her geçen gün strese dayanma gücünüz artacak. Değişim teknikleri endorfin salınımında artış sağlayarak stresin olumsuz etkilerini azaltacak.

Araştırmalar değişim tekniklerinin uygulanması durumunda her türden streste azalma olduğunu göstermiştir. Değişim Sanatında uygulanan derin gevşeme tekniği solunum ve kalp hızını azaltır, iskeleti güçlendirir, kas gücünü arttırır, zihni sakinleştirir, sinir sistemini yatıştırır ve stresi giderir.

Stresi Uzaklaştırmak

Stresi uzaklaştırmak için birey her gün varoluşsal şarkıları söylemeli ve dans etmelidir. Zira eğlenmek stres giderme aracıdır. Fakat bu eğlenme varoluşu kutlama şeklinde olmalıdır. Yani bünyeyi yıpratıcı değil, onarıcı olmalıdır.

İnsan, hayatındaki bütün stresörleri aniden ortadan kaldıramaz. O yüzden adım adım ilerlemek gerekir. Başlangıçta kişi bir stresöre odaklanarak onu ortadan kaldırmalıdır. İnsan bir stresörle baş edince diğerlerini de denetim altına almaya başlar.

Gerçek şu ki stres, yaşamanın yan etkisidir ve insan yaşadığı sürece strese girmeye devam eder. Annenin rahminden çıkan bebek yeni koşullar yüzünden strese girer ve bağırarak ağlar. İşte stresli hayatın başladı!

Yani beşikten mezara kadar insan strese girer çünkü stres, insan doğar doğmaz hayatına girer. Bir insan bazı stresörlerden tamamen kurtulamasa da Değişim Sanatını düzenli uygulayarak stresin zararlı etkilerinden özgürleşebilir.

Kısa ömürlü stres günlük yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır ama stresin ömrü uzayınca insanın ömrü kısalmaya başlar. O yüzden insan uzun ömürlü olmak istiyorsa kısa ömürlü stresin uzun ömürlü strese dönüşmesini yani stresin ömrünün uzamasını engellemelidir.

Stres olumsuz koşulların neden olduğu fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal gerilim durumudur. Herkes stres gerilimiyle uğraşıp durur. Bilimsel araştırmalara göre yetişkinlerin %35'i uzun süreli ve yüksek seviyeli stres yaşar.

Stres Bir Nevi "Hazır Ol" Kumandasıdır

Zorlu durumlara karşı insan organizmasının verdiği biyolojik bir tepkidir stres. Bu tepki sonucu vücut harekete geçmeye hazır olur. Yani stres bir nevi "hazır ol" kumandasıdır. Psikolojik baskıyı artıran faktörler stres tepkisini tetikler.

Yüksek dikkat ve sürekli odaklanma gerektiren işler kronik strese neden olmaktadır. Zira insanın dikkat kesilmesi otomatikman gerginliğe neden olmaktadır. Bu, süreklilik kazanırsa devam eden gerginlik kronik strese dönüşür.

Aslında sürekli odaklı kalmak için bir gerilim kaçınılmazdır. Doğal olarak insan gerginlikten yorulur ama işine devam etme ihtiyacı varsa bedenini zorlar. İşte bu zorlama strese neden olur ve zorlama devam ederse stres kronikleşir.

O zaman da paradoksal durum ortaya çıkar: Kişinin sürekli odaklı olması için strese ihtiyacı var ama stres kronikleşince tüm vücudu olumsuz etkiler ve odaklı çalışmayı zor hâle getirecek çeşitli fizyolojik ve psikolojik semptomlar ortaya çıkartır.

Bu olumsuz semptomların tipi ve şiddeti insandan insana değişiklik gösterir. Olumsuz semptomlardan biri dağınık, negatif ve hızlı düşüncelerdir. Bu düşünce dağınıklığı veya kaosu odaklanmayı zorlaştırır ve insanı yorar.

Algılar üzerinde kontrolün kaybı kronik stresin başka bir olumsuz semptomudur. Kişi ne algıladığını anlamaz ve algılar ormanında kaybolur. Kaotik algılar bireyi yanıltır ve dikkatini sürekli dağıtır.

Stres Baskısı

Kronik stres vücudun sürekli baskı altında olması demektir. Bu baskı artan gerginliğe, sinirliliğe, kızgınlığa, tatminsizliğe, mutsuzluğa, saldırganlığa, huzursuzluğa, alınganlığa, küskünlüğe vs. neden olur.

Kronik stres çeşitli psikolojik bozukluklara neden olmaktadır. Bu bozukluklardan biri de şizofrenidir. Zira aşırı stres kişilik bölünmesine neden olur. Stresli insan son derece kaotik düşünür ve sürekli devam eden stres zihnin parçalanmasına, zihinsel alanın dağılmasına sebebiyet verir.

Stres altında ezilen kişi aynı şekilde davranmaya devam ederse stres ile baş edemez çünkü farklı sonuçlar ortaya çıkaramaz. Stresi gidermek için yaklaşımlarda ve eylemlerde değişiklikler yapılmalıdır. Ama alışkanlıklar bunu engeller. İşte o zaman strese neden olan alışkanlıklardan vazgeçilmelidir.

Bir insan stres ile baş etmek için enerji, zaman, para kaybına neden olan eylemlerden feragat etmelidir. Zira her türden kayıp gerginliğe neden olur. Zaman insanın sahip olduğu en değerli şeydir.

O yüzden insan farkında olmasa bile zaman kaybı strese neden olur. Zira insanın sahip olduğu zaman tükenince ölüm gerçekleşir. Herkes ölümden korkar. "Ölümden korkmuyorum!" diyenler yalancıdır.

Bu nedenle zaman azalınca ölüm korkusu da artar. İşte zamanın azalması korkunun çoğalmasına neden olur. Bu, gerginliği ve stresi arttırır. Sadece boşuna harcanan günler geçtikçe ölüm korkusu ve stres gelir.

Stresli Yaşam

Yaşamın sadeleştirilmesi strese iyi gelir. Zira hayat ne kadar gösterişli ve karmaşıksa stres o kadar artar. Issız adadaki en sade hayat, en stressiz hayattır. Metropolde ise en cafcaflı yaşam en stresli yaşamdır.

Bazı insanlar farkında olmadan hayatlarını zorlaştırır ve kendilerini zora sokar. Bu, stres artışına neden olur. O yüzden stresi gidermek için insan mutlaka hayat tarzını gözden geçirmeli ve hayatını zorlaştıran her şeyi ortadan kaldırmalıdır.

Plansızlık da insanı gerebilir. Bazılarına plansızlık iyi gelebilir ama genel toplumsal dinamik planlı olmaya dayandığı için plansızlık insanı strese sokar çünkü hayatında hiçbir şeye yetişemez ve hayatı elinden kayıp gider.

Şayet insan sürekli strese maruz kalıyorsa günlük rutini stresli demektir. Bu durumda kişi günlük rutinin dışına çıkmalıdır. Örneğin kahvaltı yapmamak veya akşam yemeği yememek ya da bütün randevuları iptal etmek veya işe gitmemek vs. İşte insan günlük rutinin dışına çıkınca rahatlar ve stresin kaynağını bulur.

Günlük koşuşturma içinde insanlar sevginin önemini unutur. Bu da mutlaka strese neden olur. Zira sevgisiz insan stresli insandır. Varoluş paylaşmak ve özellikle sevgiyi paylaşmak demektir.

O yüzden yaşamak sevgiyi paylaşmak, sevgiyi paylaşmamak ise yaşamamak anlamına gelmektedir. Bu nedenle sevgiyi paylaşmayan insan mutlaka strese girer ama neden stresli olduğunu da anlamaz.

Stres-Savar

İşte en güçlü stres-savar sevgiyi paylaşmaktır. O yüzden stresten özgürleşmek için sevgini paylaş ama eğer sevgin yoksa kendini sevmeye başla. Zira kendisini sevmeyen kimseyi sevemez ve kendini strese sokan herkesi strese sokar.

Herkes her gün bir ziyaretçiyle karşılaşmak zorunda kalır. Bu ziyaretçinin öteki adı strestir. İnsan bu ziyaretçiyi kötü karşılarsa daha çok ziyarete maruz kalır. Yani daha çok strese girer. O yüzden ziyaretçiye iyi davranmalıyız.

Ama nasıl? İlk adım ziyaretçiye kızmamak ve ona bağırmamak. Ziyaretçiye kızan ve bağıran kişide ziyaretçi yatıya kalır. O zaman da ziyaretçi kişiyi uyutmaz, negatif düşünceleri tetikler ve kafa karıştırır.

Mükemmel olmaya çalışan insanın durumu ise daha da vahimdir. Zira bir mükemmeliyetçiyi stres asla terk etmez, hep yanında kalır, onunla evlenir resmen. Tıpkı evlilerin kavgaya tutuşmaları gibi mükemmel olmaya çalışan insan stres ile sürekli kavga eder.

Yani bir mükemmeliyetçi strese karşı tamamen savunmasızdır. Zira mükemmel olmak isteyen insan kendisi olmadan hiçbir şeyin düzgün olamayacağına inanır. İşte bu inanç kaçınılmaz bir stres kaynağıdır.

Kişinin saati dursa bile güneş doğacak. Buna hiçbir şüphe yok. O yüzden birey strese neden olan inançları bırakıp kendisini geleceğin akışına bırakmalıdır. İşte tutum değişince stresin ziyaretleri de değişir.

Stres Yumağı

Bir insanın yaşanması gerekeni yaşaması için olmakta olana müdahale etmesi gerekmez. Oysaki müdahale etme çabası strese neden olur. Bazıları her şeye burnunu sokma alışkanlığı edinmiştir.

Her şeye burnunu sokanı stres bir arı gibi sokar. Zira sokan sokulur. Burun sokma alışkanlığı neşe sökme etkisine neden olur. Neşe sökülünce stres dikilir. İşte insan burnundan olmamak için burnunu her yere sokma alışkanlığından kurtulmalıdır.

"İnsan" denilen fenomenin kendisi bir hastalıktır. İnsan stresin ta kendisidir. Zira insan bir stres yumağıdır. İnsan hastalanır çünkü insan hastalık kaynağıdır. Tıpkı bunun gibi insan strese girer çünkü insan stres kaynağıdır.

Stres insanın sorunudur ama sorunsuzluğa götüren sorun. Zira insan stres sorununu çözmeye çalışırsa farkındalığını yükseltir ve gerçekten kim olduğunu anlar. Çünkü stresin en büyük kaynağı kim olduğunu bilmemek ve gerçek kendini gerçekleştirmemektir.

Stres dayanılmaz olunca insan: "Kimim ben?" diye sorar ve bu soru stressiz yaşamın başlangıcıdır. Zira yalnızca gerçekten kim olduğunu keşfeden insan stresle baş eder çünkü stres bilgisizlikten kaynaklanır.

Yeryüzünde hiçbir canlı varlık insan gibi yoğun strese girmez. Neden acaba? Çünkü hayvan bir hayvan gibi davranır, insan ise olmadığı bir şey olmak için uğraşır. İnsan bir insan olmakla yetinmez, illa daha fazlası olmak ister.

Stresin Dipsiz Kuyusu

İşte bu, en büyük stres kaynağıdır. Yani olduğun şeyden tatmin olmamak ve olmadığın şey olmak için çabalamak. Olmadığı şey olmak için çabalayan insan asla mutlu olamaz çünkü olmadığı şey asla olamaz.

Mesela bazı insanlar tanrı olmak ister veya tanrı olduklarını iddia eder. İşte bu kişiler dünyanın en mutsuz insanlarıdır. Çünkü onlar insan olmakla bir türlü yetinemez ve tanrı olmak için uğraşarak stresin dipsiz kuyusuna düşer.

Bir insan evladı doğduğu andan itibaren yoğun bir stres yaşar çünkü rahimden çıkma işlemi onu hiç olmadığı kadar gerilime sokar. Rahimden çıkan bebek dar bir geçitten geçer, gerilir ve stres yaşar.

İşte insanın ilk stresi rahimden çıkma stresidir. Buna "rahimden çıkma stresi" diyoruz. İkinci stres, doğma stresidir. Bebek doğmuştur ve strese girdiği için ağlar. Buna da "doğma stresi" diyoruz.

İnsanın yaşadığı üçüncü stres göbek bağının kesilmesidir. Bebek dokuz ay bir kordon aracılığıyla annesine bağlıdır ve bu bağın kesilmesi büyük bir stres kaynağıdır. Buna "kordon kesilme stresi" diyoruz.

Dördüncü stres ise anneden ayrılmaktır. Zira bebek dokuz ay annenin içindeydi ve dışarı çıkınca anneden ayrılmak zorunda kaldı. Buna "ayrılık stresi" diyoruz. Sonra bebek acıkır ve ilk defa açlık stresine girer. Buna da "açlık stresi" diyoruz.

Stres İçinde Alışveriş Yapmak

İnsan evladının yaşadığı "ilk açlık stresi" insan psikolojisinde derin bir iz bırakır. O yüzden insan hayatı boyunca ne zaman aç kalırsa strese girer ve beslenene kadar bu stres geçmez.

Daha sonra bebek ilk beslenme stresine girer çünkü ilk defa ağızdan beslenirken yoğun bir stres yaşar. Bu "ilk beslenme stresi" insanın bilinçaltına işler ve insan hayat boyu beslenirken stres yaşar. Buna "beslenme stresi" diyoruz.

O yüzden beslenme olayı insan hayatında büyük bir stres kaynağıdır. Ne zaman ki toplumda olumsuz haberler çıkarsa insanlar büyük bir stres içinde marketlere hücum eder, stres içinde alışveriş yapar, stres içinde aldıklarını evlerine getirir ve buzdolaplarını tıklım tıkış doldurur.

İşte bu herkesin bebeklikte yaşadığı ilk beslenme stresinin etkisidir. Örneğin eşler akşam bir araya gelir ve yemek yüzünden kavga eder çünkü beslenme stresine girer. Veya aile masa başında toplanır ve yemek sırasında stres yüzünden tartışma başlar ve bazı aile fertleri masadan ayrılır.

Açlık stresi insanı beslenmeye teşvik eder ama beslenme stresi devreye girerse kişinin iştahı kaçar ve yemek istemez. Kronik stres yüzünden iştahı kaçan insan aşırı kilo kaybeder ve sağlığı sarsılır.

Fakat açlık stresi daha üstün hâle gelirse kişi durmadan beslenir ve kilo alır. Yani açlık stresi yüksek olanlar kilo alır, beslenme stresi yüksek olanlar ise kilo verir. Örneğin insan beslenirken aldığı tattan hoşlanmazsa strese girer, iştahı kaçar ve yemeyi bırakır.

Stres Talihi

O yüzden sağlıklı yaşam için açlık stresi ile beslenme stresi dengeli hâlde olmalıdır. Yalnızca Değişim Sanatı sayesinde insan açlık stresi ile beslenme stresini dengeli hâle getirebilir ve sağlıklı kiloya sahip olabilir.

Bir insanın doğum sırasında yaşadığı stres ve gerilim daha sonra davranışlarını etkiler ve hayatını yönlendirir. İnsan stres içinde beşiğe girer, beşikten mezara kadar stres yaşar ve stres içinde mezara girer.

Gerçek şu ki stres insanın hem talihi hem de talihsizliğidir. Talihsizliğidir çünkü stres yüzünden insan acı çeker ve mutlu olamaz. Talihidir çünkü bu acı ve mutsuzluk insanı arayışa iter ve arayan insan tekâmülü bulur.

Bir insan kendini olduğu gibi kabul etmediğinde ve olduğu yerde mutlu olmadığında strese girer. Stres yüzünden insan yerinde duramaz ve ortaya çıkan dinamizm onu harekete geçirir. O zaman stressizlik arayan insan tekâmülün neden olduğu huzuru bulur.

Dolayısıyla stres tekâmüle neden olur. Hayvanlar kronik stres nedir bilmez, o yüzden de tekâmül etmez. İnsan ise durmadan stres yaşayabilir, o yüzden de tekâmül edebilir. Zira stres tekâmülü tetikler, tekâmül ise stresi sıfırlar.

Doğadaki hiçbir hayvan stresten delirmez ama doğadan kopmuş insanı stres delirtir. Ormandaki hiçbir hayvan stres yüzünden intihar etmez ama metropol ormanındaki insan stresten intihar eder.

Stres Sıfırlanması

Asırlardır "insan" denilen hastalığı önce şifacılar sonra da modern tıp tedavi etmeye çalışmıştır. Sonuç: Hem hastalıkların hem de hastaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Tıp insandaki her hastalığı ayrı bir vaka olarak ele alıyor, o yüzden de insanı iyileştiremiyor, çünkü hastalıklar bitmiyor.

Oysaki tekâmül yolu, insanın kendisini bir hastalık olarak ele alır ve insanın hastalıklarını değil, "insan" hastalığını tedavi eder. Gerçek şu ki, insanın yapay kişiliği bir hastalıktır ve iyileşmek için bu hastalıktan kurtulmak gerekir.

Tıp, hastalığın insana dış dünyadan geldiğine inanır. Oysaki hastalık insanın iç dünyasının ürünüdür. Bu nedenle tekâmül içsel stresi ortadan kaldırarak hastalığı değil, hastayı tedavi eder çünkü hastalık hatalı yaşamın göstergesidir.

"İnsan" denilen hastalığın ilacı insanın ta kendisidir. Hiç kimse, insanın kendi hariç, insanı iyileştiremez. İnsanın iyileşmesi için insan harekete geçmeli ve neden olduğu stresi ortadan kaldırmalıdır.

Ayrıca herkes aynı şekilde hasta olamaz. Hastalanan birey olduğu için her hastalık da bireysel stresten kaynaklandığından bireyseldir. O yüzden bireysel stresin ve hastalığın bireysel tedavisi olmalıdır.

Tıp, insanı dışarıdan, tekâmül ise içeriden iyileştirmeye çalışır. O yüzden tıbbın etkileri yüzeysel, tekâmülün etkileri ise derinseldir. Tıp insanın ölmemesini sağlayamaz, tekâmül ise insanı ölümsüz yapar.

Stres Kaçınılmazlığı

İnsan ruh ile maddenin birleşimidir. O yüzden tıp maddi bedenle, tekâmül ise ruhi özle ilgilenir. Tıp geçici olanı onarmaya çalışır, tekâmül ise kalıcı olanı ebediyete taşır. Bu nedenle eninde sonunda tıp yenilir çünkü beden ölür, tekâmül ise kazanır çünkü ruh özgürleşir.

Gerçek şu ki, "insan" denilen varlık fizik ile metafizik olanın birleşmesidir. İşte fizik ile metafizik bir araya gelince gerilim yani stres kaçınılmazdır. O yüzden insan stresinin kaynağı düşünüldüğünden çok daha derinlerden gelir.

Bilim insanlarına göre madde ile anti-madde bir araya gelince büyük bir patlama kaçınılmazdır. İşte beden madde, ruh ise anti-maddedir ve bunların bir araya gelmesi büyük bir stres patlamasına neden olur.

Keza insan stresinin kaynağı ruh ile maddenin birleşmesinden kaynaklanır ve bu stresin giderilmesi ruh ile maddenin barışmasına dayanır. Ama nasıl? Ruh maddeyi kabullenmeli, madde ise ruhu özgürleştirmelidir.

Yani insan stresinin giderilmesi yalnızca maddi uğraşlarla gerçekleştirilemez. Ruhsal çaba da gösterilmelidir. İnsanın içinde ruh barındıran beden olduğunu söylemek pürüzlü bir yaklaşım olur ve stres yaratır.

Bu yaklaşım yüzünden insanlar asırlardır strese girdiler ve tartıştılar. Sonuç olarak bazıları bedene önem verip ruhu ihmal etti. Bazıları ise ruha önem verip bedeni ihmal etti. Neticede her ikisi de hata yaptı.

Stres Patlaması

Sonuç olarak strese giren insanlar hiçbir yere varamadılar ve stresin artmasıyla birlikte hastalıkların sayısı da arttı ve şu an küresel bir salgının pençesindeyiz. Oysaki insan aynı anda hem beden hem de ruhtur.

Bu yaklaşım daha pürüzsüzdür. Beden ile ruh arasında sıkı bir bağlantı var. Onlar aynı zamanda hem aynı hem de farklıdırlar. Onlar bir bütünün iki kutbudur. İnsanın beden ve ruh olduğunu söylemek yerine insanın beden/ruh olduğunu söylemek daha doğrudur.

Bu yaklaşım beden/ruh olan insanın stresini giderir. Gerçek şu ki, bedenin algı ötesindeki kısmı ruhtur ve ruhun sezgi algılayışı içindeki kısmı bedendir. Yani görünen ruh bedendir ve görünmeyen beden ruhtur.

Aslında beden ile ruh ne iki ayrı varlık ne de iki farklı unsurdur. Onlar aynı varlığın iki farklı titreşimsel tezahürüdür. Yani beden ile ruh aynı varoluşsal enerjinin farklı tezahürlerinin birlik içinde hareket etmesidir.

Varoluşsal enerji madde ve ruh olarak tezahür eder. Madde ve ruh dendiğinde ikilik kavramı ortaya çıkar. Bu ikilik kavramı büyük bir stres kaynağıdır. Ortaya çıkan stres sayısız sorunlara neden olur.

Stresin çözümü her şeyi varoluşsal enerjinin tezahürü olarak görmektir. Hem fani beden hem de ebedî ruh aynı enerjinin tezahürleridir. Çözüm varoluşsal enerjiden geçer. Her şeyin varoluşsal enerjinin tezahürü olduğu anlaşıldığında ikilik biter ve stres sona erer.

Stres Çözümü

Gerçek şu ki varoluşsal bütünün bir parçası beden, bir parçası ise ruhtur. Bu maddi evrende ne beden ruhsuz ne de ruh bedensiz hareket edebilir. Bu iki tezahür evrensel oyunun ayrılmaz parçalarıdır.

Onları ayıran strese girer ve onları birleştirene kadar stresten çıkamaz. Beden ile ruh "insan" denilen varlığın ayrılmaz iki parçasıdır. Ruh bedene, beden de ruha işler. Ruh bedeni ruhsallaştırır, beden de ruhu bedenleştirir.

Bunu bilen gerçeği bilir. O yüzden kişi beden ile ruhu ayrı görürse stres içeri girer. Birey bedeni ihmal ederse stres bedensel olur, ruhu ihmal ederse stres ruhsal olur. O zaman fiziksel tedavi ruhsal olanı, ruhsal tedavi ise fiziksel olanı etkilemez.

Zira insan stresten çıkamaz ve hep hastalanır. Bu durumda doktorlar kişinin iyileştiğini söylese de insan hep hasta hisseder ve tekrar hastalanır. Stres kronikleşince hastalık da kronikleşir.

Ruh ile beden ayrı görüldüğünde aralarında gerilim başlar ve stres devreye girer. O yüzden insan stresinin kökten çözümü ruh ile bedenin birlik içinde algılanması ve ayrım yapılmamasıdır.

İnsan bedeni strese girince stres titreşimleri ruha bile ulaşır. O yüzden bedendeki stres etkisini giderdikten sonra dahi insanın iç dünyasında stres etkisi devam eder. Yani stres iç dünyada sürer çünkü stres titreşimleri en içteki öz varlığa kadar yankılanır.

Stres Şampiyonu

Bugüne kadar hiç kimse bu içselleşmiş stres için bir çözüm bulamamış çünkü kimsenin ondan haberi bile yoktur. Yalnızca son derece etkili Değişim teknikleri bu içsel stresin giderilmesini sağlayabilir.

Her insanın içinde çok fazla gerginlik ve stres vardır. Yeryüzünde hiçbir canlı varlık insan kadar stresli değildir. Yani insan bir stres şampiyonudur. İnsanın bu kadar gerilim ve stres içinde olmasının özel bir nedeni vardır.

Dünyada hiçbir hayvan insanın bulunduğu gerilim ve stres içinde değildir. Ama neden? Çünkü yeryüzünde hiçbir canlı varlık "başka bir şey olma" düşüncesinde değildir. Yani tavşan tavşandır ve kedi olmak istemez – aklının ucundan bile geçmez.

Oysaki insan ta çocukluğundan beri çevrenin baskısı yüzünden olmadığı bir şey olmak için çabalıyor. Bu çaba ve bu konudaki başarısızlık insanı büyük strese sokar. Yani insan stresinin en büyük kaynağı olmadığı şey olmaktır.

Bu, ta çocukluktan beri herkese aşılanıyor. Buna 'stres aşısı' diyoruz. Herkes bu konuda koşullanıyor ve hayatı boyunca bunun stresini yaşıyor. Neden acaba? Çünkü yeni doğmuş insan yavrusu henüz insan değildir. O yüzden insan, insan olmak zorundadır.

Bu, insanı geriyor ve strese sokuyor. Mesela bir tavşan doğduğu andan beri tavşandır – ona "yarı tavşan" denilemez. Fakat insan vakası tamamen farklı bir vakadır. Bir insan yavrusuna tam olarak insan denemez.

Stres Aşısı

Örneğin bir çocuk ıssız bir adaya yerleştirilirse ve orada tek başına büyürse tıpkı bir hayvan gibi davranır. O bir insan gibi konuşamaz, beslenemez, davranamaz, çalışamaz, ilişki kuramaz, sevemez vs.

Yani bir insan yavrusunun insan olması için insanlar tarafından eğitilmesi gerekir. Ama çoğu zaman insanın tam bir insan olması için eğitim bile yeterli olmuyor. Kısacası bir insanın tam bir insan olması için tekâmül etmesi gerekiyor.

Gerçek şu ki, bir insan yavrusu asla bütünlük içinde doğmaz. Her insan tamamlanmamış bir hâlde doğar. Yeryüzündeki bütün hayvanlar tamlık içinde doğar. İnsan bir istisnadır çünkü insanın tam olması için tekâmül etmesi gerekir. Hayvanlar ise tekâmül edemez.

İşte her insandaki tam olmama durumu bir hastalık, bir gerilim ve bir stres kaynağıdır. Tamamlanmamış olmak herkesin stresidir. Bu tamamlanmamışlık yüzünden insanlar günün 24 saati streslidir.

Genelde fakirlerin stresli olduğu düşünülür. Oysaki zenginler fakirlerden daha da streslidir. Zira fakirin kaybedecek hiçbir şeyi yok. Hâlbuki zenginlerin kaybedecek çok şeyi var ve bu büyük bir stres kaynağıdır.

Zenginler geceleri rahat uyuyamaz çünkü hırsızların, soyguncuların, rakiplerin, ekonomik krizlerin vs. sahip olduklarını ellerinden alabileceği için endişe ve stres içinde olurlar. Fakir karnını doyurunca strese girmez, zenginin ise stres yüzünden iştahı kaçar ve karnını bile doyuramaz.

Stres Korkunçluğu

Yani fakirin parasızlık, zenginin ise stres yüzünden midesi boş kalır. Aslında fakirler zenginlerden kat kat daha az strese girer. Bu fakirliğin sağladığı bir avantajdır. Bu arada zengine sorarsan: "Ben fakir olmaktansa stresli olmayı tercih ederim!" der.

Bu arada fakirlerin stresi azaltacak çok önemli gerekçeleri var: "Ben fakirim". Zenginlerin böyle bir gerekçesi olamaz. O yüzden zenginler çoğu zaman neden stresli olduklarını dahi bilemez.

Bu bilgisizlik daha fazla strese neden olur çünkü stresin gerçek nedenini bilmeyen insan deli gibi görünür. İnsan stresinin sebebini bildiğinde rahatlar çünkü kişi stresi ortadan kaldırma umudu edinir.

Umutsuz stres ise en korkunç strestir. Ancak stres, görünür hiçbir neden olmadan ortaya çıktığında daha fazla acı çektirir. Yoksul varlıklı olunca daha fazla acı çeker çünkü stres düzeyi artar.

Aslında fakir, zengin olunca acılardan kurtulacağını umar. O yüzden zenginleşince daha fazla acı çektiğinde şaşırır ve ara sıra fakirlik günlerini özler. Gerçek şu ki, insan ister fakir olsun ister zengin stresin neden olduğu acılardan asla kurtulamaz.

Peki, çözüm nedir? Çözüm, tekâmülden geçer. Tekâmül eden insan nesnel hiçbir şeye sahip olmasa da varoluşun tüm zenginliklerine sahiptir. O stresi aşar çünkü dünyadaki hiçbir şeye bağlanmaz. İşte bağımlılıktır en büyük stres kaynağı.

Stressiz İnsan

Demek ki stresi aşmanın aracı dünyevi hiçbir şeye bağlanmamaktır. Bunu insan yalnızca tekâmül sayesinde başarabilir. O zaman insan parasız olsa da karnı aç olsa da vs. asla strese girmez ve coşku içinde varoluşa teslim olur.

Kısacası strese girmemenin diğer aracı teslimiyettir yani varoluşa teslim olmaktır. Fakat varoluşsal teslimiyet dünyasal kölelik değildir, mutlak özgürlüktür. Zira varoluşsal teslimiyet içinde olan insan en özgür ve en stressiz insandır.

Bazıları fakirlerin değil, zenginlerin acılarını seçer. Bu en büyük hatadır çünkü zenginin stresi huzursuzluğa neden olur. Gerçek şu ki stresli ve huzursuz insanın tekâmül etmesi neredeyse imkânsızdır – hele üzerine zenginin şişmiş egosu eklenince tekâmül etme şansı kalmaz.

Zira tekâmül zeki ve mütevazı insanların yoludur. Tekâmülcü tamamlanmış bir insan olduğu için stresten arınır ve varoluşsal stressizliği herkesle paylaşır. Bu paylaşım sayesinde tekâmülcü yere göğe sığmaz çünkü tüm sınırları aşar.

İstatistiklere göre fakir ülkelere kıyasla zengin ülkelerde daha çok intihar vakası var çünkü insanlar daha stresli ve daha çok acı çekiyor. Neden acaba? Çünkü insan herhangi bir nedenle strese girmez – onun kendisi bir strestir, bir stres kaynağıdır, kendi stresinin kaynağıdır veya stresin ta kendisidir.

Ama nasıl? Çünkü insan kendi içinde ruh ile maddenin çatışmasını yaşar ve bu başlı başına bir strestir. Bu çatışma insanı tatminsiz yapar ve insan tatmin olmak için sürekli yeni stres kaynakları üretir.

Stres Konusu

Stres konusunda insan yeryüzündeki en üretken canlı varlıktır. Tamamlanmamış insan sürekli olmadığı bir şey olmak için mücadele eder ve kendinde olmayan şeyleri elde etmek için uğraşıp durur.

Tatminsiz, stresli insan için sahip oldukları anlamsız, sahip olmadıkları ise cazip hâle gelir. Onun gözü hep sahip olmadığı şeyler üzerinde olur ve bu onu strese sokar. O sahip olmadığı şeyler için çabalar ama onlara sahip olunca da hayal kırıklığına uğrar. Bu da onu daha fazla strese sokar.

Her insan her gün olduğu şey ile olmak istediği şey arasında gerilmiş bir ip gibidir. Bu ipin öteki adı strestir. Herkes ta çocukluğundan beri olmadığı şey olmak için koşullandırılır ve bunu başarmak için çabalar.

Ama bunu başaramaz ve strese girer çünkü olmadığı şey asla olamaz. Peki, insanı hayat boyu bu çabayı göstermeye ne iter? Tam olmaması. Her insan içgüdüsel olarak bir şeylerin eksik olduğunu hisseder ve eksik olanı tamamlamak için uğraşır.

Peki, nedir o eksik olan şey? Tam olmak. O yüzden herkes hayat boyu içgüdüsel olarak tam olmadığını hisseder ve tam olmak ister ama ne istediğini de bilmez. İşte ey insan, bil ve agâh ol, senin ne istediğini bilmediğin şey – tam olmaktır!

Fakat cahil toplum seni yanlış yönlendirir. Çevrendeki bilgisiz insanlar seni tam olmaya değil, olmadığın şey olmaya teşvik eder ve hayat boyu strese mahkûm eder. Zira cahil toplum tam olmanın ne olduğunu bilmez.

Stres Mahkûmiyeti

Gerçek şu ki, insan evladının içgüdüsel olan tam olma arzusu birçok inanç öğretisinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Tam olmanın tam da ne olduğunu bilmeyen ama bunu içgüdüsel olarak arzulayan insan çaresizlikten tanrılar üretmiş ve tam olmak için onlara yalvarmış.

Tabii ki insan yapımı tanrılar insanı tam yapamamış ve insan stresten çıldırarak ya tanrıyı inkâr etmiş ya da yeni öğretiler ve tanrılar üretmiş. Keza eski tanrıya tapanlar ile yeni tanrıya tapanlar arasında savaşlar çıkmış ve stresten çıldıran insanlar birbirlerini bir hiç uğruna katletmiş.

Bu anlamsız stres dolu savaşlarda milyonlarca insan acımasızca öldürülmüş. Ayrıca hızını alamayan stresli insanlar, güya tanrı adına ama aslında stres atmak için, başkalarına işkence etmiş, onları çarmıha germiş ve diri diri yakmış.

İşte tam olmayan, stresten çıldıran insanlar tarih boyu birbirini katletmiş ve sonuç olarak tamlıklarını daha da kaybetmiş. Zira tam olmak için insan evrendeki canlı ve cansız her şeyi kucaklamalı ve bağrına basmalıdır.

Herkes bilmelidir ki, daha sağlıklı beden daha fazla stres yapar! Paradoksal olarak insan bedeni ne kadar sağlıklıysa o kadar çok strese girer çünkü strese daha dayanıklıdır. Örneğin yalnızca sağlıklı insanlar paraşütle atlar ya da dağlara tırmanır.

Onlar adrenalin bağımlısıdır ve adrenalinin salgılanması için strese ihtiyaç var. Tamamen sağlıklı insan stresin net bir şekilde farkına varır ve stresten hoşlanır çünkü stres adrenalin kaynağıdır.

Stresten Hoşlanmak

Tıpkı bunun gibi insan yalnızca başı ağrıdığında başının farkına varır. Baş ağrısı yoksa baş farkındalığı da yok. Her insan güzel bir eşe sahip olmak ister ve güzel bir eş hayali insanı iyi hissettirir.

Asıl stres bu hayal gerçekleşince başlar. Eş ne kadar güzelse stres de o kadar çirkindir. En güzel eşi kapan en büyük stresi de kapmış olur. Güzel eş çok masraflıdır. O yüzden onun yanında gelen stres bedavadır.

İnsan güzel bir eşe sahip olmayınca en azından onu hayal ederek mutlu olur. Fakat kişi güzel bir eşe sahip olunca tüm umutlarını kaybeder. Ama insan umutlarla hayatta kalır. O yüzden kişi eşsiz hayat hayal etmeye başlar çünkü eşsiz hayat stressiz hayat demektir.

Tımarhaneye giden yol en iyi stres taşlarıyla döşelidir. Zaten öyle de oluyor. İnsan stresten hoşlanıyor, stresin temin ettiği adrenalinden zevk alıyor ve farkında olmadan gitgide daha da deliriyor çünkü stres delirtiyor.

Bir insanın en büyük stresi hiçbir şeyden tatmin olmamasıdır. Bu stres yüzünden insan başarılı olsa bile başarısız olduğunu düşünür ve sahip olmadıklarına yönelir. "İnsan olma" stresinin çaresi tekâmüldür.

Yalnızca tekâmül sayesinde insan tamlığa ulaşarak "insan olma" stresinden kurtulabilir. İnsan iç dünyasındaki stresi anladığı ve giderdiği gün tam olmaya yaklaşacaktır. Zira insanın iç dünyasında yuvalanan bir stres dış dünyada binbir hastalığa neden olur.

Stresi Ortadan Kaldırmak

İçerideki stres yüzünden dışarıya ulaşan hastalıklar bedensel değil ruhsaldır. Aslında iç stres dışa vurmakta ve beden hastalanmaktadır. Bu hastalıkların kökeni her zaman psikolojiktir. O yüzden hastalıkların giderilmesi için bedenle uğraşmak yerine içsel stres giderilmeli ve psikoloji düzeltilmelidir.

Şayet bir hastalık içsel stresin psikolojiyi bozması nedeniyle ortaya çıkarsa hiçbir fiziksel ilaç kişiyi iyileştirmez. Bu durumda ilaç organizmaya zarar vererek başka rahatsızlıkların da ortaya çıkmasına neden olabilir.

Gerçek şu ki, bir hastalığı iyileştirme potansiyeline sahip olmayan ilaç organizmaya zarar verme potansiyeline sahiptir. O yüzden bir ilaç hastalığı iyileştiremiyorsa kaynağı içsel stres demektir.

O zaman Değişim Sanatı sayesinde içsel stres giderilmelidir. Hastalığın iyileştiği görülecektir. Zira değişim teknikleri insana rahatlama verir. Bu teknikler rahatlama sağlamak için gerçek potansiyele sahiptir.

O yüzden kişi rahatlar, içsel stres çekilir ve hastalık giderilir. Değişim tekniklerinin rahatlama vermesi bir insanın rahatlama elde etmesiyle aynı şey değildir. Zira rahatlama elde etme çabası yapay bir uğraştır, oysaki değişim tekniklerinin rahatlama vermesi doğaldır.

Örneğin bir insan alkol alarak da rahatlık elde edebilir ama bu rahatlık hastalığı iyileştirmez. Hâlbuki değişim tekniklerinin verdiği rahatlık, stresi kalıcı olarak ortadan kaldırır ve hastalığı iyileştirir.

Stresi Gidermek

O yüzden "plasebo" olsun ya da olmasın fark etmez. Değişim teknikleri her durumda stresi giderme ve hastalığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Zira bu teknikler insan organizmasının kendini iyileştirme potansiyelini aktive eder ve kalıcı iyileşme sağlar.

Gerçek şu ki hastalıkların bir kısmı bedensel, bir kısmı ise zihinsel stresten ortaya çıkar. Zihinsel stres yüzünden bedene yansıyan hastalık tedavi edilmeye çalışıldığında başka bir tezahür aracı bulacak ve çoğalacaktır.

Doğum sırasında kadın strese girdiği için doğum sürecinden korkar, ona direnir ve hatta onunla savaşır. Bu stresli direniş acılara neden olur. Fakat kadın gevşeyip kendisini doğumun akışına bırakırsa doğum acıları diner ve doğum acısız olur.

Acısız doğum kapsamlı sonuçlara neden olacaktır. Bir insan ona acı veren kişiye karşı olumsuz bir his geliştirir. Birey acılara neden olan kişiye karşı bir tür düşmanlık geliştirir. Bir insanın ona acı veren kişiyle dostça ilişki kurması zorlaşır.

İşte doğum sırasında acı çeken kadın ister istemez bebeğe karşı olumsuz hisler edinir ve bilinçaltına inen bu acı dolu deneyim anne bebek ilişkisini olumsuz etkiler. İlişki yüzeysel olur ve işbirliği içinde olmak zorlaşır.

Fakat bir kadın doğum stresini aşarsa ve tam bir farkındalıkla işbirliği içinde hareket ederse doğum sancısı doğum hazzına dönüşebilir. Bu, mucizevi bir dönüşüm olacak çünkü tekâmül yolunda her şey mümkün.

Stresli Doğum

Doğum keyifli olursa ilk adımdan itibaren anne-bebek arasında mutluluk dolu bir bağ oluşacaktır. Farkındalık temelinde inşa edilen bu bağ anne-bebek ilişkisindeki stresi minimuma indirecektir.

Görünürde hastalıklar insana kendi gelir. Oysaki gerçekte insan hastalıkları davet eder. İnsan duygularıyla, düşünceleriyle ve eylemleriyle hastalıklara davetiye gönderir ve onlar da insanı geri çevirmez, onu ziyaret eder.

Ama bir hastalık gelmeden önce mutlaka onun habercisi gelir. Bu habercinin öteki adı strestir. Önce stres ortaya çıkar – stres zaten hastalığa bir davetiyedir. Stres içeri girince hastalığın gelişi için ortalığı hazırlar, sonra da kapıyı açar ki hastalık geldiği zaman içeri girebilsin.

Bir insan hastalandığında herkes etrafına toplanır ve sevgi gösterir. Bu nedenle insan sevilmediğini düşündüğünde ve sevilmek istediğinde hastalanır. O zaman akrabalar ve arkadaşlar yatağının etrafına toplanır ve ona sevgi gösterir.

Ama önce insan sevilmediğini düşünüyor ve strese giriyor. Stres hastalığa davetiye gönderiyor ve kişi hastalanıyor. Aslında hastalanmanın nedeni sevgi açlığıdır. Kişi bu açlığı gidermek için hastalanır.

İşte sevgi açlığı çekenler farkında olmadan kendilerini hastalandırır. Onlar kendilerini derin bir hastalanma hipnozuna sokarlar ve hastalıkları bitmez. Sevgi açlığı kronikleşirse hastalıklar da kronikleşir ve iyileşmez.

Stres Davetiyesi

Bir insanın stresle baş etmesi için mutlaka ruh ile bedenin farkına varması gerekir. Yalnızca geçici bedende bulunan ebedî ruhi varlık olduğunu bilen insan stresten kurtulabilir. O zaman sağlıklı yaşama sahip olmak çok daha kolaylaşacaktır.

Genelde insan kırk yaşına kadar yükselişte dir. Kırk yaş zirvedir. Ama kırk yaşından sonra iniş başlar. İnsan kırk yaşına kadar yaşama doğru, kırk yaşından sonra ise ölüme doğru ilerler. Kırk yaşına kadar enerji alanı dışa doğru genişler, kırk yaşından sonra ise içe doğru büzülür.

Yaşlılık içe doğru büzülmüşlük demektir. Ölümlü olduğuna inanan insan, kırk yaşından sonra hastalanmaya başlar ve ölüme gitgide daha da yaklaşır. Aslında bir insanı öldüren şey ölüm stresidir.

İşte bir gün öleceğine inanan insanın her geçen gün ölüm stresi artar ve bu onu gitgide daha çok hastalandırır. Ölüm inancı, insanı her türlü hastalığa karşı savunmasız kılar. Bir insan öleceğini düşündüğü an ölüm stresine yakalanır ve tüm hastalıklara kapılar açılır.

Sapasağlam bir insan çok yakında öleceğine inandırılırsa hastalanmaya başlar. Yani insanları hastalıklar öldürmüyor, insanları ölüm hastalandırıyor. Gerçek şu ki, ölüme inanan insan ölüm stresine girer, kendini bütün hastalıklara açar, direnmeyi bırakır ve yaşayan ölüye dönüşür.

Emekliliğe ayrılan insanlar "emeklilik stresi" yaşar ve en az beş yıl daha erken ölür. Zira "emeklilik stresi" insanı fazla yaşatmaz. Emeklilik yılları ölümü beklemekle geçer. Emekli artık işe gitmez, kimse ona selam ve değer vermez.

Strese Sokmak

Kendi evlatları bile onu aşağılar ve onun ölmesini bekler. Bu, emekliyi büyük bir strese sokar, emekli depresyona girer ve ölmek ister. Emekli çalışırken her şey çok farklıydı. İşinde herkes onu selamlar ve saygı gösterirdi.

Ama artık o kimsenin umurunda değil, kimse ona bakmaz bile. Bu da bir stres kaynağıdır. Gerçek şu ki, dünyevi düzeyde her şey parayla ilgilidir. Emekli artık eskisi gibi para kazanamaz, o yüzden de eskisi gibi saygı görmez. Bu da onu strese sokar.

Kısa bir süre sonra emekli kendisinin işe yaramaz hâle geldiğini fark eder ve strese girer. Değerli yerinden edildiğini ve faydasız olduğunu hisseder. Evlatları aileleriyle meşgul oldukları için onunla ilgilenmez.

Tanıdığı kişiler birer birer ölüp gider ve mezarı boylar. Artık ona ihtiyaç duyulmaz ve o kendini işe yaramaz hisseder. Emekli girdiği stres yüzünden gitgide savunmasız hâle gelir, kendini ölüme açar, ölümü bekler ve ölüme davetiye gönderir.

Ölüm emeklinin davetiyesini alınca kendisini bekletmez ve kişinin yardımına koşar çünkü kişi stres yüzünden ölmek ister. Emekli, stresin verdiği acılar yüzünden artık yaşamak istemez çünkü yaşamak için bir neden bulamaz.

Aslında emeklilik ikinci bahardır ve bu ikinci baharın öteki adı tekâmüldür. Emekliliğe ayrılan insan tekâmül etmeye başlamalı ve yeni hedefler belirlemelidir. Tekâmülsel teknikler emekliyi gençleştirir ve uzun ömürlü yapar.

Stres Acısı

Bunun için hayat yeni bir anlam kazanmalıdır. Emekli insan tekâmül etmeye başlamalı ve insanlığın tekâmülü için çalışmalıdır. O zaman hayatı yeni bir anlam kazanacak ve yaşamaya değecek.

Artık emeklinin "emeklilik stresine" girip ölümü beklemesi gerekmeyecek çünkü ölüm ona yaklaşamayacak. Aslında uzun ömürlü olmak çok da önemli değil, asıl önemli olan ne için uzun ömürlü olunduğudur.

İşte tekâmül için uzun ömürlü olmak en anlamlı uzun ömürlülüktür. Artık emekli parklarda oturup tavla oynayarak zamanını öldürmez. Zira zamanını öldüreni zaman öldürür. Emekli zamanın değerini bilecek ve onu tekâmül için kullanacak.

O zaman ölüm emeklinin kapısını çalmayacak çünkü varoluş onu koruyacak, yaşamasını ve tekâmül etmesini isteyecek. Tekâmül dolu hayattan daha değerli bir hayat olamaz ve böyle bir hayat ebediyete götüren, evrenden çıkış biletidir.

Bir insanın zihni ne zaman tam olarak sağlıklıdır? İnsan içsel bilincini algılamaya başladığı zaman. Genelde insanlar içsel bilinci algılamaz çünkü farkındalığı dışa yani bedene yöneliktir. İnsan bilinçten ziyade bedeniyle ilgilenir.

Birey gerçekten kim olduğunu yani ebedî özünü algılamaz. Beden ebedî özün geçici ikametgâhıdır. İnsanın farkındalığı bedende ikamet edenden ziyade ikametgâhın kendisine yöneliktir yani kişi sırf bedenle ilgilenir.

Stres Açısı

Oysaki fani beden her zaman stres kaynağıdır. Sürekli bedene odaklı olmak stres açısından çok tehlikeli bir durumdur. Zira beden arızalanmaya başlarsa kişi hayatının karardığını düşünecek ve strese girecek.

Stres ve olumsuz düşünceler kişinin hastalığı hâline gelecek. Fakat insan tekâmül sayesinde kendisinin beden ikametgâhından ayrı ve farklı olduğunun farkına varmalıdır. O zaman birey, ikametgâhta sadece oturan biri olarak, evin yıkılmasıyla ayakta kalacağını kavrar.

Bu kavrayış büyük bir değişikliğe ve bu değişiklik stresten kurtuluşa neden olacak. Stres giderilince ölüm korkusu da kaybolmaya başlar. Bir insan tekâmül etmezse ölüm korkusu asla yok olmaz, olamaz.

Yalnızca tekâmül sayesinde birey ebedî kendisinin farkına varabilir. Genellikle insan sürekli dışarıdaki nesnel dünyanın farkındadır ama yalnızca kendine ait olan bilinç dünyasının farkında değildir.

Sıradan insanın bilinci dışarıdaki olaylarla ilgilidir ama asla kendisinin farkında değildir. İşte yalnızca tekâmül sayesinde bilinç kendine döner ve kendisinin farkında olur. Yani bilinç kendisinin bilincinde olur – kısacası bilinçlilik ikiye katlanır.

Bilincin ikiye katlanmasının stres giderici etkisi vardır çünkü birey streste olduğunun farkına varır ve onu gidermeye başlar. Zira tekâmülsel teknikler insanı gevşetir ve stresi azaltır – stres azalınca insan daha da gevşer, daha da stressiz olur.

Stres Giderici Etki

Yalnızca tekâmül sayesinde insanın farkındalığı çift taraflı olur. Yani bireyin farkındalığının bir tarafı dışa yönelik, diğer tarafı ise içe yönelik hâle gelir. Kısacası birey hem fani bedenin hem de ebedî özünün farkında olur.

Farkındalığın bu şekilde artması yani ikiye katlanması ölüm stresini, peşinden de ölüm korkusunu yok eder. Fakat ölüm korkusundan kurtulamayan insan asla ölüm stresinden ve hastalıklardan kurtulamaz.

Zira insanın her şeyden önce iyileştirmesi gereken hastalık "insan" dediğimiz hastalıktır. Yani "insan" dediğimiz temel hastalık iyileşmezse ne stres gider ne de sağlık gelir. Gerçek şu ki, insanın tamamen sağlıklı olması için kendisini "insan" hastalığından iyileştirmesi gerekir.

Bunun da tek yolu tekâmüldür. Günümüzün modern tıp bilimi insan ömrünü uzatmaya çalışır ve bu konuda başarılıdır da. Fakat insan tekâmül etmezse ömrü uzatmak sadece ölümü bekleme süresini arttırır ve daha fazla strese neden olur.

Bir insan tekâmül etmiyorsa ölümü bekleme süresinin uzun olmasındansa kısa olması daha az stresli ve daha az acılıdır. Yani tekâmül etmeyen insan için ömrü uzatmak hiçbir işe yaramaz çünkü yapacak bir şeyi yok.

Sadece kişi ölümü daha uzun süre bekler, ölümden daha çok korkar, daha çok ölüm stresine girer ve daha çok acı çeker. Oysaki tekâmül kendiliğinden insanın ömrünü uzatır çünkü yapacak çok işi var.

Stres İçinde Ölmek

Zira tekâmülcü sadece kendini düşünmez. O, herkesin tekâmülüne yardım eder ve insanlığın tekâmülü için sürekli yeni projeler üretir, yeni tekâmül araçları tasarlar, tekâmül dolu yeni ilişkiler kurar vs.

Bunlar insan hayatını daha anlamlı ve daha verimli yapar. Ayrıca tekâmülcü sıradan insanlar gibi stres içinde ölmez. O, ölümsüz olduğunu keşfeder ve zamanı gelince bilinçli olarak bedenini terk eder ve evrenin ötesine geçer.

Modern tıp, insan ömrünü uzattıktan sonra başka bir stres ortaya çıktı – "ötanazi stresi". Yaşlı insanlar yaşamaktan o kadar bıkmış ki ölmek istiyor ve anayasal olarak kendilerine ölme hakkı verilmesini talep ediyor.

Ömrü uzatılmış yaşlı insan hastanede zorla yaşatılır, strese girer ve hayatı son derece meşakkatli hâle gelir. İnsana sürekli oksijen vererek zorla hayatta tutmak mümkün oldu ama bu şekilde yaşamak ölümden daha beter.

Bir insanı zorla hayatta tutmak dayanılmaz bir stres çilesidir. Aslında bir insanın doğma hakkı varsa ölme hakkı da olmalıdır. Ama tekâmül eden insanın bunlarla uğraşması gerekmez çünkü o ölümü beklemez; ayrıca istediği zaman bilinçli olarak bedenini terk eder.

Bir insanın dünyevi yollarla ömrünü uzatmakla ölüm korkusu kısaltılamaz. Yaşlı insanlar her geçen gün ölümden daha çok korkar çünkü ölümün yaklaştığını hisseder ve bu konuda hiçbir şey yapamaz.

Stres Çilesi

Ölüm korkusunu yok etmenin tek yolu insanın içindeki ebedî ölümsüz ruhi özünü algılamasıdır. Ölümsüzlük deneyimi her türlü ölüm stresinden kurtulmanın tek yoludur. İstisnasız herkesin bu deneyime ihtiyacı var.

Gerçek şu ki, ölümsüzlük deneyimi yalnızca tekâmül sayesinde elde edilebilir. Bu deneyim sayesinde insan ölümsüzlüğün farkına varacaktır. Birey bedeninin ölümüyle kendisinin asla ölmeyeceğinin bilincinde olur.

Bir insan bedenini sağlıklı, ruhunu ise zinde tutmalıdır. Beden sağlıklı yaşatılmalıdır ki tekâmül engelsiz gerçekleşsin. Birey tekâmül sayesinde ölümsüz olduğunu deneyimleyince ölüm, kapısına dayandığında ölüm stresine asla girmez.

Genelde stresli bir insan lokmasını düzgünce çiğnemez ve şiddete eğilimli olur. Peki, çözüm nedir? Çözüm, lokmayı yeterince çiğnemekten geçer. İnsan her lokmasını acele etmeden düzgünce çiğnerse hayatındaki stres ve şiddet otomatik olarak azalmaya başlar.

Gerçek şu ki, strese giren insan şiddeti dişleriyle uygular. Ayrıca ısırmak sahip olma veya üstün olma göstergesidir. Mesela insan bir elmayı ısırdığında elmaya sahip olur. Ayrıca insanlar sevişirken birbirini ısırır – bu da sahiplenme göstergesidir.

Bir insanın dişleri şiddet eğiliminin merkezidir. Yeme alışkanlığı kişinin ne kadar şiddete yatkın olduğunu gösterir. Birey stresli ve şiddet eğilimli olduğunda lokmaları çiğnemeden hızlıca yutar.

Stres İfadesi

Şiddet eğilimi beslenme aracılığıyla tam olarak ifade edilemediğinde bütün vücuda yayılır. O zaman kişi yemek yerken yumruklarını sıkar ve bacaklarını titretir. Bu tür stres dolu insanlar eşyaları kırıp dökmeden ve insanlara vurmadan duramaz.

Şayet insan ağzındaki lokmayı tamamen sıvı hâle gelene kadar çiğnerse, stres azalmaya başlar. Stresin azalmasıyla öfke ve şiddet eğilimi de azalır. Stres seviyesini daha da düşürmek için insan yumruklarını birkaç kere kapatıp açabilir.

Yumrukları defalarca kapatıp açmak stres ve öfke seviyesini düşürür. Bir insanda dişler ve tırnaklar stres ve şiddetin merkezidir. O yüzden çoğunlukla kadınlar stres ve şiddetlerini tırnaklarıyla ifade eder.

Kadınların kasları yeterince güçlü olmadığı için tırnaklarını uzatarak kendilerini güçlendirir. Aslında kadınların tırnak uzatma isteği tamamen savunma amaçlıdır. Fakat çoğu kadın bunun farkında bile değil.

Stres konusunda genel yaklaşım stresin olumsuz bir şey olduğudur. O yüzden doktorlar hastalarına: "Stresten uzak dur!" der. Bu nedenle insanlar strese girdiklerinde tedirgin olur ve korkar.

Bu korku insanın içinde bulunduğu durumu daha da stresli hâle getiriyor. Stres insanı gerdiği ve rahatsız ettiği için kişi rahatlamaya çalışıyor. Ama rahatlamaya çalışmak insanı daha fazla strese sokabilir.

Stresli Hâl

Zira stres hâlindeyken rahatlamak kolay bir şey değil. Zaten insan organizması tehlikeli bir durum karşısında strese girer ve tehlike geçmeden stresten çıkmaz. Yani stresli bir durumda rahatlama çabaları yeni bir stres kaynağına dönüşebilir.

Bu arada bilimsel araştırmalara göre stres her zaman olumsuz bir durum değildir, stresin olumlu tarafları da vardır. Stres yaratıcı bir atılım için atlama taşı olabilir. Fakat bir insan stresin her zaman zararlı olduğuna ikna olursa stres ona sürekli zarar vermeye başlar.

Gerçek şu ki, bir insan strese girdiğinde stres enerjisini yaratıcı eylemler için kullanabilir. O yüzden birey stres ile savaşmamalı, onu kabul etmeli ve stresi tekâmül etmek için bir araç olarak kullanmalıdır.

Bu, stres konusunda en zekice yaklaşım olacaktır. Stres savaşa bir hazırlıktır ama bu savaş strese karşı olmamalıdır. Aksi hâlde insan kendi kendini sokan akrebe benzer. Yani strese karşı çıkmak tüm bünyeye karşı çıkmak demektir – bu, stresi daha da arttırır.

Bir meydan okuma durumu varsa stres kaçınılmazdır. İnsan meydan okuduğunda, bundan keyif alıyor çünkü kendisini güçlü hissediyor. İşte bu güçlü olma hissi ve meydan okuma keyfi stres sayesinde gerçekleşiyor.

Stres yüzünden enerji yükselir ve kişiyi geceleri uyutmaz. Bu durumda insan kendisini uyumaya zorlasa bile uyuyamaz. Sadece daha çok strese girer. Peki, çözüm nedir? Çözüm Değişim Sanatını uygulamaktan geçer.

Stres Atılması

Şayet stres zihinsel ise güzel manzaralar hayal edin, derin nefesler alıp verin ve her nefes verişinizde zihinsel içeriği dışarı atın. Gevşeyip uyuyacaksınız. Fakat eğer stres fiziksel ise yataktan kalkıp yüz kere acele etmeden çömelip kalkın. Yorulacaksınız, stres atılacak ve uykunuz gelecek.

Bazen ise gece stresi, çözülmemiş bir sorunun sonucudur ve çözüm bulunmadan stres dinmez. Bu durumda kişi uyumak için çabalamamalıdır çünkü bu çaba stresi arttıracak. Stresi gidermek için soruna yaratıcı bir çözüm üretmek gerekir.

O an beden kişiye, soruna yaratıcı bir çözüm aramaya ve bulmaya hazır olduğunu bildirmektedir. Çözülmemiş sorun, stresi dindirmeye izin vermiyor ve "şimdi çözüm zamanı" mesajını veriyor.

Demek ki dinlenme zamanı değil, çözüm bulma zamanıdır. Kişi stresi kullanarak soruna odaklanmalıdır ve yaratıcı bir çözüm kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Bu çözümü not almalı ve çözüm bulduğu için rahatlamalı.

Gerçek şu ki, bir insan strese direnmediğinde, onu kucakladığında, ona açık olduğunda, ondan korkmadığında ve onu bütünüyle yaşadığında organizma stresi sindirir. Sonuç olarak insan bünyesi öyle bir noktaya gelir ki otomatik olarak sakinleşir ve gevşer.

Bir insan stresin yükseliş anında rahatlamaya çalışarak strese direnirse iki kat daha fazla strese girer. Zira stres kişiyi korumak için ortaya çıkar ve bu konudaki direnç, stresi daha çok tetikler çünkü uyarıya uyulmamıştır. İnsan organizması stres patlaması sırasında gevşeyemez çünkü bünye buna izin vermez.

Stres Ateşi

Mesela olimpiyat oyunları sırasında olimpiyat oyuncusu strese girer çünkü kazanmak için adrenaline ihtiyacı var. Bu durumda gevşemeye çalışmak abes olur. Zira stres enerjiyi ve verimliliği arttırır.

Olimpiyat oyuncusu bu stres enerjisini bir yakıt gibi kullanmalı, ortalığı stres ateşiyle yakıp yıkmalı ve olimpiyat şampiyonu olmalıdır. Birey şampiyon olunca stres yatışacak ve büyük bir rahatlama kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

O yüzden cesurlar stresle dans eder, korkaklar ise stresin altında ezilir. Seçim sizindir! Stres ile dans etmeyi mi, stresin altında ezilmeyi mi tercih edersiniz? Ama tabii ki stres ile dans etmek kolay bir şey değil. Bunun için Değişim Sanatı uygulanmalıdır.

Bir olimpiyat oyuncusunun kazanmasını sağlayan stres türüne yeni bir isim verdik – "pozitif stres". Pozitif stres insanda aşırı zindelik hâline neden olur ve kazanmasını, başarılı olmasını sağlar.

Olimpiyat oyuncusu başarılı olunca rahatlar, pozitif stres kendiliğinden ortadan kalkar ve gece deliksiz uyur. Sonuç olarak "pozitif stres" varsa zıttı da var demek. Yani "negatif stres" de var.

İşte "negatif stres" zarar veren stres türüdür. Negatif stres sinsidir, kişi onun farkında olmaz, sürekli bünyeyi yıpratır ve hastalıklara neden olur. Peki, çözüm nedir? Çözüm, Değişim Sanatını uygulayarak negatif stresi pozitif strese dönüştürmektir.

Stres Dönüşmesi

Negatif stresi pozitif strese dönüştürmek için kişi stres dolu bir durumla karşılaştığında çekinmemeli ve sakinliğini kaybetmemelidir. Birey strese neden olan duruma zekice yaklaşmalı, onu dikkatlice incelemeli, elinden gelen her şeyi yapmalı, içine dalmalı, sonuna kadar gitmeli ve onu yenmelidir.

Kişi stres enerjisini sorunu çözmek için kullanmalı ve bunu bilinçli bir şekilde yapmalıdır. Bunun için birey stresi hoş karşılamalı, onu kabullenmeli ve çözüm için araç olmasına izin vermelidir. O zaman stres pozitifleşmeye başlar, iyi olur ve kişiyi çaba göstermeye hazırlar.

Stres, insanın sahip olduğu enerjiye enerji katar ve kişi müthiş bir enerji potansiyeline sahip olur. O zaman birey karşılaştığı sorunu mümkün olan en kısa sürede çözer ve rahatlar. İnsan başardığında gevşemesi çok kolay olur.

Birey yorulabilir ama bu zafer yorgunluğu olacaktır ve peşinden kişi mışıl mışıl uyur. Böyle deliksiz bir uykudan sonra insan kendini zinde, canlı ve motive hisseder çünkü pozitif stresin motive edici muazzam gücü var.

Pozitif stresin, motivasyonun yükseltilmesi için kullanılmasında ters bir şey yok. Bu sadece dönüşümün sonucudur. İşte Değişim Sanatı sayesinde insan "stres sarrafı" olur çünkü negatif stresi anında pozitif strese dönüştürebilir. Bu dönüşüme "stres simyası" diyoruz.

Stres mücadele etmek için faydalıdır. Fakat yaşamla mücadele etmek zararlıdır. Zira yaşam ile mücadele anlamsızdır, yıkıcıdır ve kişiyi hiçbir yere vardırmaz. Aslında hiçbir insanın bu tür çabaya ihtiyacı yoktur çünkü stresi çoktur.

Stres Sarrafı

İnsanları en çok strese sokan şey kişisel bencil hedeflerdir çünkü bu tür hedefler varoluşsal akışa karşıdır. Varoluşsal akışta bencilliğe yer yok. O yüzden bencillik varoluşsal akışa terstir ve stresin kaynağıdır.

Tüm kişisel bencil hedefler bütüne karşıdır çünkü bölünmeye ve strese neden olmaktadır. Her türlü bölünme stres kaynağıdır. Bencil hedefler nevroz ve strese neden olmaktadır. Yalnızca tekâmül eden insan mutlak kaynağı bilir ve stres kaynağını aşar.

Tekâmülcü mutlak bütünden ayrı olmadığını hisseder ve kadersel dinamiklere sebebiyet vermeye gerek olmadığını bilir. Zira kadersel dinamikler ve eylemler en büyük stres kaynağıdır.

Bir insan ister her şeyi yapsın, isterse hiçbir şey yapmasın fark etmez çünkü dünya dönmeye ve varoluş var olmaya devam edecek. Yeryüzünde her şey kendiliğinden oluyor. Güneş doğuyor, rüzgâr esiyor, yağmur yağıyor, nehir akıyor, okyanus dalgalanıyor vs.

Peki, insan ne yapıyor? İnsan stres yapıyor! Oysaki bir insanın dünyanın dönmesi için çabalamasına, mücadele etmesine, savaşmasına ve stres yapmasına gerek yok. İnsan evladının var olması için sadece gevşemesi gerekir.

Zira gevşeme yaşatır, stres ise öldürür. Rastlantıya inanan insan strese girer çünkü her şey belirsizdir. Oysaki insan belirli şeylerden hoşlanır. Ama önceden belirlenmiş kadere inanan insan da strese girer çünkü o zaman önceden belirlenmiş şeyleri değiştiremez.

Stres Volkanı

Peki, çözüm nedir? Çözüm, gerçeği bilmekten geçer. Varoluşta rastlantı diye bir şey yok ama önceden belirlenmiş kader de yok. O zaman ne var? Mutlak özgürlük içinde belirlenmiş dinamikler var.

Mesela yer çekimi evrensel bir dinamiktir fakat bu dinamik aşılabilir. Bunu bilen stresi aşar ve stres ile baş etmeyi bilir. Oysaki tesadüfe inanan insan sanki gürleyen volkanın üstünde oturmuş gibi gergin, endişeli ve stresli olur. Zira inandığı belirsizlik dünyasında üstünde oturduğu volkan her an patlayabilir.

Diğer taraftan her şeyin belirli olduğuna inanan gerilir ve stres yapar çünkü derinliklerinde hiçbir şeyin belirli olmadığını hisseder. O yüzden sürekli tanrıya yalvarır. Ama eğer tanrı her şeyi belirlemişse ona yalvarmanın ne anlamı var?

Hiçbir anlamı yok. Ama yine de kişi sürekli yalvarmaya devam eder. Neden acaba? Çünkü inandığı insan yapımı tanrıdan emin değil. Zira sürekli yalvarmasına rağmen bu tanrı onu defalarca yüzüstü bırakmıştır. Bu, büyük bir stres kaynağıdır.

Dilediği her şeye sahip olan zengin bir insan büyük bir stres altında ezilir çünkü derininde hiçbir şeye sahip olmadığını hisseder. Ama neden? Çünkü ölüm gelip her şeyi elinden alacaktır.

O yüzden zengin insan her geçen gün ölümden daha çok korkar ve daha da çok strese girer. Ne kadar çok zenginse o kadar çok streslidir. Bu kaçınılmazdır! Ta ki zengin insan tekâmül etmenin en büyük stres-savar olduğunu kavrayana kadar.

Stres Yapmak

Zenginlik insanı fakirlikten çok daha stresli yapar. Zira fakir zengin olmak için stres yapar, zengin ise hem daha da zengin olmak hem de sahip olduklarını kaybetmemek için stres yapar. Yani zenginin stresi fakirinkinin iki katıdır.

Ayrıca fakir zengin olma umuduyla yaşar, zenginin ise umutları bile kalmamıştır. Zenginlik gelmiş, umutlar ise gitmiştir. İşte umutların tükenmesi başka bir stres kaynağıdır. Zenginin umutları gerçekleşse de hiçbir şeyin gerçekleşmediğini hisseder ve strese girer.

Dünyevi düzeyde başarılı olmuş bir insan başarıya doyamaz ve daha da başarılı olmak ister. Bu doyumsuzluk onu strese sokar. Ayrıca başarının devamı gelmezse kişi kendisini başarısız hisseder, strese girer ve acı çeker.

Gerçek şu ki, dünyevi başarı kadar başarısız hiçbir şey olamaz. Zira başarılı insan daha da başarılı olmak ister ve olamayınca daha da başarısız olduğunu düşünür. Bu düşünceler onu strese sokar ve acı çektirir.

Tekâmül etmeyen insan ne kadar zengin olursa olsun içindeki boşluğu dolduramaz ve strese girer. Dışarıdan ne kadar zengin görünse de içeride bir o kadar fakirdir. Zenginin içindeki fakirlik boşluğa neden olur ve bu boşluğu stres doldurur.

Dünyevi düzeyde dışsal zenginlik sadece içsel fakirliği vurgular. İnsan gitgide daha çok tekâmüle muhtaç olur ama bunun farkında olmadığı için stres bitmez. Zengin insanın içsel fakirliği bir fakirin dışsal fakirliğinden daha fazladır.

Stres Krallığı

Başarılı bir insan tekâmül yolunda başarılı olmazsa mutlaka başarısızlığın dibine vurur. Akıllı bir insan aklını tekâmül etmek için kullanmazsa kendini aptallığın zirvesinde bulur. Bir insan ne kadar akıllıysa o kadar streslidir çünkü akıl stres kaynağıdır.

Genelde insanlar çok mutluymuş gibi davranır. Mutlu olma çabası ve yapay mutluluk insanları strese sokar ve mutsuz eder. Oysaki doğal olmak gerçek mutluluğu getirir ve doğallık stressizliğin temelidir.

Dıştanlık strese, içtenlik ise stressizliğe neden olur. Dışarıda krallık arayanlar bir stres krallığı bulur ve içteki krallığı kaçırır. Dışarıdaki krallığın stresli yollarında kendisini kaybeden içerideki krallığın stressizliğine ulaşamaz.

Dünyevi düzeyde kişisel hedefler strese neden olur ve insanı çıldırtır. Stresten çıldırmış insan gerçeğin yolunu bulamaz çünkü tesadüflere inanır. Kadere boyun eğen bile iyi şanslar diler. Fani dünyada tekâmül etmeyen ebedî dünyanın yolunu bulamaz.

O zaman insan geçici nesnelerin peşine düşer, onları sever ve bağrına basar. İşte bu, dipsiz stres kuyusuna düşmek demektir. Zira geçici nesnel dünya bitmeyen düş kırıklığı dünyasıdır. Nesnel düşler bitmez ve bitmeyen düş kırıklığı strese neden olur.

İnsan nesnel olana bağlanmayınca nesnel olmayanla bağ kurar. O zaman gereksiz mücadele stresi biter ve birey varoluşsal melodiyi duyar. İnsan varoluşun sonsuz güzelliğinin farkına varınca kalbinde sonsuz minnettarlık uyanır.

Stressizlik

Stressiz yaşam varoluştan bir armağandır. Onun için çabalamak gerekmez. Sadece çabasız kalıp varoluşun akışında olmak gerekir. Stressizlik insanın ebedî özündedir. Bu stresli dünyaya insan stressizliği yanında getirmiştir. O yüzden stressizlik için çabalamak gerekmiyor, çabalamamak yeterlidir.

Bunu anlayan insan hayatın daha önce görmediği renklerini görmeye başlar. Acının stresinde acısızlığın stressizliğini görür. O zaman birey her şeyin güllük gülistanlık olması için çabalamaz ve bunun stresine de girmez.

Zevk isteyenin acıyı da gül isteyenin dikeni de gün doğumu isteyenin gün batımını da yaşamı isteyenin ölümü de vs. alması gerektiğini anlayan insan strese girmez çünkü negatifsiz pozitifin olmadığını bilir.

O zaman ne olursa olsun, birey olanın özünü görür ve stres yapmaz. Tekâmül sayesinde ebedî öz merkezine ulaşmış insan stresli durumlarda stres ile dans eder ve değişir. Bu şekilde değişen insan hem stresli durumu hem stresi hem de kendisini değiştirir.

Gerçek şu ki, ikilikler devamlı strese neden olur. İşte stresten kurtulmanın en etkili yolu tekâmül aracılığıyla bütünleşerek ikilikleri aşmaktır. Bütünleşmiş insan varoluşun mesajlarını duymaya başlar. Varoluşsal mesajlar stressizliğin habercisidir.

Herkesin hayatını dinginleştirmek için stresi yok eden stratejilere ihtiyacı var. Stresi yok etmek için en etkili strateji Değişim Sanatıdır. Stres ile baş etmek için stresin kaynağını bulmak son derece önemlidir.

Stres Nedeni

Aslında ilk adım stresin kaynağını tespit etmekten ibarettir. Bu aşamada genelde insanlar stresin nedenini dışarıda arar ve çoğu zaman başkalarını suçlar. Oysaki stresin nedeni insan bünyesinde saklıdır.

Herkes stresin nedenini kendi iç dünyasında aramalıdır. İnsanın iç dünyasında baş verenler gerilime ve strese neden oluyor. O yüzden çoğu zaman görünürde dışsal hiçbir neden yokken insan gerilmeye başlıyor ve çevredekileri de geriyor.

Fakat durup dururken gerilip strese girmek aptalca göründüğü için insan çevresinde onu strese sokan herhangi bir neden bulur ve rahatlar. Zira stresin nedenini bulmak, bulunan neden yanlış bile olsa, rahatlatıcıdır.

Gerçek şu ki çoğu zaman stres dışarıdan gelmez, kargaşa dolu iç dünyadan gelir. Karman çorman yaşam tarzı içsel kaosa neden olur, kaos da stresi tetikler. Kaos ve stres ayrılmaz ikilidir.

Nerede kaos varsa orada mutlaka stres de var ve stresin olduğu yerde kaos başlar. Kargaşa, karışıklık ve keşmekeş stresin en iyi dostlarıdır. Aslında bugünkü kargaşa dünden gelir. Keşmekeş geçmişin mirasıdır.

Kargaşa insanı geçmişte tutar çünkü geçmişten gelir ve insan tek gerçeklik olan şimdiyi kaçırır. Bu kaçırışa gelecek de katkıda bulunur çünkü geçmişteki kargaşa geleceğe de yansır. Geçmiş ile gelecek arasında debelenen insanın başı stresten çıkmaz.

Stres İle Beslenmek

Zira geçmiş ile geleceği sürekli düşünen ve şimdiyi kaçıran insan mutlaka gerilmeye başlar. Çünkü kişi geçmiş ile gelecek arasında gerilmiş bir ip gibidir. Peki, çözüm nedir? Şimdiye güvenmektir çözüm.

Zira bir insan şimdiye güvenmediği için geleceği düşünür ve geleceği düşünebilmesi için geçmişe ihtiyacı vardır. Çünkü stresli insanın tüm geleceği tekrarlanan geçmiştir veya geçmişin tekrarlanan stresleridir.

Sokaktaki insanların hepsi yorgun görünüyor. Neden acaba? Çünkü hepsi hayatta kalmak için mücadele ediyor ve mücadele etmek stres ile beslenmek demektir. Mücadele eden insan mutlaka stres ile beslenmeli.

İşte stres yorucu bir olgudur. Stres iş bitiricidir ama aynı zamanda insan da bitmiş olur. Zira işi bitirmek için insanın strese ihtiyacı var. Fakat insan işi bitirirken stres de insanı bitirir. O yüzden sokaklarda bu kadar bitkin insan görüyoruz.

İşten sonra işleri bitmiş ama kendileri de bitmiş. İşte bütün mesele işi bitirip kendini bitirmemektir. Peki, insan bunu nasıl yapabilir? Stresi kontrol ederek çünkü kontrolsüz stres insan bitiricidir.

Küresel toplum herkese mücadele etmeyi öğretiyor çünkü başarılı olmak için mücadele etmek gerekiyor. İnsanların yetiştirilişi tamamen rekabet ve çatışma üzerine kuruludur. Herkes farkında olmadan egosunun kuklasıdır ve ego mücadeleyle beslenir.

Stres Kurbanı

Rekabet, çatışma, mücadele, gerilim ve stres egonun besin kaynaklarıdır. Stres egoyu, ego da stresi besler. Ego güçlenince daha da çok strese ihtiyaç duyar ve insanı stresli durumlara sokar. Ego bir strese sokucudur!

Fakat insan stresi aşıp gevşediğinde ego sönmeye başlar ve gücünü kaybeder. Fakat gevşeyerek gerilimsiz ve stressiz olmak egosuz olmak demek değildir çünkü ego asla yok edilemez.

Ego örtüsü ebedî ruhi varlığı saran ilk enerjisel örtüdür ve bu örtünün aracılığıyla ebedî varlık madde ile temasa geçer, maddeyi yoğurur, kendine maddi beden tasarlar ve dünyevi oyunlara dalarak stresin kurbanı olur.

Gerçek şu ki, stres yok edilebilir fakat ego asla yok edilemez. "Egoyu yok edin" diyenler en aptal insanlardır çünkü onlar evrenin işleyişinden bihaberdir ama cahilliklerine rağmen temelsiz spekülasyonlarla insanları strese sokarlar.

Onlar da ego gibi strese sokanlardır. Onlar: "Egoyu yok et!" derler ama bunu derken egolarını şişirirler. Çünkü paradoksal olarak egoya kafa tutmak egoyu besler. Zira her tür cahillik egonun besin kaynağıdır.

Gerçek şu ki, egoyu takip eden varoluşun akışına ters gider ve strese girer. Varoluşun akışına karşı çıkmak egoyu besler çünkü varoluş ile ters düşmek mücadele etmek ve strese girmek demektir.

Stresi Aşmak

Fakat varoluşun akışına teslim olan insan rahatlar, stresi aşar ve egoyu yener. Ego varoluşa aykırı bir fenomendir fakat ego olmazsa maddi evren de olmaz. Zira madde ruha, fani beden ise ebedî öze aykırıdır.

Yani maddi evren aykırılık üzerine kurulmuştur ve bu aykırılık herkesi strese sokar. Egoyu beslemek ve korumak enerji gerektirir. İşte stres, egoyu beslemek ve korumak için gereken enerji kaynağıdır.

O yüzden egomanyaklar stresten çıkmaz – stres onların göbek adıdır. Bu arada egosu şişmiş stresli insan çok güçlü görünür fakat bu ona pahalıya mâl olur. Şişmiş ego masraflı bir olgudur ve stresli insan bütün hayatını ego uğruna harcar, "ödülü" ise ölüm olur.

İnsan neden stresli? Çünkü gergin! Neden gergin? Çünkü endişeli! Neden endişeli? Çünkü korkuyor! Neden korkuyor? Ölümden korkuyor! İşte dönüp dolaşıp hep ölümü buluyoruz çünkü ölüm kaçınılmaz görünüyor.

Kaçınılmaz ölüm, stresi de kaçınılmaz yapıyor. Peki, çözüm nedir? Çözüm, ebedî özün farkına varmaktır. Özünde ölümsüz olduğunu bilen insan korkmaz, endişelenmez, gerilmez ve strese girmez.

Aksi hâlde korkular zihni strese sokar ve zihinsel stres bedensel strese dönüşür. Zihin strese girdiğinde beden de strese girer ve beden strese girdiğinde zihin de strese girer. Zira zihin ile beden iki ayrı şey değildir – onlar tek bir beden/zihin sistemidir.

Stresi Gözlemlemek

Bu arada gerginlik ve gevşeklik, stres ve stressizlik aynı madalyonun iki yüzüdür. Onlar ayrılmazdır. Zira insan ya gergindir ya da gevşek, ya streslidir ya da stressiz. Çok gevşek insan mutlaka strese girer ve çok stresli kişi gevşemek zorundadır.

Bu gerçeğin farkında olan insan stresi yönetebilir. Aksi hâlde stres onu yönetir. Bu konuda üçüncü bir alternatif yok. Ya sen stresi yönetirsin ya da stres seni yönetir ve işini bitirir çünkü stres iş bitiricidir.

Stresin farkında olan insan gevşemeye başlar çünkü farkındalık bir gevşeme aracıdır. Farkındalık çok etkili bir anti-strestir. Zira birey stresli zihnin farkında olunca stres yatışmaya başlar.

Çünkü farkındalık bireyi zihinden uzaklaştırır. Genelde insan kendisini zihinle özdeşleştirir. Bu zihinsel özdeşleştirme sonucu zihindeki stres derhâl kişiye yansır. Zihin stresliyse insan da streslidir.

Oysaki birey farkındalık sayesinde kendisini zihinden ayırınca yani kendisini zihinle özdeşleştirmeyince, zihni tarafsız bir tanık olarak gözlemleyebilir. O zaman insan zihindeki stresi gözlemler ve ondan etkilenmez yani strese girmez.

İşte tüm mekanizma budur: Stresi tarafsızca gözlemlemek ve ondan etkilenmemek. Bununla birlikte zihin hayat boyu bölünür ve birçok kişilik edinir. Çok kişilikli zihin strese neden olur çünkü kişilikler sürekli çatışır.

Stres Varlığı

Bu çatışma stres doğurur ve bedene yansır. Beden de stres yüzünden bütünlüğünü kaybeder ve hastalanır. İşte stres kaynaklı hastalıkların nedeni zihinsel ve bedensel bütünlüğün kaybolmasıdır.

Peki, çözüm nedir? Çözüm, bu bölünmenin farkına varmaktan geçer. Farkındalık bireyi zihinsel bölünmelerden uzaklaştırır ve sonuç olarak beden gevşemeye başlar. Zira farkındalığın ışığında gerilim ve stres varlığını sürdüremez.

Ama anti-stres süreci gevşeyerek de başlatılabilir. Zira insan gevşeyince farkındalık yükselecek ve stres çekilecek. Fakat aşırı stres durumlarında insan gevşemekte zorlanabilir ve gevşeme çabasının kendisi strese neden olabilir.

O yüzden kişi duruma göre hareket etmelidir. Şayet farkındalıkla başlamak daha kolaysa stresi giderme süreci farkındalıkla başlamalı. Ama eğer gevşemekle başlamak daha kolaysa gevşeyerek stresi yenmeli.

Genelde iki tür gerilim var – zihinsel gerilim ve bedensel gerilim. Bu iki tür gerilim iki tür strese neden oluyor – zihinsel stres ve bedensel stres. Bir insanın gevşeyebilmesi için önce değişim tekniklerini kullanarak stres ve gerilimi atması gerekir. Yalnızca ondan sonra birey gevşeyip farkındalığını yükseltebilir.

Bir insan hayatta kalmak için gün içinde sürekli farkındalığını kullanır. İnsanı delirten ve strese sokan trafikte stresten uzak durmak için farkındalık kullanılmalıdır. Mesela trafik sıkışınca Değişim nefesleri yapılmalı – stres kaybolacak.

Stressizliğin Tadı

Aslında trafikte insan farkındalığını iki şekilde kullanmaktadır – farkında olmadan ve farkında olarak. Farkındalık farkında olmadan kullanıldığında sıkışmış trafikte insan strese girer. Bu kaçınılmazdır.

Fakat farkındalık farkında olarak kullanıldığında yani kişi Değişim tekniklerini uyguladığında stres giderilir. Keza farkındalık, dışarıdaki trafik için farkındalıkla kullanıldığında stres kontrol altına alınır.

Tıpkı bunun gibi farkındalık içerideki trafik için de kullanılabilir. Peki, nedir bu "içerideki trafik"? Gözlerini kapattığında ve iç dünyana daldığında içeride düşünceler, duygular, anılar, hayaller ve rüyalar trafiğiyle karşılaşacaksın.

Birey içsel trafiğe tarafsızca tanıklık ederse içsel stres yatışmaya başlar ve büyük bir rahatlama ortaya çıkar. Aslında içsel trafikten sıkılmayan ve strese girmeyen insan dışsal trafikten de sıkılmaz ve strese girmez.

Stresten farkındalığa geçiş, en büyük kuantum sıçramadır. Yani farkındalık sayesinde insan stresten stressizliğe kuantum sıçrama yapabilir ve stressizliğin tadını çıkarabilir. Yeter ki insan her stresli durumda farkındalığını kullansın.

Stresli olmak, stressiz olmaktan daha fazla enerji gerektirir. Zira stressiz olmak doğal bir durum olduğu için fazladan enerji harcamaya gereksinim olmaz. Oysaki stresli olmak enerji gerektirir çünkü streslilik doğal değildir.

Strese Girmemek

Gerçek şu ki, insan ne kadar doğal olursa, o kadar az enerji harcar ve ne kadar doğadan uzaklaşırsa o kadar fazladan enerji harcar. İşte fazladan enerjiye ihtiyacın olması büyük bir stres kaynağıdır.

Günümüzde kentsel yaşam içinde olan insan doğadan uzaklaşmış olduğu için strese girmek zorundadır çünkü doğadan uzaklaşma yüzünden daha fazla enerjiye ihtiyacı var. Bil ve agâh ol ki ne zaman daha fazla enerjiye ihtiyacın oluyorsa o zaman doğaya aykırı bir şey yapıyorsun!

Mesela koşu. Sabah koşusu yapan insan daha fazla enerji harcar ve strese girer. Bu doğaya aykırıdır. O yüzden sabah koşusunda kalp krizi geçirip ölen insanlar var. Fakat yürüyüş doğaldır, fazladan enerji gerekmez ve strese girilmez.

O yüzden sabah koşusu yapmaktansa sabah yürüyüşü yapmak daha sağlıklıdır. Aile ortamındaki tartışmadan doğan stres ve neden olduğu hiddet ile şiddet enerji gerektirir çünkü doğaya aykırıdır.

Bu, akıntıya karşı yüzmek gibidir – çok enerji harcanıyor. Fakat akıntıyla birlikte akmak enerjiyi harcamamak demektir. Tıpkı bunun gibi farkında olmak enerji gerektirmez ama farkındalıksız durum enerji gerektirir.

Zira farkındalıksızlık gerilime ve strese neden olur. İnsan farkında olmadan hareket edince daha fazla enerji harcar ve strese girer. Oysaki farkında olarak hareket etmek varoluşla birlikte akmak demektir.

Stres Altında Ezilmek

Gerçek şu ki, farkındalık çaba ve enerji gerektirmez. Zira farkındalık teslimiyetin muazzam çiçeği ve özgürleşmenin güzel rayihasıdır. Kendilerini farkındalığın güzelliğinden mahrum edenler stres altında ezilmeye mahkûmlar.

Sadece sessiz gözlemci olmak farkındalığın yükselmesi için yeterlidir. Zira sessizliğe dalan insanın farkındalığı ebedî özünden fışkırmaya başlar. Bu arada farkındalık hedef hâline getirilmemelidir, aksi hâlde stres yapar.

Bir insan seçim yaptığı zaman tamlığını kaybeder çünkü bir şeyi reddeder. Bu reddediş strese neden olur. Zira birey taraf olduğunda yani bir şeye karşı başka bir şey seçtiğinde, bölünmüş hâle gelir. Bu bölünmüşlük stres yapar.

Peki, bir insan neden seçim yapar? Mutlu olmak için. Fakat yaptığı seçim sonucu mutlu olsa bile bir süre sonra mutsuz olur. Yani her ne yaparsan yap seçim yapmanın kendisi mutsuzluktur – bu da stres demektir.

Aslında seçim yapmamak mutlu olmak demektir. Zira seçim yapılınca zihin koşullanır ve beklentiler ortaya çıkar. Bu beklentiler karşılanmayınca kişi strese girer ve mutsuz olur. Yani seçme eyleminin kendisi mutsuzluktur.

Oysaki seçim yapılmayınca birey özgür kalır, strese girmez ve mutlu olur. Fakat insan mutluluğu seçerse mutsuz olma olasılığı doğar. Bu nedenle hiçbir şeyi seçmemek en etkili anti-stres aracıdır.

Stres Silsilesi

Fakat insanlar seçim yapmaya alışmış ve seçim yapmadan duramaz. İşte bu, seçimsiz olmayı ve strese girmemeyi zorlaştırır. Bil ki sen seçim yaptığında bir stres kaynağı üretmiş olursun çünkü bu seçimlerle beklentiler ve hayal kırıklıkları hazırlarsın.

Her insanın bütün hayatı seçimler silsilesinden ibarettir. Bu seçimler silsilesi stres silsilesine neden olmaktadır. Zira seçim yapılınca bir zincirleme stres reaksiyonu tetiklenmiş olur. Ama toplumsal durum şu ki kişi seçim yapmazsa, başkaları onun adına seçim yapar.

Dünyevi düzeyde bütün seçimler bencil isteklere dayanmaktadır. İnsan bencil isteklerini gerçekleştirmek için seçimler yapar ve isteklerinin gerçekleşmesi için mücadele eder. O yüzden seçim yapmak mücadele etmek ve strese girmek demektir.

Bir insan çok istese ve doğru seçimler yapsa bile evrensel ekme/biçme veya yapma/bulma yasasını aşamaz. Birey ne ekmişse onu biçecek ve strese girecek çünkü biçtiği şey istediği şey olmayacak.

O yüzden birey mücadele edecek, evrene meydan okuyacak ve varoluşla savaşacak. Varoluşsal ilkelerden bihaber insanda, savaşarak istediğini elde edeceğine dair aptalca bir inanç oluşmuştur.

O yüzden bencil isteklerini gerçekleştirmek isteyen insan varoluşla, sanki varoluş bir düşmanmış gibi savaşır ve kendisini varoluştan korumaya çalışır. Tabii ki bunların hepsi büyük bir stres kaynağıdır.

Strese Girmek

Gerçek şu ki, varoluş kimsenin düşmanı değil ve onunla savaşmak safi aptallıktır. Herkes ona hayat veren varoluşun bir parçasıdır. Varoluş herkesin yuvasıdır – herkes varoluşa, varoluş da herkese aittir.

Bencil istekler, niyetler ve hedefler mutlaka mücadeleye ve strese neden olacak. Bütün canlılar varoluşun bir parçası ve varoluş bütün canlıların bir parçasıdır. Varoluşun bütün parçaları birbiriyle dayanışma içindedir.

Varoluş, her şeyin her şeyle bağlantıda olduğu muazzam karmaşık bir ağdır. Hiçbir şey ayrı değildir. Bu anlamda seçim yapmak anlamsız olur. Zira neyi seçersen seç o, başka her şeyle bağlantılıdır.

Seçilen her şey seçilmeyen her şeyle bir bağ içindedir. Yani seçtiğin seçmediğinle bütünlük teşkil etmektedir. O yüzden zeki insan varoluşsal bütünlük içinde olup sadece karşısına çıkan şeyi yaşar ve seçme stresine girmez.

Bir insan zıt kutuplar arasında kaldığında kendisinin seçim yapmak zorunda olduğunu düşünür ve seçmek için hamle yapar. Bu, mantıklı zihnin koşullanmasıdır. Zira herkesi ta çocukluktan beri seçim yapmaya koşullandırmışlar.

O yüzden herkes seçim yapmak zorunda kalır ve strese girer. Oysaki bütünlük içinde olan insan o an neye çekilirse onu yapar yani seçim yapmaz. Yani seçim değil, çekim önemlidir. İnsan seçimi değil, çekimi tercih etmelidir. O zaman strese yer kalmaz.

Stres Yapmayan Aşk

Örneğin insan kendinden bıktığında başka biriyle birlikte olmak ister ama diğer insandan bıktığında kendi başına kalmak ister. Bu durumda tek başına olmak veya birlikte olmak seçim meselesi olmamalıdır.

İnsan tek başına kalmaya ihtiyaç duyduğunda tek başına kalmalı, başka biriyle birlikte olmaya ihtiyaç duyduğunda ise başka biriyle olmalıdır. Zira başka biriyle birlikte olmak, insanın içinde tek başına kalma arzusuna neden olur.

Fakat bir süre yalnız kaldıktan sonra insan başka biriyle birlikte olmak ister. İşte insan içsel ritimlerini takip etmelidir ve iç ritmine uyarak ya yalnız kalmalı ya da birlikte olmalıdır. O zaman seçimler strese neden olmaz.

İki insan birlikte tekâmül ederse ve aralarında gerçek bir sevgi varsa, ritimleri birlik içinde hareket etmeye başlar. İşte stres yapmayan aşkın büyüsü, mucizesi budur! Sevgililer aynı zamanda birlikte olma veya ayrı kalma arzusuna sahip olacaklar.

İki aşığın ritmi tek bir ritim hâline gelir. O zaman sevgililer bazen bir araya gelip birbirinin içinde erir, bazen ise birbirlerinden doğup geri çekilir ve yalnız kalır. Bu tür tekâmülsel uyum ne seçim ne de stres yapmayı gerektirir.

Tekâmül ve aşk arasında seçim yapılmamalıdır. Her ikisi de gerçekleştiğinde ritimleri bütünlük içinde olacak. İnsanın içinde hangi ritim yükseliyorsa, birey kendisini o ritmin akışına bırakmalı ve stres yapmadan mutlu olmalıdır.

Stres Kısır Döngüsü

Hayat doğal olarak iniş çıkışlardan ibarettir. Bu iniş çıkışlar doğal olarak strese neden olur. Peki, çözüm nedir? Çözüm, bu iniş çıkışları kabullenmektir. Zira her inişin bir çıkışı ve her çıkışın bir inişi var.

Bu doğaldır ve bu doğallık karşısında kabullenici olmak da doğaldır. Ama günümüzün insanı doğallığını kaybettiği için kabullenici olamıyor ve strese giriyor. Her gündüzün gecesi ve her pozitifin negatifi var.

Bu evrensel prensiptir. Ama negatifi kabullenemeyen insan huzursuz olur, huzursuzluk yüzünden işler karmaşıklaşır ve bu karmaşa strese neden olur. Peki, çözüm nedir? Çözüm, her şeyin negatif tarafını kabullenmekten geçer.

Bir insan güzellikle karşılaştığında minnettar olmalı ama çirkinlikle karşılaştığında da minnettarlık duymaya devam etmelidir. O zaman stres insan bünyesine sızamaz, negatif duygulara neden olmaz ve morali bozamaz.

Zira kabullenme yoksa endişe var ve endişe olan yerde mutlaka stres var. Mesela insan çalıştığı yerden maaş alamıyor ve endişeleniyor. Endişeler kişinin uykusunu kaçırıyor. İnsan gece uykusunu alamayınca sabah bitkin uyanıyor ve işinde verimli olamıyor.

Bu da strese neden oluyor. Yani insan bir stres kısır döngüsüne giriyor ve gitgide daha stresli oluyor. Peki, insan ne yapmalı? İnsan zaman kaybetmeden Stres Yönetimi programını uygulamalıdır.

Stres Yaşamak

Sonuç olarak birey ertesi sabah yeniden doğmuş gibi uyanacak, dünyaya yeni gözlerle bakacak ve yepyeni bir varlık olarak yeni bir hayata adım atacak. İşinde çok verimli olacak, terfi edecek ve maaşını zamanında alacak.

Gerçek şu ki, herkes farklı şekilde stresi deneyimler. Yeryüzünde kaç insan varsa o kadar da stres deneyimi var. Dünyada iki tip insan var: Birincisi, tosbağa tipi. İkincisi ise tavşan tipi. Tosbağa olan tipin yavaş hareket etmesine, dinlenmesine ve gevşemesine fırsat tanınmazsa bu tip, stres yaşar.

Tosbağalar yavaş hareket etmenin, acele etmemenin, iyice düşünmenin, güzelce uyumanın vs. tadını çıkarır. Bu zevkler tavşan tipine göre değil. Tavşan olan tip hızla hareket eder, olayların üstüne acele ederek gider, fazla düşünmeden kararlar verir, aceleci davranır vs. Bu tip insanı yavaşlatan her şey onu strese sokar.

Her tipten insanın strese girmemek için kendi doğasını kabul etmesi ve başkalarının doğasını taklit etmemesi gerekir. O yüzden her insan kendi yapısını ve tipini bilmelidir. İnsan kendi tipini bir kez anladığında stres sorunu çözülür ve stres minimuma iner.

Bir insan hangi tiptense öyle davranmalı, tipine göre zevkler almalı ve eğlenmelidir. İnsan kendi tipinden çekinmemeli ve bütün kalbiyle içine dalmalıdır. Birey içinden gelen her şeyi yapmalı ve kendisini engelleyerek strese girmemelidir.

Birey ön yargıları aşmalı, eylemlerinin sonuçlarından korkmamalı ve kaçınılmaz stresi kabullenmelidir. En önemlisi de insanın kendi tipini bilmesi ve başka tiplere özenmemesidir çünkü bu özenme de stres yapar.

Stres Sorunu

Genelde ve görünürde insan mutlu olmak ister. Tek tek sorarsan mutsuz olmak isteyen tek bir insan bile bulamazsın çünkü mutsuzluk stres yapar. Neden o zaman insanlar mutsuz? Bunun iki nedeni var: Birincisi, mutluluk bir seçimdir. İkincisi, mutsuzluğun getirileri olduğu için insanlar mutsuzluğu seçer.

Sadece mutlu olmak isteyen insanları gözlemle. Ne göreceksin? Mutsuz olmak için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. Sağlıksız yaşarlar, sağlıksız düşünürler, sağlıksız beslenirler, sağlıksız nefes alırlar, sağlıksız hareket ederler, sağlıksız alışkanlıklar edinirler vs.

Bu sağlıksız durumda bırakın insanların mutlu olmasını hayatta kalmaları bile mucizedir. Ama sorarsan, herkes mutlu olmak istiyor. Bakarsan, herkes mutsuz olmak için uğraşıyor. Peki, bu paradoksun açıklaması nedir?

Tek bir açıklaması var: Mutsuzluğun belirli getirileri var ve stres yapmasına rağmen insan bu getiriler uğruna mutsuz olmayı tercih ediyor. Çünkü kimse bir çıkarı olmazsa mutsuz olmak için uğraşmaz.

Peki, nedir bu çıkar? Mutsuzluğun getirisi, mutsuz olan insanın çevresinden ilgi, sevgi, özen, saygı vs. görmesidir. Bir insanın mutlu olmak için sevgi ve ilgiye ihtiyacı var. İşte ilgi ve sevgi görüp mutlu olmak için insan mutsuz olur.

Yani mutsuz olmanın bir sürü yararı ve getirisi vardır. Bazen insan farkında olmadan mutsuzluk arar çünkü ilgi ve sevgi bekler. Bu beklenti karşılanmayınca kişi mutsuz olmayı seçer çünkü sevilmek ister.

Stres Mutsuzluğu Tetikliyor

Neticede insan kendini psikolojik bir tuzağa düşürür. İlgi ve sevgi görmek için dolayısıyla mutlu olmak için mutsuzluğu seçiyor ve mutsuzluk aracılığıyla mutlu olmaya çalışıyor. Oysaki kişi direkt mutluluğu da seçebilir.

Ama burada insan mutluluğu unutup ilgi ve sevgi arıyor ki, bunlar egoyu tatmin etme araçlarıdır. Yani kişi sırf ego tatmin olsun diye mutsuzluğu seçiyor ve sonra da ilgi ile sevgi dilenerek mutlu olmaya çalışıyor.

Buna "çarpık psikoloji" diyoruz. Bu psikoloji çocukluktan başlıyor ve alışkanlık hâline geliyor. Çocuklar canları sıkıldığında sabahları mide ağrısı çekiyor ve mutsuzluk rolü yapıyor. Ebeveynler çocuğa acıyor ve onu okula göndermiyor.

Çocuk mutlu oluyor ama bu mutluluğa mutsuzluk rolü yaparak ulaşıyor. Zaman içinde çocuk büyüyerek mutsuzluk rolünden çıkmayabilir ve uzun süre mutsuz hissedebilir. Hatta gördüğü ilgi ve sevgi onu mutsuzluktan çıkarmayabilir.

Neden acaba? Çünkü mutsuzluk strese neden oluyor, stres ise mutsuzluğu tetikliyor. Yani mutsuzluk rolü yapan kişi farkında olmadan stres mekanizmalarını devreye sokuyor ve bu stres onu gerçekten mutsuz ediyor.

O yüzden insan mutsuzluk oyunlarının stres yaptığının farkında olmalı ve mutsuzluğu seçmekten vazgeçmelidir. En güzeli direkt mutluluğu seçmektir. Mutlu insan mutlaka ilgi ve sevgi görür, strese girmez.

Stres Hapishanesi

İnsanlar kırk yaşına geldiklerinde hayatta başarılı olup olmadıkları belli oluyor. Hedeflerini tutturamayıp başarısız olan insan büyük bir strese girer çünkü hayatını boşuna harcadığını hisseder. O zaman ya kişinin tansiyonu yükselir ya kişi beyin kanaması ya da kalp krizi geçirir.

Geçirilen hastalıklar başarısızlığı örtbas etmek için çok iyi bir bahane olur. Kişi hastalığı bir lütuf olarak görür. Artık kişi hastalığı suçlayabilir. Tam da başarıya ulaşmak üzereyken hastalandığını söyleyebilir.

Başarısızlık durumunda hastalık güzel bir mazeret olur. Artık kimse kişiye tembel olduğunu, akıllı olmadığını, hatalar yaptığını, işlerini organize edemediğini söylemez. Bunun yerine çevredekiler başarısız kişiye karşı nazik, şefkatli, dikkatli, anlayışlı vs. olur.

İşte bu nedenle insanlar bilerek ya da bilmeden mutsuzluğu seçer çünkü mutsuzluk onların işine yarar. Bu nedenle mutlu olmak isteyen insan mutsuzluğun getirilerini anlamalı ve ta çocukluğundan beri oluşmuş mutsuz olma alışkanlığının farkına varmalıdır.

Yalnızca o zaman birey mutsuz olma alışkanlığını bırakabilir ve mutsuzluğun neden olduğu stresten kurtulabilir. Aksi hâlde kişi mutsuzluğu bırakamaz. Aslında mutsuzluğun neden olduğu stres yüzünden götürüleri

getirilerinden daha çoktur. Zira mutsuzluk güzel bir mazeret olsa bile insanın sağlığını mahveder.

Mutsuzluk ve stres hapishanesinde olan insan hapishaneden kurtulmak ister ama bir şekilde kurtulamaz çünkü bu hapishaneye tutunuyor. Gerçek şu ki, insan stres hapishanesini kendi inşa eder ve sahip olduğu her şey onu bu hapishanede tutar.

Stres Esareti

İşte herkes bir ikilem içinde, bir taraftan stres esaretinden kurtulmak istiyor diğer taraftan strese neden olan nesnel şeylerden kurtulamıyor. İşte stresten kurtulma formülü şudur: Stres yapan her şeyden kurtul!

Ayrıca bir insan stresi suçlamamalı çünkü kişi bir şeyi suçladığında, onun içinde sıkışıp kalır ve onu bırakamaz. Suçlama bir yapışkan gibi suçlananı suçlayana yapıştırır ve suçlayan suçlanandan asla kurtulamaz.

Peki, neden insan strese sarılıyor? Çünkü stres denilen şey, zevk veren bir sürü şeyi kapsıyor. Mesela insan eşinden keyif alıyor ama kişiyi en çok strese sokan şey de eşi oluyor. O yüzden insan zevk aldığı şeyi incelemedikçe ve onun strese neden olduğunu görmedikçe strese neden olan durumlar değişmez.

Durumun değişmesi için birey stres kalıbından çıkmalıdır. Şayet kişi bunu yapamazsa stres kalıbını kabullenmelidir çünkü kabullenme bir dönüşüme neden olacak. Çünkü stres kabullenildiğinde buharlaşmaya başlar.

İnsan farkında olmadan mutsuzluğa neden olan istekleri ve mutsuzluğu ortaya çıkarır. Birey bu isteklerin ne

kadar aptalca olduğunun farkına varmalı ve onları artık desteklememelidir. Bu yaklaşım sonucu mutsuzluk ve onun neden olduğu stres ortadan kalkar.

Stresin kökünü kurutmak için ya onu bırakmak ya da kabullenmek gerekir. Bunlar aynı madalyonun iki yüzüdür. İnsan stres ile ilgili tam bir anlayışa sahip olmalıdır. O zaman değişim ve dönüşüm başlar.

Stres Bitişi

Günler birbirini kovalar ve birbirine benzer ama aynı zamanda hiçbir gün bir önceki günün tıpatıp aynısı değildir. Yani evrende benzerlik içinde değişiklik gerçekleşir. Tıpkı bunun gibi insan her gün strese girer ama her günün stresi diğer günlerin stresinden farklıdır.

Gün geçer ve insan yirmi dört saat daha yaşlanır ve insana yirmi dört saatin stres deneyimi eklenir. İnsan stres ile daha da zenginleştiği ve ölüme biraz daha yaklaştığı için ölüm stresi biraz daha artar.

Her geçen gün stres aynı görünür ama yine de aynı değildir. Stres değişen ile değişmeyen arasında akıp gider. İşte stresi sona erdirmek için değişeni kabullen, değişmeyeni bil! Değişen için kabulleniş, değişmeyen için ise biliş strese bitiş getirir!

Bir insan stresten kurtulmak için sorumluluğunu başka birinin üzerine yıkar ama bu, kendisinin yıkımına neden olur. Zira sorumluluğunu başka birisinin üzerine yıkanı stres mutlaka yıkar ve yerle bir eder.

Stresi yerinden etmek için kasırga gibi bir değişime ihtiyaç var. Bu değişim kasırgası hayatın dinamiğini değiştirmeli ve

stresi silip süpürerek yaşamın dışına atmalıdır. Değişim eski stresli günlerin ölmesini ve yeni stressiz günlerin doğmasını sağlar.

O zaman birey büyülenecek ve heyecan duyacak. Hayat sıkıcı olmayacak çünkü stresli yaşam sıkıcı hayat demektir. İnsan aynı yağmurun altında iki kez ıslanamaz. Tıpkı bunun gibi bir insan aynı strese iki kere giremez.

Stres İle Stressizlik İkiliği

Buna rağmen insan stres ile stressizlik arasında seçim yapmamalıdır. Her iki durumun da varoluşta kendi yeri var. O zaman insan stres ile stressizlik ikiliğinin ötesine geçer ve sonsuz huzuru bulur – birey varoluşun ta kendisi olur.

Bir insan her şeyin aynı olduğuna yani değişmediğine, değişemeyeceğine inanırsa sıkılacak, strese girecek ve stres onu süründürecek. Bireyin istekli, canlı ve heyecanlı olması için değişime ihtiyacı var.

Zira değişim hayattır, değişimsizlik ise ölüm. Değişim insanı yeniler, canlı tutar, heyecanlı yapar, aktifleştirir, hareket ettirir, uyandırır ve stresi uzaklaştırır. O yüzden Değişim Sanatı stresi gidermenin en etkili yoludur.

Hayatı değişmez yapma çabası insanın zihnini paslandırır, kişiyi tembelleştirir ve strese sokar. Günümüzde insanlar bir yere ait olmak, birini sahiplenmek, birisi tarafından sahiplenilmek ister, sürekli dönme dolap gibi hareket eder ve dinlenmez.

Bu durum çok stres yaratıyor. Tatminsiz insanlar kargaşa ve keşmekeş içinde hızla hareket ediyor. Koşuşturma

yüzünden sürekli gerilim altında olan insanlar çok büyük stres altında eziliyor ve uykusuzluk çekiyor.

Bu stresi yenmek için insan geçmiş ile gelecek, eski ve yeni arasında bir sentez yapmalıdır. Bunun için birey hayatın eş zamanlı olarak hem eski hem de yeni olduğunun bilincinde olmalıdır.

Stres Küpü

Zira şimdiki zamanda hem geçmişin hem de geleceğin potansiyelleri mevcuttur. Şimdiki an geçmişin sonu ve geleceğin başlangıcıdır. Geçmiş ile gelecek şimdiki anda gizlidir. Şimdinin potansiyeli budur!

İnsanın yaşadığı her an geçmiş ve geleceğin birleşim noktasıdır. Bunu bilen, tekâmül sayesinde eskiden yeniye kuantum sıçrama yapar. Birey aynı anda hem geçmişin hem de geleceğin farkında olduğunda, geçmişe kök salar ve gelecekte çiçek açar.

O zaman birey hem canlı hem de sabırlı olacak ve strese girmeden rahat olacak. İnsan son derece bilinçli olacak, donuk olmayacak, uyanık olacak, tembel olmayacak, canlı olacak, hevesli olacak ama strese de girmeyecek.

İnsanlar arası ilişkiler ayna gibidir. Birey karşısındakini yansıtır ve bu yansıtmayla birlikte stresi de yansıtır. Karşısında olanın stresi kişiye yansır ve kişi de strese girer. Sonra da bu stresi başkasına yansıtır.

Örneğin, iş yerinde müdürü kişiyi fırçalar ve kişi strese girer. Gün içinde bu stres artar ve kişi eve bir stres küpü gibi gelir. Doğal olarak kişi stresini eşine yansıtır ve eşi strese

girer. Sonra da eşi bu stresi çocuklarına yansıtır ve çocuklar da strese girer.

Böylece günden güne aile ilişkileri stresle dolar ve bozulur. İşte bunu önlemek için kişi müdürden fırça yedikten sonra olduğu yerde Değişim tekniklerini uygulamalı ve stresi atarak evine, ailesine taşımamalıdır.

Stressiz Doğmak

İnsan ilişki kurduğu kişinin varlığının aynasında kendisini görür. O yüzden kişi dikkatlice bakarsa kendi stresini de görür. İnsan ne kadar stresli olduğunu karşısındakinin varlığının aynasında görebilir.

Bir insanın doğrudan kendi stresini görmesi kolay değildir. O yüzden bireyin kendi stresini görmek için başka bir insanın aynasına ihtiyacı var. Başka bir insanın gözlerinin aynasında birey kendi stresini net bir şekilde görebilir.

Bir insan karşısındakinin gözlerinin içine bakınca kendisinin stresli yanını görebilir. Herkes stressiz doğar ama stresli ölür. Hayatın başlangıcı doğal, sonlangıcı ise yapaydır. Hayat ilerleyince insanın hayatına çevre müdahale eder ve prensipler, kurallar, yönetmelikler, yasalar, disiplin vs. işin içine girince stres insanı perişan eder.

O zaman doğallık kaybolur ve insan strese karşı çevresinde bir zırh oluşturmaya başlar. Stres tırmanınca kişi de katılaşır. İnsan strese karşı kendini savunmak için varlığının sınırında zırha benzer bir kalkan yaratır.

Kişi stresten korunmak için bir savunma kalesi dikerek aslında kendi özgürlüğünü kısıtlar. Bu özgürlük kaybı stres yapar. Başkalarının takdiri ve onayı önemli olmaya başlar.

Çevredekilerin onay ve takdiri ne kadar önemli olursa kişi o kadar strese girer.

Yani bireyin kendisi kendi için bir stres kaynağı üretir. Çevredekiler ölçü olunca kişi başkalarını takip etmeye başlar ve onları taklit eder. Bir insanın taklitçi moduna girmesi stresin artmasına neden olur.

Stres Dolu Geçici Yaratık

İnsan sosyal bir varlık olduğu için başka insanlarla bir arada bulunmak zorundadır. İşte bu sosyalleşme zorunluluğu insanı strese sokar. Çevredekiler küçük çocuğu bir hamur gibi yoğurur ve onu ebedî varlıktan stres dolu geçici yaratığa dönüştürür.

Devamlı uygulanan beyin yıkama sonucu çocuk ya itaatkâr olur ya da isyankâr. Her iki durum da bir nevi esaret ve stres kaynağıdır. İtaatkâr kuralları kabul eder, isyankâr ise karşı çıkar ama kurallar aynıdır.

İster insan ilerici isterse gerici olsun, herkes aynı gemide yolculuk ediyor ve aynı strese giriyor. Tekâmül eden insan ebedî özüne merkezlenir ve ne ilerici ne de gerici olur çünkü o zaten tekâmülcü olandır.

Tekâmülcü insan ne bir şeye taraftır ne de karşıdır, ne itaatkâr ne de isyankârdır, o sadece kendisi olduğu için doğal ve bağımsızdır. Ebedî öze merkezlenmiş tekâmülcü ne kuralları reddeder ne de onları izler çünkü o tüm dünyevi kuralların ötesindedir.

Genelde insanlar dünyevi alışkanlıklar ve şartlanmalarla yoğrulmuştur – bu nedenle strese girmeye mahkûmdur.

Oysaki ebedî özüne merkezlenmiş insan kendi varlığı içinde özgür olduğu için stresten de özgürdür.

Tekâmülcü medeniyetin doruğunda olmasına rağmen "kültürlü" denilen şeyin ötesindedir. Onun farkındalığı yüksek olduğu için kurallara ihtiyacı yoktur. Özüne merkezlenmiş insan doğru sözlü olma kuralına uymaz çünkü o kendiliğinden doğru sözlüdür.

Stresin Ötesine Geçmek

Ebedî özüne merkezlenmiş insan merhametli olmak zorunda değil, çünkü o doğallığı içinde merhamet akışındadır. O toplum ile barış içinde stressiz yaşar çünkü masumiyetini geri kazandığı için toplumun ötesindedir.

Tekâmülcü yeniden doğar ve bilinmeyen, metafizik bir dünyanın çocuğu olur. O yepyeni, varoluşsal boyutta yaşayan tekâmül çocuğudur. O, yeni doğmuş bir bebek gibi doğal, bağımsız ve stressizdir.

Her bebek annesinin rahminde sessiz ve stressiz olur ama doğunca çevrenin bitmeyen dayatmaları yüzünden sürekli strese girer ve ağlar. Fakat bir çocuk toplumun içinden geçmelidir aksi hâlde bir hayvan gibi olur.

Gerçek şu ki, bir insan evladı toplumdan gerekenleri öğrenmeli ve sonra da toplumu aşmalıdır. Zira birey topluma takılıp kalırsa stresten asla kurtulamaz. Toplumsal stresin ötesine geçmek için toplumun dışına çıkmak gerekir.

İnsan evladı yalnız olmadığı ve çevresinde başkaları da olduğu için kurallar hayatına girer. Bu kurallarla birlikte insanın hayatına stres de sızar. Kurallar, disiplin ve düzen strese neden olan unsurlardır.

Ama onlar toplumun olmazsa olmazıdır. Fakat stres insan hayatının olmazsa olmazı değil, çünkü insan zekâsını kullanarak stressiz hayat sürdürebilir. Kurallar insanlar içindir ama insanlar kurallar için değildir.

Stres Rahmi

İşte insanlar kurallar için olduğu andan itibaren stres bitmez. Bir insan uygarlığı öğrendiğinde aşkınlığı da öğrenmelidir – aksi hâlde stresi aşamaz. İnsan çocukken başkalarını, yetişkinken ise kendisini dinlemelidir, yoksa stres bitmez.

İnsan hayatında sonlangıç, başlangıç olmalıdır. Yani birey tekâmül sayesinde hayatının sonunda bebek gibi doğal ve masum hâle gelmelidir. Zira insan yalnızlıktan doğar ve yalnızlığa ölür.

Bir insan doğarken anne rahminden çıkar, ölürken ise ölüm rahmine girer. Ne anne rahminde ne de ölüm rahminde toplum var. Birey yapayalnızdır. O yüzden insan hayattayken tekâmül sayesinde yalnızlık stresine girmemeyi öğrenmelidir.

Birey tekâmülsel teknikler aracılığıyla kendi içine girmeyi ve kendi rahminde olmayı tecrübe etmelidir. O zaman ölüm rahmi onu korkutamaz ve stresin rahmine sokmaz. Zira insanın kendi tekâmülsel rahminde ne toplumlar ne de kurallar var.

Gerçek şu ki, tekâmülsel rahim anne rahmi gibi güvenli ve stressizdir. İnsan kendi tekâmülsel rahmindeyken doğallığa, bağımsızlığa ve stressizliğe ilerleyebilir. O zaman birey toplumun rahminde disiplinli ve yapay davranırken tekâmülün rahminde disiplin ötesi doğal olabilir.

İnsan toplum içinde strese girerek ama kendi içinde stresten çıkarak bir gün stressiz hâle gelebilir. Birey dünyevi insanları dinlerse mutlaka strese girer ve en içteki öz merkezine asla ulaşamaz.

Stresten Korunmak

Dünyevi düzeyde herkes eksantriktir yani dış özdekli veya dış merkezlidir. Bu, insanı stresli yapar çünkü kişi dört yol ağzında durup nereye gideceğini bilmez. Stresten kurtulmak için insan iç özdekli veya iç merkezli olmalıdır.

Tekâmülün amaçlarından biri de ebedî öze merkezlenmek, öz merkeze girmek, merkezlenmiş kalmak ve stresten kurtulmaktır. Bir insan ebedî özüne merkezlenince ebediyetin sesini duymaya başlar. Bu, varoluştan gelen mesajdır.

Ebedî öze merkezlenmek insanı son derece güçlü yapar ve hiçbir stres onu olumsuz etkilemez. Çevredekiler ne yaparsa yapsın bireyi strese sokamaz. Gerçek şu ki, merkezlenme doğal, bağımsız ve stressiz olmaya doğru atılan çok önemli adımdır.

İnsanlar stresten korunmak için bir karakter zırhı edinir. Bu karakter zırhı stresten korunmak için bir kaledir. Fakat insan tekâmül etmezse, bir süre sonra bu kale bir hapishaneye dönüşür. O yüzden insan tekâmül ederek yapay karakterin dışına çıkmalıdır.

Aksi hâlde yapay karakter katılığa ve erken yaşlılığa neden olur. Yaşlılık da stres demektir. Bu nedenle insan tekâmülsel teknikler aracılığıyla fiziksel ve zihinsel esnekliğini geliştirmelidir.

Zira esneklik gençlik, katılık ise yaşlılıktır. Bir insan ne kadar esnekse o kadar gençtir ve ne kadar katıysa o kadar yaşlıdır. Gerçek şu ki yaşam mutlak esnekliktir, ölüm ise mutlak katılık. Katılık da mutlak streslilik demektir.

Stres Kasırgası

Dünyevi hayat bitmeyen bir stres kasırgasıdır. Zira herkes bir sürtüşme, çatışma, kavga, kargaşa, mücadele, savaş ve stres içindedir. Peki, alternatif nedir? Alternatif, tekâmül eden insanın iç dünyasındaki huzurluluk, sakinlik, çatışmasızlık, mücadelesizlik, sessizlik ve stressizliktir.

İç dünyanın stressizliğini bilmeyen kendisini dış dünyanın stresliliğiyle özdeşleştirir. Bu özdeşleştirme sonucu stres insanın peşini bırakmaz. Günümüzde herkesin başına gelen şey, kendini dış dünyanın stresiyle özdeşleştirmektir.

Kendisini dış dünyayla özdeşleştiren insan strese mahkûmdur. Fakat ebedî öz merkezine kök salan insan stresin güzelliğini görmeye başlar. Zira insanın içi stressiz olursa dıştaki stres onu asla rahatsız etmez.

O zaman insan "stres" denilen olgunun varoluşsal oyunun bir parçası olduğunu görür ve stres ile oynar. Oysaki içsel stressizliği bilmeyen ve dışsal stresle özdeşleşen insan mutlaka delirir. Çünkü stresin baskısı insanı mutlaka delirtir.

Tekâmülsel teknikler sayesinde insan ebedî özüyle bağ kurar. Birey stres dolu dış dünyayı bırakıp stressiz iç dünyaya dalar. İnsan ebedî öz varlığının derinliklerinde gevşer ve dış dünyaya tutunmayı bırakır.

Bütün tekâmülsel teknikler insanı güçlendirmek, cesaretlendirmek ve heveslendirmek içindir. Böylece insan

korkularını aşarak stres dolu dış dünyayı bırakıp stressiz iç dünyaya ulaşır. Birey ebedî öz varlığının zeminine ayak basar ve stressizliğin tadını çıkarır.

Stressiz Oyunlar

Bir insan stres dolu dış dünyayı bıraktığında, stressiz iç dünyaya merkezlenir. Birey bir kez ebedî özüne merkezlendiğinde dış dünyanın bitmeyen streslerine dayanıklı olur. Farkındalık yükseldiğinde, birey stres dolu dış dünyayla temasta olduğu zaman bile öz merkezinde kalır.

O zaman stres kaynayan dış dünyadaki eylemler güzel bir oyun niteliğinde olur. Stressiz oyunlar içinde çatışma ve sürtüşme olmaz. Birey faaliyet gösterse bile gerilmez; korku, üzüntü, endişe ve strese maruz kalmaz.

Şayet dış dünyanın stresli ortamları ağırlık yaparsa insan öz varlığındaki merkeze dalarak ebedî kaynaktan stressizlik ile beslenebilir. Birey ebedî öz merkezinde stressizlik enerjisiyle beslenip yenilendikten sonra tekrar dış dünyanın stres dolu keşmekeşine adım atabilir.

Bir insan stressizlik yolunu bir kere öğrendiğinde stresi aşabilir. Zira stressizlik yolu uzun bir yol değildir. İnsan kendinden başka bir yere gitmiyor, sadece kendi ebedî özüne ulaşıyor. Yani stressizlik yolu uzak değil, kişinin yakınındadır.

Stressizlik yolunda ilerlemede tek engel insanın stres dolu dış dünyaya tutunması ve korkular yüzünden stres dolu faaliyetlere yapışmasıdır. Zira bir insan ebedî özüne merkezlenince geçici kişilik erimeye başlar.

Bu dışsal geçici kişiliğin erimesi insanı korkutur çünkü ölümü andırır. Birey geçmişte defalarca ölüm deneyimi yaşadığı ve ölümden korktuğu için öleceğini zanneder. Bu illüzyon stressiz olmayı engeller.

Stres Ölümü

İçsel ebedî merkeze doğru ilerlemek ölümü anımsatabilir çünkü birey geçici stres dolu kişilikten özgürleşir. Strese neden olan dış dünyayla bağlantılı geçici kişilik ölür ve yepyeni stressiz varlık doğar.

O zaman bireyin kendi ebedî varlığıyla ilgili yeni bir farkındalık ve kavrayış meydana gelir. Bu geliş, stres için gidiş demektir. Zira stressizlik gelmezse stres asla gitmez. Stres ölmezse stressizlik doğmaz.

Günümüzde kimse üstündeki günlük gerilimi ve stresi atamıyor ve geceleri rahat uyuyamıyor. O yüzden insan sabahları yorgun ve stresli uyanıyor. Peki, çözüm nedir? Çözüm, Değişim tekniklerini uygulamaktan geçer.

Değişim teknikleri sayesinde insan kendiliğinden derin bir gevşeme yaşar ve tamamen gevşer. Bu tam gevşeme günümüzde olağanüstü bir durumdur çünkü kimse gece uykusunda bile tamamen gevşeyemiyor ve stresten kurtulamıyor.

Herkes gergin ve stresli çünkü stres dolu dünyaya tutunmakta ve stresli durumlara yapışmaktadır. İnsan stresli eylemleri bırakmadığı için gevşeyip rahatlayamıyor. Neden acaba? Çünkü kişi stres yapan şeyler yapmadan duramıyor.

Herkes stresli şeylerle ilgileniyor, kimse stressiz şeylerle ilgilenmiyor. Neden acaba? Çünkü stres yapan şeyler heyecan yapar ve heyecan bağımlısı insan stres yapan şeyler yapar. Yani sorun, sürekli stres yapan şeyler yapmaktır.

Stresli İnsan

Kimse hiçbir zaman stres yapmama hâlinde değil. Herkes bilmelidir ki, hiçbir şey yapmayıp gevşese dahi dünya dönmeye devam edecek ve bir kıyamet kopmayacak. Buna rağmen kimse yapmadan duramıyor ve stres yapıyor.

Neden acaba? Çünkü dünyevi insan bir şeyleri yönetmeden duramıyor. İnsan illa bir şeyler yönetecek, gerilecek ve strese girecek. Elinin altında başka kimse olmadığında köpeğini veya kedisini ya da faresini yönetir.

Yani insan yapan olduğunda, olaylara müdahale edip onları yönlendirdiğinde ve yönetmek istediğinde gerilip strese girer. Peki, çözüm nedir? Çözüm, gerçeği bilmekten geçer. Acaba gerçek nedir?

Gerçek şu ki, hiç kimse icracı değil! Bil ve agâh ol: SEN İCRACI DEĞİLSİN! Bunu bilen rahatlar, gevşer ve strese girmez. Sen hiçbir şey yapmasan da kalp atacak, nefes alınacak, kan dolaşacak ve beden yaşamaya devam edecek.

Neden dinlenip gevşemiyorsun? Çünkü icracı olmaktan keyif alıyorsun. Zira icracı olmak, kontrol etmek, yönlendirmek, yönetmek vs. egoya iyi geliyor ama strese de iyi geliyor. İşte icracı olmanın bedeli bitmeyen strestir.

O yüzden insanlar uykudayken bile tam gevşeyemiyor sadece kısmen gevşiyor. Yani uykuda bile stresli insan

yönetmeye devam ediyor ve kendisinin tamamen gevşemesine izin vermiyor. Uykuda bile beden son derece gergin ve streslidir.

Stres Yolu

Fakat uyuyan küçük çocuklar çok rahattır. Neden acaba? Çünkü küçük çocuk hâlâ yetişkinler gibi icracı moduna girmemiş ve her şeyi yönetmeye henüz başlamamıştır. Küçük çocuk doğal ve gevşektir.

Nedir bu gevşekliğin nedeni? Küçük çocuk her şeyin olduğu gibi olmasına izin veriyor, her şeye müdahale etmiyor, her şeyi kontrol etmeye çalışmıyor, herkese akıl vermiyor, bir şeyler dayatmıyor ve öğütler yağdırmıyor.

İnsanlar uykularında bile geriliyor, mücadele ediyor, savaşıyor ve strese giriyor. Uyuyan insanın yüzü bile gergin. Rüyasında birileriyle tartışıyor, çatışıyor, gün içinde olduğu gibi strese giriyor ve rahatlayamıyor.

Fakat insan uykuya dalmadan önce değişim tekniklerini uygularsa gevşer, rahatlar, uyku oyununu oynar ve derin bir bırakış içinde olur. Aslında her şey gibi uyku da bir çeşit oyundur ve insan bu oyunun hakkını vererek oynamalıdır.

Aksi hâlde her geçen gün uyumak gitgide daha da zorlaşacak. Gerçek şu ki, stres yüzünden kimsenin kendiliğinden uyuyamadığı günler çok yakındır. Şu an bile birçok insan doğal bir şekilde uykuya dalamadığı için uyku ilaçları alıyor.

Yani bir insanın hiçbir şey yapmayıp uyuması için kimyasal yardıma ihtiyacı var. Zira insanlar stres yoluna girmiş durumdalar. O yüzden insanlar uyurken yalnızca kısmen uyuyor çünkü kısmen gevşemiş oluyor.

Stres Aramak

Peki, çözüm nedir? Çözüm, değişimden geçer! Değişim teknikleri sayesinde insan tamamen gevşer ama yine de uyanık kalır. Yani birey farkındalığını kaybetmeden uyur ve uyuduğunun farkında olur.

O zaman birey rüya görürken bunun sadece rüya olduğunun farkındadır ve rüyasında gerilmez, çatışmaz, savaşmaz, stres yapmaz vs. İcracı olarak hareket eden beden uyur ama onu gözlemleyen tanık uyanıktır ve her şeyin farkındadır.

Bu durumda uyuyan bedenin içinde uyanık olan ebedî varlığı hiçbir şey rahatsız etmez ve strese sokmaz. İşte Gevşeme Sanatını bilen insanı hiçbir şey strese sokamaz çünkü o tamamen gevşeyip farkındalığını koruyabilir.

Oysaki gevşemeyi bilmeyen insan her şeyden rahatsız olur ve strese girer. Yani kişi her an gerilmeye ve strese girmeye hazırdır. Aslında birey rahatsız olmaya, gerilmeye ve strese girmeye eğilimlidir.

O yüzden kişi strese girmek için mutlaka bir neden bulur. Tamamen stressiz ortamda bile bu tür insan strese girmek için bir bahane üretir. Kişiyi dış dünyadan hiçbir şey strese sokmazsa o iç dünyasından bir şey bulur ve strese girer. Mesela birey geçmişteki stres yapan bir olayı hatırlar ve stresli hâle gelir.

Fakat insan Gevşeme Sanatında uzmanlaşınca hiçbir şey onu strese sokamaz. Dünya değiştiği için değil, insan değiştiği için. Birey artık stres eğilimli olmaz, stres aramaz ve strese girmek için aportta beklemez.

Stres Eğilimli Olmak

O zaman insanı etrafında olup biten hiçbir şey rahatsız etmez, hatta rahatlatıcı bile olur. Trafik sıkıştığında birey gerilmez, tam tersine değişim tekniklerini uygulayarak gevşer ve rahatlar. İnsan dışarıda gerçekleşen her şeyin bir oyun olduğunu kavrar.

Bu farkındalıklı kavrayış insanın sahip olduğu içsel bir özellik olur. Başka bir önemli nitelik ise merkezlenmedir. İnsan ebedî özüne merkezlenince farkındalığın ve gevşemenin niteliği artar. Zira kişi yüzeydeki sahte eve bağlanmaz, ebedî özündeki gerçek evine bağlanır.

Birey gergin hissedince ya koltukta oturup ya da yere yatıp var gücüyle tüm vücudunu germeli sonra da tamamen gevşetmelidir. Zira gerilim yoğun olduğunda tamamen gevşemek kolaylaşır.

Birkaç dakikada beden tamamen gevşeyecek. O zaman yüze geçmek gerekir çünkü yüz kasları gerilimin yüzde doksanını taşıyor, geri kalan yüzde onu ise bedenin diğer bölümlerinde bulunuyor.

Bütün zihinsel gerilim yüz kaslarında depolanıyor. Bu nedenle kişi yüz kaslarını var gücüyle germeli ve sonra da aniden gevşetmelidir. Çok kısa bir süre içinde derin bir gevşeme hâline erişilecek.

Beden tamamen gevşedikten sonra bedeni tamamen unutmak gerekir. Zira bedeni düşünmek bile bedensel gerginliğe neden olur. Derin gevşeme, bedeni tamamen unutmak ve ebediyetin farkında olmak demektir.

Strese Neden Olmak

Bir insan dikkatini bedene verince ister istemez gerilmeye başlar. O yüzden birey bedenini gevşetmeli ve unutmalıdır. Zira bedeni unutmak daha fazla gevşemeye neden olacaktır. Aslında kişi ne kadar çok geçmişi hatırlarsa o kadar çok gerilir. İnsan bunun farkında olmayabilir ama bu tarz gerilim kaçınılmazdır.

Sevgi, insan evladı için hem bir ihtiyaç hem de bir stres kaynağıdır. Bir insan sevse de sevmese de acı çekmeye mahkûmdur. Birey severse sevginin varlığı, sevmezse yokluğu yüzünden acı çeker ve strese girer.

Dünyevi sevgi bencil ve yüzeysel olduğu için geçici bir doyum verir ve strese neden olur. Dünyasal sevgi insanı bağımlı, varoluşsal sevgi ise bağımsız yapar. Sevgi ihtiyaç olmaktan çıkınca insan sevdiğinde kendisini asla bir tutsak olarak hissetmez ve strese girmez.

O zaman sevgi bir çeşit bağımlılığa ve köleliğe dönüşmez. Birey stresten arınır ve kavuştuğu huzuru paylaşmak ister. Bu durumda sevgi, koşulsuz olacak çünkü insan karşılığında bir şey alma isteği olmadan verecek.

Koşulsuz sevginin en büyük sırrı insanın ne kadar çok verirse o kadar çok almasıdır. Birey koşulsuz sevgiyi daha çok paylaşınca daha çok sevgiyle dolar. İnsan sevgi hazinesinin derinliklerine indikçe, sevgiyi daha çok vermeye devam eder.

Bir insan dış dünyaya ne kadar odaklıysa dış dünyanın stresine o kadar çok maruz kalır. Fakat birey iç dünyasına ne kadar dalmışsa dış dünyanın stresinden o kadar az etkilenir. Bu nedenle ebedî özün derinliklerine ulaşmış insan stressizliğin tadını çıkarır.

Stressizlik Mıknatısı

Birey ebedî özüne merkezlendiğinde dış dünyanın stresi üzerine hücum etmez ve insanı rahat bırakır. Bu, huzur verici olur çünkü stres ne kadar huzur bozucu olsa da gerçek değildir, stres gerçek dışı dünyanın gerçek dışı yan ürünüdür.

Bir insan huzurlu ve stressiz olunca ilişkilerine de stressizlik katar. Bu katkı sayesinde çevredekiler de farklı davranır. Birey stressiz olduğunda insanlar da stressizlik ile karşılık verecek ve daha sevecen olacak.

Zira huzurlu insanın içinde bir stressizlik mıknatısı var ve herkes ona çekilir. Stressiz insana herkes yaklaşır, stresli insandan ise uzaklaşır çünkü stres iticidir. Oysaki stressizlik titreşimleri etrafa yayılınca insanları kendine çeker çünkü herkes stressizlik ister.

Tıpkı bir ağacın gölgesinde serinlik bulması gibi herkes stressiz insanın gölgesinde huzur bulur. Stressiz insanın yanında herkes enerjiyle dolar, stresli insanın yanında ise herkesin enerjisi tükenir.

Bir insan stressiz ise tüm dünya ona karşı stressiz olur. Bireyin stressizliği dünyaya yansır ve etrafı stressiz yapar. İnsandaki stressizlik her yere yansır ve herkes bir stressizlik aynası olup stressizliği geri yansıtır.

Böylece stressizlik katlanarak artar. Yeter ki bir insan gerçekten de stressiz olsun. İnsanın varlığındaki stressizlik başka insanlarda eşzamanlılığa neden olacak. Stressizlik dalgaları yayılacak ve herkese bulaşacak.

Stressizlik Dalgaları

Asırlardır erkek ile kadın bir arada yaşıyor ama birbirine yabancı oluyor ve birbirini strese sokuyor. Neden acaba? Çünkü erkeğin hayata yaklaşımı kadının hayata yaklaşımına tamamen terstir.

Bu nedenle kadın ile erkeğin stressiz bir yaşam sürdürme ümidi yoktur. Peki, çözüm nedir? Tek çözüm, tekâmüldür. Yalnızca tekâmül sayesinde kadın ile erkek uyum içinde olmak için bilinçli bir çaba gösterebilir ve huzurlu, stressiz yaşam sürdürebilir.

Tekâmül sayesinde insan o kadar bilinçlenir ki dünyevi, stres dolu aşka ihtiyacı kalmaz. O zaman insan âşık olmak yerine aşk içinde yükselerek aşkın ta kendisi olur. Yani âşık olmak yerine aşk olur.

Bu durumda erkek ve kadın seks yapmak için birini aramaz, tekâmül etmek için biriyle birlikte olur. İnsan tekâmül yolunda ilerleyince sevgisi de derinleşecek, güzelleşecek, olgunlaşacak ve stressiz olacak.

Aksi hâlde eşler ya kavga ediyor ya da sevişiyor. Eşler bedensel olarak bağlantılı oluyor ama ruhsal olarak ayrı kalıyor ve o yüzden de strese girip boşanıyor. Zira bedenler evleniyor ama ruhlar birbirinden uzak kalıyor.

O yüzden partnerler sevişirken bile akılları başka yerde oluyor. Bu nedenle eşler sevişirken başka birisini düşündükleri için gözlerini kapalı tutuyor çünkü eşinin yüzünü görmek ve strese girmek istemiyor.

Stres Kayboluşu

Eşler sevişirken başkalarını düşündükleri için yatakta bir kalabalık var. Yatakta iki kişi değil, dört kişi sevişiyor ve buna sevgi deniyor. Bu durumda eşlerin kavga etmesi ve strese girmesi kaçınılmazdır.

Partnerler uyumlu olmadıkları için strese girer ve stres aşkın gözünü kör eder. Fakat tekâmül aşka göz verir çünkü aşk ilişkisini stressiz yapar çünkü ilişkiye anlayış kazandırır. Zira bireyler sadece âşıklar değil, bir de tekâmül ederek yol arkadaşı olur yani tekâmül yoldaşı olur.

O zaman iki insan arasındaki sıradan ilişki varoluşsal gizemi keşfetme yolunda ilerleyen sıra dışı bir dostluğa dönüşür. Bu tekâmülsel değişim ve dönüşüm sayesinde gerilim ve stres kaybolur.

Bir kadının veya erkeğin yaşam yolculuğu tek başına yapılırsa sıkıcı ve stresli olabilir. Oysaki erkek ve kadın güçlerini birleştirip tekâmül yolunda ilerlerse çok daha başarılı, mutlu ve stressiz olur.

Bazıları kadın erkek arasındaki bitmeyen çatışmayı görünce tek başına yolculuk yapmayı tercih eder. Ama tek başına yapılan yolculuk insanı bu sefer de yalnızlık stresine sokabilir. O zaman tek çözüm bir arkadaşla tekâmül yolunda ilerlemektir.

Eril ile dişil mutlak bütünün iki parçası, iki yönüdür. O yüzden insanlar karşı cins olmadan bütün olamıyorlar. Bu nedenle insanlar karşı cins olmadan strese giriyor ama olduğunda da strese giriyor.

Stressizlik Diyarı

Neden acaba? Çünkü hedefi şaşırıyor! Peki, nedir o hedef? Hedef bütün olmaktır. İnsan yalnızca bütün olunca ebedî özüne merkezlenebilir. İşte insanın iki seçeneği var – ya stres dolu fani bedene ya da stressiz ebedî öze merkezlenmek.

Fani bedene merkezlenen sürekli stres yaşar ve acı çeker. Ebedî öze merkezlenen ise stressizlik diyarına adım atar. İşte insan içgüdüsel olarak huzur arar, huzuru bulmak için de stressizlik gerekir.

Stressiz olmak için ebedî öze merkezlenmek gerekir, merkezlenmek için bütün olmak gerekir ve bütün olmak için karşı cins gerekir. Ama erkek ile kadın bir araya gelince de kavga gürültü bitmiyor.

Neden acaba? Çünkü insan karşı cinsi bütünlük için değil, seks yapmak için arıyor ve seks stres kaynağıdır. Zira dürtü insan evladını rahat bırakmıyor ve kişi seks arıyor ama aslında bütünlüğe ihtiyaç duyuyor.

Fani beden seks ister, ebedî öz ise bütünlük. İki arada bir derede kalan insan strese giriyor. Peki, çözüm nedir? Çözüm, tekâmüldür! Zira yalnızca tekâmül sayesinde birey cinsel dürtüyü aşar, bütünlüğe erişir ve stresin ötesine geçer.

Tekâmül yoksa aşk mutlaka başarısızlığa uğrayacak çünkü stres kaçınılmazdır. Bir insan rol yaparak başkalarını kandırabilir ama kendisini asla kandıramaz. Zira yalnızca tekâmül sayesinde insan karşı cinsi anlamayı sağlayacak içgörü kazanır, stresi aşar ve başkalarıyla çatışma kaybolur.

Stres Artışı

Yeryüzündeki bütün çatışmaların nedeni yanlış anlama ve yanlış anlamadan kaynaklanan strestir. Zira kadın ve erkek farklı dillerde konuşuyor ve birbirlerini anlamıyor. Peki, çözüm nedir? Çözüm, empati kurma yetisini kullanarak strese girmemektir.

Kadın ve erkek birbirlerine sarıldıklarında stres ortadan kalkar ve sarılma aracılığıyla insan sonsuz yaşamın içine girer çünkü sarılan bedenlerin içindeki öz sonsuz yaşama sahiptir. Varoluşsal aşk insanı gevşetir çünkü stresini alır.

Koşulsuz sevgi olmazsa insan stresini atamaz ve gevşeyemez. Birey gevşediğinde ve stresten özgürleştiğinde, yaşamı sevgiyle dolar. Gergin ve stres dolu insan âşık olamaz. Zira gerginliğin nedeni dünyevi amaçlardır.

Stresli insan başarılı olabilir ama koşulsuzca sevemez çünkü koşulsuz sevgi amaçsızdır. Koşulsuz sevgi amaçsızdır çünkü var olmak için var olur, herhangi başka bir şey için değil. Koşullu sevgi ise amaçlıdır, o yüzden de stres yapar.

Servet bir araçtır ama sevgi değil. İnsan sevgiyi bir araç gibi kullanmaya başlarsa strese girer. Strese girmemek için sevgi nedensiz olmalıdır. Zira koşulsuz sevgi kendi içinde sondur, varış noktasıdır çünkü devamında sadece sevgi var.

Dünyevi bir amaç olduğunda zihin bu amaç doğrultusunda düşünür ve sevgi azalır, stres ise artar. Dünyevi amaca varmak için uğraşan zihin gerilecek ve strese girecek çünkü amaç şimdi değil, gelecekte yerine getirilebilir.

Stres Yaratmak

Amaçlar, araçlar ve sonuçlar mutlaka stres yaratır çünkü amaç ve sonuç arasında mesafe var. Bu mesafe uzayınca gerilim ve stres de artar. Araçlar stres artıran unsurlara dönüşür ve sonuca varıldığında stres patlaması yaşanır.

Sevgi ve stres hep şimdiye aittir, geleceğe değil. Gerçek şu ki, şimdide stres artarsa gelecekteki sevgi azalır. Sevgi, yaşam ve tekâmül birbirlerine çok yakındır. Zira üçü de şimdiki zamanda gerçekleşir.

Yaşam tekâmülün bir parçası olduğu için yaşamın karşıtı olan ölüm de tekâmüle yakındır. Zira ölüm yalnızca şimdiki zamanda olabilir çünkü ölüm gelecekte olamaz. Kimse geçmişte veya gelecekte ölemez, yalnızca şimdide ölebilir.

Ayrıca tekâmül yolunda eski ölmezse yeni doğamaz. Tekâmül ederken yeni senin doğması için eski sen ölmelidir. Bu nedenle dünyevi insan tekâmül edemez çünkü eskiye çok bağlıdır ve eskinin ölümü dayanılmaz stres yapar.

Ölümden korkan yaşamdan da korkar, yaşamdan korkan sevgiden de korkar, sevgiden korkan tekâmülden de korkar. Tekâmülden korkanın hayatı boş ve yararsız olur çünkü kişi mutluluktan yoksul, stresten ise varlıklı olur.

Yaşam, tekâmül ve ölüm birbiriyle bağlantılı deneyimlerdir. Yaşayan ve tekâmül etmeyen mutlaka ölür. Yaşayan ve tekâmül eden ise mutlaka ölümsüzlüğe kavuşur. Birincisi stresli, ikincisi ise stressizdir.

Stres Yansıması

Aşkın gözü kördür! Neden? Çünkü stres gözünü çıkarmıştır. Zira dünyevi düzeyde aşk son derece stresli bir deneyimdir çünkü tehlikelidir ve tehlikeli olduğu için beden stres tepkisi verir.

Stres tepkisi – savaş ya da sıvış tepkisidir. O yüzden âşıklar önce savaşır sonra da sıvışır. Sıvışmanın nedeni yoğun bir stres yaşamalarıdır. O yüzden dünyevi aşk hem kör hem de kısa ömürlüdür çünkü kimse aşkın stresine fazla dayanamaz.

Genelde zamanı üç parçaya bölüyorlar. Bu üç parça geçmiş, şimdi ve gelecek olarak adlandırılır. Bu tür yaklaşım insanı strese sokar çünkü insan geçmişin stresini geleceğe yansıtır ve şimdinin stressizliğini yaşayamaz.

Gerçek şu ki, zaman geçmiş ile gelecekten ibarettir. Zira şimdi "zaman" denilen akışa ait değildir. "Şimdi" denilen fenomen sonsuzluğa aittir. "Zaman" fenomeni geçmişten geleceğe gidendir, şimdide olan değildir.

Geçmiş gidendir, gelecek ise gelen. Oysaki şimdi ne gidendir ne de gelen. Şimdi hep burada bulunandır. O, hiçbir yerden gelmez ve hiçbir yere gitmez – şimdi hep buradadır. Bu nedenle şimdi sonsuzdur çünkü sonsuzluğun parçasıdır.

Aslında sonsuz olan asla stres yapmaz, stres yapan sonludur. O yüzden insan şimdinin akışında kalırsa stressizliğe ulaşır. Geçmişi ve geleceği düşünen şimdide asla olamaz. Zira kişi geçmişten geleceğe gider ve şimdiye ulaşamaz çünkü şimdiyi ıskalar.

Stressiz Hayat

Birey tekâmül sayesinde şimdide kaldığında geleceğe gitmez. Birey sadece şimdiye gitgide daha da derinleşir ve sonsuza ulaşır. Stressiz hayat budur! Sonsuzluk ve stressizlik birlikte akan iki dinamiktir.

Gerçek şu ki, zaman geçmişten geleceğe akıp durur. Bu, yatay bir akıştır. Birey şimdiki anda kaldığında boyut değiştirir ve dikey akışa geçerek yükselir. Bu durumda birey sonlu zamandan sonsuz yaşama bir kuantum sıçrama gerçekleştirir ve stressizliğin zirvesine erişir.

Mutlak düzeyin ve stressizliğin kapısı şimdiki andan geçer. O kapıdan geçmek için şimdiki anda yani zamansızlıkta, sonsuzlukta, stressizlikte kalmak gerekir. Koşulsuz sevgi bu kapının anahtarıdır.

Sevgi anahtarını kullanarak birey zamansızlığın ve stressizliğin kapısından geçebilir. O yüzden herkes sevmek ve sevilmek ister çünkü sevgi stressizliğe giden yoldur. Fakat koşullu, bencil sevgi değil, koşulsuz özgecil sevgi.

Yeryüzünde insanların sevgiye bu kadar önem vermesinin nedenini kimse bilmemektedir çünkü koşulsuzca sevememektedir. İşte bunu bilmeden insan ne sevebilir ne de sevilebilir. Herkesin sevgi peşinde olmasının nedeni sevginin sonsuzluğa ve stressizliğe götürmesidir.

Herkes doğuştan ebedî özünde sevgi potansiyelini taşımaktadır ama kimse tekâmül etmeden bu potansiyeli tezahür ettiremez. Görünürde herkes sevme yeteneğine sahipmiş gibidir ama gerçekte koşulsuzca sevebilen insan bulunmuyor.

Stressiz Sevgi

O yüzden sevmeye çalışan insanlar sürekli hayal kırıklığına uğruyor, strese giriyor ve acı çekiyor. Neden acaba? Çünkü insanlar başkalarını zaman içinde sevmeye çalışmakta ve hüsrana uğramaktadır.

Sevgi zaman boyutuna değil, zamansızlığa aittir. Bu nedenle zamanda sevmeye çalışmak son derece stresli, acılı ve yıpratıcı bir durumdur. Zira zaman boyutunda gerçek, koşulsuz ve stressiz sevgi imkânsızdır.

O yüzden imkânsızı başarmaya çalışan insanlar strese giriyor ve mutsuz oluyor. Zira zaman içinde her şey sona ermek zorundadır ve zaman içindeki sevgi sona erer, strese sokar. Gerçek, stressiz sevgi ise varoluşun sonsuzluğuna açılan kapıdır.

Bu nedenle bir insanın gerçekten de sevebilmesi için tekâmül ederek sonsuzluğa ve stressizliğe adım atması gerekir. O zaman insan severken varoluşun sonsuzluğuna girer ve stressizliğin tadını çıkarır.

Tekâmül sayesinde bir insan sevgi aracılığıyla sonsuz yaşama girebilir ve stressiz varoluşla birlikte akabilir. O zaman insan sevgiyle dolup taşar ve zamansızlığa girer. Şayet insan birini severken bir sevgili olarak hareket ediyorsa, zamandadır demektir ve sevgi tamamen yapaydır.

İnsan: "Ben seviyorum" diyorsa, fiziksel boyutta demektir, ruhsal olarak sevgiye ulaşamamıştır. Gerçek sevgiye ulaşmak için birey seven değil, sevmenin ta kendisi olmalıdır. Birey okşarken okşama, sarılırken sarılma, öperken öpüşme, sevişirken sevişme vs. olmalıdır.

Stres Dolu Dünya

Yani ego sevme eyleminin içinde erimeli ve saydamlaşmalıdır. O zaman birey sevgi ediminin derinliklerine girer, kendinden geçer ve icracı kaybolur. Severken insan icracı değil, varoluşsal oyuncu olmalıdır.

Zira varoluş bir oyundur ve sevgi en üstün oynama olgusudur. Birey sevgi oyuncusu olmalı ve sevgi oyununun içinde kaybolmalıdır. Bu durumda ego ve stres söz konusu olamaz. Zira koşulsuz sevgi egoyu eritmenin ve stresi yok etmenin en etkili yoludur.

Fakat tekâmül etmeyen, egoist insanlar asla gerçekten sevemez. Onlar sevgi hakkında düşünür, konuşur, yazar, yorum yapar ama asla sevemez. Zira kristalleşmiş ve katılaşmış ego sevmeye asla izin vermez. Ego sadece strese neden olabilir.

Tekâmül sayesinde insan severken kendisini unutur ve "ben" algısı kaybolur. Birey artık: "Ben seviyorum!" demez, "Sevgi seviyor!" der çünkü ebedî özünden akan koşulsuz sevgiyle birlikte akar ve stresin ötesine geçer.

O zaman duyan, gören, tadan, koklayan, dokunan, göğüste atan ve damarlarda dolaşan sevgi olur. Birey sevgi dolar, sevgi olur, stressiz olur ve sevgi dolu sonsuz varoluşla birlikte akar. Koşulsuz sevgi sayesinde kuantum sıçrayış yapar, boyut değiştirir ve sonsuzluğa dalar.

Birey tekâmül sayesinde sevginin içinden geçerek yatay boyuttan dikey boyuta yükselir, stres dolu dünyayı aşar ve maddi evreni terk eder. Bu terk ediş kabulleniş sayesinde gerçekleşir çünkü koşulsuz sevgi mutlak kabulleniştir.

Stressiz Enerji

Sevgi düşünce ve sekse yükselince aydınlanmaya dönüşür. Önce her zaman sevgi gelir, sonra ise ya seks ve stres ya da aydınlanma ve stressizlik. Sevgiden strese düşmemek için birey seven değil, sevgi olmalıdır.

Seven sevgi olduğunda sevginin kaynağı olan ebedî özle bütünleşir. O zaman seven sevginin içine çekilir, "ben" yok olur, seven sevgi akışında olur ve stressizce akan sevgi enerjisinin bir parçası olur.

Sevgi en saf, stressiz ve masum enerjidir. Koşulsuz sevgi insanın içinde akan yaşam, içinde yaşayan varoluştur. Bir insan sevgiyi seks amaçlı kullanmazsa sevgi yükselir ve insanı tekâmülün zirvesine ulaştırır.

Sevgi iki tür meyve verebilir: Birisi seks, diğeri ise aydınlanma. Seks karşıdaki insanı sömürmek ve kullan at aracına dönüştürmektir. Aydınlanma gerçekleştiğinde ise diğer insan sömürülmez ve strese sokulmaz.

Hem seks hem de stres ben merkezlidir. Diğer insan önemsizdir, önemli olan kişinin bencil istekleri ve dürtüleridir. Bencil istekler ve dürtüler stresin ana kaynağıdır. Seks odaklı kişi sevgi değil, tatminlik arar ve strese girer çünkü asla tatmin olamaz.

Oysaki aydınlanma sürecinde karşıdaki insan son derece önemli olur çünkü eşsiz öze sahiptir. Aydınlanma bireye önem verir çünkü aydınlanan bireydir, aydınlatan ise ebedî ruhi öz varlık. İki varlık sömürü ve stres içermeyen derin bir deneyimde buluşur.

Stres Kakofonisi

Sevgi, farklı bir boyuta adım atmaktır. Bu boyutta herkes birbirine tekâmül etmek için yardım eder ve strese girmez. Kimse kimseyi sömürmez, tam tersine herkes birlikte maddi evrenin ötesine geçer.

Tekâmül yolunda insan tamamen kendini unuttuğunda, seven ve sevilen ortadan kalkar, birey kendini sevgi akışına bırakır ve sonsuz varoluşla uyum içinde yaşar. İşte varoluşla uyum ve ahenk içinde olmaktır en etkili anti-stres.

Genelde stresin nedeni insanın bir şeyleri reddetmesi ve yaşamın gerçeklerinden kaçmasıdır. Oysaki insan hayatın gerçekleriyle yüzleşip, onları kabul edip, olduğu gibi yaşarsa stresi aşmaya başlar.

Birey hayatı inkâr etmeden olduğu gibi yaşamaya başladığında stres yok olur çünkü çatışma ortadan kalkar ve bölünmüşlük biter. İşte hayatı inkâr etmektir stres kaynağı. O yüzden hiçbir şeyi inkâr etme, sadece hayattaki yerini anlamaya çalış.

Bir insan hayatın gerçeklerini inkâr etmeyi bırakınca bütünlük kazanır ve bütün varlığı bir senfoni olur. Birey kakofoninin stresinden senfoninin stressizliğine adım atar. Aslında bedenin, zihnin ve duyguların farklı şeyler söylemesidir insan kakofonisi.

Buna "stres kakofonisi" diyoruz. Bir insan bütünlük, birlik, teklik içinde olduğunda mutlu olur çünkü stresi aşar. Buna da "stressizlik senfonisi" diyoruz. Tekâmül sayesinde insan bünyesindeki parçalar birbiriyle bağlantılı, dayanışma ve barış içinde olduğu için çelişmez, çatışmaz ve strese neden olmaz.

Stressiz Nefes

Bu durumda bireyin varlığında büyük bir ahenk ve dostluk meydana gelir. Artık insan bünyesinde düşmanlık ve nefret sona erer. Zira stresin en büyük nedeni insan bünyesindeki düşmanlık ve nefrettir.

Doğru ve stressiz nefes alma biçimini anlamak için bir bebeği izleyin. Bir bebek nefes aldığında karnı şişer ve iner; göğüs hareket etmez. Bebek karından nefes alıp veriyor gibi duruyor.

İşte, stressiz nefese ve stresi yenmek için Değişim Sanatında kullanılan nefese "karın nefesi" deniyor. Doğru ve stressiz nefes alma biçimi karın nefesidir. Stressiz nefes alındığında insan endişesiz, sakin, aklı başında ve soğukkanlı olur.

Oysaki stres durumunda nefes sığ, yoğun, gergin, huzursuz ve stresli olur. Bedeni korkular sarar ve zihin gerilir. O yüzden insan stresli nefesi alışkanlık hâline getirdiğinde, sürekli gergin, korku ve endişe içinde olur.

Etrafta düşman olmasa da kişi düşman arar ve paranoyak olur. Bu gereksiz stres durumunda insan karın nefesini uygulamaya başlarsa korku, endişe ve stres kaybolur. İşte sürekli stres altında olan insan stresli nefes alır ve belli bir kas sistemini geliştirir.

Bu şekilde gelişmiş stresli kas sistemi solunum tıkanmasına neden olarak stressiz nefes almayı engeller. O zaman insan stressiz nefes uygulasa ve stressiz hâle gelse bile çalışmayı bıraktığında, tekrar stresli nefes almaya başlar çünkü kas sistemi stresli nefese göre gelişmiştir.

Stresli Nefes

Bu nedenle stresten kurtulmak için kas sisteminin değiştirilmesi gerekir. Yani stresli kas sistemi stressiz kas sistemine dönüşmelidir. Bu kolay değil çünkü vücut stresli kas sistemine alışmıştır.

İşte yalnızca Değişim Sanatındaki Stres Yönetimi programında uygulanan özel teknikler sayesinde insan stresli kas sistemini stressiz kas sistemine dönüştürebilir. Bu kas sistemi değişimi sayesinde endişe, korku, gerilim ve stres ortadan kalkar.

Bir insan doğal ve stressiz nefes sayesinde yani nefes alırken karnını şişirerek ve nefes verirken içe çekerek, kendisini enerjik, canlı ve hayat dolu hisseder. İçsel enerji şarkı söyler, dans eder ve stresten eser alamet kalmaz. Birey hayal edemeyeceği kadar canlı ve mutlu olur.

Zihin stresli olunca çimlere yat ve gökyüzüne bak. Düşünmeyi bırak ve sadece gökyüzünü gözlemle. Bakışın sana geri dönecek ve kendini de gözlemlemeye başlayacaksın. Dikkat tamamen gözlemlenene verilirse geri yansımaya başlar.

Bir çember oluşacak. Gözlemleyen gözlemleneni gözlemleyecek ve gözlem gözlemleyene geri gelecek. Gözlemlenen bakışı yansıtarak gözlemleyene geri gönderecek. Stresli düşünceler ortadan kalkınca stressiz bir çember oluşacak.

O zaman birey sadece gözlemlenene bakmaz, gözlemleyene de bakar. Bu durumda birey hem gözlemlenene hem de gözleyene tarafsız tanıklık eder. Sonuç olarak farkındalık ikiye katlanacak ve stres yok olacak.

Stressiz Çember

Gerçek şu ki, objeden objeye atlayan, kıpır kıpır olan dikkat strese neden olur. Oluşan gerilim dikkati daha da dağıtır. Şu an okurken birkaç kelime sonra dikkatin dağılabilir ve geri dönünce anlam kaçırılabilir veya başka bir şey anlaşılabilir.

Bu durumda anlaşılan yazılandan farklı olacak çünkü araya stres girmiştir. Tekrar okuyunca ilk defa okunmuş gibi olacak çünkü birinci kez zaten okunmamıştı sadece yüzeysel bir okuma olmuştu.

Yazılanın derinliklerine inmek için zihin sessiz ve stressiz olmalıdır. Bunun için okumadan önce stressiz nefes uygulayın. O zaman zihin dikkat kesilecek çünkü stres dikkati dağıtmayacak.

Pür dikkat, hiçbir düşüncenin araya girmediği, sessiz ve stressiz bir uyanıklıktır. Bu tür dikkate yalnızca Değişim Sanatı sayesinde ulaşılabilir. Dikkatli bakış sadece bakış olmayı sağlar.

O zaman bakış bakana geri yansır ve bakan bakanın farkında olur. Düşünce ve stres kaybolur. İşte stresin nedeni insanın kendinin farkında olmamasıdır. Stresli düşünce duvarı insanı sürekli strese sokar.

Zira insan bir nesneye baktığında düşünceler araya girer ve kişi nesneyi olduğu gibi görmez çünkü stresli düşünceler bakışı değiştirir. O zaman stresli bakış nesneye gidiyor ve nesneyi stresli yapıyor.

Stres Duvarı

Sonra stresli bakış bakana geri dönüyor ama o zaman da stres dolu yeni düşünce dalgası araya giriyor ve bakanı daha da stresli yapıyor. Stresli bakış geri geldiğinde, bakanı aynı bulamıyor çünkü bakan daha da stresli oluyor.

Yani insan sadece objelere bakarak strese giriyor çünkü bakarken dikkatini veremiyor. Zira atılan bakış geri geldiğinde bakanı daha da stresli buluyor ve ona bir parça stres daha ekliyor.

Geri döneni almak için stressiz olmak gerekir ama bakan stressiz olamıyor. Oysaki stressiz dikkat objeyi aydınlatarak onu deneyimlemeye izin veriyor. Bunun için insan objeye stressiz bakmalıdır.

Dikkat stressiz ve aydınlatıcı olunca birey kendini deneyimleyebilir. Bunun için birey stressiz dikkat kapasitesine sahip olmalıdır. Burada tek engel insanın stres dolu geçmişi geleceğe yansıtarak geleceği de stres dolu yapmasıdır.

İşte küresel toplumda herkes bunu yapmaktadır. O yüzden küresel toplum stres kaynamaktadır. Zira küresel toplumdaki herkes stresli geçmişi geleceğe yansıtarak gelecek için endişelenmekte ve şimdiyi stresli yapmaktadır.

Bu nedenle küresel toplumdaki herkesin hem geçmişi hem şimdisi hem de geleceği stres kaynamaktadır. Her geçen gün stres artıyor ve kimse bununla baş edemiyor. Danışmanlar ve ilaçlar stres sorununu çözemiyor ve durum gitgide daha da kötüleşiyor.

Her geçen gün artan stres yüzünden tartışmalar, sürtüşmeler, çatışmalar, kavgalar ve savaşlar artmaya devam

ediyor. Stres yüzünden küresel toplum nefret, hiddet, şiddet, cinayet, tecavüz, intikam, intihar vb. vakalarla dolup taşıyor.

Peki, çözüm nedir? Tek çözüm, Değişim Sanatıdır. Değişim teknikleri sayesinde stresli insan stressiz insana dönüşebilir. Zira değişim bir simya sanatıdır, stresliyi stressize dönüştürür. İşte küresel stres sorununu çözmek için Dünya Değişim Akademisi kurulmuştur.

Dünya Değişim Akademisinde insanlar eğitim alarak Değişim Uzmanı olabilir ve hem kendilerini hem de başkalarını stresten arındırabilir. Zira Değişim Uzmanları stres dolu cehennemi stressiz cennete dönüştürebilir.