

FIRAT ÇAKIR

---

BEN

---

**DEĞERLİYİM**

ÇÜNKÜ...



DESTEK YAYINLARI: 1050  
KİŞİSEL GELİŞİM: 178

**FIRAT ÇAKIR / BEN DEĞERLİYİM ÇÜNKÜ...**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2019 (3.000 Adet)

4. Baskı: Şubat 2019  
5.-6. Baskı: Nisan 2019  
7. Baskı: Ağustos 2019  
8.-9. Baskı: Eylül 2019  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-530-4

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



FIRAT ÇAKIR

BEN  
DEĞERLİYİM  
ÇÜNKÜ...



## İÇİNDEKİLER

### GİRİŞ

Tohum Toprağa Düşünce.....	9
Beynin Çalışma Sistemi .....	12
0-5 Yaş Arasında Yaşanan Olumsuz Deneyimler .....	16

### BEN DEĞERLİYİM BEN YETERLİYİM

Çocukluğun ve Sen .....	19
Gençliğin ve Sen.....	21
Yetişkinliğin ve Sen .....	24
Affetmeyi Bilmek .....	26
Affedilmesi Gereken Kim Varsa Affet.....	29
Çocukluğun ve Şimdiki Zaman .....	31
Herkes Kendinde Olanı Verir.....	34
Yarım Kalanı Tamamlamak .....	37
Yeni Öz-Benlik Oluşturmak .....	43
Eğer Sahip Olursan Kaybedersin .....	48
Yeni Bir İdeal Benlik Yaratmak	
Yeni Bir Öz-Benlik Yaratmaktır .....	50

Kimleri ve Neleri Reddediyorsun? .....	52
Öz-Saygısızlık .....	60
Kalabalıklarda Yalnız Yaşamak.....	67
Unvan .....	70
Zihniniz Evinizin Odaları Gibidir .....	74
Bedenin Suyla Zihnin Sesle Temizlenir.....	80
Eylemde Olan Zihinde Olandır .....	85
Çünkülerin Dünkülerin Olmasın.....	89
Kâinatta Hiçbir Canlı, Daha İyi Olmak İçin Mücadele Etmez .....	94
Sınırlarını Savunursan Onları Aşamazsın .....	96
Sen Kendine İzin Vermezsen Hayat Bir Yolunu Bulur ve Sana İzin Verdirir .....	98
Cesaret.....	102
Kim Olmayı Seçiyorsun?.....	104
Yere Düştüğünde Ayağa Kalkmanı Ne Sağlayacak? .....	106
Hayata ve Olaylara Karşı Sakin Olmayı Bilmelisiniz .....	110
Var Olan İyi Özellikleri Korumak .....	113
Ne Aldığımı Bilmek.....	118
Hayatta Her Şey Karmaşık Ancak Büyük Bir Planın Parçasıdır .....	120
Arının Yuvasını Yıkan Balının Tatlılığıdır .....	126
İnsanlar Neden Aldatır?.....	128
Senin Sim Kartın Hangisi?.....	130

İyi İnsan Olmak .....	134
Belirsizlik Mucizesi .....	137
Ne Yaşamak İstiyorsan Onu Yarat .....	139
İltifat Et, Takdir Et, Teşekkür Et.....	146
İsteklerine Ulaşmak.....	148
Kapattığın Kapının Anahtar Deliğinden Bakma.....	151
Gerçek Başarı .....	153
Var mısın?.....	155
Sen Bunu Hak Ediyorsun.....	159
Hayata Farklı Gözle Bakmak .....	161
Yapmadıklarını Yapmaya Var mısın?.....	163
Bir Kibrit Çöpü Bir Dağ Yakar.....	167
Borçlarını Ödemek.....	169
Özgürlük Savaşçısı.....	171
Kısa Bir Tekrar .....	173
Ben Yetersizim-Ben Yeterliyim .....	186
Bağımlı Öz-Benlik Bağımsız İdeal Benliği Oluşturamaz .....	188
Sevgin, Zehrin Olmasın.....	191
Öz-Disiplin .....	194
Hakkını Vermek.....	198
Mucize Olmak.....	200
<b>NOTLAR</b> .....	205

## GİRİŞ

### Tohum Toprağa Düşünce

---

Hayatın, anne rahmine düştüğün an başlamakla birlikte dünyaya gözlerini açmanla şekillenmeye başlıyor. Yaşadığın her an, şahit olduğun her olay sadece o zamanının değil geleceğinin de şekillenmesinin, yeniden yaratılmasının nedeni oluyor. Fiziksel yaşadıkların kadar zihinsel ve ruhsal yaşadıkların da gelişiminde büyük önem taşıyor. Hayatın her alanına dair algılarının geliştiği bu dönem, senden bağımsız kişiler tarafından şekillendiriliyor. Bugün sahip olduğun fiziksel ve zihinsel özelliklerin kadar alışkanlıkların ve davranışların da sana sorulmadan bilinçaltına kodlandı. O zamanlarda bilinçaltının edindiği tüm edinimler bugünkü seni ortaya çıkardı.

Bir saksın olduğunu düşün. Sen, o saksıya zeytin dikmek istiyorsun ancak bir gün annen elinde var olan inciri, baban eriği, amcan ya da dayın hurmayı ekliyor. Saksın senin istemediğin fidelerle doluyor ve sen, zeytin dikemiyorsun. Toprak senin; ancak ekilenler senin değil. Öz-benliğin, sen çocukken başkaları tarafından ekildi ve sen, şu an başkalarının ektiği fidelerin meyvelerini topluyorsun. Sana ait olmayan ve istemediğin fideler... Elbette sana ait olmayan ve istemediğin fideler de tıpkı

büyük beden bir gömlek giymek gibi üzerine oturmadi. Sevmediğin ve anlam veremediğin birçok durum yaşamak seni içinden çıkamadığın hallere soktu. Bazen öfkелendiğinde kendinde anneni, bazen hüznелendiğinde babanı, bazen konuşmalarında bir başka yakınıni gördün. Bunları neden yaptığını bilmeden yaşarken değiştirmeyi seçtin; ancak ne yapsan da bilinçaltına atılan bu güçlü kodları değiştiremedin. İnsanlara farklı bir kişilikmiş gibi davrandığın bu yönünü sevmedin; ancak durumu düzeltmek için bir şey yapamadığına şahit oldun.

Kalbin, başka bir şey söylerken dilinden çıkan sözcükler ne senin ne de iletişim içinde olduğun kişinin duymaktan hoşnut olduğu kelimeler oldu. Kalbinin, dilinin ve ruhunun ortak hareket etmediğine şahitlik ettin yıllarca. Kendini, “Anneme ya da babama benzemeyeceğim, ben onlar gibi olmayacak, konuşmayacak, davranmayacağım...” ifadelerini telaffuz eder ya da düşünürken buldun defalarca. En çok da ergenlik dönemi travmaları yaşadın bu büyük savaşın içinde. Kendini bulma yolculuğunda karşılaştığın zorluklar, içinden çıkılması mümkün olmayan duygular ve öfkeler yaşamana neden oldu. Görenler geçimsiz, agresif, dağınık, vurdumduymaz biri olduğunu sandı. Ancak kimse gerçeği bilmedi tıpkı senin de bilmediğin gibi. Kendi içinde verdiği savaş, onlarca yıl sürdü. Bazılarında ise son nefese kadar sürmek ancak çözümsüz kalmak durumunda kaldı. Her insan, kendi içinde farkına vararak ya da varmayarak çeşitli savaşlar yaşamaktadır. Anlam veremediği bir durgunluğu düzeltmediği gibi anlam veremediği davranışlarını da düzeltmemektedir. Belki de en zor olanı budur: “Neyi, neden yaşadığını bilememek.” İnsan, neyi, neden yaşadığını bilmeden bir şeyleri nasıl düzeltebilir? Bir sorunu ortadan kaldırabilmek için önce nasıl bir sorun yaşandığı bilinmek durumundadır. Okumakta olduğun bu eser, sana uzun yıllardır çözüm üretmediğin ve ne yapacağını bilmediğin birçok konuda çözüm yolları sunacak.



Hayatının bu noktasında kendini değersiz ya da yetersiz hissediyorsan, istediğin sevgiyi veya saygıyı elde edemiyorsan doğru yerdesin. Sadece başkalarının değil kendinin de kendine olan inancı yitmiş ya da bazı alanlarda öyle hissediyorsan yine doğru yerdesin. Belli ki hayat artık değişmen, dönüşmen, kendini değerli ve yeterli hissetmen gerektiğine karar vermiş. Karar vermiş ki “Ben değersizim” dünyasından “Ben değerliyim”, “Ben yetersizim” dünyasından “Ben yeterliyim” dünyasına geçmek üzere. Kendini seveceğin ve saygı duyacağın zamanlara ulaşmışsın. Bugüne kadar cevabını aradığın, onlarca yol denemene rağmen içinden çıkamadığın durumları geride bırakmaya hazır mısın? İstedığın özgün hayatı yaşamak için yapman gerekenlere arzulu musun? Her ne olursa olsun çıkacağın bu yolda hedefine ulaşıncaya kadar devam etmeye kararlı mısın? Eğer hayatını şu an yaşamakta olduğun hayattan çok daha güzel bir hale getirme niyetindeysen hoş geldin.

Bugüne kadar yaşadığın ve anlam veremediğin, çözüm yolları bulmakta zorlandığın konulara büyük bir mercekle bakalım ve sonrasında çözüm yollarını işleyelim. Bir sorunu ortadan kaldırabilmenin tek yolu o sorunu yaratan düzeye ve nedene inmekle beraber çözümü doğru yerde aramaktır. Hiçbir sorun bulunduğu düzeyde çözülemez. Çözüm aradığın yerde gizlidir. Bu sorunları bulup çözülmesi gerekenleri çözdükten sonra seçimler yaparak ve yaptığın seçimleri gerçek kılana kadar ilerlemeyi sürdürerek hayatına devam etmelisin.

## Beynin Çalışma Sistemi

---

Kitabın içinde geçen konulara ve anlatılan sistemlere geçmeden önce beynin çalışma sistemini kısaca anlatmakta fayda olduğuna inanıyorum. Bu nedenle olabildiğince kısa, öz ve anlaşılır şekilde anlatmaya çalışacağım. Anlama, öğrenme ve uygulama noktasında daha net olabilmek adına bu bilgileri iyice içselleştirmeni öneririm. Bir sorunu çözebilmenin yolu varsayımlardan değil sorunun neden kaynaklandığını bilmekten geçer. Bilmediğiniz bir sorunu çözemeyeceğiniz gibi uygulayacağınız tüm çalışmalar da sonuçsuz kalacaktır. Her insan, tam ve eksiksiz; tüm donanımına sahip olarak anne rahmine düşmekle birlikte anne rahminde ve doğum sonrası, donanımı zarar görerek fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak zayıf düşer. Oluşan bu olumsuzlukları düzeltebilmek için; doğru zamanda, doğru çalışmalar yapılmak durumundadır. Meydana gelen, farkına varabildiğin veya varamadığın sorunların beyinde var olan bazı kısımlar tarafından bilinçaltına depolanır.

İnsan beyinde beş ana lob bulunur ve bu lobların her birinin farklı görev ve işlevleri vardır. Her yarımkürenin dört lobu vardır. Beynin arka kısmında oksipital loblar, görme (vizyon) üzerine odaklanmaktadır. Duyusalla ilgili bilgilerin işlendiği lobdur.

Parietal loblar ısı, soğuk, basınç ve ağrı gibi bedensel duyumlar ile ilişkilidir. Çeşitli duyu organlarından gelen bilgileri birleştirmede önemli rol oynarlar. Ayrıca nesnelere kullanılması ve bazı mekânsal görüş işlemlerinde parietal lobun kimi bölümleri de rol alır.

Temporal loblar diğer insanların gözlerinin ve yüzlerinin algılanması dahil olmak üzere iştihâ, dil becerileri ve sosyal anlayışla ilişkilidir. Ses ve kokunun algılanması, ayrıca mekânlar gibi karmaşık uyarıların işlenmesi bu lob tarafından sağlanır.

Frontal loblar hafıza, soyut düşünme, planlama ve dürtü kontrolü ile ilgilidir. Zarar görmesi durumunda ruh halinde hissiyat değişikliği olabilmektedir.

Serebellum duyu organlarından gelen bilgilerle hareketi ilişkilendirir. Bu lob özellikle dengenin sağlanmasında önemli rol oynar.

Prefrontal korteks, dikkat, motivasyon dahil olmak üzere en gelişmiş bilişsel işlevlerimizin yeridir.<sup>1</sup>

Gelişmiş bilişsel yeteneklerimiz serebral kortekste olmasına rağmen, beynin çocuk gelişimi ile ilgili tek parçası değildir. Korteksin altındaki iç beyinde bulunan limbik sistem, duygusal tepkiler, stres tepkileri ve ödül arama davranışları gibi daha içgüdüsel davranışlarda yer alan küçük yapıların bir koleksiyonudur.

Hipokampus, hafıza oluşumu ve mekânsal öğrenme ile ilgilidir. Hipotalamus, kortizol ve diğer stres hormonlarının salınımını düzenleyen, vücudun temel stres sistemlerinden birinin kontrol merkezidir.<sup>2</sup>

Nöronlar ve sinapslar beynin kablolu sistemini oluşturur. Beyin, elektrik ve kimyasal sinyaller kullanarak birbiriyle iletişim kuran, nöronlar adı verilen özel sinir hücrelerinin ağlarını

oluşturarak bilgiyi işler. Bu mesajlar, öğrenmenin ve hafızanın fiziksel temelidir.<sup>3</sup>

0-3 yaş arasında bir çocuğun beyni etkileyici bir değişim geçirir. İlk yılda büyüklüğünü ikiye katlar ve üç yaşına kadar yetişkin hacminin %80'ine ulaşır.<sup>4</sup> Sinapslar bu yıllarda başka zamandan daha hızlı oluşturulmaktadır. (Bu sayede öğrenme ve bilgiyi depolama işlemi daha hızlı ve yoğun gerçekleşir.) Aslında beyin ihtiyaç duyduğundan çok daha fazlasını yaratır. İki ya da üç yaşındayken beyin yetişkinlikte sahip olacağı kadar sinapsa sahiptir. Fazlalık bağlantılar, çocukluk ve ergenlik boyunca yavaş yavaş ortadan kaldırılır. Bu durum bazen “budama” olarak adlandırılan bir süreçtir.<sup>5</sup> Beyin neden ihtiyaç duyduğundan daha fazla sinaps yaratır, sadece fazlalıkları atmak için mi? Cevap, beyin gelişimindeki genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi içinde yatmaktadır. Gelişimin erken aşamaları genetik faktörlerden çok etkilenmektedir. Genler yeni oluşmuş nöronları beyindeki doğru yerlere yönlendirir ve nasıl etkileştikleri konusunda bir rol oynar. Anne ve babadan genetik olarak alınan bazı alışkanlık ve öğrenimler bu sayede edinilir.<sup>6</sup> Ancak beynin temel kabloları düzenlenmiş olmasına rağmen, genler beyni tamamen tasarlamaz.<sup>7</sup> Bunun yerine genler çevreden aldığı girdiye göre kendine ince ayar yapmasına izin verir. Bir çocuğun girdileri beynine, çevresi ve deneyimleri hakkında rapor verir ve bu giriş, sinirsel aktiviteyi uyarır. Konuşma sesleri, dil ile ilgili beyin bölgelerinde aktiviteyi uyarır. Giriş miktarı artarsa (daha fazla konuşma duyulursa) o bölgedeki nöronlar arasındaki sinapslar daha sık aktif hale gelir. Nadiren kullanılan sinapslar zayıf kalır ve budama işleminde ortadan kaldırılma olasılığı daha yüksektir. Budamaya uğramayanlar, çocukluk döneminde bazı deneyimler olması gerektiğinden fazla yaşanması durumunda çok fazla nöron bağı oluşarak beyinden silinmeyeceğini göstermektedir. Çocukluk döneminde maruz kalınan

her türlü fiziksel ve duygusal durum, beyin tarafından bir aę oluşturularak depo edilir. Elbette zamanı geldiğinde bu bilgilere başvurularak değerlendirilir. Sinaps gücü; öğrenmeyi, hafızayı ve diğer bilişsel yetenekleri destekleyen ağların bağlanmasına ve verimliliğine katkıda bulunur.<sup>8</sup> Bu nedenle bir çocuğun aynı zamanda beyninin bilgiyi nasıl işlediğine de etki eder. Her ocuk ilk öğrenmeyi en yakınlarından edindiği için çocuğun anne babası kadar bakıcısı, yakın görüşülen kişiler de çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimini önemli ölçüde etkiler.

## 0-5 Yaş Arasında Yaşanan Olumsuz Deneyimler

---

Doğumda, ortalama bebeğin beyni, yetişkin beyin büyüklüğünün yaklaşık dörtte biri kadardır. İnanılmaz derecede, ilk yılda büyüklüğü iki katına çıkar. Erişkin büyüklüğünün yaklaşık %80'ine üç yaşında ulaşan beyin büyümeye devam ederek beş yaşında %90'a yakın bir duruma gelir. İlk yıllar, çocuğun beyninin sağlıklı, yetenekli başarılı yetişkinler olmak için ihtiyaç duyduğu bağlantıları geliştirmesi için en iyi fırsattır. Motivasyon, öz-düzenleme, problem çözme ve iletişim gibi birçok önemli, yüksek seviyeli yetenek için ihtiyaç duyulan bağlantılar bu ilk yaşlarda oluşur ya da oluşmaz. Hayati önem taşıyan beyin bağlantılarının ileriki yaşlarda oluşabilmesi oldukça zordur. Bu nedenle her çocuğun bir tarla gibi olduğunu, ne ekersen onu biçeceğimiz gerçeğini bilerek davranmak durumundayız. Bizler ne kadar bilinçli olsak da bu bilgilere sahip olamayan anne baba ya da yakınlarımız istemeden bilinçaltımıza hayal edemeyeceğiniz kadar olumlu-olumsuz tohum ekerek bugün halen nede-nini bilemediğimiz sorunlar yaşamamıza ya da başarılar elde etmemize neden oldular.

İlk beş yıldaki deneyimler sosyal becerilerin, kişiliklerin, bilişsel becerilerin, düşünme becerilerinin, karar verme, kon-santre olma ve davranışın gelişmesi açısından çok önemlidir.

İlk yıllarda daha olumlu etkileşimler yaşayan çocukların, okulda ve hayatta daha sağlıklı ve daha başarılı oldukları görülmüştür. Ne yazık ki tam tersi durumların yaşandığı da bir gerçektir. Yoksulluk, aile içi şiddete maruz kalma ve kaliteli erken öğrenme deneyimlerine erişim eksikliği, bir çocuğun erken beyin gelişimini ve daha sonra uzun vadeli başarılarını olumsuz etkilemektedir.<sup>9</sup>

Bir çocuğun beyin gelişimi, ilk beş yılda yaratılan sağlam temel üzerine inşa edilmiştir. Çocuklar için en uygun erken öğrenme deneyimleri veya besleyici bir ev ortamı olmasaydı, okul gibi öğrenme ortamlarından yararlanmaları zor olurdu. Elbette bu durumun tam tersi bir durum çocuğun öğrenme deneyimini güçleştirmektedir.<sup>10</sup>

Yapılan tüm araştırmalar 0-5 yaş arasında edinilen olumlu ya da olumsuz duygu, davranış ya da öğrenimlerin hayatlarımızın tamamında etkili bir rol oynadığını göstermekte. Beynimizde çocukluk yıllarında yaklaşık beş yüz-altı yüz milyar arasında nöron oluşur. Bu nöronların kullanılmayanları zaman içinde yok edilir ve yetişkinlik dönemlerinde yaklaşık yüz milyar nöron bağımız kalır. Bu nöronların bazıları yıllar sonra tekrar kullanılmaya başlanmalarıyla birlikte tekrar ortaya çıkar. Yıllardır neden diye sorulan soruların, anlam veremediğimiz davranış ve sözlerin büyük çoğunluğu hatırlanamamakla birlikte çocukluk dönemi ve anne rahminde yaşadıklarımızla doğrudan bağlantılıdır. Sigmund Freud, bu kalıbı onlarca yıl önce “yineleme takıntısı” olarak açıklamıştır. Bu durum bilinçaltının çözülmemiş şeyleri “hatasız yapmak” üzere tekrarlatma girişimidir. Tüm bu bilgi ve öğrenimler bir tek şeye işaret ediyor; bedeni ve zihni bilhassa 0-5 yaş arasında farkına varamadığımız tüm olumsuzluklardan temizlemek! Bu temizlik yapılmadığı ve bilinçaltında varlığından haberdar olmadığımız

tüm olumsuz duygu, düşünce, inanç, alışkanlık, davranış ve tutum gibi kodlamalar sadece bugününüzü değil geleceğinizi de olumsuz etkileyecektir. Hazırsan çocukluk döneminde istemedi beyin tarlana ekilen olumsuz tohumları temizlemeye başlayalım.