

Doç. Dr. Şafak Nakajima

# AKLIN KUTSAL KİTABI



DESTEK YAYINLARI: 1003  
PSİKOLOJİ: 6

**DOÇ. DR. ŞAFAK NAKAJİMA / AKLIN KUTSAL KİTABI**

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 Esmegül  
*Editör:* Esen Güray  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2018  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-483-3

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



Deniz Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 40200  
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.  
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2  
Zeytinburnu / İstanbul



Doç. Dr. Şafak Nakajima



*İnsanı Tanımak  
Hayatı Anlamak*

*Ay kızlarım...*

## İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında.....	13
Önsöz .....	15
Genlerimizle Oynayan “Mutluluk” .....	17
Otuz Bin Gün.....	21
Kusur Güzeldir Wabi Sabi .....	23
Mükemmeliyetçilik Hayatı Zorlaştırır .....	26
Nitelikli İnsan Olmaya Giden Yol Alçakgönüllülükten Geçer.....	28
Gayri Safi Milli Mutluluk .....	30
Mutluluğun “U” Hali .....	34
Bir Ekmek Bir de Zambak, İşte Hayatı Güzelleştirmenin Yolu.....	37
Sıradan İnsanlar da Rol Modeli Olur.....	39
Kayınvalidem Michiyo ve Hayatın Anlamı.....	41
İyimser misiniz, Kötümser mi?.....	45
Bir Olumsuz Duyguya Karşı Beş Olumlu Duygu Geliştir ...	48
Sizin “İkigai”niz Var mı? .....	50
İçe Bakış Naikan .....	54
Hangi Dünyadasınız? .....	59
Yarınınızı Kolaylaştırın .....	65

Zaman Akarken .....	67
Japon Ruhunun İlaçlarla Sınavı .....	69
Üç Maymun.....	73
Psikolojiniz Nasıl? .....	74
Kötü Yaşamının Kuralları .....	76
Öz Bağlantı .....	78
Ego.....	80
Duygusal Şiddet.....	87
Aşırı Duyarlılık .....	94
Duygusal Şantaj .....	97
Sosyal Kaygı Bozukluğu .....	101
Suçluluk Duygusunun Mahkûmu Olmak.....	106
Utanç Duygusundan Kurtulmanın Yolları.....	109
Morita Yöntemi.....	112
“Sessiz İnsanlar En Gürültülü Zihinlere Sahiptir” .....	116
İçe Dönüklük.....	121
Sessizlik Kendimize Sunduğumuz Bir Armağandır .....	124
Kendi Oyununda Kahraman Olmak .....	126
Duygusal Zekâ .....	133
Akılcı Yaşam Üzerine.....	136
Nasılın Can'ım? .....	138
Gerçek Ben – İdeal Ben .....	139
Zor İnsanlar.....	142
Saldırgan Zor İnsanlar .....	145
Saldırgan Zor İnsanlarla Başa Çıkmak.....	148

Pasif Zor İnsanlar .....	153
Pasif Zor İnsanlarla Başa Çıkmak .....	156
Pasif Saldırgan Zor İnsanlar .....	158
Pasif Saldırgan Zor İnsanlarla Başa Çıkmak.....	162
Zor Olmayan İnsanlar .....	164
Empati - Anlayabilen Bir Beyin!.....	166
Kızgın Kalp.....	168
Çocukluk Anıları.....	172
Hafıza Meselesi .....	175
İçimizdeki Sesler .....	178
Duygular ve Düşünceler .....	181
Düşünce Tuzakları.....	183
Oxford Bilinçli Zihin Programından İzdüşümler .....	186
Kendini Gerçekleştirenler .....	190
Varoluşsal Depresyon.....	193
Depresyonda Doğal ve Bütüncül Çözümler .....	198
İnsanın Dört Temel Kaygısı .....	204
Yaşamın Tuhaflığı Üzerine .....	209
İnsanın Anlam Arayışı.....	217
Ölüm ve Matem Üzerine .....	224
Ruhta Güzel, Tende Güzel.....	231
İntihar .....	235
Salih'in Öyküsü.....	241
Üç Hikâye .....	247
Elveda Güzel Kadın.....	251

Ölen Kim?.....	254
İnançlar ve Öğretiler .....	256
Konfüçyanizm.....	256
Hinduizm .....	260
Budizm.....	264
Zerdüştlük .....	272
Yezidiler (Ezidiler).....	276
Monoteistik İnançlar ve Dinler.....	280
Yedi Ölümcül Hata .....	285
Koltuklar ve Kişilikler .....	288
Sınırlarda Yaşamak.....	293
İçimizdeki Kibrit Kutusu .....	298
İlgi Arsızları.....	303
Psikopat.....	306
Hastalık Hastalığı .....	309
Duygusal Sağırlık.....	312
Cici Kız Sendromu .....	315
Peter Pan Sendromu.....	321
Beş Farklı Karakter .....	325
Sen Bir Sahtekârsın! .....	328
Yalancı.....	330
Panik Atak .....	334
Beynin ve Bilimin Tarihine Kısa Bir Yolculuk.....	337
Mikrobik Unutkanlık.....	357
Alışkanlık Meselesi.....	359



Hipno-İmgelem .....	362
Sanal Dünyanın Çocukları.....	365
Prens ve Prensesler Zor Durumda!.....	370
Zor Ebeveynler .....	373
Baskıcı Ebeveynler .....	376
Aşırı Hoşgörülü Ebeveynler.....	379
Olgunlaşmamış Ebeveynler .....	382
İlgisiz Ebeveynler .....	386
Narsisist Ebeveynler.....	390
Çocukluk Travmaları Beyne Zarar Verir! .....	396
Hak Edilmemiş Utanç.....	399
Anne Yara Açarsa .....	404
Alkoliklerin Çocukları.....	409
Sorunlu Çocuk Yetiştirmenin Kuralları .....	415
Anomi – Yönümüzü Yitirmek .....	418
Normalliğin Deliliği .....	421
Çalışmak Güzel, Peki Ya İşsizlik? .....	423
İşyeri Zorbalığı.....	425
Şefkat ve Özveri Bulaşıcıdır! .....	429
Daha Fazla Aslında Daha Az Demektir! .....	431
Ziryab.....	436
Eflatun'un Mağarası.....	441
Yaşamın Kodlarını Okumak .....	444
Kim Akıllı? .....	465
Bir Anadolu Bilgini: Thales .....	468

Kromozomun Kadar Konuş! .....	470
Ruh İkizi .....	473
Kime Âşık Oluruz? .....	475
Aşkın Üç Hali.....	479
Eşcinsellik ve Cinsiyet Meseleleri.....	483
İlişkilerde Sınırlar .....	498
Aşkın, Hüznün ve Özgürlük Tutkusunun Sesi - Furuğ.....	500
“Kim” Olduğunuzu Kim Belirliyor? .....	503

## Yazar Hakkında

Doç. Dr. Şafak Nakajima İstanbul'da doğdu.

Lise eğitimini ABD'de St. Louis Park Senior High School'da tamamladı ve Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu.

Hacettepe Tıp Fakültesi ve Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi Çocuk Cerrahisi uzmanlık giriş sınavını kazanan ilk kadın doktordu ve iki yıl süreyle bu alanda eğitim aldı.

Akdeniz Üniversitesi'nde Klinik Mikrobiyoloji uzmanlığını, Japonya Osaka Üniversitesi'nde Viroloji doktorasını tamamladı.

T.C. Üniversitelerarası Kurul Başkanlığı tarafından düzenlenen sınav ve değerlendirme sonucu 1991 yılında doçent oldu.

Tıbbın mekanik yaklaşımındaki bilimsel ve insani hataları gözlemledikçe, hastayı akıl, beden ve sosyal bütünlüğü içinde değerlendiren ve hastalık bulgularını ilaçlarla bastırmak yerine, kökenine inerek çözen bir tıp modeli arayışına girdi.

Bu amaçla Kanada'da dört yıl süreyle Bütüncül Tıp ve Ruhsal Gelişim Danışmanlığı, eşzamanlı olarak Adler Graduate School of Psychology'de Psikoloji, Pekin Çin Tıbbı Üniversitesi'nde, Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur, İngiltere ve ABD'de Klinik Hipnoterapi ve Mindfulness - Bilinçli Farkındalık, Pozitif Psikoloji, Nöroplastisite ve Japon Psikoterapileri eğitimleri aldı.

Memorial Zorlu Wellness'da iki yıl süreyle, özgüven, dengeli ilişkiler, öfke yönetimi, bilinçli farkındalık konularında bireysel eğitim ve danışmanlık seansları düzenledi.

İstanbul Tabip Odası üyesi olan Dr. Nakajima halen özel muayenehanesinde, bütüncül tıp doktoru olarak hizmet vermektedir.

Halkı tıp, psikoloji, felsefe ve bilim konularında bilinçlendirme amaçlı yazıları sosyal medyada, çok geniş kitleler tarafından takip edilmektedir.

*Endişesiz İlaçsız ve Yaşam Doktoru* kitaplarının yazarıdır.

Evli ve iki çocuk annesidir.

## Önsöz

Sanıldığı gibi, cehalet mutluluk getirmez.

İnsan, dünyayı anladıkça, onunla bilinçli bağlar kurar.

Kendini tanıma cesareti gösterip de kendiyle yüzleşebilenler ancak kendini aşabilir.

Bilinçli insan, yaşamın toz pembe olmadığını farkındadır.

Zorluklarla başa çıkmak için sahte tesellilerin gölgesine sığınmaz.

Merak ettikçe, öğrendikçe ve bilgiyi yaşamın anahtarı haline getirdikçe hem kendisi hem de dünya adına, yaratıcılığın, özgürlüğün, anlamlı hedeflerin, ütopyaların peşine düşer.

Duyguları, bedeni, sevdikleri ve içinde yaşadığı toplumla daha sağlıklı, daha dinamik bağlar kurar; doğru seçimler yapar.

Üretir, paylaşır, kötülüklerle mücadele eder ve dünyayı değiştirir.

Hazzın değil anlamın peşindedir; o nedenle, yaşamı kadar ölümü de anlam taşır.

Mutluluk işte budur ve o bir emek işidir.

Bu kitaptaki yazılar size, aklın süzgecinden geçmiş, bilimin imbiğinde damıtılmış bilgi kesitleri sunuyor; insana ve yaşama dair.

Dilerim onlar, yaşam yolculuğunuzda küçük de olsa birer fener olurlar.

*Doç. Dr. Şafak Nakajima*

## GENLERİMİZLE OYNAYAN “MUTLULUK”

Bütüncül tıp; insanı zihin, beden ve sosyal bütünlüğüyle ele alır.

Stres, anksiyete ve depresyon olarak adlandırılan sorunların yüzde 97'si gerçek birer hastalık değil; kişilik ve uyum sorunları, aile çatışmaları, ekonomik zorluklar, kötü iş hayatı, çevre baskısı gibi zorluklara verilen insani tepkilerdir.

Ve bu tepkiler, doğru bilgilendirme ve akılcı çözümler üretmekle düzelir.

İlaçlara başvurmak nadiren gereklidir.

Beyinle beden arasında, nöro hormonlar aracılığıyla süregiden haberleşme nedeniyle mutsuzluğa yol açan ruhsal sıkıntıları, kolaylıkla bedensel hastalıklara yol açar.

Giderek artan sayıda bilimsel araştırma, mutlulukla sağlık arasında güçlü bağlar olduğunu kanıtlamakta.

Mutluluk insanları daha özgüvenli, yaratıcı, üretken, başarılı ve yardımsever kılar.

Mutlu insanların ilişkileri daha dengeli ve doyumludur.

Sağlık açısından önemli avantajlara sahiptirler.

Vücut savunma sistemleri ve strese dayanıklılıkları daha güçlüdür.

Daha az ağrı çeker, daha kolay iyileşir ve daha uzun yaşarlar.

Tüm bu bilgiler ışığında bütüncül bir hekim olarak ben, hastalarımın öykülerini alırken yalnızca yakınmalarına odaklanmam.

Zihinsel dünyalarını ve yaşam koşullarını da tanımaya çalışırım.

Aile yapılarını, ilişkilerini, hobilerini öğrenirim.

Nelerden heyecan duyup mutlu olduklarını sorarım.

Kimi hastam çok para kazanmanın, yemenin, içmenin, gezip tozmanın, cinselliğin, alışveriş yapmanın kendisini mutlu ettiğini söyler.

Tüm bunlar haz vericidir ve “Hedonik Mutluluk” olarak adlandırılırlar.

*Hedonik mutluluk, arzuya dayalı bireysel mutluluklar getiren, arzu doyurulduktan sonra ise bıkkınlık yaratıp kişiyi yeni haz arayışlarına yönelten bir duygudur.*

*Haz, dış koşullara bağlıdır.*

*İnsanı hiç bitmeyecek ütopik mutluluk reçeteleri peşine düşürür.*

*Doyumsuzdur.*

*Haz, tüketim demektir.*

*Bencildir.*

*Yüzeyseldir.*

*Kısa ömürlüdür.*

*Hangimiz en sevdiği yemeği birkaç tabaktan fazla yiyebilir veya heyecanla aldığımız hangi eşya bizi sınırsız bir süreyle mutlu kılabilir?*

Bazıları ise yeni şeyler öğrenerek, üreterek, yapıcı ilişkiler kurarak, toplumsal sorumluluklar üstlenerek, zorluklara direnerek mutlu olduğundan söz eder.

Böylesi deneyimler insana, anlamlı mutluluklar yaşatır.

İyi hissetme olarak da ifade edilen bu tür mutluluğa “Eudaimonik mutluluk” adı verilir.

*Eudaimonik mutlulukta; kendine yetmek, bağımsızlık,  
merak duygusu, yaşam amacını bulma arzusu,  
önyargılardan kurtulma, adalet ve paylaşım gibi erdemli  
davranışlar, toplumsal sorumluluk alma ve yaşama  
gerçekten dahil olma vardır.*

*Anlamli mutluluk içseldir.*

*Erdem, emek ve üretim demektir.*

*Paylaşımıcıdır.*

*Derindir.*

*Uzun ömürlüdür.*

Bu iki farklı mutluluk çeşidinin bizlere sadece farklı deneyimler yaşatmakla kalmayıp, genlerimizi de farklı şekilde değiştirdiğini biliyor muydunuz?

North Caroline Üniversitesi'nden Prof. Dr. Barbara Fredrickson ile Chicago Üniversitesi'nden Prof. Dr. Steve Cole'un araştırma sonuçları, böyle bir farkı ortaya koyuyor.

Sürekli haz peşinde koşan insanların vücut savunma sistemlerini incelediklerinde, ilginç bulgular saptıyorlar.

*Hazcı insanların iltihaplanmayla ilgili genleri  
aktifleşirken, mikroplarla savaşan antikorların  
üretimini yöneten genleri baskılanıyor.*

*Savunma sistemleri, uzun süreli strese maruz kalmış,  
travma yaşamış hastaların savunma sistemlerine  
benzer özellikler gösteriyor.*

*Vücutlarında kronik iltihaplanma (inflamasyon)  
başlıyor ve enfeksiyonlara çok daha açık hale geliyorlar.*

Kronik iltihaplanma (inflamasyon), damar tıkanıklığına ve kanser hücrelerinin çoğalmasına neden olduğu gibi, nörodegeneratif yani sinir hücrelerinin ilerleyici yıkımı sonucu sinir