

BÜLENT GARDİYANOĞLU

YÜREĞİYLE KONUŞANLAR



DESTEK YAYINLARI: 1512
KİŞİSEL GELİŞİM: 246

BÜLENT GARDİYANOĞLU / YÜREĞİYLE KONUŞANLAR

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-413-8

© 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



Optimum Basım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Sertifika No. 41707
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad.
No: 51/1 34295
Küçükçekmece / İstanbul



BÜLENT GARDİYANOĞLU

YÜREĞİYLE
KONUŞANLAR

Samimiyetin Gücü

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	9
FARKINDALIK NEDİR?	12
DÖNEM DÖNEM İLERLEYEN HAYAT	15
FARKINDALIĞA NEDEN İHTİYACINIZ VAR?	17
HER ŞEYİN BAŞLADIĞI YER: KONFOR ALANI	18
KONFOR ALANINDA YAŞADIĞIMIZI NASIL ANLARIZ?	21
KONFOR ALANINI TERK ETMEZSEK NE OLUR?	26
NEFES ÇALIŞMASI	29
DENEYİM ALANI NEDİR?	31
DENEYİM ALANINA NASIL GEÇİLİR?	35
KUŞAKTAN KUŞAĞA GEÇEN DENEYİMLER	40
ALINAN VE VERİLEN MESAJLAR	43
DENEYİM ALANINDA OLDUĞUNU ANLAMAK	47
DENEYİM ALANINDA KALMAK YA DA ÇIKMAK	50
NEFES ÇALIŞMASI	52
FARKINDALIĞA ADIM ATINCA	54
HEDEFİ OLMAYAN OK NEREYE GİDER?	56

KİŞİSEL GELİŞİM VE FARKINDALIK FARKI	59
ATALARDAN GELEN HEDİYE	64
MUTLU DEĞİL HUZURLUYUM	65
YAŞ, CİNSİYET, COĞRAFYA, SOSYAL VE EKONOMİK FAKTÖRLER	67
BASİRETİN BAĞLANDIĞI AN	70
ÇİRKİN ÖRDEK YAVRUSU GİBİ HİSSETMEK	72
İYİ HOCA DEĞİL İYİ ÖĞRENCİ	74
FARKINDALIK OLMAZSA NE OLUR?	78
ON YIL ÖNCE NEREDEYDİN?	83
EN ÖNEMLİ SORUNUMUZ: HAYATIMIZDAKİ İNSANLAR!	86
SAHTE PROFİLLE SOSYAL MEDYADAN TAKİP	91
ZITLIKLARI DEĞERLENDİRİN	93
FARKINDALIĞIN HANGİ AŞAMASINDASINIZ?	94
TEŞEKKÜR BEKLEMEK	96
KENDİ İŞİNİZİ KENDİNİZ YAPABİLİYORSANIZ, GEÇ DEĞİLDİR	98
FARKINDALIK HER AN	102
FARKINDALIK İÇİNDE OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?	105
FARKINDALIK ALANINDA KALMANIN FAYDASI	107

GERÇEKTEN FAKİR MİSİNİZ?	109
İNSANLAR ÜZERİNDE OLUMLU YA DA GERGİN ETKİ BIRAKMAK	112
BİLİNÇALTINA YATIRIM	117
KİŞİSEL GELİŞİM Mİ, FARKINDALIK MI?	120
NİYETİ DOĞRU KURUN	126
SÖYLENMEYİ, ŞİKÂYETİ BIRAKIN	130
HAZIR MISINIZ?	133
FARKINDALIK BÜTÜNÜN HAYRINA NASIL KULLANILIR?	136
NEFES ÇALIŞMASI	141
FARKINDALIĞIN FAYDASI	143
TEK KAYNAĞA MAHKÛM OLMAYIN	145
KENDİNDEKİ POTANSİYELİ GÖRMEK	148
ALTIN YERE DÜŞSE DE ALTINDIR	150
CESARETİ DENGелеMEK	152
İNSANLARI DOĞRU YERDE DEĞERLENDİRMEK	154
GERÇEK ZENGİNLİĞİ HİSSETMEK	155
DUYGULARINIZI DİLE GETİRMEDE CESUR OLUN	157
NEFES ÇALIŞMASI	159
FARKINDALIKLA İHTİYACINIZ OLAN CESARETİ BULUN	161

GERÇEKTEN DEĞİŞİME İHTİYACINIZ VAR MI?	165
ÇOCUKLARINIZA, HAYAT AMAÇLARINI BULMALARI İÇİN CESARET VERİN	168
KENDİNİ TANIMAK	171
KENDİNDEN BAŞLAYARAK EVRENE UZANMAK	173
NEFES ÇALIŞMASI	176
ŞİMDİLİK SON SÖZ	178

ÖNSÖZ

Canlar,

İnsanlık değişiyor çünkü dünyamız değişiyor. 21. yüzyılda yeni bir dünyanın, yeni bir çağın eşliğinde olduğumuzu artık hepimiz görüyoruz.

Değişime ilk kez şahit olmuyoruz. Değişim daimi ama insanlık belki de bilinen tarihi boyunca en hızlı değişimden geçiyor. Bu def her şey çok hızlı oluyor. Geçmişte var olan kurum ve ilişkiler hızla yerine daha dijital, daha hızlı, daha karmaşık kurum ve ilişkilere bırakıyor. Hem kamusal yapıda hem de özel alanımızda büyük değişimler var. Geçmişin birçok önemli kavramını artık hatırlayan bile yok. Geçmişin teknolojisi çoktan müzeliğe oldu ve biz artık yeni ilişkiler ve bağlantılar içinde, henüz tam olarak da sınırlarını bilmediğimiz bir denizin içinde yön bulmaya, karaya çıkmaya çalışıyoruz.

İçinde yaşadığımız son birkaç yılda öyle bir değişim yaşandı ki artık insanlar aile ilişkilerinden toplumsal ilişkilerine kadar her şeyi yeniden ele alıp gözden geçirmek durumunda kaldı. Bugün artık mesafe-yakınlık kavramlarımız altüst oldu. Aynı evi paylaşıp birbirini doğru dürüst göremeyen aile üyeleri, farklı kıtalarda yaşanılmasına rağmen görüntülü olarak haberleşilebilen ilişkiler, takipleşmeler ortaya çıktı. İnsanlık artık daha bireysel, daha yalnız ve daha sorunlu... Geçmişte kalabalık ortamda yaşarken kolayca çözülebilen sorunlar, bugün tek başına

göğüslenmek zorunda kalınıyor ve çoğunlukla da çözülüyor. Üstelik sorunlar azalmıyor, artıyor.

Yeni bilimsel ve teknolojik gelişmelerle sadece altyapımız değil, başta ilişkilerimiz olmak üzere üstyapımız da hızlı bir değişim gösteriyor. Bugün artık dünyanın diğer ucundaki insanlar sizin harcamalarınızı, hangi filmleri izlemekten hoşlandığınızı, hangi ulaşım aracıyla, hangi saatte nereden nereye hareket ettiğinizi hatta uykunuzun kaç saatlik bölümünde ne tür rüyalar gördüğünüzü bilebiliyor. Artık sadece internette takip ettiklerinizden, beğeni ve eleştirilerinizden kişiliğinizin profili çıkarılmakla yetinilmiyor, aynı zamanda sizinle ilgili sınırsız veri işlenerek, sizi yönlendirebiliyorlar da...

“Takip edilme, izlenme” çağı geride kaldı! Artık “yönlendirilme” çağına girdik!

Bu nedenle artık aklımızdan buzdolabını yenilemek geçtiğinde, beş dakika geçmeden önümüze buzdolabı reklamları düşmesine şaşırıyoruz. Ayakkabımız daha eskirmeden, yeni ayakkabı modellerinin önümüze gelmesi ve alışveriş zamanının geldiğini hatırlatmasına da şaşırıyoruz. Hatta yerel bir seçimde dahi, bazı adayların fotoğraflarının sürekli kötü haberlerin bulunduğu sayfalarda, bazı adayların ise sürekli iyi ve güzel haberlerin bulunduğu sayfalarda karşımıza çıkması da bizi şaşırtmıyor. Bunları artık biliyor ve bekliyoruz. İnsanoğlu uyum sağlayabilen canlıdır ve bunlara da uyum sağladık.

Bütün bunlara rağmen, halen daha kendi içimizdeki birçok sorunu çözememiş olmamıza ise şaşıyor ve bir çözüm arıyoruz. Birçok insan, kapanmayan yaralarını sarabilecek bir formül, bir bandaj arıyor. Birçok insan halen dönüp dolaşıp aynı sorunun karşısına çıkması karşısında çaresiz... Kimi buna “tali” diyor kimi sorunun kökenini bulamamaktan dolayı mutsuz oluyor. Kimileri de kişisel gelişimden astrolojiye, kahve falın-

dan yogaya kadar erişebildiği her yöntemi deneyerek bu sorunları aşmaya çabılıyor.

Gelişen toplumun gelişen insanı, değişmeyen sorunların çözümü için son dönemde daha çok kafa yoruyor.

Bu kitapta, son dönemde insanların kendileri ve tüm insanlar için faydalı olduğunu düşünerek, giderek daha çok ilgi gösterdikleri “farkındalık” konusunu ele almaya çalıştım. “Farkındalık nedir? Neden gereklidir? Farkındalık hayatımızda neyi değiştirir? Hangi yaraya derman olur?” gibi soruların yanıtlarını vermeye, farkındalığı hayatımızda nasıl kullanabileceğimizi anlatmaya çalıştım.

Dilerim size, bana ve bütüne hayrı olsun.

FARKINDALIK NEDİR?

Farkındalık bir inanç, felsefe, bakış açısı değildir. Basitçe, “farkında olma, bilinçli bir şekilde anlama” diye tarif edeceğimiz farkındalık elbette bu tanımdan daha geniş bir durumu ifade eder.

Yıllar önce farkındalığı ilk anlatmaya başladığımda, “Yoldan mı çıkıyorsun?”, “Nereye gidiyorsun?” gibi tepkiler aldım. Farkındalığın ne olduğunu anlayamayan, karşı koyan, eleştiren hatta dalga geçenlerle karşılaştım. Oysa farkındalık, hayatımdaki duyguların, bilinçaltına biriktirdiğim çöplerin, gelecekle ilgili endişelerin, geçmişle ilgili yaşanmış ve helalleşilmemiş olayların farkına varıp, bunların hayatıma olumsuz etkide bulunmasını ortadan kaldırmaktı. Hayatımda bir manyetizma fark ediyordum. Yani bir şeyleri çekiyordum sürekli. Bir şeyden korkuyorsam başıma geliyor, endişe ediyorsam hayatıma giriyor, bazı olaylar, kişiler sürekli tekrar ediyordu. Yargıladığım insanlarla aynı duruma düşüyor, küçümsediğim insandan beter hale geliyor, kaçmak istediğim kişi ve durumları sürekli karşımda buluyor, üstelik bunu bir kez değil sürekli yaşıyordum. Bunun için elbette mazeretim de vardı:

“Bunlar da hep beni bulur!”

“Ne talihsiz bir insanım, hep başıma kötü şeyler geliyor!”

“Zaten en baştan hayata 1-0 yenik başlamışım!”

“Benden bir şey olmaz!”

Bunun gibi birçok bahane sıralayabiliyor ancak sorunun kökenine inip çözmeyi akıl edemiyordum.

Düşünün bakalım, sizin de hayatınızda benzer durumlar yok mu?

Acaba sürekli olarak kaçmak istediğiniz kişi ve durumlar, olaylar karşınıza çıkmıyor, başınıza gelmiyor mu? Yahut da sürekli olarak aynı tipte insanlarla eşleşip aynı türde olaylar yaşamıyor musunuz?

Eğer buna cevabınız evet ise siz de aynı durumdasınız demektir. Yani sizin de manyetizmanız bu kişi ve olayları çekiyor ve dönüp dolaşıp aynı şeylerle eşleşiyorsunuz. Ahmet gidiyor, Mehmet geliyor ama aynı şeyi yaşıyorsunuz. Ayşe gidiyor, Fatma geliyor ama değişen bir şey olmuyor. Siz sonuçta yine aynı olayın bir tekrarını daha yaşamaya ve kırılmaya, üzölmeye, incinmeye ve mutsuz olmaya devam ediyorsunuz. Sevgiliniz için saçınızı süpürge ediyorsunuz, eşiniz için gece gündüz çalışıyor, bir gün olsun ütüsüz gömlek giydirmiyorsunuz ama gün geliyor sizi terk ediyor. Bürodan en son siz çıkıyor, işyerinizi kendi işiniz gibi benimsiyor, verilen işleri fazlasıyla yerine getiriyorsunuz ama kıymeti bilinmeyen, kapıya ilk konulan yine siz oluyorsunuz... Garip ama gerçek, bazen, anneniz, babanız, çocuklarınızın bile sizi anlamadığını hatta sizi kullandıklarını ve değerini bilmediklerini düşünüyorsunuz. Dahası, sürekli sizi yaralayan bu duruma, soruna karşı bir çözümünüz de yok ve iyice ümitsizliğe kapılıp tümüyle kabuğunuza çekilmeyi, kendi kendinizi tüketmeyi tercih ediyorsunuz.

Belki bu sebepten hep yapmak istediğiniz şeyleri hiçbir zaman yapamadınız, hayallerinizi ya ertelediniz ya tümüyle unuttunuz. Bazılarını artık hatırlamıyorsunuz bile... Oysa çocukken ya da gençken hayalleriniz, hedefleriniz vardı ve bir gün onları gerçekleştirebileceğinize inanıyordunuz. Çok geride kaldılar çünkü artık ne hayallerinize ne de gerçekleştirebileceğinize inancınız kaldı.

Bu duruma bir anlam vermeye çalışıyorsunuz ama veremiyorsunuz. Anlamsız geliyor. Çıkış arıyorsunuz ama bulamıyorsunuz. Çıkış yokmuş gibi görünüyor.

Oysa var...

DÖNEM DÖNEM İLERLEYEN HAYAT

Belli bir yaşa kadar insan deneyimleyerek öğrenir. Bebeksinizdir; önce taklit yoluyla dili ve basit hareketleri öğrenirsiniz. En basitinden emeklemek, yürümek bu şekilde başlar.

Sonra elinizi dokunduğunuzda yakar ve sobanın sıcak olduğunu öğrenirsiniz. Yere düştüğünüzde bir yeriniz acır ve mermerin sert olduğunu öğrenirsiniz. Yanlılıkla acı biber yerseniz, dilinizi yaktığınızı öğrenirsiniz. Şekeri yediğinizde tatlı olduğunu öğrenirsiniz... Aşağı yukarı on yaşına kadar bu durum böyle devam eder.

On yaş ile yirmi yaş arasında ise birdenbire “her şeyi sizin bildiğinize” inanırsınız. Tüm dünya yanılmakta, anneniz, babanız, öğretmenleriniz hiçbir şey bilmemekte, siz ise her şeyi bilmektesinizdir. Bu süreçte belki ezilmiş bir çocukluğunuz da olabilir, sevgi içinde büyüdüğünüz bir çocukluk da, sevgisiz bir çocukluk da... Belki anneniz babanız yoktur, belki yetiştirme yurdunda büyümüşsünüzdür. Pek çok etken devreye girebilir ancak yine de her şeyi siz bilirsiniz.

Yirmi ile otuz yaş arasında ise çevrenizle bir yarış başlar. Bu hayatta yalnız olmadığınızı, etrafınızın sizin gibi “her şeyi bilen” tiplerle dolu olduğunu fark edersiniz. Herkes bildiğini ortaya koymakta ve bir yarış yaşanmaktadır. Bu dönemde ne biliyorsanız, ne yapıyorsanız, ne ediyorsanız onların ortaya konulduğu bir süreç yaşanır. Genelde insanların çoğu da bu süreçte elenir,