

CEM ÖZÜAK

ZİHİN YALANLARI



DESTEK YAYINLARI: 1043

KİŞİSEL GELİŞİM: 176

CEM ÖZÜAK / ZİHİN YALANLARI

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: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Aralık 2018 (2.000 Adet)

3. Baskı: Şubat 2019

4. Baskı: Temmuz 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-522-9

© 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



CEM ÖZÜAK

ZİHİN YALANLARI

Kendi yalanlarınızla yüzleşmeye hazır mısınız?



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA	11
TEŞEKKÜR	13
GİRİŞ	17
<i>Zihin Yalanları</i> dört ana bölüm halinde yazıldı:	22

1. BÖLÜM:

BEYİN	25
Beynimizin Yapısı ve Çalışma Prensipleri.....	27
Korteks (Zihinsel-Görsel Beyin)	32
Limbik Sistem (Duygusal Beyin).....	35
Reptilian (Sürüngen) Beyin	39
İkinci Beyin: Sindirim Sistemi.....	46

2. BÖLÜM:

ZİHİN	51
Düşünüyorum Öyleyse Sorun Var...	
Yüzyılın Hastalığı: Düşünmek	55
Zihni Durduramama Hastalığı.....	60
<i>Geceleri Uykuya Dalamıyoruz</i>	
<i>Çünkü Zihnimiz Susmuyor</i>	62
Cehalette İsrar.....	64
<i>Peki, Neden Bazı İnsanlar Cehalette İsrar Ederler?</i>	68
<i>Her Düşünüş Bir Hatadır</i>	71

Ben Kimim?	73
Benlik Algısı (EGO)	78
Arzu ve Haz	84
Bilinç ve Hafıza	87
<i>Bilinç</i>	87
<i>Hafıza</i>	89
Yaratıcılık	91
Odaklanmak	94
Duyularımız	97

3. BÖLÜM:

ZİHNİN DÜŞTÜĞÜ TUZAKLAR	101
Bilim ve İlim	105
<i>Teknoloji: Zihnin Fiziksel Hapishanesi</i>	110
Zihnin Strese Etkisi	113
<i>Stres Anında Uygulanacak Nefes Tekniği</i>	121
<i>Öfke Anında Uygulanacak Nefes Tekniği</i>	121
Kıssadan Hisse	122
Tutarlı Zihin: Gestalt	
1. <i>Şekil-Zemin Yasası</i>	123
2. <i>Yakınlık Yasası</i>	125
3. <i>Süreklilik Yasası</i>	126
4. <i>Tamamlama Yasası</i>	128
5. <i>Benzerlik Yasası</i>	130
6. <i>Basitlik Yasası</i>	132

Karar Ver(e)me(me) Sanatı.....	133
<i>Zihnimizle Değerlendirip</i>	
<i>Duygularımızla Karar Veriyoruz</i>	134
<i>Her Şey Mantıkla Ölçülebilir mi?</i>	140
<i>Hafızamız Bizi Yanıltıyor</i>	141
Toplumsal Kanıt İlkesi	143
Acemi Poker Oyuncusu Sendromu (APOS).....	147

4. BÖLÜM:

ZİHİNSİZLİK	151
<i>Akıl En Büyük Gelişim Aracımızdır</i>	153
Kolektif Bilinç	155
<i>Kolektif Bilincin Buluşlara Etkisi</i>	162
Holografik Evren	164
<i>Altıncı His</i>	165
<i>Mekân</i>	166
<i>Zaman</i>	166
<i>Zaman Bükücü: Dördüncü Zaman</i>	169
DMT-Ruh Molekülü	172
İnanmanın Gücü	
<i>Kumare</i>	176
<i>Donarak Ölen Denizci</i>	178
<i>Kıssadan Hisse</i>	181
Bedenin İnzivası Ruhun Kanatlarıdır	182
<i>Anda Kalmak</i>	183
<i>Peki, Anda Nasıl Kalabiliriz?</i>	184

<i>Meditasyon</i>	187
<i>Şifa</i>	188
Hastalıkları Düşünce Gücüyle Değil, Düşünmeyerek Yenebiliriz	190
Hastalığı Unut, Beden Gereken Tedaviyi Yapar.....	191
Korkularımız ve Kaybetmenin Motivasyonu.....	197
Bilgelik Yolunda Dengeli Yaşam: Hislerin Ötesine Geçmek	201
<i>Dengeli Bir Yaşam İçin Öz Farkındalık</i>	203
Birlikte Titreşmenin Sırrı	205
<i>Saniyede On Bin Kez Titreşen Canlıları Göremiyoruz</i>	206
<i>Frekanslarla (Titreşimlerle)</i> <i>Hastalıkları İyileştirmek Mümkün!</i>	207
<i>İlişkilerde de Asıl Mesele</i> <i>Doğru Frekansı Bulabilmekte</i>	208
Zihin Okuma, Empati ve Ayna Nöronlar	213
<i>Kanala Ayarlanmak</i>	216
<i>Yüzüncü Maymun Deneyi</i>	220
<i>Fal Bakmak ve Ayna Nöron İlişkisi</i>	221
Önce Ol, Sonra Yap	223
<i>Değişimin Gücü</i>	224
<i>Yeniden Doğmak mı İstiyorsun?</i> <i>Alışkanlıklarını Değiştir!</i>	226
<i>Epigenetik</i>	229
Pratik Farkındalık Egzersizleri <i>Beş Farkındalık Sorusu</i>	231

<i>Duyu Çalışması</i>	232
<i>YES Tekniği (Yargılama, Eleştirme, Sorgulama)</i>	233
<i>Telefon Bırakma Oyunu</i>	234
<i>Zihni Dinlendiren Çalışmalar</i>	234
<i>Dış Baskıyı Azaltın</i>	234
<i>Fiziksel Gevşeme</i>	234
<i>Spor</i>	235
<i>Yürüyüş</i>	235
<i>Nefes Meditasyonu</i>	235
<i>Farkındalık Meditasyonu</i>	236
SON SÖZ	237

YAZAR HAKKINDA

İstanbul doğumlu olan Cem Özüak, üniversite hayatında sırasıyla 1998 yılında Kocaeli Üniversitesi Fotoğraf Bölümü ve 2002 yılında Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi İktisat Bölümü'nden mezun oldu. 2010 yılında Marmara Üniversitesi Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı Kişiler Arası İletişim Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. Yüksek lisans tezi "Kitle İletişim Araçlarıyla Propaganda Teknikleri"dir. Şu anda İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü ve İstanbul Gedik Üniversitesi SBE İşletme Doktora(PhD) programlarında eğitime devam etmektedir. ICF onaylı koçluk eğitimini House of Human'da tamamlamıştır. Eğiticinin eğitimleri de dahil olmak üzere pek çok kurumdan çeşitli eğitimler almıştır.

İş hayatına Yaşar Holding'de pazarlama uzmanı olarak başladı ve 2 yıl bu görevde çalıştı. Ardından 2004 yılında Türkiye İş Bankası'na girdi ve orada 8 yıl boyunca çağrı merkezinden nakit yönetimine kadar geniş bir skalada bankacılık tecrübesi edindi.

2013 yılında Vodafone-İŞKUR ortaklı bir insan kaynakları projesinin Türkiye yöneticiliğini yaptı. Bu projede Vodafone'un ihtiyaç duyduğu kurumsal satış kanalı müşteri temsilcilerinin seçilmesi, eğitimlerinin verilmesi ve ardından işe yerleştirilmelerini sağlayan tüm süreci yönetti.

İletişim bilimleri ve farkındalık alanlarındaki çalışmaları profesyonel hayatında ön plana çıkınca tamzamanlı olarak eğitimlik ve danışmanlık yapmaya başladı.

Okan Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak iletişim dersleri vermektedir.

Harp Akademileri kurmay subay yetiştirme programında dönemsel olarak iletişim dersleri vermiştir.

2010 yılından beri *İndigo* dergisinde yazarlık yapmaktadır. İletişim ve farkındalık alanlarında yazıları yayımlanmaktadır.

2015 yılında 23 üniversite, 17 kulüp işbirliğiyle düzenlenen Türkiye İnovasyon Zirvesi'nde "Yılın En İnovatif İletişim Eğitmeni" seçildi.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'na bağlı departmanlarda satış, mağazacılık, çağrı merkezi ve insan kaynakları alanlarında "uzman eğitimci" unvanıyla dersler verdi.

Kurumlara, üniversitelere ve açık gruplara seminerler ve eğitimler vermektedir.

Eğitimini verdiği konular:

İkna, algı yönetimi, liderlik, yönetim becerileri, zaman yönetimi, satış teknikleri, beden dili, öfke ve stres yönetimi, takım çalışması, motivasyon, problem çözme ve karar verme, kurum kültürü ve biz bilinci, eğitimcinin eğitimi, sunum teknikleri, müşteri ilişkileri, müşteri deneyimi yönetimi, zor insanlarla başa çıkma, mülakat teknikleri, çatışma yönetimi, etkili iletişim teknikleri, telefonda iletişim, protokol kuralları, çağrı merkezi eğitimi, insan tanıma sanatı.

TEŞEKKÜR

Kitabın hazırlanma sürecinde beyinle ilgili bölümde konuyu her ne kadar derinlemesine arařtırmıő olsam da tıp alanında uzman olmadığım için sizlere eksik ya da hatalı bilgi vermek istemedim. Bu yüzden bu bölümü hazırlarken sevgili dostum Dr. Mehmet Günata'dan danışmanlık aldım. Mehmet geleceği son derece parlak bir doktordur. Yardımları için sevgili kardeőim Dr. Mehmet Günata'ya teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini benden esirgemeyen ve bildiklerimi diğer insanlarla paylaőmam için beni sürekli teővik eden sevgili dostlarım Emre Fırıl, Mehmet Akif Coőkun, Ceyda Kaya, Mahmut Temur, Özgür Erdem, Muazzez Iőıl Esendir, őemsi őılak ve Nilüfer Serbest'e çok teşekkür ederim.

Kitabın hazırlanma sürecinde fikirleriyle yardımcı olan ve kitabın arka kapağına yaptığı değerli yorumlarını bizlerden esirgemeyen saygıdeğer hocam ve dostum Prof. Dr. Uđur Batı'ya teşekkür ederim.

Ayrıca anneme, babama ve kız kardeőim Zeynep'e de buharanlı kitap yazma sürecimde bana katlandıkları için teşekkür etmek istiyorum.

Son olarak yayıncım Yelda Cumalıoğlu ve Destek Ailesi'ne bana inandıkları ve destekledikleri için çok teşekkür ederim.

Zihinden Kalbe...

Acı seni üzmesin. Onu kabullen. Sevmen gerekmiyor ama ondan nefret de etme. Acı uyanık olduğunun göstergesidir. Acı varsa hâlâ hayattasın demektir. Farkındalığın arttıkça mutlulukla birlikte acının da artacağını unutma. Çünkü uyandıkça her şeyi olduğu gibi acıyı da daha çok hissedersin. İstersen uyumaya devam etmeyi seçebilirsin. Pek çok insanın yaptığı gibi... Bu durumda acı olmaz ama farkındalık da olmaz. Acı ve farkındalık birbirinin kardeşi gibidir. Birini seviyorsan diğerini de kabullenebilmelisin. İşte bu yüzden farkındalık kabullenişle başlar. Doğayı ve her şeyi olduğu gibi kabullenişle... Kabul ettiğinde anlamaya başlarsın. Eşyanın doğasını anlarsın. Anlamaya başladığında hayat da hiç olmadığı kadar renklenir. Gökkuşluğu cümbüşü içinde acının da bir önemi kalmaz ve kaybolur gider. Geriye saf farkındalık kalır. İşte o zaman holograma girersin. Zihninin ötesine, izleyici olarak var olduğun dünyaya geçtiğinde, acıların ve mutlulukların da ötesinde bir sen olduğunu fark ettiğinde olmazlar olma-ya başlar. İşte o zaman öz benliğinle gerçekten temasa geçmiş olursun. Bunu yapmak için hangi dine ya da kültüre mensup olduğunun, ne kadar zengin olduğunun, hangi aletlere ihtiyacın olduğunun bir önemi yoktur. Bunun için gereken bütün donanım senin içindedir. Bu donanımı harekete geçirebilmek için zihninin ötesine, zihinsizlik seviyesine geçebilmelisin. Zihni aradan kaldırıp kalbi merkeze almalısın. Ama bugüne kadar hep tam tersini yaptım. Hep zihnini dinleyip kalbini susturdun. Şimdi tekrar kalbini dinleme zamanı...

GİRİŞ

*“Sorgulanmamış hayat
yaşamaya değmeyen bir hayattır.”*

Sokrates

Yıllardır insan tanıma sanatıyla uğraşmış birisi olarak şunu söyleyebilirim ki; insan tanımlanamayan bir varlıktır. Ne kadar tanımlamaya çalışırsak çalışalım hep bir şeyler eksik kalıyor. Pek çok karmaşık sürecin bütünüdür diyebiliriz insan için. İnsanla ilgili bir diğer yanlış düşünce de insanın bir süreç olarak değil de sabit bir varlık olarak ele alınmasıdır. Halbuki insan, akıp giden bir nehir gibi sürekli duyguları ve düşünme şekilleri değişen, bir anı diğer anına uymayan komplike ve son derece karmaşık süreçlerin bütünüdür. Süreçlerin bütünüdür diyorum çünkü pek çok farklı süreç bir arada bazen uyumlu bazen de uyumsuz bir şekilde bizimle yaşıyor. İnsanı tek bir varlık olarak ele alıyoruz ama insan bu kadar kalabalık ve değişken unsurları bir arada barındıran bir yapıdayken “ben” diye tanımladığımız şey belki “biz” bile olabilir. Biz demişken yaşamlarımız birbirine çok benziyor. Ortak süreçlerden geçiyoruz çünkü. Aynı kültürü paylaşıyoruz. Aynı okullarda, aynı müfredatı okuyoruz. Aynı dili konuşuyoruz. Peki, aynılaştığımız bu dünyada gerçeğe ne kadar yakınız? Yoksa zihinlerimizin belirlediği ortak bir illüzyonu mu yaşıyoruz? Ve o çok büyük soruyu soralım yine:

Hakikat nedir? Hakikati bilmek bir yana, onu tek bir kitapta anlatabilmek çok kolay olmasa gerek. O yüzden bu kitapta sadece insandan ve onun kullanabileceği zihin-zihinsizlik enstrümanından bahsedeceğiz.

20. yüzyılın en büyük filozoflarından biri olan Ludwig Wittgenstein kelimelerin sadece birer sembol olduğunu ve hakikatin kelimelerle ifade edilemeyeceğini anlatır. Buna benzer şekilde Zen rahipleri de aynı şeyi savunurlar. O yüzden bazı Zen rahipleri hayatları boyunca hiç konuşmazlar. Çünkü konuşmanın boşa giden bir vakit kaybı olduğunu ve ayrıca ömrü de kısalttığını düşünürler (Zen rahipleri konuşmanın dışında cinsel aktivitenin de ömrü kısalttığını savunur).

Hakikatle ilgili tasavvuf geleneğine yerleşmiş olan Seyyid Abdülhakim Arvası'ya ait şöyle bir söz vardır:

*“Hakikat öyle bir şeydir ki
söyleyen bilmez bilen de söylemez.”*

Hakikat erlerinin zaten kendilerini ispat etmek gibi bir çabası olmadığı gibi onlar bunun kelimelerle anlatılamayacağını da bilirler. O yüzden onlara hal ehli denilir. Onların hallerine bakınca anlarsınız, en azından onlarda hakikatin gölgesini görürsünüz. Tabii ki bakmasını bilen için geçerlidir bu. Diğer taraftan da boş tencere çok ses çıkarır. Yani söyleyen bilmez. Kimsenin üzerinde fikir birliğine varamadığı bir konuda ahkâm kesmek çok kolaydır. Zaten insan doğası gereği bir şeylere inanmak ister. Bu isteği suiistimal etmek isteyenler her dönemde çıkmıştır. Bu kişiler hakikate ulaştıklarını iddia ederek saf insanlara bunu pazarlarlar. Hal böyleyken bu kitabı yazmak çok zor oldu benim için. Çünkü kelimelerle ifade edilemeyen şeyleri kelimelerle ifade etmeye çalışıyorum ve sahte bir anlamı pazarlıyor konumuna

düşecek şekilde algılanmaktan imtina ederim. Tasavvuf geleneğine ait yine bir başka derin söz:

“Aramakla bulunmaz.

Ancak bulanlar aramaktan vazgeçmeyenlerdir.”

Beyazıd-ı Bestami

Aramaktan vazgeçmeyenlerden olmak gerek... Zihnimizle aradığımız müddetçe bulamayacağımız bir hazine bu. Ama bulmak için aramaya devam etmeliyiz. İki yıl süren yoğun bir çalışmanın sonucunda yazılan *Zihin Yalanları* kitabı hakikati bulma arayışının hem sonucu hem de sürecin bir parçasıdır. Çünkü bulduklarım bitmeyen bir yolculuğun duraklarından biri olabilir ancak. *Zihin Yalanları*'nın vizyonu ve misyonu hakkında kısaca şunları söyleyebiliriz:

Zihin Yalanları, insanlık için yeni bir bilincin kapılarını aralamak amacıyla yazıldı. Kitap vasıtasıyla yüksek frekanslı bilgi üçüncü boyuta indirgenerek anlaşılır seviyeye getirilmiştir. Yeni insanlık realitesi gerçekleşecekse eğer bu, zihin sayesinde değil zihinsizlik sayesinde olacaktır. Gerçi farkında olmasak bile bugüne kadar da bu hep böyle oldu. Mesela büyük buluşlar zihin devrede olduğunda değil, devre dışı olduğunda ortaya çıkar. Newton yerçekimi kanununu kafasına elma düştüğünde fark etti. Arşimet, matematik çalışırken değil, hamamda yıkanırken suyun kaldırma kuvvetini buldu. Daha pek çok örnek verilebilir. Bu konuya ilerleyen bölümlerde ayrıca değineceğiz.

Bugüne kadar zihnimizi ve zihinsizliği kullanarak ilerledik ama insanoğlu zihnini, kalbini ve bedenini tıpkı birer enstrüman gibi bilinçli şekilde kullanmayı öğrendiğinde ilerleme çok daha hızlı gerçekleşecektir. Farkındalık yolunda zihin dağ yolculuğundaki bir katır gibidir. Yola katırlarla koyulursunuz.

Ancak dağın zirvesine yaklaştığınızda katırları bırakmanız gerekir. O aşamadan sonra yola yaya olarak devam edersiniz. Bugüne kadar zihninizle geldiğiniz hayat yolculuğunuzda eğer bir süredir düşünsel olarak kendinizi bir fasit dairenin içinde sürekli aynı şeyleri yapıyormuş gibi hissediyorsanız, zihninizi geride bırakmanın zamanı gelmiş demektir.

Zihin Yalanları aslında bir çeşit sorgulayan denemeler kitabıdır. Aynı zamanda kitap yazılırken nesnel ve öznel deneyimlerden yararlanılmıştır. Yani sadece bilimsel deneylere değil, aynı zamanda kişisel tecrübeler, sezgilere ve ilhama da yer verilmiştir. Bu bir bilimsel çalışma değildir. Gerekli olduğu yerlerde bilimsel örnekler vermekle birlikte bilim tarafından henüz açıklanamayan ama var olduğunu bildiğim, hissettiğim konulara da değiniyorum. Kısacası kitap ne bilimseldir ne de bilim dışıdır, sadece benim birikimlerim ve bakış açımın bir ürünüdür. Bu bakış açısına insanlığın ihtiyacı olduğunu hissettiğim için bu kitabı oluşturdum. Kitapta zihnimizi ne zaman kullanacağımızı, ne zaman kullanmayı bırakmamız gerektiğini anlatmaya çalıştım. Bu kitap yeni insanlık için yazıldı ve hayata yeni bir bakış açısının başlangıcı olacak. Gerçi bir süredir bebek doğmuştu yani bu yeni yaşam tarzı yaşanmaya başlanmıştı ama kitap sayesinde bebeğin ismini koymuş olacağız. Artık zihinlerimizin ötesindeki bilgeliğe toplu halde yolculuk etmenin zamanı geldi. Zihnimizin bizi kullanmasına izin vermemeli, zihnimizi kullanmayı öğrenmeliyiz.

Zihin Yalanları zihni reddetmiyor. Sadece zihinle belli bir yere kadar ilerleyebileceğimizi söylüyor. O yerden sonra zihnin yeterli olmadığını, tam tersine zihnimizi bırakarak yükseldebileceğimizi ve bunu yapmak için izlememiz gereken yolları anlatıyor. Zihni reddetmek bir yana, kitabı bitirdiğinizde zihninizi nasıl daha iyi kullanabileceğinizi öğrenmiş olacaksınız. Kitabın bir diğer amacı da spiritüel konularla bilimsel