

SANAL KLİNİK

KENDİ KENDİNİN GARDİYANI OLMA



DESTEK YAYINLARI: 1731

KİŞİSEL GELİŞİM: 303

**SANAL KLİNİK / KENDİ KENDİNİN GARDİYANI OLMA**

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

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmergül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Zuhul Doğan

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu

*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan

*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal-Nursefa Üzümler-Kalender-Samet Ersöz

*Reklam ve Tanıtım:* Işıl Ilgıt Şimşek-Selen Çavuşoğlu

Destek Yayınları: Mart 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-844-0

© 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](http://www.destekdukkani.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



SANAL KLİNİK

KENDİ  
KENDİNİN  
GARDİYANI  
OLMA

*Kendi ellerinle ördüğün zihin hapishaneni  
kendi ellerinle yıkacaksın.*





## İÇİNDEKİLER

### BÖLÜM 1

ENGEL BEN MİYİM YOKSA BAŞKALARI MI? .....	9
Mürekkep Lekesi.....	11
İrademiz Dışında Gelişen Olaylar .....	13
Yaşadığımız Olayların Ana Kaynakları.....	16
Çevresel Faktörler.....	17
İçsel Faktörler.....	17
Kendini Başkaları ile Kıyaslamak.....	19
Sol Kolu Olmayan, Azimli Karateci Çocuk.....	22
Olumsuzluğa İten Karanlık Düşünceler .....	23
Kendi Kendini Sabote Etme .....	24
Kendimizi Neden Sabote Ediyoruz? .....	25
Kendimizi Sabote Etmekten Nasıl Kurtuluruz?.....	27

## BÖLÜM 2

GEREKSİZ ACIDAN KURTULUN! .....	33
İnanç Kalıpları.....	34
Yaşanan Olayların Bilinçaltına Etkisi.....	36
“Mutluluk Nedir?” Sorusuna Cevap Arayan Adam .....	37
Aynı Yolu Kullanarak Farklı Yerlere Gidebilmen Olanaksızdır .....	39
Kalıplaşmış İnançlardan Kurtulmanın Yolları .....	41
Kendini Tanımak .....	45
Kartalın Ölümüne Giderken Yeniden Doğuşu .....	46
Başarı.....	51

## BÖLÜM 3

KENDİNİ YARGILAMANIN DİNMEYEN ATEŞİ .....	55
İçsesimizle Baş Etmek İçin Yol Haritası.....	56
Bilişsel Çarpıtmaların İçsel Konuşmalarımızdaki Rolü .....	59
Kişisel Tatmin.....	64
Kendini Bilmek .....	69
Kendimize Karşı Neden Bu Kadar Acımasız Davranıyoruz? .....	73

Tarık Bin Ziyad'ın Kararlılığına Sahip Olun!.....	76
Aşırı Empati Sendromu .....	78
Kişilik Tipleri .....	81

#### BÖLÜM 4

GERÇEKÇİ OLMAK .....	85
Kavak Ağacı ile Kabak .....	87
Mutluluk Nedir? .....	88

#### BÖLÜM 5

BAĞIMLILIĞIN PENÇESİNDE .....	107
Profesörden Öğrencilerine Kararsızlık ve Öfke Dersi.....	108
Kararsız Paşa .....	110
Asch Deneyi .....	112
Doğru Karar Vermenizi Sağlayabilecek 10/10/10 Kuralı .....	124

#### BÖLÜM 6

DEĞİŞİMİ KABULLENMEK.....	131
Bileklerimizdeki Kelepçe: Alışkanlıklarımız .....	134

Mutluluktan Korkmak .....	142
Olumlu Duygularımızı Kemiren Mükemmeliyetçilik .....	143
Kâbus Dolu Bir Rüya: Başarısızlık.....	143
Kitap Bonusu: Duygusal Detoks.....	172
Herkes ve Her Şeye İnat Sınırsız Mutluluk.....	183



## BÖLÜM 1

### ENGEL BEN MİYİM YOKSA BAŞKALARI MI?

Yaşam, kimine göre doğumdan ölüme dek geçen süreç, kimine göre öğrenmek, kimine göre ise iyi insan olma hedefidir. Her insan yaşamı boyunca birçok duygu, düşünce ve davranış içine girerek bu süreci tamamlar. Bu sürecin belirlenmesinde çevremizde dost olarak tanımladığımız insanlar, doğduğumuz andan itibaren doğal yollarla hayatımıza girenler ve bizimle ilgisi olmaksızın bize etki eden kişilikler rol oynarlar. Yaşamımıza etki eden bu karakterlerle birlikte mizaç zannettiğimiz, sonradan benliğimize yerleşen duygu durumlarının içinde kendimizi buluveririz ve kendi ellerimizle kendi hapisanemizi inşa çalışmalarına başlarız. Bu hapisane, içinde öyle fazla duygu barındırır ki nerede ve ne şekilde davranacağımızı bile bize unutturabilir. Zihnimizi esaret altında tutan düşüncelerimiz bizi hayali duvarların içinde müebbet bir hapse tutsak eder. Böylece kelepçe vurulan zihinler ile hareket kabiliyetimiz kısıtlı bir şekilde ilerlemek zorunda kalır ve bir süre sonra da bizi adım atamayacağımız hale getirir. Her düşüncede, her eylemde “Nasıl olacak, nasıl yapacağım, başaramazsam çevrem bana nasıl bakar?” soruları beynimizi kemirir durur.

Başarıya ulaşma sürecinde yukarıda bahsettiğimiz içesler, kişinin hedefe ulaşmadaki performansını azaltmasının yanı

sıra, var olanla yetinme ve kendini ileriye götürememe sebeplerinin de en önemli unsurlarındandır. Başarıya giden yolda duyulan kaygı uzun yıllardan beri araştırılmış ve hâlâ da araştırılmaya devam etmektedir. Toplumumuzda kaygı çoğu zaman olumsuz bir yargı gibi akıllara kazınmışsa da, kimi bilimadamları stres ve kaygı faktörünün kişinin performansını artırabildiğini, bu stres ve kaygı sonucunda kişinin daha fazla çaba harcadığını belirtmiştir. Bu bölümde kaygının bizi engelleyen ve başarıdan alıkoyan tarafını değerlendireceğiz. Çünkü günümüzde yaşadığımız kaygı ve stres genelde dış faktörlerden meydana gelmekte, içsesimizle bu kaygı ve stres pekiştirilmektedir. Kişinin bir anda zihninde beliren başarısızlık kâbusu, bireyi kendi hakkında olumsuz değerlendirme yapmaya, bunun sonucunda da motivasyonuna ve performansına ilişkin kaygıya; duygusal olarak ise gerilim ve huzursuzluğa neden olmakta, bunun sonuçları fiziksel olarak kalp çarpıntısına kadar gidebilmektedir.

### **Kaygının negatif boyutunu yaşadığımızda, hedeflerin daha başlamadan zihnimizde bitirilmemesi için neler yapabiliriz?**

Olumlu düşüncelere odaklanın; bu sayede birbirinden farklı onlarca düşüncenin de bir anda zihninizde belirmediğini fark edeceksiniz. Olumlu ve başarı dolu anlarınızı hafızanızda canlandırın, hayatınız içinde kendinizi en iyi hissettiğiniz kesitlere kısa bir yolculuk yapın.

Duyularınızı ifade etmekten çekinmeyin; her ne yaşıyorsanız yaşayın, korku, heyecan, mahcubiyet vs. bu duyguları yazarak, konuşarak, şarkılar söyleyerek bir şekilde dışarı vurun. Hissedilen duyguları ifade etmek kaygı ve stres düzeyini belirgin bir şekilde azaltmanıza yardımcı olacaktır.

Duruş şeklinizi değiştirin; bedenimizin de kendine ait bir zihni vardır ve belirli şekillerde durmak aynı duyguları harekete geçirebilir. Dik oturmak, göğe bakmak, bakışlarınızı yere değil tam karşınızdaki kişiye odaklamak kendinize olan özgüveninizin artmasına yardımcı olacaktır. Gelecekte olmak istediğiniz kişiyi, hayalini kurduğunuz yeri düşünün. Bunlar, olumlu anıların harekete geçmesini sağlayacak, rahatlamanıza destek olacaktır.

Bedeninizi esnetin; nefes egzersizleri ile hem bedeninizin hem de zihninizin rahatlamasına yardım edebilirsiniz. İmkânlar dahilinde burnunuzdan yavaş yavaş nefes alın ve yine oldukça yavaş bir şekilde ağzınızdan bu nefesi verin. Dikkatinizi nefes alıp verişinize odaklayın ve birkaç dakika bu şekilde nefes alıp vermeye çalışın. Sadece sizin değil, diğer tüm insanların da kaygı ve stres ile mücadele ettiğini ve belki de sizden daha zor şeylerle imtihan edildiklerini unutmayın. Kendinize bunu hatırlatın. Negatif bir düşünce ile hareket ettiğinizde, pozitif düşüncenin tüm çıkış yollarını engellemiş olursunuz.

## **Mürekkep Lekesi**

Ruskin'in zengin bir arkadaşıyla akşam yemeği randevusu vardır. Arkadaşı suratı asık bir şekilde randevuya gelir. Anlaşıldığına göre, yemeğe gelirken arkadaşının göğüs cebindeki dolmakalem kırılmış ve kısa bir süre önce hediye olarak aldığı değerli bir mendilin üzerine çıkmayan Hint mürekkebi leke yapmıştı. Arkadaşı mendili çıkarıp Ruskin'e gösterir. Kumaşın ortasında çok belirgin siyah yuvarlak bir leke vardır. Adam o kadar üzülmüştür ki yemeğine çok az dokunabilir ve eve aceleyle dönerken, mendili masanın üstünde unuttur.

Ruskin, çıkarken mendili yanına alır. Birkaç hafta sonra zengin arkadaşının evine bir paket teslim edilir. Açtığına, kendisini çok şaşırtan ve sevindiren bir şeyle karşılaşır. Mürekkep lekeli mendilin harika bir sanat eserine dönüştüğünü görür. Ruskin, biraz Hint mürekkebi almış ve yuvarlak lekeyi merkez noktası olarak kullanıp, bütün mendili kaplayan nefis bir desen çizmiştir.

İnsanlar pozitif düşündüklerinde, düşüncelerine paralel olarak yaratıcılıkları da artmakta, olumsuz durumları bile tersi bir yöne çevirebilmektedirler. Ruskin, yaptığı bu eylemle hem arkadaşının hüznünü sanata dönüştürmüş hem de arkadaşı ile olan duygusal bağını kuvvetlendirmiştir.

İnsan sahip olduğu düşünce sistemiyle birlikte değişir, yaşadıkları ile kendini besler, aldığı kararları eyleme geçirerek yaşamını şekillendirir. Şimdi biraz durup düşünün; bugüne kadar yaşadığımız hangi olay ya da olaylar sizin gelişiminize katkı sağladı, hangi olaylar sizi yolunuzdan alıkoymaya çalıştı, hangi olaylar sonucunda duygusal ve davranışsal olarak değiştiniz?

Birey zihninde kendi kendine her durumun sonucunu, getireceklerini ve kendinden götüreceklerini durmaksızın düşünür durur. Kendi hapishanemizin her tuğlası öfke, aşk, keşkeler ve gelecekte nerede olacağımız gibi farklı farklı inanç ve duygularla inşa edilmiştir. Zihinde oluşturulan bu hayal ürünü hapishaneler, günümüz insanının şüphesiz ikinci evleri konumdadır. İnsan, her sabah fiziksel olarak yaşadığı evinin kapısını kapatmasıyla birlikte hayali hapishanesine yeni inanç ve duygu tuğlaları eklemek üzere yola koyulur. Zihin artık ikinci evindeki kelepçelerini sağlamlaştıracak olaylar yaşamak üzere harekete geçmiştir. Durakta otobüs beklerken başkalarıyla yaşanan münakaşa, işyerinde işverenin ego yaparak sizi yetersiz hissettirme arzusu, çocuklarının geleceğine dönük toplumsal endişeler, partneri ile yaşanan duygusal ve ekonomik sorunlar,

rahatlamak için televizyonu açtığında tanık olduğu haberler zihin hapishanesindeki tuğlaların yüksekliğini artırdıkça artırır. Bir süre sonra bu tuğlaların yüksekliği öylesine büyür ki insan gökyüzünü görebilmek için daha fazla çabalamak, daha fazla özveri ile hareket etmek zorunda kalır.

*“Sürekli bir varyasyon içerisinde yaşamaya mahkûmuz. Yani sürekli iyi ve kötü karşılaşmaya mahkûmuz. Önemli olan, bu karşılaşmalar zinciri içerisinde varoluş gücümüzü nasıl artırırız? Nasıl iyi karşılaşmalar yaratırız?”*

– Ulus Baker

## **İrademiz Dışında Gelişen Olaylar**

Bizi etkileyen bir diğer husus da irademiz dışında çevremizde gelişen olaylardır. Akşam eve geldiğimizde rahatlamak amacıyla akıllı (!) telefonların renkli ve büyüğü dünyasına girmeyenlerimizin sayısı yok denecek kadar azdır. Bir anda telefonlarımızın içi herkesin çok mutlu olduğu, herkesin her gün eğlendiği, kimsenin hiçbir sorununun olmadığı videolar ve fotoğraflarla doluverir. Fotoğrafları daha fazla kaydırıp, daha fazla video izleyerek zaten çevresel faktörlerden dolayı gündüze azalan özgüvenimizi iyiden iyiye azaltırız. Aslında var olan, insanların sosyal medya hesaplarında anı biriktirme çabasından ibarettir. İyi anıların varlığını bilmek, kötü anıların acılarına anestezi yapar. Herkesin her zaman mutlu, her zaman huzurlu, her zaman rahat bir hayatın içinde olması doğanın genel mekanizmasına aykırı bir durumdur. Her canlının doğasında kaygı vardır. Bitkilerin büyümemeye kaygısı, hayvanların aç kalma endişesi ve insanların geleceklerine karşı duydukları

ümitsizlik... Güçlü birey, var olma savaşında yenilmez olan değil, yaptığı onlarca savaşın sonunda sağ salim çıkmayı başarabilendir. Yaşam önünüze birçok alternatif yollar sunar. Önünüze çıkan yollardan hangisinden gitmek istediğimize ise yaptığınız eylemler ve düşünceler ile yine “siz” karar verirsiniz. Başarılı ve ışıltılı bir hayata sahip olduklarını düşündüklerimiz bile zaman zaman kendi hapisanelerinde mahkûm konumuna düşmüşlerdir. Ancak onlar koşulsuz bir teslimiyet yerine, mücadele etmeyi seçmiş ve gerçeklerle yüzleşerek kendi hapisanelerinden firar etmeyi başarabilmişlerdir. İnsanın düşüncelerine nasıl mahkûm olduğu konusunu **Mahatma Gandhi** şöyle yorumlar:

“Sözlerine dikkat et, düşüncelerine dönüşür.  
Düşüncelerine dikkat et, duygularına dönüşür.  
Duygularına dikkat et, davranışlarına dönüşür.  
Davranışlarına dikkat et, alışkanlıklarına dönüşür.  
Alışkanlıklarına dikkat et, değerlerine dönüşür.  
Değerlerine dikkat et, karakterine dönüşür.  
Karakterine dikkat et, kaderine dönüşür.”

Her insanın yolculuğu, yüzleşeceği şeyler ve sırtlanmak zorunda kalacağı yükler farklıdır. Pek çok insanın çocukluğundan bugüne mutlulukla ilgili prensipleri vardır. Her insan kendi içinde birbirinden farklı duyguları barındırır. Heyecan, korku, endişe, hayal kırıklığı... Olumsuz duygular da hayatımızın kaçınılmazı ve değerlilerindedir. Kendini sağlıklı olarak nitelendiren bir kişi bu duyguların sadece olumlu yanlarını arzulayıp, diğerlerinden uzaklaşmak istediği sürece kişisel gelişim sürecine katkıda bulunamaz. Her deneyim, her yaşanmışlık, olumlu olumsuz her duygu kıymetlidir. Olumsuz duygulardan kaçmak, onları reddetmek birey olarak bizi eksik bırakacaktır. An-

cak sevdiğimiz bir yakınımızı kaybettiğimizde, göz göre göre yaptığımız bir hatanın pişmanlığı ile yalnız kaldığımızda, yakınlarımızın yaşadığı hüznü kalbimizde hissettiğimizde tamamlanmış biri haline gelebiliriz. Tecrübeler, insan hayatındaki başarıların yolunu aydınlatacak bir fenerdir. Yaşadıklarımız sonucunda benliğimizde oluşan izler, bitmez sandığımız acılar, uykularımızı bölen düşünceler sonucunda verilmiş kararlar tecrübelerin yapıtaşlarıdır. İnsan fırsatını her bulduğunda mutlaka farklı ve öncekilerden ayrılan bir şeyleri denemelidir ki deneyim sahibi bir insan olarak anılabilsin.

Yaşam ne sonsuz mutluluk ne de tamamen zindan karanlığıdır. Asıl soru şu: Zihninde oluşturduğun hayal ürünü olan ve negatif duygularınla inşa ettiğin dört duvar ve karanlıktan ibaret olan hapisanende yaşamaya devam mı etmek istiyorsun, yoksa kendi zincirlerini kırabilecek yetiye ulaşmak için çabalayacak, güçlenecek ve başarılı mı olacaksın? Yol senin, yolcu sensin, bu yolun taşlarını ne kadar güçlü oluşturursan hayallerine varman o kadar kolay olur.

### **Bir Kızılderili bilgenin öğrencilerine tavsiyesi:**

“İçimde bir savaş var. Korkunç bir savaş... İki kurt arasında... Bu kurtlardan birisi korkuyu, öfkeyi, kıskançlığı, üzüntüyü, pişmanlığı, açgözlülüğü, kibri, kendine acımayı, suçluluğu, küskünlüğü, aşâğılık duygusunu, yalanları, yapmacık gururu, üstünlük taslamayı ve egoyu temsil ediyor. Diğeri ise zevki, huzuru, sevgiyi, umudu, paylaşmayı, cömertliği, dinginliği, alçakgönüllülüğü, nezaketi, yardımseverliği, dostluğu, anlayışı, merhameti ve inancı temsil ediyor. Aynı savaş sizin içinizde de sürüyor ve diğeri tüm insanların içinde...”