

GUY FINLEY

VAZGEÇEBİLMEK



DESTEK YAYINLARI: 786
KİŞİSEL GELİŞİM: 160

VAZGEÇEBİLMEK / GUY FINLEY
Orijinal adı: The Secret of Letting Go

Copyright © Guy Finley
Published by Llewellyn Publications

Vazgeçebilmek, Amerika'da 1990 yılında ilk kez basıldığından bu yana 22 baskı yapmış ve 200 binden fazla satmıştır.

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
Çevirmen: Olcay Avcı
Editör: Zeynep Atayman
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2017
1-3. Baskı: 2017
4. 79. Baskı: 2018
80.-205. Baskı: 2019
206.-234. Baskı: 2020
235.-237. Baskı: Ocak 2021
238.-240. Baskı: Şubat 2021
241.-242. Baskı: Haziran 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-227-3

© 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

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



GUY FINLEY

VAZGEÇEBİLMEK

Vazgeçebilmenin sırlarını öğrendiğinde
bu dünyada hiçbir şey seni geride bırakmaktan
ve yeniden başlamaktan alıkoyamayacak!

Çevirmen: Olcay Avcı



İÇİNDEKİLER

Önsöz	13
Geride Bırakmak: Dün, Bugün ve Yarın	17
Bu Kitap Geride Bırakmanıza Nasıl Yardımcı Olabilir? ...	23

1. BÖLÜM

GERİDE BIRAK VE MUTLU OL	27
Bu Geride Bırakmak Değil	33
Dünyadaki En Büyük Sır	36
Sizi Korkutan Her Şeyden Daha Güçlü Olun	39
Yaşam Seviyenizi Yükseltmenin Kesin Yolu	43
Devam Edin ve Kendinizi Geride Bırakın	47
Kendiliğinden Gelen Mutluluğun Sırrı	51
Gerçekten Yeni Bir Yaşam İçin Atılması Gereken On Adım	54

2. BÖLÜM

GERÇEK YARADILIŞINIZ SOYLUDUR	55
Seçimini Gerçek Ben'in Lehine Yap	58
Oduğunuzu Düşündüğünüz Kişi Değilsiniz	61
Bir Yanlış Kimlik Olgusu	64
Sahte Ben'in Tuhaf, Yaşam Olmayan Yaşamı	66
Suçlama Oyununun Ardındakini Görmeye Başlayın	68

Gerçekten Kendinize Hâkim Olmak İçin	
Sadece Durun, Bakın ve Dinleyin	71
Geride Bırakın ve Gerçek Kurtuluşu Gerçekleştirin	73
İki Dünya, İki Yaradılış, İki Ben	75

3. BÖLÜM

SİZİ YENMEKTE OLANI NASIL YENERSİNİZ? ...	79
Kendinizi Uyuşmuş Ruh Halinden Kurtarın	81
Mutsuz Düşünce ve Duygulardan Nasıl Kurtulunur?	83
Bırakıp Gitmenizi Engelleyen Beş Büyük Yanılsama	85
Yaşamöykünüze Mutlu Bir Son Koyun	87
Kendini Gözlem Yoluyla Daha Yüksek Farkındalık	90
İçsel Çalışma İçinizdeki Sizi Ödüllendiriyor	93
Kendini Düzeltmek Kendini Yükseltmektir	95
Yenilgiyi Yenen Güç	98
İçsel Bütünlük İçin Sorular	101
Sürücü Koltuğuna Kendiniz Oturun	103
Gerçek Doğanızın Keyfini Sürün	105

4. BÖLÜM

KENDİNİZİ YEPYENİ BİR	
DÜNYAYA YÜKSELTİN	109
Gücünüz Kendi Kendinizle	
Bağlarınızı Koparmakta Gizli.....	111
Düşünsel Gücünüzü Artırmanın Yedi Yolu	113

Umarsız Duygular Nasıl Geride Bırakılır?	115
Korkunun Yok Olup Gitmesini Sağlayacak Bir Teknik	117
Yalnızlığı ve Hoşnutsuzluğu Geride Bırakın	121
Tüm Kederlerden Daha Güçlü Bir Gizli Güç	125
Kendinize Verdiğiniz Yaşamı Nasıl Değiştirirsiniz?	129
Beş Heyecan Verici Yeni Yanıt, Eylem ve Sonuçlar	132
Kalıcı Hazzın Sırrı	135

5. BÖLÜM

KENDİNİ GÜCÜN AKIŞINA BIRAKMAK	139
Sizi Rahatsız Eden Her Şeyin Kesin Çaresi	143
Hiç Kimse Olmaktan Korkmayı Geride Bırakın	148
Korkularınızın Geçip Gitmesini Nasıl Sağlarsınız?	152
Bir Daha Asla Kendini Yaşam Tarafından Tuzığa Düşürülmüş Gibi Hissetme	154
Dünyanın En İyi Saklanan Sırrı	156
Bu Yaşam Değiştiren Anı Kaçırmayın	161
İstedığınız Her Şeye Sahip Olmanın Sırrı	166

6. BÖLÜM

YEPYENİ BİRİNE DÖNÜŞMEK	171
Daha Büyük Olguların Sizi Acılı Geçmişten Kurtarmasına İzin Verin	173
Siz Düşünebileceğinizden Çok Daha Fazlasısınız	176
Kızgın ve Endişeli Duyguları Anında Atın Gitsin	180

Kendinizden Vazgeçmek Kendinizi Yukarı Taşımaktır	183
Kendi Koşullarınızla Nasıl Yaşanır?	186
Daima Kendinin Hâkimi Olmak İçin	
Özel Çalışma Bölümü	191
Kendinizi Sahte İlişkilerden Kurtaracak 6 Yanıt	193
Bu Soruyu Kendine Sor ve Özgürlüğe Doğru Kaç	194
Cezalandırıcı Duyguları Aşağıda Bırakın ve Uzaklaşın	197
Eve, Gerçek Ben'inize Giden	
Tüm O Yolu Kat Edin	201

7. BÖLÜM

GERİDE BIRAKIN VE BIRAKIN YAŞAMIN

YÜKSEK GÜÇLERİ SİZİN İÇİN BAŞARSINLAR	207
Bu Kendinizi Kısıtlayan Düşünceleri Yarıp Geçin	210
Bırakın İçinizdeki Dünya Yoluna Devam Etsin	213
Bu Yüksek Yönerge	
Sizi Kendinizin Ötesine Taşıyacaktır	216
Kendini Kısıtlamanın	
Zincirini Kırmanız İçin Özel Bir Özet	220
Psşik Davetsiz Misafirleri Saptayın ve Reddedin	221
Asilzadenin Dönüşü	224
Kendini Tamamlamanın Mucizesini Deneyimleyin	229
Çıkış Yolu Güvenli	233
Yollara Düşmüş Yolcular İçin Güvenceler	237
Gerçek Manevi Savaşçının 10 Özelliği	239

8. BÖLÜM

GERİDE BIRAKMAYA CESARET EDİN VE

NASIL İSTİYORSANIZ ÖYLE YAŞAYIN	241
Kötücül İçşeslere Kaşı Nihai Zaferiniz	244
Bu Engeli Ortadan Kaldırın ve	
Gerçek Bağımsızlığa Yükselin	247
Kendi Üstünüzde Süzülmeye Başlayın	251
Kendi Sorumluluğunuzu Üstlenmeniz İçin	
Önemli İpuçları	254
Gizlice Yaşam Enerjinizi	
Tüketen Bu İstekleri Geride Bırakın	255
Dünyaya İstedığınız Gibi Yanıt Verme Özgürlüğü	258
Yaşamda Hafif Yürüyün	261
Hafif Yaşamının Anahtarları	267

9. BÖLÜM

GİZLİ BEN'LE TEMAS	269
Almaya İstekliyseniz,	
Her Ne Olursa Olsun Erişebilirsiniz	272
Gizli Ben'in Şarkısını Duymak	275
Gizli Ben'in Krallığı	279
Bu Yepyeni Eylem Harika Bir Yola Götürür	285
Işıklar Bildirgesi	291
Eve Giden Yolda Bu Elli Sırrı İzleyin	294
Vernon Howard'dan Özel Bir Mesaj	301

Vazgeçebilmek, örneği az bulunan ve beklenen bir kitap – gerçek sorunlara gerçek çözümler sunanlardan biri. Ve bu çözümler öyle güzel ki! Genellikle duyduğumuz standart, anlamsız yanıtlardan değiller... Bu kitap açık bir şekilde ortaya koyuyor ki, bir güçlüğü çözenin tek yolu, artık o sorun seviyesinde yaşamamak. Kederli birey, artık tanıdığımız Ben'i –en baştan sorunu yaratana– aşmak zorunda. Bu kitap tam da günümüzde gereksinimini duyduğumuz türden bir kitap. Uluslararası olaylardan çevresel değişikliklere ve en nihayetinde birlikte yaşadığımız insanla huzurumuzu kaçıran kavgamıza kadar, insanlar kendilerinin ve yaşamlarının kontrolden çıktığını hissediyorlar. Ne mutlu ki bu kitap acil yardım sağlıyor. Kontrol edebileceğimiz ya da etmemiz gereken yalnızca tek bir şey var: Kendi tepkilerimiz. Ve tepkilerimizi kontrol etmenin yolu da *geride bırakmak*.

– Dr. Ellen B. Dickstein

Bu kitaptaki iyileşme olguları, beni, benliğime ket vuran, sayamayacağım kadar çok arayıştan ve alışkanlıktan kurtardı.

Bu kitap sıkıntıları zaferlere dönüştürmek için doğru araçlarla dolu. Guy Finley çağların bilgeliğini alıyor ve yumuşak bir tavırla onu, okurlarına kendi psikolojik sorunlarının zihinlerindeki kaynaklarını iyileştirmeyi öğretmek için kullanıyor. Eğer yönergelerini izlemeye gönüllü iseniz, bu kitap size yardımcı olacaktır. Mutluluk için hiç kimseye ve hiçbir şeye bağımlı olmamanız gerektiğini, tüm o psikolojik stresin –kızgınlık, depresyon, endişe– anlayamamaktan doğduğunu keşfedeceksiniz. Guy Finley'in kitabı, olduğunuzu düşündüğünüz kişiyi geride bırakmayı öğrenmeniz için son derece güçlü ve yine de neşeli ve keyifli bir ders.

– Desi Arnaz, Jr.

Önsöz

Çok satan “geride bırakma” yazarı Guy Finley’in cesaret verici ve kolay anlaşılabilir mesajı, bugün dünyamızı aydınlatan, gerçekten parlak ışıklardan biri. Düşünceleri doğrudan en bunalıcı kişisel ve sosyal sorunların –ilişkiler, başarı, bağımlılık, stres, huzur, mutluluk, özgürlük– tam kalbine neşter atıyor ve daha yüksek seviyede bir yaşama yol gösteriyor. *Barnes and Noble* “Guy Finley milyonlarca yaşamın daha dolu, daha huzurlu olmasına yardımcı oldu” diyor.

Finley, *Vazgeçebilmek*’in ve bazıları uluslararası çok satanlar arasına giren kişisel gelişimle ilgili otuzdan fazla kitabın ve sesli kaydın tanınmış yazarıdır. Buna ek olarak, Finley geçtiğimiz 25 yıl boyunca, Kuzey Amerika ve Avrupa’da binlerce minnettar öğrencinin katıldığı, üç binden fazla benzersiz kişisel gelişim semineri vermiştir. Gözde e-posta bülteni *Key Lesson*, her hafta 142 ülkeden 400.000 katılımcı tarafından okunmaktadır.

Finley’in on altı dilde yayımlanan çalışmaları beğeni kazanmış ve doktorlar, işin erbabı ve her çeşit dini lider arasında geniş çaplı olarak destek bulmuştur. Kitaplarından bazıları şunlardır: *Kendi Kaderini Tasarla*, *Duacının Kayıp Sırları*, *Yüreğin Çırağı*, *Geride Bırak ve Şu Anı Yaşa*, *Korkusuz Yaşamın Temel Yasaları*, *Durdurulamaz Olmanın Sırları* ve *Geride Bırakmanın 365 Yolu*.

Guy, ülke içinde ABC, NBC, CBS, CNN ve NPR dahil olmak üzere yüzlerce televizyon ve radyo programına konuk olarak katılmıştır ve halen, Healthylife Radio Network, Achieve Radio Network, World Talk Radio Network ve Contact Talk Radio International dahil birçok uluslararası radyo ağına program yapmaktadır.

Yazılarına ve katıldığı toplantı ve radyo-televizyon programlarına ek olarak, Oregon, Merlin'deki ünlü çıkar gözetmeyen kendini tanıma merkezi *Life of Learning Vakfı*'nın kurucu yöneticiliğini yapmaktadır ve kendisi de haftada 4 kez öz-gerçekleştirim dersi vermektedir. Bu toplantılar devam etmektedir, halka açıktır ve üç dolar olarak önerilen bir bağış karşılığı sunulmaktadır.

Bizden önce krallığı aramaya giden ve bugün, onlar gibi uyanmayı amaç edinen bizlere eserleriyle rehberlik eden tüm o kadınlara ve erkeklere minnettarlık duygularıyla teşekkürler...

Geride Bırakmak: Dün, Bugün ve Yarın

Hocam, bilge ve harika adam, ona en yakın öğrencilerinin kullandıkları ismiyle “VH” bana bir kitap yazmayı önerdiğinden beri neredeyse on sekiz yıl geçti. Benden gerçekte ne yapmamı istediğinin o zaman için pek farkında değildim, ama bu iyi niyetli önerisi nedeniyle sonsuza kadar ona borçlu kalacağım.

O zamanlar, Vernon Howard yirmi beşten fazla ruhsal gelişim kitabıyla, oldukça sözü geçen, çok saygın bir yazardı. Daima onun tarafından yüreklendirilmek ve ilk yazılarım için hiç de anlamsız olmayan kurgu önerileri paha biçilemezdi. Ve böylelikle, yaklaşık bir buçuk yıl sonra, 1990’da Llewellyn’deki sevgili dostlarım *Vazgeçebilmek*’in ilk baskısını yayımladılar. Şu anda elinizde olan, bu çalışmanın yeni baskısıdır.

Geride bırakmanın özündeki sınırsız yaşam üzerine yazmaya başladığımdan beri geçen uzun yıllar boyunca, dünyanın her tarafından binlerce değerbilir okur, bu yol boyunca yaptıkları keşiflerin meyvesini benimle –öyle ya da böyle– paylaştılar. Bu özel izlenimlerden size kısaca bahsetmeme izin verin.

Her biri değişik derecelerde, geride bırakmanın ve ruhsal gelişimin, kır çiçeği tarlasına yağın yağmur gibi olduğunun, ancak kendi kendimizi sınırlamaktan kendimizi kurtardığımız ölçüde çiçek açacağımızın bilincine varmışlardı. Ama kendi içimizde bu tür bir çalışma yapmak niye? Her ne kadar açık

olsa da, şunu belirtmek gerekir: Daha fazla özgürlük için, boğuştuğumuz her ne olursa olsun –kişisel olarak bizi ya da yaşamdan hoşnutluğumuzu zora sokan her ne olursa olsun– onu biz yapıyoruz. Bunun ışığında bakıldığında, geride bırakmanın gerçekten bir sevgi eylemi olduğunu söyleyebiliriz. Bu şaşırtıcı düşünceye bir an için bakalım.

Her ne olursa olsun –bizi aşağı çeken kötü bir alışkanlık, tatmin etmeyen bir ilişki, bizi hayal ettiğimiz şekilde tamamlamayan bir kariyer seçimi ya da başkalarının hakkında, sonuçta onlarla ilişkilerimizi mahveden gerçekdışı beklentilerimiz– bir şeyi geride bırakmamız gereken her seferde, dürüstçe kendimizi incelediğimiz bu anlarda, gerçekte neler oluyor? Bakın bakalım, şu basit yanıt durumumuzu tanımlamıyor mu?

Bizden var olan bir ilişkimizden vazgeçmemizin “istenme” nedeni, yaşamımızda daha büyük bir şeye yer açmak değil mi? Tabii ki öyle. O zaman kendi sezgilerimize göre hareket etmek niye bu kadar zor olsun ki? Nihayetinde kim daha iyi, daha parlak ve daha gerçek bir yaşam istemez ki? Bu değiş tokuşu yapmakta, birçoğumuzun yaptığı gibi, duraksamamızın nedeni şu: Bu tür anlardaki gerçek güçlük, fiziksel gözlerimizin göremediği bir şeyin lehine seçim yapmak zorunda olmamızda! Buradaki doğruluğu, amacın kelime oyunu yapmak olmadığını görebiliyor muyuz?

Tüm gerçek düşünsel vazgeçişlerin özünde olan kaçınılmaz gerçek şu: *Eskisini bırakmadığımız sürece*, aradığımız yeni ve daha üstün bir ilişkinin gerçek doğasını fark etme umudumuz olamaz. Bu aslında tanımlanamaz anı en iyi tanımlayan cümle şudur: “İnancımız görülene değil, görülmeyene olmalıdır; çünkü (zaten) görülmüş olanlar için kimin umudu vardır ki?”

Sıra geride bırakmaya ve o zamana kadar kim ve ne olduğumuzu aşmaya gelince, bunun yolu pazarlığa açık değildir: Öncelikle bizde artık işe yaramayan ne varsa giderek bilincine

varma ve ardından onlardan vazgeçme için yapılacak iç çalışma. Yalnızca ve yalnızca bundan sonra, kendi yeni ve daha üstün –her durumda– seviyemizi keşfetmenin ve kavramanın şafağı söker; yaşamlarımız dönüşür. Güven, sevgi ve hoşnutluk her zamanki yoldaşlarımız olur.

Konunun özüne gelirse: Geride bırakmak için, önce bağlanıp kalmanın artık işe yaramadığını kavramamız gerekir! O ya da bu şekilde, eski, denenmiş ve doğru çözümlerimizin nasıl “sahte dostlar” olduklarını kanıtladıklarını görmeye başlarız. Birkaç örnek bu son önemli düşünceye ışık tutacaktır.

Örneğin, acıyla gösterdiğimiz tepkiler için başkalarını suçlamanın, yararsız olmanın ötesinde, kötü olduğu açık bir şekilde ortaya çıkar; bu yanıt bazı dostlarımızı düşmana dönüştürmüştür!

En yeni plan ve hayaller, geçmişte hep olduğu gibi, bizi hoşnut edecekleri yerde, boşluklarını yüzümüze vururlar; bir yere doğru son sürat koşup hiçbir yere varamamaktan yorgunuzdur.

İsteyelim ya da istemeyelim, kendimizi semavi dinlerin “ruhun karanlık gecesi” olarak adlandırdığı, en içteki bilinmeyenin eşiğinde dikilirken buluruz; artık kendiliğimizden biliriz ki, bundan sonra kendimiz için bir şey yapamayacağız. O noktada belirsizlik içinde, adeta kısıvrak yakalanmış gibi, hiçbirini istemediğimiz iki olasılık arasında bekleriz. Bir yanda ne yapılması gerektiğini bilmek ve bunu yaşamayı istememek ama diğer yandan başka bir seçenek olmadığını da bilmek, bir tür kırk katır mı kırk satır mı durumunda kalmak. Bir büyük korkumuz da eğer geride bırakırsak sonumuzun iyi olmayacağıdır. Önümüzde uzanan karanlık ve giderek büyüyen ve adına “bize ne olacağını bilmemek” denen uçuruma düşeceğiz – oradan hiçbir kaçışın bulunmadığına inandığımızdan, korkutucu olan bir yere! Ama bu yanlış bir varsayımdır ve aynı derecede yanlış bir algıdan kaynaklanır. Bu, Sahte Ben tarafından uydurulmuş ve

onu arkamızda bırakmamızı söyleyen çağrıya yanıt vermemizi engelleyen bir yalandır. Geride bırakmaya her cesaret edişinizde kendinizin de göreceğiniz gibi, işin aslı şudur: Düşmezsiniz. Aksine yükselirsiniz!

Bu nasıl mümkün olabilir?

Kendinize bir uçurtmanın ipi koptuğunda ne olduğunu sorun. Yükselir! Gökyüzünün enginliklerine doğru tırmanır çünkü doğası budur; yükselmek için yapılmıştır. Biz de öyleyiz: Özgür olmak için yaratıldık. Bundan daha az olan her şey için, yalnızca şu söylenebilir: Yeterli değil!

Neredeyse yirmi beş yıllık yazarlık ve eğitimlik yaşamından sonra, öğrendiğim bir şey varsa, o da şudur: Tüm kalbimizle aradığımız kalıcı tamlık ve mutluluğu bulmayı başarmak için gerek duyduğumuz her şeye her birimiz –şimdi ve burada– sahibiz. Bizim sorunumuz, özgür olmak için bir şey yapmamız gerektiğinden emin olmamız. Bizimle sınırsız yaşam arasındaki tek şeyin bu yanlış düşünce olması çok garip. Geride bırakmak ve kendi doğal kutsallığımızı bürünmemiz için göstermemiz gereken ruhsal çaba, tüm yaşamımız boyunca göstermemiz gereken olan başka hiçbir çabaya benzemez. Bu çaba, Gerçek Ben'e hiçbir şeyin eklenemeyeceğini anlayıp bu gerçekle kucaklaşmakla –ve ardından ona göre eylemde bulunmaya cesaret etmekle– başlar. Eğer o bilgiye sahip olmak için sıkıntıya katlanmak zorundaysak, bir de böyle bir bilginin bizim için ne anlama gelebileceğini yalnızca bir an düşünün.

Örneğin, başkalarını olmalarını istediğimiz şekle sokmak gibi boşuna bir çabayla zamanımızı harcamak yerine, bu tür bir düşünme şeklinin özündeki hatayı görebilmeliyiz. O zaman seçimimiz, başkalarını bizim gereksinimlerimize uydurmak için değiştirmeye çalışmak yerine, bizim yapmamız gerekenlerden başka birisinin sorumlu olduğu gibi yanlış bir düşünceyi bir kenara bırakmak olacaktır.