

BÜLENT GARDİYANOĞLU

2 TAM BİR TEK

Hayalinizdeki aşk'a giden yol



DESTEK YAYINLARI: 389

KİŞİSEL GELİŞİM: 32

2 TAM BİR TEK / BÜLENT GARDİYANOĞLU

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

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Editör: Aslı Bahşi

Kapak Tasarım: Tuğçe Budak

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları:

1.-2. Baskı: 2013

3.-10. Baskı: 2014

11.-18. Baskı: 2015

19.-25. Baskı: 2016

26.-32. Baskı: 2017

33.-36. Baskı: 2018

37.-42. Baskı: 2019

43.-47. Baskı: 2020

48.-49. Baskı: Mart 2021

Yayıncı Sertifika No: 13226

ISBN 978-605-4771-89-9



© 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

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



BÜLENT GARDİYANOĞLU

2 TAM BİR TEK

Hayalinizdeki aşk'a giden yol



*“Allah’ım beni seni bulanlarla ve seni arayanlarla
buluştur.”*

Bülent Gardiyanoglu

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	13
1. BÖLÜM:	
UYAN EY İNSANOĞLU!	15
Uykudaki Hayatlar.....	17
Yavaş Yavaş... ..	21
Kısırdöngünün Düşürdüğü Enerji	25
Senin Hayatında Biri Var!	27
Dört Adımda Çöküşe Doğru!.....	29
Kıskançlık Zehri.....	31
Formülü Değiştirin	33
İlk İş:	
Enerjinizi Çalmalarına İzin Vermeyin!	35
Yargılamamayı Öğrenerek Başlayın	37
Karşınızdakinin Anlayışı Kadar	39
Doğru Enerjiyi Üretin	43

Sorumluluğu ve Gücü Bölüşün	47
Nötr Olun	49
İlişkiyi Şifalandırın.....	53
Ne “İstemediğinizi” Bilin	55
Hayatınıza mucizeleri çağırın	57

2. BÖLÜM:

İLİŞKİ TÜRLERİ VE YANSIMALARI.....	61
Yaslanmalı İlişkiler.....	63
Karmik İlişkiler	67
Suçlayarak Bir Yere Varamazsınız	71
Kendine Benzetmeye Çalışırsan, Kendine Benzetir	73
Dedelerin İlişkileri Torunları Etkiler	75
Ne Oldu da Değişti?.....	77
Dibe Vurdurduktan Sonra.....	81
Şükür.....	83
En Sert Sınav: Aşk Acısı	87
Şifa Olsun.....	91

3. BÖLÜM:

BİLİNMESİ VE

UYGULANMASI GEREKENLER	93
Çekilim ve Çakralar.....	95
Biriyle Beraberken Başkasını Özlemek	99
Sen Kendini Sevmezsen, Başkası Niye Sevsin?	103

Bir İlişkiye Neden İhtiyaç Duyarız?	105
Evli Biriyle Birlikte... ..	107
Sıra Çözmeye Geldi	111
Sevgilimi Elimden Aldılar	115
Ayrıldık Ama Özlüyorum... ..	121
Doğrucu Baş Olmaktan Vazgeçmek.....	125
Zoru Sevmek	129
Dönmek İsteyen Sevgili	135
Yormayın!.....	141
İlişkilerde Rekabet	145
Eşte Anne, Babayı Aramak.....	147
Gelin ya da Damadı Affetmek.....	155
Bir de Olumsuz Tarafı Var.....	157
Kız Çocuğun Anneye Öfkesi	161
Erkek Çocuğun Babaya Kırgınlığı.....	165
Onsuz Yaşayamam!.....	171
Neden Hep Terk Ediliyorum, Aldatılıyorum?	175
Neden Evli İnsanları Çekiyorum?.....	179
Eğer Yargılırsanız... ..	181
Affedemediğimiz İnsanlar	183
Ulaşılamayan Sevgili	187
Kalbimdeki Aşk Acısı	189
Terk Edildiğini Kabullenmek.....	191

Bir İlişkiyi İlahi Koruma Altına Almak.....	193
İlişkide Nasıl Mutlu Olabilirim?.....	195
İlişkimi Nasıl Bitirebilirim?.....	199
Özgüven Eksikliği.....	203
Affettiğinizi Nasıl Anlayacaksınız?.....	205
Cinsellik ve Bereket.....	207
En Yakın Arkadaşım Bana Âşık!	213
Eşim Neden Bana Karşı Agresif?.....	215
Bak Gör, Ben Haklıyım!	219
Eşim Beni Neden Sevmiyor?.....	221
Neden Hep Vermem Lazım?	225
Neden Karşı Cinse Bu Kadar Mesafeliyim?	227
Kişisel Gelişime Önem Vermiyor	229
Neden Hep Olumsuz Görürüz?	233
Yetersiz miyim?.....	235
Neden Onaylanmıyorum?.....	237
Tacizin Etkilerinden Kurtulmak	239
İyi Davranışın Kıymetini Bilmek.....	243
Seni Seviyorum Demenin Anlamı	245
İlişkide Ne Aradığınızı Tanımlayın!	247
Maskelerle Saklanma!.....	253
Sözümü Dinletemiyorum	257
Bırakın Öğrensin.....	261
Örnek İnsan	265

4. BÖLÜM:

YENİ DÖNEM, YENİ UYANIŞ.....269

2008 ve Sonrası.....271

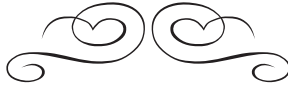
Bir Haftalık Ömrünüz Kalmış Olsa.....273

SONSÖZ275

Farkındalık ve Kişisel Gelişim

Teknik Semineri.....281

*Kitabın yazılmasında emeği geçen tüm dostlarıma
ve
bize her zaman destek olan ekip arkadaşlarıma, aileme
sonsuz teşekkür ederim.*



GİRİŞ

Okumaya başlayacağınız bu kitabın, insan ilişkileri üzerine nasıl bir sınavda olduğumuzu anlatan bir farkındalık kitabı olmasına niyet ediyorum.

Yıllardır yaptığım seanslar, binlerce görüşme, ilişkilerine şahitlik ettiğimiz yüzlerce insan... Bu kitapta anlatılanlar, onların aktardıkları ve edindiğim bilgiler, eğitimler, gözlemlerden faydalanarak harmanlanmıştır. Binlerce kişinin ve yüzlerce çiftin öyküleridir. Aslında, temelde hepimizin ortak öyküsüdür.

Yaşadığımız bu dönemde insanoğlu cesaret, sağlık, para ve ilişkiler konusunda sınavdan geçiyor. Özellikle de ilişkiler konusunda... Elbette birçok kişi maddi sıkıntı içinde, birçok kişi sağlık problemleri yaşıyor, birçok kişinin cesaretiyle sorunu var ama bunların hepsinin önünde set olarak “ilişkilerin” bulunduğunu, şöyle bir durup düşündüğünüzde hemen fark edeceksiniz. Birçok insan ya eşiyile iletişim kur-

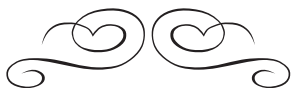
makta problem yaşıyor, ya anne, babasıyla ilişki kurmakta problemi var, ya çocukları ya da iş arkadaşlarıyla...

Bu hikâye nereden başladı ve biz insanoğlu olarak bu noktaya nasıl geldik? Nasıl çıkış yolunu bulacağız? Bulabildiğim cevapları, elimden geldiğince, sevgiyle paylaşmaya çalıştım...

Her satırı bizlerden başlayarak bütünün hayrına olsun...

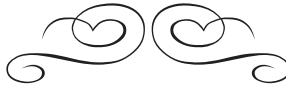
Sevgi ve aşkla...

Bülent GARDİYANOĞLU



1. BÖLÜM:

UYAN EY İNSANOĞLU!



UYKUDAKİ HAYATLAR

Birçok kişi hayata yuva kurmak, bir iş sahibi olmak, para kazanmak, düzgün insan olmak niyetiyle başlar. Bolluk içinde yaşamak, mutlu olmak, hayırlı eş ve hayırlı evlatlar en büyük arzusudur. Mutlu bir yuva hayali, çocukken kurulan en güzel hayallerdendir...

Doğarız, hızla büyümeye çalışırız ve hayatın içindeki yerimizi, hayallerimizdeki gibi almak için adımlar atarız... Etrafımızdakiler de bizi düşünerek hayatımıza karışırlar. Bazen bizim yerimize kararlar alır, bazen yol göstermek için yardım istemesek bile yardımı koşarlar. Çoğu zaman siz de onları kırmamak, üzmemek için aldıkları kararları uygularsınız...

Bir iş ararsınız ya da bir işte gece gündüz çalışırsınız... Veya yıllardır sürekli iş değiştirirsiniz. Terside olabilir ve bir türlü iş bulamazsınız... Enteresan bir döngü içerisindeyiz... Hiçbir eğitiminiz yok, düzgün bir işi size veren de yok! Belki de her türlü eğitimi aldınız, donanımlısınız ama hayatta kıymetinizi bilen yok... Farklı bir döngüye doğru ilerliyorsunuz...

Hayat bu... Bu süreçte birini seversiniz ya da biri sizi ister. “Başka fırsat bulamam...” diye düşünür ve evlenirsiniz. Annenizin, babanızın evinden kaçmak için evlenmeyi seçersiniz; eski sevgilerinize inat olsun diye evlenirsiniz; aşk için evlenirsiniz; çocuk yapmak ya da sığınacak bir liman bulmak için evlenirsiniz... Sonuçta gün gelir ve biriyle çocukluk hayalinizdeki yuvayı kurmak için ilk adımı atarsınız. Kimileri de “Düzgün insan kalmadı!” der ve evlenecek birini bulamaz... Hayatın akıp gittiğini düşünüp durur...

Evlilik aşamasında sizde ve ailede büyük bir heyecan ve hareketlilik başlar ya da tam tersi olur... Aileniz sizin seçtiğiniz kişiyi herhangi bir sebepten dolayı din, mezhep, maddi durumu, eğitim durumu, mesleği, fiziksel durumu ya da o kişiyi kontrol edemeyeceklerini düşündükleri için kabullenmez ve size yardımcı olmazlar. Hatta sizin birlikteliğinize karşı çıkmak için ellerinden geleni yaparlar. Anneniz, size verdiği emekten, sütünü helal etmemeye kadar uzun bir listeyle karşınızda duvar olur. Babanız öfkelenir, ablanız gereksiz yere dahil olur, ağabeyiniz ya da kardeşiniz bile sizin adınıza karar vermeye çalışır...

Bütün bu baskılar sonucunda âşık olduğunuz kişiden ayrılırsanız, büyük bir kırılım yaşarsınız. Sevdığınıza ulaşamamanın yarattığı kırıklık, hayatınızın en önemli olaylardan biri haline gelir. Sizin hayaliniz yuva kurmak, mutlu olmaktır ama herkes burnunu soktuğu için bu gerçekleşmemiştir.

Bazı çiftler ise bu engelleri aşarak yuva kurmayı başarırlar. Mutlu yuvanın temelini atmak için bankalardan, finans kurumlarından borç alınır, krediler kullanılır. Sonrasında evlilik hayatı başlar ve eşler bu hayatı devam ettirebilmek adına sürekli çalışırlar.

Zaman içinde çocuklar da yuvaya eklenir ve aileyi daha rahat yaşatmak için daha çok çalışmak gerektiği hissedilir. Daha çok gelir peşinde koşulur. Bankalara, kredi kurumlarına yine borçlanmalar başlar. Eşine ve varsa çocuklarına daha iyi bir hayat yaşatmak isteyen karı ya da koca var gücüyle çalışmaya dalar. Eşini mutlu görmek ister. Bunu sağladığında eşinin de mutlu olacağını sanır. Çoğu şöyle düşünür:

“Bir eşi bundan daha fazla ne mutlu edebilir ki?”

Ömrünün sonuna kadar hayatını paylaşacağı insanı mutlu etmek için, en iyisini yapmak için çalışır durur. Daha iyi bir semtte ev, daha iyi araba, daha kaliteli mobilya ve eşyalar almak, eşini daha mutlu görmek, onun mutluluğuyla mutlu olmak için çabalar...

Birlikteliğin ilk başlarında birçok şey gerçekten çok güzel gitmektedir...

İnsan artık uykudaki yaşamında, deyim yerindeyse tepe noktadadır. Tam anlamıyla uykunun ortasındadır...