

PROF. DR.
MEHMET
ZİHNİ
SUNGUR

PROF. DR.
UĞUR
BATI

HAYAT İLERLEMEK KADAR GERİDE BIRAKABİLMEKTİR

Olasılıklar, Şans ve Tüm Hallerle İnsan



DESTEK YAYINLARI: 1647

ARAŞTIRMA: 371

PROF. DR. MEHMET ZİHNİ SUNGUR & PROF. DR. UĞUR BATI
HAYAT İLERLEMEK KADAR GERİDE BIRAKABİLMEKTİR

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

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

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Özkan Kale

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Ekim 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-763-4

© 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

Tel. (0) 212 613 30 06



PROF. DR.
MEHMET
ZİHNİ
SUNGUR

PROF. DR.
UĞUR
BATI

KİTAP 1 LAPLACE ŞEYTANI



HAYAT İLERLEMESİ KADAR GERİDE BIRAKABİLMEKTİR

Olasılıklar, Şans ve Tüm Halleriyle İnsan

UĞUR BATI



Akademisyen ve yazar Uğur Batı, aralarında çok satanlar da olan 20 kitabın yazarı. Sanat yönetmeni, *Harvard Business Review*, *Bloomberg Businessweek*, *Grafik Tasarım*, *BrandMap* ve *Milliyet.com.tr* dergilerinin köşe yazarı... Onedio küratörlerinden. Köşe yazarı... Boğaziçi Üniversitesi'nde lisans eğitimini bitirdi, Marmara Üniversitesi ve Yeditepe Üniversitesi'nde yaptığı 3 yüksek lisansın ardından Marmara Üniversitesi'nde doktora'sını tamamladı ve LSU'da bulundu. Profesyonel kariyerinde pek çok ulusal ve uluslararası marka için reklamlar yazan ve stratejiler geliştiren ödüllü bir reklamcı olan Batı, Reklam Yaratıcıları Derneği Başkan Yardımcılığı'nı uzun yıllar yürütmüştür. Telsim, Rumele Telekom gibi firmalarda marka uzmanlığı, Gode İstanbul'da yaratıcı yönetmenlik, son olarak da İstanbul Menkul Kıymetler Borsası'ndan Borsa İstanbul'a geçiş sürecinde marka tarafında yöneterek, 4 yıl boyunca kurumda finansal iletişim, uluslararası markalaşma, pazarlama iletişimi ve kurumsal iletişimden sorumlu yöneticilik görevini yapmıştır. Okan Üniversitesi, Nişantaşı Üniversitesi, Kültür Üniversitesi ve yurtdışında dersler verip, marka danışmanlıkları yapmaktadır. Kararbilimi, enneagram, öğrenme, motivasyon zihinsel performans, yaratıcılık, sanat, inançlar, liderlik alanında eğitimler vermekte, programlar yapmaktadır. Aynı zamanda ulusal televizyonlarda belgesel üretimleri gerçekleştirmektedir. Yurtdışında çeşitli ülkelerde yürüttüğü eğitim etkinliklerinin yanı sıra birçok uluslararası ve ulusal bilimsel dergilerde editörlük,

danışma ve yayın kurulu üyeliği görevleri yapmıştır. Ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanmış 70 kadar makalesi, çeşitli kitap ve kitap bölümleri mevcuttur. Devrim Erbil başta olmak üzere ikonik ressamların yaratıcı yönetmenliğini, çeşitli sanat etkinliklerini, yayın danışmanlıklarını sürdürmektedir. *Reklamın Dili, Marka Yönetimi, Enneagram ile Kişilik Analizi, Kendine İyi Bak, Dijital Oyunlar, Tüketici Davranışları, Ben Bilmem Beynim Bilir, Kusursuz Kararlar Vermek, Senin Ruhun Bütün Dünyadır, O Meftunu Olduğunuz Mavi, Seyrüsefer, Sinaps: "Beynimizin ve Kararlarımızın Sıradışı Hikâyesi"* adlı kitapları yazan Uğur Batı'nın *Azraa-eel Menkıbeleri* adlı romanı, *Aşkın Karanlık Yüzü, Karanlık Yılbaşı Hikâyeleri, Anadolu Korku Öyküleri, İstanbul Öyküleri 3: Bilimkurgu, İstanbul Öyküleri 4: Fantastik* adlarıyla karma öykü kitapları var.



www.ugurbati.com



@ugurbati



facebook.com/ugurbati



Instagram/ugur.bati

MEHMET ZİHNİ SUNGUR

Ortaöğrenimini Tarsus Amerikan Koleji'nde, üniversite eğitimini ise Hacettepe Tıp Fakültesi'nde tamamlamıştır. 1985 yılında bir Avrupa Konseyi bursu aracılığıyla İngiltere'de "Toplum Psikiyatrisi" ve "Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Yapılandırılmasında Değişik Modeller" konularında çalışmıştır.

1986-88 yılları arasında British Council bursiyeri olarak gittiği Londra Psikiyatri Enstitüsü'nde (Kings College) "davranış tedavileri", "cinsel işlev bozuklukları-cinsel terapiler", "evlilik terapileri" ve "kaygı bozuklukları" alanlarında eğitim almıştır.

1992 yılında doçent, 2001 yılında profesörlük unvanını almıştır. Doçentlik sonrasında çalışmalarını özellikle "Bilişsel ve Davranış Terapileri", "Cinsel İşlev Bozuklukları", "Evlilik Terapileri" ve "Kaygı Bozuklukları" konularında yoğunlaştırmış ve 1996 yılında ülkemiz içinde kanıta dayalı çağdaş bir terapi yaklaşımının tanınması ve yaygınlaştırılması amacıyla Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nin Kurucu Başkanlığı'nı yapmıştır. Halen aynı derneğin başkanlığını yürütmekte ve bilişsel davranışçı tedavilerinin hem ülkemizde hem de dünyanın çeşitli ülkelerinde iyi ve etik uygulamalarının yaygınlaştırılması doğrultusunda eğitimler vermektedir. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda hizmet verdiği 1992 yılında Türkiye'deki ilk "Sigara Bırakma Merkezi" ve ilk "Cinsel İşlev Bozuklukları Değerlendirme ve Tedavi Merkezi"nin kuruculuğunu yapmıştır.

2000 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) Başkanı seçilmiştir. Dr. Sungur önce İngiliz Davranış ve

Kognitif Terapiler Birliği ardından EABCT tarafından “kognitif-davranışçı terapist” olarak akredite edilmiştir. Amerikan Kognitif Terapi Akademisi kurucu üyelerinden olup, aynı akademinin diplomatu ve sertifikaya edilmiş eğitici ve süpervizörlerinden biridir. Beck Enstitüsü Uluslararası Danışma Kurulu üyesi de olan Dr. Sungur 2017 yılında Merkezi ABD’de olan “Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği”nin (IACP) Amerikalı olmayan ilk başkanı seçilmiştir. 2020 yılında ise “Avrupa Seksoloji Federasyonu Başkanı” seçilmiştir. Aynı yıl tüm kıtaları ve birlikleri aynı şemsiye altında toplayan “Dünya Kognitif Davranış Terapileri Konfederasyonu”nun Yönetim Kurulu üyelerinden birisi olmuştur. Son olarak Dünya Cinsel Sağlık Birliği (WAS) Yönetim Kurulu Üyeliği’ne seçilmiştir. Bugüne kadar toplam 7 uluslararası ve birçok uluslararası katılımlı ulusal kongrenin başkanlığını üstlenmiştir.

Yurtdışında çeşitli ülkelerde yürüttüğü eğitim etkinliklerinin yanı sıra birçok uluslararası ve ulusal bilimsel dergilerde editörlük, danışma ve yayın kurulu üyeliği görevleri yapmıştır. Yurtiçi ve yurtdışındaki bilimsel dergilerde yayımlanmış 100’den fazla makalesi ve çeşitli kitap ve kitap bölümleri mevcuttur. *Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri*, *Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey*, *Belirsizlikle Barışmak*, *Kayı ve Endişeyi Yönetmek: Korona Günlükleri ve Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik: Şeytan Üçgeni* isimli çok sayıda okunan kitabın yazarıdır. Yurtiçi ve yurtdışında yüzlerce kongrede davetli konuşmacı olarak yer alan yazar yurtiçi ve yurtdışında ruh sağlığı profesyonellerine Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri eğitim standartlarıyla uyumlu “Bilişsel Davranışçı Terapi” eğitimi dışında “Çift Terapileri”, “Cinsel Tedaviler”, “Kayı Bozuklukları” gibi konularda eğitimler vermektedir. Ulusal ve uluslararası meslek ödülleri de olan Dr. Sungur son olarak Avrupa Seksoloji Federasyonu tarafından çift ve seks terapilerine olan katkıları nedeniyle bir “gold medal” ile ödüllendirilmiştir. Halen İstanbul Kent Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

*Ailemi düşündüm. Hepsini. Annemi, babamı, eşimi, kızımı,
kardeşlerimi, hepsini...*

Canım ailem adeta tek kişi oldu ve bana gelip dediler ki:

*“Çok merak ediyoruz... Öylesine güzel bir gökyüzünün altında
bu kadar kötü insan nasıl yaşayabiliyor?”*

*“Canlarım” dedim. “Sizler ay ışığıysınız hiç dert etmeyin;
biliyor musunuz cenneti ya da cehennemi hiç merak etmedim
ben çünkü sizin yanımda olduğunuz zamanlar da oldu,
olmadığınız zamanlar da... Siz varken cennetti, yokken...”*

*Aslında bu dünyada insanların korktuğu tek şey öğrenmekti.
Şefkati, acıyı, umutsuzluğu, varlığı, yokluğu öğrenmek hepimizin
uykularını kaçırıyordu. Bu nedenle tam burada olduğu gibi
fotoğraflara, imajlara, denize, eğlenceye, sonsuz hazzı ve pek
meşhur dostlara sığınınıyorduk. Burada gittikçe fazla soyunuyorken
ruhumuzu da bir o derece kapatıyorduk.*

Ama ben şöyle diyorum tüm sevdiklerime:

*“Yaprak döken ağaçların altında kalmanızı asla istemem
ama herkese güzken size gül uzatan birine haksızlık etmenin
pişmanlığını yaşayın isterim. O nedenle başka bir olanak
varsa tekrar birlikte büyürüz belki. Yoksa sizinle olmak benim
cennetimdi zaten...”*

*Uğur Batı,
Zanzibar, 2022*

Öğrendiklerim, öğrenme yolculuğunda olduklarım ve öğrenmeyi arzuladıklarımın yanı sıra henüz adını koyamadığım ve zamanla öğrenebileceğim çok şey olmalı. Bilmediğim ise bütün bunları yapabilmek için ne kadar zamanımın kaldığı! Bilginin çok, bilgeliğin ise giderek yok olmaya yüz tuttuğu bir dünyada bilen değil hep öğrenen kalmanın önemini yeterince kavramış olmanın hazzını yaşıyorum şimdilik. “Anı kaçırma!” şeklindeki söylemler yerine öğrenenler için her kaçırılan anın bir sonrakini yakalamak için bir fırsat olduğunu anlamış olmanın hazzını yaşadığım gibi!

Hiçbir kitabın yalnızca yazarının eseri olmadığını farkındalığı içinde, bana yaşamımın farklı evrelerinde hayatın içinden öğretmenlik yapmış tüm dostlarıma, akademik hayatımda model olmuş meslektaşlarıma ve her geçen gün sayısı artan ve beni daha çok yazmaya cesaretlendiren değerli okuyucularıma hatta aynı zincirin halkaları olduğumuzu hissettiren takdirde cömert henüz tanışmamış olduğum dostlarıma, yaşamlarının en özel yanlarını benimle paylaşan danışanlarıma şükranlarımı sunuyorum.

Ancak en büyük teşekkür kendimi sevmediğim zamanlarda bile beni koşulsuz sevgileri ile kucaklayan sevgili annem ve babama. Geride bıraktığı acı ile yitirilenin anlamını ve acının muhteşem bir bilgi olabildiğini öğreten cesareti, kararlılığı, cinsiyetler arasındaki eşitliğe vurgu yapan duruşu ile örnek bir Cumhuriyet kadını olarak yaşamını sürdürmüş ve artık aramızda olmayan sevgili annem Azize Sungur’a. Şimdilerde 95 yaşında olan, dostlarına olan duyarlılığı ve cömertliği, adaletsiz olan her şeye gösterdiği insani duyarlılık, tevazu ile geçirdiği ömür ve gerek ailesine gerekse çevresindeki her canlıya kendisinden daha fazla özen göstererek bana olağandışı bir model oluşturan, tarifsiz acılar ve hastalıklar yaşarken bile bunu hissettirmemeye çalışan, minnet ve şükranı asla eksik bırakmayan sevgili babam Refik Sungur’a.

*Yaşam biçimimi değiştiren, hayatımı daha anlamlı kılan,
duyarlılıkları ile beni onurlandıran ve çok çalışmasına rağmen
babalarını sevmekten vazgeçmeyen anlayışlı ve sevgide cömert
evlatlarım Kale, Lara, Cem ve Can'a ve beni her halimle kabul
edip sevmekten vazgeçmeyen, kibri hiç öğrenmemiş tevazu ve sadelik
içinde yaşamayı beceren sevgili hayat arkadaşım Umut Sungur'a.*

*İnsanlar öldüklerinde mezar taşlarına hayatlarını özetleyen
birkaç cümle yazılabileseydi benimkinin üzerine "Sevdiklerini
yapmaktan çok, yaptıklarını severek ve onlarda anlam bularak
yaşadı. Yalnızca iyi olanı değil tüm duyguları yaşadı. İnsanların
gölgesinde oturamayacağını bildiği ağaçlar dikmekten vazgeçmeden
yaşadığında anlamlı bir yaşamları olabileceğine inanarak hayatını
sürdürdü. Öğrenmeye ve öğretmeye adanmış, kimseyi bilerek
incitmemeye özen gösteren bir hayat yaşadı" yazılmasını isterdim.*

*Mehmet Zihni Sungur
İstanbul, 2022*



Hayatı Iskalamama Kılavuzu

Bu kitap, bir üçlemenin ilk kitabı. Üç kitapta, üç ayrı konuyu ele alacağız. Bu ilk kitapta, nasıl bir yaşam sürdürmenin insan ve insanlık için daha anlamlı olabileceğine dair görüşler paylaşmak istedik.

Yaşam bir sanat olmasa da yaşamı sürdürüş biçimimiz bir sanat olabilir. Gündelik hayatın ağır koşullarında anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için uyum, aidiyet, zarafet, cömertlik, iç özgürlük, öz-şefkat ve özgüven gibi kavramlar giderek daha fazla önem kazanıyor. Bu konularda bir farkındalık sağlamak da gelişim için öncelikli görünüyor. Neticede her şey farkındalıkla başlıyor. İlk kitapta bu konular üzerine yazdık.

İkinci kitapta ilişkilere bakacağız. Aşk, evlilik, sadakatsizlik gibi deneyimler üzerine tartışacağız. Çok açıktır ki hepimizin yaşamlarında içi alkışlarla doldurulamayan boşluklar vardır. Bunları ne büyük rakamlarla doldurabilirsiniz ne de büyük hayranlıklarla. Muhteşem zaferler de bunun ilacı olamaz. İşte bu nedenle, yaşama yıllar katmaktansa, yıllara yaşam katmanın daha değerli olduğunu düşünüyoruz.

Üçüncü kitapta ise “İnsanın Potansiyeli Nasıl Sıçrar?” başlığı altında duygular, mutluluk, gelişim, insan potansiyeli gibi kavramlara dokunacağız. Hep dediğimiz gibi biz gökyüzüyüz,

zaman zaman yağmur yağacak, zaman zaman güneş açacak. Çok açıktır ki dinginleşen her şey derinleşir. O yüzden huzur ve arayış değerli olandır. Kitabı bu yaklaşımla okuyacağınızı umuyoruz.

Unutmayın. “Hayatın pek bir kaygan olabilen zemininde hep birilerine tutunarak yaşayan insanlar, çoğunlukla büyük şeyler yazar, ancak onlarla küçük şeyler yaparlar.”

Küçük-büyük demeden insan ve insanlık için anlamlı olabilecek şeyler yapanlardan olabilmek ve büyük şeyler düşünmekten vazgeçmeden yaşayabilmek dileğiyle okuyalım...



Hayat İlerlemek Kadar Geride Bırakabilmektir
Geçmişin Sonucu, Geleceğin Nedenini Belirler

Kitap 1: Laplace Şeytanı



Okuyucuya Not ve Selam

- Çaresizsen, çare sizsiniz!
- Mutluluk poponuzun dibinde!
- Kendini sev, okşa!
- Üzülmeyin, bakın hayat çiçek böcük!
- İyilik yap denize at, balık bilmezse Halık bilir.
- Velican Bey, değişimin öznesi sizsiniz!
- Kendi içinizdeki serüveni keşfedin!
- Nöroformatlanmış, bıçkınlaştırılmış beynin olsun!
- Altta kaldın diye üzülme, üste çıktın diye sevinme!
- Aslansın kaplansın, anlamayanlar utansın!
- Ego my lego!
- On adımda on iki adım!
- Seni zehirleyenlerden korun, kendini bul. Yeni seni bul, başını kovaya sok e mi!
- Zafer seni bulmaz, sen onu arayacaksın. Biz zaten sultan olan ayın değil, ezilen on bir ayların yanındayız!
- Hikâyen çok güzel olacak ağlama, hem soğana göz yaşartıcı sprey sıkılır mı?

- Her şey seninle başlar, sevgi gibi. Hem sevgi anlaşmak değildir mühendis de sevilir!
- Şimdi seni inşa etme zamanı. Hem bak, ben sana söylüyorum: Hayat dandik ama grafikleri güzel!
- Hemen şimdi çık yumurtandan!
- Takıl bana hayatın renklensin ama fazla da takılma gökkuşağına dönersin!
- Değişmek ve gelişmek için tek ihtiyaç olan sensin!

Malumunuz, sıraladığımız alternatifler, kişisel gelişimin klişe ağzından örnekler. Son zamanlarda raflarda, sosyal medyada rastladığımız kitapların ismi genellikle yukarıdakiler gibi. San-ki kitap okunsun diye değil de ismi satsın diye yazılıyor. Yani “Kitabın ismini okudunuz tamamdır, gerisine ne gerek var?” gibi bir mantık var gibi. Bizce bazı kitapları, yazarları bile sadece raflarda görüyor da neyse! Yazarları daha sonra kitapları okuyorlarsa belki beğenebilirler. Umarım okuyorlardır. Bu da bir şey olurdu! Üzücü ama gerçek!

Sevgili kitapseverler; bizce kitaplar, “Ay bu kitap çok rahat. Hemen okuyorum, bir de anlıyorum” ya da “Ben oldum çünkü anlıyorum”u görmeniz için değildir. Bakın, zaten anlıyormuşsunuz! O zaman okumayın. Zaman kaybetmeyin. Hele kurgu dışı bir kitabı, öğrenmek için okuyorsanız mücadele edeceksiniz, zorlanacaksınız, her bir hücreniz kasılacak, merhale atlayacaksınız.

Sevgili okuyucularımız; bırakın kitap yazarken bunu yapmayı, sıradan bir Instagram iletisi yazarken bile kendi adımıza her kelimesini özenle yazıyoruz; anlatım zinciri mantıklı olsun, ortaya değerli bir içerik çıksın; yeniyi görsün, insanın ufku açılsın diye. Sonuçta insanlar bunları okurken zaman harcıyor, öyle değil mi?

Kitaplarımızda son yazın bilgilerini, değerli araştırmaları sizinle paylaşabilmek adına çaba gösteriyoruz. Yetmiyor, biz de araştırmalar yapıp paylaşıyoruz. Her kelimeye, her cümleye ahenkli olsun, sınırsız bir okuma zevki versin diye dikkat ediyoruz. Kaç kere tekrar okuyup yazdığımızı söylemeyelim bile. Geceler boyu...

Neyse, toparlayalım. Açıkça biz hayatın sırrına erdik, Kutadgu Bilig olduk! Size de anlatalım istedik. Neticede kitaplar bizi geliştirmek ve olduğumuz yerden ileri gitmemiz içindir.