

BÜLENT GARDİYANOĞLU

KENDİNİ ERTELEMekten VAZGEÇ



DESTEK YAYINLARI: 1369
KİŞİSEL GELİŞİM: 219

BÜLENT GARDİYANOĞLU / KENDİNİ ERTELEMekten VAZGEÇ

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
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020 (10.000 Adet)
11.-23. Baskı: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-011-6

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



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



BÜLENT GARDİYANOĞLU

**KENDİNİ
ERTELEMekten
VAZGEÇ**

ŞİMDİ HAREKETE GEÇ



İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN	9
Farkındalık Anlayışı Değişiyor	13
Uyanın	16
En Büyük Korkularımızdan Biri Zengin Olmak	23
Hak Etmek Yolunuzu Açar.....	27
Kendinize Dışarıdan Bakın.....	31
Başkasına Enerjik, Kendine Yorgun	34
Kendimizi Ertelemeyi Ebeveynlerden Öğrendik	39
Muhalefet En Yakınımızdan Gelir.....	42
Oyalanmamızı İsteyen Var.....	47
İnanmazsanız Nasıl Olacak?	51
Vesvese Oyunları	56
Hayalleri Uzun Süre Koruyabilmek	59
“Varmış Enerjisini” Kullanmak	62
Hayallerinizi Sahiplenin	67
<i>Nefes Çalışması</i>	70
Yardımlaşmada Dengeli Olun	74
Feda-Kâr.....	78

Niyet Edince Yollar Açılır.....	80
Arkadaş Teşviki	89
Sabahları Nasıl Uyanıyorsunuz?	92
Eve Dikkat!.....	97
İşyerlerindeki Tuzaklar	100
Zor Olan Kolayı Seçmektir.....	105
Sorumluluğu Paylaştırın.....	109
Yargılayan Yargılanır	114
Neden Zıt İnsanlarla Buluşuruz?	118
Üretmenin Keyfine Varın.....	123
<i>Şifalandırma Çalışması</i>	126
Yeni Düşüncelere Yer Açın.....	129
<i>Nefes Çalışması</i>	132
Bedduanın Gücü	135
Ne Aşağıdayım Ne Yukarıda	139
Helal Kaynak Önemlidir.....	145
Yarın Keşke Dememek İçin	149
Birlikte Aynı Yönde	153
Hoşgörüyü Kaybetmeyin.....	156
Duygunun İçinden Geçmek	159
Ağırlık Basıyorsa	165
İlahi Kaynağa Bağlı Kalın.....	169
<i>Nefes Çalışması</i>	171
Dilediğiniz Şey Sizi Mutlu Edecek mi?	172
Yüklediğimiz Anlamlar	177

İnsanların Tekâmülüne Engel Olmayın.....	180
İletişimi Doğru Kurmak	183
Eşinizin Zıtlıklarını Avantaja Çevirin	187
Geçmiş Suçlamayı Bırakın.....	191
Moralinizi Bozmalarına İzin Vermeyin	194
Televizyon Deyip Geçmeyin.....	198
Onun Bunun Adamı Değil, Allah'ın Kuluyum	201
Ayna Nöron	205
Her Söz Bir Kontrat.....	208
<i>Nefes Çalışması</i>	210
Her Şeye Kadir Olan Siz Değil, Allah	213
Duygu İstatistiği.....	215
İş mi Yorar, İnsanlar mı?	217
Öfke Eken, Fırtına Bıçer.....	221
<i>Nefes Çalışması</i>	225
Başkalarını Takdir Etmenin Faydası	227
Mutluluğu Zamana Yayın	230
Korkularınızın ve Eşyalarınızın Esiri Olmayın.....	232
<i>Nefes Çalışması</i>	238
ŞİMDİLİK SON SÖZ.....	241

BAŞLARKEN

Canlar,

Yaşlı gezegenimiz çok ilginç bir dönemden geçiyor. Yaklaşık elli yıldır, önce romanlarda, sonra sinema filmlerinde ve son on yıldır da özellikle dijital yayın platformlarındaki dizilerde, belgesellerde çeşitli salgın hastalık senaryoları karşımıza çıkıyor, adeta insanlık buna hazırlanıyor, zemin oluşturuluyordu.

2019 yılının Aralık ayında, Çin'in Wuhan eyaletinde, daha önce tanımlanmamış bir virüs ortaya çıktı. Kimileri bu virüsün “insanlık üzerinde yeni bir deneme olduğunu” iddia etti, kimileri “biyolojik silah” üretildiğini savundu, kimileri ise “laboratuvar çalışmalarında yaşanan bir kaza” olabileceği iyimserliğine kapıldı. Kimileri de komplo teorilerini hatırlatarak, insanlığın nüfusunu azaltma ve “insanları kontrol edilebilir makinelere” dönüştürmeye çalışan, deyim yerindeyse “uzaktan kumanda edilebilir, gerektiğinde şalteri kapatılabilir” cihazlar haline getirilmeye çalışıldığını iddia etti. İnsanlık, henüz tam olarak ne olduğunu bilmiyor. Kesinleşmiş, netleşmiş bilgiler olmadığı gibi virüsün ilk günlerde kaynağı olarak gösterilen hayvan satış pazarının çıkış yeri olup olmadığı da hâlâ tartışmalı...

Ancak kesin bildiğimiz bir şey varsa, o da tümüyle gezegenimizi ve üzerinde yaşayan tüm insanları etkilediğidir.

2020 yılında, tüm yeryüzüne yayılan ve küresel bir salgına dönüşen virüsün oluşturduğu hastalığa “Covid-19” adı verildi. İnsanoğlunun yaklaşık bir asırdır görmediği yaygınlıkta bir sağlık sorunu ortaya çıktı. Her ülke, her şehir, her insan az ya da çok virüsün etkilerini hissetti ve kitabımızın yazıldığı tarihlerde hâlâ hissetmeye devam ediyor.

Daha önce yalnızca kitaplardan okuduğumuz, filmlerden bildiğimiz “küresel salgın hastalık (pandemi)” döneminin tam içinde kaldık. Geçmişte veba, kolera ya da İspanyol gribi türü salgınlarda olduğu gibi büyük kayıplar yaşandığını, insanların maskelerle dolaştığını, çok sevdiği insanlara bile sarılamadığını, evlerine kapanmak zorunda kaldığını gördük.

Elbette bu konuda ileride daha pek çok yeni bilgi ortaya çıkacak, konunun bilinmeyenlerine de vâkıf olacağız. Komplo teorileri ile yaşamayacağız ama hiçbir komplo teorisini de daha en baştan reddetmeyecek, her zaman uyanık olacak, “Acaba?” sorusunu sormaya devam edeceğiz.

Küresel salgın hepimizi etkiledi. 20. yüzyılda bizi etkilemeye başlayan ilişkilerde, ailede, bireysel durumlarda yaşanan arızalara, 21. yüzyılda bir de salgının etkileri eklenmiş oldu. Birçok insan projelerini ertelemek ya da iptal etmek durumunda kaldı. Hayal ettiğimiz ya da başladığımız projelerimizi rafa kaldırdık. Bir an önce salgın bitsin ve en azından “alıştığımız normale” dönüş yolu açılsın diye bildiğimiz her yolla dua ediyor, sağlık çalışanlarını alkışlıyor, bir yandan da bilim insanlarından gelecek müjdeli haberleri bekliyoruz.

Bu dönemde, kişisel gelişim adına insanlara uzatmaya çalıştığımız yardım elinin de eskiden olduğu şekilde uzatılabilmesi imkânı ortadan kalkmış oldu. Bu nedenle, farkındalığa ulaşmaya çalışan insanların birbiriyle olan iletişimi şekil değiştirdi. Artık büyük salonlarda yaptığımız seminerleri çevrimiçi

olarak internet üzerinde gerçekleştiriyor, bireysel görüşme-
rimizi internetin sağladığı imkânları kullanarak yapmaya ça-
lıyoruz. Her şer görünende bir hayır olduğu gibi bunun da
çok daha geniş kitlelere ulaşma konusunda küçük de olsa bir
artısı oldu.

Bunları yaparken gördüğümüz önemli sorunlardan biri,
insanların sadece projelerini veya gerçekleştirmek istedikleri
işleri değil, hayallerini ve neredeyse kendilerini de ertelemeye
başlamalarıydı.

Ailenin, ilişkilerin, iş yaşamının yorduğu insanlar, bir de
küresel salgınla yorulmaya ve “kendilerini ertelemeye” başladı.

Bu kitap, bu nedenle kaleme alındı.

Ne olursa olsun, insan yaşamı başlı başına bir mucizedir. İn-
san öyle özel bir varlık ki artı kırk derecedeki tropikal bir iklim-
de, çölde ya da eksi kırk derece soğuktaki bir bölgede, kutup-
larda bile hayatını devam ettirebilir. Nitekim küresel bir salgın
ortamında da hayatta kalmayı başardı, başarmaya da devam
edecek.

Her geçen gün alınan tedbirlerle, oluşan küresel bilinçle ve
artan enformasyonla, insanların ayakta kalmaya, hayata tu-
tunmaya devam ettiğini görüyoruz. İnsanlık olarak, bu küresel
salgını da geride bırakacağız ve belki 2021 yılından itibaren
“yeni bir insanlık” olarak hayatımıza yeni giren alışkanlıklar,
davranış şekilleri, kavramlar ve teknolojilerle yola devam ede-
ceğiz. Ancak ne olursa olsun, yine “insan” olmayı ve kalmayı
sürdüreceğiz.

Bu nedenle kendimizi ertelemememiz gerekiyor.

İlk kitabımdan beri sizlere, kendi yaşadıklarımın yola
çıkarak öğrendiklerimi anlatmaya, tecrübelerimi aktarmaya
çalışıyorum. Bu dönemde, kişilerin kendilerini ertelemeye en
fazla takılı kaldıkları ve harekete geçemedikleri noktaları, kendi

yaşamımdan ve gözlemlerimden yola çıkarak anlatmaya çalışacağım. Bu kitapta söyleyeceklerim ve daha önceki sekiz kitabımda söylediklerim kendi kişisel yaşamışlıklarıma, bireysel görüşmelerde ve atölye çalışmalarında yapmış olduğum gözlemlere dayanıyor. Her zaman şunu hatırlamamız gerek: “Her şeyin en doğrusunu sadece Allah bilir. Niyet edelim, Rabbimiz ilmimizi artırsın ve hakikati gönül gözümüzle daha farkındalıklı yaşayabilelim.”

Bütünün hayrına olması niyetiyle...

Farkındalık Anlayışı Değişiyor

Batı, ortaçağ karanlığından sonra epeyce bir süre, inançları bir kenara bırakıp sadece pozitif bilimlerle yola devam etmeye çalıştı. Ancak bunun insanlar için yeterli olmadığı ortaya çıktı ve arayışlara girildi. Maddi olarak kendini bir şekilde tanımlamayı başaran insanların, manevi olarak da ihtiyaçlarının bulunduğu kesin olarak anlaşıncaya, açık bırakılan alan Uzakdoğu'dan ithal bazı inanç biçimleriyle tamamlanmaya çalışıldı. Yani Hıristiyan insanların rahatlamak için Budistler gibi yoga yaptıklarına veya kendi içsel yolculuklarını tamamlayabilmek için Asya Kıtası'nın keşiflerini rehber edindiklerine şahit olduk. Bu da yeterli olmayınca "New Age" gibi akımlar ortaya çıktı. Çıkmaya da devam edecektir çünkü insanın görünen kadar görünmeyen bir varlığı da mevcut ve ister istemez bedenın ihtiyaçları gibi bu görünmeyen bedenimizin ister adına ruh deyin ister başka bir şey, ihtiyaçları var.

Kişisel gelişim çalışmaları da bu kapsamda zaman içinde şekil ve yöntem değiştiriyor, yeni bazı yöntemler ortaya çıkıyor. "Spirüellik" ve "Kuantum" yöntemi bir dönem çok yaygınlaşmışken, son dönemlerde "Mindfulness" öne çıkmaya başladı. Basitçe, "bilinçli farkındalık" olarak niteleyebileceğimiz bu yöntem de geniş kitlelere tanıtılmaya çalışılıyor. Kızarken de

sakinleşirken de bilinçli yapılması gerektiğini savunan bir yöntemi var. Nörobilim imkânları ile Budizm'in imkânlarını birleştirmeye çalışıyor.

Belki birkaç yıl sonra başka bir yöntem gözde olacak, moda gibi yayılacaktır. Burada önemli olan yöntemin adının ne olduğu, moda olan farkındalık yönteminin hangisi olduğu değil, sizin bundan yararlanma şeklinizdir. Unutmayın ki yöntemin adı değişti diye size daha çok ya da daha az faydalı olmaz. Siz onu doğru şekilde kullanırsanız bir faydası olur.

Dünyada Covid-19 kaynaklı bir ekonomik durgunluğun olduğu dönemde dahi yazdığımız kitaplara, yaptığımız seminerlere ilgi daha da arttı. Bunu yola çıkma niyetimizle ilişkilendiriyorum. Bu yola neden bu dünyadayım gibi sorular peş peşe geldiği için çıktım.

Siz de kendinizi ertelemeyi bırakıp yola çıkarken, maddi bir kazancı ya da sihirli bir formülle hayatınızın değişmesini amaçlamadan çıkın.

Biri size yirmi sene önce bir söz söylemiş ve orada hâlâ takılı kalmışsanız, gitti yirmi yıl demektir. Hemen kalkın ve harekete geçin. Daha dengede bir insan olmak için harekete geçin. Birileri hâlâ sizi kızdırabiliyorsa, bunu çözebilmek için harekete geçin. Yıllar önce yaşadığınız olumsuz olayın hâlâ yasını tutuyor, sabah akşam size zarar verenlere hâlâ beddua ederek ömrünüzü ziyan ediyorsanız, Allah'tan size zarar verenlerin cezalanmasını dilerken, bunca zaman olaylara duygusal takılı kalıp, hiçbir şey üretmediğiniz, hiçbir şey yapmadığınız için nasıl hesap vereceksiniz burayı da bir düşünün. Geçmişle alakalı birçok nefes çalışmamızı cep telefonu uygulamamızda paylaştık. Kendinizi ertelemeyi bırakın, bunu çözmek ve bağ kesmek için harekete geçin.

Alınganlıklarınızı bırakın. Biz alıngan bir toplumuz. Eşiniz, hayat arkadaşınız, belki yirmi yıldır beraber olduğunuz ve gecesini gündüzünü sizinle geçirmiş insan bir cümle söyledi diye alınır, günlerce küs kalırsınız. Veyahut da biri gelir, “Bu iş niye yapılmamış arkadaşlar?” der, siz hemen “Beni kastetti. Şimdi beni suçlayacak!” diye üstünüze alınıp paniklersiniz. Oysa bu derece alıngan olmanızın rasyonel bir temeli yoktur. Bunları çözmek ve dengeye gelmek için harekete geçin.

Kendi kendime hep şunu hatırlatıyorum: Benim benimle aynı fikirde olan insanlara değil, kalbi temiz ve konusunda uzman olan insanlara ihtiyacım var. Benim, beni pohpohlayacak değil, sekiz milyar insandan biri olduğumu, diğerlerinden üstün ya da aşağı olmadığımı hatırlatacak insanlara ihtiyacım var. Siz de bunu fark ederek harekete geçin.

Uyanın

İnsanlar hayatlarının bir dönemine kadar deneme-yanılma ile giderler. Bir çocuk deneyerek öğrenir. Çaydanlığa dokunur, sıcaktır, eli yanar. Hızlı koşup düşer, dizi yaralanır. Deneyimler ve hayatı tanır. Bu dönem genellikle on yaşına kadar sürer. On yaşından yirmili yaşlara kadar hep “Ben bilirim!” modunda dolaşır. Anne babanın bile sözünü dinlemek istemez. Belki biraz öğretmenler, daha çok da arkadaş çevresinden, kitle iletişim araçlarından bir şeyler öğrenir.

Yirmi ile otuz arasında kendi tecrübeleriyle bir hayat sürmeye çalışır. Bu kısım genellikle bir maratondur. En azından bu çağda, bu dünyamız için çünkü geçmiş yüzyıllara gittiğinizde bu yaş aralığı neredeyse ömrün de sonuna tekabül ediyordu. Günümüzde ise bu dönemde insanlar halen daha genç ve enerjik oluyor ancak ya akıl-mantık ya da duygusallık açısından çok aşırı gidiyorlar.

Yirmi ile otuz yaş arasında pek denge yoktur. Akıl-mantıkçılar bir anda âşık olur, duygusal olur; duygusal olan da birini sever, karşılık göremez, bir anda akıl-mantıkçı olur. “Sevgi yalanmış!” demeye başlar. Aşırı akıl-mantıkçı biri öyle bir duvara çarpar ki sadece aklıyla çözemeyeceği pek çok şey olduğunu fark eder. Oysa arayı bulmak gerekir.

Kesin bir istatistik vermek mümkün olmasa da insanların ancak yüzde 10'luk bir dilimi bu yaşlarda akıl ve duygu dengesini kurabilir. Bu insanlar şanslıdır çünkü daha iyi bir insan olma, daha iyi nesiller yetiştirme yolunda ilerlerler. Hayatı bir sınav olarak görürsek, yirmi-otuz yaş arası bizim için mülakat dönemidir.

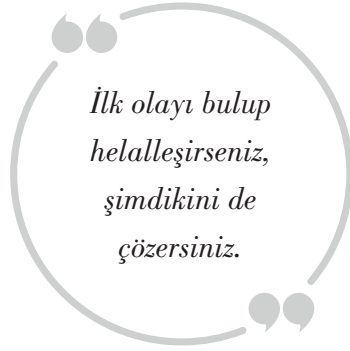
Otuzlu yaşlardan itibaren insan öz farkındalığı tanımazsa dışarıdaki insanların düşüncelerine ihtiyaç duymaya başlar. “Bugün ne giyeyim? Bu iş benim için hayırlı mı? Acaba doğru kişi ile mi beraberim?” gibi sorular sormaya başlar etrafındakilere. Bu dönemde çoğu kişi aşırı sorumluluk almaktan, aşırı çalışmaktan mustarip hale gelir. Ailesini korumak adına aşırı yükleme yapar ve kırtan sonra da perişan olur.

Buradaki en önemli uyanış otuz beş yaş civarındır. Bu yaşlarda “O kişiden ayrıldım, bu kişiyle beraberim; yine aynı sorunlar yaşanıyor...” ya da “İşyeri değiştirdim, aynı sorunlar yaşanıyor...” demeye başladıysanız, hayatınızda bir şeylerin tekrara girmeye başladığını fark ettiyseniz, korktuklarınız başınıza geliyorsa, dikkat!

Yüksek enerjili biri korktuğunu on dakika sonra yaşar, orta enerjili bir yıl sonra, düşük enerjili yirmi yıl sonra ama mutlaka yaşar. Bunu fark ettikten sonra atılacak ilk adım hangi döngüde olduğunuzu bulmaktır. Hayatınızda tekrara giren şey nedir? İş mi, çocukla ilgili sorun mu, sağlıkla ilgili sorun mu? Yoksa ekonomik sorunlar mı? Hangi döngüdesiniz? Ahmet gidip Fatma geliyor ama olaylar değişmiyorsa, bunun başlangıcını bulmanızın zamanı gelmiştir.

Diyelim ki işyerinde iftiraya uğradınız ve işinizden edildiniz. Bir avukata gider ve yargı yoluyla hukuki sorunu çözersiniz. Fakat enerji yönünü de çözmelisiniz. Bu olay sizin hayatınıza neden geldi? Bu haksız misafiri, iftira misafirini hayatınıza ne çekti?

Belki işinizi patrondan daha çok sahiplendiniz ve bunun yeterli olacağını sandınız ama genelde “önce fedakâr insanların feda edildiğini” unuttunuz. Belki daha önce de buna benzer bir olay yaşadınız ama o zaman da çözmek yerine üstünü kapatmayı tercih ettiniz. Belki siz birine bir haksızlık yaptınız, belki çocukluğunuzdan beri üzerinizde taşıdığınız, tekâmülünüzü engelleyen bir “suçlanma korkusu” var ve ilahi sistem artık bunu çözüp kurtulmanızı, kendinize güvenmenizi istiyor.



Oysa insanlar zaman çizelgesi içinde yaşadığı olaylara bakmak yerine, görmezden gelmeyi tercih ediyor. Yirmi üç yaşında affetmediğiniz, helalleşmediğiniz kırk üç yaşında yine karşınıza çıkıyor, başka kişi ve olaylarla kendini tekrarlamaya devam ediyor.

Travmalar kolay affedilecek olaylar değildir ancak enerji alanınızda kendilerine bir yer edinmelerine ve korumanızı zayıflatmalarına izin vermemeniz gerekir. Her enerji bir akıştır. Şelale gibi akar, nehir olur, denizlere dökülür, buharlaşıp yeniden yükselir ve yine yağar. Suyun doğadaki dönüşümü gibi düşünürseniz, bu akıştan bol bol nasiplenmeniz gerekirken, fırsatı kaçıırıyorsunuz. Çevrenizde güçlü bir enerji koruması