

Müthiş Psikoloji

# Beni İncitemezsin



DESTEK  
Yayınları

DESTEK YAYINLARI: 1823

KİŞİSEL GELİŞİM: 322

## MÜTHİŞ PSİKOLOJİ / BENİ İNCİTEMEZSİN

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:* Özlem Esmegül

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal

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

Destek Yayınları: Ekim 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-990-4

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

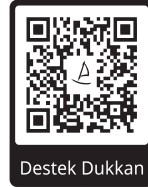
[www.destekdukkani.com](http://www.destekdukkani.com)

[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



# Beni İncitemezsin

BAŞKASININ SAVAŞINA GİRMEYEN, MERKEZİNDE  
SAĞLAM DURABİLEN İNSANI KİMSE YENEMEZ.



Müthiş Psikoloji

*“Mukayese etmeyin, kıyaslamayın.  
Başka hiçbir yol sizinki değildir.  
Diğer bütün yollar sizi kandırır ve ayartır.  
Ruhunuzdaki yolu takip etmelisiniz.”*

– Carl Gustav Jung

## İÇİNDEKİLER

MERKEZİNDE KAL!	
PEKİ YA MERKEZ NERESİ? .....	11
EYLEMSİZLİĞİN İÇİNDEKİ EYLEM .....	17
<i>Hiçbir Şey Yapmamanın Gücü</i> .....	19
Hikâye-Sert Kılıçlar	
-Birinci Bölüm- .....	22
KABUL EDİLMEME KORKUSU .....	41
<i>Kabul Edilmeme Korkusuyla Nasıl Baş Edilir?</i> .....	51
ÇOK DÜŞÜNÜYORUM, O HALDE YOKUM .....	55
<i>Overthinking Psikolojik Bir Rahatsızlık mıdır?</i> .....	58
<i>Overthinking'in Belli Başlı Belirtileri</i> .....	59
<i>Overthinking'le Başa Çıkmanın Yolları</i> .....	60
<i>Overthinking'le Obsesyon Aynı Şey mi?</i> .....	61
Hikâye-Sert Kılıçlar	
-İkinci Bölüm- .....	64

BİLMEK İSTEDİĞİN ŞEYİ, BİLMEYE HAZIR MISIN?.....	85
<i>Karanlık Barok Prens Lovecraft'ın Gör Dediği.....</i>	90
HAYATIN GERİSİNDE KALMA KORKUSU .....	93
BİLMEYE DEĞER OLAN NEDİR? .....	99
GÜNDEMİ KAÇIRMA KORKUSU NEDİR? .....	101
-FOMO- .....	101
<i>FOMO'yla Başa Çıkmanın Yolları.....</i>	102
<i>İnsan Neden Başkalarıyla İlgili Bilgileri.....</i>	103
<i>Kaçırmaktan Korkar?.....</i>	103
YARATICIYALNIZLIK.....	109
<i>Zorunlu Yalnızlık Nedir, Bilinçli Yalnızlık Nedir? .....</i>	112
<i>Bilinçli Yalnızlık Ne Kazandırır?.....</i>	115
ZİRVEDE NE YAŞADIĞINA BAK	
KUŞ ÖLÜR, SEN UÇUŞU HATIRLA .....	119
<i>Zirve-Son Etkisi .....</i>	121
Hikâye-Sert Kılıçlar	
-Üçüncü Bölüm-.....	124
AKLIN PRENSİPLERİNİ	
OLUMLU YÖNDE ÇALIŞTIRMA .....	133
YAPAMADIKLARINIZA DEĞİL,	
YAPABİLDİKLERİNİZE ODAKLANIN .....	141
<i>Pozitif Psikoloji Ne Demek?.....</i>	143

RUHSAL DAYANIKLILIK	
-ESNEKLİK- .....	149
AZ MİZAH .....	157
SAHİP OLMADIKLARINIZI DEĞİL, SAHİP OLDUKLARINIZI İSTEYİN .....	159
ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELME SANATI	
-GANBATTE- .....	165
KENDİNİZE SORUN .....	171
SERT VE KESKİN KILIÇLAR, EN HAFİF DARBEDE BİLE KIRILIR.....	173

## **MERKEZİNDE KAL! PEKİ YA MERKEZ NERESİ?**

1984 yılında bir araştırma yapılmış. İnsanlara “Hayatında güvendiğin kaç kişi var?” diye sorulmuş.

Elbette rakamlar farklı ama en çok verilen cevap üç...

Yani insanların hayatlarında çok güvendikleri ortalama üç kişi var.

Değerli bir rakam tabii...

Neden?

Çünkü 2004 yılında aynı araştırma bir kez daha yapılmış ve alınan sonuç ürkütücü...

Sıfır!

Yani insanlar artık hiç kimseye güvenmiyorlar. Hayatlarında güvenebilecekleri bir kişi bile yok.

Tehlike çanlarının sesi belli ki duyulmuyor bile artık. Erich Fromm, yaklaşmakta olan tehlikeyi önden haber vermişti aslında.

*“İnsana inanmıyorsak, yalnızca makineye olan inancımızla kurtulamayız.”*

Başkalarına güvenmek içinse kendimize güveniyor olmamız gerekir öncelikle. İnsanların çoğu, kendilerine güvenemedikleri ve kendilerinin de güvenilmez olduklarına içten içe ikna oldukları için, başkalarına güvenmekte ciddi sorunlar yaşıyorlar.



Kalabalıkların ortasında yalnızlaşan insan ise kendisini dışarıda arıyor. “Kendimi bulmak için yola çıktım, benimki bir arayış hikâyesi” diyenlerin sayısı milyonlarla değil, milyarlarla ölçülüyor artık.

\* \* \*

Vahşi doğada bir başına yaşamaya karar vermemiş olan her insan, sosyal hayatın bir parçasıdır. Dağ başına çekilip kendi kaderimizi yaşamıyorsak, toplumun bir parçası olarak yola devam etmek zorundayız demektir. Bu aynı zamanda toplumun/kültürün/teknolojinin bütün dinamiklerinin tesiri altında olduğumuz anlamına da gelir.

Toplumdan etkilenmemek, etrafımızda olan bitenlerden etkilenmemek, teknolojiyen, sosyal medyadan, diğer insanlardan etkilenmemek diye bir şey yok. Uykudan uyandıığımız andan itibaren sayısız uyarının manipülasyonuna maruz kalıyor ve hepsine “Günaydın şekerler, bugün de yine beraberiz” diyoruz.

İnsanın kendi doğasına sadık kalarak kendi yaşam yolunu sonsuz bir güven ve dinginlikle kat etmesi pek kolay olmaz. Gözümüzü açtığımız andan itibaren maruz kaldığımız sayısız arzu uyararı, özellikle de şehir yaşamının arzular geçidi, ister istemez hepimizi manipüle eder, merkezinden uzaklaştırır.

### **Arzular; önemli bir konu...**

Seçimlerimiz, davranışlarımız, yönelimlerimiz konusunda son derece önemli roller üstlenen, çok güçlü bir duygudur arzu... Çünkü **insan zihni, kuvvetli biçimde arzuya/hazza/ödüle meyillidir.**

Arzu, psikologlar açısından bir ihtiyaç, hedef veya hedefe ulaşma isteği olarak kabul edilebilir. İnsan davranışları üzerindeki etkisi çok büyüktür.

Felsefeciler, arzunun insan doğasının temel bir parçası olduğunu öne sürerler ve arzuyu insanların eylemlerini şekillendiren önemli bir güç olarak görürler. Aristoteles, arzuyu insanın *eudaimonia* (mutluluk veya iyi yaşam) arayışının temel bir unsuru olarak ele alır. Çoğu filozof, arzunun **insanın içinde bulunduğu dünyayı anlamlandırma ve kendini gerçekleştirme çabasıyla ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir.**

Sosyologlar ve antropologlar ise, arzunun sosyal ve kültürel faktörlerle de etkilendiğine dikkat çekerler. Toplumun ve kültürün, arzuların doğasını ve önceliklerini şekillendirmede büyük rol oynadığını belirtirler. Bireyler, sosyal çevrelerinden gelen normlar ve değerler doğrultusunda arzu ve isteklerini şekillendirebilirler.

**Beyin, arzulara meyilli bir sistemdir.** İnsanların arzularını, isteklerini ve motivasyonlarını düzenleyen kompleks bir yapıya sahiptir. Arzular, temel ihtiyaçlarımızı karşılama, zevk ve mutluluk elde etme, tehlikelerden kaçınma ve sosyal bağlar kurma gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkar.

Beyinde ödül ve zevkle ilişkili bir dizi nörotransmitter ve bölge vardır. Ödül sistemi, özellikle dopamin nörotransmitteri ile bağlantılıdır ve arzu edilen bir şeyi elde ettiğimizde veya olumlu bir deneyim yaşadığımızda aktive olur. Örneğin, yemek yediğimizde veya bir başarıya ulaştığımızda beyinde dopamin salgılanır ve bu, bizi benzer davranışları tekrarlamaya yönlendiren bir motivasyon sağlar.

Beyindeki serotonin gibi başka nörotransmitterler de mutluluk ve memnuniyet duyguları ile ilişkilidir. Bu nörotransmitterler, olumlu deneyimler ve tatmin edici ilişkiler sonucunda salgılanır ve kişileri pozitif duygulara yönlendirir.

Sosyal çevre ve kültür, beyindeki arzuları etkilemede önemli bir rol oynar. Toplumun beklentileri, değerleri ve kabul edilen davranışlar, kişilerin arzularını ve isteklerini şekillendirebilir.

Yaşadığımız çağ, insan üzerinde her an sürekli birtakım arzuları tetikliyor, çekiyor ya da yönlendiriyor. Buna direnmek mümkün değil, bununla mücadele etmeye kalkışmaksa beyhude...

**Arzuların çekimi içindeyiz ve her an hep tesir altındayız. İnsanın kendi doğasını bulması, merkezinde kalmaya çalışması, bu durumda elbette çok kolay olmaz. Konsantrasyonu her an bozular, kendi yolundan/tercihlerinden/doğasından caydırılır ve bu durum, bu şartlar altında son derece olağandır.**

Farkında mısınız?

Dünya üzerinde milyarlarca insan “**Kendimi arıyorum**” diyor. Yaşam bir arayış serüvenine dönüşmüş milyarlarca insan açısından... Kitaplar, filmler, diziler, reklamlar, öğretiler, eğitimler vs. neredeyse her şey hep kendini arayan insan için tasarlanmış... Arayış güzellikleri, arayışın önemi, arayışın gerekliliği, bulunamayacak bile olsa aramaya devam etmenin kutsallığı, kalın kalemlerle altı çizilen temel başlıklar...

Hepsinden önce şunu belirtmek fayda var gibi görünüyor:

Bu kitap kendini arayan insanlar için yazılmadı. Merkezini yitiren insanlar için yazıldı. Dışarıya gidip aramak için değil içeriye dönüp bulmak için kaleme alındı. İnsan merkezini dışarıda bulamaz, merkez içeridedir, insan karar verirse dönüp onu yeniden keşfeder.

Ancak az önce değindiğimiz gibi, sürekli arzu uyaranlarıyla manipüle edilen insan, merkezini bulmakta, merkezinde kalmakta zorlanıyor artık. Her an ve sürekli olarak dışarıya kaçma, dışarıya odaklanma, dışarıdan etkilenme, dışarıya heveslenme hali içinde...

Neden?

Çünkü kabul edelim ki baş döndürücü, heyecanlandırıcı, umut verici, coşturucu, tetikleyici arzu uyaranları çok çekici... Çok kışkırtıcı... Hal böyle olunca, çoğu insan merkezinin ne olduğunu, nerede olduğunu bile hatırlamıyor.

Kendini araçların son sürat sağa sola gittiği, trafik ışıkları olmayan bir caddenin göbeğinde yapıyınız hissettiğini söyleyen, karşı kaldırıma geçmesinin imkânsız olduğunu ve adım attığı an bir aracın altında kalmaktan korktuğunu söyleyen, yardım isteyen insanlara “Merkezinde kal” dediğimizde “Orası neresi ki?” diye soruyorlar.

İnsan, merkezinden ne kadar uzaklaştığını ne zaman anlar biliyor musunuz?

Hayatı, tarif ettiğimiz şu korkunç trafiğe dönüştüğü an. Yani artık adım atmaktan bile çok korktuğu, kendine güvenemediği, çaresiz kaldığı, yol bulamadığı ve bir trafik ışığından bile yoksun olduğunu gördüğü an...

Merkezinde olmayı bilen insan için kaos yoktur, kaygı yoktur, çaresizlik yoktur, güvensizlik, yetersizlik ve korku yoktur.

İşte bu kitap, tam olarak bunun için yazıldı. Sizi bir arayışa değil bir buluşmaya davet ediyoruz.

”

“Dünyada olup biteni anlamak için kapıdan çıkmak bile gerekmez.  
Göklerin yolunu görmek için pencereden bakmak bile fazla.  
Ne kadar uzağa gidersen o kadar az bilirsin.”

- Lao Tzu

”

## EYLEMSİZLİĞİN İÇİNDEKİ EYLEM

2018 yılı yapımı *Mavzer* adlı yerli sinema filmi, eylemsizliğin gücü açısından yorumlanarak izlenmesi gereken yapımlar arasında gösterilebilir.

Film bir kurdun hikâyesi etrafında gelişiyor. İç Anadolu'nun dağlarında yaşayan gerçek bir bozkurdun.

Oğluyla birlikte koyunlarını dağda besleyen köylü Veysi'nin sürüsüne o gün aç bir kurt dadanır. Sürünün neredeyse yarısı telef olur gider. Veysi yatıyor kalkıyor, bir mavzer alabilmenin hayalini kuruyordur. Eğer iyi bir mavzeri olsaydı sürüsüne dadanan kurdu çekip vurabilirdi. Satın almak istediği mavzeri, kurdu elindeki tüfikle vurması karşılığında alabileceğini öğrenince, dağlarda kurt avına düşen Veysi, kurdun inine dalarak dışisini ve yavrusunu vurmaya başarır. Ancak arkasında tehlikeli bir düşman bırakmıştır.

İnine dalınan ve ailesi katledilen bir kurdun ne kadar tehlikeli olabileceği konuşulur hikâyede. Hatta bir yerde kurdun insan gibi olduğu söylenir. Kinlendiğinde, intikamını almak için boş durmayacağından söz edilir. İnsan gibi bilinçli olduğundan, kin tuttuğundan, intikam alacağından korkulsa da kurt, insanın kendisinden beklediği hiçbir şeyi yapmaz. Sadece izler ve bekler. Veysi'yi adım adım gittiği her yerde takip eder, peşine düşer ama saldırıp parçalamaz. Veysi, hırsıyla, öfkesiyle, etrafına

duyarsızlığıyla zaten kendine zarar vermeye devam edecektir ve kurdun beklediği sonu kendi elleriyle kendisi için yaratacaktır. Kurdun bu sürece müdahale etmesine hiç gerek kalmayacaktır. İnsanoğlu gibi bir kinciye, bir intikamcıya dönüşmesine hiç gerek kalmayacaktır. Kurdun eylemsizliği, aslında çok kıymetli bir eylem olarak izlenebilir bu filmde.

Merkezinde kalmak, tam olarak böyle bir şeydir işte. Kurt, bir kez olsun intikamını almak üzere ailesini vahşice katleden köylünün üzerine saldırıp onu parçalamaya kalkışmamıştır bile. Daha doğrusu, intikam ateşiyle dahi yanıp kavrulmamıştır. Çünkü kurt doğasından da kaynaklı olarak şunu içkin yoldan bilmektedir:

*Kötülük üreten, kötülük üretmeye devam eder ve bununla sadece etrafını değil kendini de yok eder. Ne kadar yaralı da olsam, başkasının yoluna odaklanmam, başkasının eylemlerinden etkilenip tepki geliştirmem, yolumdan sapmam, benim kendi doğamdan/merkezimden uzaklaşmam gerekmiyor.*

Merkezinden uzaklaşanların kendilerine neler yaptığı zaten aşikârdır bu hikâyede. Filmdeki akrabaların ve kardeşlerin birbirlerini öldürmek üzere, çocuklarının hayatlarını bile umursamadan zalimce birbirlerine saldırmaya kalkışmaları, birbirlerinin sahip oldukları ya da olamadıkları varlıklara odaklanmaları, kendi yollarından/doğalarından sapmaları zaten ağır bir bedel ödetecektir onlara.

**Bazen bir şey yapmayarak da çok şey yapmış oluruz. Eylemsizlik de bilinçle tercih edildiğinde, bilinçle yapıldığında son derece güçlü bir eylemdir. Yapmamayı tercih etmek, önemli bir karar ve uygulamadır.**

İnsanın kendi merkezinin tam olarak neresi olduğunu yeniden hatırlaması açısından eylemsizliğin içindeki eyleme odaklanması oldukça etkili bir yol olacaktır.

## Hiçbir şey yapmamanın gücü

Çin felsefesine dayanan ve Taoizm’de önemli bir kavram olan “Wu Wei” (无为) öğretisi, bu bağlamda son derece açıklayıcı görünüyor. “Tao, hiçbir şey yapmaz ama yine de hiçbir şey yapılmadan kalmaz.”

Wu Wei, Çincede “Yapmamak, yapmaktır” anlamına gelir. Bu öğreti, *Tao Te Ching* adlı eserinde Taoizm’in kurucusu kabul edilen Lao Tzu tarafından ortaya konmuştur.

Wu Wei kavramı, genellikle “etkisiz eylem” ya da “pasif etki” olarak tercüme edilir, ancak bu ifadelerin yanıltıcı olabileceği unutulmamalıdır. Wu Wei, zorlama, mücadele veya gereksiz efor sarf etmeden, doğal akışı izlemek, uyumlu bir şekilde hareket etmek ve içgüdüsel olarak doğru olanı yapmak anlamına gelir.

Taoizm’de, evrenin bir doğa düzeni olduğuna ve bu düzene uyumlu hareket edilmesi gerektiğine inanılır. Wu Wei öğretisi, kişinin zorlamadan, baskı yapmadan, kontrollü ve yapıcı olmayan bir şekilde doğal akışa uyumlu hareket etmesini teşvik eder. Bu, zaman zaman daha fazla çaba harcamadan ve dengeli bir şekilde ilerlemenin daha uygun olduğu durumları ifade eder.

Wu Wei, özünde “**eylemsiz eylem**” demektir ve Taoizm’de hayatın akışını anlamak, doğal süreçlere güvenmek ve uyumlu bir şekilde yaşamak için önemli bir kavramdır. Bu öğreti, etkili liderlik, kişisel gelişim ve iç huzurun elde edilmesi gibi birçok alanda uygulanabilir.

**Wu Wei öğretisi, bir kişinin iç huzura ulaşmasına ve hayatın akışında daha fazla başarı elde etmesine yardımcı olabilir. Bu öğreti, zorluklarla karşılaşıldığında zorlamaktan ve çaba harcamaktan ziyade, olayların doğal akışına güvenmeyi teşvik eder. Doğal akışa uyumlu olarak hareket etmek,**

**gereksiz stres ve kaygıyı azaltabilir, daha verimli ve etkili bir şekilde çalışmayı sağlayabilir.**

Taoizm'in Wu Wei kavramı, aynı zamanda liderlik alanında da önemli bir rol oynamaktadır. Liderler, kontrolü bırakma ve doğal akışa uyum sağlama konusunda rehberlik ederek daha etkili liderlik yapabilirler. Zorlamak ve baskı yapmak, liderlikteki gücü azaltabilirken, içgüdüsel ve uyumlu bir şekilde hareket etmek, takım üyelerinin daha yüksek bir motivasyona ve performansa ulaşmasına yardımcı olabilir.

Ancak Wu Wei öğretisi, her zaman pasif ve etkisiz bir şekilde hareket etmek anlamına gelmez. Tam tersine, doğal akışa uyum sağlamak, içgüdülerimize ve içsel bilgeliğimize güvenmek ve uygun zaman ve yerde harekete geçmek anlamına gelir. Bu, eylemsizliği değil, dengeli ve uyumlu eylemi vurgular.

Sonuç olarak, Wu Wei öğretisi, Taoizm'in temel kavramlarından biri olan "Wu Wei"nin derinlemesine anlaşılması ve yaşamın akışına uyumlu bir şekilde hareket etmenin gücünün anlaşılması üzerine odaklanır. Bu öğreti, insanların yaşamın karmaşıklığı ve değişkenliği ile başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve içsel huzur ve uyumu teşvik edebilir.

**Nehir canlıdır, hareketlidir ve hep akar ancak yolunu bulmak için çabalamaz, zorlamaz, çünkü nehir merkezindedir.**

**Aşırı eylem, çaba, zorlama ve baskılama içindeyseniz merkezinizden uzaklaşıyorsunuzdur. Yolunuzdan caydırılmıştır. Kendi yolunuza odaklanamıyorsunuzdur. Başkalarının yolculuğu dikkatinizi dağıtmıştır ki bu da sizde güvensizliğe ve kaygıya yol açtığı için daha fazla çabalama, şartları daha fazla zorlama ihtiyacı doğurmuştur.**

Zorladığınız şey kırılır, olsa da artık anlamsızdır, faydası olmayacaktır. Kurdun hikâyesini hatırlayın, kendi doğanıza, kendi yolunuza odaklanın... Kitap boyunca insanın odağını bozan,