

HAKAN MENGÜÇ

UZUN
İLİŞKİLERİN
SIRRI



DESTEK YAYINLARI: 1843
KİŞİSEL GELİŞİM: 330

HAKAN MENGÜÇ / UZUN İLİŞKİLERİN SIRRI

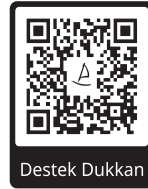
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzümler
Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşoğlu

Destek Yayınları: Kasım 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-12-2

© 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



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



HAKAN MENGÜÇ

UZUN
İLİŞKİLERİN
SIRRI

“Beni olduğum gibi sev, olmamı istediğin gibi değil!”

*“İki kişinin
buluřması,
iki kimyasal
maddenin
teması gibidir.
Herhangi bir
tepkime varsa,
her ikisi de
dönüřüm
geçirir.”*

– Carl Gustav Jung

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 11

Mutfak Penceresinin Önünde Mormenekşeler / 15

Uzun İlişkinin Sırrı

4S + 1İ Kuralı / 23

Hoş Geldin Aşk / 27

Biz Olmak

-Birlikte Daha Anlamlı ve Daha Değerli Olma Düşü- / 31

İlişki, Kendinle Yüzleşme Fırsatıdır / 37

Dünyayla baş edecek gücümüz vardır ama

Yine de bir küçük kusurun altında ezilir kalırız / 40

Sadece güzel insanlar mı layıktır sevmeye? / 44

Güzellik Bir İllüzyon / 47

Kadının Doğası-Erkeğin Doğası / 51

Duygusal Stres / 55

Hormon Etkisi / 59

İyi İlişki Nasıldır? / 61

Biz Şimdi Neyiz? / 71

Kararsız Âşıklar / 75

Beklenti mi İstek mi? / 77

Vicdanlı İstek / 83

- Ben Anlatmadan Anlasın Beni
Ben Söylemeden Versin İhtiyacım Olanı / 85
- Bir Gün, Benden Şikâyet Ettiğin Ne Varsa Özleyeceksin / 87
- Dostluktan Doğan Aşkla, Tutkudan Doğan Aşk Farklı mıdır?
-Brad Pitt, Jennifer Aniston ve Angelina Jolie- / 91
- Toksik İlişki
-Johnny Depp & Amber Heard- / 95
- Fedakârlığın Ağır Bedelleri / 101
- Sevseydi / 113
- Ne Seninle Ne de Sensiz
-Yüz Göz Olmanın Yok Ediciliği- / 115
- Yalnızlık Molası / 121
- Bir Derin İhanet Meselesi
-Sadakat ve İhanet- / 123
- Benim neyim eksikti?* / 125
- Aldatsa da Beraberiz
-İhanetten Sonra Daha da Kuvvetlenen İlişkiler- / 129
- İhanetin Ardından İlişkilerde Güveni*
Yeniden İnşa Etmenin Yolları / 132
- Başına Kakacaksan Hiç Affetme* / 134
- Güven Duygusu Sonsuza Kadar Sürmez / 137
- “Hayır” Diyebilmenin Gücü / 139
- Vazgeçilmezlik Hırısı
-Ego Savaşları- / 141
- Kıskançlık, Sevgiden Değil, Sevgisizlikten Doğar
-Othello Sendromu- / 143

<i>İçime Bir Kurt Düştü</i> / 146
Kıskanmıyorsa Sevmiyor mudur? / 151
Parada Cimri İnsan, Aşkta da Cimri midir? / 153
İletişim Sanatları / 155
Terk Edilmenin Dayanılmaz Ağırılığı / 161
Ben Bu Yüzden Hiç Kimseden Gidemem / 165
<i>Ayrılıklar da Sevdaya Dahil</i> / 168
<i>Aşk acısı ne zaman geçer?</i> / 170
Unutmayı Öğrenmek
-İlk akla gelendir en çok unutmak istediğin- / 173
Çevrimiçi Aşklar / 177
Fark Edilme Arzusu / 181
<i>"Fark edilmiyorsam yokum!" İnanıcı</i> / 183
Yaş Farkı / 187
Onda Bunda Şundadır / 189
Monotonluk Tehlikeli midir? / 191

SON SÖZ / 195

Testler

Yaşadığım ilişki sağlıklı mı değil mi? / 66
Ne kadar fedakâрім? / 105

YAZAR HAKKINDA

Hakan Mengüç, Türkiye’de ve dünyada pek çok ülkede, geniş kitleler tarafından tanınan bir yazar, besteci ve akademisyendir. 9 kitabı bulunan yazarın eserleri kısa sürede 13 farklı dile çevrilmiştir.

Sufi felsefesinin temelleri üzerine kurduğu öğretisini günümüze başarılı şekilde uyarlamasıyla tanınan yazar, aynı zamanda Girne Amerikan Üniversitesi’nde Sufi Akademi’nin hem başkanlığını yapmakta hem de akademisyen olarak görev almaktadır. Müziğe de büyük ilgi duyan Hakan Mengüç’ün besteleri de bulunmaktadır. Ayrıca bir ney virtüözü ve piyanisttir de...

Hayat Felsefesi

Umutlu olmak ve umudu paylaşmak üzerine inşa ettiği hayat felsefesini açıklarken “Umutlu olmak, safça bir iyimserlik değildir. İnsanlığın yüzleştiği trajediyi görmezden gelmek de değildir. Umut her ihtimali görüp, evinde oturup kötülüğe küfretmek-tense, iyilik için elinden geleni yapmak demektir” diyen Hakan Mengüç, yeryüzünde umudun var olmaya devam etmesi için buna inanan bir kişinin varlığının dahi kâfi olduğunu savunuyor. “Üstelik bu kişi sen olabilirsin” diyor.

Sonrasında sen, başka bir “sen” ve başka bir “sen” daha olarak “biz”e dönüşmeye devam edecektir.

İşte bu yüzden “Karanlığa küfredeceğine bir mum yak” düşüncesini benimsemiştir Hakan Mengüç... Yaktığı mum ile başkalarının aydınlanması yolunda emek vermeyi arzulayan yazar, bu yolda başkalarının da yeni mumlar yakmaya cesaret gösterebilmesine vesile olmayı diliyor.

Mevlana'nın da dediği gibi: “Bir mum, başka bir mumu tutuşturduğunda kendi ışığından hiçbir şey kaybetmez. Tam aksine karanlıkların aydınlanmasına vesile olur.”

Hakan Mengüç Hakkında Ne Dediler?

“Kitaplarını hastalarımın reçete olarak yazıyorum. İyi ki varsınız Hakan Mengüç.”

– Prof. Dr. Zeynep Demirçay

“Hakan Mengüç yaptığı işin tanımına fazlasıyla uygun bir yapıya sahip... Sabırlı, toleranslı ve her düşünceye karşı hoşgörülü. Hakan, uyguladığı her tekniği kendi içinde içselleştirmiş ve tamamen sindirmiş. Bu onu daha da özel ve ayrıcalıklı kılıyor.”

– Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci

“Bir insanın kendisini değerlendirmesi bazen zor olabilir. Bunu yaparken çoğumuz objektif olmayı isteriz. Ama bence burada kendimize biraz pozitif ayrımcılık yapmak, daha iyi hissetmek, enerjimizin farkına varabilmek, yeteneklerimizi ortaya koyabilmek açısından yararlıdır.

Bunu bir yolculuk olarak düşünürseniz kendinize yaptığımız bu keşif sırasında yanınızda olmasını isteyeceğiniz kişi Hakan Mengüç'tür. Kendinize inancınızın kaybolduğu anlarda bile o sizin elinizden tutacak ve basamakları bir bir atlamanıza yardımcı olacaktır. İşin en güzel yanı ise bunu yaparken başarımın kendisinden öte size ait olduğunu hissettirecektir. Sevgili dostum Hakan, yolun aydınlık ve engelsiz olsun.”

– Prof. Dr. Murat Aksoy,
“Doktorum” Programı Sunucusu

“Hakan Mengüç 21. yüzyılda sufi felsefesinin öncülerindedir.”

– Serhat Akpınar, Girne Amerikan Üniversitesi
Kurucu Rektörü

Mutfak Penceresinin Önünde Mormenekşeler

Çocukluğum Bursa'da komşuların kapılarını kilitleme ihtiyacı bile duymadığı, birinin derdine herkesin koştuğu, kimsenin kimseyi aç yatırmadığı güzel bir mahallede geçti.

Sevgisizliği, ihaneti, yalanı, dedikoduyu, ikiyüzlülüğü, kötülüğü görmediğim için çocukluğum boyunca sevgi ve güven dolu bir hayatın dünyanın doğal bir hali olduğuna inandım. Yani iyi niyetli olmak, şefkat göstermek, yardım etmek, destek olmak, çare olmak, dürüst olmak, aldatmamak zaten her insanın doğuştan getirdiği, dünyadaki bütün insanların bunlara sahip olarak doğduğu, üzerinde düşünmeye, konuşmaya hiç gerek duymayacağı konular gibi geliyordu.

Fakat sonra bir gün bir şey oldu ve o günden sonra hayatım bambaşka bir seyir aldı. Bu yaşıma kadar hâlâ peşinden koştuğum, hayatımın geri kalanını üzerine inşa ettiğim bir meseleye odaklandım ve hep o meselenin öğrencisi oldum, sanırım hayatımın sonuna dek o meselenin öğrencisi kalacağım.

Sanırım on yaşındaydım ya da dokuz. Sorumluluk almayı, sevgimi göstermeyi, yardım etmeyi seviyordum çünkü karşılığında bana "aferin" dediklerinde, emeklerimi onayladıklarında çok daha büyük bir tatmin ve mutluluk yaşıyordum. Karşılığında sevileceğim, onaylanacağım diye boyumu aşan sorumlulukların

altına bile girmeye razıyım. Belki bu defa daha büyük bir aferin alırım, daha çok sevilirim diye düşünüyordum sanırım.

Bir gün annemin bir tanıdığımızın vefatı üzerine İstanbul'a gitmesi gerekti. Babam cenazeden sonra geri dönmüştü ama annemin mevlitler, dualar, taziyeye gelen konukların ağırlanması, yemeklerin yapılması, ikramlar ve karşılamalara yardımcı olması için birkaç gün daha orada kalması gerekiyordu. Sanırım bir hafta ya da on gün kadar babamla evde yalnızdık.

İstanbul'a telaş ve üzüntüyle gittiği için çok sevdiği çiçeklerine dönüp bakmamıştı bile annem. "Ben gelene kadar çiçeklerim sana emanet tamam mı?" dedi annem bana. "En çok da mutfaktaki menekşeler."

Hiç lafını ikiletmeden "Tamam anne" dedim. "Sen hiç merak etme, ben varım. Çiçeklerine hiçbir şey olmaz."

Annem hangisine nasıl bakmam gerektiğini, hangisine su verilecek hangisine verilmeyecek, hangisini öğlen güneşinin yakıcılığından korumam gerek, hangisine su vermemem gerek anlattı ama hiç dinlemedim. Çiçek bakmakta ne vardı ki? Suyunu verirsin, mutlu mesut büyür işte. Aklımda kalan tek cümlesi "En çok da mutfaktaki menekşeler sana emanet" oldu. Belli ki menekşe çok önemliydi ve benim asıl zaferim menekşe sayesinde olacaktı. Sanırım en büyük aferini, en kıymetli takdiri bu menekşeyle kazanacaktım.

Okullar yaz tatilindeydi. Sabahları babamla kahvaltımı yaptıktan sonra birlikte sofrayı kaldırır, evden çıkarken de mutfak penceresinin önünde bekleyen menekşelere bir maşrapa su döker (*annem de çiçeklerini aynı maşrapayla sulardı*), arkadaşlarımla oynamak için dışarı çıkardım. Babam işten dönene kadar, ben de komşuya emanettim.

Gerçekten çok sorumluluk sahibi, sevgi dolu, sevilmeyi hak eden, akıllı bir çocuk olduğuma inanıyordum çünkü sabah,

öğle, akşam tek öğünü bile unutmadan menekşeleri suluyordum. Mutfak pencерemiz boydan boya menekşelerle kaplıydı. Annem gerçekten bayılırdı onlara. Onun menekşe aşkından emin olduğum için evdeki diğer çiçeklerden çok menekşelerin kocaman olmasını, annemin de büyülenmesini istiyordum. Böylece bana “Sen neler başardın böyle oğlum, ne kadar akıllı ve yetenekli bir çocuksun, harikasin, aferin sana!” demesini umuyordum.

Çok değil, iki üç gün sonra menekşeler benim bile dikkatimi çekecek kadar kararmaya başlamıştı. Toprakları çamura dönmüştü. Durum beni endişelendirmeye başlamıştı tabii, içimi bir korku aldı. Çürüyen yaprakları koparıp atmaya başladım önce. Daha ne kadar su istiyor olabilir ki bunlar deyip su vermeye devam ettim ama durum daha da kötüleşti. Saksıların içinde bir tane bile mor yaprak yoktu bir haftanın sonunda. Annem giderken menekşe bahçesi gibiydi mutfak penceresi, şimdi çamur yığınlarıyla doluydu, çok kötü görünüyordu.

Annem döndüğünde dokunsalar ağlayacak kadar hassastım, odamdan çıkmıyordum, arkadaşlarım beklediği halde oyunlarına gitmedim. Ne yaparsam yapayım bir şekilde mutfağa girecekti annem. Önce hasret giderdik, öpüşüp koklaştık. Beni gerçekten çok özlemişti, kolunun altından çıkmama izin vermiyordu. Sonra oturduğu yerden balkondaki çiçeklere baktı. “Durum gayet iyi” dedi.

“Nasıl yani?” dedim. Onları bir kere sulamıştım sadece, sonra aklıma bile gelmemişlerdi. Bazılarının yapraklarında fazla güneşten yanık lekeleri oluşmuştu ama “Olsun” dedi annem. “Ellerine sağlık oğlum.”

Bu beni mutlu etmeye yetmiyordu tabii çünkü asıl ilgimi ve emeğimi menekşelere vermiştim ve o cephede bir hafta içinde yenik düşmüştüm. Sonra kalkıp mutfağa gitti annem, “Çay

demleyelim iki lokma bir şeyler atıştıralım” dedi. Mutfağa girmesiyle “Aaa!” diye haykırması neredeyse bir oldu. İçeri girer girmez pencereye kaydı tabii ki gözleri. “Menekşelerim nerede!”

Peşinden koştum hemen. Ne diyeceğimi bilemiyordum. O kadar şaşkın ve üzgündü ki. “Oğlum ne oldu bu menekşelere böyle?”

Sürekli suladığım halde çürüdüklerini söyledim. “Ah, ah, ah...” dedi annem. “Menekşe o kadar sulanmaz, yapraklarına su değdirmemen gerekiyordu, üzerinden oluk oluk su boca edilir mi hiç? Bunlar nemi sever, o yüzden mutfakta çok güzel yetişir, mutfakta kaynayan yemeklerin, çayın buharıyla yıkanır bunlar, ah ah!”

Annem yakındıkça sinirlerim bozuluyordu, çok üzgündüm, çok mutsuzdum. Hiç hayal ettiğim gibi olmamıştı bu kez.

“Ben nereden bileyim menekşelerin ne sevdiğini?” diye karşı çıktım. “Nefret ediyorum menekşelerden, hiç sevmiyorum ben menekşe, en iğrenç çiçek menekşe, diğerlerine hiçbir şey olmuyor bu çürüyor, en aptal çiçek menekşe!” diye söylüyorlardım.

Annem ne kadar üzülüğümü anlayınca yakınmaktan vazgeçti hemen. “Öyle deme...” dedi. “Sen bütün çiçekleri, bütün hayvanları ve insanları seversin.”

“Sevmem, menekşelerden nefret ederim!” diye karşılık veriyordum hâlâ.

“Tanımadığın için sevmiyorsun menekşeyi...” dedi. “Tanısan onu da severdin.”

Bu söz hayatım boyunca hiç çıkmayacaktı aklımdan. Doğru sevmek tanımayı, bilmeyi, öğrenmeyi ve anlamayı gerektirirdi. Çok sevmek de aslında bir tür ihanetti. Doğru sevmeyi öğrenmedikçe yoğun ilğimizle beslediğimiz, bolca suladığımız halde

çürütüp yok ettiğimiz, boğduğumuz, dengelerini bozduğumuz ilişkilerin hüsrânını ve hayal kırıklığını yaşamıyor muyuz çoğu zaman?

Kendi ellerimizle zarar verip boğduğumuzu katiiyen kabul etmeyip sonra birdenbire çürüdüğü için ondan nefret etmiyor muyuz, sanki çürümek onun suçuymuş gibi “En aptal çiçek menekşedir!” der gibi suçlamıyor muyuz? Menekşeyi sevmeyi bilirsen eğer, çok güzel bir çiçektir halbuki. Belki daha nazlıdır, belki daha fazla bilinmek ister, tanınmak ister ama onu menekşe yapan da tam olarak bu değil midir zaten?

Bazen çok sevmenin doğru sevmekten daha kıymetli olduğuna inanarak ihanet eder, yaralar, çürütürüz sevdiklerimizi ve çürüdü diye de öfke duyarız, nefret besleriz onlara.

*“Hiçbir şey bilmeyen,
hiçbir şeyi sevemez.
Hiçbir şey yapamayan,
hiçbir şey anlatamaz.
Hiçbir şey anlamayan, değersizdir.
Oysa anlayan kişi aynı zamanda
sever, farkına varır, görür.
Bir şeyin özünde ne kadar bilgi
varsa, sevgi de o kadar büyük olur.
Tüm yemişlerin böğürtlenlerle aynı
zamanda olgunlaştığını düşleyen
kişi, üzümlere ilişkin bir şeyi
bilmiyor demektir.”*

– Erich Fromm

O gün, çok sevmenin sandığım kadar iyi bir şey olmadığını anladım. Doğru sevmek gerekiyordu ama doğrusu neydi? Dünyada milyarlarca çiçek, milyarlarca hayvan, milyarlarca insan vardı. Her biri nevi şahsına münhasır. Hangisini nasıl sevmem gerektiğini nasıl öğrenecektim ki?

İşte ondan sonra hayatımı tam olarak buna adadım. Aldığım musiki eğitimi de, sufi eğitimi de, kurduğum hayat da, yazdığım kitaplar da, felsefe-sosyoloji-psikoloji ve edebiyat alanındaki okumalarım da tam olarak bu konuya odaklanmıştı.

Milyarlarca insanı, hayvanı, bitkiyi tek tek tanıyıp bilip öğrenip onlarla sevgi ilişkisi, iletişim geliştirmek mümkün değil. Ama sevmek için seçtiğini tanımak, bilmek, öğrenmek, anlamak ve buna göre ilerlemek zorundasın. Ona emek vermek, zaman tanımak, onunla gelişmek, onunla etkileşmek, dengelenmek, gerekirse tamir etmek, yüzleşmek, derinleşmek, kendini de beraberinde sorgulamak, kendini de gözden geçirmek zorundasın. Aksi halde kurmaya çalıştığın o ilişki, çok sulandığı için çürüten menekşeler gibi kayıp gider ellerinin arasından ve sen dünyanın bütün menekşelerini suçlamaya başlarsın bu yüzden. Bir menekşeyi doğru tanıyıp, doğru bilip, ona doğru bakmadığın, doğru sevemediğin için bütün menekşelerden nefret edersin.

Zaten nefret de tam olarak sevginin bir parçasıdır. Başarısız olmuş bir sevgi çabasının hayal kırıklığıdır. Psikolog Rollo May de “Sevginin zıddı nefret değildir, kayıtsızlıktır” der. Yani nefret de sevgiye dahil bir sonuç ama başarısız bir sonuç.

“Sevmek bir his değil, bir yetenektir.
Bir şeye kapılmak değil, bir şeyin
içinde olmaktır.”

– Erich Fromm