

BEYHAN BUDAK

kendine  
*iyi*  
davran  
güzel  
insan



DESTEK YAYINLARI: 1088  
PSİKOLOJİ: 7

**BEYHAN BUDAK / KENDİNE İYİ DAVRAN GÜZEL İNSAN**

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 Esmegül  
*Editör:* Özlem Küskü  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2019 (10.000 Adet)

11.-86. Baskı: 2019

87.-119. Baskı: 2020

120.-127. Baskı: Ocak 2021

128.-132. Baskı: Mart 2021

133.-135. Baskı: Mayıs 2021

136.-140. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-569-4

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



Destek Dukkan

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



BEYHAN

BUDAK



kendine

*üyi*

davran

güzel

insan



DESTEK  
Yayınları

# İÇİNDEKİLER

<b>Yazar Hakkında</b> .....	11
<b>Teşekkürler</b> .....	13

## 1. BÖLÜM

### Başlangıç

Değişim .....	15
Kendine İyi Davran Ne Demek? .....	17
Her İnsan Güzel midir? .....	19
Yola Çıkmaya ve Keşfetmeye Cesaretin Var mı? .....	20
Yavaşlamazsan Sorunun Kaynağını Fark Edemezsin .....	22
Boş Bardak .....	27
Tercih mi Zorunluluk mu? .....	30
Birleşik Bardaklar Kuralı .....	31
Hayatında Saklanmış Fili Bulmak .....	33
Hiçbir Mutluluk ve Acı Kalıcı Değildir .....	34
Aynı Tür Sorunları Yaşıyorsun .....	37
Düşünceler Çöptür.....	39
Aşırı Duygusalıktan Nasıl Kurtulabilirsin? .....	42
Kafaya Takmak ya da Takmamak İşte Bütün Mesele Bu! .....	51
Sakın Beyaz Bir Ayı Düşünme!.....	52

Bütün Halhların Altı Doldu .....	54
Hayatın Kötü Giderken Hatırlaman Gerekenler .....	57
Yanlış Yere Odaklanmak.....	59
Yaşadığın Acıların Bir Anlamı Olmalı .....	61
Bir Tek Senin Başına Gelmedi .....	63

## 2. BÖLÜM

### İlişkiler

Melek Olsan Kanat Sesinden Rahatsız Olacaklar .....	65
Ya Termometre Bozuksa? .....	68
Herkesin Seni Sevmesine Gerek Yok .....	70
Gözlerini Seni Sevmeyenlere Değil Sevenlere Çevir .....	73
Has Dairene Herkesi Almamalısın .....	75
Zehirli İnsanlar ve Kullandıkları Yöntemler .....	79
<i>Duygusal Dengesizlik</i> .....	81
<i>Manipülasyon</i> .....	81
<i>Kendini İspatlama</i> .....	83
<i>Benmerkezcilik</i> .....	84
<i>Drama Mıknatısı</i> .....	85
<i>Heves Kırmak</i> .....	87
<i>Fesatlık</i> .....	88
Yeni İnsanları Hayatına Hangi Kapıdan Alıyorsun? .....	91
Yalnızlık Korkusu .....	93
İstemezsen İhtiyacın Olduğunu Anlamazlar.....	96
Aşırı Fedakârlık ve Merhamet Yorgunluğu .....	99
Anlatmanın Gücü .....	102

Eleştirilerle Baş Etme Yöntemleri.....	104
İstemediklerine Hayır Diyemezsen İstediklerine Evet Diyecek Zamanın Kalmaz.....	109
Taç Utangaçlığı: Doğanın Bize Sınırlar Konusunda Verdiği Mesaj.....	113
İyi İnsanlar Biriktirebilmek.....	117

### **3. BÖLÜM**

#### **Kabullenme**

Geçmişinin Yükleri Hâlâ Omzunda mı?.....	119
Kötü Biri Değilsin, Hatalar Yapmış İyi Bir İnsansın.....	126
Mükemmel Değil Yeterince İyi Olabilmek.....	127
Başarısızlık Hakkı.....	131
Kabullenmek Boyun Eğmek Demek mi?.....	133
Gerçekten Hayatı Kontrol Edebilir misin?.....	144
Duygusal Mükemmeliyetçilik.....	146
Hiç Olmayacağımı Öğrensen Ne Yapardın?.....	149
Bazen Sadece Sabredersin.....	151
Olmadığın Biri Gibi Davranmak.....	153

### **4. BÖLÜM**

#### **Değersizliği Yenmek,**

#### **Kendi Değerini Yeniden Keşfetmek**

Hissettiğin Değersizlik Nereden Geliyor?.....	159
Geçmişinde İşine Yarayan Çözüm Yöntemleri Bugün Başına Bela Olabilir.....	164

Öğrenilmiş İyimserlik .....	167
Herkes Kendi Derdini Bilir .....	170
Mutsuzluk Virüsü: Kıyaslama .....	172
Kişiliğinin Kaynak Kodunu Keşfet .....	176
Kullandığın Kelimeler Dünyanı Şekillendirir .....	180
İçinde Konuşan Ejderhayı Fark Etmek.....	182

## 5. BÖLÜM

### Tünelin Ucundaki Işık: Değişim Anahtarı

Neden Kendimi Değiştiremiyorum? .....	185
Değişim İçin Geçmen Gereken Gerilim Köprüsü.....	189
Kullanmadığın Güçlerin Sana Zarar Verir.....	190
Hırs Ruhunu Yorar, Azim Seni Geliştirir .....	193
Yavaşlayabilmek .....	196
Değişim İçin Bazen Uyumsuz Olmak Gerekir.....	199
Dışarıdan İçeriye Doğru Değişim.....	201
Aksini Hissetsen de Gerekeni Yapmalısın.....	204
Arka Bahçen Var mı? .....	206
Baki Kalan Bu Kubbede Bir Hoş Sada İmiş.....	209

*Kıtap ıçerisinde geçen vaka öyküleri,  
gerçek vakalardan esinlenilmiř kurgusal vakalardır;  
hiřbir gerçek kiřiye tarif etmemektedir.*



## Yazar Hakkında

İlköğretim ve lise eğitimini Ankara’da alan Beyhan Budak üniversite eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlamıştır.

Üniversite eğitimi sonrasında ilk yüksek lisans eğitimini Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü’nde yapmıştır. Romantik ilişkiler üzerine yüksek lisans tezini hazırlamıştır. İkinci yüksek lisansını “Klinik Psikoloji” alanında İstanbul Esenyurt Üniversitesi’nde tamamlamıştır. Beyhan Budak evli ve iki çocuk babasıdır.

Uzun yıllar T.C. Sağlık Bakanlığı’na bağlı bir hastanede çalıştıktan sonra istifa etmiştir ve psikoterapi ve eğitim çalışmalarına kurucusu olduğu merkezde devam etmektedir.

2018 yılında Tedx Kaleiçi etkinliğinde, “O Satın Aldığın Şey Mutluluk Değil!” isimli bir konuşma yapan Beyhan Budak, birçok kurumda ve şehirde kendine yardım konularında 300’den fazla konuşma yapmıştır ve hâlâ bu konuda çalışmalarına devam ediyor. Birçok TV ve radyo programında alanıyla ilgili paylaşımlarda bulunmuş, bazı çizgi filmlere senaryo danışmanlığı yapmıştır.

Kendi danışanlarına psikolojik destek vermek dışında, birçok sebepten ötürü psikolojik yardım alamayan insanlara ulaşabilmek için kurduğu YouTube kanalında “Popüler Psikoloji”

ve “Kendine Yardım” konularında videolar yayınlamaktadır. Bu kanalda yayınladığı videolar, bugüne kadar 500 binden fazla kişi tarafından 30 milyondan fazla kez izlenmiştir.



Beyhan Budak



@beyhanbudak



@beyhanbudak

## Teşekkürler

Bu kitabın yazıldığı tarih itibariyle 34 yaşındayım. Ankaradan İstanbul'a üniversite okumaya gittiğimde 17 yaşındaydım. O zamandan bu zamana geçen 17 yıl sanki bir gün gibi geliyor geriye dönüp bakınca. İnsanın hissettiği bu olsa da hiçbir şey bu kadar hızlı ve tek başına olmadı. Hayat yolunda ilerlemeye devam ederken, bu ilerlemeye katkısı olan birçok insan oldu hayatımda.

Annem ve babam, ikisi de ilkokul mezunu. Kendileri istedikleri eğitimi alamamış olsalar da kendi çocukları için ellerinden gelen bütün fedakârlıkları yaptılar. Babamdan ne zaman kitap alacağım diye para istesem, hiç sormazdı, ne kitabı alacağım, neden durmadan kitap alıyorsun diye. İmkânları çok kısıtlı olsa da. Çizgi roman, polisiye veya korku romanları, hiç fark etmezdi babam için. Oku da ne okursan oku derdi o zamanlar. En başından bu yana maddi ve manevi desteğini hiç çekmedi üzerimden. Bu destek, kendimi ve zihin dünyamı geliştirmeme olanak sağladı. Annem bambaşka bir insan; çok duygusal ve şefkat dolu bir kadın. Bazen kendimden şikâyetçi olduğum aşırı empati özelliğimin annemden bana geçtiğini düşünmüştür hep. İnsanlara karşı ilgimin, onları anlamaya çalışmamın ve içindeki hayata karşı sevginin kaynağı annemdir. Lise döneminde, bir yaz tatilinde bütün Türk edebiyatını bitirmeyi

kafaya koymuştum. Kitaplar çok güzel. Her okuduğum kitapla birlikte, o dünyaya dalıyordum. Kafamı bir kaldırıyordum yanıma çay gelmiş, bir daha kaldırıyordum çay gitmiş meyveler gelmiş. Rahatsız etmeden, gelip gidip bir şeyler bırakıyordu yanıma. Öyle bir yaklaşımdı anneminki. Hâlâ öyledir annem ve babam. Şu an bile, annemin ve babamın arkamda duruşunun güvenini hissediyorum.

12 yıldır hayat arkadaşım eşim Şeyda, sanki hayat boyu berabermişiz gibi hissediyorum. Hayatımın büyük bir kısmında, bütün iyi ve kötü anlarda hep yanımda olan, hem dost hem de sevgili. Bence bir ilişkinin en temeli sevdiğin insanla konuşabilmek, konuştuğun zaman keyif alabilmek. İnsani ve mesleki anlamda bulunduğum yere Şeyda olmasaydı kesinlikle gelemezdim. Bu bir ekip işi. Çocuklarımız Efsun ve Tuna, hem bu kitabın yazılma sürecinde hem de mesleki olarak çok yoğun olduğum zamanlarda, neşeleriyle bir terapi gibi geldiler bana.

Kitabın yayıma hazırlanma sürecinde desteklerini esirgemyen editörüm Özlem Küskü'ye, entelektüel birikimi, farklı bakış açısı ile kitabıma çok değerli katkılar sunan Tuba Başboğ'a ve kitap yayına çıkmadan önce verdiği geribildirimlerle katkıda bulunan Tuğba Coşkuner'e teşekkürü borç bilirim.

Ve ismini yazamadığım, yolumun keşiştiği tüm insanlar. Hepimizin birbirimizin gelişimine katkısı çok büyük. Bazen iyiliklerle bazen de kötülüklerle birbirimizi geliştiriyoruz ve olgunlaştırıyoruz. Ben uzun zamandır hayatı olduğu gibi kabul ediyorum ve karşıma çıkan her insanın bana kattığı bir değer olduğunu ve bunun tesadüf olmadığına inanıyorum.

# 1. BÖLÜM

## Başlangıç

---

-----  
*Kötü şeyler herkesin başına gelir. Önemli olan bundan sonrası. Ya oturup durmadan kendine acırsın ya da canının acımasına rağmen kalkarsın ve yola devam edersin.*  
-----

### Değişim

İnsanlar bana yaralarıyla gelir. Kimisinin geçmişinden getirdiği, kimisinin çevresindeki insanların sebep olduğu, kimisinin de kendi kendine sebep olduğu ruhsal yaralardır bunlar. Ruhsal yaralar, fiziksel olanlar kadar dikkat çekici değildir. Uzun yıllar, acı vermesine rağmen kaynağının nerede olduğunu anlayamayabilirsin bile. Sadece, bu acı nereden geliyor diye sorarsın kendine. Bu yaraları iyileştirmenin ilk yolu kaynağı bulmaktır. Bu kitabın yazılma amacı yaralarının kaynağını keşfetmeni ve bunları iyileşebileceğini fark etmeni sağlamak.

Şu an bulunduğun noktaya pek çok şey yaşayarak geldin. Her şey yavaş yavaş oluştu içinde. İçine doğduğun aile, anne babanın sana yaklaşımları, sana verdikleri ya da vermedikleri sevgi, onlarla kurduğun güven ilişkin, içinde yaşadığın toplumun sana yaklaşımı, hayatının zor zamanlarında sana nasıl yaklaşıldığı, yaşadığın travmatik deneyimler, bütün bu hayat olaylarına karşı

geliştirdiğin savunma mekanizmaları ve daha pek çok şey. Bütün bunların hepsi senin şu an yaşadıklarını ve hissettiklerini belirliyor. Ama sen eskisi gibi yavaş değilsin, hızlı düşünüyorsun, hızlı yaşıyorsun. Bu hızlı tempoda her şey akıp giderken yaşadığın sorunların kaynağını bulamıyor, kendine dönüp bakmak yerine çözümleri dışarıda arıyorsun. Yaşadığın sorunlarla ilgili ilk yapmamız gereken, geçmişten yük olarak getirdiğin, cebindeki çakıltaşlarını fark etmeni sağlamak ve bunları derleyip toplayıp, bir kenara kaldırmak. İkinci olarak, şu anda seni olumsuz etkileyen fazlalıklardan kurtulmak. Ve en sonunda kişisel dönüşümün ve ruhsal dengenin kapısını aralamak.

Sana bir hikâye anlatmak istiyorum bu durumla ilgili:

Sürekli tek bacağı üzerinde duran bir adam varmış. Haliyle bir süre sonra adamın kasları kasılmaya ve ağırlığı çeken bacağı ağrımaya başlamış. Fakat ağrıyan sadece bacağı değilmiş. Olağandışı pozisyon, adamın tüm kas sistemini yormaya ve kasmaya başlamış. Sonunda ağrı dayanılmaz hale gelmiş ve adam yardım için bağırmış.

Yardım çağrısı üzerine birileri adamın yardımına gelmiş. Adam tek bacağı üzerinde durmaya devam ederken, yardımcı olmak için gelenlerden birisi bacağa masaj yapmaya başlamış. Bir başkası kasılan boyun kaslarını gevşetmeye çalışmış. Üçüncü yardımsever ise adamın dengesini kaybetmek üzere olduğunu fark edip destek olsun diye kolunu uzatmış. Olayı kalabalık içinde seyredenlerden biri, adamın ayakta durabilmesi için kendisini iki eliyle kavramasını önermiş. Bilge bir yaşlı, bacakları olmayan bir insana göre daha iyi durumda olduğunu söylemiş. Bir diğeri, adamın kendisini tüy olarak hayal etmesini ve ne kadar çok bu hayale yoğunlaşırsa acısının o kadar azalacağını dile getirmiş. Bir başka bilgili yaşlı adam ise “Zamanla çözüm bulunur” demiş.

En sonunda ise izleyenlerden birisi adama yaklaşmış ve sormuş: “Neden bir bacağına üstünde duruyorsun? Diğerini de uzat ve üzerine bas. Biliyorsun, bir bacağına daha var.”

Güzel insan, sende olmayanı ne başka bir insanda ne de başka bir eşyada bulabilirsin. İnsan hangi yola çıkıyorsa çıkarsın, başlangıç noktası kendisi olmalıdır. İnsanın kendi içinden başlamayan herhangi bir girişim ve değişim çabası başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Amacım sana bir şey öğretmek değil, bu benim haddime de değil. Ben de senden farklı değilim, hepimiz hayat yolunda yolcuyuz. Benim senin hayatındaki görevim sadece hatırlatmak. Bilip de unuttuklarını, ruhunun derinliklerinde kaybettiklerini, eksikliklerini ve fazlalıklarını hatırlatmak.

-----  
*Sen kendin için bir şey yapmıyorsan kim senin için bir şeyler yapacak? Sen kendi yaralarını kendin sarmadan, kim sana yardım edebilir gerçekten? Eğer başkaları için önemli olmadığını hissediyorsan, ilkönce kendine şunu sormalısın: Ben kendim için önemli miyim?*  
-----

## **Kendine İyi Davran Ne Demek?**

Lise yıllarımda en büyük keyiflerimden biri, Ankara Kızılay'da kendime boş bir bank bulup gelip geçen insanları izlemektir. Çeşit çeşit insan geçerdi önümden. Birbirine nefes aldırmayacak kadar sıkı sıkıya sarılmış çiftler, yüzünde hayata dair hiçbir mutluluk ifadesi olmadan koştur koştur bir yere yetişmeye çalışanlar, dalgın ve avare bir şekilde dolaşanlar, gözleri parlayan ve gülen insanlar... Kendimce bir oyun oynardım;

birisini seçip giyim tarzına, mimiklerine ve davranışlarına bakarak, ne düşündüğüne, nereye gittiğine dair tahminler yürüttüm. Benim için insanları bu şekilde incelemek inanılmaz keyifliydi. Sonrasında, çok isteyerek ve hatta ailemi bile karşıma alarak psikolog oldum. Hobi olarak yaptığım şey artık mesleğim olmuştu.

Sonra bir psikolog olarak incelemeye başladım insanları. Tam 13 yıldır da aktif ve uygulayıcı olarak devam ediyorum. Bugüne kadar yaklaşık olarak 12 binden fazla psikoterapi seansı yaptım. Bir insanın başına gelebilecek en kötü şeyleri yaşamış insanlara, zorlu süreçlerinde eşlik ettim. Dinlediğimde şaşırdığım hayat hikâyelerine tanık oldum. Bu kadar insanla bu kadar çok seans yaptıktan sonra, hâlâ iyi ki bu mesleği seçmişim diyorum kendime.

Kimisi çocukluğunda kimisi yetişkinliğinde yaşadığı küçük ya da büyük travmalar neticesinde ortaya çıkan, içinde bulunduğu ve yaşadığı olumsuz ruh halinden, psikolojik problemlerinden kurtulmak ister. Çoğu zaman bu problemlerin kaynağında hep başka insanlar vardır. Bu kadar çok insanla çalıştıktan sonra şunu net olarak söyleyebilirim sana, insanın en büyük koruyucusu kendisi.

Kendimizi hep tek kişi olarak değerlendirme eğilimindeyiz. Halbuki fiziken ve zihnen tek olsak da içimizde iki parça var, sağlıklı ben ve sağlıksız ben. Bu iki ben, her insanın içinde mevcuttur. Ama eğer sağlıksız olan “ben”in sesi daha çok çıkıyorsa, seni o yönetiyorsa, diğer tarafın ezilir, aşığlanır ve ihtiyacı olan ruhsal besinleri karşılayamaz. Bunun sonucunda içinde bir boşluk hissedersin, sıkıntı, mutsuzluk, değersizlik ve sevgisizlik sarar her yanını. Hayatın doğal zorluklarında bile, içindeki sağlıksız sen, seni suçlar. “Sen aptalsın, sen yapamadın, sevilmiyorsun işte, değersizsin, önemsizsin” der. Ve sen sağlıksız seni, kendin