

# AKLINI KORU DÜŞÜNCELERİNİ YÖNET

Mirela Sula

Çeviri  
Melis Zeren

 **epsilon**<sup>®</sup>



Bu kitabın yayınlanması için bana destek veren  
Hetem Ramadani'ye teŝekkürler...



Bu kitabı bir sevgi eylemi olarak kendime ithaf etmek ve bunu sizinle paylaşmak istiyorum.



*Ayrıca bu kitabı, birlikte çalışma fırsatı bulduğum herkese ithaf etmek istiyorum, çünkü kendi kişisel gelişimime, hayallerime ve amaçlarıma bu deneyim sayesinde ulaştım. Bu kitabın içerdiği olaylar, genellikle klinik deneyimlerime dayanmaktadır. Yıllarca birlikte çalıştığım ve bu deneyimlere katkısı bulunan herkese çok minnettarım.*

*Bu kitaptaki hikâyeleri, belirli bireylere bağlı kalmak yerine kurgusal olarak anlatmaya ve konuları genel olarak yansıtmaya çalıştım. Hikâyelerde geçen isimler, belirli kişilerin kimliklerini, sosyal ve ailevi durumlarını korumak için değiştirilmiştir. Ayrıca kendi kişisel beyanlarım, kişisel biyografimin parçasıdır ve bu yüzden deneyimlediğim şekilde tanımlanmıştır.*





## İçindekiler

Önsöz.....	13
<b>Birinci Kısım: Geçmişin Yüğü .....</b>	<b>21</b>
1: Benlikten Gelen Çağrı .....	25
2: İstedüğümüz Şeyler İçin Yürekten Savaşalım .....	35
3: Geçmişten Sıyrılmak.....	45
4: Geçmişini Kabullenmek.....	49
<b>İkinci Kısım: Şimdinin Yüğü.....</b>	<b>59</b>
5: Mevcut Anın Daveti.....	63
6: Mutluluğu Şimdi Arayın .....	69
7: Şimdide Yürümek .....	81
<b>Üçüncü Kısım: Geleceğin Yüğü.....</b>	<b>95</b>
8: Geleceği Dilemek.....	99
9: Kötümserlik ve İyimserlik .....	107
10: Hedeflerinize Ulaşmak İçin Asla .....	121
Çok Geç Kalmış Sayılmazsınız	
11: Başarısızlık Korkusu.....	128
12: Geleceğimize Yardımcı Olan İlişkilerimiz .....	137

13: Değişim İçin Güçlü Motivasyon.....	157
14: Kendini Sevme Eylemi .....	168
15: Başkaları Ne Düşünür .....	182
16: Değişim Korkusu .....	191
17: Bilinmeyenin Endişesi .....	198
Sonsöz.....	205
Yazar Hakkında.....	211

## Önsöz

---

*“Kaybettiğim şeylerden en çok aklımı özlüyorum.”*  
*-Mark Twain-*

---

Yıllar önce, psikoterapist olarak çalışmaya henüz başladığım zamanlarda, ofisimde oldukça canlı bir müşteriyle çalışırken bu müşterim beni oldukça hazırlıksız olduğum bir taleple karşı karşıya bıraktı. “Kafamdaki bütün düşünceleri silip yok etmek istiyorum,” dedi soğuk bir sesle. “Aklımın birkaç gün için dinlenmeye ihtiyacı var, bana nasıl daha az düşünebileceğimi, ya da daha iyisi, acı verdiği için nasıl hiç düşünmeyeceğimi söyleyebilir misin?” Direkt gözlerimin içine bakıp cümlesini bitirmek için acele ederken ağzından şunları kaçırdı. “Sanırım aklımdaki düşüncelere bağımlıyım ve bu, beni deli ediyor! Bana yardım edebilecek misin?” Psikoterapist olarak oynadığım rolde, belli bir düzeyde rehberlik edebileceğim her türlü

istekle karşılaşmıştım ancak bu istek karşısında kendimi açık bir cevap üretemezken buldum.

“Düşüncelerine mi bağımlısın?” diye sordum ona. “Hangi düşüncelere bağımlısın ve hangilerinden kurtulmak istiyorsun?” İstisnasız hepsinden kurtulmak istediğini söyledi. Aklının bomboş ve özgür olmasını, kafasında hiçbir düşüncenin yer almamasını istiyordu. “Onları aklımdan çıkarabilir misin?” Öyle bir ciddiyetle sordu ki, bir sorumlulukla karşı karşıya kaldığımı hissettim. “Kafadaki bütün düşünceleri silmemi mi istiyorsun?” diye karşılık verdim. “Evet,” diye yanıtladı, yüzünde yalın bir ifade varken beden dili hiç açık vermiyordu. “Neden bütün düşüncelerini silmek istiyorsun? Seni rahatsız mı ediyorlar?” diye sordum, bir yandan da mimiklerini inceliyordum. “Hayır,” diye cevap verdi. “Ama aklımı korumanın tek yolunun bu olduğu kanısına vardım. Aklıma dikkat etmeliyim ve içindeki düşünceler çok büyük bir yük oluyor.”

“Ama akıl, anlam çıkarmak ve düşünmek için değil midir?” diye sordum ona aynı serinkanlılıkla. Konuşmadı. Sessizlik devam etti. Karşımdaydı, ben kendime ait düşüncelerim olmadan bloke olmuş durumdayken o, çıkartıp atmak istediği düşüncelerle doluydu. Meslektaşlarıma danıştıktan sonra, onu ihtiyaçlarına daha iyi yardımcı

olabilecek birine yönlendirdim. Ancak söylediklerini düşünmeye devam ettim: “Düşüncelerime bağımlıyım,” cümlesini ezberlemiş gibiydim. İstedığı şeyin manasını anlamaya çalışırken sözleri günlerce aklımda fokurdayıp durdu. Meslektaşlarımın ve benim (genellikle mizah yollu) şu ifadeyi kullandığımızı hatırlıyordum: “Aklımızı koruyalım ki kaybetmeyelim!” “Tanrım, aklımı koru,” diye eski bir Arnavut deyişi vardır. Bu tarz ifadeler mizahi olarak kullanılmıştır, ancak bunun derin bir gerçek olduğunu biliriz. Aklımızı korumak, zamanımızın günlük zorluklarından biridir.

Bir Budist tapınağında meditasyon dersine katıldıktan sonra duyduğum ve adeta hayatımın mantralarından\* biri haline gelen bir sözü hatırlıyorum: “Gelenin gelmesine ve gidenin gitmesine izin ver.” Bu şekilde pişmanlıkların, kendi kendimize zarar vermenin, korkunun, huzursuzluk ve güvensizliğin üstesinden gelebiliriz. Bu şekilde zihnimizin dinlenmesine, kendini yenilemesine izin verebilir, hiç gerçekleşmeyecek konular üzerinde enerji harcamamasını sağlayabiliriz. Bu yüzden, duygularımızı anlamaya ve yönlendirmeye veya başka yöne çevirmeye başlayabileceğimiz noktaya gelecek şekilde aklımızı eğit-

---

\*Sürekli tekrarlandığında ruhani güçlerin uyandırılmasını sağlayan kutsal söz (ed.n.)

memiz ve disipline etmemiz bizim için önemlidir. Aklın doğasından dolayı, her şeyden “vazgeçebiliriz” ama akıldan değil... Buna düşüncelerimiz de dâhildir. “Aklımız, gelen ve giden düşüncelerimizin evidir ve kapı her zaman açık olmalıdır,” diyebiliriz.

Her birimizin hayatla mücadele etmek için teorileri ve teknikleri olabilir ama hepimizin ortak bir yönü vardır: Hepimiz iyi hissetmek ve mutlu olmak isteriz. Bunu sağlama konusunda şansımızın olması için mutluluğa inanmamız ve bu isteğe odaklanabilen, amaca yönelik bir aklımızın olması gerekir. Bununla ilgili bir diğer prensip, düşündüğümüz şeyi kendimize çekmemizdir. İtiraf etmeliyim ki uzun zaman önce bu teoriye inanmıyordum. Ama çözümün, aklın farkındalığımızı getirdiği düşüncelerinin ya da dileklerinin ve isteklerinin kurbanı olmamak ve bu düşüncelerin getirdiklerinin varlığını hissetmek, var olmalarına izin vermek olduğunu keşfettim. Sadece duyguları hissetmek, düşünceler üzerinden yükü kaldırıyor ve düşünceler serbest bırakılabilir.

Mevcut anda etkin olmak ve pozitif bir geleceğin açılımı ile aynı çizgide bulunmak için bulduğum en iyi teknik, şimdiki olduğun yerde yaşamaktır. Bu, genellikle korkudan kaynaklanan abartılmış beklentilerle olasılıkları kısıtlamadan, olumlu bir geleceğin sonuçlarına odaklanmamı-

za yardımcı olur. Bana göre bu, bizi çıkmaza sokan ve her gün aklımıza yük olan zihinsel imajlardan kurtulmak için gerekli bir tekniktir. Bu, özellikle yarına dair sonu gelmeyen ve hiçbir zaman gerçekleşmeyecek hayali olaylar veya tekrar yaşanmayacak geçmişin huzursuzluğu için doğrudur.

Düşüncelere bağımlılık mı? Uzun bir süre, sadece kendime tekrar tekrar anlattığım bitmez tükenmez hikâyelerde bunun peşinden gittim. Birinin kendi düşüncelerini silmek istemesine ne sebep olabilirdi? Müşterim, düşüncelerine bağımlılığı yüzünden acı çekiyordu. Bu soru her gün aklıma geliyor ve aklım bir cevap için yalvarıyordu. Ortaya çıkıp yaşamlarımızı yönetmeye ve kontrol etmeye kalkışan düşüncelerden kurtulma arzusu, genellikle görünmez olsa da her zaman mevcuttur. Kurtulma isteğinin baskısı, pek çok kişi tarafından çoğu zaman bilinçsizce hissedilebilir ve pek çok kişi genellikle bunları, ne olacağı veya yargılanma korkusuyla, başkalarıyla paylaşmayıp zorla bastırmaya çalışır. Bu bastırma doğal değildir ve kapasitemizin sınırlarının ötesine geçmesine izin verilmemelidir. Benim görüşüme göre, bu düşüncelerin ve duyguların sesli olarak ifade edilmesi son derece önemlidir, aksi takdirde canlılıkları azalarak gizli kalırlar ve biz de hiçbir zaman mevcut olmadıklarını düşünebiliriz. Ama

genellikle bu gizlenmiş düşünceler, duygulara dönüşür ve günün birinde içinden çıkılmaz iç çatışmaları ateşleyebilir. Ben her zaman, bir insanın başına gelen şeyden veya belli bir olaydan aldığı yaranın, o olay hakkında ürettiği düşünceler veya olayı algılama şekline göre aldığı yara kadar incitici olmadığı teorisine inanmışımdır.

---

***“İnsanın yüceliği, düşüncelerinin sorumluluğunu almasında yatar.”***

***-Winston Churchill-***

---

Dışsal ihtiyaçlarımız ve bu ihtiyaçlara verdiğimiz karşılık, içimizdeki öz farkındalığın durumunu yansıtır. Eğer iç dünyamızda ne kadar zekânın var olduğuna dair bir anlayış geliştirebilir ve bunu kabul edersek, bunun gücüne zihinsel olarak hükmetme yolundayız demektir.

“İçimizdeki dünya, akıl tarafından yönetilir,” der Charles Haanel. Yıllar sonra “Yaşamın Kapısını Açan Anahtar” adlı kitabında teorisini okuduğum zaman, düşüncelerinden kurtulmak isteyen müşterimin hikâyesini hatırladım. Haanel’e göre, yaşamımızı aklımız yoluyla ifade ederiz ve aklımız olmadan hiçbir şey var olamaz. Bu yüzden, aklımız yaşamımızdaki en önemli şeydir. Bilinçli ya da bilinçsiz, mantıklı ya da içgüdüsel olabilir. Düşüncelerimi-



zin nereden geldiği gözetilmeksizin, görevimiz aklımıza özen göstermektir çünkü akıl, düşüncelerimizin gerçek “evidir”. Düşünceler herhangi bir zaman, neredeyse aralıksız olarak gelip gidebilir ancak bizim, onların evi olan akıla özen göstermemiz gerekir. Her evin, sakinleri için kuralları ve denetimi olmak zorundadır. Bizim de kendi düşüncelerimizle yapmaya çalışmamız gereken budur. Eğer kendi düşüncelerimizin sorumluluğunu üstlenirsek, aklımızı kontrol edebiliriz, mesele bundan ibarettir.

Hayatımızın yönünü, aklımızı keşfederek biz ele alabiliriz. Herkesin ulaşmak istediği hedef bu değil midir? Hayatlarımızı kendimiz ele alabildiğimiz zaman kendi kaderimizi idare ederiz. Aklımızı meşgul eden düşünceleri idare ederek kaderimizi yönetiriz ve bu da olup bitenlere verdiğimiz tepkiyi uyarır. Ancak çoğu kişi, ne aklının büyük gücünü ne de kendi beynini ne kadar iyi kontrol edebildiğini anlar. “Beyin, aklımızın organıdır,” der Hanel ve ben, aklın düşüncelerle iyi bir ilişkisi olduğunda gerçeği anlamının daha kolay olacağına inanıyorum.

Sınırlarımızı kendimiz koyarız ve genellikle kendi çevremizde rahat olmaya cesaret edemeyiz. Keşfetmeyi her zaman ileri bir tarihe ertelediğimiz bilinmeyeni aramamız gerekir. Genellikle bu “borcu”, borcun çok yükseleceği gün gelene kadar zihinsel bir sepette bırakmayı tercih

ederiz. Daha fazla borç alamadığımız zaman da bir kenara itmek veya başımızdan atmak isteriz. Bu olgudan kaçmak için, düşünmenin çok ağırlık barındıran, inanılmaz derecede oynak bir güç olduğunu kesin olarak anlamalıyız. Eğer izin verirsek bu ağırlığa “tutsak” olabiliriz. Güç ve canlılık üretebiliriz, ama öte yandan, stres ve hastalık da üretebiliriz. Bunlar düşüncelerimizin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Negatif düşünceler yıkıcı bir enerji üretirler. Öte yandan düşüncelerimiz, eğer ilgilenirsek, kıymetli birer hazine haline gelir.

Kuşkusuz negatif düşünceleri pozitiflerle değiştirmek bir sihirli değnek sallamakla olmayacaktır. Duygusal olarak iyi olmanın sırrı, şu formülle ortaya çıkar: Yaratıcı ve açık fikirli olmaya devam edin ve nerede olursanız olun, her yerde pozitif düşünceler arayın. Pozitif düşüneneğimiz bir yer her zaman bulabilir ve gerektiği zaman kullanmak üzere pozitif düşünceleri muhafaza edebiliriz. Bu, en azından günde bir kez mümkün olursa, her türlü düşünceye bir süre ara verip dinlenebiliriz. Sadece boş durarak, düşünme ihtiyacımıza bir mola verebiliriz. Derin bir şekilde rahatlamak için pek çok yol vardır. Örneğin meditasyon, tamamen rahatlamak ve her şeyi serbest bırakmak (aklı korumak) için doğal bir yoldur.