

Selahattin Yaylamaz

Yaşanmış Öykülerle
AİLE
TERAPİSİ
Kadın Mutluysa Herkes Mutludur



Selahattin Yaylamaz

Yayımlanmış Eserleri:

- 1- Okuma Zekâsı (RIQ)
- 2- Aile Terapisi
- 3- Eş Frekans Yasası
- 4- Arınma Terapisi

İletişim:

Web : yaylamaz.com
Twitter : twitter.com/yaylamaz
Instagram : instagram.com/yaylamaz
Youtube : youtube.com/yaylamaz
Mail : asistaniletisim@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
GİRİŞ	13

1. BÖLÜM

ÇOCUKLUK, ANA YAZILIM VE BİLİNÇALTI

Bir Kadın Beni Böyle Nasıl Etkiledi?.....	17
Bilinç, Bilinçüstü ve Bilinçaltı	22
Bilinçaltımızın İşletim Sistemi “Ana Yazılım”	29
İnsanın Ana Yazılımı ve Ana Donanımı.....	31
Ek (Yeniden) Yazılım.....	34
Bilinçaltı İnançlarımızdan Oluşan Bireysel Anayasamız	35
Okullar Gecikmiş Bir Ek Yazılım Sürecidir.....	43
Evli Çiftlerde İlişki Problemleri.....	49
İçsel Sorunlarımızı İfade Edin.....	52
Ana Yazılımda Sesi Susturulamayan Vicdan.....	61
Çocukluk Yıllarımızın Ek Yazılım Kayıtları.....	65

2. BÖLÜM

SÜREÇ-SONUÇ İLİŞKİSİ

Suçların Kimyası.....	77
Hastalığın Ortaya Çıkışı	78
Yaşam Düz Mantıkla Anlaşılamaz.....	80
Çocuk Eğitiminde Süreç-Sonuç.....	80
Sev Beni Çılgınlıkları.....	82
Evlilik Aslında Şifadır.....	90
Maddeden Münezzehim Sana Geldim.....	95
Diktatörlerin Acı Dolu Çocukluk Yılları.....	102
Baba Eve Dön.....	108

3. BÖLÜM

EŞ FREKANS YASASI

Duygusal Eş Frekans	118
İletişimde Nesne Değil de Özne Yerine Konulmak.....	121

Aşk ve Evlilik Hayatında Eş Frekans Yasası.....	122
Eş Gelişim Süreci.....	135
Aynı Titreşim ve Aynı Dalga Boyuna Sahip Frekanslar	
Tam Eşleşirler.....	137
Benzer Benzeri Çeker.....	138
Eş Frekans Neden Kaybolur?.....	144
Başka Eş Frekans Arayışları.....	144
Eş Frekans Kaybolmuşsa Ne Yapmalı?.....	145

4. BÖLÜM

KADIN-ERKEK İLİŞKİSİ

MUTLULUĞUN FORMÜLÜ.....	159
Seven mi Mutludur Sevilen mi?.....	160
İnsan Sevgisiz Yaşayabilir mi?.....	162
Kadın Mutluyorsa Herkes Mutludur.....	164
Kadın mı Daha Güçlüdür Erkek mi?.....	166
Çok Çalışan Zavallı Erkekler.....	176
Kadınlar Kusursuz mu?.....	177
Şiddet Gören Kadınlar.....	180
Ataerkil Toplumdan Anaerkil Topluma.....	182
Yaşam Kalitesi Açısından Çok Ciddi Öneriler.....	187
Evlenmeden Eşi Tanımak Mümkün mü?.....	187
Fedakârlığı Yasaklıyorum.....	188
AŞK İNSANI ŞARJ EDER.....	191
Kadın Sevgiyle, Erkek Övgüyle Motive Olur.....	192
Her Erkek Büyümemiş Bir Oğlan Çocuğudur.....	193
Evlilikte Erkek Resmî Görevli Değildir.....	198
Kadınlar da Büyümemiş Kız Çocuğudur.....	201
Aşk ve Sevgi Sözcükleri.....	206
Erkeklerde Özerklik Duygusu Vardır.....	210
Erkeğin İşine Odaklanması ve Kadını İhmal Etmesi.....	213
Bilinçaltının İsteddiği Gerçek Sevgi.....	216
Evlenmeden Önce Sevdim Onu.....	220

AŞK DUYGUSAL TATMİNDİR.....	225
Kadın-Erkek İlişkisinin Uluslararası Niteliği.....	225
Kadınlar Sevgiye Erkekten Daha Çok Muhtaçmış Yalanı	227
Bilmem ki Nasıl Sevmeli?.....	229
Yeteri Kadar Sevgi ve İlgi.....	230
Aşk Varsa Meşk Vardır.....	234
İltifat ve Kompliman, Kadını da Erkeği de Motive Eder... ..	237
CİNSELLİK AŞKIN YAN ÜRÜNÜ OLMALIDIR.....	239
Türk Kadınlarının Handikabı.....	241
Kadın İçin Cinsellik.....	243
Kadın ve Erkekten Stres Boşaltım Refleksleri	244
DUYGUSAL KANSER.....	252
Duygusal Boşluk Madde İle Dolmaz.....	252
Narsisizm Hastalığı.....	255
En Sert Yüzleşme.....	260
Hiçbir Gerekçe Başka İlişkiyi Haklı Çıkaramaz.....	260
Sağlık ve Aşkın Kıymeti Kaybedilince Anlaşılır	264
Evlilik Bilek Güreşi Değildir.....	268
Evlilik İlişkisi Nasıl Biter?.....	272

5. BÖLÜM

BOŞANMA SORUNU

Evlilikte Uyum	281
Kadın Kadın Olmalı, Erkek de Erkek Olmalıdır	285
Türkiye’de Aile İçi Saadet	287
Doğru Adam Doğru Kadını İnşa Eder.....	293
Öfkelenince Neden Bağırırız?.....	294

İthaf

*Sevgi Pınarımın Kurumayan Kaynağı,
Çok Sevdığım Rahmetli Babaanneme...*

TEŞEKKÜR

Kitabın hazırlanması konusunda beni sürekli teşvik eden ve destek veren değerli yayıncım Sayın Hayati Bayrak, Necati Bayrak ve Ali İhsan Bayrak Beylere, yayınevi genel müdürümüz sevgili Recep Efe Bey'e, katkılarından dolayı çok sevdiğim güler yüzlü yayın yönetmenim sevgili Erol Şahnacı'ya ve yayınevinin tüm çalışanlarına içtenlikle teşekkür ederim...

Aile ve aşk konulu seminer, konferans, eğitim ve terapi çalışmalarındaki içten ve özverili katkılarından dolayı, menajerlik ve yardımcılığımı üstlenen çok sevgili Hasan Basri Yiğit'e, teknik danışmanlığımı samimiyetle yerine getiren, yeryüzünün güzel insanlarından sevgili asistanım Erdal Karaman'a tüm kalbimle teşekkür ederim...

Ayrıca yurt içi ve yurt dışında seminer, konferans, eğitim ve terapi çalışmalarına katılan tüm kursiyer ve katılımcılara çok çok teşekkür ederim...

Sizler binlerle bile ifade edilemeyecek kadar çoksunuz. Bu yüzden isimlerinizi burada zikredemiyorum. Teveccühünüze milyonlarla teşekkürler. Bu satırları yazarken dahi gözümün önünden hızlıca geçiyorsunuz. Ama bu kitabı okurken sizlerle göz göze geleceğimizi biliyorum. Sizler bu kitabın görünmeyen kahramanlarısınız. İyi ki varsınız, çok çok teşekkürler...

ÖNSÖZ

Bu kitapta 22 yıllık eğitimcilik tecrübemin ve son 12 yıllık aile danışmanlığımın izlerini bulacaksınız. Psikoloji, sosyoloji ve felsefeye olan inanılmaz ilgimin de izdüşümlerine kitapta tanıklık edeceksiniz. Kısaca bu kitap benim, “hamiyetli” olabilme çabamın kitap şeklinde tecessüm etmiş hâlidir. Bundan dolayı da derin bir şükran duygusu içindeyim.

Eskiden ülkeler savaşlarla yıkılırdı. Daha sonra sanayileşme ile birlikte kültürel saldırının ardından, yozlaşma en önemli tehdit olarak gündeme geldi. Bugün ise artık ülkeleri tehdit eden unsur, aile kurumlarındaki ilişki sorunları olarak göze çarpıyor.

Bundan böyle önümüzdeki yıllarda aile içi iletişim ve ilişki konusu her ülke için en önemli konu başlığını oluşturacak. En önemli toplumsal sorunlar aile kurumundan çıkacak. Bu sorunlar ülkeleri tehdit ediyor, etmeye devam edecek ne yazık ki. Hâliyle sorunların çözümü için bu konudaki çalışmalar artacak, hatta gün gelecek uluslararası çalışmalar bile yapılacak. Yapılmaya başlandı bile.

Aile içi mutluluğun en önemli şartı kadındır. Kadın mutluyrsa herkes mutludur.

GİRİŞ

Değerli okurlarım, merhaba. *Aile Terapisi* kitabı, altı ana bölümden oluşuyor.

Ancak ilk üç bölüm, dördüncü bölüm için ciddi bir zihinsel hazırlık evresi niteliğindedir, bunu belirtmiş olayım.

Birinci Bölüm'de;

İnsanın Ana Yazılımı'nı anlatmaya çalıştık. Çocukluk yıllarının, annelik ve babalığın ne kadar önemli olduğunu gözler önüne sermeye çalıştık. Bilinç, bilinçaltı kavramları genişçe izah edildi.

İkinci Bölüm'de;

Süreç-Sonuç ilişkisi üzerinde duruldu. Genellikle ne yazık ki sorun odaklı bakan ve sonuç odaklı yaşayan bir toplum olduğumuz gerçeği söz konusudur. Hâl böyle olunca da, sonuçlara bakarak sorunlar çözülmez ve çözülemez. Burada sorunların gerçek çözümü için, sürece bakılması gerektiği bilimsel olarak izah edilmiştir.

Üçüncü Bölüm'de;

Eş Frekans Yasası yepyeni bir kavram. Bu kitapta bu kavramdan önemli ölçüde yararlanacağız. Eş Frekans, evlilik ve ilişkilerde ne kadar çok işimize yarayacak, bu bölümde bulabilirsiniz.

Dördüncü Bölüm'de;

Bu bölüm kitabın en kritik bölümünü oluşturuyor. İlk üç bölüm, bu bölüm için zihinsel hazırlık niteliğindedir. Bu bölümde kadın-erkek ilişkileri evlilik kurumunda nasıl cereyan ediyor, enine boyuna masaya yatırılıyor.

Bu kitapta kendi evlilik ilişkinizde yaşadığınız sorunlarla ve benzerleri ile karşılaşacaksınız. Bu sorunların çözüm yollarını da yine bu bölümde bulabilirsiniz.

Dördüncü bölüm, beş ana başlıktan meydana gelmektedir.

- Mutluluğun Formülü
- Aşk İnsanı Şarj Eder
- Aşk Duygusal Tatmindir
- Cinsellik, Aşkın Yan Ürünü Olmalıdır
- Duygusal Kanser

Beşinci Bölüm;

Boşanma Sorununu ele alıyor. İçimize son kez yolculuk yapıyoruz ve kitap sona eriyor.

Kitapta geçen terapi öyküleri tamamen gerçek olmakla birlikte, kişilerin isimleri, konumları, yaşları ve yaşadığı şehirler değiştirilerek aktarılmıştır. Bundan amacımız da danışanların mahremiyetlerini gizli tutmaktır. Bu öyküleri anlatmamızın nedeni, insanların yaşadığı sorunların benzerlik göstermesidir.

Anlamlandırarak ve keyifli bir okuma dilerim.

Kitabın tüm sayfalarında buluşmak üzere.

Sizleri sevgi ve saygı ile selamlıyorum.

10 Eylül 2014, İstanbul

1. BÖLÜM



ÇOCUKLUK, ANA YAZILIM VE BİLİNÇALTI

Bir Kadın Beni Böyle Nasıl Etkiledi?

2002 yılıydı. Henüz İstanbul'a taşınmamıştım ama yaz aylarını eşim ve çocuklarımla birlikte İstanbul'da geçiriyordum. O dönem İstanbul'da iş yapmaya da başlamıştım. Haziran ayının sonuna doğruydum, Adana'da yaşayan kardeşim İbrahim aradı. Sesindeki titreklik ve iç çekişlerden bir şeylerin ters gittiğini anlamıştım. Daha İbrahim "babaannem" der demez dizlerimin bağı çözülmüş, olduğum yere yığılmıştım. "Doktorlar, alın evinize götürün, üç beş günlük ömrü kalmış, bırakın da evinde ölsün kadıncağz" demiş. İbrahim'in son sözleri kafamda uğuldamaya başlamıştı. Tekrar tuşuna basılmıştı sanki beynimin. "Üç beş günlük ömür" mü? Benim koca çınarım, gölgesinde büyüdüğüm koca çınarım, babaannem ölüyordu ha ...

Telefonu nasıl kapattığımı, nasıl otogara geldiğimi bilmiyorum. Kendimi Adana otobüsünün pencere kenarına sığınmış, ağlarken buldum. Hayatımda birçok sorunla karşılaşmıştım ama hepsine metanetle yaklaşmayı başarmış, üstesinden gelmeyi bilmiştim. Konu babaannem olunca öylece kalakalmıştım işte ...

Otobüsten inip ilçe garajına vardığımda etrafta hiç kimsecikler yoktu. Sokaklar bomboştu. Bir an nefesim daraldı, gözüm karar-maya başladı. Dengemi kaybedip tam düşüyordum ki kardeşim İbrahim, "Abi!" diye kolumdan yakaladı. Arabaya binip köy yolunu tuttuk. Ömrümün en uzun, en bitmez yolu olmuştu köy yolu. Hiç konuşmadan köye vardık. Evimizin olduğu meydana doğru ilerlediğimizde gördüğüm kalabalık beni dehşete düşürmüştü. Sonradan öğrendiğime göre sekiz köy, bizim köy meydanında toplanmıştı. Bu kadar kalabalık neydi? Yoksa babaannem ölmüş müydü? Ah ... Yetişememiştim işte ... Bir kerecik o nur yüzünü göremeden, duasını alamadan devrilmişti koca çınarım ...

Beni gören kalabalık, ayağa kalkarak sanki bir saygı duruşu edasıyla yol açıyordu. Kalabalığı yara yara babamın olduğu yere doğru ilerledim. Evet, işte babaannem oradaydı. Arkasına yaslanan yastık yardımıyla dik durmaya çalışıyordu. İçimden, “Şükürler olsun Allah’ım, babaannem yaşıyor” diyordum. Hastalıktan iyice zayıflamış, nur yüzü solmuş, o her zaman gülen gözlerinin ferri gitmişti. Yânında 52 yıllık eşi dedem oturuyordu. Çaresizliğin anlamı, dedemin o anki yüz hâliydi. Ben dedemin o yüz hâlini hiç unutmadım bir daha... “Babaanne” diye seslendim. Babaannem yorgun gözlerini gözlerime değdirince öyle sevindim ki... Yıllarca hasret çekmiş iki sevgili kavuşuyordu sanki. Yüzüne kan, bedenine can gelmişti babaannemin. Gücünün yettiği kadar sarılıyordu. Ben iyice kenetlenip boynuna, öylece ağlıyordum. “Amanın Selahattin’im gelmiş, ölmem ben gari, ölmem, söyleyin şu kalabalığa dağılsın. Ben ölmem, Selahattin’im gelmiş” diyerek ağlıyordu... Ağlıyorduk. Orada bulunan herkesin de kendisini tutamayıp ağladığını hatırlıyorum...

Babaannemin başka torunları da vardı. Kesinlikle biliyordum ki diğer kardeşlerimi de, amcamın ve halamın çocuklarını da çok severdi. Babaannemize olağanüstü sevgi beslerdik. Onun sevgisiyle beslenirdik. Babaannemle benim aramdaki bağ çok daha farklıymış ama bunu henüz hiç kimse bilmiyordu, ben bile. Pek yakında olacak şey-

lerin hayatımı kökünden değiştireceğini nereden bilebilirdim...

Yaklaşık bir hafta boyunca babaannemin eli elimde yaşadım. Gece yatarken bile sımsıkı kenetlenmişti elimiz. Bir hafta dolmuştu, bizim köylüler, elbirliğiyle civar köyden gelenlere yemek çıkarıyorlardı.

Babaannem ne bir milletvekili ne bir şirketin Ceo’su ne vali



“Beni bu dünyada karşılıksız ve koşulsuz seven tek insan babaannemdi. O öldüğüne göre artık ben de sevgisiz kalacağım, benim de ölmem lazım!”



ne de köy muhtarıydı. Okuma yazması bile yoktu. Peki, ama bu kalabalık neyin nesiydi? Bu kadar insanı toplayan neydi? Hani derler ya; “İnsan, ölürlen belli olurmuş.” Gerçekten de doğruymuş. Yaşı tutanlar hatırlasın lütfen. Turgut Özal, Barış Manço, Necmettin Erbakan, Bülent Ecevit, Muhsin Yazıcıoğlu öldüğünde de bu gerçeği görmüştük, değil mi? Peki, tamam da babaannemin bu bahsettiğim siyaset ve sanat insanlarıyla nasıl bir benzerliği vardı ki bu olağanüstü kalabalık son günlerinde onu yalnız bırakmıyordu?

Babaannem, 1906 yılında Kahramanmaraş’ın bir köyünde dünyaya gelmiş. Osmanlı İmparatorluğu döneminde, 2. Abdülhamit zamanında doğmuş. Osmanlı’yı yaşamış. Sonra işgal yılları. Fransız işgalini anlatırdı hep. Ardından Kurtuluş Savaşı’nı yaşamış. Ve tabii ki Cumhuriyet dönemini yaşamış. 96 yıllık ömründe neler çekmiş, neler görmüş anlatsam, hayatınızda “dert” dediklerinizden inanın utanırsınız.

Evet, bu kadar kalabalığı toplayan neydi? Sevginin tecessüm etmiş hâli, tam bir yürek kadınıydı babaannem. Bu bölgede 52 yıl yaşamış, yokluk ve kıtlık görmüş ama hiç kimseyi üzmemiş, inanılmaz bir kadındı O. 52 yıl boyunca dedemle bir kez dahi tartışmamış, bölgedeki istisnasız tüm insanların, hatta tüm canlıların sevgisini kazanmış büyük bir insandı. Öyle ki çocukluğumda hiç unutmam; sahiplerini yanına yaklaştırmayan huysuz inekler olurdu. Babaanneme getirirlerdi ineği. Babaannem ineğin yanına yaklaşır, inek daha babaannem yanına varmadan gergin vücudunu rahatlatırdı. Huysuz inek sakinleşir, sütünü sağdırırdı. Köyde sürekli ağlayan huysuz çocukları da babaanneme getirirlerdi. Babaannem çocuğu kucağına alır almaz çocuk hem susar hem de huzur içinde mışıl mışıl uyurdu.

Babaannem, bu kitabın yazarı olarak ben de dâhil, kuşkusuz siz okuyucular da dâhil hepimizden çok daha fazla çile çekmiş bir insan. Onunla geçen 32 yıllık ömrümde onu somurturken hiç görmedim. Sürekli tebessüm ederdi. İlkokul bitene kadar yanındaydım, lise hayatı bitene kadar da tatillerde; fakültede ve öğretmen olduk-



İnsan çocukluğunda nasıl sevilmişse hayatı boyunca da öyle sevgi arıyor.

Seven ve sevilen insan, hasta dahi olmuyor. Çünkü sevgi, insana olağanüstü güç veriyor.



tan sonra da her fırsatta babaanneme gelirdim. Uyurken bile tebessüm eden bir kadındı o...
Evet, işte babaannemle bir hafta el ele göz göze geçirmiştik ki yine eli elimdeyken sabah saat dokuz sularında babaannem ruhunu teslim etti. Son nefesine kadar yanımdaydım. Hepsi bu kadar. Bundan sonrası zifirî karanlık. O andan itibaren neler oldu hatırlamıyorum. Babaannem kollarımda, eli elimde ölüyor ve ben bayılıyorum. Babaannem mezara, ben hastaneye... Ailem şaşkın... Ailem perişan. O güne kadar saçları simsiyah olan babam, bu ağır travmadan sonra siyah saçlarına tamamen veda ediyor. Babamın saçı bir gecede bembeyaz oluveriyor...

Tam dokuz gün komada kalmışım. Bünyem hiçbir tedaviye cevap vermemiş. 9 günde 20 kilo vermişim. Ailem taze ölülerine mi, yoksa oğullarına mı üzüleceğini bilememiş. Babaannemin mezarından dönen kalabalık, bu defa da benim için beklemeye başlamışlar. Kara bulutlar ailemin saçını, ömrünü ağartıp geçmiş...

Adana Balcı Hastanesi'ndeki 9. günün sonunda tedaviye cevap vermişim. 12. günde taburcu olup eve geldim. Kendime gelip babaannemin mezarını ziyaret ettiğimde yeniden hastaneye yatacak kadar kötü olmuşum. O günden sonra beni konuşturabilene aşk olsun. Derin bir sessizliğe gark olmuşum. Ağustos ayının sonuna doğru, okuldaki görevime gitmek üzere memleketten ayrıldım. Kendime, kendi içime kapanmışım. Ne eşimle ne çocuklarımla tek kelime konuşmuyordum. Altı ay süren bu derin sessizlikte babaannemin ölümünün beni neden bu kadar etkilediğini sorguluyordum... Olanlara anlam vermeye çalışıyordum. Hayatımı kökten değiştirecek gerçeklere ulaşıyordum her sorgumda...

Babaannemin ölümünden sonra bilinçaltım şöyle düşünmüştü: *“Beni bu dünyada karşılıksız ve koşulsuz seven tek insan babaannemdi. O öldüğüne göre artık ben de sevgisiz kalacağım, benim de ölmem lazım...”*

İşte can alıcı nokta tam da buydu. Bir insan bu dünyada hâlen yaşıyorsa, aslında sevgi enerjisinin gücüyle yaşıyor. Seven ve sevilen insan yaşıyor. Sevmeyen ve sevilmeyen yaşamıyor dostlarım, sadece nefes alıp veriyor, fotosentez yapıyor, inanın... Çocukluğumdan beri beni hayata bağlayan, babaannemin içten, derin sevgisiymiş meğer. O seviyor diye mutluymuşum. Her ne kadar sorunlarla karşılaşsam da “O var ya, beni seviyor ya, sorun da neymiş!” diyordum. Tıpkı aşk gibi, değil mi?

İçime yolculuk yaptığımda gördüm ki; çocukluğumda babaannemle yaşadığım bir hatıra geldi şimdi aklıma. Köyümüz çok büyüktü. Okulla ev arasında 3 - 4 kilometre mesafe vardı. Taşıma, servis ne gezer... Kardeşim İbrahim ile yürüyerek gidiyoruz okula. İlkokul döneminde tam 5 yıl kahvaltımızı annem değil, babaannem hazırlamıştı. 5 yıl boyunca her akşam elleriyle hamurunu yoğurur, sabah erkenden kalkıp odun ocağını yakar, ineği sağar, bazlamayı yapar, kahvaltı yaptırmadan bizi okula göndermezdi. Babaannemin hiçbir zaman “Ben hastayım” dediğini duymadım. Bir kere 1990 yılında rahatsızlandı, bir de 2002 yılındaki ölümünden önce. Hepsi bu. Bir de ben küçükken hastalanmış. 96 yıllık hayatında yalnız üç kez hastalanmış ve üçüncüsünde de rahmetli olmuştu. O yılların imkânsız ve konforsuz olduğunu da unutmayalım. Sonradan yaptığım bu çalışmalarım sayesinde anladım ki, bu dünyadaki en büyük insani güç “sevgi”. Seven ve sevilen insan, hasta dahi olmuyor. Çünkü sevgi, insana olağanüstü güç veriyor.

Yine bir sabah sımsıcak, çıtır çıtır bazlamamızı yiyip sıcak sütlerimizi içerken, ben ilk kez bir şey fark ettim. Sanırım o zaman 4. sınıfa gidiyordum. Kardeşim İbrahim de yanımda. Babaannem hiçbir şey yemiyordu, bunu fark ettim. Birden yemeği bırakıp ona baktım. “Babaanne, sen de yesene, neden yemiyorsun?” dedim. Babaannem durdu,



İnsan çocukluğunda nasıl sevilmişse hayatı boyunca da öyle sevgi arıyor.



tebessümle bana baktı ve hiçbir şey demedi. Yemeğe başlamadı da. Üzülmiştim. Kardeşim İbrahim de yemeği bırakıp babaanneme bakınca, babaannem şöyle dedi:

“Yavrum, siz yiyorsunuz ya, benim de boğazımdan geçiyor, ben yemesem de olur, siz yiyin gubban (kurban) olduklarım.”

Sevgili okurlarım, soruyorum size: Hayatınızda hiç böyle sofranız oldu mu? İçtenlikle pişmiş yemekler, sevgi dolu bakışlar ve dualar eşliğinde, cennet misali bir kahvaltı yaptınız mı? Var mı böyle bir sevgi seremonisi, söyleyin bana. Babaannem öldüğünde hastanelere düşmem boşa değil elbette...

İnsan çocukluğunda nasıl sevilmişse hayatı boyunca da öyle sevgi arıyor. Seven kişi nasıl bir kişilikteyse, öyle birisi tarafından sevilme istiyor ömür boyu.

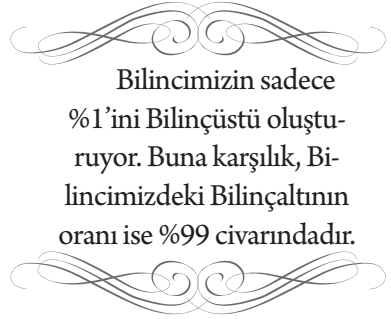
Bilinç, Bilinçüstü ve Bilinçaltı

Bilinçaltı kavramı nedir? Bunu izah edelim önce isterseniz. Çünkü bu kitabın tamamı bu kavramın üzerine bina edilmiştir. Bu kitabı yeterince anlayabilmek için, gerçek anlamda sorunlarınızı tespit edebilmeniz, sonrasında da gerçekten çözebilmeniz için Bilinçaltı kavramının ciddi ciddi kavranmış olması gereklidir. Ben bunları söylerken sakın; “Hay Allah, galiba zor bir şey bu bilinçaltı” diye panik yapmayın lütfen. Hiç merak etmeyin, sakın olun. Bu kitabın yazarı konuyu size, bilimin ışığında ama eğlenceli bir yöntemle anlatmayı başaracaktır.

“Bilinç” kavramı Türk Dil Kurumu sözlüğünde; şuurlu, dimağ kavramları ile izah edilirken, “bilincine varma” deyimini de göz önüne alınmıştır. Bizim işimize yarayan tanım da şu şekilde yapılmıştır: algı ve bilgilerin zihinde duru ve aydınlık olarak izlenme süreci.

Yine Türk Dil Kurumu sözlüğünde Bilinçaltı; “şuuraltı” ve “bilinçdışı” kavramlarıyla açıklanmış. Ayrıca; “Dilendiğinde kapsamındakilerin bilince çağrılabilirdiği zihin bölgesi” şeklinde izah edilmiştir.

Aşağıdaki Şekil-1’ de de görüldüğü gibi, bilinç kavramı anlatılmaktadır. Bilincin tamamını temsil eden bir şekildir aşağıdaki. Zihnimizde gerçekleşen bilincin, aslında şekildeki gibi bir şekli asla yoktur. Tamamen benzetmedir. Bu eserde, benzetmelerden yeri geldikçe yararlanılacaktır. Sebebi ise, eğitim uzmanlığından geldiğim için bir konunun izahında eğitim bilimlerinde oldukça etkili olan “öyküleme tekniğinden” (metafor) etkin bir şekilde yararlanıyor olmamdır. Bu eserde de öyküleme tekniğinden yararlanmayı tercih ediyorum, çünkü öyküleme tekniği bilimsel konuların izahında avamdan havassa kadar herkesin anlayacağı kıvamda sunulmasına imkân tanıyor. Hâliyle, bu kitabın hedef kitlesi de oldukça geniş bir yelpazeyi kapsıyor.



DÜŞÜNMEK VE BİLİNÇ

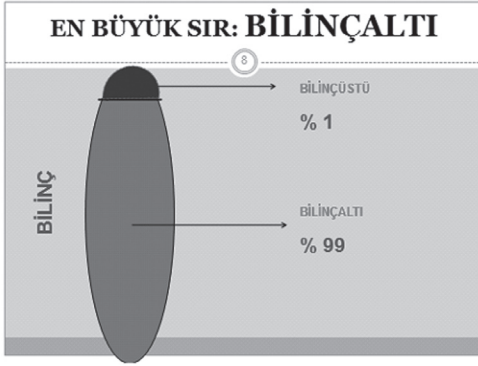


Bilinç doğumla birlikte bu şekilde gelir. Bütünsel Bilinç’tir. Bilinçüstü ve Bilinçaltı diye henüz ayrışmamıştır.

Şekil - 1

Yukarıdaki şekilde gördüğünüz gibi, bilinç zihnimizde gerçekleşmektedir. Bilinç kavramının cereyan ettiği yer zihnimizdir, hemen yanındaki küçük resimde de görüldüğü gibi.

Bilinç kavramı Bilinçaltı kavramını da içine almaktadır. Ancak henüz Şekil-1'de Bilinçaltı ve Bilinçüstü görünmüyor. Aşağıda da onu izah ediyoruz.



Şekil - 2

İşte Şekil-2'de gördüğünüz gibi, iş biraz değişmiş görünüyor. Evet ama değişim biraz değil; çok önemli bir değişim söz konusu burada. O da şu: Yukarıda Şekil-1'de gördüğünüzün daha da işlenmiş hâlidir bu Şekil-2'de gördüğünüz.

Şekil-2'de gördüğünüzü şu şekilde açıklayalım; yukarıdaki ilk şekilde de görüldüğü gibi bilinç düzeyi aynı kalmıştır. Her iki şekilde de bilinç aynıdır. Fark ettiniz mi? Sonrasında ise Bilinçüstü ve Bilinçaltı diye ikiye ayrıldı, bunu da fark ettiniz mi?

Bu konuda yapılmış çalışmalara baktığımızda gerçekten Bilincin ne kadarını Bilinçüstü, ne kadarını da Bilinçaltı kapsamaktadır, bunu ayırt edebilmek neredeyse imkânsızdır. Hatta ne kadar ayrıışık olduğunu da tam olarak izah etmek mümkün değildir. Çünkü zihin bir tablo ya da bir A4 kâğıdı gibi değildir veya bir bardak su vs. de

değildir. Tamamen beyindeki bir işlevden bahsediyoruz. Bu bakımdan birbiriyle içi içe geçmiş bir süreçler bütünü gibi bakmak daha doğru olacaktır.

Biz; yukarıdaki Şekil-2'de;

Bilinçüstünü: %1,

Bilinçaltını da: %99 oranında ayırdık ya da tanımladık.

Yani Bilincimizin sadece %1'ini Bilinçüstü oluşturuyor. Buna karşılık, Bilincimizdeki Bilinçaltının oranı ise %99 civarında. Ne kadar garip değil mi?

Tüm bunlar ne anlama geliyor? Ne işimize yarayacak ve ne şekilde yararlanacağız?

Bu sorunun cevabı aşağıdaki iki resimde de açıkça görülmektedir.



Resim - 1

İşte burada gördüğümüz resme baktığımızda her şey görüldüğü gibi zannediliyor. Yani Atlas Okyanusu'nun üzerinde büyük bir buzdağı kütesinin denizin yüzeyinde keyfince yüzdüğü anlaşılıyor. Öyle mi? Evet, ilk bakışta öyle. Ama deniz yüzeyinde yüzerken gördüğümüz bu buzdağının yanına iyice yaklaşmış, hatta denizin içine girip resmini çektiğimizde durum hiç de görüldüğü gibi değilmiş diyoruz. Bu buzdağının çekilmiş röntgeni aşağıdaki resimdedir.



Resim - 2

İşte her şeyi bu resim açıklıyor. Meğerki denizin üzerinde keyfince yüzdüğünü sandığımız kısım, buzdağının sadece görünen yüzeyiymiş; asıl onu yüzdüren, altındaki büyük kütleymiş efendim. Bir bakar mısınız lütfen, buzdağının derinlerdeki görünmeyen büyük kütlesi nereye giderse üstteki görünen kütle de oraya gidiyor.

Bu, şu anlama geliyor: Buzdağının deniz üzerindeki kütesini Bilinçüstü, altındaki büyük kütle de Bilinçaltı olarak tanımlıyoruz. Buzdağının bütün kütesi ise Bilinç. Benzetmemiz bu şekildedir. Peki bu ne anlam ifade ediyor, bir tahmin edin lütfen. Şöyle ki; her zaman yaşamımızdaki tüm davranışlarımızı organize eden Bilinçüstümüzümüz gibi algılarız. Bilinçüstümüze çok güveniriz. Bilinçüstü düzeyimize biraz fazla anlam atfediyoruz aslında. Zannediyoruz ki Bilinçüstü ne derse o oluyor. Hayır, yanlıyoruz efendim. Bilinçüstümüzle karar verip de yaptığımız davranışların tamamının aslında Bilinçaltımızdan kaynaklandığına inanalım artık. Lütfen bu gerçeği görelim artık. Tıpkı buzdağının üst kısmı Bilinçüstü, alt kısmı ise Bilinçaltı olduğu gibi. Çünkü buzdağının suyun yüzeyindeki kısmı aslında altındaki büyük