

215 | MONA | KİŞİSEL GELİŞİM | 44

GÖKYÜZÜ GRİ DEĞİL MAVİYMİŞ

tamadres.com

Gökyüzü Gri Değil Maviymiş

© 2020 ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak

Genel Müdür: Vedat Bayrak

Son Okuma: Canan Hatiboğlu

Kapak Tasarımı: Füsün Turcan Elmasoğlu

Sayfa Tasarımı: Alfa Grafik

ISBN 978-605-06919-8-6

1. Baskı: Eylül 2020

4. Baskı: Ocak 2022

tamadres.com

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul

Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729

Sertifika No. 45099

Genel Dağıtım

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul

Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika No. 43949

NIHAT GÜNERİ

GÖKYÜZÜ
Gri Değil
MAVİYMiŞ

*“Geleceği tahmin etmeye çalışmayın.
Bugünü anlayın. Dünü kabul edin.”*

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm DEĞERSİZ MİYİM?	21
Değersizlik Duygusu	21
Gerçekleri Kabul Et, Geleceğini İyileştir	34
Zannetmek	37
Kaygı Bozukluğu (Anksiyete)	40
Ah O Amigdala Yok mu?	50
Meditasi Endişeyi Bırakıyorum, Rahatlıyorum	54
2. Bölüm KENDİMİ TANIYORUM	59
Kendini Tanı	59
Bizi Mutlu Eden Şeylerin Bir Süre Sonra Normalleşmesi:	
Hedonik Adaptasyon	65
Seçebiliyor muyuz?	67
Kendini Kabul Etmek	71
Bilinçaltı Filtresi	74
Keşif ve Kâşif	76
Mükemmeliyetçi Olmak Doğru mu?	81
Gerçek Ne ki?	87
Eleştiriyi Umursamak ya da Umursamamak	91
Mutlu Olma Yoluna Girelim	96
Koruyan mısın Korunan mı?	100
3. Bölüm KENDİMİ SEVİYORUM	105
Kendinle Aran Nasıl?	105
Kendimi Seviyor muyum?	111
Kendini Yargılamak Tehlikesi	119

Affetmeyi Başarmak	120
Kendinizi Suçlamaktan Kaçının	125
İç Sesimiz Ne Diyor?	126
Meditasi Kendimi Seviyorum...	132
4. Bölüm BEN ÖZGÜRÜM	135
Ne Kadar Özgür Olduğunuzu Hiç Düşündünüz mü?	135
Gerçek Anlamda Özgür Olmanın Yedi Adımı	139
1. Kilolardan yana özgürlük	139
Meditasi İdeal Kilomdayım	146
2. İş yaşamında özgürlük.....	149
3. Finansal özgürlük	167
4. Zamandan özgürlük	170
5. Onursal özgürlük.....	183
6. Fiziksel özgürlük	188
7. Zihinsel özgürlük.....	191
5. Bölüm İLETİŞİM UZMANIYIM	201
Üç Maymun Felsefesi	201
NKES: Negatife Karşı Endirekt Savunma (IDAN: Indirect Defense Against Negative).....	205
İş Hayatında İletişim	209
Topluluk önünde konuşma	217
Gülmek.....	221
Benzer benzeri çeker	222
Doğru mu Gerçek mi?	224
Hipnoks Kitapta yazanları uygulamaya başladınız.	229
Bilinçaltını Yanıltma	232

6. Bölüm BEN DEĞERLİYİM	235
İçimdeki Çocuk Canlı mı?.....	235
İçimizdeki Çocuk Canlı ve/veya Mutlu Değilse Ne Yapabiliriz?	241
Meditasi Hipnoks İçimdeki Çocuk	244
Değerli Olmayı Seçiyorum	246
Değerli Yaşamayı Seçiyorum.....	253
Mutlu Yaşıyorum.....	257
Kendimizi Mutlu Hissetmek İçin Öneriler	265
Meditasi Ben Değerliyim	270

7. Bölüm HAYATIMIN

GERÇEK AMACI	273
Buddy nedir?	273
KUHA Yöntemi ile Doğru Karar Almak	276
Alınan dersler.....	280
İnziva: Odaklanma	284
Hayat ne kadar kısa!.....	285

8. Bölüm GÖKYÜZÜ GRİ DEĞİL MAVİYİMİŞ!	287
Benim Hikâyemde Değerli Olmak.....	287
Neleri fark ettim, neleri anladım, neleri kabul ettim?	290
Kariyerime Kapalıçarşı'da Başladım.....	292
Bramasole Alaçatı.....	294
Reiki	296

9. Bölüm SONSÖZ	299
Meditasi Affediyorum	307

Öncelikle beni dünyaya getiren yüce Yaradan'a, anneme ve babama teşekkür ediyorum.

Gereken zamanı bana sağladığı ve verdiği fikirlerle bana ilham veren eşim Leyla'ya müteşekkirim.

Akıl hocam, kızım Dilâra, yorumları ve eleştirileri ile bana çok yardımcı oldu.

İlk farkındalığımı açmama yardımcı olan akıl hocam, buddy'im Muhsin Doğrular'a minnettarım. Labirentte bir fare gibi her yere girmeden doğruları bulmamda bana inanılmaz yardımları oldu.

Muhsin Hoca ile tanışmamıza vesile olan Zekiye Kranda farkındalık yolunda bize kapıyı açtı.

2013 yılında NLP ile hayatıma mucizevi dokunuş yapan hocam Richard Bandler'a,

Yayımlanma sürecindeki çalışmalarını için Ebru Değirmenci ve Arzu Çağlan'a teşekkür ediyorum.

“Kendine karşı tamamen dürüst olduğun anda
cevaplar sana akacaktır.
Mevcut olan eksikliklerini her kabul edişinde
daha fazla özgürleşeceksin.”

Nihat Güneri

Merhaba,

Bu kitabı yazma hikâyem, bugüne kadarki yaşadıklarımın sonucunda aldığım dersler ve hayatın anlamını bulma yolundaki uğraşlarımın sonucu olarak ortaya çıktı. Çocukluğumdan beri kitap yazma hevesim hep vardı. Çalışma şeklim, hep yazarak not alma şeklinde oldu. Çünkü insan beyni, ne kadar mükemmel olursa olsun, kendine göre önemsizleri siliyor ya da bilinçaltına atıyor. Çalışırken not alıp bunları geriye dönüp incelediğimde bilinçaltımın bana vermek istediğinden fazlasını buluyorum.

Çocukluğumda yaşadıklarım bende uzun yıllar değersizlik duygusunu yaşatmıştı, ama bunu aşma yolundaki aldığım eğitimler, uyguladığım yöntemlerle bu duyguyu en aza indirmeyi başardım. Kendimi değerli buluyorum ve değerli olduğumu biliyorum artık. Bilinçaltına giren şeyler tamamen

maalesef yok olamıyor ama yapılan çalışmalarla kabul edilebilir seviyelere kadar gelebiliyor. Damdan düşenin daha iyi tavsiyelerde bulunabileceği varsayımıyla düşüncelerimi yazıya döktüm. Kitapta yazanlar benim doğrularım ve deneyimlediğim bilgilerdir. Size kendinizi değerli ve iyi hissettireceğini düşünüyorum.

Kitaba başlamadan önce yaklaşık beş yıl boyunca sürekli araştırma yaptım. Bu konuda bulabildiğim çok sayıda kitap okudum. Önerilen uygulamaları önce kendim uygulamaya çalıştım. Bu konuyla ilgili yayınları izledim. Tüm bu analizlerin sonucunda, öğrendiklerimle, yaşadıklarımı sentezleyip kendi doğrularımı ortaya çıkardım. Tüm bu süreç boyunca konuşabildiğim kadar insanla konuşup onların sıkıntılarını, çözüm veya çözüm girişimlerini dinledim. Sarmalın içinde dönüp duran, bu konuda bilen ama yapabilmeyen olmayı gerçekleştiremeyenlerle de “konuyu bilmenin” yetmediğini, uygulamalarla çözümler bulunabileceği gerçeğini de fark ettim.

Tüm hayatım boyunca yaptığım her hatadan dersler almaya çalıştım. Bana yapılan eleştirileri çoğunlukla yüzüm kızararak, kabul etmeyerek başladığım gelişim yolculuğunda, sonunda gördüm ki yapıcı eleştiriler insanı geliştirip çözümler bulmaya zorluyor ve bu iyi bir şey.

Yapılan eleştirilerde şunları fark ettim:

- ▶ Birincisi, yapıcı bir şekilde yapıldığında yani eleştiriden sonra bir çözüm sunuyorsa insana farklı bakış açıları kazandırıyor.
- ▶ İkincisi, yapılan her eleştiri doğru değil. Bazıları sadece karşı tarafın yanlış bakış açısı, gerçeği yansıtmıyor.

- ▶ Üçüncüsü, yapıcı eleştirileri dikkate aldığımızda, kendimizi geliştirmek için olumlu adımlar atabiliyoruz.

Yaşadığımız hayatta insanlar kendilerini yeterince değerli hissetmiyor. Bunda atalarımızdan gelen yazılımların, ülkelerin çocuk yetiştirme kültürlerinin ve sosyoekonomik yapılarının hatta devletlerin eğitim politikalarının etkisinin olduğuna inanıyorum.

Bence gelişen insanın şu anda dünyadaki en önemli iki problemi; birincisi değerlilik duygusunun düşük olması, ikincisi anksiyete veya anksiyete başlangıcı durumu, yani gelecekte endişe duymak. Değerlilik duygusunun tam gelişmemesinin öncelikle kişinin kendini tanımaması ve kabullenmemesine bağlı olduğu düşüncesindeyim. Daha sonra ise kendi değerinin farkına varamaması, seçenden daha çok seçilen modda yaşamayı tercih etmesi, özgürlüğü tam anlamıyla çözememesi ve tüm bunlar hakkında kendini geliştirecek çabasının yetersizliği yapılan araştırmalarda da ortaya çıkıyor.

Değerlilik inancının başkalarının bize gösterdiği değerden daha çok, “kendi değerimizin farkına varmak” olduğunu anladığım günden itibaren hayatım değişti! Artık kuralları başkalarının değil, benim koyabileceğimi anladım. Kuralları başkalarının koymasına gereken durumda da bunu benim seçebileceğim düşüncesi ve kararlılığı başka bir dönüm noktası oldu hayatımda. Bunları anladıktan sonra hayatımda hem maddi hem de manevi anlamda pozitif yönde çok şey fark etti.

Kendi değerimizi bilmediğimizde, başkalarına kendimizden vermeyi sıkça yapıyoruz. Bunun altında yatan gerçek; ben değer vereyim ki o da bana değer versin. Karşılığında değer

görmediğimizde bu sefer de kendimizi değersiz hissediyoruz. Değerin dışarıdan değil, kendi içimizden geldiğini anlayabildiğimiz zaman kendimizi değerli hissetmeye başlıyoruz.

Genel olarak değerimizi karşımızdakinin belirlemesini bekliyoruz. Kendi değerimizi kendimizin belirlemesi gerektiğini çoğu zaman göremiyoruz. Bu aslında bizim yapabileceğimiz bir şey. Bir örnek verirsek gıda olarak beslenmemiz bizim kendimizin yiyerek midemize besinleri göndermemiz ile oluyor. Değerli olmayı beklemek, başkalarının yemek yiyip bizim karımızın doymasını beklemek gibi bir şeydir. Ya da başka bir örnek; kendi yaptığımız ve sadece kendi yiyeceğimiz bir yemeğin tadını başkasına sormak, onaylarsa yemek gibi bir şey.

Tüm süreç boyunca üç tane önemli şey fark ettim:

- ▶ Birincisi, değersiz hissetmemek için çabaladığımızda kendiliğimizden değerli hissediyoruz. Açlığın olmadığı yerde tokluk, kaygının olmadığı yerde huzur, acının olmadığı yerde rahatlık ve mutluluğun olmadığı gibi yeter ki değersiz hissetmek için uğraşmayalım.
- ▶ İkincisi, kendimizi olduğumuz gibi kabul ettiğimizde, diğerlerini de olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye başlıyoruz ve değerlilik olgusunun herkese eşit derecede dağıtıldığını ve bunun hiçbir zaman eksilmediğini anlıyoruz.
- ▶ Üçüncüsü, değerlilik duygusunun başkalarının davranışlarında değil, bizim kendi bakış açımıza bağlı olduğu, biraz çalışınca ortaya çıkıyor.

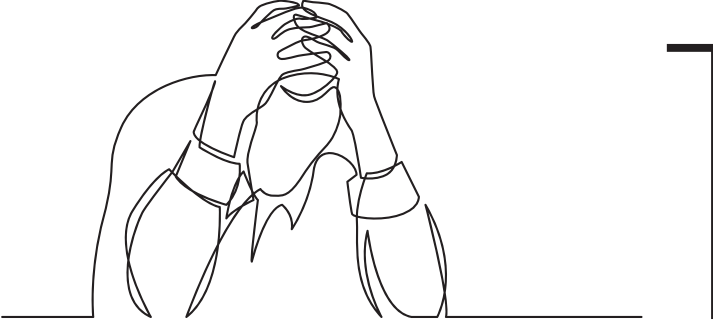
Yaşam bir algı yönetimi. Hem kendi içimizdeki hem de dünyadaki. Algı nasıl oluyorsa duygularımız o şekilde şekilleniyor.

Evrensel yaşam enerjisi Reiki konusunda 14 yılı aşkın zamandır bir çalışma içerisindeyim. Bunu da profesyonel olarak değil sadece amatör olarak, öncelikle kendi sağlığım için uygulamayı seçtim. Var olan enerjileri deneyimlemeyi seviyorum. Bu benim farkındalık yolunda da olumlu adımlar atmamı sağlıyor. Bu tür çalışmalar bana çok iyi geldi; zihnimin berrak, kalbimin rahat olmasını sağladı. İnsanları daha fazla sevmeme ve saygı duymama sebep oldu.

Kitapta düşündüğüm çözümleri size anlatmaya başladıkça, kendinizi daha değerli hissetmeye başlayacağınızı düşünüyorum. İlerleme gösterdikçe, okuduklarınız daha eğlenceli bir hal alacak. Meditasyon bölümleri kendi kendimize yapacağımız “yarı self hipnoz yarı meditasyon” şeklindeki uygulamalardır. Bunlar ulaşmaya çalıştığımız doğrularımızın bilinçaltımıza daha rahat ulaşmasını sağlayabilecek, aynı zamanda hem zihinsel ve ruhsal destek yönünde yardım edebilecek hem de değerli hissetmek yönünde öz değerimize katkıda bulunabilecek çalışmalardır.

Ben genelde bir kitabı okurken benim için önemli sayfalara bazı işaretler koyarım. Daha sonra kitaba tekrar baktığımda sadece bu bölümleri okurum. Bu benim kitapta yazılanları daha iyi anlamamı ve bana yararı olacak bilgileri daha iyi analiz etmemi sağlar. Bu yüzden kitapta her bölümün sonuna o bölümle ilgili özetler koydum. Bunlar size kısa yol sağlayabilir.

İyi okumalar...



DEĞERSİZ MİYİM?

“Geleceği tahmin etmeye çalışmayın.
Bugünü anlayın. Dünü kabul edin.”

Nihat Güneri

DEĞERSİZLİK DUYGUSU

Bugün dünyadaki en önemli sorunlardan birisi değersizlik duygusu.

Tahmin ediyorum dünya nüfusunun çoğunluğunda bu duygu var. Hepimiz daha fazla değer görmek istiyoruz. Bazen yalandan da olsa övülmek istiyoruz. İlgiye alakaya hepimizin ihtiyacı var. Bazılarımız bunu dillendirip ihtiyaçlarını net bir şekilde ortaya koyarken, bazılarımız güçlü durma prensibiyle hareket edip

bunları dillendirmeden bu ihtiyacı konusunda sessiz kalıyor. Hatta bazen bu duruş depresyona neden olabiliyor.

Sosyal medyadaki paylaşımlarımızın ve fazla beğeni beklentilerimizin çoğu daha fazla değerli hissetme ihtiyacından kaynaklanıyor. Değer görmediğimizde agresifleşiyor ve ilişkilerimizde bir ayar tutmama, kalibrasyonsuzluk belirtileri ortaya çıkıyor. Değeri sürekli dışarıdan bekliyoruz. Birisine bir iyilik yaptığımızda karşılığını mutlaka istiyoruz. Hatta sadece karşılığını almak için bile iyilik yapmayı deniyoruz. Bazen iyiliği karşı tarafa değil karşılığında alacağımız ödül için yapıyoruz.

Değersizlik duygusu aslında eski jenerasyonun davranış biçimleri olmasına karşın bugün insanların çoğunda var. Geçmiş dönemlerde çevrenin güvenli olmasından dolayı ebeveynler bugünkü kadar çocuklarını korumuyor, yeterince ilgi de göstermiyorlardı. Hatırlayın, 1970 öncesi doğanların çoğunda, çocukluğunda sokakta oyun oynama kültürü vardı. Hatta yaz tatillerinde sabah sokağa çıkılır, akşama kadar oyunlar oynanır, sokakta zaman geçirilirdi. Cep telefonları yoktu. Çocuğu sokakta takip etmek de zordu. Ebeveynlerin bu rahatlığı, çocuklarına gösterdiği ilgiye de yansiyordu. Çocuğun aile içindeki rolü bugünkü gibi değildi. Daha değersizdi. Ailelerde çocuk sayısı çoktu. Bu da her çocuğa olan ilgi miktarını azaltıyordu. Ebeveyn ve büyüklerimizin doğrudan veya dolaylı olarak yaptıkları eleştiriler bizi değerli ve yeterli olduğumuzu sorgulamaya kadar götürüyordu.

Dr. Joseph Murphy *Bilinçaltının Gücü* kitabında hetero telkinlerden bahsediyor: “Hetero telkin başka kişilerden gelen telkinlerdir. Doğduğumuz günden itibaren bilinçli ya da bilinçsiz çevre, eş,

dost, akraba ve arkadaşlarımız tarafından telkin bombardımanına tutuluruz. Farkına varmadan aldığımız bu telkinlerin üzerimizde çok büyük gücü vardır. Hayatımızı şekillendirir, inançlarımızı ve duruşumuzu belirleyip son derece yıkıcı olabilir. Bu telkinlerin farkında olmadığımız için kendimizi nasıl koruyacağımızı bilemeyiz. Özellikle beynimizin gelişmeye açık olduğu ve bilinçaltı filtresinin oluşmadığı 0-6 yaş arasında bu telkinler hayatımıza yön verir.”

Bu tür hetero telkinler bizim değerlilik duygularımızın üzerinde de belirleyici etkilerde bulunup kendimizi değersiz olarak kodlamamıza neden olur. Bu tür telkinler çocuklukta ya korku ya da iyi olmayı bir şeye bağlama stratejisi ile uygulanır. Yanlış bir şey yapma durumunda çocuk; baba, polis, öcü veya başka bir şeyle korkutulur. İyi olmak da bir şeyle bağdaştırılır:

“Yemek yersen yakışıklı olursun.”

“Çok çalışırsan ilerde zengin olursun, her şeyin olur.”

Kişi yetişkin olduğunda da değerli, mutlu olmayı bazı şeylere sahip olmaya bağlar:

“O arabayı aldığımda mutlu olacağım.”

“Daha özgür olabilsem kendimi daha değerli hissedeceğim.”

Çocuklukta aldığımız bu olumlu ya da olumsuz telkinler tüm gelişim sürecimizde etkin rol oynar.

Değersizlik duygusunun en büyük sebeplerinden biri, çocukken yapılan yazılımlardır. Çocuk; ebeveyninden veya okuldaki öğretmeninden yeteri kadar ilgi görmediğini veya bazı olaylarda utandırıldığını düşünmüş olabilir. Ebeveyninden yeterince ilgi göremediği düşüncesinin arkasında yeterince sevilmediği düşüncesi yatmaktadır. Aslında tüm ebeveynler çocuklarını severler. Sadece göstermekte yeteri kadar duyar-

lı olmayabilirler. Bugün anne babaları dinlediğimizde hepsi çocuklarına yeteri kadar ilgi gösterdiklerini söylüyorlar. Ama burada unutulmuş bir şey var. Çocuğun mantık ve düşünce yapısı ile yetişkininki aynı çalışmıyor. Yetişkinine göre yeterli ve doğru olan bir şey çocuğun hayal dünyasında çok farklı algılanabiliyor.

Bize göre çok mantıksız gelen, çocuk sorduğunda geçiştirilen bir şey, çocuğun hayal dünyasında bir gerçeklik teşkil ediyor. Çocuk kendi dünyasında belki de öyle olmamasına karşılık değişik düşünce kalıplarına girebilir.

- ▶ Babam ve/veya annem beni sevmiyor/sevmedi.
- ▶ Beni istemiyorlar/istememediler.
- ▶ Benim yerime diğerini, başkasını seviyorlar/sevdiler.

Üç varsayımın altında da zannetmek olayı yatıyor, zira o öyle algılıyor. Ebeveynlerin bilinçsiz olarak yaptıkları “çocukların verilen işi yeterince iyi yapmadığı” mesajı veren davranışları bile, çocukta “yeteri kadar iyi yapamam” kalıbının tohumlarını ekmektedir. Çocuğa bir iş verdikten sonra özellikle annelerin, “İyi yapamamışsın, bak ben daha iyi yapıyorum,” mesajının altında yatan yani aslında ebeveynin vermek istediği “iyi öğren ki ileride başarılı ol, rahat et” mesajıdır ama çocuk tarafından farklı algılanır. Çok masum görevler sonrasında verilen negatif mesajlar bile çocuğa ileride kendini değersiz hissettirecektir.

Örnek: Yatağını toplaması, bulaşıklara yardım etmesi, çöpü çıkarma, yemek masasını hazırlamaya yardım etme gibi... Bu tür görevler verildikten sonra anne babanın yapılan işi beğenmeyip, “Bak bu olmamış öyle değil böyle yapılır, böyle yapman