

## SERHAT YABANCI

*Milliyet, Hürriyet, Akşam, Habertürk, Yeni Şafak* gibi pek çok gazetede yazı ve röportajları yayımlanmıştır. *Show Tv, Star, ATV, Beyaz TV, FOX, Habertürk, NTV, CNN Türk, TV8, TRT* gibi kanalda evlilik ve aile danışmanı olarak programlara konuk olan Yabancı, *Milliyet/PembeNar* sitesinde ilişkiler hakkında yazmaya devam etmektedir.

2016 yılında TBMM Aile Bütünlüğünü Koruma Komisyonu'na davet edilmiş ve hazırladığı sunumla kitaplarındaki bilgiler, komisyon raporunda yayınlanmıştır. Yabancı; halen konferanslar ve söyleşiler yapmasının yanı sıra üniversitelerde Aile Danışmanlığı eğitimi vermeye, yurtiçi ve yurtdışı atölyeler yapıp bireysel/aile danışmanlığına devam etmektedir.

[www.serhatyabanci.com](http://www.serhatyabanci.com)

[www.facebook.com/serhatyabanci](https://www.facebook.com/serhatyabanci)

[www.twitter.com/serhatyabanci](https://www.twitter.com/serhatyabanci)

[www.instagram.com/serhatyabanci](https://www.instagram.com/serhatyabanci)

[www.youtube.com/serhatyabanci](https://www.youtube.com/serhatyabanci)

[serhatyabanci@hotmail.com](mailto:serhatyabanci@hotmail.com)

## **Zihin Tuzakları**

Serhat Yabancı

**Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni:** M. Faruk Bayrak

**Genel Müdür:** Vedat Bayrak

**Editör:** Canan Hatibođlu

**Kapak Tasarımı:** Füsün Turcan Elmasođlu

**Sayfa Tasarımı:** Muzaffer Aysu

ISBN 978-625-7220-42-2

1. Baskı: Kasım 2021

© 2021, 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.

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt

### **Melisa Matbaacılık**

Çiftelhavuzlar 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 Çađalođlu-İstanbul

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

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika No. 43949

# SERHAT YABANCI

## ZİHİN TUZAKLARI

*Kendine Yardım Kitabı*





# İÇİNDEKİLER

## 1. Bölüm: Kendin Olmanın İnanılmaz Hafifliği

Konfor (Patinaj) Alanı.....	13
Kurban Tuzağı.....	27
Ya Hep Ya Hiç Blokajı.....	37
Kırık Camlarım.....	49
Algını Değiştir Duygun Değişsin .....	55
“Senin İyiliğin İçin” Zehri.....	65
Nasıl Düşünürsen Öyle Hissedersin.....	75
Sislerin Dağılması Zaman Alabilir Sen Yoluna Devam Et.....	89
Zihnin Kâbusu : Zihin Okumak.....	93

## 2. Bölüm: Mutluluk Tuzakları

Herkes Beni Severse Mutlu Olurum.....	101
Başarırsam veya Kazanırsam Mutlu Olacağım!.....	113
Her Şeyi Netleştirirsem Mutlu Olacağım.....	116
Güçlü Olmak mı Mutlu Olmak mı? .....	124
Mükemmeliyetçi Hamallar .....	141
Zayıf Görünme Korkusunun Zayıflığı .....	155



Merhaba sevgili dostum,

Altıncı kitabımla seninle tekrar buluştuğum için çok mutluyum.

Daha önceki beş kitabımda çoğunlukla ilişkileri ele almıştım. Bu kitabımda ise, kendimizle olan ilişkimizi ele aldım.

İnsan, kendisiyle nasıl ilişki kurmuşsa ona uyumlu davranır, senaryosuna da uygun kişileri seçer. Doğal olarak sağlıklı seçimler, sağlıklı sürdürmeler hatta sağlıklı bitirmeler için önce kendi benliğimizle olan ilişkimizin sağlıklı olması gerekir.

Bu kitapta, algımızın bizim ve yaşamımız üzerindeki etkisini, mutsuzluğumuzun altındaki dinamikleri, şemalarımızı, otomatikleşen bakış açımızı; sonrasında ise bunları nasıl değiştireceğini bazılarıyla nasıl baş edeceğini göreceksin.

Bir çoğumuz olgulardan değil, onlara yüklediğimiz algılardan dolayı mutsuz olur, sıkıntılar yaşarız. Algımızın değişmemesi durumunda ise bu durum, kronikleşmeye başlar.

Bu kitapta;

- Mutluluk tuzaklarını,
- Kendimizi nasıl mutsuzlaştırdığımızı,
- Kırık camlarımızı,

- Kontrolcülük ve bize hayatı dar eden garanticiliğimizi,
- Değerli hissetmeye çalıştığımız referanslarını bulacaksınız.

Mutlu olmanın moda olduğu, insanların adeta duygusal mükemmeliyetçilik ile hep olumlu iyi hisleri kovaladığı bu dönemde bunun mümkün olmadığını, olamayacağını; aslında mutluluğun tüm duygulara izin vermesiyle başladığını kabul ederek yola çıkmamız gerektiğini biliyoruz.

Zihnimiz bize çoğu zaman oyun oynar. Olguları; zihnimizin heybesindekilerle yorumluyoruz. Ona göre de hislerimiz oluşuyor. Nasıl düşünüyorsak, bir süre sonra da ona paralel hissediyoruz.

İşte çekirdekdeki düşünceleri bulduğumuzda ana hedefe doğru çıkmaya başlıyoruz.

Zamanla olgularla değil, savaşımızın algılarla ve yorumlamalarımızla ilgili olduğunu görüyor ve yeni bir çerçeveleme yapmaya başlıyoruz.

Sevgili dostum;

Hem neden sonuç ilişkisi hem de somut çözümler içeren kendine yardım kitabım sana farkındalık kazandırması umuduyla, keyifli okumalar diliyorum.

Serhat Yabancı



# 1. Bölüm

KENDİN OLMANIN  
İNANILMAZ HAFİFLİĞİ

tamadres.com



## KONFOR (PATİNAJ) ALANI

Aracınla giderken birden çamura saplandın. Muhtemelen ilk yapacağın şey, çamurdan çıkmak için gaza basmak olacaktır. Bu hamle ilk başlarda mantıklıdır ve denenmesi gereken bir yöntemdir. Bir süre sonra gaza bastıkça aracın daha da çok gömülmeye başladığını gördüysen ayağını gazdan çekmen gerekir. Aksi takdirde lastikler daha çok gömülecek, aracın daha fazla yorulacak ve benzinin bitecek. Bunların her biri yeni bir sorun olarak karşına çıkacak. Gaza basmak, sorunun artık çözümü değil, bir süre sonra sorunun ta kendisi olacaktır.

İşe yaramayan ve aksine daha çok seni zor durumda bırakan her davranış da gaza basmak gibi patinajdır. Böyle bir düşünceyse obsesyondur. Aynı bakış açısıyla yıllarca çözüm aramak gibi...

Çoğu insan, aynı yöntemler ve bakış açısıyla uzun yıllar farklı bir sonuç almaya çalıştığı için yaşamları adeta patinaja döner. Her şey kendini tekrar ettirir. Şayet sen de bugüne kadar kronikleşmiş sorunlar yaşıyorsan, bil ki patinaj bir yaşam içindedir.

En sevdiğim metaforlardan biridir *patinaj*. Patinajın benim için önemli olmasının nedeni, sorunlar arasında boğulan kişinin aslında çözüm zannettiği davranışta ısrar etmesidir.

*Risk almadığımızda, bulunduğumuz alana kendimizi hapseder ama kendimizi güvende hissederken de sıradan ve rutin ötesi bir yaşama yelken açmış oluruz.*

Prof. Dr. Sinan Canan'ın çok güzel bir sözü var: “Konfor çürütür.” Evet, konfor çürütür; zihni, bedeni, duyguları... Yani hepsi çürür.

Yine Prof. Dr. Acar Baltaş hocamız da şöyle der: “Acı, üzüntü ve başarısızlık yoksa bir hayatın içinde, o hayattan bir hikâye çıkmaz.”

İşte size Paulo Coelho'nun çok sevdiğim bir sözü daha: “Tekne limanda güvendedir, ama teknenin amacı bu değildir.”

Yani acıdan kaçarken, başarısız olma korkusuyla karar almazken; terk edilme, kaybetme veya başarısız olma korkularıyla ilişkilerden kaçarken, bir yandan da bunların bize sunacağı birçok ödülü kaybetmiş olacağız.

Sırf güvende olmak adına hikâyesiz bir hayat yaşayacağız.

Oysa bizler bu dünyaya kendimizi güvende hissetmek için değil, her duyguyu hissetmek için geldik.

Risk al, harekete geç.



Ahmet çekingen biri ama bu durumdan çok da memnun değil ve kabuğundan çıkmak istiyor. “Konfor alanından çıkmadan yeni bir yaşamın olmaz!” cümlesini benim Twitter’deki sayfamda okuduktan sonra adım atmaya karar vermiş.

Çekingen olmasını, reddedilme ve dışlanmaya bağlıyordu Ahmet... “Ya sevilmezsem veya sıkıcı bulunursam, ortamda tek bırakılırsam,” düşüncesi onu o kadar yönetiyordu ki bu düşünce zamanla bildiğin kemikleşmiş bir inanca dönüşmüştü.

Bu düşünceyle uyumlu olarak maçlara gitmiyor, eğlencelere katılmıyor, iş yemeklerine hep mazeret bildiriyor hatta işyerinde bile insanlarla karşılaşmamak için yemekhaneye en son iniyordu.

Kendini, en çok en samimi arkadaşı Kenan’ın yanında rahat hissediyor, şayet onun da işi varsa günlerce evden çıkmadan hayatını sürdürmek zorunda kalıyordu.

Bu çekingenliği nedeniyle romantik ilişkilerde de sorun yaşamış, son ilişkisi sadece iki ay sürmüştü. Kendini yeterince çekici bulmadığı için partnerinin ilgisini samimi bulmamış, duygularını ifade etmediği ve buluşma teklifinde bulunmadığı için de terk edilmişti. Böylece *kendini gerçekleştiren kehanet* tuzağına düşmüş ve, “Zaten terk edileceğimi biliyordum, benim gibi biriyle bir kadın neden sevgili olsun ki?” diyerek o bildik düşüncesini doğruladığına inanmıştı.

Bu düşünceler bazen onu esir alıyordu. Bu konuları istemsiz olarak düşünmekten alıkoyamıyordu kendini. Sonunda yemekle, içmekle ya da saatlerce internette oyun oy-