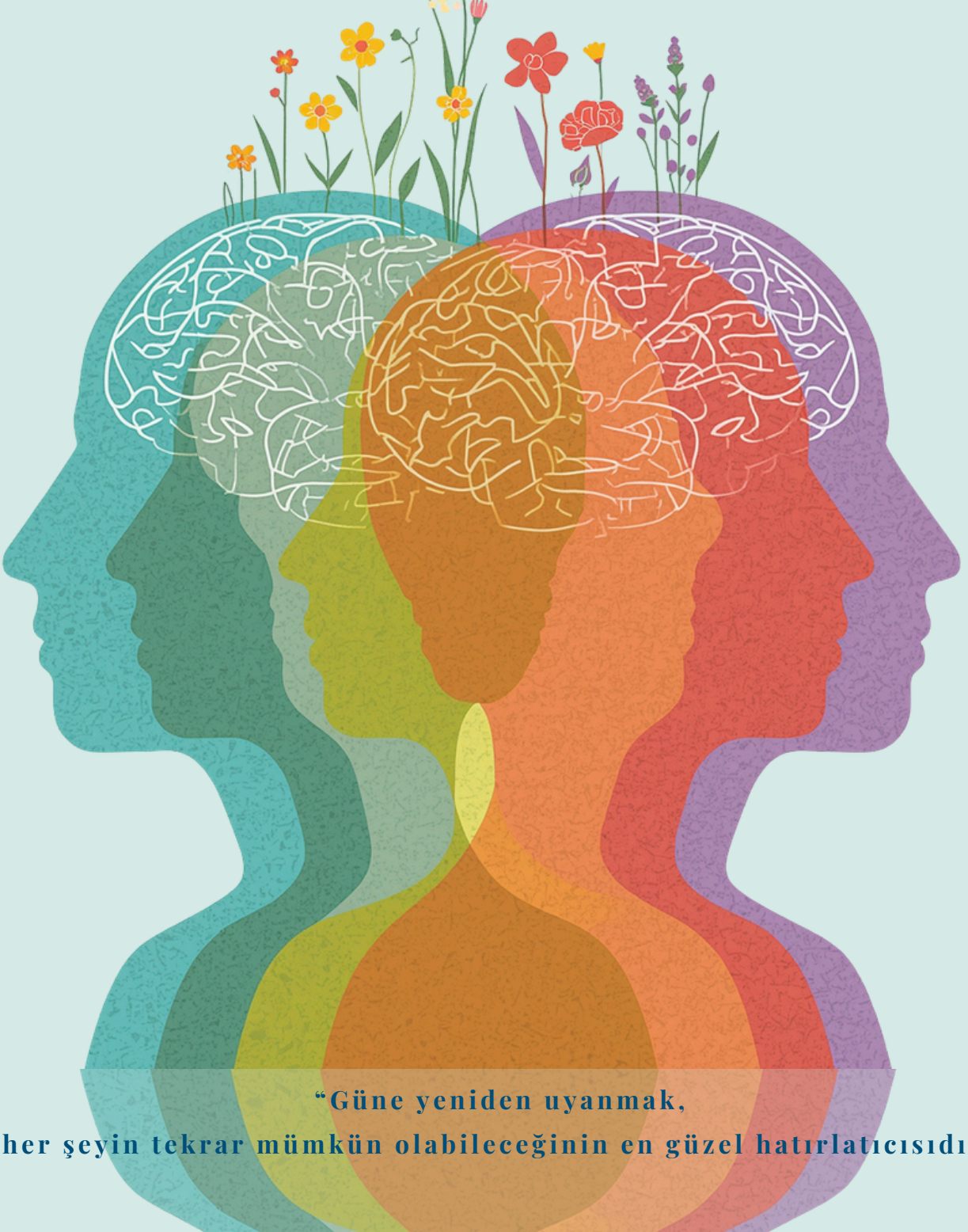
EMPATİ PSİKİYATRİ VE PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

Haziran/Temmuz / Ağustos
2026
Yaz
Sayı No:06

EMPATİK SOHBETLER

HAYATTA HER GÜN YENİ BİR ŞANS VAR



**“Güne yeniden uyanmak,
her şeyin tekrar mümkün olabileceğinin en güzel hatırlatıcısıdır.”**

İÇİNDEKİLER

1 Katkıda Bulunanlar

2 Editörlerden

3 Hüseyin Günay'dan Notlar

5 Beynimiz Neden Bizi Sabote Eder?

10 Başkası Gibi Değil, Kendin Gibi

12 Benimle Kalanlar

14 Kendi Hikayenin Öznesi Olmak

17 Kronik Ağrı: Bir Hastalık mı, Yoksa Vücudun Bir Sinyali mi?

21 Yolunu Yeniden Bulmak

23 Hata Yapmak Gelişimin Bir Parçasıdır

25 Semanızı tanımak ister misiniz

29 Merhaba, ben Empino!

35 Duyduğunda Derin Bir "Oh" Dedirten Köşe

36 Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz

37 Bizden Biri

38 "Hocam, Sonuç Ne?" Testi

39 Kokunun Geldiği Yer

40 Yol Zorlaştığında: İçimizdeki Güç Uyanır

41 Duygu çarkı

Haziran/Temmuz / Ağustos
2026
Yaz
Sayı No:06
İletişim Bilgileri
Empati Psikiyatri ve Psikoterapi Enstitüsü
Adres:
Cennet, Tunç Sk. No:2 A Blok No:2 İç Kapı No:2, 34290 Küçükçekmece/İstanbul
Tel:0542 118 8786

KATKIDA BULUNANLAR

Doç. Dr. Hüseyin GÜNAY
Psikiyatrist

Tülay İRFANOĞLU
Uzm. Kl. Psk.

Nesibe yılmaz
uzm.psk.dan

Uzm. Dr. Ayşegül ÇUBUK
Nöroloji Uzmanı ve
Fonksiyonel Tıp Uygulayıcısı

Ömer ÇARKCI
Uzm. Kl. Psk.

Melike GÜMÜŞ
Psikolog

Ayşe YALÇINER
Empino Yaratıcısı

Erva GÜL
Psikolog

EDİTÖRLER

Psk. Melike Gümüş

Psk.Erva Gül

Editör'den

Sevgili okur,

Hayat bazen beklediğimiz gibi gitmez.
Planlar yaparız, erteleriz, vazgeçeriz, yeniden deneriz…
Ve çoğu zaman fark etmeden günlerin içinden geçip gideriz.

Ama şunu unuturuz:
Hayat sadece büyük anlardan oluşmaz.
Asıl değişim, her günün içinde saklı olan küçük şanslarda gizlidir.

Bazen bir konuşmada,
bazen cesaret edip attığımız minik bir adımda,
bazen de sadece "bugün farklı olsun" demekte…

Her gün bize yeniden deneme hakkı verir.
Geçmişin yükünü biraz hafifletmek için,
kendimize daha iyi davranmak için,
hayatı ertelemeden yaşamak için…

Empatik Sohbetler'in bu sayısı, sana şunu hatırlatmak istiyor:
Mükemmel olmak zorunda değilsin.
Her şeyi çözmek zorunda da değilsin.

Sadece devam etmek bile bazen büyük bir başarıdır.

Ve unutma…
Hayatta her gün yeni bir şans var.

Keyifli okumalar dileriz.

Sevgiyle,

Psikolog Erva Gül & Psikolog Melike Gümüş

Doç.Dr.Hüseyin Günay'dan Notlar

ZİHNİN GÖRÜNMEYEN MÜCADELESİ

İnsan Neden Bazen Kendi Hayatının Önünde Durur?

İnsan zihni güçlü, yaratıcı ve çözüm üreten bir sistem olarak tanımlanır. Gerçekten de beyin öğrenebilir, uyum sağlayabilir, yeni yollar keşfedebilir. Ama günlük hayatın içinde çoğu insan çok farklı bir deneyimle de yüzleşir: yapmak istediği halde başlayamamak, değişmeye karar verdiği halde eski kalıplara geri dönmek, hatta farkında olmadan kendi hedeflerinin önüne geçmek.

Bu deneyim çoğu zaman kişisel bir zayıflık olarak yorumlanır. Oysa psikoloji ve nörobilim araştırmaları çok daha karmaşık bir tablo ortaya koyuyor. İnsan davranışı, yalnızca iradeyle açıklanamayacak kadar katmanlıdır. Beynin hayatta kalma mekanizmaları, geçmiş deneyimler, öğrenilmiş düşünce kalıpları ve sosyal çevrenin sessiz baskıları; çoğu zaman davranışlarımızın görünmeyen arka planını oluşturur. Bu sayıda, insanın kendi yaşamıyla kurduğu bu karmaşık ilişkiyi farklı açılardan ele alıyoruz.

Beynimiz Neden Bazen Bizi Sabote Eder?

Dergi konusunun ilk yazısı, sık yaşanan ama çoğu zaman adı konulamayan bir soruyu mercek altına alıyor. Erteleme, kaçınma, kendine zarar veren alışkanlıklar, sürekli ötelenen hedefler…
Pek çok insan bu döngüyü tanır. Yazı; beynin konfor ve hayatta kalma sistemlerini, ertelemenin nöropsikolojisini ve insanın kendine engel olma davranışlarının arkasındaki mekanizmaları inceliyor. Kişisel zayıflık gibi görünen bu durumların aslında beynin işleyişiyle ne denli iç içe geçtiğini anlamak, bu döngüyü kırmak için de bir başlangıç noktası sunuyor.

Başkası Gibi Değil, Kendin Gibi

İkinci yazı, modern hayatın en sessiz gerilimlerinden birine odaklanıyor: toplumsal beklentiler içinde kendini korumak. Sosyal medya, rol baskıları, görünmez normlar ve başarı ölçütleri arasında insan bazen kendi sesini kaybedebilir. Bu yazı, bireyin toplumsal beklentilerin gürültüsü içinde özgün kimliğini nasıl koruyabileceğini tartışıyor.

Kronik Ağrı: Bir Hastalık mı, Yoksa Vücudun Bir Sinyali mi?

Bu sayıda yalnızca zihinsel süreçlere değil, bedenin verdiği mesajlara da yer açıyoruz. Kronik ağrı çoğu zaman salt fiziksel bir sorun olarak ele alınır. Oysa modern tıp ve psikoloji, ağrının biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarının birbirinden ayrılamayacağını gösteriyor. Bu yazı, bedenin bazen taşınan stresi ve görünmeyen yükleri nasıl dile getirdiğini inceliyor.

Hata Yapmak Neden Normaldir?

Sayının son bölümü ebeveynler ve eğitimciler için önemli bir konuyu ele alıyor. Çocukların gelişiminde en büyük engellerden biri çoğu zaman hata yapma korkusudur. Oysa öğrenme; deneme, yanılma ve yeniden deneme üzerine kurulur. Hatayı bir başarısızlık olarak değil, öğrenmenin doğal ve zorunlu bir parçası olarak görmek, çocukların hem gelişimi hem de özgüveni için neden bu denli belirleyici olduğunu tartışıyoruz.

Bu sayının ortak sorusu aslında son derece yalın: İnsan kendini ne kadar tanıyor? Beynin görünmeyen mekanizmalarını, toplumsal etkileri, kişisel anlatıları ve bedenin verdiği sinyalleri anlamak; insanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi dönüştürebilir. Psikolojinin bize hatırlattığı da tam olarak bu: İnsan yalnızca başına gelenlerle değil, onları nasıl anlamlandırdığıyla şekillenir.

Bu sayıda, zihnin ve hayatın görünmeyen katmanlarını birlikte keşfetmenizi diliyoruz.

Beynimiz Neden Bizi Sabote Eder?

Erteleme, kaçınma ve kendine zarar veren alışkanlıkların nöropsikolojisi



İnsanların hayatında sık yaşanan ama çoğu zaman tam olarak adlandırılamayan bir çelişki vardır: yapmak istediğimizi bildiğimiz halde harekete geçememek. Neden bazen kendi hedeflerimizin önündeki en büyük engel yine biz oluruz?

Spor yapmaya karar veririz, ama erteleriz. Bir projeye başlayacağız, ama sürekli başka şeylerle oyalanırız. Sağlığımıza zararlı olduğunu bildiğimiz alışkanlıkları bırakmak isteriz, ama yine de tekrarlarız.

Dışarıdan bakıldığında bu durum çoğu zaman irade zayıflığı olarak yorumlanır. Oysa nörobilim bize farklı bir şey söylüyor: bizi sabote eden şey çoğu kez irademizin zayıflığı değil, beynimizin çalışma biçimidir.

İnsan beyni öncelikle hayatta kalmayı sağlamak üzere şekillenmiş bir organdır. Kariyer hedefleri, öz disiplin ve uzun vadeli planlama gibi modern dünyanın gereksinimleri ise evrimsel ölçekte son derece yenidir. Bu nedenle beynimizin bazı sistemleri bugün hâlâ eski dünyaya göre işlev görmektedir.

Bu yazıda şu sorulara yanıt arayacağız: Beynimiz neden konforu tercih eder? Neden değişime direnç gösteririz? Erteleme davranışı hangi nörolojik mekanizmalardan kaynaklanır? Ve insan neden zaman zaman kendi kendinin önüne geçer?

BEYNİN KONFOR VE HAYATTA KALMA SİSTEMİ

Beynin temel amacı mutlu olmak değil, hayatta kalmaktır. Bu yüzden beynin en eski sistemleri üç temel ilkeye göre çalışır: enerjiyi korumak, tehlikeden kaçınmak ve ödül veren davranışları tekrarlamak. Bu işlevlerin büyük bölümü limbik sistemde yürütülür: amigdala, hipotalamus ve ödül devreleri bu süreçte belirleyici rol oynar.

Aslında bu sistem, insanın hayatta kalmasını mümkün kılan en temel biyolojik stratejilerden biridir: gereksiz enerji harcamamak, tehlikeye karşı hızlı tepki vermek, besin ve güvenli ortam aramak. Ancak modern yaşamda bir sorun ortaya çıkar: beynin hayatta kalma algoritması ile günümüzün hedefleri birbiriyle örtüşmez.

Beyin enerji tasarrufu yapmak isterken spor yapmak yorucu gelir. Beyin riskten kaçınırken yeni bir işe başlamak zorlaşır. Beyin anlık ödül ararken uzun vadeli hedefler ertelenir. Sonuç olarak beyin sık sık şu mesajı verir: *"Şimdi yapma. Daha sonra yaparsın."* İşte ertelemenin ilk kökü burada yatar.

NEDEN DEĞİŞİME DİRENÇ GÖSTERİRİZ?

Psikolojide bu süreci açıklayan önemli bir kavram vardır: *homeostaz.* Homeostaz, sistemlerin mevcut dengesini koruma eğilimini ifade eder ve bu beyin için de geçerlidir.

Yeni bir alışkanlık kazanmak; yeni sinaptik bağlantılar kurmayı, yeni davranış döngüleri oluşturmayı ve yerleşik kalıpları dönüştürmeyi gerektirir. Bu süreç ciddi bir metabolik enerji tüketir. Beyin ise enerji gerektiren değişimlere karşı doğal bir direnç gösterir.

Bu yüzden pek çok insan şu döngüyü tekrar tekrar yaşar: değişmeye karar vermek, birkaç gün motivasyon hissetmek, ardından direnç ve kaçınmaya geçmek ve sonunda eski alışkanlığa geri dönmek.

Bu çekişme, prefrontal korteks ile limbik sistem arasındaki gerilimden kaynaklanır. Prefrontal korteks planlama, irade ve uzun vadeli hedeflerle ilgilenirken; limbik sistem konforu, ödülü ve alışkanlığı korumak ister. Kısaca: prefrontal korteks geleceği düşünür, limbik sistem bugünü korumak ister. İnsan davranışının önemli bir kısmı bu iki sistem arasındaki mücadelenin yansımasıdır.

ERTELEMENİN NÖROPSİKOLOJİSİ



Erteleme davranışı çoğunlukla tembellik olarak değerlendirilir. Oysa araştırmalar bunun özünde bir "duygu düzenleme problemi" olduğunu ortaya koymaktadır. Yani çoğu zaman insanlar işi değil, o işin yarattığı rahatsız edici duyguyu erteler.

Bir işi ertelediğimizde şu süreç işler: yapılması gereken görev zihinsel bir baskı yaratır, amigdala bu baskıyı tehdit olarak yorumlayabilir, beyin bu rahatsız edici durumdan kaçmak ister ve daha kolay, daha anlık ödül sağlayan bir davranışa yönelir; sosyal medya, televizyon, yemek ya da amaçsız internet gezintisi gibi.

Bu davranışlar dopamin sistemini harekete geçirir ve kısa süreli bir rahatlama sağlar. Ancak bu rahatlama geçicidir. Kısa süre sonra kişi hem işi yapmamış olmanın yükünü hem de suçluluk duygusunu taşır.

Böylece şu döngü oluşur: stres → kaçınma → anlık ödül → suçluluk → daha fazla stres.

Bu nedenle erteleme davranışı çoğu zaman kaygı, mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve öz güven sorunlarıyla iç içe geçmiştir. Nörobilim araştırmaları bu süreçte anterior singulat korteks, dorsolateral prefrontal korteks ve striatum gibi karar verme ve motivasyonla ilişkili beyin bölgelerinin kritik rol oynadığını göstermektedir.

Psikolojide "self-sabotage" olarak adlandırılan bu örüntü, kişinin bilinçli bir niyet taşımaksızın kendi başarısını engellemesi anlamına gelir.
Bu durum pek çok biçimde kendini gösterir: kronik erteleme, ilişkileri zedeleme, bağımlılık davranışları, kendini küçümseme ya da fırsatları ısrarla kaçırma. Bu davranışların arkasında genellikle üç temel psikolojik mekanizma bulunmaktadır.

Başarısızlıktan kaçınma: Bazı insanlar başarısız olmaktansa hiç denememeyi tercih eder. Bu, psikolojide bir *kendini koruma stratejisi* olarak tanımlanır. Kişi bilinçdışı düzeyde şöyle düşünür: "Denemezsem başarısız olmam."

Kimlik uyumsuzluğu: Beyin, kişinin kendine ilişkin oluşturduğu kimliği korumaya çalışır. "Ben disiplinli biri değilim", "Ben bunu yapamam" gibi köklü inançlar varsa, yeni davranışlar bu kimlikle çelişir ve direnç kaçınılmaz hale gelir.

Öğrenilmiş davranış kalıpları: Çocukluk deneyimleri, ebeveyn tutumları ve erken dönemde yaşanan başarısızlıklar kişinin davranış kalıplarını derinden biçimlendirebilir. Sürekli eleştirilen bir çocuk, ilerleyen yıllarda risk almaktan kaçınma, mükemmeliyetçilik ve erteleme gibi örüntüler geliştirebilir.

Bu nedenle kendini sabote eden davranışlar çoğu zaman kişilik, öğrenme ve beyin mekanizmalarının bir arada şekillendirdiği karmaşık bir bütündür.



BEYNİ NASIL YENİDEN EĞİTEBİLİRİZ?

İyi haber şu: beyin plastiktir, yani değişebilir. Sinir sistemi yeni davranışlar öğrenebilir ve yeni bağlantılar kurabilir. Araştırmalar bu süreçte birkaç yaklaşımın özellikle etkili olduğunu göstermektedir:

Davranışı küçültmek

Beyin büyük görevleri tehdit olarak algılayabilir. Hedefi küçültmek bu direnci azaltır; bir saat yerine beş dakika başlamak, büyük proje yerine tek bir küçük adım atmak.

Anlık ödül sistemi kurmak

Uzun vadeli hedefler beynin motivasyon sistemini zorlar. Küçük başarıları ödüllendirmek ise dopamin sistemini aktive ederek ilerlemeyi kolaylaştırır.

Ortam tasarımı
Davranışların büyük bölümü bireysel iradeden çok çevresel tetikleyicilerle şekillenir. Dikkat dağıtıcıları azaltmak, çalışma ortamını düzenlemek ve alışkanlık ipuçları oluşturmak bu nedenle son derece etkilidir.

Öz şefkat
Araştırmalar, kendini sürekli eleştiren bireylerin daha yüksek erteleme eğilimi taşıdığını ortaya koymaktadır. Öz şefkat ise motivasyonu destekleyen güçlü bir faktördür.

İnsan zihni, zaman zaman kendi hedeflerine karşı işleyen bir sistem gibi görünebilir. Ama gerçekte beynimiz bize zarar vermeye çalışmaz. Beynimiz hayatta kalmak için tasarlanmıştır; modern hayat ise ondan çok daha fazlasını ister.

Bu yüzden erteleme, kaçınma ve kendini sabote eden davranışlar büyük ölçüde beynin konfor ve güvenlik algoritmalarının bir yansımasıdır; bir karakter kusuru değil.

Bununla birlikte insan beyninin en güçlü özelliği değişebilmesidir. Yeni alışkanlıklar, yeni düşünce biçimleri ve yeni davranış kalıpları, sinir sisteminde gerçek ve kalıcı yollar açabilir.

Bu nedenle belki de insan zihni hakkında söylenebilecek en doğru cümle şudur:
Beynimiz bazen bizi sabote eder gibi görünür; ama doğru anlaşıldığında en güçlü müttefikimiz yine odur.



Kaynaklar
Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.
Pychyl, T. A. (2013). Solving the Procrastination Puzzle. New York: TarcherPerigee.
Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin.
Sapolsky, R. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. Penguin.
Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, Wanting, and the Incentive-Sensitization Theory of Addiction. American Psychologist.
Duhigg, C. (2012). The Power of Habit. Random House.

Doç. Dr.
Hüseyin GÜNAY

Başkası Gibi Değil Kendin Gibi

> "Dün sabaha karşı kendimle konuştum.
> Ben hep kendime çıkan bir yokuştum.
> Yokuşun başında bir düşman vardı.
> Onu vurmaya gittim kendimle vuruştum."
> - Özdemir Asaf

Özdemir Asaf'ın bu dizeleri, modern insanın en temel varoluşsal sancısını fısıldar: başkası gibi görünme çabası ile kendi özü arasındaki o bitmeyen gerilim. Bu edebi dizelere bir psikolog gözüyle baktığımızda ise, yokuşun başındaki o "düşman" aslında dış dünyanın onayını almak için inşa ettiğimiz yabancılaşmış zırhımızdır.

Psikoloji literatüründe Donald Winnicott'un "Sahte Kendilik" (False Self) olarak tanımladığı bu durum, başkalarının beklentilerine uyum sağlamak adına geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Başkası gibi olmaya çalıştıkça kendi otantik çekirdeğimizden uzaklaşırız. Asaf'ın dediği gibi, yokuşu bir başkasını alt etmek için tırmanırız; zirveye vardığımızda ise kılıcımızı çektiğimiz kişi; aynadaki kendi yansımamızdır.

Bu vuruşma hali aslında bir ruhsal uyanıştır. Carl Rogers'ın "Kendini Gerçekleştirme" kuramında belirttiği üzere; değişim ancak kişinin kendi çıplak gerçeğini ,çatlaklarını, kimseye benzemeyen yanlarını kabul etmesiyle başlar. Başkası olma yarışının bitiş çizgisi yoktur ve bu maratonun sonunda insan en çok kendine geç kalmışlığın yasını tutar.



Terapi odalarındaki o derin sessizlik, aslında Asaf'ın "kendimle konuştum" dediği sabaha karşı anları gibidir. Kendi sesimizi duymak için başkalarının gürültüsünden arınmayı öğrenmek zorundayız. Kendimiz olmak, kusursuz bir heykel gibi durmak değil; her gün yeniden "kendine çıkan bir yokuş" olmayı göze almaktır.

Klinik Psikologdan Bir Not: Maskeyi Yavaşça İndirmek

"Başkası gibi olmak" çabası çoğu zaman bir güvensizlikten ya da sevilmeme korkusundan beslenir. Sahte Kendilik bizi korumak için oradadır, ama zamanla bir hapishaneye dönüşür.
Kendi olma yolculuğumuz bir gecede tamamlanmaz; bir süreçtir.
Bu hafta kendimize şunları soralım:

- Bu kararı gerçekten ben mi istiyorum, yoksa onaylanmak için mi alıyorum?
- "Hayır" dediğimde hissettiğim suçluluk kime ait?
- Kusurlarımı kabul ettiğimde kendime duyduğum şefkat artıyor mu?

Mükemmellik bir hedef değildir. Hedef, kendi gerçekliğimiz içinde tutarlı ve huzurlu bir yaşam sürmektir.



Kaynakça

* Asaf, Ö. (2023). Yalnızlık Paylaşılmaz. Yapı Kredi Yayınları. (Şiir alıntısı için ana kaynak).
* Rogers, C. R. (2012). Kişi Olmaya Dair (Çev. A. Babaoğlu). Okuyan Us Yayınları. (Otantik benlik ve kendini kabul üzerine temel eser).
* Winnicott, D. W. (2017). Oyun ve Gerçeklik (Çev. T. Birkan). Metis Yayınları. (Gerçek ve Sahte Kendilik kavramlarının temellendirildiği kaynak).
* Yalom, I. D. (2021). Varoluşçu Psikoterapi (Çev. Z. Babayiğit). Pegasus Yayınları. (İnsanın kendiyle yüzleşmesi ve varoluşsal sancıları üzerine kapsamlı çalışma).
* Geçtan, E. (2018). İnsan Olmak. Metis Yayınları. (Kendi olma yolculuğu ve toplumsal maskeler üzerine önemli bir yerli kaynak).

Uzm. Kl. Psk.
Tülay İRFANOĞLU

Benimle Kalanlar

"Bazı duygular bizim değil, bizimle olan yol arkadaşlarımızdır."

Hayatta bazı duygular geçmez. Kapanmaz, silinmez, "çözülmez." Sadece bizimle birlikte yaşamayı öğrenir. Yorgunluk gibi omuzlarına çöken, .özlem gibi göğsünde büyüyen, kırgınlık gibi sessizce bekleyen, belirsizlik gibi etrafında dönen... Onları bırakmak her zaman mümkün değildir. Ama onlarla arandaki ilişki değişebilir.

Bu sayfa, hiçbir şeyi düzeltmek zorunda olmadığın bir sığınak.

İçinde son zamanlarda en çok yer kaplayan duyguyu düşün.
Adını koyamasan da olur. Bazı duygular kelimelerden büyüktür.

Bir kağıt al ve nefesine eşlik et.
Elini serbest bırak. Kontrol etmeye çalışma.

Ortaya çıkan ilk şekli çiz.
Bu şekil o duygunun içindeki karşılığı olsun.
Büyük olabilir, sivri olabilir, belirsiz ya da parçalı olabilir.
Olduğu gibi kalsın.

Şeklin yakınına küçük bir nokta koy.
O nokta sensin.

Bir süre hiçbir şey yapmadan bak.
Sadece izle.

Belki şu sorular içinden geçer:
Buna bu kadar yakın durmak zorunda mıyım?
Bu mesafe benim seçimim mi?
Başka nerede durabilirim?

Şekli silmene gerek yok.
Değiştirmen de gerekmiyor.

Ama istersen kendini temsil eden o noktayı biraz uzaklaştırabilirsin.
Ya da etrafına küçük bir daire çizerek kendine ait bir alan açabilirsin.

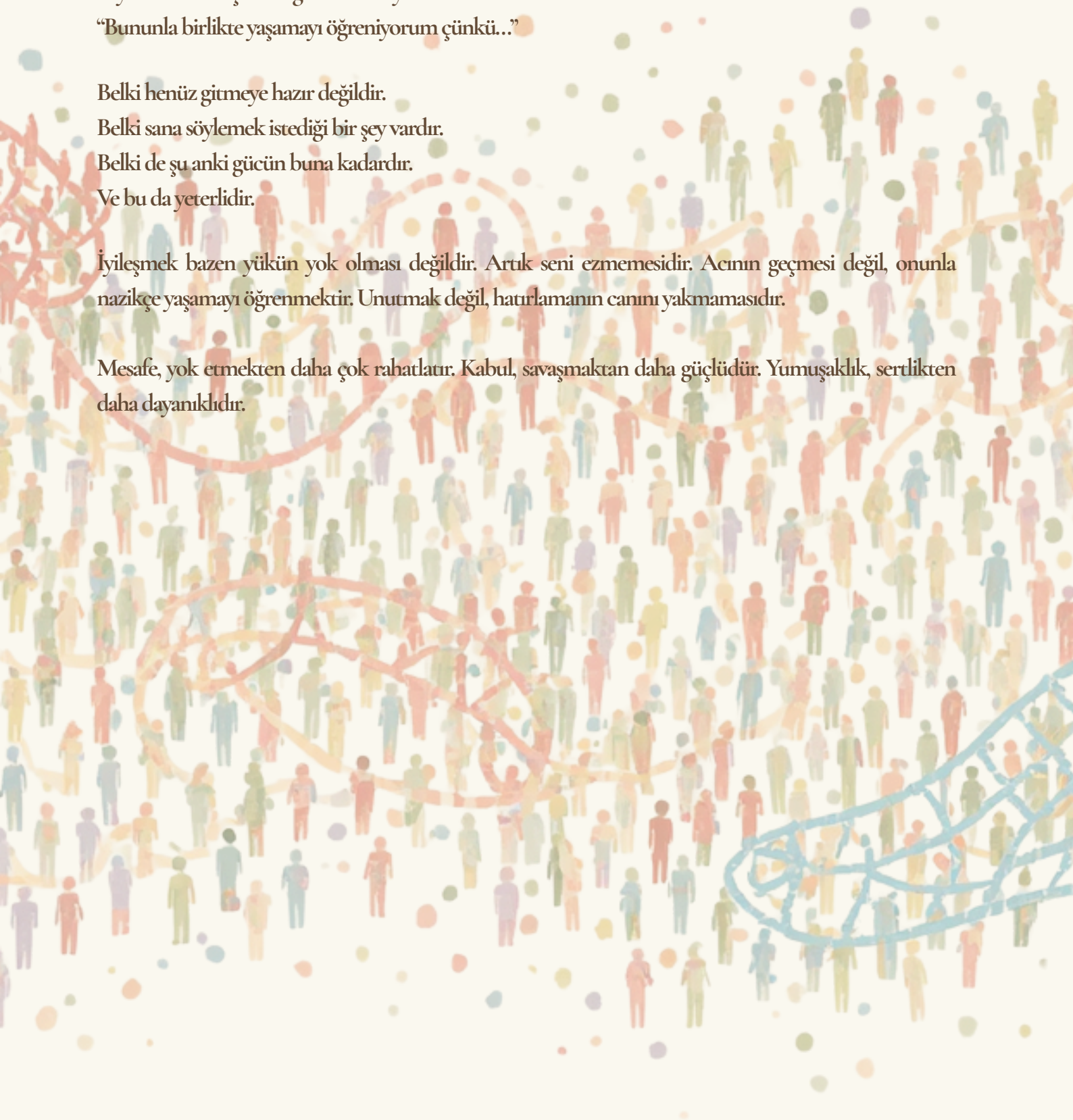
Duygular bazen gitmez.
Ama onlara ne kadar yaklaşacağını seçebilirsin.

Sayfanın altına içinden gelen cümleyi bırak:
“Bununla birlikte yaşamayı öğreniyorum çünkü…”

Belki henüz gitmeye hazır değildir.
Belki sana söylemek istediği bir şey vardır.
Belki de şu anki gücün buna kadardır.
Ve bu da yeterlidir.

İyileşmek bazen yükün yok olması değildir. Artık seni ezmemesidir. Acının geçmesi değil, onunla nazikçe yaşamayı öğrenmektir. Unutmak değil, hatırlamanın canını yakmamasıdır.

Mesafe, yok etmekten daha çok rahatlatır. Kabul, savaşmaktan daha güçlüdür. Yumuşaklık, sertlikten daha dayanıklıdır.



Psk.Erva Gül

Kendi Hikayenin Öznesi Olmak

Hayatın zor dönemlerinde insanlar sık sık şu cümleyi kurar: "Hayat bana bunu yaptı." Bu cümlede acı vardır ama aynı zamanda edilgenlik de vardır. Kurban dili, yaşananları dışarıya yerleştirir. Sorumluluk dışarıdadır. Güç dışarıdadır. Çözüm de dışarıdadır. Kısa vadede rahatlatıcıdır ama uzun vadede insanı güçsüz bırakır. Çünkü özne ortadan kaybolur. Oysa belki de asıl soru şudur: Gerçekten hayat mı yaptı, yoksa ben bu olanları böyle mi anlamlandırdım?

Masalların kahramanları da zor şartlarda başlar.
Kimi baloya gider, kimi yola çıkar, kimi yanlış yerde yüzük arar.
Ama hiçbiri hikayeyi yalnızca başına gelenlerle yazmaz.
Bu yazı, kurban dilinden özne diline geçişin mümkün olduğunu hatırlatıyor.



Tepkimi Seçebilirim

Psikolojide kontrol odağı kavramı vardır.
Dış kontrol odağı şöyle der: "Benim yapabileceğim bir şey yok."
İç kontrol odağı ise şunu söyler: "Koşulları seçemem ama tepkimi seçebilirim."

Özne dili travmayı inkar etmek değildir. Mağduru suçlamak değildir.
Özne dili şudur: "Bunlar oldu. Ve şimdi bu olanlarla ne yapacağımı seçebilirim."
Bu cümle insanı suçlu yapmaz. Ama güçlü yapar.

Masallar Neyi Anlatır?

Masallar çocuklara anlatılır sanırız. Oysa yetişkinlerin iç dünyasını anlatırlar.

Külkedisi düşünelim. Hayat ona adil davranmamıştır. Ama o yalnızca mağdur olarak kalmaz.
Fırsat geldiğinde geri çekilmez. Baloya gitmeyi seçer.

Şimdi Anadolu'ya dönelim. Keloğlan... Ne zengin, ne güçlü, ne de masalların klasik kahramanı. Ama bahanesi yoktur.
"Ben yapamam." demez. Yola çıkar. Dener. Yanılır. Ama yürür.

Masallar bize şunu öğretir: Hayat herkese eşit davranmaz. Ama hikaye yalnızca başımıza gelenlerle yazılmaz. Verdiğimiz cevaplarla yazılır.

Şanslı Aptal: Timothy Dexter

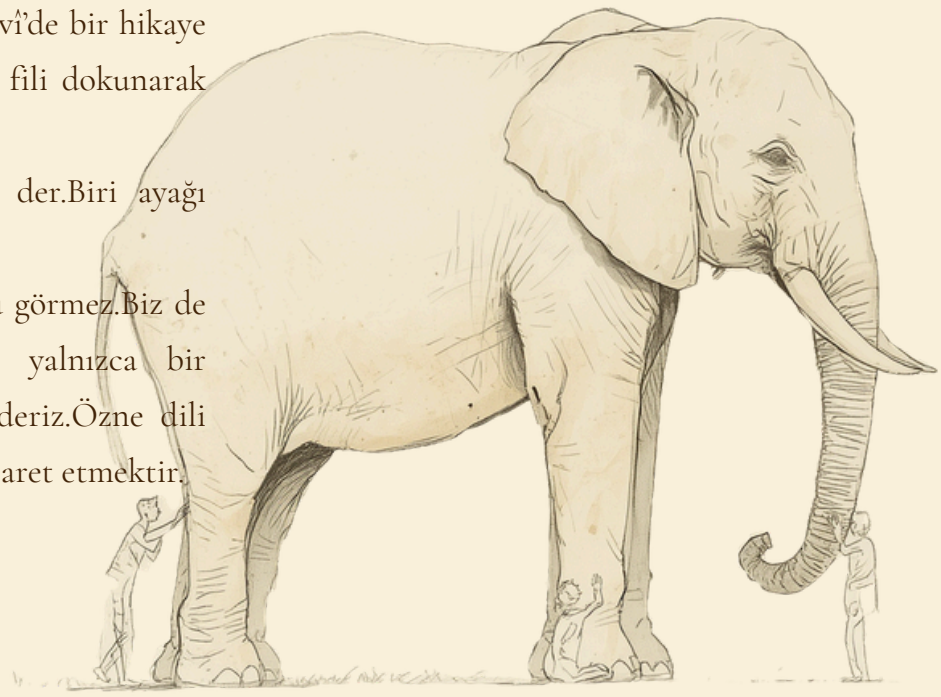
Timothy Dexter...
Eğitimi yoktu.
Onunla alay ederlerdi.
"Sen ticaret yapamazsın." derlerdi.
O ise ısrar ederdi.
Onu batırmak için akıl verenler oldu.
"Karayipler'e kömür gönder."
Gönderdi. Satıldı.
"Batı Hint Adaları'na yatak ısıtıcısı gönder."
Sıcak yerde kim yatağını ısıtır?
Gönderdi.
Yerel halk onları melas kazanlarında kepçe olarak kullandı.
Yine satıldı.
İnsanlar güldü.
Ama o kazandı.

Burada önemli bir metafor var:
Bazen hayat sana yatak ısıtıcısı verir.
Sen onu melas kepçesine dönüştürürsün.

Kurban dili der ki:"Bu işe yaramaz."
Özne dili der ki:"Bu neye yarayabilir?"

Mevlânâ'nın Fili

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî Mesnevî'de bir hikaye anlatır:Karanlık bir yerde insanlar fili dokunarak tanımaya çalışır.
Biri hortumu tutar, "Yılan gibi." der.Biri ayağı tutar, "Direk gibi." der.
Hepsi haklıdır.Ama hiçbiri bütünü görmez.Biz de çoğu zaman yaşadığımız olayın yalnızca bir parçasını tutar, onu bütün zannederiz.Özne dili ışığı yakmaktır.Bütünü görmeye cesaret etmektir.





Bir Fıkra: Yüzük Ahırda

Nasreddin Hoca bir gün ahırın önünde bir şey arıyormuş.
"Ne arıyorsun hocam?"
"Yüzüğümü."
"Nerede düştü?"
"Ahırın içinde."
"E niye burada arıyorsun?"
"İçerisi karanlık. Korkuyorum."
Gülüyoruz.
Ama biraz düşününce duruyoruz.
Biz de çoğu zaman yüzüğü düştüğü yerde aramıyoruz.
Sorun içeride.
Ama çözümü aydınlık ve konforlu yerde arıyoruz.
Ahır karanlık.
Orada eski anılar var.
Ama yüzük içeride.
Cesaret, karanlıkta aramaya razı olmaktır.

Klinik Bir An

Bir danışan şöyle diyordu: " Babam beni hiç sevmedi." "Hayat bana hiç şans vermedi."
Bir gün şu soru soruldu: "Baban seni sevmediğinde sen ne yaptın?"
Uzun bir sessizlik oldu. "Çok çalıştım." dedi.

İşte o an hikâye değişti. Artık anlatıda özne vardı.
"Şimdi başka bir seçim mümkün mü?"

Bir Sonraki Bölüm Nasıl Başlasın?

Hayat bazen istemediğimiz sayfalar verir. Ama kalemi tamamen elimizden almaz.

Külkedisi beklemedi. Keloğlan bahane üretmedi. Dexter ısrar etti. Nasreddin Hoca bize nerede aradığımızı gösterdi.

Ve belki de en sade gerçek şudur: Hayat sayfayı verir; cümleyi sen yazarsın.



Uzm. Kl. Psk.
Ömer ÇARKCI

Kronik Ağrı: Bir Hastalık mı, Yoksa Vücudun Bir Sinyali mi?

Ağrı, insan bedeninin en temel koruyucu mekanizmalarından biridir. Bir yerimizi incittiğimizde, yandığımızda ya da hastalandığımızda hissettiğimiz ağrı; aslında vücudun "bir şeyler yolunda değil" demesidir. Peki ya bu ağrı geçmiyorsa? Haftalar, aylar hatta yıllar sürüyorsa? İşte bu noktada karşımıza kronik ağrı tanımı çıkmakta.

Akut ve kronik ağrının temel farkı nedir?

Akut ağrı, bir yaralanma ya da bir hastalık sonrası ortaya çıkar. Altta yatan sorun iyileştikçe kaybolur. Yani kısa sürelidir. Kronik ağrı ise 3 aydan uzun süren, altta yatan neden ortadan kalksa bile devam eden bir durumdur. Bu noktada ağrı, artık sadece bir "belirti" değil, başlı başına bir sağlık sorunu haline gelebilir.

Ağrının biyolojik amacı ve sinir sistemi ile ilişkisi nedir?

Ağrı, sinir sistemi tarafından oluşturulan bir histir. Hasar gören dokudan gelen sinyaller beyne iletilir ve beyin bu sinyalleri "ağrı" olarak yorumlar. Ancak kronik ağrıda durum daha farklıdır. Sinir sistemi zamanla daha hassas hale gelebilir. Buna 'santral duyarlılaşma' denir. Yani ortada ciddi bir doku hasarı olmasa bile beyin ağrıyı üretmeye devam edebilir. Bu yüzden kronik ağrı her zaman "görünen bir hasar" ile açıklanamayabilir.

Günümüzde en sık karşılaşılan kronik ağrı türleri şunlardır:

- ***Migren ve diğer baş ağrıları***

Migren, çoğu zaman "şiddetli baş ağrısı" olarak bilinse de aslında bundan çok daha fazlasıdır. Ataklar halinde gelen, genellikle zonklayıcı karakterde olan bu ağrıya; bulantı, kusma, ışığa ve sese hassasiyet gibi belirtiler eşlik edebilir. Migrenin temelinde, sinir sistemi ve beyin damarları arasındaki hassas bir dengenin bozulması yer alır.

Bu nedenle yalnızca fiziksel bir durum değil; stres, hormonal değişiklikler, uyku düzensizlikleri ve bazı besinlerle de tetiklenebilen karmaşık bir süreçtir. Bazı kişilerde migren atağından önce "aura" adı verilen görsel veya duyusal belirtiler ortaya çıkabilir.

Bu durum, migrenin nörolojik yönünü daha da belirgin hale getirir. Kronikleşen migren ise, ayda 15 günden fazla baş ağrısı yaşanmasıyla tanımlanır ve kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Bu nedenle migreni yalnızca geçici bir ağrı olarak görmek yerine, tetikleyicileri tanımak ve bütüncül bir yaklaşımla yönetmek büyük önem taşır.

• Fibromiyalji (yaygın kas-iskelet sistemi ağrısı)

Fibromiyalji, tüm vücutta yaygın kas-iskelet sistemi ağrısı, hassasiyet ve yorgunlukla karakterize kronik bir durumdur. Ancak bu tablo yalnızca fiziksel ağrıdan ibaret değildir; uyku bozuklukları, zihinsel yorgunluk ("fibro sis") ve duygu durum değişiklikleri de sıklıkla eşlik eder.

Bu hastalıkta dikkat çeken nokta, belirgin bir doku hasarı olmamasına rağmen ağrının yoğun şekilde hissedilmesidir. Bunun nedeni, sinir sisteminin ağrıya karşı daha hassas hale gelmesi, yani ağrı algısının artmasıdır.

Fibromiyalji; stres, uyku düzensizliği, travmalar ve yaşam tarzı faktörleriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle tedavisinde yalnızca ilaçlar değil; düzenli egzersiz, kaliteli uyku, stres yönetimi ve gerektiğinde psikolojik destek önemli yer tutar. Doğru yaklaşımla yönetildiğinde, fibromiyalji ile yaşayan bireylerin yaşam kalitesi belirgin şekilde artırılabilir.

• Bel ve boyun ağrıları

Bel ve boyun ağrıları, günümüzde en sık karşılaşılan kronik ağrı nedenleri arasında yer alır. Uzun süre masa başında çalışmak, hareketsiz yaşam tarzı, yanlış duruş alışkanlıkları ve stres, bu ağrıların en önemli tetikleyicileri arasındadır.

Çoğu zaman kas gerginliği ve duruş bozukluklarıyla ilişkili olan bu ağrılar, nadiren ciddi yapısal sorunlardan kaynaklanır. Ancak uzun süre devam ettiğinde kişinin günlük yaşamını, uyku düzenini ve hatta ruh halini olumsuz etkileyebilir. Özellikle boyun bölgesinde görülen ağrılar; baş ağrısı, omuzlara yayılan rahatsızlık ve hareket kısıtlılığı ile kendini gösterebilirken, bel ağrısı oturma, kalkma ve yürüme gibi temel hareketleri zorlaştırabilir. Bu tür ağrıların yönetiminde en önemli nokta, yalnızca istirahat etmek değil; doğru hareketi öğrenmek ve kasları güçlendirmektir.



Düzenli egzersiz, ergonomik çalışma ortamı, stres yönetimi ve kaliteli uyku, tedavinin temel taşlarını oluşturur. Unutulmamalıdır ki, uzun süren veya şiddeti artan ağrılar mutlaka bir uzman tarafından değerlendirilmelidir.

• Eklem kaynaklı ağrılar (kireçlenme vb.)

Bu durumların ortak noktası, çoğu zaman tek bir nedene bağlı olmamalarıdır.

Ağrıyı sürdüren görünmeyen faktörler

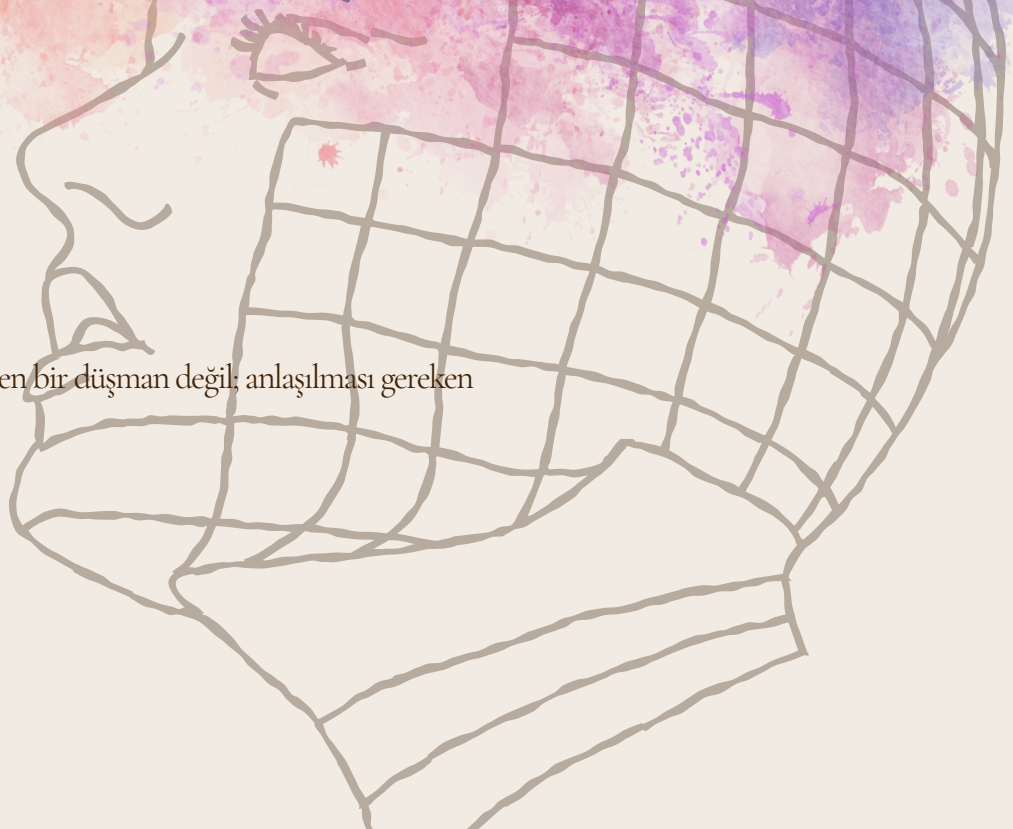
Kronik ağrı yalnızca fiziksel bir durum değildir. Çoğu zaman aşağıdaki faktörlerle iç
içedir:

• Stres ve duygusal yük
• Uyku kalitesinin bozulması
• Hareketsiz yaşam tarzı
• Kas gerginliği ve duruş bozuklukları
• Beslenme alışkanlıkları

Örneğin, uzun süreli stres sinir sistemini tetikte tutar ve ağrı algısını artırabilir. Yetersiz uyku ise vücudun kendini onarma kapasitesini düşürür. Kronik ağrı her zaman bir hastalık olmayabilir; bazen vücudun bize verdiği bir mesajdır.

• "Yavaşla"
• "Dinlen"
• "Yaşam tarzını gözden geçir"
• "Daha iyi beslen"
• "Stresini yönet"

Bu yönüyle ağrı, bastırılması gereken bir düşman değil; anlaşılması gereken bir sinyal olabilir.

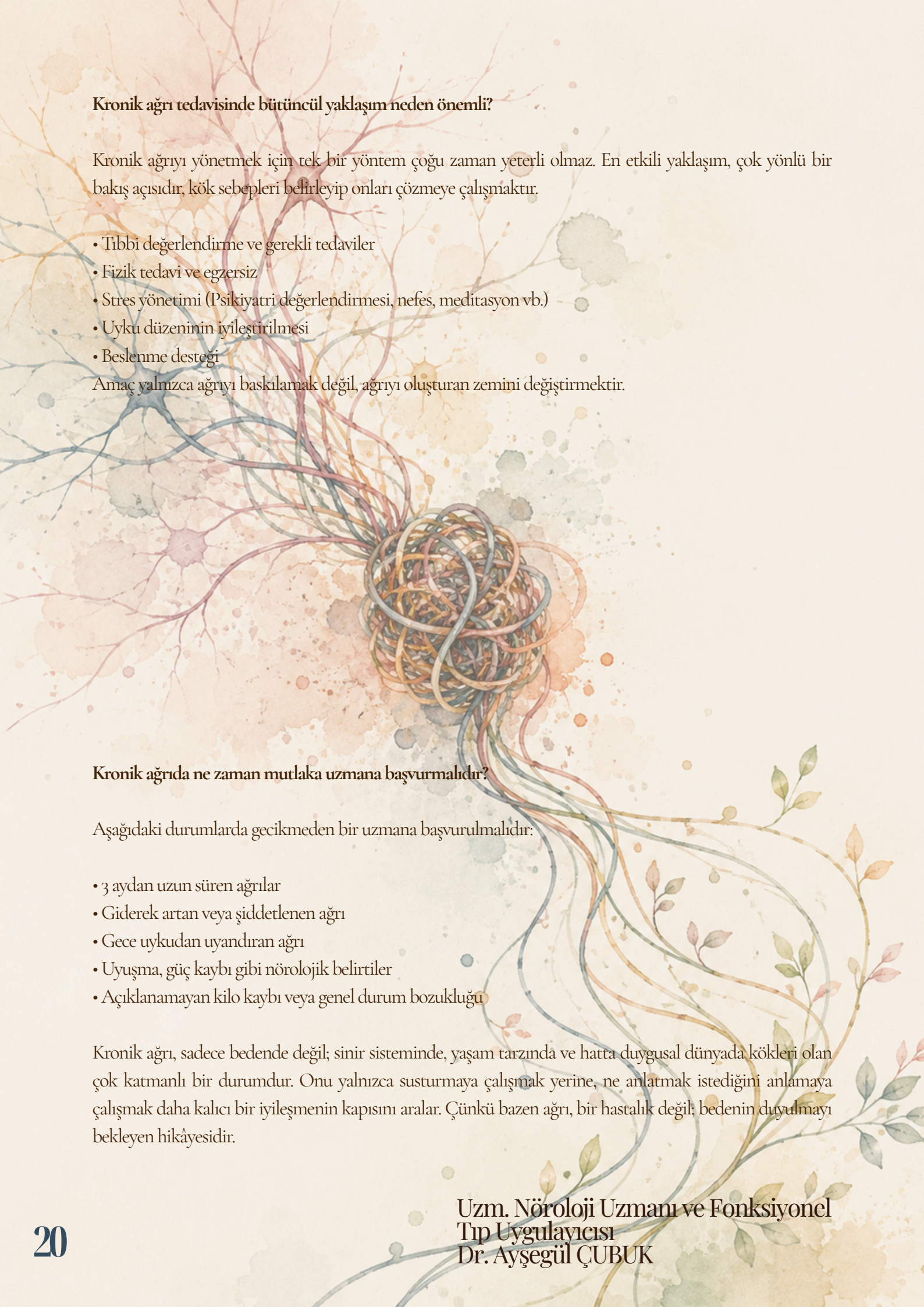


Kronik ağrı tedavisinde bütüncül yaklaşım neden önemli?

Kronik ağrıyı yönetmek için tek bir yöntem çoğu zaman yeterli olmaz. En etkili yaklaşım, çok yönlü bir bakış açısıdır, kök sebepleri belirleyip onları çözmeye çalışmaktır.

- Tıbbi değerlendirme ve gerekli tedaviler
- Fizik tedavi ve egzersiz
- Stres yönetimi (Psikiyatri değerlendirmesi, nefes, meditasyon vb.)
- Uyku düzeninin iyileştirilmesi
- Beslenme desteği

Amaç yalnızca ağrıyı baskılamak değil, ağrıyı oluşturan zemini değiştirmektir.



Kronik ağrıda ne zaman mutlaka uzmana başvurmalıdır?

Aşağıdaki durumlarda gecikmeden bir uzmana başvurulmalıdır:

- 3 aydan uzun süren ağrılar
- Giderek artan veya şiddetlenen ağrı
- Gece uykudan uyandıran ağrı
- Uyuşma, güç kaybı gibi nörolojik belirtiler
- Açıklanamayan kilo kaybı veya genel durum bozukluğu

Kronik ağrı, sadece bedende değil; sinir sisteminde, yaşam tarzında ve hatta duygusal dünyada kökleri olan çok katmanlı bir durumdur. Onu yalnızca susturmaya çalışmak yerine, ne anlatmak istediğini anlamaya çalışmak daha kalıcı bir iyileşmenin kapısını aralar. Çünkü bazen ağrı, bir hastalık değil; bedenin duyulmayı bekleyen hikâyesidir.

Uzm. Nöroloji Uzmanı ve Fonksiyonel Tıp Uygulayıcısı
Dr. Ayşegül ÇUBUK

Yolunu Yeniden Bulmak

Hayat bazen durmuş gibi hissedilir. Enerjin azalır, isteklerin sessizleşir, günler birbirine benzer. Ama insanın içinde, ne olursa olsun tamamen sönmeyen bir şey vardır: yeniden başlayabilme kapasitesi. Başlamak için büyük değişimler gerekmez. Bazen küçük bir yön değişikliği yeter. Bazen sadece içinden "devam ediyorum" demek.

Bu sayfa, hayatla bağını yeniden hatırlaman için.

Gözlerini kapat ve son zamanlarda seni hayata en çok yaklaştıran anı düşün.

Çok büyük olmak zorunda değil:
— Bir kahkaha
— Güzel bir sohbet
— Temiz hava
— Bir şeyi başarmış olma hissi
— Ya da sadece huzurlu bir an

Şimdi bir kağıda o anı temsil eden küçük bir sembol çiz. (Bir güneş, bir nokta, bir kelime...) Bu sembol, hayatla bağ kurabildiğin yeri temsil etsin.

Altına şu cümleyi yaz:

"Beni hala hayata bağlayan şey:"

Cevap küçük olabilir. Ama gerçek olduğu sürece güçlüdür.

Şimdi kendine şu soruyu sor:

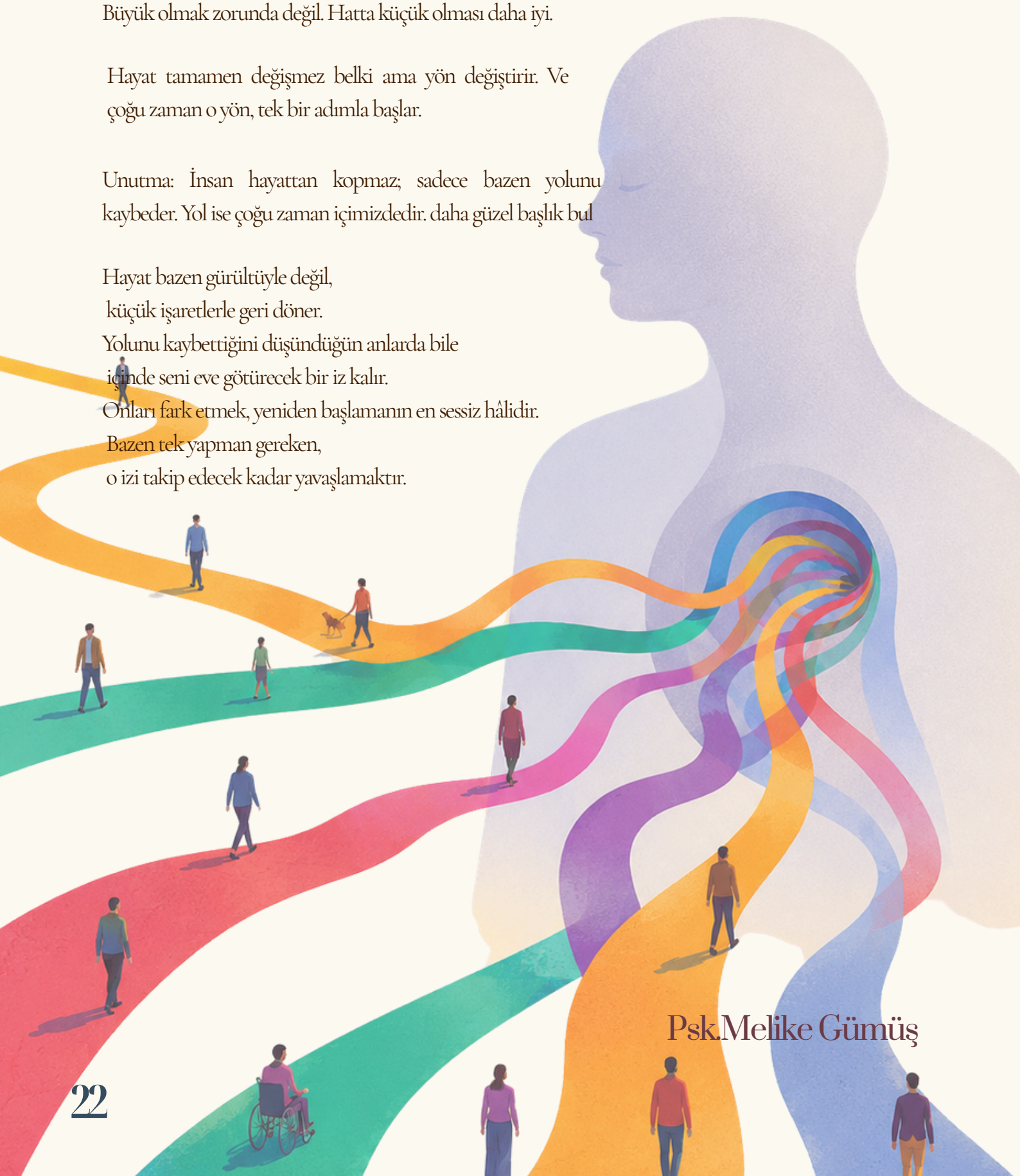
“Buna biraz daha yaklaşmak için bugün atabileceğim tek küçük adım ne?”

Büyük olmak zorunda değil. Hatta küçük olması daha iyi.

Hayat tamamen değişmez belki ama yön değiştirir. Ve çoğu zaman o yön, tek bir adımla başlar.

Unutma: İnsan hayattan kopmaz; sadece bazen yolunu kaybeder. Yol ise çoğu zaman içimizdedir. daha güzel başlık bul

Hayat bazen gürültüyle değil,
küçük işaretlerle geri döner.
Yolunu kaybettiğini düşündüğün anlarda bile
içinde seni eve götürecek bir iz kalır.
Onları fark etmek, yeniden başlamanın en sessiz hâlidir.
Bazen tek yapman gereken,
o izi takip edecek kadar yavaşlamaktır.



Psk.Melike Gümüş

Hata Yapmak Gelişimin Bir Parçasıdır

Her çocuk doğar ve büyürken çeşitli gelişim evrelerinden geçer. Her bireyin gelişimi kendi hızında ilerler ve her çocuk biriciktir; kendine has özellikleri vardır. Bazıları inatçı, bazıları sinirli, bazıları ise daha uysal olabilir. Tüm bu farklılıkların yanında yetişkinler olarak her çocuğun aynı mükemmellikte olmasını ve bir sorumluluğu yerine getirirken hata yapmamasını bekleriz.
Fakat unutmamak gerekir ki çocuklar büyürken çeşitli hatalar yapabilir ve bu hatalar onlara bir çok şey öğretir.

Bu durumu şöyle açıklayabiliriz; çocuklar hata yaptığında suçluluk, korku, üzüntü ve kafa karışıklığı gibi birçok duygu yaşayabilir. Bunlar çok doğal duygular ve gelişim sürecinin bir parçasıdır. Asıl mesele ebeveynlerin burdan sonraki tepkilerine göre değişiyor.
Ebeveynler hataya sakin ve açıklayıcı şekilde yaklaşırsa çocuklar: hatalarından öğrenir, kendilerini daha güvende hisseder ve tekrar denemeye cesaret eder. Ama çok sert tepki verilirse çocuk: özgüven kaybı, yalan söyleme ve hata yapmaktan aşırı korkma yaşayabilir.



Hata Yapmanın Öğrenme Süreci Üzerindeki Etkisi

Hata yapmak öğrenme sürecini önemli ölçüde etkiler ve çoğu zaman öğrenmeyi güçlendirir.
Bir kişi hata yaptığında yanlışını fark eder ve neden yanlış yaptığını düşünmeye başlar. Bu süreç, konuyu daha iyi anlamasına ve bir sonraki denemede hatasını düzeltmesine yardımcı olur.

Ayrıca hata yapmak, bilgilerin daha kalıcı olmasını sağlar. Çünkü kişi hatasını düzeltirken konu üzerinde daha fazla düşünür ve farklı yollar denemeye çalışır. Bu durum hem problem çözme becerilerini geliştirir hem de öğrenmenin daha derin olmasına katkı sağlar. Bu nedenle hata yapmak başarısızlık olarak görülmemelidir. Aksine, doğru şekilde değerlendirildiğinde öğrenmeyi destekleyen ve gelişmeyi sağlayan önemli bir deneyimdir.

Hiç hata yapmadan öğrenmek mümkün değil.

Hiç hata yapmadan öğrenmek neredeyse mümkün değildir. Çünkü öğrenme süreci deneme,
yanılma ve düzeltme aşamalarından oluşur. İnsan yeni bir bilgi veya beceri edinirken doğal
olarak bazı yanlışlar yapar. Bu hatalar, kişinin neyi doğru yapmadığını fark etmesini sağlar
ve bir sonraki denemede kendini geliştirmesine yardımcı olur.

Hatalar aynı zamanda öğrenmenin daha kalıcı olmasını sağlar. Kişi yaptığı hatayı
düşündüğünde ve nedenini anladığında, doğru bilgiyi daha iyi kavrar. Bu nedenle hata
yapmak öğrenmenin bir parçasıdır ve gelişim için önemli bir fırsat olarak görülmelidir.

Ebeveynler Çocuklarına Nasıl Destek Olabilir?

Çocuklarda hata yapma korkusunu azaltmak için ebeveynlere öneriler:

- Hatalara sakin ve anlayışlı yaklaşmak, bağırmak veya cezalandırmaktan kaçınmak.
- Hataları öğrenme fırsatı olarak göstermek ve çözüm yolları üzerinde birlikte düşünmek.
- Kendi hatalarını paylaşarak hatanın doğal bir süreç olduğunu göstermek.
- Çocuğu sadece başarılı olduğu için değil, çaba gösterdiği için övmek.
- Çocuğun kendi kararlarını vermesine ve hata yapmasına izin vermek.
- Fikirlerini korkmadan paylaşabileceği güvenli ve destekleyici bir ortam sağlamak.

Hata yapmaktan korkmayın çünkü her hata geliştirir ve beraberinde yeni öğrenmeler getirir...

Uzm.Psk.Dan.Nesibe YILMAZ

Şemanızı tanımak ister misiniz ?

Bazen hayatımızda tekrar eden bazı duygular vardır.
Hep aynı yerde kırılırız, hep aynı ilişkilerde zorlanırız, hep benzer düşüncelere takılırız.

"Yine mi ben böyle hissettim?" dediğimiz anların arkasında çoğu zaman şemalar vardır.

Şemalar; çocukluk, ergenlik ve yaşam deneyimleriyle oluşan derin inanç kalıplarıdır.
Kendimize, insanlara ve dünyaya nasıl baktığımızı etkilerler.

Bir nevi zihnimizin görünmeyen gözlükleri gibidir.
O gözlük bazen "ben yetersizim" der, bazen "kimseye güvenilmez", bazen de "her şeyi kusursuz yapmalıyım."

Şemaları fark etmek, onları hemen değiştirmek anlamına gelmez.
Ama insan neyin içinden baktığını fark ettiğinde, aynı döngünün içinde kalmak zorunda olmadığını da görmeye başlar.
Aşağıda yetişkinlikte sık görülen bazı şemaları kısaca bulabilirsiniz.



Duygusal Yoksunluk

Bu şema aktif olduğunda kişi, ihtiyaç duyduğu ilgi, anlayış ve duygusal yakınlığı bulamayacağına inanır.
İnsanlar yanında olsa bile kendini yalnız hissedebilir.
"Beni gerçekten kimse anlamıyor" düşüncesi sık gelebilir.
Bu şema, kişinin ihtiyaçlarını dile getirmesini de zorlaştırabilir. Çünkü içten içe "Söylesem de karşılanmayacak" inancı vardır.

Terk Edilme

Bu şemada kişi, sevdiği insanların bir gün onu bırakacağından yoğun şekilde korkabilir.
İlişkilerde küçük bir mesafe, geç gelen bir mesaj ya da değişen bir tavır hemen "Benden uzaklaşıyor" gibi algılanabilir.
Kişi bazen terk edilmemek için fazla tutunur, bazen de terk edilmeden önce kendisi uzaklaşır.

Kusurluluk

Kusurluluk şemasında kişi, içten içe sevilmeye değer olmadığını düşünebilir.
Dışarıdan güçlü, başarılı ya da uyumlu görünse bile içeride "Beni gerçekten tanırlarsa sevmezler" korkusu olabilir.
Eleştiriye aşırı hassasiyet, kendini sürekli eksik görme ve ilişkilerde değersizlik hissi bu şemayla bağlantılı olabilir.

Kuşkuculuk

Bu şema aktif olduğunda kişi, insanların niyetlerinden kolay kolay emin olamaz.
"Bana zarar verebilirler", "Kandırılabilirim", "Fazla güvenirsem incinirim" düşünceleri öne çıkabilir.
Bu durum kişiyi koruyor gibi görünse de zamanla yakınlık kurmayı zorlaştırabilir.

Sosyal İzolasyon

Bu şemada kişi kendini diğerlerinden farklı, dışarıda ya da ait değilmiş gibi hissedebilir.
Kalabalıkların içinde bile "Ben buraya ait değilim" duygusu yaşayabilir.
Kişi bazen gerçekten dışlandığı için değil, kendini zaten dışarıda hissettiği için ilişkilere mesafeli durabilir.

Karamsarlık

Bu şemada zihin, ihtimallerin en kötü tarafına daha kolay odaklanır.
İyi giden bir şeyde bile "Ya bozulursa?", "Ya kötü bir şey olursa?" düşünceleri gelebilir.
Kişi kendini hazırlıklı sandığı halde, aslında sürekli alarm halinde yaşayabilir.

Yüksek Standartlar

Bu şemada kişi kendisinden sürekli daha fazlasını bekler.
Dinlenmek zor gelir. Başarı kısa süreli rahatlatır ama hemen ardından yeni bir hedef başlar.
"Yeterince iyi olmadı", "Daha iyisini yapmalıydım" düşüncesi sık görülür.
Bu şema kişiyi üretken gösterebilir ama içeriden oldukça yorucudur.

Boyun Eğicilik

Bu şemada kişi kendi isteklerini bastırıp başkalarının beklentilerine uyum sağlamaya çalışabilir.
Hayır demek zor gelir. Kırmamak, üzmemek, sorun çıkarmamak için kendi ihtiyacını geri plana atabilir.
Zamanla kişi kendi hayatında bile misafir gibi hissetmeye başlayabilir.

Kendini Feda

Bu şemada kişi başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyar.
Yardım etmek, destek olmak, yük almak çok tanıdıktır.
Ama kişi çoğu zaman kendi yorgunluğunu fark etmez.
İçten içe "Ben dayanırım" derken, zamanla tükenmiş hissedebilir.

Başarısızlık

Başarısızlık şeması, kişinin yeterince başarılı olamayacağına dair güçlü bir inanç taşımasıdır.
Kişi bir işe başlamadan önce bile "Zaten yapamayacağım" diye düşünebilir.
Bazen gerçekten başarısız olduğu için değil, başarısız olacağına çok inandığı için denemekten kaçınır.

Onay Arayıcılık

Bu şemada kişi kendini değerli hissetmek için dışarıdan onay almaya ihtiyaç duyabilir.
Beğenilmek, takdir edilmek, kabul görmek çok önemli hale gelir.
Kişi bazen gerçekten ne istediğini değil, başkalarının neyi doğru bulacağını düşünerek hareket eder.

Duyguları Bastırma

Bu şema aktif olduğunda kişi duygularını açıkça ifade etmekte zorlanabilir.
Üzülse belli etmez, kırılsa içine atar, öfkelense kontrol etmeye çalışır.
Dışarıdan sakin görünür ama içeride biriken duygular zamanla bedensel gerginlik, yorgunluk ya da ani patlamalarla kendini gösterebilir.

Cezalandırıcılık

Bu şemada kişi hatalara karşı oldukça sert olabilir.
Hem kendisini hem de başkalarını kolay affetmeyebilir.
"Bunun bedelini ödemeli", "Hata yaptıysa sonuçlarına katlanmalı" düşüncesi baskın olabilir.
Bu şema adalet duygusu gibi görünse de çoğu zaman merhameti azaltır.

Bu şemalardan birini okurken içinizden
"Bu biraz bana benziyor" dediyseniz, hemen kendinizi etiketlemeyin.
Şemalar birer kimlik değildir.
Sadece geçmişten bugüne taşıdığımız bazı öğrenilmiş yolları gösterir.
Önemli olan şu soruyu sorabilmektir:
"Ben bugün gerçekten böyle mi hissediyorum, yoksa eski bir yerden mi bakıyorum?"



Duyguları, düşünceleri ve içimizde olup bitenleri merak eden küçük bir beyinim.
Bazen çocukların aklından bir sürü düşünce geçer.

“Ya beni sevmezlerse?”
“Ya hata yaparsam?”
“Ya bana kızarlarsa?”
“Ya yalnız kalırsam?”



İşte ben bu düşünceleri birlikte anlamak için buradayım.

Bugün size çok önemli bir şey anlatacağım: Zihnimizin Gözlükleri

Hiç renkli gözlük taktınız mı?

Mavi gözlük takınca her yer biraz mavi görünür.
Sarı gözlük takınca her şey biraz sarı olur.
Ama dünya gerçekten mavi ya da sarı değildir.
Sadece gözlük öyle gösterir.



İşte bazen zihnimiz de böyle gözlükler takar.
Mesela arkadaşınız sizinle oynamadı.

Zihniniz hemen şöyle diyebilir:
“Beni artık sevmiyor!”

Hop!

Hop!
Empino burada hemen gelir ve sorar:
“Dur bakalım... Bu gerçek mi, yoksa zihnin sevilmeme gözlüğünü mü taktı?”



Belki arkadaşınız sadece başka bir oyun oynamak istemiştir.
Belki sizi görmemiştir.
Belki de biraz sonra yine sizinle oynayacaktır.

Büyükler bu gözlüklere bazen şema der.Ama biz buna şöyle diyelim:
Şema = Zihnin eski gözlüğü

Bu gözlük bazen bizi korumaya çalışır.
Ama bazen de olayları biraz fazla büyütür.
Küçük bir şeyi kocaman gösterebilir.
Sıradan bir şeyi üzücü gibi hissettirebilir.

Bu yüzden Empino der ki:
“Aklından geçen her düşünceye hemen inanma. Önce gözlüğünü kontrol et!”

“Ben Yapamam” Gözlüğü

Bu gözlük yeni bir şey deneyeceğin zaman hemen ortaya çıkar.
Bir soruyu çözemeyince, oyunda kaybedince ya da bir şeyi ilk seferde yapamayınca kulağına şöyle fısıldar:
“Ben bunu yapamam.”
Ama Empino burada hemen sorar:
“Gerçekten yapamaz mısın, yoksa sadece daha öğrenmedin mi?”
Çünkü bir şeyi hemen yapamamak, hiç başaramayacağın anlamına gelmez.

“Ben Dışarıdayım” Gözlüğü

Bu gözlük, kalabalığın içindeyken bile kendini biraz yalnız hissettirebilir.
Sanki herkes birbirini tanıyor, herkes oyuna dahil olmuş ama sen dışarıda kalmışsın gibi gelebilir.
Zihnin şöyle diyebilir:
“Ben buraya ait değilim.”
Ama Empino der ki:
“Ait hissetmemen, ait olamayacağın anlamına gelmez.”
Bazen küçük bir merhaba bile gözlüğün gösterdiğinden daha fazlasını değiştirebilir.





“Kötü Bir Şey Olacak” Gözlüğü

Bu gözlük biraz fazla alarmcıdır.
Daha hiçbir şey olmadan kötü ihtimalleri düşünmeye başlar:
“Ya her şey ters giderse?”
“Ya kötü bir şey olursa?”
Ama Empino sorar:
“Şu an gerçekten tehlike var mı, yoksa zihnin fazla mı alarm veriyor?”
Çünkü her korkutucu düşünce, gerçek bir tehlike demek değildir.

“Her Şey Kusursuz Olmalı” Gözlüğü

Bu gözlük küçük hataları bile büyütür.
Resmin güzel olsa bile minicik bir çizgiye takılırsın.
Ödevin iyi olsa bile sadece yanlış yaptığın yere bakarsın.
Zihnin şöyle der:
“En iyisi olmazsa olmaz.”
Ama Empino der ki:
“Her şey mükemmel olmak zorunda değil. Yeterince iyi de gerçekten iyidir.”
Çünkü denemek, öğrenmek ve gelişmek; kusursuz olmaktan daha değerlidir.



Empino’nun Mini Hatırlatması

Aklına gelen her düşünceye hemen inanmak zorunda değilsin.
Önce dur.
Sonra bak.
Sonra kendine sor:
“Bu gerçekten böyle mi, yoksa zihnim bana bir gözlük mü taktırdı?”
Empino der ki:
“Bazen düşünceler çok gerçek gibi gelir. Ama her düşünce gerçek değildir.”

GÖZLÜĞÜ BUL!



Empino'nun Mini Görevi

Aşağıdaki düşünceleri dikkatlice oku.
Sence bu düşünceler hangi gözlükten geliyor?
Kutucuğu işaretle, sonra bir sonraki sayfada
Empino ile birlikte cevapları kontrol et!

1



"Bu soruyu yapamadım."
Ben hiçbir şeyi beceremiyorum."

Bu hangi gözlük?

☐ Ben Yapamam Gözlüğü ☐ Kötü Bir Şey Olacak Gözlüğü ☐ Her Şey Kusursuz Olmalı Gözlüğü



2



"Herkes oyun oynuyor ama
ben sanki dışarıdayım."

Bu hangi gözlük?

☐ Ben Dışarıdayım Gözlüğü ☐ Ben Yapamam Gözlüğü ☐ Kötü Bir Şey Olacak Gözlüğü



3



"Ya yarın kötü bir şey olursa?"

Bu hangi gözlük?

☐ Kötü Bir Şey Olacak Gözlüğü ☐ Her Şey Kusursuz Olmalı Gözlüğü ☐ Ben Dışarıdayım Gözlüğü



4



"Resmim güzel oldu ama
şu küçük çizgi kötü.
Baştan yapmalıyım."

Bu hangi gözlük?

☐ Her Şey Kusursuz Olmalı Gözlüğü ☐ Ben Dışarıdayım Gözlüğü ☐ Ben Yapamam Gözlüğü



Gözlüklerimiz

- Ben Yapamam Gözlüğü
- Ben Dışarıdayım Gözlüğü
- Kötü Bir Şey Olacak Gözlüğü
- Her Şey Kusursuz Olmalı Gözlüğü

Cevabı hemen bulamasan da olur.
Düşüncenin hangi gözlükten geldiğini
fark etmeye başlaman
en önemli adım!



EMPİNO GİBİ SOR

Şimdi bir tanesini seç ve Empino'nun sorusunu yaz.

Benim seçtiğim düşünce:

“ ..... ”

Empino bana şunu sorardı:

Bu gerçekten böyle mi, yoksa zihnim bana hangi gözlüğü taktırdı?

Benim cevabım:

“ ..... ”



GÖZLÜĞÜ DEĞİŞTİR

Şimdi o düşünceyi biraz daha yardımcı bir düşünceye çevirelim.



Eski düşüncem:

“ ..... ”

Yeni düşüncem:

“ ..... ”

ÖRNEK

Eski düşünce:

“Ben bunu yapamam.”

Yeni düşünce:

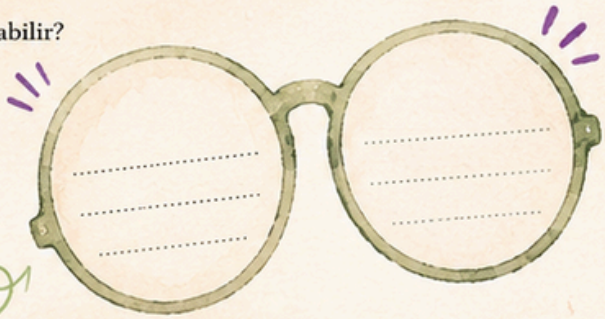
“Şu an zorlanıyorum ama öğrenebilirim.”

KENDİ GÖZLÜĞÜNÜ ÇİZ

Bugün zihnin hangi gözlüğü takmış olabilir?

- Ben Yapamam
- Ben Dışarıdayım
- Kötü Bir Şey Olacak
- Her Şey Kusursuz Olmalı

Şimdi bu gözlüğü çiz ve içine sana fısıldadığı düşünceyi yaz.





Empino diyor ki...

Düşüncelerini fark etmek, onları değiştirmek için ilk ve en önemli adımdır.

Sen harikasın!

Duyduğunda Derin Bir “Oh” Dedirten Köşe

İçine İyi Gelecek Küçük Anlar

Bazen hayatı değiştiren şey büyük kararlar değil,
içimizi yumuşatan küçücük anlar olur.
Bu sayfa sana birkaç dakikalık bir iyilik alanı açmak için.
Belki hepsini yapmazsın.
Ama bir tanesi bile gününü değiştirebilir.

Unutma, hayat bazen büyük mutluluklar değil, küçük sıcaklıklar biriktirmektir.

“Geçmişten Gelen Bir Sıcaklık”
Telefonunda eski fotoğraflara gir.
Seni gerçekten gülümseten bir anı bul.
O ana birkaç saniye bak.
Sonra kendine şunu söyle:
“Güzel şeyler yaşamışım… ve yine yaşayabilirim.”
Zihin, umut için kanıt arar.
Bu fotoğraf onlardan biri.

“Kendine Çocuk Gibi Davran”
Çocukken sana iyi gelen küçük bir şeyi hatırla:
Sevdiğin bir atıştırmalık
Çizgi film / eski bir şarkı
Salıncakta sallanmak
Boyama yapmak
Yağmur kokusunu dinlemek
Bunu birkaç dakika yap.
Yetişkinlik her şeyi ciddiye almak değildir.

“Birine Sessizce İyi Gel”
Bugün birine küçük bir mesaj gönder:
“Aklıma geldin.”
“İyi ki varsın.”
“Umarım günün güzel geçer.”
Uzun olmak zorunda değil.
Cevap gelmese bile olur.
İyilik çoğu zaman gönderildiği yerde değil,
önce gönderenin içinde çoğalır.

“Bugünlük Bu Kadarı Yeter” Anı
Bugün yaptığın 3 küçük şeyi düşün:
Kalktın
Bir işi hallettin
Birine sabır gösterdin
Yorulmana rağmen devam ettin
Sonra içinden şunu söyle:
“Bugün elimden gelen buydu ve bu yeter.”
Kendine onay vermek, en güçlü dinlenme biçimidir.

"Kahramanlar, Kurgular ve Kendi Hikayemiz"

The Pursuit of Happyness – Umudu Yeniden Bulmak Üzerine

"Hayat, zamanı geriye sarabilmek değil; yaşadığın anı fark etmektir."



Hayat bazen planladığımız gibi gitmez.
Yollar kapanır, belirsizlik artar, umut zayıflar.
Bu film, tam da böyle bir dönemde ayakta kalmaya çalışan bir babanın hikayesini anlatır.

Chris Gardner'ın mücadelesi yalnızca maddi zorluklarla değil; çaresizlik, sorumluluk ve korkuyla da ilgilidir.
Onu ayakta tutan şey ise koşullar değil, vazgeçmemeyi seçmesidir.

Film, büyük mucizelerden çok küçük ama kararlı adımların gücünü gösterir.
Her sabah yeniden kalkmak, tekrar denemek, ilerlemeye devam etmek…
Bazen kahramanlık, sadece pes etmemektir.

Bu hikaye bize şunu hatırlatır:
Hayat her zaman kontrol edilebilir değildir,
ama nasıl devam edeceğimiz bize aittir.

Chris'in yolculuğu, başarının bir anda değil,
defalarca vazgeçmemeye karar vermenin sonucu olduğunu gösterir.
Ve çoğu zaman en büyük değişim, önce içimizde başlar.

Filmi izlerken kendine şu soruları sorabilirsin:

Zor zamanlarda beni ayakta tutan neydi?
Şu an vazgeçmek üzere olduğum bir şey var mı?
Devam edersem hayatımda ne değişebilir?

"Mutluluk, ulaşılan bir yer değil; vazgeçmemeye karar verdiğin yolculuktur."

"Yeniden Denemek Üzerine"

Bizden Biri

Not: Bu yazı, kurgu bir danışan üzerinden hazırlanmıştır. Gerçek bir vakayı yansıtmaz; ancak terapi odasında sıkça karşılaşılan temaları ve süreci profesyonel bir dille örneklemeyi amaçlar.

Can 32 yaşında, çalışkan ama son zamanlarda hayata karşı biraz yorgun hisseden bir adamdı. Uzun süredir bir yerde sıkışıp kalmış gibi yaşıyordu.

Sabahları alarm çaldığında içinden geçen ilk cümle çoğu zaman aynıydı:
"Yine aynı gün..."

Bir şeyleri değiştirmek istiyordu ama nereden başlayacağını bilmiyordu. Sporu erteliyor, aklındaki planları hep yarına bırakıyor, arkadaşlarına "sonra görüşürüz" diyordu.

Bir gün terapi odasında şöyle söyledi:
"Hocam, içimde ilerlemek isteyen bir taraf var ama ben hep bekliyorum."

Terapist gülümseyerek sordu:
"Bugün için küçücük bir adım atsaydın ne olurdu?"

Can durdu.
Hep her şeyi bir anda değiştirmesi gerektiğini sanmıştı.
Küçük bir başlangıcın yeterli olabileceğini hiç düşünmemişti.
"Belki bugün kısa bir yürüyüş yapabilirim..." dedi.

O gün sadece on dakika yürüdü.
Ertesi gün yine.
Sonra bir arkadaşını aradı.
Sonra uzun süredir ertelediği bir işi halletti.

Hayatı bir anda değişmedi.
Ama içindeki o ağırlık yavaş yavaş hafiflemeye başladı.

Bir seansın sonunda gülümseyerek şunu söyledi:
"Meğer her şeyi baştan yapmak gerekmiyormuş...
Küçük şeyler de yeni bir başlangıç olabiliyormuş."

Ve o gün Can şunu fark etti:
Hayatta her gün, yeniden denemek için küçük bir şans vardı.



"Hayat bazen büyük değişimlerle değil, küçük cesaretlerle ilerler."

“Hocam, Sonuç Ne?” Testi

“Hayatta Ne Kadar Açık Hissediyorsun?”

Bu test, hayatındaki yeni şanslara ne kadar açık olduğunu keşfetmen için hazırlandı.
İlk gelen şıkkı seç — düşünmeden, hissettiğini işaretle.

Bu iki ayın sonunda kendine hangi cümleyi söylemek isterdin?

A) “Denediğim için mutluyum.”
B) “Biraz yoruldum ama idare ettim.”
C) “Zaman nasıl geçti anlamadım.”
D) “Kendime daha iyi davrandım.”

Bir hata yaptığında kendine en çok hangisini söylersin?

A) “Bir dahakine daha iyisini yaparım.”
B) “Zaten hep böyle oluyor.”
C) “Ben beceremiyorum.”
D) “İnsanım, olur.”

Sabah uyandığında içinden hangi cümle geçiyor?

A) “Bugün bir şeyleri farklı yapabilirim.”
B) “Yine yoğun bir gün olacak.”
C) “Enerjim pek yok ama kalkayım.”
D) “Bugün bana iyi gelsin yeter.”

Gün içinde kısa bir boşluk yakaladın. İlk tepkin ne olur?

A) Yürüyüş yaparım ya da temiz hava alırım.
B) Telefona bakarım.
C) Hiçbir şey yapmak istemem.
D) Sessizce oturup dinlenirim.

Uzun süredir ertelediğin küçük bir şey aklına geliyor. Ne yaparsın?

A) Hemen olmasa da bugün bir adım atarım.
B) “Bir ara yaparım” deyip geçerim.
C) Yapamayacağımı düşünüp vazgeçerim.
D) Küçük bir kısmını denerim.

Çoğunluk A:
“Yeni şanslara açıksın.”
Hayatta küçük değişimlerin gücünü fark etmiş gibisin.
Denemek seni korkutmuyor, aksine güçlendiriyor.
Bu dönem senin için yenilenme zamanı olabilir.

Çoğunluk B:
“Hayat akıyor, sen uyum sağlamaya çalışıyorsun.”
Yoğunluk içinde bazen kendini ihmal ediyorsun.
Ama içinde bir yer hâlâ değişime açık.
Küçük molalar sana çok iyi gelebilir.

Çoğunluk C:
“Biraz yorgun hissediyorsun.”
Motivasyonun düşük olabilir ama bu kalıcı değil.
Belki de şu an ihtiyacın olan şey büyük adımlar değil,
kendine nazik davranmak.

Çoğunluk D:
“Denge kurmaya başlıyorsun.”
Hem dinlenmeye hem ilerlemeye izin veriyorsun.
Bu yaklaşım seni uzun vadede güçlendirecek.

KOKUNUN GELDİĞİ YER





Bazı şeylerin bozulduğunu önce gözümüzle değil, içimizde bir yerle fark ederiz.
Ortada belirgin bir dağınıklık yoktur belki. Her şey yerli yerinde görünür. Gün devam eder, konuşmalar sürer, işler yapılır. Ama arada ince bir koku gelir. Rahatsız eden, orada bir şey olduğunu hatırlatan, görmezden geldikçe daha çok yayılan bir koku.



İnsan bazen hayatındaki bazı meselelerin yanından da böyle geçer.
Durursa neyle karşılaşacağını bilir. Kapağı açarsa sadece kokuyu değil, uzun zamandır birikenleri de görecektir. Bu yüzden hızlanır. Konuyu değiştirir. Kendini meşgul eder. "Şimdi bakmayayım" der. "Sonra hallederim" der. Ama bazı şeyler, bakmadığımız için sessizleşmez. Sadece daha derine siner.



Çünkü ertelenen her yüzleşme, içimizde bir yerde beklemeye devam eder.
Bazen insanı yoran şey, sorunun kendisinden çok; onun etrafından dolaşmak için harcadığı güçtür. Oysa bazı kokular, oradan uzaklaşarak geçmez. Gidip kapağı açmayı, birikenleri ayıklamayı ve neyin artık hayatımızda kalmaması gerektiğine bakmayı ister.

İyileşme bazen temiz bir sayfa açmak değil, önce uzun zamandır kapağı kapalı duran yere cesaretle yaklaşmaktır.

SENİN KOKUN NEREDEN GELİYOR?

Son zamanlarda içinden gelen o ince kokuyu (rahatsız eden, anlamlandıramadığın duygu) tanımlamaya çalış.

.....

.....

.....

.....

Kapağını açmaya cesaret ettiğin bir konu var mı? Hangi konuyla yüzleşmek sana iyi gelebilir? Neden?

.....

.....

.....

.....



Yol Zorlaştığında:
İçimizdeki Güç Uyanır

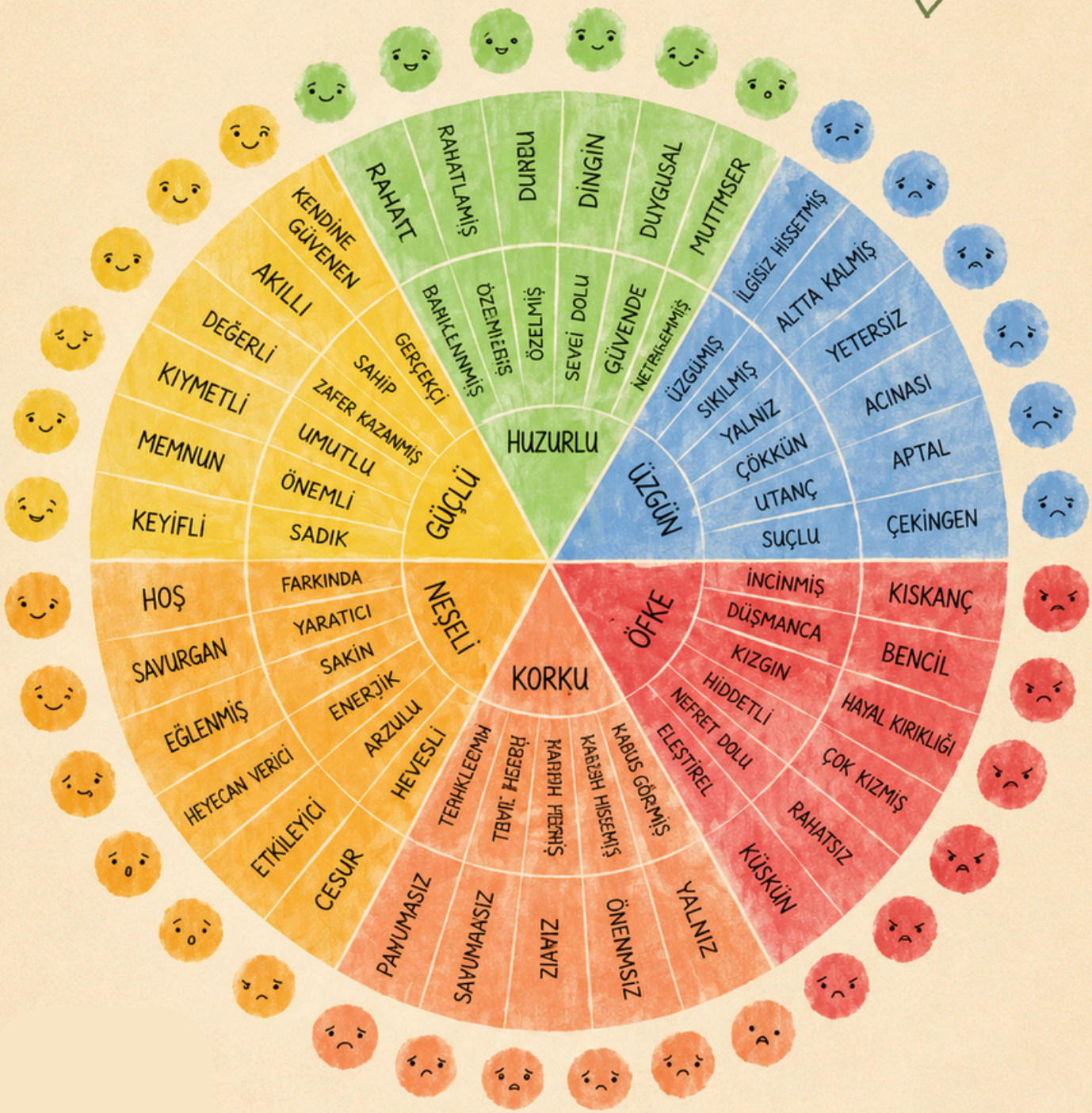
Bir gün geriye baktığında,
seni zorlayan o yolun ne kadar geride kaldığını fark edeceksin.
O zamanlar aşılmaz gibi duran engeller,
şimdi uzakta silik birer hatıra gibi görünecek.
Yol zorlaştığında: İçimizdeki Güç Uyanır.
Ama o yolda yürürken hissettiklerin...
yorulup durduğun anlar,
gözlerini kapatıp derin bir nefes aldığın zamanlar,
vazgeçmek isteyip yine de devam ettiğin günler...
Ve o süreçte biraz daha güçlenen,
kendini biraz daha tanıyan,
hayata biraz daha sağlam tutunan sen...
İşte asıl seninle kalan bu olacak.
Belki de hayatın önümüze koyduğu zorluklar,
bizi yıkmak için değil;
içimizdeki gücü ortaya çıkarmak içindir.

> Zorluklar biter;
> ama içimizde büyüyen insan kalır.

“ Zorluklar biter; ama içimizde büyüyen insan kalır.”

Nasıl Hissediyorsun?

DUYGULAR





DAYNERGY

Zihin,Enerji ve Bağışıklık
Tek kapsülde



COGNIDAY

Zihninin Gücünü Keşfet
Beyninizi Geliştirmek İçin
tasarlandı

Her sonun yeni bir başangıç olmasını umarak bu yolculukta bize eşlik ettiğiniz için

TEŞEKKÜR EDERİZ

BirSonraki Sayımızda Görüşmek Üzere...