

# KENDİNE YARDIMIN EL KİTABI

*Yaşam Yolculuğunda  
Kendine Yol Arkadaşı  
Olmak İsteyenler İçin  
Bir Rehber*

MERYEM ZEYNEP  
ÇETİN

# GİRİŞ

Doğup büyüdüğümüz çevre, bugün olduğumuz kişiyi şekillendiren bir temel attı. Bugünlere gelebildiğimize göre bu temel bazı yönleriyle hayli sağlam olmalı. Ancak yaşamımızın erken dönemlerinde sağlıklı büyümeye uygun bir ortam bulamadığımızda tekrarlayan bazı problemler bugüne miras kalır.

Evet, zaman öyle ya da böyle geçti ve artık birer yetişkiniz. Miras bize kaldı ve bunun sorumluluğunu almak, aynı zamanda olduğumuz kişinin sorumluluğunu almak ve büyümeyi seçmek demek. Tam da değişimin başladığı o seçim, çocukluğumuzun ihtiyaç duyduğu ama geçmişte bulamadığı büyüme ortamını şimdi kendimize sunmaktır.

Bu kitap size, bir yetişkin olarak kendinize ihtiyaçlarınız doğrultusunda bakım vermenize yardımcı olacak yollar sunmayı amaçlıyor. Sirtını bilimsel temellere yaslayan bu rehber sayesinde;

- Kendinizi ve geçmiş ile bugün arasındaki bağlantıyı daha yakından tanıyacak ve farkındalık kazanacaksınız.
- Sadece fark etmek değişim için yeterli değildir. Bilmekten yapmaya adım atmanıza yardımcı olacağım. Alışkanlıklarınızı dönüştürmeyi ve kendi yaşamınızda küçük

ama anlamlı değişimler gerçekleştirmenizi sağlayacak adımları atmayı öğreneceksiniz.

řu an yaptığınız sadece bir okuma değil, aynı zamanda kendini kabul etme, kendine şefkat gösterme, değişime açık olma ve kendi sorumluluğunu alma eylemi. Bu yolun neresinde olursak olalım, olmamız gereken yerdeyiz.

## **Değişim: Yaşam Bahçesini Yeniden Canlandırmak**

Kendimizi tanımaya, yaşadığımız zorlukları anlamlandırmaya ve çözüme yönelik adımlar atmaya niyet etmek tıpkı bir bahçeye adım atmak gibidir. Bu bahçe, ihtiyaç duyduğu bakımı uzun zamandır almamış, hatta geçmişten bugüne ihmal edilmiş olabilir. Toprakta yabani otlar çıkmış, bazı bitkiler solmuş, bazı dallar kırılmış, belki de çoktan kuruyup gitmiş. Yine de yakından bakarsak o bahçede yaşama dair izler her zaman vardır.

Bu izler, bahçeyi toparlayıp çiçekler açtırmaya niyet eden, sabırlı ve denemeye istekli acemi bir bahçivana ihtiyaç duyar. Değişim sürecimiz de yaşama dönen bu bahçe gibidir. Peki, bahçivanın kim olduğunu söylememe gerek var mı?

## **Sorunu Fark Etmek**

Toprağın yapısını, bahçenin bulunduğu iklimi, hangi bitkilerin hayatta kaldığını, hangilerininse zararlı otlara yenik düştüğünü araştırırız çünkü bir bahçeyi düzenlemenin ilk adımı mevcut düzeni görmektir. Tıpkı kendi değişim yolculuğumuz gibi. Hayatımızda büyüüp yeşermemizi engelleyen faktörleri fark etmeden bir değişim yolculuğundan bahsedilemez. Değişim, işte bu farkındalıkla başlar.

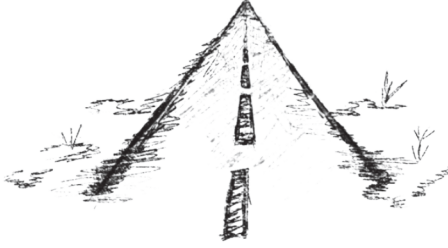
**MESELELERİ MESELE ETMEZSEK MESELE  
KALMAYACAĞI YANILGISINI BİR KENARA BIRAKMAK  
DEĞİŞİM YOLCULUĞUNUN İLK ADIMIDIR.**

Bahçıvan, ilk adımda yabancı otları temizlemeye koyulur. Şunu da iyi bilir ki, bazen sadece yüzeydeki otları koparmak bahçenin iyiliği için yeterli olmaz. Kökleri toprakta kalan inatçı otlar yeniden boy gösterebilir. Uzun zamandır hayatınızda kök salmış sorunlar tek seferde, tek denemeyle ortadan kalkmaz. Bahçıvan tohumları eker. Bilir ki bu tohumlar hemen filizlenmez, hatta uzun süre toprağın altında gizli kalabilir. Değişime yönelik adımlarımız da hemen sonuç vermeyebilir. Bahçıvanın sabrından ilhamla beklemeyi öğrenmeli, toprağa ilgisinden ilham alarak özenle devam etmeliyiz. Bahçe ancak bu koşullarda canlanmaya başlar. Tohumlar bir bir filiz verir. Uygun zamanda çiçekler açar. Vakti gelince ağaçlar meyve verir. Kendimize yardım yolculuğumuzda da sabırla ilerledikçe içimizdeki bahçede değişimi hissederiz.

**Her bahçenin bir hikâyesi vardır, her insanın  
da. EMEK, SABIR VE SEVGİYLE bahçeler yeşerir,  
insanlar değişir. zaman vermeniz gereken çok  
kıymetli biri varsa o da kendine yardım etme  
niyetiyle değişim için türlü yollar deneyen  
kendinizdir.**

## Küçük ve Tekrarlı Adımlara Övgü

kilometrelerce  
uzağa da...



tüm yollar küçük adımları  
tekrar tekrar  
atmakla aşılar.

Yaşam bahçesindeki değişimin kolaylıkla gerçekleşeceğini söyleyemesem de adım adım ilerlediğimizde değişimin kaçınılmaz olduğunu iddia edebilirim. Bir anda, tek deneme veya mucizevi bir yöntemle dönüşüme uğramaktan ziyade emekleyerek yola çıkar, kendimize alan tanıyarak değişiriz. Her küçük adım, toprağa düşen bir tohum gibi görünüşte minicik olsa da içinde büyük bir dönüşümün potansiyelini taşır. Sabırla, sevgiyle sulayıp yüzümüzü güneşe döndüğümüzde o tohumlar kök salmaya başlar. Her şey küçük adımlarla, sırayla gerçekleşir. Bu adımlar sayesinde değişim çoğu zaman fark edilmeden gelir. İyilik halimizin büyüyüp gelişmesini bu yönüyle fiziksel büyüme sürecimize benzetiyorum. 1 metre boyunda bir çocuk olarak en sevdiğimiz karakterin nevreşim takımları içinde

uykuya dalıp ertesi sabah defterimizi alıp üniversite yollarını arşınlamadık. Artık yetişkin olduğumuz o sabaha hiçbirimiz bir gecede uyanmadık. Yetişkin olana dek her gün, her dakika, uyurken bile adım adım büyüdük. Yaşam bahçesindeki değişim için bilmenizi istediğim çok önemli olan bu şey, yalnızca minik adımların gücüne inanan sabırlı bir bahçıvanın ellerinde mümkün olacaktır.

### Sadece Yapmanın Gücü

Her ağacın  
öyküsü



Küçücük  
bir tohumla  
başlar.

Değişim için her yönüyle açıklayıcı olduğunu düşündüğüm yaşam bahçesi metaforuna bir de "mükemmeli beklemek" açısından bakalım. Elinizde birkaç tohumla bahçenize bakan bir bahçıvansınız. Evet, niyetiniz bahçeyi şenlendirmek. Fakat tohumlarla öylece duruyorsunuz. Zihniniz mükemmel bir bahçe hayaliyle ve her şeyin eksiksiz olması fantezisiyle meşgul. Toprağın en verimli, güneşin en doğru açısı, su

kalitesi, ekim zamanı... Peki ben hazır hissediyor muyum? Derken... Elinizde tohumlarla bahçenin ortasında "Bahçede bir şeyler değişsin istiyorum. En doğru şekilde yapmalıyım," diyor, düşünüyor, planlıyor ve bekliyorsunuz. Oysa böyle zamanlarda hatırlamamız gereken, **elimizdeki tohumlar toprakla buluşmadıkça hiçbir şeyin yeşermeyeceğidir.** Yaşam bahçesindeki değişim bu yönüyle gerçekten bir bahçedeki değişim gibidir. –Varsa– en doğru zamanı, –varsa– o kusursuz planı ya da her şeyin yolunda gideceğine emin olunan o anı –varsa tabii öyle bir an– beklediğimizde hareketsiz kalırız. Oysa değişim için mükemmel sıfatıyla tanımlanan koşullar değil; eksiklerle, hatalarla, zorluklarla atılan adımlar gerekir. Çünkü söz konusu hedef bir değişim gerçekleştirmek ise ilerlemek, her şeyin kusursuz olmasından çok daha önemlidir. Mükemmelliği beklemek yerine "sadece yapmaya" odaklanmak ilerlemenin en garantili yöntemidir.

**Şu sıralar bahçenizde neler değişti? Hangi yabancı otları temizlediniz? ve en önemlisi, hangi tohumları ektiniz?**

### **Değişim Neden Zordur?**

Hepimizin değişim istediği zamanlar var ve evet, bazı alışkanlıklarımız bizi mutlu etmiyor, aksine rahatsızlık veriyor. Bazılarımız kaygılarından muzdarip, kimilerimiz sınırlarını güçlendirmek istiyor yahut biricik kendimize çok daha şefkatli olmak istiyoruz. Değişim için adım attığımızda güçsüz olduğumuz ya da disiplinli olmadığımız için zorlandığımızı düşünebiliyoruz. Bu zorluk, esasında kişisel bir eksiklikten değil, beynimizin çalışma biçiminden kaynaklanıyor. Hayır hayır.

Demek istediğim beynimizde bir eksiklik olduğu değil, doğası gereği bazı eğilimleri olduğu.

**Değişime adım atmaya niyet ettiğimizde neden zorlanıyoruz? Beynimizin doğal eğilimleri, alışkanlıklarımız ve duygusal kalıplarımız bu süreçte nasıl devreye giriyor?**

## **Beynimiz Tanıdık Olanı Güvenli Bulur**

Alaşılmış olan rahatsızlık verebilir ama en azından bilinir ve tahmin edilebilir olduğu için mevcut düzeni değiştirmektense tanıdık olanla kalmayı daha "güvenli" bulabiliriz. Çünkü belirsizliğin öngörülemezliğinden dolayı yeninin daha iyi olup olmayacağını bilemeyiz. Bu durumu "**status quo bias**" yani "mevcut durumu koruma eğilimi" olarak da adlandırabiliriz. Bizi tehditlerden koruyan, güvenli alanda tutan beynimiz için en önemli şey hayatta kalmaktır. Evrimsel olarak en eski kısmı olan sürüngen (eski) beyin, değişimi "risk" olarak algılar; gerçek tehditlerle psikolojik konfor alanı arasındaki farkı ayırt edemez ve bilmediğimiz bir yol, beynimiz için aynı zamanda potansiyel bir tehdittir. Bir alışkanlığı değiştirmeye çalıştığımızda beynimiz "Bu yeni ve bilinmeyen bir durum, tehlikeli olabilir," diyerek direnebilir. Örneğin, yıllardır kendini hep başkalarından sonra düşünen, sınırlarını belirlemede zorlanan birini düşünelim. Bir gün "Hayır" demeye karar verdiğinde içinden bir ses yükselecek: Ya kırılırlarsa? Ya insanlar benden uzaklaşırsa? Beyin, hem insanlık tarihi hem de kişisel tarihimiz boyunca her zaman olduğu gibi eski düzeni koruyarak bizi hayatta tuttuğuna inanır. Bu yüzden, yeni ve farklı adımlar atarken huzursuzluk hissetmek normaldir.