

Neden fiziksel bir yara haftalar içinde iyileşirken,
bir "kelimenin" açtığı yara yıllarca kanamaya devam eder?

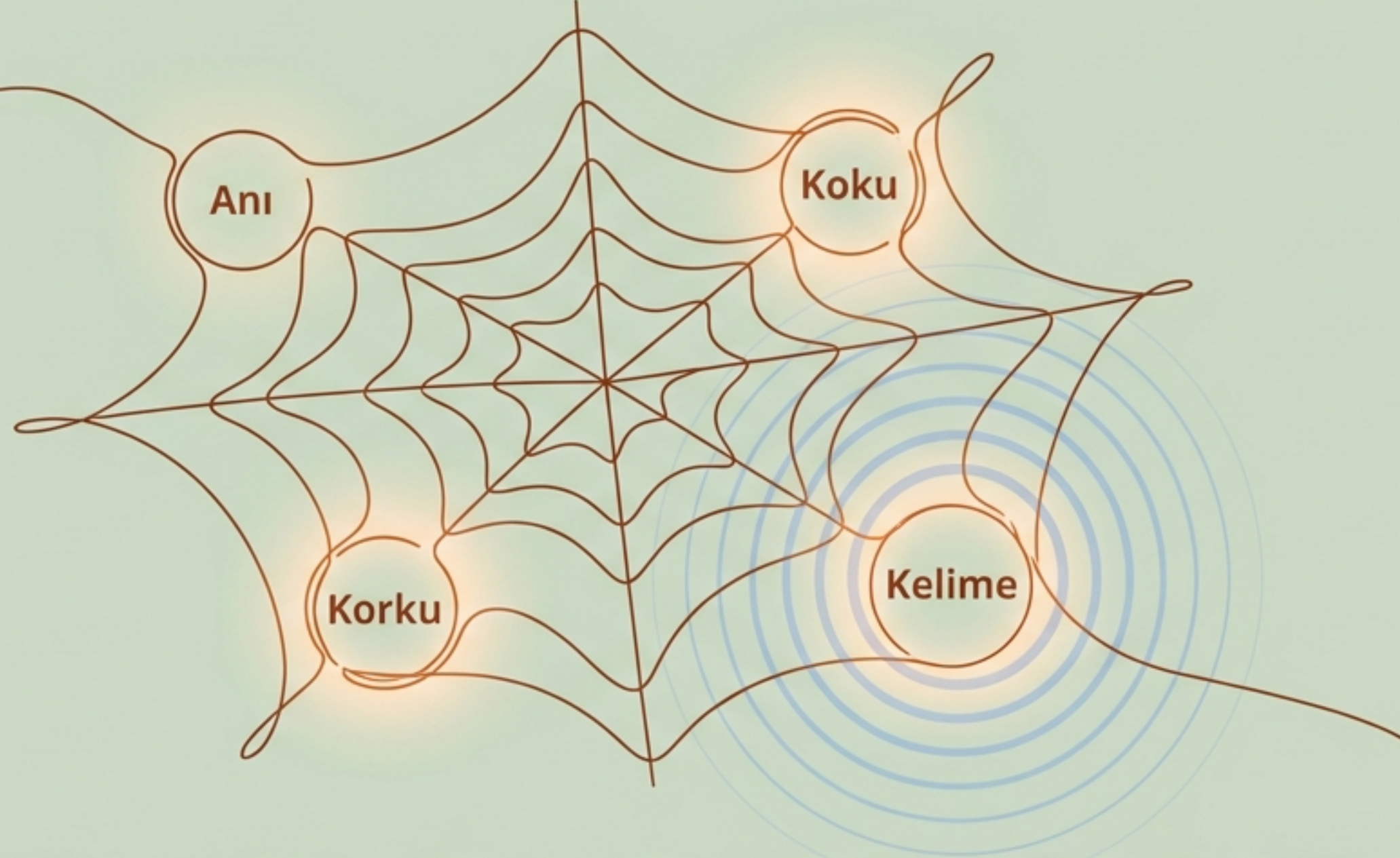
Zihnimizin karanlık ama büyüleyici sırrı.

KELİME

Merhaba. Fiziksel bir darbe aldığımızda bedenimiz bunu hızla onarır. Peki ya bize söylenen acımasız bir kelime? Neden yıllarca zihninizde yankılanıp canınızı yakmaya devam eder? Zihninizin karanlık ama çok büyüleyici bir sırrı var. Gel, birlikte bakalım.

Zihin devasa bir örümcek ağıdır.

Her şey birbiriyle görünmez iplerle bağlıdır.



Zihnimiz, dünyadaki her şeyi birbirine bağlayan görünmez ve devasa bir örümcek ağı gibi çalışır. Ağın bir ucuna küçük bir sinek takılsa, yani aklınıza sadece tek bir kelime düşse, o titreşim tüm ağı sarsar ve ilgisiz görünen yüzlerce anıyı aynı anda uyandırır.

Kelimeler bedene talimat verir.

Fiziksel bir
gerçeklik yok,
ancak bedensel
bir tepki var.

LİMON
(Sadece bir kelime)

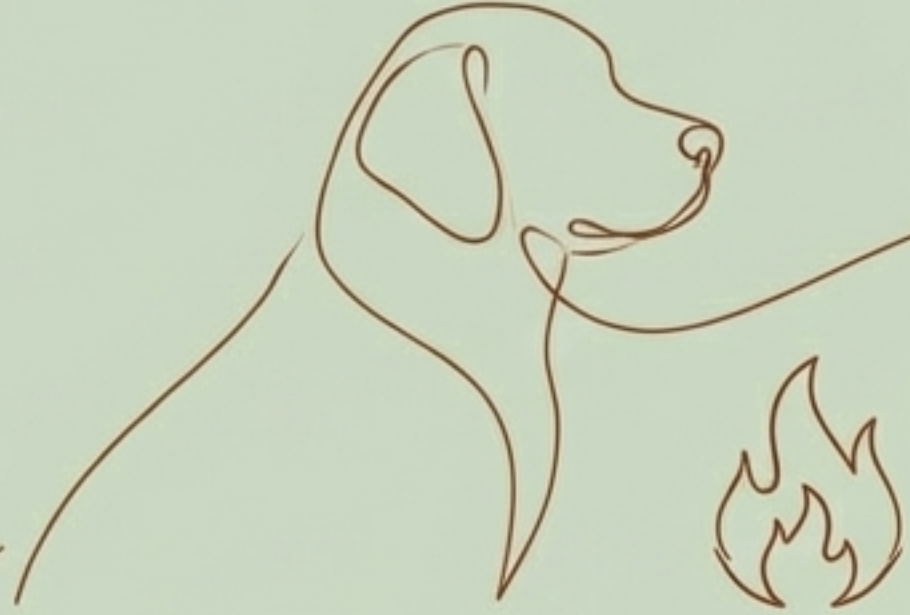
Beyin
(Görsel Algı ve Hafıza)

Tükürük Bezleri
(Fiziksel Tepki)

Mesela şu an sadece "Limon" kelimesini düşünün. Sulu, ekşi bir limon. Ağızınız sulandı değil mi? Ortada fiziksel bir limon yokken bile zihniniz kelimeyi gerçeğe dönüştürdü ve bedeninize talimat verdi. İşte kelimelerin bazen gerçek bir tokat gibi can yakabilmesinin sebebi tam olarak budur.

Neden hayvanlar bizim gibi kaygı yaşamaz?

Doğrudan Deneyim



Ateşe dokunmak = Anlık Acı

Türetilmiş İlişkiler (Zihin)

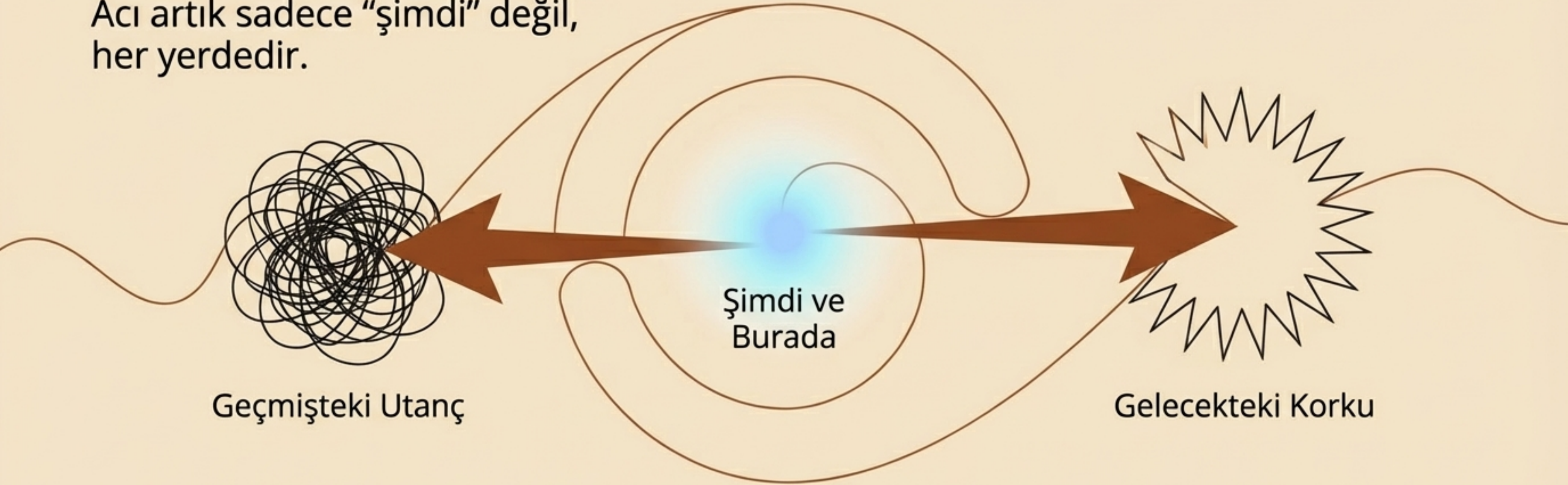


'Ateş' kelimesi + Gelecek Kurgusu =
Fiziksel tehdit yokken yaşanan
kalıcı anksiyete.

Diğer canlılar sadece fiziksel olarak deneyimledikleri şeylerden korkar. Canı yanan bir hayvan o an acı çeker ve biter. Biz insanlar ise sadece kelimeler ve düşünceler üzerinden bağlar kurarak, henüz yaşanmamış ve belki de hiç yaşanmayacak bir "sanal acı" yaratabiliriz.

Zihninizdeki zaman makinesi acıyı her ana taşır.

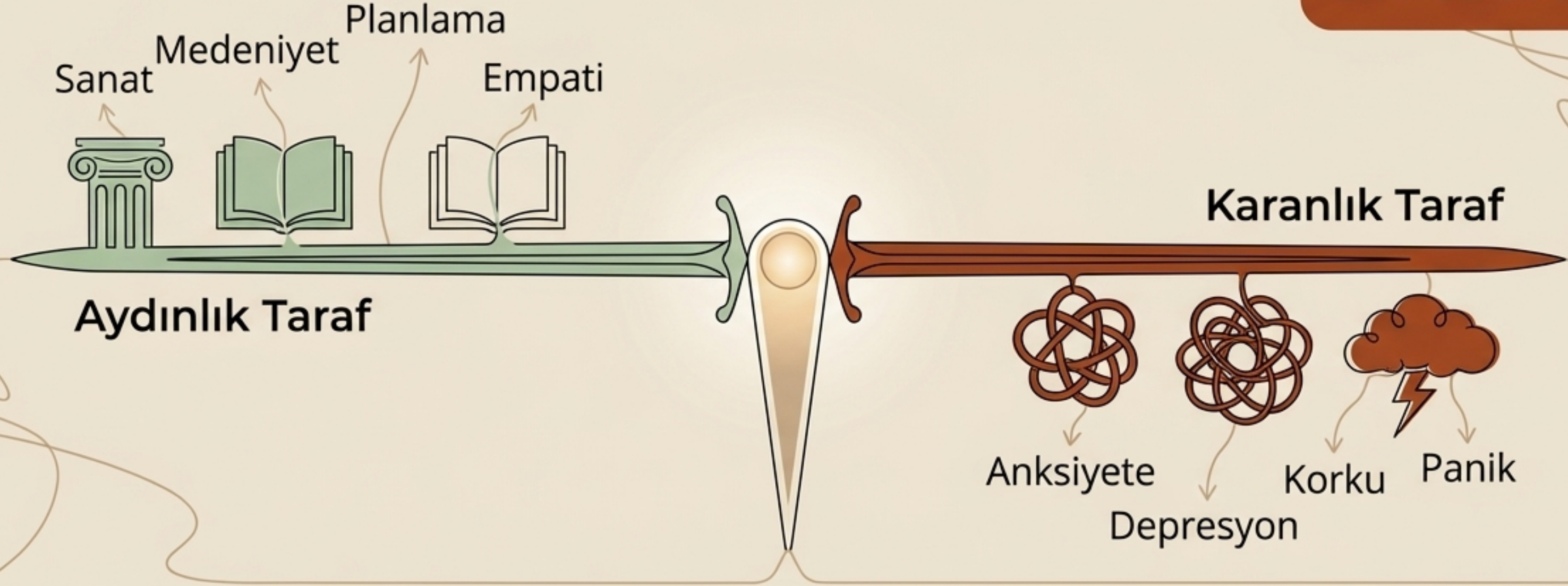
Acı artık sadece "şimdi" değil,
her yerdedir.



Dil yeteneğimiz sayesinde zihnimizde adeta bir zaman makinesi var. En mutlu olduğun, güvende hissettiğin anlarda bile bu makine seni saniyeler içinde geçmişteki bir utanca veya gelecekteki bir felaket senaryosuna ışınlayabilir. Anın güzelliği bir anda kaybolur.

Zihnın en büyük hediyesi, en karanlık tuzağıdır.

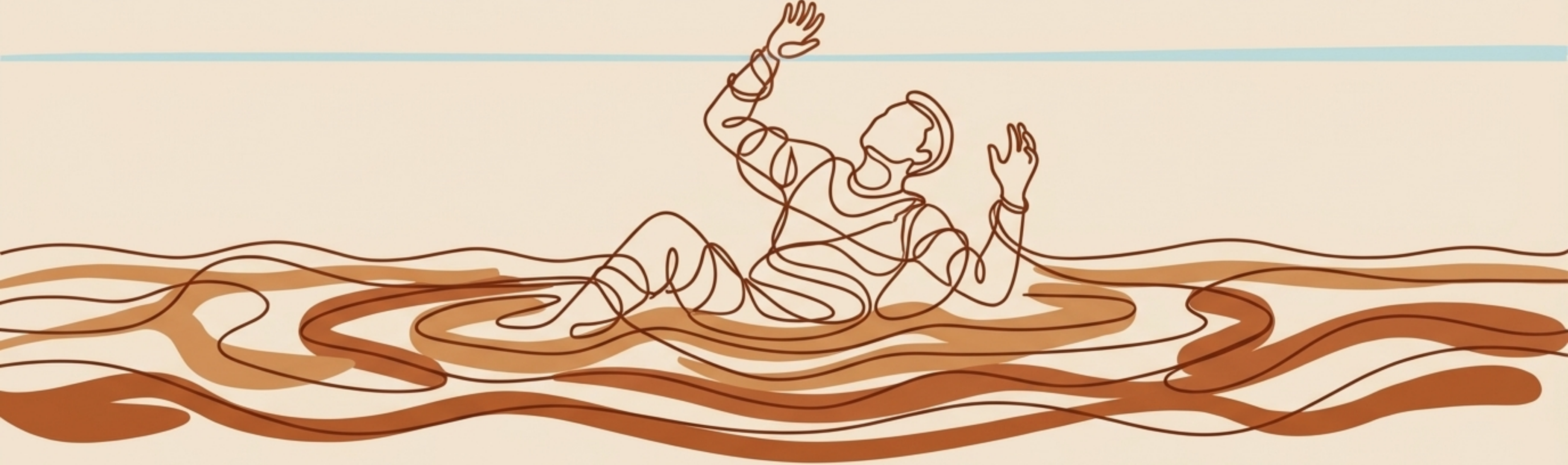
Bu bir hata değil,
evrimsel bir tasarım.



Kendine kızma. Zihninin böyle çalışması beyinde bir bozukluk olduğu anlamına gelmez. Medeniyetler kurmamızı, şiirler yazmamızı ve tehlikeleri öngörmemizi sağlayan bu eşsiz dil yeteneği, aynı zamanda var olmayan tehlikelerden korkup acı çekmemize de sebep olan iki ucu keskin bir kılıçtır.

Çırpındıkça batmak: Düşüncelerden kaçış efsanesi

Yaşantısal Kaçınma Tuzağı



Çoğu zaman bu acıdan kurtulmak için çırpınırız. Kötü düşünceleri kovmaya, onlardan kaçmaya çalışırız. Ama zihinsel acı bir bataklık gibidir. Kurtulmak için ne kadar çırpınırsan, o düşüncelerle ne kadar savaşırsan, o kadar derine batarsın.

Gözlüğündeki lekeyi, dünyadaki canavar sanmak.

Düşünceler gerçekliğin
kendisi değildir.

Düşüncelerimiz bazen taktığımız gözlüklerin camındaki birer leke gibidir. Biz o lekeye o kadar çok odaklanırsak ki, onu karşımızda duran korkunç bir canavar sanırız. Oysa leke sadece zihnimizdedir, dış dünyada değil.

Çözüm savařmak değil, fark etmek ve kabul etmektir.

Bataklıkta ırpınmayı bırak, nazikçe yüzeye yayıl.



ıkış yolu zihninde savaşmak veya o düşünceleri tamamen yok etmeye çalışmak değildir. Gzlgndeki lekeyi fark etmek, bataklığın üzerinde ırpınmayı bırakıp Şefkatle yayılmaktır. Zihinsel esneklik, bu karanlık yüzü aydınlığa çevirmenin ilk adımıdır.

Zihninin görünmez iplerini çözmek için ilk adımı at.

Ücretsiz PDF rehberini indir.



alisanburak.com

İnsan zihninin bu karmaşık ama dönüştürücü 20 özelliğini anlattığım makalenin tam halini ve sana özel hazırladığım pratik özet PDF'ini alisanburak.com adresinden ücretsiz indirebilirsin. Unutma, yalnız değilsin. Kendine ve zihnine şefkatle yaklaş. Görüşmek üzere.