

TARA SWART KAYNAK

Beynin Bilimi, Evrenin Sırları

—
Kişisel
Gelişim
—



100
Cumhuriyetin
100. Yılında

Dr. Tara Swart, bir sinirbilimci ve psikiyatristtir. MIT Sloan'da kıdemli öğretim üyesi, Kings College London'da misafir öğretim üyesidir. Ayrıca medya ve iş dünyasından birçok lidere danışmanlık yapmaktadır. Kaynak Tara Swart'un üçüncü kitabıdır ve tüm dünyada 38 ülkede çevrilip yayımlanmıştır. Heights'ın bilim kurulu başkanı, TBM'nin sinirbilim ve psikoloji danışmanıdır. İnsanlara günlük hayatlarını kognitif bilimlerle nasıl zenginleştirebileceklerini öğretmek en büyük tutkusudur.

KAYNAK

Beynin Bilimi, Evrenin Sırları

Orijinal adı: The Source: The Secrets of the Universe, the Science of the Brain

© 2019, Dr. Tara Swart

Yazan: Dr. Tara Swart

İngilizceden çeviren: Mehmet Gürsel

Yayına Hazırlayan: Kemal Küçükgedik

Türkçe yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolia Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır.

1. baskı / Haziran 2023 / ISBN 978-625-8004-57-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Kaynak

Beynin Bilimi, Evrenin Sırları

Dr. Tara Swart

Çeviren: Mehmet Gürsel



Eşim, en iyi dostum, ruh ikizim Robin'e
Ve... Ođlum ve beklenmedik sűrpriz Tom'a!

“Bazı insanlar başarı, güç, varlık ve beceriye çok az bilinçli çabayla ulaşırken, diğerleri bunların üstesinden çok büyük zorluklarla geliyor, bir bölümü de tutku, arzu ve ideallerine ulaşmakta tamamen başarısız oluyor gibi. Peki, neden böyle? Nedeni fiziksel olamaz; dolayısıyla zihin yaratıcı güç olmalı, insanlar arasındaki farkı yaratan tek şey olmalı. Çevre ve diğer engellerin üstesinden gelen şey *zihindir...*”

Charles Haanel, *Yaşamın Kapısını Açan Anahtar* (1919)

İçindekiler

Önsöz: Kaynak'a dönüş	11
Giriş.....	19
I. KISIM: Bilim ve Tinsellik	31
1 Çekim kanunu	33
2 Görselleştirin	63
II. KISIM: Esnek Beyin	73
3 Şaşırtıcı beyniniz: Kaynak'ın kökeni	75
4 Uysal zihniniz: Nöral yollarınızı yeniden yapılandırmak	96
III. KISIM: Kıvrak Beyin	111
5 Beynin kıvraklığı: Farklı düşünce tarzları arasında nasıl hızla makas değiştirebilirsiniz?.....	113
6 Duygular: Hislerinize hâkim olun.....	123
7 Fiziksellik: Kendinizi tanıyın.....	135
8 Sezgi: İçgüdülerinize güvenin.....	145
9 Motivasyon: Hedeflerinize ulaşmak için dirençli kalın.....	151
10 Mantık: İyi kararlar alın	161
11 Yaratıcılık: İdeal geleceğinizi tasarlayın	169
IV. KISIM: Kaynak'ı Ateşleyin	175
12 1. Aşama: Yükseltilmiş farkındalık – Otomatik pilotunuzu kapatın	179
13 2. Aşama: Aksiyon tahtasını belirleyin	190
14 3. Aşama: Odaklanmış dikkat – Nöroplastisite işbaşında.....	199
15 4. Aşama: Planlı uygulama-Kaynak canlanır.....	215
Kaynak'ı muhafaza etmek	225
Notlar	227
Kaynakça	234
Teşekkür	235
Dizin.....	236

Önsöz

Kaynak'a dönüş

“Yine de yılların tehdidi; buluşlar ve bulunacaklar; ama ben korkusuzum... Ben kaderimin efendisiyim; ruhumun kaptanıyım.”

William Ernest Henley, *Invictus* (Yenilmez)

Hayatımızı değiştirebilecek fırsatlar her gün yanı başımızdan geçip gidiyor. Potansiyel bir hayat arkadaşıyla karşılaşma şansı, yeni bir kariyerin başlangıcı olabilecek bir yorum; hummalı hayatlarımızda böylesi uçup giden anlar kolayca gözden kaçabilir. Öte yandan doğru yardımla, zihnimizi bu fırsatları fark etmesi ve yakalaması için eğitebilir, kısa bir ânı kalıcı bir değişikliğe nasıl dönüştürebileceğimizi öğrenebiliriz. Bunun nedeni hayattan en çok istediğimiz şeylerin –sağlık, mutluluk, varlık, sevgi– düşünme, hissetme ve hareket etme yeteneğimiz, bir başka deyişle beyinlerimiz tarafından yönetilmesidir.

Bu Yeni Çağ düşüncesinin uzun zamandır vaat ettiği bir şeydir: Zihinlerimizi yeniden şekillendirmek suretiyle kaderimizi kontrol edebilmemiz... *The Secret* ve onun öncülleri sistemler, şüpheciliğe ve inançsızlığa rağmen, nesiller boyu milyonlarca insan tarafından kullanıldı. Peki, neden? Sır perdesini kaldırıp bir kenara koyduğumuzda bunların altında yatan bazı kavramların güçlü olduğunu görüyoruz. Daha da önemlisi bunlar şimdilerde nöroloji bilimi ve davranışsal psikoloji alanındaki son atılımlarla destekleniyor.

Ben psikiyatri uzmanı bir tıp doktoruyum, yönetici koçluğu ve zihinsel performanslar hakkında konuşmalar yapan eski bir sinir

hastalıkları uzmanıyım. Tüm araştırmalarım ve uygulamalarım beni bir şeye ikna etti: Zihinlerimizin çalışma şeklini aktif bir biçimde değiştirme yeteneğimiz var. Bilim ve kanıta dayalı psikoloji, hepimizin arzuladığımız hayatı yaşama gücüne sahip olduğumuzu ispatlıyor.

Bu kişisel: Hayalini kurduğum hayatı yaratmanın püf noktasını anlama yolundaki kendi yolculuğum beynimde 'Kaynak' adını verdiğim yerde gerçekleşiyor. Bu kitapta kendimde ve müşterilerimde işe yarayan düşünce ve tekniklerin yanı sıra, hepsi de zihninizin kilidini açmak için titiz ve kanıtlanmış araçlara dönüştürülmüş en yeni psikolojik araştırmalar ve sinirbilimini de paylaşacağım. Değişime açık olduğunuz ve bu basit adımları izlediğiniz takdirde, söz konusu bu hayat değiştiren fırsatları yakalamaya ve potansiyelinizin tamamına erişmeye hazır olacaksınız.

Hintli ilk nesil göçmen bir ailenin en büyük çocuğu olarak, 1970 ve 1980'lerde Londra'nın kuzey batısında kültürel inançlar, yemekler ve dillerin ilginç bir karışımıyla büyüdüm. Etrafımda fırıl fırıl dönen çeşitli fikirlere adapte olmayı çabucak öğrensem de içten içe birtakım çelişkiler yaşadım. Evde yoga ve meditasyon günlük hayatın bir parçasıydı, Ayurveda tarzı (her şeye iyi geldiği düşüncesiyle zerdeçalın övüldüğü) vejetaryen beslenme şekline katı bir biçimde sadık kalıyorduk ve lokmamızı ağzımıza almadan önce yemeği Tanrı'ya sunmak zorundaydık. Ebeveynlerim bu uygulamaların faydalarını açıklamaya çalışsalar da kulağıma zorlama geliyordu ve ben arkadaşlarıma uyum sağlamaya çalışıyordum. Evde olup bitenin çevremdeki dünyayla uyum içinde olduğu sade bir yaşamın hayalini kuruyordum.

Okulda küçük erkek kardeşim ve ben reenkarnasyon fikrinden asla söz etmezdik ama evde başka bir boyutta gezindiklerinden ve hayatlarımızın üstünde etkili olabileceklerinden emin olduğumuz atalarımıza, tütsü çubukları ve yemek sunumlarıyla birlikte ettiğimiz dualarla tapınmak zorundaydık. Geniş ailemde benim, merhum büyükannemin reenkarnasyonu olduğuma dair düşüncenin olağan bir biçimde kabul görmesi beni hayrete düşürürdü. Büyükannemin örgün eğitim almamış olmasından ötürü duyduğu söz-

de pişmanlık (büyükannem Hindistan’da bir köyde büyümüştü), üstümde bir tıp doktoru olmamla ilgili beklentilerin ağırlığını hissetmeme neden oldu; tıp doktorluğu, kültürümde yaşam ve ölümle olan bağlantısı nedeniyle tanrısallığa benzer, son derece saygın bir meslektir. Ben de görev bilinciyle, önüme serilen bu yolda sorgusuz sualsiz ilerlemek üzere okula ve üniversiteye devam ettim.

Üniversitedeki kendimi, gerçekten kim olduğumu ve özgür bir biçimde karar verseydim gerçek amacımın ne olacağını anlamaya çalıştığım ilk yıllarımda sanırım, psikiyatri ve sinirbilimine ilgi duydum. Yirmili yaşlarımda, çocukluğumda sırtıma yüklenen büyük beklentilerden kurtulmak için kültürel mirasımı reddettim. Evden ayrılıp üniversite arkadaşlarımla yanına taşındım, modayla ilgilenmeye, kendimi giysilerimle ifade etmeye başladım, Avrupa’yı gezdim, sonra Güney Afrika’ya gittim ve bir erkek arkadaşla birlikte olmak gibi bir işe giriştim. Müstakbel kocamla ikimiz de psikiyatri alanında çalışırken tanıştım; Avustralya’ya taşındık, daha sonra Bermuda’da yaşadık; tüm bu tecrübeler dünya görüşümün genişlemesini, insanları ve kültürleri kavramamı sağladı. Ancak benim için gerçek anlamda en zor an, otuzlu yaşlarımda hem kişisel hem de profesyonel hayatımda yaşadığım önemli bir krizle geldi.

Psikiyatr olarak işimde gittikçe daha mutsuz hissediyordum; uzun çalışma saatleri, iş yükü ve hastalarım için gerçek anlamda bir fark yaratamama hissiyle yıpranmıştım. İnsanların birçok acısına şahitlik ettim, zihinsel olarak kırılğan insanlar için hayatın ne kadar zor ve acımasız olduğunu gördüm. Hastalarımın son derece önem veriyordum ama içimde, onların ilaç tedavisi görmekten ve hastaneye kaldırılmaktan daha fazlasını hak ettiğine dair rahatsız edici bir his vardı; sağlıklarına kavuşmaları açısından daha sağlıklı bir perhiz ve esenlik duyusunun etkili olabileceğini düşünüyordum. Tedavide nihai amacın taş çatlasa normale geri dönmek olmasına ve sadece hastalığa odaklanan yaklaşıma karşı olumsuz şeyler hissediyordum. Dışarıda bir yerde daha iyi sonuçların alınabileceği bir dünya olduğunu biliyordum ve akut semptomları tedavi etmekten ziyade, sağlığı en iyi duruma getirmenin yollarını

arayacak şekilde çalışmam durumunda, dünyaya daha çok katkı verebileceğimi hissettim. Sonunda işimden ayrılmaya ve bu konuda bir şeyler yapmaya karar verdim. Bu esnada kendi kimlik ve güven duygumla alakalı felakete yol açan bir etkiyle birlikte evliliğim de sonlandı. Tutunabileceğim hiçbir şey yoktu, ufukta bir değişim görünmüyordu ve ben boğulacakmış gibi hissediyordum. Zihinsel anlamda dirençli olabilmeyi, diğer insanlar kadar kendim için de öğrenmem gerekiyordu.

Benlik hissiyatımla mücadele halindeydim, ne yapacağımı ve evliliğimin sona ermesine neyin sebep olduğunu anlamaya çalışıyordum. Kişiliğimi biçimlendiren yetişkinlik yıllarımla temeli olan ilişkimin dışında kim olduğumu öğrenmek zorundaydım. Çaresizlik ve kayıp hissiyatı dışında, kelimelerle ifade edemeyeceğim biçimde perişan durumdaydım. Öte yandan dibe vurmamak, bana yeni bir berraklık kazandırdı; o andan itibaren sahip olduğumu bilmediğim bir kararlılık ve potansiyelimi gerçek anlamda kullanabilmem için kendi başıma ilerlemem gereken bir yolculukta olmam gerektiği hissiyatı ortaya çıktı.

Birkaç yıl önce güzel bir mekânda olumlu düşünme ve görselleştirme kavramlarına rast gelmiştim. Yaklaşık otuz yaşlarımda, dünya gezisine çıkmış, mutlu bir evliliği olan bir doktordum hâlâ. Oldukça kaygısız hissediyordum. Budizm'e ve Jung psikolojisine ilgi duyduğumdan, birçok kişisel gelişim kitabı okudum. Bu, kişisel gelişim kitaplarını çoğunlukla dikkate almayan tıp alanında eğitim görmüş akranlarım tarafından fazlasıyla "alternatif" bir yol olarak görülse de ben her türlü ideolojinin yeri ve zamanı olduğuna inanıyordum. Daha çok ezoterik olan ve "olumlu düşüncenin başvuru kitabı" olarak bilinen bir kitap okumuştum: Bu Charles F. Haanel'in yazdığı, ilk kez 1916'da yayımlanan *The Master Key System* adlı kitaptı. Kitap "çekim yasasının" yanı sıra görselleştirmenin ve meditasyonun gücü gibi çeşitli inançları birleştiriyordu. Kitaptaki adım adım alıştırma ve uygulamaların hiçbirini yapmadım ama kitap beni etkiledi ve daha sonra "ihtiyaç duyarsam" ona tekrar geri dönmeyi kararlaştırdım. Kitabı yıllar boyu unuttum. Ancak sevgi dolu biçimde inşa ettiğim hayatım –evliliğimin sonu, büyük bir

kariyer değişimi, yalnız yaşamak ve yeni bir işe başlamak– yıkıldıktan sonra, kendimi kitapla bir kez daha ilgilenirken buldum.

Kitabın içindeki alıştırmaların gücü beni afallattı. Her hafta beni, hayatımın kontrolden çıkmasına izin veren düşünce kalıplarının varlığına dair yeni ve derin içgörölere yönlendirdi ve cevabın, düşünce kalıplarının beni etki altına almalarına izin vermekten ziyade benim için çalışmalarını sağlamak üzere duygularıma hâkim olmayla alakalı olduğu anlayışına yol açtı. Bu bir seçimdi! Özellikle görselleştirme, her durumu didik didik etmeyle kıyaslandığında oldukça güçlü bir keşifti. Boğulma hissiyatından, ihtiyacım olduğu sürece sıkı sıkıya tutunabileceğim küçük bir sal görüntüsü yaratma noktasına geldim. Önümde bir ada vardı, gözüümün önünde de üstümden sular damlar, güneş beni ısıtırken, altın kumların üstünde güvenli ve güçlü biçimde durduğum görüntüsü... Ayrıca yıllık bir aksiyon tahtası hazırlama alışkanlığı edindim. Kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğiniz üzere, aksiyon tahtaları hedef ve arzuları simgeleştirmek ve onlara ulaşabilmeniz için sizi motive etmek üzere yaratılmış kolajlardır. Benim tahtalarım küçük zaferlerle başladı ama sonra, hayallerimin ötesinde çok daha güçlü bir şeye dönüştü. Yıllar önce hazırladığım o tahtalar hâlâ duruyor – orada yazılanların birçoğunun, en ufak detaylarına kadar gerçekleşmiş olması inanılmaz...

Kendi hayatım üzerinde güç sahibi olmamın yanı sıra, diğer insanlar, hatta dünya üzerinde yaratabileceğim etkiye, aynı anda hem tutkularımın peşinden gittiğim hem de insanları eğittiğime dair büyük bir hissiyatım vardı. Bereket ve cömertliğin önemine her zaman inanmışımdır –bunlar benim için güçlü, yaradılıştan var olan değerlerdir– ancak işin püf noktası, bu bilgiyi ister arkadaşlar ister aile ve hastalarımız olsun, dünyamızda hayata geçirebilmenin, hayatta kalabilmek adına ihtiyaç duyduğum şeyler için çabalamaktan daha önemli hale gelmiş olmasıydı. Yavaş yavaş geliştiğimi ve özümde değiştiğimi görmüştüm; en önemlisi de öğrendiklerimin bana, sinirbilimi ve psikiyatri bilgim aracılığıyla şifresini çözebileceğim, büyüleyici bir şekilde gelmesiydi; beynimin yeni hayat tarzımı desteklemek üzere farklı biçimde çalışmasını sağlayabilmiştim.

Yeni bir yol açmak için mücadele edip odağımı beynin en etkin hale getirilmesi bilimine doğru kaydırırken, arzuladığımız hayatı yönetebilmek için beyin gücünü nasıl kullanabileceğimizi tam anlamıyla anlama noktasına geldim. Hayatımı beynin sınırlarını ortaya çıkarmak üzere çalışmaya adanmak konusunda gittikçe daha kararlı hale gelirken, yorum ve öğretilerimi inşa ettim ve geliştirdim.

Sinirbilimi çoğunlukla tarama teknolojisinin ortaya çıkışına bağlı olarak, yetişkin hayatım boyunca çok büyük bir ilerleme gösterdi. Bu ilerlemeler sezgisel olarak hissettiğim ama güvenmekte tereddüt ettiğim şeylerin yanı sıra, daha önce modern Batı hayatıyla bağdaşmayan, geçmişimden gelen kadim bilgeliğe de inanmamı sağladı. Beyin taraması beynin etkisiyle zihin sağlığı ve gücünün yanı sıra beynin esnekliğinin muazzam gücü ve bunun hepimiz için ne anlama geldiğine dair bakış açımızı dönüştürdü.

Kendi gelişimim ve duygusal anlamdaki başkalaşımımla büyük bir paralellikle birlikte, ne yaptığım ve kim olduğuma dair girift bağlantıyı kurabildim ve diğer insanlara da bunu başarabilmeleri için yardım edebileceğime inandım. Bu gezegende olma nedenimi artık anladığım kafama dank etti. Bunu gerçek dünyada gerçekleştirmek için yapmam gereken tek şey, başarılı olduğum şeyi yapmak, neyin yanlış gittiğine odaklanmak yerine hayatımdaki olumlu şeyleri bulmaktır; sonra bunun dokunduğum her şeyin üstünde etkisi olacaktı.

Sinirbilimi anlayışım ve ezoterik felsefe arayışımı, düşüncenin şizoid kutupları gibi değil de yeni bir akım yaratmak üzere birbirlerine doğru çekilen iki ana element gibi hissetmeye başladım. Arkadaşlarım, ailem, hastalarım ve koçluğunu yaptığım müşterilerim, hepsi fikirlerimi beslediler ve öğretilerimin kalbindeki gerçeği tekrar tekrar kanıtladılar. Nihayet yapmak istediğim işi yapıyordum ve bunun gittiğim her yerde ödüllendirici bir tesiri oluyordu. Çevremde beni ve başarmak istediğim şeyi desteklediklerini bildiğim insanların olmasını sağladım. Her yıl hiç sektirmeden aksiyon tahtası hazırladım. Olan biten her şeyle ilgili düşüncelerimi ve duygusal tepkilerimi izlemek üzere bir günlük tuttum; suçlamaktan veya gerçek sorumluluktan kaçmak yerine, kendimi yavaş

yavaş güven ve minnettarlığa yönlendirdim. Tamamen bağımsızdım ve daha önceleri dayanamayacağımı düşündüğüm durumlarda bile içsel kaynaklarımdan yararlanmak konusunda kendime güvenebilirdim. İçgörülerim giderek çoğalmaya başladı, Doğu felsefesinden öğrendiklerimle bilişsel bilimi yeni bir yaşam manifestosu oluşturacak şekilde kaynaştırdım. Söz konusu değişiklikler zamanla, çalışmalarımın kapsam ve boyutunda devasa bir sıçrama yapmamı, içimdeki potansiyeli iyi kullanmaktan doğan memnuniyeti ve güven duygusunu, daha önce mümkün olabileceğini düşünmediğim bir şekilde bulmamı sağladı.

Burada size güncel, bilimsel olarak desteklenmiş, seküler bir yolla şunu sunuyorum: bilimle birlikte öğretilerim ve tecrübelerimi; en büyük hayallerimizi ortaya koymak için eylem ve duygularımıza yön verecek beynimizi yeniden eğitmenin bana has yöntemini... Beynimizi anlamak ve kontrolünü ele geçirmek işin anahtarı ve bu Kaynak'ın gücü. Bu noktaya gelmem için üniversitede dokuz yıl, psikiyatride yedi yıllık uygulama ve yönetici koçluğunda on yıllık çalışma gerekti. Ama bu kitapta sizlerle, hayatınızı dönüştürmeniz için beyninize hâkim olmanın sırlarını paylaşacağım.

Dr. Tara Swart, Londra

“Dr. Tara Swart’un yazdığı *Kaynak* kitabı, evrensel gerçekleri bilimin titizliğiyle buluşturuyor ve Çekim Yasası’nı ikna edici bir biçimde açıklıyor.”

Dr. Deepak Chopra

Dünyada ilk kez MIT öğretim üyesi bir sinirbilimci, insanın kendini keşfetmesi için etkili bir araç olan Çekim Yasası’nı destekleyen bilimi açıklıyor.

Birçok kişisel gelişim kitabı Çekim Yasası doğrultusunda zihnimizi yeniden şekillendirerek kaderimizi değiştirebileceğimizi söyler. Milyonlarca insan, görselleştirme ve dışavurum sistemlerini kullanarak sağlık, başarı, aşk, arkadaşlık ve zenginlik elde ettiler. Fakat Çekim Yasası gerçekten işe yarıyor mu? Daha da önemlisi, hayatımızı tamamen değiştirebilecek bu düşünce sistemi herkes için geçerli olabilir mi?

MIT öğretim üyesi, psikiyatrist ve sinirbilimci Dr. Tara Swart sinirbilim ve davranışsal psikolojideki son gelişmelerden yararlanarak, kendimizi sınırladığımız davranışlarımızdan kurtulabileceğimizi ve gerçek kişiliğimize ulaşabileceğimizi gösteriyor.

Çevirmen: Mehmet Gürsel

