

İçindekiler

Giriş.....	7
1. Vizyon.....	19
2. Akışkan Bellek.....	67
3. Odak.....	105
4. Faydalı Düşünme Alışkanlıklarını Kullanarak Zihninizin Dışına Çıkın.....	145
5. Sıra Dışı Davranışlar.....	179
6. Kararlılık.....	211
7. Hayatımıza Mutluluk Katmak.....	241
8. Sonuç.....	273
Teşekkür.....	279
Yazar Hakkında.....	281
Dizin.....	283

Giriş

Bazı insanlar her şeyin üstesinden gelebilir. Onlar kanser olur, sonra iyileşirler. Sıkıntıda olan birine yardım ettikleri için gaddarca saldırıya uğrasalar da silkinip ayağa kalkarak insanların hayatını iyileştiren yeni bir iş kurarlar. Savaşta neredeyse ölür, mucizevi bir şekilde hayata döndürülür, sonra askerliğin duygusal zorluklarına dair farkındalık yaratmak için ülke çapında kampanyalar yürütürler. Bu insanlar, çoğu kişiyi duygusal ve fiziksel olarak sakatlayacak korkunç travmaları kolayca atlatırlar. Herhangi bir sorunu zarifçe ve kolaylıkla karşılamalarını sağlayacak yeni çözümler üreterek büyüyüp gelişirler.

Başkalarının, bizimkilerden çok daha zorlu koşulların altından başarıyla kalkması bize ilham verir. Onların hikâyeleri, dönüşüm yolculuklarıyla ilgili merakımızı körükler. Öte yandan, nasıl başardıkları ve bizim kendi hayatımızda aynı şeyleri nasıl başarabileceğimiz çoğu zaman bir soru olarak kalır.

Sıradan insanların zorlu koşullardan nasıl sıra dışı insanlar olarak çıktığını bilmek bize travmaya *uğramaksızın* hayatımızı zi dönüştürmenin yolunu gösterir.

Sıradan İnsanların Sıra Dışı Hayatları'nı yazarken bir yandan da enkaz altında kalmış Şilili madencilerde, Boston'daki bombalı saldırıdan sağ kurtulan kişilerde ve Tayland'daki Tham Luang mağarasından kurtarılan çocuklarda travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) önleme amaçlı danışmanlık veriyordum.

Bir psikolog olarak uzmanlığım TSSB'nin, yani savaş, madencilik felaketleri, araba kazaları ve sevilen kişilerin ani vefatı gibi korkunç olayların mağdurlarında görülen felç edici stres

reaksiyonunun aşılmasına yardım etmek üzerinedir. Bir bilim insanı olarak yaptığım şey ise TSSB'yi önleme amaçlı stratejiler geliştirip bunları test etmektir. En son bilimsel verilere dayanarak polisler, itfaiyeciler, sağlık çalışanları ve arama kurtarma görevlileri gibi stresli ve tehlikeli işlerde çalışan kişilerin dayanıklılığını artırmaya yönelik programlar geliştiririm.

20 yıllık çalışma hayatımda dikkate değer bir şey fark ettim: Güçlüklerin üstesinden gelmenin yoluyla sıra dışı biri haline gelmenin yolu aynıdır. Katalizör olarak travmayı kullanın ya da kullanmasınlar, sürekli gelişen insanların doğal olarak başvurdukları 7 anahtar yöntem bulunmaktadır.

Bu kitapta kendi araştırmalarım, klinik pratikler ve yeni bilimsel bulgulardan edindiğim bilgilere dayanarak oluşturulmuş, yolda aksiliklerle karşılaştığımızda dahi bizi sıra dışılık yörüngesinde tutacak ve hayatımızı değiştirecek bir formül ortaya koyuyorum.

Sıra dışı olabiliriz

Sıra dışı olmak için travma yaşamamız gerekmiyor. Yaşamlarımızı şu anda değiştirebiliriz. Bu kitapta travmatik bir katalizör olmadan sıra dışı hale gelmenizi sağlayacak araçları bulacaksınız. Bu kitap, söz konusu araçlar, onların nasıl elde edileceği ve neden işe yaradıkları üzerinedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımdan yararlanarak asli düşünme süreçlerini ve sizi bir rutinin içine hapseden davranışları değiştirmenin başarınız üzerindeki etkisini öğreneceksiniz. TSSB'yi kalıcı kılan süreçler aynı zamanda insanları kendi hayatlarında bir sıkışmışlık içine hapseder.

Hepimiz ister bir ilişkinin bitişiyle olsun, ister bir iş fırsatının kaçması ya da bir işin kaybıyla, isterse boşanma ya da ölümle, hayatlarımızda zorluklar yaşayacağız. Bu kitap, trajedilerini fırsata çevirmiş insanlar gibi bizim de sıra dışı hayatlar yaşayabileceğimizi hatırlamaya ihtiyaç duyduğumuzda okunacak bir kitaptır.

İlerleyen sayfalarda bizleri geçmişe çivileyen düşünce ve davranışları nasıl yöneteceğimize dair bir yol haritası, bizi uyandıracak ve büyüyüp gelişmek üzere ilham verecek bir yolculuk fırsatı sunacağım. Geçmişe takılı kalmak yerine nasıl ileriye yönelebileceğimizi ve bizi bir kısır döngüye hapsedebilen aşırı düşünme, kaçınma, felaketleştirme, dikkat dağınıklığı, olumsuz imajlar ve eskimiş anılar gibi bir yararı olmayan süreçlerin nasıl üstesinden gelebileceğimizi açıklayacağım.

Her bölümde, bu prensipleri kendi hayatlarında başarıyla uygulayarak trajedileri sıra dışı fırsatlara dönüştüren sıradan insanlar hakkında çarpıcı örnekler bulacaksınız.

7 Anahtar Beceri

Size sıradanlıktan sıra dışılığa giden yolda rehberlik edecek olan ve aynı zamanda TSSB'yi dönüştürmeye yarayan 7 anahtar beceri şunlardır:

Vizyon

Vizyon, zihnimizde yaşayan resimlere ya da kendimizle ve hayatımızın büyük resmiyle ilgili olarak sahip olduğumuz algıya karşılık gelir. Sıradanlıktan sıra dışılığa geçmiş insanlar başarıya giden yola hayal güçlerini kullanarak adım atmışlardır. Kendilerine engel oluşturan görüntüleri dönüştürüp üstün gelme, kazanma görüntüleri yaratmışlardır. Buna karşın onları sıra dışı bir hayata götüren en can alıcı nokta, -zihinlerinde tek tek hangi görüntülere sahip oldukları değil, hayatlarına dair yarattıkları büyük resimdir. TSSB'yi iyileştirme sürecinde olan kişiler de Vizyon uygulamasına başvurur, yaşadıkları travmaya ilişkin acı dolu görüntüleri, başkalarından farklı oldukları hissine dönüştürürler ve tedavilerinin ilk seansında bir vizyon, hayatlarının nasıl olmasını istediklerine dair bir plan yaratırlar.

Vizyon üzerine olan bölümde önce sağlıklı görüntüleri ve kendinden şüphe etmeye dair izlenimleri nasıl tespit edip

dönüştüreceğimizi öğrenecek; sonra da sıra dışı başarımızı destekleyecek kazanma, üstün gelme görüntüleri yaratacağız. Sıradanlıktan sıra dışılığa geçişin neden beş ve on yıllık planlar gerektirdiğini, bu planları nasıl yapacağımızı ve işler zorlaştığında bu planlara nasıl sadık kalacağımızı öğreneceğiz.

Akışkan bellek

Sıradanlıktan sıra dışılığa geçmiş insanlar kirli paslı anıları temizler. Ne yaşarlarsa yaşasınlar geçmişleriyle anlamlı bir ilişki kurarlar, bu ilişki de onları sıra dışı bir geleceğe götürür. Bu, gün boyu işgalci anıların müdahalesine uğramamak için akışkan anılar yaratmak demektir. Bu, aynı zamanda şimdiki zamanı bizi kendimizden şüphe ettiren geçmiş olaylardan kurtarmak demektir. TSSB'yi iyileştirme sürecinde olan kişiler de en kötü anılarını yeni bilgilerle birleştirerek, anılarını yumuşatarak ve onları daha az tehditkâr bir hale getirerek anılarını dönüşüme uğratırlar.

Akışkan Bellek başlıklı bölümde, günlük stres unsurlarını ve zorlayıcı anıları, bizi bozguna uğratmaktan ziyade motive etsinler diye dönüşüme sokacağız ve şimdiki zamanı bizi kendimizden şüphe ettiren geçmiş olaylardan nasıl kurtaracağımızı öğreneceğiz.

Odak

Travmadan mustarip olsun ya da olmasın, sıradanlıktan sıra dışılığa geçmiş insanlar yapamayacakları şeylere ya da geçmişteki kayıplarına değil, ne yapabileceklerine odaklanırlar. Onlar ayrıca zamanın sınırlılığının farkında olduklarından, dikkat kaslarını da geliştirirler. Bu insanlar dikkatleri dağılmadan etkin bir odaklanma ile her dakikalarını en uygun şekilde kullanırlar. Travma yaşamış ve TSSB'yi iyileştirme sürecinde olan kişiler de dikkatlerini korkularından alıp şu anda ve burada neler olup bittiğine odaklanmayı öğrenirler. Bu da onların emniyet hissini artırır.

Odak üzerine olan bölümde faydalı ve faydasız dikkati inceleyeceğiz. Ayrıca iyi bir hayat yaşamak için çok gerekli olan dikkat kasımızı nasıl geliştireceğimizi de öğreneceğiz.

Düşünmeye dair faydalı alışkanlıklar

Bir kazanan gibi düşünmeyi öğrenmenin önemli bir parçası da aşırı düşünme ve felaketeleştirme gibi faydasız alışkanlıkları fark edip dönüştürmekle ilgilidir. Bunun yanında proaktif bir dil kullanmak ve karmaşa ya da belirsizliği olumlu yönden yorumlamak gibi sağlıklı düşünme alışkanlıkları da geliştirmemiz gerekir. Mutluluk gibi, sağlıklı düşünme de öğrenilebilir. Bu, geliştirilebilir bir beceridir. İnsanlar TSSB'nin üstesinden geldiklerinde genelde dönüştürdükleri nokta; bir şeyin onlar öyle olacağını düşündükleri için gerçekleşeceğine inanmalarına neden olan duygusal akıl yürütme biçimleridir. TSSB'de hissedilen duygu genelde korkudur ve insanlar korktuklarında bu duygununla aynı yoğunluğu taşıyan bir inançla kötü bir şeyler olmasını bekler. Buna, yani bir olayın meydana gelme olasılığını o olayla ilgili duygunun yoğunluğu ile ilişkilendirmeye, duygusal akıl yürütme denir.

Düşünmeye Dair Faydalı Alışkanlıklar başlıklı bölüm, düşünmeye dair yararsız süreçleri fark etmeye ve onları kontrolden çıkmadan önce, daha başından engellemeye yönelik çok etkili taktikler içermektedir. Bu bölümde algısal bir lisan geliştirmeniz, “neden” diye sormaktan ziyade, “nasıl” diye sormaya başlamanız ve siyah beyaz değil de farklı renk tonlarında düşünmenizde size yardımcı egzersizler sunacak olan “Düşünce Sporu” ile tanışacaksınız.

Sıra dışı davranışlar

İnsanları bir sıkışmışlık hissi içine hapseden bir numaralı davranış şekli kaçınmadır. Kaçınma aynı zamanda TSSB'nin sürmesine neden olan en önemli davranıştır. Başarıya giden yol

ise dört sıra dışı davranıştan geçer: Egzersiz, düzgün uyku, ön planlama ve şefkat.

Sıra Dışı Davranışlar üzerine olan bölümde size kaçınma davranışını aşmanız için, geçerliliği bilimsel olarak kanıtlanmış dokuz yöntem ve sıra dışılık yolunda kalmanızı sağlayacak dört anahtar davranış sunacağım. Bunların ne olduğunu, bilimsel altyapılarını ve hayatınıza nasıl entegre edeceğinizi öğreneceksiniz.

Kararlılık

Kararlılık, değerli projeleriniz ve anlamlı hedefleriniz üzerinde çalışmayı sürdürmenizi sağlayan içsel güçtür. Sıradanlıktan sıra dışılığa geçen insanlar, başlama motivasyonuna ve devam etme kararlılığına sahiptir. Onlar, tıpkı olumsuz koşulları aşip daha iyi bir hayat yaratma kararlılığı göstererek TSSB'yi yenen insanlar gibi, başarıya giden yoldaki ivmelerini korurlar.

Kararlılık üzerine olan bölümde, başarıya giden yoldaki ivmenizi nasıl koruyacağınıza bakacağız. Kararlılık ve motivasyon arasındaki farkı öğreneceğiz. Yenilgiyle karşı karşıya kaldığınız durumlarda bile nasıl ivme kazanacağınızı ve büyük vizyonunuzu gerçekleştirme yolunda nasıl ilerleyeceğinizi keşfedeceksiniz.

Hayatımıza mutluluk katmak

Hayatımıza Mutluluk Katmak, mutluluğu seçmek demektir. Mutluluk, tıpkı herhangi bir tavır gibi, bizim geliştirdiğimiz bir düşünce yapısıdır. Travmanın üstesinden gelmek ya da sıradanlıktan sıra dışılığa geçmek, gündelik kayıpların üstesinden gelme kapasitesi gerektirir ve bize, sıra dışı başarı yolunda neşeli ve mutlu hissetmemizi sağlayacak araçlara ulaşma fırsatı verir.

Hayatımıza mutluluk katmak üzerine olan bu bölümde, gündelik kayıplarla nasıl baş edeceğimizi ve sıra dışı başarı

yolunda neşeli ve mutlu hissetmemizi sağlayacak araçları kullanmayı öğreneceğiz.

7 Sıra Dışı İnsan

Bu kitapta yer alan 7 sıra dışı insandan üçü, TSSB'lerini iyileştirme süreçlerinde birlikte çalıştığım, dördü ise kendileriyle röportaj yaptığım, sıradanlıktan sıra dışılığa geçmiş, dünyanın farklı yerlerinden olağanüstü kişiler. Yaşları 24 ila 74 arasında değişiyor ve etnik köken ve cinsiyet olarak da birbirlerinden ayrışıyorlar. Bu yöntemlerin en zor zamanlarda bile kullanılabileceğine dair çarpıcı birer örnek oluşturuyorlar.

Kenny

Kenny Londra'da bir otobüste hamile bir kadına yardım ederken vahşice saldırıya uğradı. İyilikseverliği ona pahalıya mal olmuştu. Bu olaydan sonra kendisinde TSSB oluştu, sonra iyileşti ve şu anda hem engelli hem de engelsiz insanlara, sahip olabilecekleri en iyi fiziksel kondisyona ulaşmaları için rehberlik eden mutlu bir fitness antrenörü. Ayrıca cilt bakımı firmalarına shea yağı tedarik eden bir şirket kurdu ve Gana'da üniversite için çevre dostu bir öğrenci yurdu projesine liderlik ediyor.

Kenny, saldırıdan sonraki haline ilişkin görüntülerin yerine olumlu görüntüler koymayı ve hayatı hakkında kuşbakışı bir vizyon geliştirip buna uygun hareket edebilmeyi başarmış biri olarak Vizyon sürecine iyi bir örnek oluşturuyor.

Joshua

Joshua Irak'taki insani yardım görevinde vurulup neredeyse ölen; fakat daha sonra mucizevi bir şekilde hayata dönen bir Amerikan askeri. Olayın ardından, süreç boyunca CNN, Fox TV, ABC ve New York Times ile işbirliği yaparak, ABD askerlerinin sa-

vaştan sonraki duygusal iyileşmelerinde destek amaçlı kaynak artırımı için ABD Kongresi'ne başvurdu ve başarılı oldu. Şu anda, ABD'de emekli askerlerin savaş sonrası fiziksel ve duygusal iyileşmelerine yardım eden *Wounded Warriors Project* adlı bir yardım kuruluşuna katkı sağlayan en önemli isim.

Joshua, Akışkan Bellek sürecine harika bir örnek. O çaba sarf etti ve görev başındaki güçlü bir askerden, neredeyse öldürülmüş bir askere dönüşmesiyle ilgili anılarını güncelleyerek sağ kalmayı başarmış bir askerin anılarına dönüştürdü. Bu süreçten hem zengin bir bilgi birikimi hem de diğer askerlerin savaş stresiyle baş etmesine yardım edecek deneyimle çıkmıştı.

Mary

Mary, erkek kardeşinin intiharının ardından (bunu yaşadığında yirmili yaşlarındaydı) Katolikken Müslüman olmuş bir beyaz İngiliz. O, sağlığını hiçe sayarak dört çocuğunu sevgiyle yetiştirmiş bir kadın; ama günün birinde göğsünde bir kitle olduğunu öğreniyor ve bu kitle bir yıl içinde 10 santimlik bir büyüklüğe ulaşıyor. Hemen ameliyat edilip göğsü tamamen alınıyor. Mary tüm engellere rağmen hem fiziksel hem de duygusal olarak iyileşiyor. Deneyimini derinlemesine incelemesinin ardından başka insanlara kanserle baş etmelerinde yardımcı olacağı bir yola giriyor.

Mary'nin en iyi temsil ettiği yöntem Odak. Özgüvenini sürdürülebilmek adına, bedeninde radikal bir değişikliğe neden olan bu ameliyattan sonra, dikkatini düzenli olarak kafasının dışına yöneltti. Ve bu süreçte, kanserli erkek ve kadınlara yardımcı olacak etkili bir program oluşturmaya odaklanmak üzere kendini eğitti.

Joyce

Joyce 1950'lerde yeni mezun, uzman doktor olmayı tutkuyla isteyen bir genç kadındı. 51 yaşındayken kan kanserinin nadir

görülen bir türüne yakalandı. Hastalığı yendi ve 15 yıl boyunca vücudunda kanserli hücre olmadan yaşadı; fakat kanser 68 yaşındayken geri geldi. Tıpta yeni kullanılacak olan bir ilaçla tedavi edildi ve bu ilacı alan kişiler arasında iyileşme gösteren tek kişi oldu. 75 yaşında kanserle ikinci müsabakasını da kazandı ve psikoterapi eğitimi alıp şizofren gençlere danışmanlık yapmaya başladı.

Joyce'un en iyi örneklediği yöntem Düşünmeye Dair Faydalı Alışkanlıklar oldu. O, kanser nüksettiğinde pek çok kez gelen karanlık düşünce nöbetlerinin üstesinden geldi ve hastalıkla ilgili felaket senaryoları düşündüğünü fark edip onları aşmayı başardı.

Caroline

Fransa'da sıradan bir orta sınıf ailenin çocuğu olan Caroline, gençliğinde uyuşturucu bağımlısı oldu. Sonra uyuşturucuyu kendi çabasıyla bıraktı ve şu anda Kamboçya'da yakınlarını kaybetmiş çocukların sağlığıyla ilgilenen yeni programların öncüsü, saygı duyulan bir hemşire olarak görev yapıyor.

Caroline'in en iyi temsil ettiği yöntem kuşkusuz Sıra Dışı Davranışlar. Kaçınma davranışını sonsuza kadar bırakmaya ve sıra dışı başarıya giden yolda yürümek için gereken sağlıklı davranışları hayatımıza dahil etmeye örnek oluşturuyor.

Charlotte

Varlıklı bir üst-orta sınıf ailede doğan Charlotte, yenilgi üzerine yenilgi yaşamış bir kadın. Buna ailesinden çok erken ayrılması ve ilk gençlik yıllarında ölümcül bir hastalığa yakalanması da dahil. O hepsinin üstesinden geldi, diğer öğrencilere abla olacak yaşta bir Ivy League* üniversitesinden mezun oldu

* Ivy League Üniversitesi: ABD'de New England bölgesinde ve güneyindeki 8 vakıf üniversitesinin oluşturduğu bir ağ... Günümüzde akademik mükemmellik, öğrenci kabulünde seçicilik ve elitizm ile tanınıyor. -ç.n.

ve büyükbabası ağır şekilde hastalandığında Rus dilleri üzerine çalışıyordu. Kariyerini yarıda kesip, büyükbabasına bakmak için başka bir ülkeye taşındı. Film senaryoları yazıp sattı; önemli bir ödül kazanan bir filmi yönetti ama asıl tutkusu olan romantik komedi projesine sponsor bulamadı. On yıl boyunca uğraştıktan sonra film endüstrisini bıraktı ve klinik farmakoloji okumak için üniversiteye döndü. Mezun olduktan sonra başarılı bir biyolojik bilimler şirketi kurdu ve şu anda romantik komedi projesini bu işten kazandığı parayla finanse ediyor.

Muazzam bir başarıya giden yolda sayısız engelle karşılaşmış, bu engelleri aşmış biri olarak Charlotte hiç şüphesiz tam bir Kararlılık örneği.

Afet

Yanlış bir teşhis sonucu iki bacağına, duyma kabiliyetinin çoğunu ve çocuk sahibi olma şansını kaybeden enerjik bir kadın... Afet şimdi hazır yemek alanında şevkle çalışıyor, müşterileri için enfes deneyimler yaratıyor, dünyaya yeni bir güç örneği sunuyor ve tanıştığı kişilere ilham veriyor. Afet, mutlu olmayı her gün bilinçli bir şekilde seçerek, başarıya giden yolda yaşadığı büyük kayıpları dönüştürmeyi başarmış biri.

Hayatımıza mutluluk katmamıza ve gündelik kayıpları aşmamıza yardımcı olacak araçları öğrenirken, Hayatımıza Mutluluk Katmak başlıklı yöntemi en iyi şekilde uygulayan Afet'in deneyimlerinden de dersler çıkaracağız.

Bu Kitap Nasıl Kullanılmalı?

Her bir bölümde, sıradanlığı sıra dışılığa dönüştüren 7 yöntemden biri açıklanmakta ve insanların başarıya giden yolda bu yöntemleri nasıl kullandığı gösterilmektedir. Bölümler önemli egzersizler, sorular ve kimi zaman da bu yöntemleri kendi hayatımızda uygulamamıza yardımcı olacak internet üzerindeki araçları içermektedir.

Sıradan İnsanların Sıra Dışı Hayatları ile çalışırken yanınızda notlarınızı ve cevaplarınızı yazabileceğiniz bir defter bulundurmanızı öneririm. Bilgisayarda notlarınızı ve cevaplarınızı gireceğiniz bir belge de oluşturabilirsiniz.

Bazı kişiler bu çalışmayı arkadaşları ya da işyerindeki ekipleriyle birlikte, kitap üzerinde konuşarak, deneyimlerini paylaşarak, böylelikle bir yandan süreçten keyif alırken bir yandan da ivmeyi koruyarak yapmayı tercih edebilir.

Bu kitabı nasıl kullanmayı seçerseniz seçin; her bölümün size sıra dışı düşünmek, kendinizi sıra dışı başarı olasılıklarına açmak için ilham verdiğini ve kendinizden şüphelenmeyi bırakıp hayallerinizi gerçekleştirmeye götüren bir hayat yaratmanız için, işlerliği bilimsel olarak kanıtlanmış pratik adımlar sunduğunu fark edeceksiniz.

Sıradan İnsanların Sıra Dışı Hayatları bizi, başarıya giden yolda karşımıza çıkabilecek güçlüklerle daha kolay baş etmek üzere çalıştırır ve hayatlarımızda sıra dışı değişiklikler yapmak için ilham verme kapasitesine sahiptir. Mutluluk gibi sıra dışılık da bulaşıcıdır, etrafınızdaki insanlara ilham verir. Sizin sıra dışı başarınız, size yakın olan insanların sıra dışı ilhamıdır, ayrıca karşılaştığımız güçlüklerin üstesinden gelebilmiş olmanız dolayısıyla da toplum için sıra dışı bir ilerlemedir. Sıra dışı bir hayat yaratma fırsatını yakalayın. Sıra dışı olmak için travma yaşamınıza gerek yoktur; şu andan başlayarak sıra dışı olabilirsiniz.