

HATIRLA...

(66)

Dr. Asuman KABADAĞ
MERMERCİ

Tilki Kitap


tilki
Kitap
yayınevi

Hatırla
Asuman Mermerci

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman
Editör: Esra Nur Yıldırım
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

Kitappad.com
Kitaplobi.com
Kitapşeyleri.com

1. Basım, İstanbul, Şubat 2025
ISBN: 978-625-6130-70-8
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.



HATIRLA...

(66)

Dr. Asuman KABADAĞ
MERMERCİ

Uzun yıllar nörofizyoloji üzerine çalıştım. Asıl alanım, hafıza ve öğrenme. Doktora tezimde beyinde çok özel bir nöropeptid olan galanin üzerine araştırmalar yaptım. Deneysel alzheimer çalışmalarında ratlarda beyinleri açıp inceledim. Yıllarca hem hipnoz hem de aile dizimi eğitimlerinde hafıza ve öğrenmeyi, kuşaklar boyunca taşınan genetik hafızayı anlattım. Ancak bir süre sonra kendi yaşamımı da değiştiren çok önemli bir ayrıntıyı fark ettim. Biz aslında hiçbir şey öğrenmiyoruz, sadece hatırlıyoruz. Bilinç dışı hafızamızda zaten her bilgi var. Biz sadece o bilgileri ihtiyacımız olduğunda bilince taşıyoruz. Bilince taşınanları da öğrendiğimizi zannediyoruz. O bilgiler bize yeniymiş gibi geliyor. Beynimiz bu yeni bilgiler için özel proteinler oluşturuyor ve bu yeni bilgi ile birlikte davranışlarımız değişiyor, yaşamımıza farkındalıklar ekleniyor. Ya da biz öyle sanıyoruz… Farkındalık zaten hep var, hakikat hep var… Sadece biz bilince aktarabildiklerimizle kendi gerçekliklerimizi oluşturuyor, parçaları birleştirerek hakikate ulaşmaya çalışıyoruz.

İşte bu yüzden elinizdeki kitaptan yeni bir şey öğrenmeyeceksiniz. Sadece hatırlayacaksınız. Hakikate olan bu yolculukta ruhumuza üflenenleri hatırlayacaksınız…

Dr. Asuman MERMERCİ



YAZAR HAKKINDA

Asuman KABADAĞ MERMERCİ, 1984 Eskişehir doğumludur. Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenimini tamamladıktan sonra 2007 yılında Ege Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi'nden yüksek lisans derecesiyle, 2016 yılında Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden doktora derecesiyle mezun olmuştur. Türkiye'nin çeşitli illerinde ve ilçelerinde aktif olarak hekimlik ve hastane yöneticiliği görevi yapmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı Geleneksel Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı'nda çalıştıktan sonra Ankara'da tekrar hastane yöneticiliği görevi almış olup hâlen bir kamu hastanesinde Başhekim olarak görev yapmaktadır. Evlidir ve dünya tatlısı iki çocuk annesidir.

Yaşam yolculuğunun bir döneminde yolu biyoenerji ile kesişmiş ve geleneksel tıp kavramı hayatına giriş yapmıştır. Daha sonra 'Reiki, Ra Sheeba, Takyon, Karmik Blokaj Enerji Terapisi' eğitimlerini tamamlamıştır. Hipnoz ile yolculuğuna devam ederek Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nden aldığı hipnoz eğitimi ile 'Sağlık Bakanlığı Onaylı Hipnoz Uygulayıcısı' ünvanını almıştır. Çalıştığı kurumda "Türkiye'de kamuda ilk dental fobi ve bruksizmi hipnozla tedavi ünitesi" olan GETAT/Hipnoterapi kliniğini kurmuştur. Turgay Köyağasıoğlu'nun Aile Dizimi Eğitimi ile yolculuğuna devam etmiş ve doktora çalışmalarında alanı olan hafıza ve öğrenmeyi, aile dizimi ile bütünleştirerek genetik hafıza konularında eğitimler vermiştir. Hâlen öğrenme yolculuğu devam etmektedir.

Hipnozla ilgili bölüm yazarlığı yaptığı "Bilinmeyen Yönleriyle Hipnoterapi" ve "Bütüncül Tıbba Genel Bakış" isimli iki adet kitabı ve İngilizce yayımlanmış "Hypnosis" isimli bir kitabının yanı sıra tamamı kendi kaleminden olan "Bir İyileşme Hikâyesi" isimli bir kitabı daha vardır.

Hayattaki En Büyük Hatırlatıcılarıma…
Yağmur'um ve Rüzgar'ıma…



Hatırla!

Bu kitabın ismi "Hatırla!" Bir emir cümlesi gibi gelebilir, belki rahatsız edici de bulabilirsin ama bu kitapta yaşamımızın asıl amacının, hatırlamak olduğunu göreceksin. Yaşamındaki her şeyin, herkesin, her olayın, her anın bir hatırlatıcı olduğunu fark edeceksin. Hiçbir şeyi öğrenmediğini, her şeyi sadece ve sadece hatırladığını hissedeceksin. Hatta bunun nasıl olduğunun bilimsel temellerini bulacaksın. Beynini, beyninin nasıl işlediğini, bilincini, bilinçaltını, belleğini ve nasıl "Gerçek Sen"i hatırlayabileceğini göreceksin.

Bedenini göreceksin bu kitapta, her hücrenin nasıl da bir belleği olduğunu, nasıl tüm zamanları hatırlayabildiğini göreceksin. Yaşamın nasıl da bedenle bütün olduğunu fark edeceksin. Beden kütüphanesine nasıl girilir bunu öğreneceksin ya da hatırlayacaksın…

Yaşamayı hatırlayacaksın… 'Gerçek Sen'e giden yol, sadece istemekle olmaz hareket ister. Yol, hatırlamaya cesaret etmekle başlar. Cesareti olanlar yola düşer çünkü insanın kendisine doğru aldığı yol en zor olanıdır. Bu yolda yürümek bazen karanlıktır, bazen taşlıdır. Bazı yollarda yürümek zordur. Bazen durman gerekir… Durup bakıp tekrar tekrar dönmen. Bazen yavaşlaman… Bazen de koşman gerekir. Bazen hatırladıkların üzer seni… Bazen hatırlamak acıtır yüreğini ama bil ki en kıymetli hazineler, karanlık mağaraların ardında gizlidir.

Bu kitabı bir roman gibi okuma lütfen. Her gün 1 sayfa, her gün 1 hatırlatıcı bölüm oku. Nasıl yazılan reçetedeki ilaçların kullanım talimatına uyuyorsan, bu kitapta da pozolojiye dikkat et. İçine sindire sindire, her çalışmayı yaparak ilerle. Her sayfa üzerine düşün. Okuduğun sayfa sana ne hissettirdi? Dön, tekrar bak… Hisset. Kendine giden yolda acele olmaz, panik olmaz. Yavaş ama emin adımlarla ilerle…

Bir de sana "Sen" diye hitap ettiğim için kızma olur mu? Çünkü bir gün benim sen, senin de ben olduğumu hatırlayacaksın ve o zaman bana hak vereceksin.

Bu hayattaki görevin, sen hazır olduğunda değil, sen yola çıktığında gelir. Hatırlamak isteyen zaten yolu bilir…

Eğer şimdi cesaretin varsa, derin bir nefes al ve başla…

Kendine hoş geldin…

Hatırlatıcı…



Bu kitap, okuyanla okuyucu arasında bir köprü aslında…
Aynı yolda olduğumuzun, aynı hakikati aradığımızın gerçeği…
Hoş geldin…
Bu yolculuğu beraber geçirmeye…
Hoş geldin…
Gerçek ve hakikat arasındaki yol ayrımına…



Hatırla 1

Yaşamda ilk tanıman gereken, ilk hatırlaman gereken sensin. Bununla başlayalım hatırlamaya. Peki kimsin sen? Yaşamı tanımak, anlamak istiyorsan, önce kendi gerçekliğini tanı… Onun içinden geç… Zira gerçekliğini tanımadan gerçeğe ulaşamazsın.

Yaşamda tek bir gerçek vardır ama insan sayısı kadar gerçeklik vardır. Peki nedir gerçek ve gerçeklik? Her insanın kendine ait bir gerçekliği vardır ve kişiler davranışlarını kendi gerçekliklerine göre biçimlendirir. Bir örnekle açıklayalım mı? Yolda yürüyen iki arkadaş hayal edelim. Yürürken pembe bir gül bahçesinin önünden geçerler. Biri uzanıp bu pembe güllerden birini koklarken diğeri koparmak ister. Biri, pembe gül gördüğünde babaannesinin gül bahçesini hatırlar ve ona özlem duyar, gözleri dolar. Diğeri küçükken komşunun gül bahçesinden bir pembe gül koparırken babasına yakalandığı anı, üstelik de bir gül yüzünden babasının ona nasıl vurduğunu hatırlar. Zaten o daha çok küçükken terk edip gitmiştir babası ve her pembe gül gördüğünde ona olan öfkesi su yüzüne çıkar. Hırsını pembe gülden çıkartırcasına yolar atar. Aynı pembe gülle iki farklı gerçeklik yaşanır. Biri sevgi ve özlem, diğeri acı ve nefret. Hâlbuki tek bir gerçek vardır… İki arkadaş yolda yürüyordur, gül bahçesinin önünden geçerler ve bir pembe gül görürler. Hepsi bu. Ancak gerçeklik kişilere göre farklı yaşanır. Aynı ortam, aynı yer, aynı zaman… Ama duygu farklı, davranış farklı…

Sonra iki arkadaş birbirlerinin hareketlerinin doğru ya da yanlışlığını tartışır. Neden kopardın o gülü? Sana ne zararı vardı? Sen de neyini seviyorsun bu çiçeğin? Alt tarafı çiçek, ne var kopardıysam? Başlar iletişim çatışmaları… Ben doğruyum, sen yanlış. Ben haklıyım, sen haksız. Doğru ya da yanlış, haklı ya da haksız. Peki kime göre? Neye göre? Kimin gerçekliğine göre?

Yaşamda tek bir gerçek vardır. Ancak gerçeklik, yaşamdaki insan sayısı kadardır. Hepimizin gerçekliği de farklıdır. Ancak buradaki asıl soru, her birimizin gerçekliğinin farklı olmasının nedenidir. Bu sorunun tek bir cevabı yok aslında ama gerçekliğimizi farklı kılan en temel şey belleğimizdir.

Pembe gül bahçesi örneğimizde de olduğu gibi insan, beyninde, belleğinde ne varsa onu yaşar. Onu yaşamına çeker.

Bellek; yaşamımızda, yaşamı algılamamızda, duygularımızda, düşüncelerimizde, davranışlarımızda bu kadar önemliyse o zaman gelelim insan belleğinin nasıl oluştuğuna. Doğduğumuzda boş bir bellekle dünyaya geldiğimizi zannederdim ancak artık biliyoruz ki biz aslında dolu bir bellekle geliyoruz dünyaya. Peki bu dolu belleğin içinde neler var ve neleri ekliyoruz üzerine, gel yakından bakalım.

İnsan beyni yaratılmış en gerçek mucizedir. 100 milyara yakın beyin hücresi (nöron) barındıran devasa bir merkez. Nöronlar da değişik yapılı hücrelerdir. Üzerlerinde yüzlerce uzantı vardır ve bu uzantıları ile bir nöron bir diğer nöronla 800 bin-1 milyona yakın bağlantı kurabilir. Üniversitede doktora çalışmam sırasında (Yıl 2014-2016) bu sayıyı 200 bin olarak anlatırdık ancak son dönem yapılan çalışmalarla nöronlar arası bağlantı sayısının çok daha fazla olabildiği görülmüş oldu. Belki ilerleyen yıllarda bu sayıyı çok daha fazla da görebileceğiz.

Hayal etmesi bile çok güç! Dünyadaki tüm bilgisayarları, tabletleri, telefonları hepsini birbirine bağlasak da insan beynindeki nöronlar arası bağlantı ağını kuramayız. İşte bu kadar karmaşık ama bir o kadar da düzenli bir yapıdır beyin. Her milimetrekaresinin özel bir görevi olan ve her noktası özel bir iş yapan mucizevi bir organ… Düşünme, görme, konuşma, duyma, bedensel işlevler, hareket etme, zekâ, duyular, hisler… Her birinin yönetildiği ayrı merkezler var ve tüm merkezler birbirleriyle çok sıkı bağlantılı. İşte tüm bu merkezler içinde gerçeklik algımızı oluşturan bir bellek oluşturma merkezimiz var ki üzerinde yıllarca konuşmaya değer. Adı hippocampus. Elbette ki beynin her bölgesi kıymetli ama burayı şimdiden aklında tut çünkü üzerinde çok konuşacağız. Saniyede binlerce düşünce arasından kaydetmeye değer bulduklarını seçerek kaydeden ve bunları bir hazine gibi saklayan bölüm burası. Küçücük bir alan kaplar beynin içinde ama işlevi sayılamayacak kadar çok… Yaşam boyu her gün sayısız bilgiyi öğrenir, sayısız anı depolarız beynimize ve öğrendiğimiz her yeni bilgi, doğarken beraberinde getirdiklerimizle bir bağ kurarak birbirine bağlanır. Her yeni bilgi, beyin hücreleri arasında yeni bir bağlantıdır. Her yeni bağlantı seni sen yapan, gerçekliğini ilmek ilmek dokuyan, yaşama atılan bir köprüdür.



Hatırla 2

Bugün de biraz bellekten konuşmaya devam edelim. Algımı, hayata bakışımı, davranışlarımı, tepkilerimi yöneten ana sistemlerden biri de belleğimdir. İnsan belleğinde ne varsa yaşamında da o vardır. Hiç bilinçaltı diye bir şey duydun mu bilmiyorum ama son dönemlerde çok popüler. "Yaşamımızı aslında bilinçaltımız yönetiyor." gibi cümleler duymuşsundur belki. "Peki nedir bu bilinçaltı?" diye merak edersen o da bir bellek çeşidi aslında.

İnsan, doğumuyla beraber getirdiği belleğine ek olarak doğumdan itibaren de hippocampus başta olmak üzere beyninin birçok bölümüyle yeni kayıtlar yapmaya başlar. Aslında bu yeni kayıtlar anne karnında başlar. Anne karnı kayıt dönemlerimizi ayrıca konuşacağız. Tüm bu kayıtlar devasa bir bellek kütüphanesi oluşturur. Bir kütüphane düşün ki ucu bucağı yok, sonu yok… Sınırsız sayıda rafı var. Her gelen bilgi ya da anı burada özenle saklanıyor, belli gruplara ayrılarak yerleştiriliyor. Örneğin üzüntülü anılarım, mutlu olduğum anlar, lise anılarım, annemle olan anıların, bilgi raflarım, geometri bilgilerim ya da coğrafyaya ait olanlar gibi gibi. O kadar muhteşem bir kütüphane ki aradığını sadece saniyenin binde birinde bulabiliyorsun. İşte burası bizim hem bilinçli anılarımızın hem de bilinçaltı anılarımızın depolandığı yer, merkez kütüphane.

Beyinde ilk kayıtların yapıldığı, daha doğrusu gelen verilerin kaydedilip kaydedilmemesine karar veren yerin ismi hippocampus demiştik. Burası bilgileri seçer, her geleni kaydetmez. Kayıt için belli kriterleri vardır. Önemli iki kriterinden biri, bilgi ya da anıyı tekrar sayımız, diğeri de o anının güçlü duygularla yaşanmasıdır. O yüzden korkulu, üzüntülü, mutlu, yani içerisinde bir duygu barındıran anılarımız daha kolay kaydedilir ve daha kolay hatırlanır. Bir de yıllar boyunca sürekli tekrar edip unutamadıklarımızı daha kolay hatırlarız. Hani şu temcit pilavı gibi her durumda ve her olayda çıkarıp çıkarıp ısıttığımız anılar. Çünkü hippocampus, duygusal hafıza merkezimiz amigdala kardeşle çok sıkı bağlantılara sahiptir. Birbirlerine sürekli uyarı gönderirler. Amigdalanın da beyinde kapladığı küçücük yere aldanmamak lazım. O küçücük yerden milyonlarca duygu geçer.

Burada en önemli nokta hippocampusun 2 yaşına kadar aktif olarak çalışmamasıdır. Yani gelen veriler 2 yaşına kadar hiç ayıklanmadan kaydedilir. Bu yaştan sonra olgunlaşmaya başlayan hippocampus, çocukluk dönemi bitene kadar (Bazı kaynaklarda 9, bazılarında 11 yaş.) tam olgunluğa erişir. İşte bu yüzden de çocukluk çağı anılarımız bilinçaltı belleği oluşturur ve çok önemlidir. Çünkü çocuk bilinci doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin gibi ayrımlar yapmadan her şeyi doğru ve gerçek kabul ederek kaydeder. Gerçek ve gerçeklik algımızdan bahsetmiştik, hatırlayacaksın. İşte gerçeklik algımızın temelleri çocuklukta atılır. Anne ve babamızın ya da bizi büyüten ebeveynlerimizin gerçeklikleri bizim gerçeğimiz olur. Onların doğruları doğru, yanlışları yanlış, iyileri iyi, kötüleri kötü yani onların yaşama bakışları bizim de bakışımız, ilk algımız olur. Peki diyeceksin ki; değişmez mi bu? Değişir elbette, onu da konuşacağız bol bol…

Hatırla…

Bu kitabın ismi "Hatırla!" Bir emir cümlesi gibi gelebilir, belki rahatsız edici de bulabilirsin, ama bu kitapta yaşamımızın asıl amacının, hatırlamak olduğunu göreceksin. Yaşamındaki her şeyin, herkesin, her olayın, her anın birer hatırlatıcı olduğunu fark edeceksin. Hiçbir şeyi öğrenmediğini, her şeyi sadece ve sadece hatırladığını hissedeceksin. Hatta bunun nasıl olduğunun bilimsel temellerini bulacaksın. Beynini, beyninin nasıl işlediğini, bilincini, bilinçaltını, belleğini ve nasıl "Gerçek Sen"i hatırlayabileceğini göreceksin.

Bedenini göreceksin bu kitapta, bedenin bilgeliğini anlayacaksın… Her hücrenin nasıl da bir belleği olduğunu, nasıl tüm zamanları hatırlayabildiğini göreceksin. Yaşamın bedenle bir bütün olduğunu ve gerçek iyileşmenin bütüncül bakıştan geçtiğini fark edeceksin.

Yaşamayı hatırlayacaksın bu kitapta… "Gerçek Sen"e giden yol, sadece istemekle olmaz hareket ister. Yol, hatırlamaya cesaret ister ve sadece cesareti olanlar yola düşer; çünkü insanın kendisine doğru aldığı yol en zor olanıdır.

Bu hayattaki görevin, sen hazır olduğunda değil, sen yola çıktığında gelir. Hatırlamak isteyen zaten yolu bilir…

Eğer şimdi cesaretin varsa, derin bir nefes al ve başla…

Kendine hoş geldin…

9 786256 130708

tilki Kitap