Kadim Kültürlerden Günümüze :

KAYGININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ



Psikolog Veysel Bilirer

Tilki Kitap


tilki
kitap
yayınevi

Kadim Kültürlerden Günümüze:
Kaygının Dönüştürücü Gücü

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

Genel Müdür: Emrah Çelik
İşletme Koordinatörü: Fatih Can
Editör: Esra Nur Yıldırım
Sayfa Tasarım: Baran Ekber
Kapak Tasarım: Merve Ökten

1.Basım, İstanbul, Kasım 2025
ISBN: 978-625-5779-27-4
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 öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

KADİM KÜLTÜRLERDEN GÜNÜMÜZE:

KAYGININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ

Psikolog Veysel Bilirer

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 9
Ön Söz 11

BİRİNCİ BÖLÜM: İlk Uygarlıklardan Günümüze Kaygı 15
Kaygın Zihnindeki Çan mı, Ruhundaki Çağrı mı? 15
Kaygın İle Kavgan Yorgunluktur 17
Antik Çağlarda Kaygı: Mısır'dan Yunan'a 20
Türklerde Ve Osmanlı'da Kaygı Yönetimi 23

İKİNCİ BÖLÜM: Kaygı Kontrolü Ve Kaygının Diğer Duygularla İlişkisi: Kaygının Dönüştürücü Gücü 27
Yerkes-Dodson Yasası 31
Kaygı İle Öfkenin İlişkisi 42
Kaygı ve Üzüntünün (Depresif Duygulanım) İlişkisi: İki Yakın Dost, İki Zorlu Yol Arkadaş 52
Kaygı ve Suçluluk İlişkisi: İçimizdeki Sessiz Yargıç 55
Kaygı ve Utanç: Görülme Korkusunun Derinliği 58
Kaybetme Korkusunun Bıraktığı İzler 60
Hikâyeyi Kaygı İle İlişkilendirme 62

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: Kaygıyı Anlamak ve Dönüştürmek 65
Kaygının Biyolojik Temelleri: Beyin ve Bedenin Alarm Sistemi ..65
Tehlikeyi Algılama: Beyin Koruma Programı 65
Hafıza ve Bağlam: Hipokampusun Rolü 67
Karar ve Düzenleme: Prefrontal Korteks 67

Bedenin Hızlı Tepkisi: Otonom Sinir Sistemi....68
Hormonlar ve Kimyasal Mesajcılar....68
Evrimsel ve Kültürel Perspektif....68
Modern Yaşam ve Yanlış Alarmlar....69
Kaygı Döngüsü: Düşünce - Duygu - Davranış Zinciri....69
Modern Hayatta Kaygıyı Tetikleyen Unsurlar....73
Spiritüel Perspektif: Şükür, Teslimiyet ve
Kadim Öğretilerden Rehberlik....84
Şükür: Minnettarlığın Dönüştürücü Alanı....84
Teslimiyet: Kırılganlıktan Dayanıklığa....86
Kadim Öğretilerden Rehberlik....88
Kaygıyı Manevi Büyüme Aracına Dönüştürmek....90
Kaygıyı Fark Etmek: Mindfulness ve Farkındalık Anları....90
Mindfulness Nedir?....91
Bilim ve Spiritüel Köprü....93
Davranışsal Aktivasyon ve Minik Hedefler Yönetimi....95
Kendine Şefkat ve Küçük Ödüllerin Gücü....99
Meditasyon, Nefes Ve Beden Çalışmaları:
Kaygıya Karşı Zihin- Beden İş Birliği....104

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: İlişkilerde ve Toplumsal Yaşamda Kaygı....109
Romantik İlişkilerde Kaygı ve Bağlanma Stilleri....109
Aile İlişkilerinde Kaygı: Ebeveyn - Çocuk Dinamikleri....111
İş Hayatında ve Sosyal Ortamlarda Kaygı....118
Kültürel ve Toplumsal Beklentilerin Kaygıya Etkisi....123
Kaygıyı İletişimle Dönüştürmek:
Empatik Dinleme Ve Açık İfade....127

BEŞİNCİ BÖLÜM: Kaygının Dönüştürücü Gücünden Yaşama Cesaret 129
Kaygıyı Cesarete Dönüştürmek: 129
Vaka Örnekleri ve Gerçek Hayat Hikâyeleri 129
Hayatın Belirsizlikleriyle Barışmak:
Stoacı, Tasavvufi Ve Modern Yaklaşımlar 130

KİTAP ÖZETİ 134
SON SÖZ 135
İLERİ OKUMALAR
(Kaynaklar Ya da Önerilen Okumalar Listesi) 137

TEŞEKKÜR

Her yolculuğun bir kaynağı, her emeğin bir sebebi vardır. Bu kitabın sayfaları yalnızca kalemin ve bilginin ürünü değil; aynı zamanda sevginin, desteğin ve hatıraların da yansımasıdır.

Öncelikle en büyük teşekkürüm **aileme**... Her daim yanımda olan, bana inanan ve sabrıyla gücümü artıran ailemin desteği olmasaydı bu kitap hiçbir zaman bu noktaya gelemezdi.

Sevgili oğlum **Göktuğ;** senin varlığın bana umut, sana duyduğum sevgi ise bana ilham oldu. Her satırda sana duyduğum sevgiyi hissettim.

Rahmete kavuşmuş kıymetli yeğenim **Hasan;** bu kitabı yazarken senin adını kalbimde taşıdım. Yokluğun hüzün verdi ama hatıran bana güç kattı.

Her daim yanımda olan, sevgisi ve desteğiyle bana yol gösteren **danışanlarıma** sonsuz teşekkür ederim. Sizlerin güveni ve paylaştığınız hikâyeler olmasa bu kitap bu denli derin ve gerçek olamazdı. Hepinize minnettarım.

Ve elbette, bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen, katkı sunan, ilham veren tüm dostlara...

Her birinizin izi bu satırlarda gizli.

Bu kitapta yer alan tüm örnekler, hikâyeler ve açıklamalar özgün çalışmamdır. Başka bir kaynaktan alıntı yapılmamıştır. Kitap yalnızca bilgi ve farkındalık amaçlıdır.

Bu kitap, aslında hepimizin ortak yolculuğu. Hepinize kalpten teşekkür ederim.

"SEVGİYLE YAZILDI,

ŞÜKRANLA PAYLAŞILDI..."

Psikolog Veysel Bilirer

ÖN SÖZ

Kaygı...

İnsanın en kadim yol arkadaşlarından biri. Bazen göğsümüzde bir taş gibi duran ağırlık, bazen zihnimizi susturmayan soruların sesi, bazen de bizi harekete geçiren o görünmez güç. Her birimiz kaygıyı farklı anlarda tanırız: Bir sınava hazırlanırken, hayatımızı değiştirecek bir kararın eşiğinde, sevdiklerimizi kaybetme ihtimalini düşündüğümüzde ya da yalnızca gecenin sessizliğinde kendi iç sesimizle kaldığımızda...

Kaygı, çoğu zaman olumsuz bir yük gibi görülse de aslında varoluşumuzun temel yapı taşlarından biridir. Evrimsel açıdan bakıldığında kaygı, atalarımızın hayatta kalmasına yardımcı olan bir alarm sistemi olmuştur. Tehlike anında bedenimizi savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar, dikkatimizi keskinleştirir, hayatta kalma şansımızı artırır. Bugün modern dünyada artık vahşi hayvanlardan kaçmıyor olabiliriz, ama aynı biyolojik sistem sınav kaygısından topluluk önünde konuşmaya, ilişkilerdeki belirsizliklerden iş hayatındaki streslere kadar pek çok alanda devreye giriyor.

Ama kaygıyı yalnızca biyolojik bir mekanizma olarak görmek eksiklik olur. Onun ruhumuzda ve zihnimizde açtığı yankılar çok daha derindir. Kaygı; bir yanıyla bizi koruyan bir kalkan, diğer yanıyla ise bizi sınırlayan görünmez bir duvar olabilir. İşte tam da bu ikili doğası, onu hem bilim insanlarının hem filozofların hem psikologların hem de kadim bilgelerin üzerinde titizlikle düşündüğü bir duygu hâline gelmiştir.

Bugün psikoloji bilimi bize kaygının nörobiyolojik temelle-

rini, beynimizin alarm sistemini, hormonların işleyişini ve düşünce-davranış döngüsünü anlatıyor. Ancak insanlık tarihi bize bunun çok daha ötesinde bir şey söylüyor: Kaygı yalnızca bedensel bir tepki değil, aynı zamanda ruhun sınavlarından biridir. Eski toplumlar kaygıyı kimi zaman tanrıların sesi, kimi zaman ruhun olgunlaşması için bir sınav, kimi zaman da yaşamın özüne inmek için bir kapı olarak gördüler.

Ama nereden bakarsak bakalım, kaygının tek bir yüzü olmadığını gördük. O, kimi zaman bizi köşeye sıkıştıran bir gölge, kimi zaman ise harekete geçiren güçlü bir enerji oldu. Korkutan tarafıyla yıprattı, cesaret veren tarafıyla büyüttü. Kaygının bu çift yönlü doğası, onu yaşamın en ilginç ve en dönüştürücü duygularından biri yapıyor.

Mesleki yolculuğumda, farklı şehirlerde farklı hikâyelerle karşılaştım. Halk sağlığında çalıştığım yıllardan bireysel ve çift terapilerine uzanan süreçte yüzlerce insanın kaygıyla nasıl boğuştuğuna şahit oldum. Kimileri kaygıyı yıkıcı bir düşman gibi gördü, kimileri ise onu anlamaya ve dönüştürmeye çalıştı. Danışanlarımın gözlerinde defalarca aynı soruyu gördüm:

"Bu kaygıdan kurtulabilir miyim?"

Benim cevabım hep aynı oldu: "Kaygıdan kurtulmak değil, onu dönüştürmek mümkündür."

Kaygıyı bir düşman olarak görmek yerine, içimizde uyarıcı bir rehber, bizi büyümeye ve değişmeye çağıran bir ses olarak kabul ettiğimizde onun gücü değişir. Kaygı, doğru yönetildiğinde bizi özgürlüğe, cesarete ve daha derin bir yaşama taşıyabilir. Elinizdeki bu kitap, işte tam da bu noktada farklı dünyaları bir araya getiriyor: Bilimsel verilerle desteklenen modern psikoloji bilgisini,

kadim kültürlerin derin öğretileriyle buluşuyor. Bu sayfalarda hem bilimsel açıklamaları hem de yaşamın içinden vaka örneklerini; hem spiritüel yaklaşımları hem de günlük hayata dair pratik yöntemleri bulacaksınız. Bu kitabı okurken belki kendi çocukluğunuzun kaygılarıyla yüzleşeceksiniz, belki gençliğinizin bir sınav anına dönecek, belki de bugün hayatınızın bir köşesinde sessizce varlığını hissettiğiniz kaygıya bambaşka bir gözle bakacaksınız. Bu satırları kaleme alırken tek niyetim vardı: "Okurun yalnızca bilgilenmesi değil, aynı zamanda ruhuna dokunmasını sağlamak." Çünkü kaygıdan bahsetmek, yalnızca akademik bir mesele değil; insanın ta kendisidir.

Bu kitap, kaygıyı bir sorun olarak değil bir dönüşüm kapısı olarak görmeye davet ediyor. Çünkü kaygıdan tamamen kurtulmak mümkün değil ama onu dönüştürmek, içsel bir rehber hâline getirmek ve hayatımıza güç katan bir enerjiye çevirmek mümkün.

Şimdi isterseniz, binlerce yıllık insanlık hikâyesine kısa bir yolculuğa çıkalım. Antik Mısır'dan Antik Yunan'a, Hint ve Çin öğretilerinden Türk-İslam geleneğine kadar farklı kültürlerde kaygı nasıl anlaşılmış, nasıl yorumlanmış, nasıl dönüştürülmüş anlamaya çalışarak başlayalım.

Bu sayfalar arasında yalnız olmadığını göreceksin. İnsanoğlu yüzyıllardır kaygıyla yaşıyor ve onu dönüştürmeyi öğreniyor. Bu kitap, senin de bu zincirin bir halkası olman için hazırlandı.

Yolculuğa hoş geldin.

Her satırda kendinden bir parça bulman, her cümlede yeni bir ışık keşfetmen dileğiyle...

Kadim Kültürlerden Günümüze :

KAYGININ DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ

Kaygı, insanlık tarihi boyunca bizimle var olmuştur. Antik Yunan'da kaderle yüzleşmenin, Doğu kültürlerinde teslimiyetin, tasavvuf geleneğinde sabrın ve modern psikolojide bilimsel araştırmaların ortak paydasında hep aynı gerçek karşımıza çıkar: **Kaygı, yok edilecek bir düşman değil; dönüştürülecek bir yol arkadaşıdır.**

İnsanoğlu yüzyıllardır kaygıyla yaşıyor ve onu dönüştürmeyi öğreniyor. Bu kitap, senin de bu zincirin bir halkası olman için hazırlandı.

Yolculuğa hoş geldin.

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN: 978-625-5779-27-4