

BİN HEDİYE BİR BORCU ÖDEMEZ

FAHRİ SARRAFOĞLU



Psikolojik telkinle, “*sunı*” (yapay) uyku halinde olmaya; “*gafllet haline*” “*hipnoz*” denir. Uykuya benzeyen bir bilinç seviyesi, “*sunı dalgınlıktır.*” Günlük hayatın içinde farkına varmadan birçok şeye karşı bilinç altı bir dalgınlığa düşeriz. Renkler, insanlar, sözler ve medya içerikleri zihnimizin derinliklerine sızabilir. Bunun temelinde çoğu zaman değersizlik ve yetersizlik duyguları yatar. İçimizde bir boşluk olduğunda, dış dünyanın cazibesine daha kolay kapılırız. Bir reklam, bir sosyal medya paylaşımı ya da bir “*trend*” bile birer mini dalgınlık etkisi yapabilir.

Kendimizi bu yapay uyku halinden nasıl koruruz?

1. Kendimizi Sevmekle Başlayalım

Sabah uyandığımızda aynaya bakıp kendimize “*selam*” diyelim. Kendimizle konuşalım ve hayatımızdaki güzel şeyleri fark edelim. “*Bu sabah uyandım, nefes alıyorum, Allah bana bir gün daha verdi.*” diyebilmek bile bir farkındalık başlangıcıdır.

2. Değerimizin Farkına Varalım

Yeni şeyler öğrenmek, gelişmek, eğitime katılmak “*Ben değerliyim.*” demenin en güçlü yoludur. Kendine yatırım yapan insan, dış dünyanın yönlendirmelerine karşı daha dirençli olur.

3. Günümüzü Planlayalım

Planlı bir gün, zihnimizi dağınık dalgınlıklardan korur. Yapılacaklar listesi

oluşturmak ve günü bilinçli geçirmek, zihinsel disiplini artırır.

4. Kendimizi Tebrik Edelim

Küçük başarıları fark etmek, kendimizi onurlandırmak ve şükretmek içsel gücü besler.

Günlük Dua ve Niyet

“*Ya Rabbi, ben bugün sunı bir uykuya daldım, gafllet içinde bulunmayacağım..*” Gün içinde gördüğümüz her şey bir sınav olabilir. Diziler, sosyal medya görüntüleri ve reklamlar bilinçaltımıza farkında olmadan mesajlar gönderir. Bu yüzden dikkatli olmalı, irademizi güçlendirmeliyiz. “*Allah’ım, bana güç ver. Sunı (yapay) uykuya dalmamak, gafllet halinde bulunmamak için kalbimi ve aklımı koru. Bugünüm değerli olacak, çünkü ben değerliyim.*”

Unutmayalım

“*Bin hediye bir borcu ödemez.*” Gerçek değeri hediyeler değil, samimi sevgi belirler. Çocuklarınıza, eşinize ve dostlarınıza sık sık “*Seni seviyorum.*” deyin. Sevgi, dış dünyanın dalgınlıklarına karşı en güçlü kalkandır. Kalpler sevgiyle dolduğunda, dış manipölasyonlar etkisiz kalır.

Bu konuda görüş bildiren düşünce adamları;

Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu:

“İnsan kendi değerini fark etmediği zaman, başkalarının sözleri, yönlendirmeleri ve dış dünyanın hipnozlarıyla (gafletleriyle) kolayca savrulur. Oysa öz değerini bilen kişi, kendi iradesini kaybetmez. (*İçimizdeki Çocuk, Remzi Kitabevi, 1992*)

Psikiyatrist Dr. Nevzat Tarhan

“İnsan, içindeki boşlukları başkalarının doldurmasına izin verdiğinde bağımlı hale gelir. Kendi değerini bilen kişi; medya, reklam ya da toplumsal hipnozlara daha az maruz kalır.” (*Psikolojik Direnç, Timaş Yayınları, 2019*)

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu (Bilişsel Davranışçı Terapist):

“Günü planlamak kişiye kontrol ve amaç duygusu verir. Bu da dikkati dağıtan, ‘hipnotize edici’ unsurlara karşı koruyucu bir kalkan görevi görür. Farkındalık pratikleri, kişiyi anın içinde tutarak dış manipülasyonlara açık hale gelmesini engeller.”

Doç. Dr. Serhat Yabancı (Klinik Psikolog):

“İnsan beyni enerji tasarrufu yapmak için otomatik pilota çalışır. Bu durum, bizi tekrarlanan mesajlara ve duygusal uyaranlara karşı savunmasız bırakır. Özellikle kendini değersiz hisseden bireyler, dış hipnotik etkilere daha açıktır.”

Kur'an'dan Hatırlatma

“Onlar ki boş sözlerden yüz çevirirler.” (*Mü'minûn Suresi, 23/3*)
Kur'an'ın bu uyarısı, modern çağın geçici dalgınlıklarına karşı zihnimizi canlı tutma çağrısı gibidir.

