

## SİGARA VE MAVİ NEFES

Hep merak ederiz "**Bu sigara illetini başımıza hangi akli evvel sardı**" diye. Öyle bir alışkanlıktır ki, nerde ne zaman başladığımız, nasıl bir bağımlılık haline dönüştürdüğümüz, ancak aradan geçen yıllar ve aktivitelerimizin kısıtlanmasıyla ortaya çıkar. Geriye bir dönüş yapmak o ilk sigarayı yaktığımız anı durdurmak ve bedenimize ihanetimizi engellemek isteriz.

Yıllar geçtikçe bizde uyanan "**Bu sorunu artık halletmeliyim, temiz bir nefes tertemiz ve beyaz dişler neden bana bu kadar uzak**" sorusunun cevabını ararız. Bu noktada da yardımımıza koşacak öyle çok yardımcımız vardır ki. Eşimiz, dostumuz, çocuklarımız, kimi zaman azda olsa hatırlanılarak medyalarında yer veren usta kalemlerimiz.

Bunların hepsi iyi güzelde bir tiryakinin sigarayla vedalaşmasının ardından onun karşılaşacağı tahammülü zor tahrik dolu reklamları, sigara içilmez yazılarıyla ve sürekli uyarılarak zihninden atamamasına neden olunan bu karmaşayı aslında bitirmek istemeyen birilerimi var.

Düşünün sigarayı bırakalı henüz 3-4 gün olmuş ve siz bağımlısı olduğunuz bir şeyi terk etmeye onu unutup zihninizden atmaya çalışıyorsunuz. Ama o da ne? Gittiğiniz restoranda duvarda bir sigara resmi ve üzerinde bir çizgi.

İnsanlara bir şeyi bilinçaltına girip gerçekten yapmasını istediğinizi direkt olarak nasıl söylersiniz., **Yasaklayarak**. Yasak, her zaman insanoğlunun içinde yapma arzusu uyandıran, adrenalin salgılatan ve onu mutlu kılan, dürtüleri harekete geçiren, bir tetik mekanizmasıdır. Ademle başlayan "**o elmayı yeme**" komutu, belkide bizlere sunulan mucizeleri akıl dışımızla, çözümsüzlüğe sürüklenişimize bir nedendir.

Sigara içilen alanları ayırırken kullandığımız bu resmi, neden daha az tahrik edici hale getirmeyiz ve neden bunu hiç kimse hayata geçirmez. Acaba sigarayla kazanılan milyonlarca doların etkisi var mıdır "**sigara içilmez**" derken bile bunu bir reklama dönüştüren resmi değiştirememize. Örneğin sigara içilmez yerine bu alanda nefes alınabildiğini gösteren mavi bir yuvarlak olsa ve üzerinde gülen bir yüz. Gülen yüz hepimizin bildiği gibi insanların motivasyonunda olumlu düşüncelerini sağlamaştırmasında kuvvetli bir araçtır. O gülen yüzü gören kişi sigarasını orda içmemesi gerektiğini düşünürken birazda motive edilemezmi bu konuda?

İnsanlara sigarayı bırakmalarını söylemek bunun için zararlarını anlatma çokda önemsenecek bir davranış değil. Gerçekten her insan, bu alışkanlığın ne kadar zararlı ve sağlıksız olduğunu en az bir hekim kadar iyi biliyor. Onların ihtiyacı olan bu iradeyi uygulamaya geçirdiklerinde yada o enerjiyi kendilerinde hissettiklerinde, çevredeki uyarılarında onlara destek olabilmesidir.

Tek bir önerim var. Sigara içilmez yazılarını söküp atalım ve onların yerine "**Bu alanda Nefes alabilirsiniz**" diye yazalım ve bizim sigara yasağımız bu olsun.

### Bilinçli Hipnoz Farkındalığıdır

Hipnotizma dendiğinde bugüne kadar yaşadığımız tecrübelerde, okuduğumuz haberlerde, izlediğimiz filmlerde genellikle eğlenceli, ama pek de inandırıcı olmayan bir sihirbazlık gösterisi vardır. Bu tür sahne gösterilerin de ,bütün dikkatin hipnozitor de yoğunlaştırılması istenir. hipnozitor de elinde bulundurduğu bir cep saatini, bir kolye ya da bir kalemi, hatta yalnızca parmağını yavaşça sallayarak alçak ve etkileyici bir sesle "uykun var, göz kapakların ağırlaşıyor, gözlerin kapanıyor ve derin bir uykuya dalıyorsun..." gibi sözler söyler.

Yapılan şey hipnoz mudur ya da hipnotizma gerçek midir? Kuşkusuz bazı durumlar da, özellikle izleyicilerin arasından çıkıp gelen ama aslında hipnotizmacı ile birlikte çalışan bir “gönüllünün” hipnotize edildiği sahne gösterilerinde kandırmaca vardır. Bu nedenle bazı ülkelerde konuyla ilgili sahne gösterimi yapılması tamamen yasaklanmıştır. Ancak hipnoz denen bu uykuya benzer özel psikolojik durumun ve telkinle hipnoz durumu yaratabilen hipnotizma yöntemlerinin gerçekliği artık laboratuvar ortamında bilimsel deneylerle, bilimin de desteklediği bir seviyeye gelmiştir.

Hipnotize edilen kişi uyuyormuş gibi görünse de bu durum bildiğimiz uyku hali değildir. EEG (elektroensefalograf) denen ve beyin elektrik etkinliğini kaydeden bir aygıtla yapılan deneyler, hipnotize edilmiş bir kişinin beyin dalgalarının uyku halinden farklılıklar gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Hipnoz durumuna ışık tutacak pek çok güvenilir deney ve gözlem yapılmıştır. Hipnozda, özellikle Bilinçli Hipnoz Ekolünün uygulamalarında, kişi çevresinde olup bitenleri duymakta, sokaktan geçen arabanın, çalışan bir matkabin gürültüsünün, yan odadan gelen çok kısık bir müziğin bile farkındadır ve bu sesleri duyar. Sadece hipnozitorün söylediklerini değil kendi cevaplarını ve o an etrafındaki tüm sesleri hatırlar. Hipnozitorün, kendisine söylediği bir davranışı değerlendirme ve uygulamama gücüne sahiptir.

Bir insanın hipnoz durumunu yaşayabilmesi için kesinlikle ilk şart, istekli ve hazır olmasıdır. Hipnozitorü tam olarak inanmalı ve güvenmelidir. Hipnozu uygulayan kişilerin hipnoz eğitimi almış ve kendini yetiştirmiş, Tıp doktoru, Diş hekimi veya Psikolog olması gerekmektedir.

**Dr. Gökhan ÜRKMEZ**