

NeuroFormat sistemi kurucusu, çok satan
Beynine Format At kitabının yazarından...

NEURO

M. BARIŞ AŞK
MUSLU

Aşkı şansa
bırakma
onun da
bilimi var!



Barış Muslu 1975 yılında doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de iki senede liseyi, üç senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüzbinlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu.

1994 yılından başlayarak, beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çok satan listelerinden aylarca inmeyen *Yıka Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At*, *Gecikmeli Teslimiyet* ve *Anne Beni İyi-leştir* kitaplarının yazarıdır. Çalışmalarına kurucusu olduğu ReCrea Academy'de devam etmektedir.

NeuroAŞK

DOĐAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Beynine Format At
Sağlığına Format At
Yıka Beynini
Gecikmeli Teslimiyet
Anne Beni İyileřtir

NEUROAŞK

Yazan: M. Barış Muslu

Yayın hakları: © Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.
Dođan Novus'ta 1. baskı / Mart 2017

Dođan Kitap'ta 27. baskı / Haziran 2022 / ISBN 978-625-8344-50-9

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Serđin abuk

Kapak fotoğrafı: Fethi Karaduman

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ő.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İř Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Őiřli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

NeuroAŞK

M. Barış Muslu

*Biricik eřim Zeynep ve
dünyalar güzeli kızım Lara'ya...*

Önsöz

Kitabıma hoş geldiniz!

Dünyanın belki de en enteresan konusudur aşk. Herkes ondan bahseder ama kimse tam da anlamaz ne olduğunu...

Ve Dünyamızın Güneş etrafında döndüğü söylenir hep. Belki bu gezegenimiz için doğru olabilir. Ama biz insanların dünyası “aşk”ın etrafında döner. Varoluşumuzdaki etkisini bir düşünün. Sadece şiirler, şarkılar ve sanat açısından değil, soyumuzun devamı açısından öyle büyük bir rolü var ki aşkın...

Düşünsenize, acaba aşk ve ilişkiler çok daha tekdüze yaşansa, iki cinsiyetin de birbirini etkilemek gibi bir amacı olmasa dünya nasıl bir yer olurdu?

İlk kitabımda *Yıka Beynini* demiştim. Sizinle hayatınızı zorlaştıran korkulardan depresyona, panik ataktan değersizlik duygusuna, sigara gibi bağımlılıklardan kilo vermenize ve birçok psikolojik sorununuza kısa sürede fayda sağlayan NeuroFormat sistemini ilk kez o zaman paylaştım. Sistemin daha gelişmiş versiyonunuysa *Beynine Format At* kitabımda yazdım. Sonraysa benim en favori kitabım *Sağlığına Format At*'ta sağlık sorunlarımızın kaynağının beynimiz olduğunu; aslında sağlık sorunlarına gerçek çözümün beyinden gelmesi gerektiğini ve bunun nasıl yapılacağını detaylı olarak aktardım.

Bu arada *Yıka Beynini* kitabımı sürekli gelişen NeuroFormat sistemine ayak uydurması açısından yenileyip tekrar

yayınlamıştık. Ama yepyeni bir kitap yazmayalı neredeyse üç yıl geçmiş.

En son kitabımı bitirdikten sonra bu konuyu yazacağım yıllardır belliydi aslında. Peki ama aşk ve ilişkiler gibi çok önemli bir mevzuyu yazmak için neden mi bu kadar uzun süre bekledim?

Çünkü bu konuyu yazarken gerçekten hakkını vermek istedim. Bunu yapabilmem için gerçekten sadece bu işe konsantre olmam gerekiyordu. Bu üç yıl boyunca kitap yazma dışında yapmamız gereken çok ama çok önemli işlerimiz vardı.

Öncelikle insanların hayatına dokunabilmek için yepyeni bir oluşum yaratmak istemiştik. Psikoloji ve kişisel gelişim dahil insanların hayatına zenginlik katan her öğretinin konuşulacağı, bilginin paylaşılacağı bir mekânı ilk olarak ReCrea Academy adıyla İstanbul-Etiler’de faaliyete geçirdik.

Bunun yanında, bu kitapta da kısaca değineceğim NeuroFormat sistemiyle insanların hayatlarına dokunan yepyeni bir yapı oluşturduk. Sistemi uygulayan ve geliştirmeye devam eden psikoloji kökenli muhteşem bir ekip ortaya çıktı. Böylece benim geliştirdiğim NeuroFormat sisteminin daha da büyüyerek sadece Türkiye değil, dünyada milyonlarca insanın hayatındaki ve beynindeki sorunları çözmesi için hareketimiz başlamış oldu.

NeuroFormat sistemini tüm dünyaya yayma planlarımızı bir yandan da kapsamlı bir sosyal medya projesiyle destekledik. Sosyal medyada tabii ki sürekli sadece NeuroFormat ve “beyne nasıl format atılacağından” bahsedemezdik. Burada özellikle de dünyada unutulmaya başlandığını düşündüğümüz değerleri hatırlatmaya çalıştık. Ekibimizin özellikle de iyiliğin, vefanın, sadakatin gücünü anlattığı videolarımız milyonlarca takipçimiz tarafından izlenip paylaşıldı.

Bu toplumun içindeki iyiliği harekete geçirmek gerçekten

de ben ve ekibim için paha biçilemez bir mutluluğun kaynağı oldu ve hâlâ da olmaya devam ediyor.

İşlerimiz bitti mi?

Kesinlikle hayır!

Artık, ReCrea Academy ve NeuroFormat'ı Türkiye'nin birçok ilinde ve dünyanın birçok ülkesinde yaygınlaştıracak, böylece çok daha fazla insanın derdine İstanbul'a gelme zorunluluğu olmadan zahmetsiz bir şekilde "derman" olma şansına erişeceğiz.

Evet, amaçlarımıza ulaşmak için hâlâ yapmamız gerekenler çok ama bu kitabı da yazma vaktim gelmişti...

Söylediğim gibi, bu kitabı uzun zamandır yazmayı bekliyordum. Ama bu öyle bir zamanlamayla gerçekleşti ki, bence bu okuduğunuz satırları daha da anlamlı hale getiriyor.

Neden mi bahsediyorum?

Bu yıl benim için aşkın amaç ve anlamının gerçek manada "tamamlandığı" yıl oldu. Minik kızım Lara dünyaya geldi.

Umarım bu kitabım hayatınızın aşkını bulmanıza ve onu hayatınızda tutarak, aşkın en önemli amacına ulaşmanıza vesile olur...

En derin sevgilerimle,

M. Barış Muslu

Mart 2017

Hadi biraz aşktan bahsedelim...

Hayatınızda hiç gerçekten âşık oldunuz mu?

Eğer cevabınız evetse, o duyguyu ilk nerenizde hissettiğinizi hatırlıyor musunuz?

Kalbinizde mi yoksa karnınızda mı?

Kalbinizde sınımsız bir duygunun yoğunlaştığını mı hissettiniz? Yoksa midenizde kelebekler titreşmeye mi başladı?

O günleri iyice hatırlamanızı istiyorum. O sıcaklık ya da titreşimi...

O duyguların daha çok nerenizde yoğunlaşması size gerçekten âşık olduğunuzu hissettirmişti?

Kalbinizin çok hızlı çarpması mı? Kalbinizin o çarpma sesini hissetmek mi? Yoksa nefesinizin kesildiğinin farkına varmak mı?

Bütün bunları neden mi soruyorum?

Şu an nedenini söylemeyeceğim. Ama kitabı okurken bu soruların cevaplarını hatırlamanızı, aklınızın bir tarafında bu soruların sürekli olarak kalmasını istiyorum.

Kitabın ikinci bölümünde, yani ilişkilerinizi nasıl çok daha güzel kılabileceğinizi konuşacağımız kısımda ben de bu soruları neden sorduğumun cevabını vermiş olacağım.



Peki bu kitabı nasıl okumalısınız?

Daha önce kitaplarımı okudunuz mu bilmiyorum ama şu ana kadar yazdıklarım hiçbir zaman sadece okuma kitabı olmamıştır. Çünkü değişim pek de kolay değildir aslında. Bence siz de tecrübe etmişsinizdir bunu. Gerçekten hayatımızda ve beynimizde büyük bir değişim sağlamak için “bilmekten” çok daha fazlası gereklidir.

Benim kitaplarımın amacı hayatınızda büyük bir fark yaratabilmektir. Bu kitapta da benzer bir şeyi amaçlıyorum. İşte bu yüzden bu kitapta sadece bilgi değil, aşk ve ilişki hayatınıza dokunabilmek için beyninizdeki değişimi sağlayacak NeuroFormat uygulamalarını da bulacaksınız.

Bu kitap kabaca üç bölümden oluşuyor.

Birinci bölümde size aşk ve ilişkileri bugüne dek öğrendiklerinizden çok farklı bir şekilde anlatıyorum. Bu bölümü bence çok ilginç bulacaksınız. Bir çırpıda okuyacağınız sayfalar bunlar.

Kitabın ikinci bölümü değişimi sağlamak için faydalanacağımız NeuroFormat sisteminin ilişkilerle ilgili uygulama detaylarını içeriyor. Bu sayfalar bir nevi sistemi “kullanma kılavuzu”. İşte bu yüzden bu sayfalarda keyif alma gibi bir beklentiniz pek olmasın. Ama özellikle de beyninizde ilişkiler ve aşk konusunda bazı noktaların değişmesi gerekliliğini hissediyorsanız işte bu sayfalar sizin için çok önemli.

Okurlarımın farklı yaş, cinsiyet ve beklentide olduğunun farkındayım. İşte bu yüzden burada bir seçim şansınız var.

Benim şu an uygulamaya zamanım, sabrım ve niyetim var der-

seniz bu sayfaları okuyun, anlayın ve uygulayın. Evet, sistem çok hızlı sonuç veriyor ancak bunu öğrenmeniz zaman alacaktır. Size tavsiyem bir yandan bu sayfaları hatmederken, bir yandan da kitabı üçüncü bölümünden okumaya devam etmek. Yani “Gerçek hayatta aşk” başlığından okumaya devam edin. Burada yepyeni bilgiler öğreneceksiniz, bir yandan da boş zamanlarınızda uygulama yaparsınız.

Peki ya aceleniz varsa?

Eğer benim şu an uygulama yapmaya sabrım ve zamanım yok dıyorsanız, NeuroFormat sistemiyle ilgili yazdığım uygulama bölümünü atlayıp doğrudan üçüncü bölüme yani “Gerçek hayatta Aşk” başlığına geçin. Bu bölüm size ilişkilerinizde çok katkı sağlayacak ilginç bilgiler verecek. Kitabın sonuna kadar keyifle devam edebilirsiniz.

Yalnız NeuroFormat bölümünü atladıysanız küçük bir uyarım daha olacak. Kitabın üçüncü bölümünde de, yeri geldiğinde NeuroFormat sistemine referans vererek bazı uygulama detayları veriyor olacağım. İkinci bölümü okuyan okurlarım için bu bölümler çok değerli olacak. Ancak siz o uygulama bölümünü atladıysanız, pek bir şey anlamayacağınız için bu kısa bölümleri de atlayabilirsiniz.

Daha fazla zamanınız ve değişime ihtiyacınız olduğu bir zaman o sayfaların kitapta olduğunu hatırlayın yeter...

NeuroAŞK?

NeuroAŞK?

Size hayatınızın kadınına ya da erkeğini kendinize aşık edeceğinizi, bitmeye yüz tutmuş ilişkinizi mutlaka kurtaracağınızın garantisini veremem. Ama bu kitapta aşk ile ilgili hiç bilmediğiniz çok şey öğreneceksiniz.

Özellikle de, aşkın gerçek doğasını...

Doğal olarak nasıl ve neden tetiklendiğini?

Eğer doğasını çok iyi öğrenirsek, istenirse (bu defa çok da doğal olmayan bir biçimde) karşımızdaki kişinin kalbine ya da beynine nasıl girilebileceğini...

Sadece bu değil, aşkın gerçek doğasını anlamak, ilişkilerin farklı evrelerinde yaşanabilecek birçok durumda bize gerekten kılavuz olacak.

Bu dünyada sanatta, müzikte, edebiyatta en fazla kullanılan konunun romantik aşk olduğunu hepimiz biliyoruz. Benim amacım bu kitaplara bir yenisini daha eklemek değil. Amacım sizi duygulandırmak hiç ama hiç değil.

Buna rağmen duygulanıyorsanız nedeni sizin daha aleni ya da benim de içime gömdüğüm “gizli” duygusal tarafım olabilir.

Ben bu kitapta daha çok kadın-erkek ilişkilerini şekillendiren içgüdüleri irdeleyeceğim. Hem kadınlar hem de erkekler açısından. Bizi yani erkekleri ve kadınları aslında içgüdüsel olarak neyin, neden ve nasıl motive ettiğini anlatacağım. Bir anlamda romantik ilişkilerin 5N1K’sını öğreneceğiz.

Kadın ve erkeklerin ilişkide ve aşktaki motivasyonlarının

arasında büyük farklar olması, ilişkilerde yaşanan sorunların, kısır döngülerin temel nedeni. Gördüğünüz gibi duymak istediklerinizi söylemeyi planlamıyorum. Yuvarlak laflarla size istediğinizi söylemek gibi bir niyetim yok. ☺ Bunun yerine, mevcut durumla kavga etmeden, gerçek ile tamamen barışık bir şekilde, tamamen dürüstçe, ilişkileri şekillendiren güçleri inceleyeceğiz.

Eğer hayatın çemberinden biraz geçmişseniz, kadın ve erkeklerin farklı motivasyonlara sahip olduklarını hissetmişsinizdir. Erkekler genelde çok daha cinsellik eğilimliyken, kadınların gözü aşkın romantik yanında, bir anlamda güvencededir.

İşte size küçük bir beyin jimnastiği fırsatı... Bir düşünelim: Her şey aynı kalmak şartıyla, dünyadaki tüm kadın ve erkeklerin sekse bakış açısı tamamen aynı olsaydı, sizce nasıl bir dünyada yaşıyor olurduk? Bence sınırsızca ahlaksızlığın çok daha fazla hüküm sürdüğü bir dünya olurdu... ☺

Eğer ilişkilerde çok daha başarılı olmak istiyorsanız, hem kendinizi hem de karşı cinsi çok iyi tanımalısınız. Karşı cinsinin motive ettiğini anlamak, neleri daha farklı yapmanız gerektiği konusunda en büyük anahtar olacak.

Bir itirafım var!

Özellikle de “pragmatist” bir gözle, acil fayda sağlama motivasyonu ile kitabımı okuyorsanız, kitabın ilk sayfalarını biraz sıkıcı ve bilimsel bulabilirsiniz. Aslına bakarsanız çok daha fazla detaylı yazmayı isterdim, ancak sıkıcı ve uzun olmaması adına burada sadece bazı konuları “idrak” edebilmek amacıyla bilimsel bilgiler vereceğim. Bu bölümü kısa tutmak için çok çaba gösterdiğime emin olabilirsiniz.

Evet, fayda sağlamak adına tabii ki ilerleyen sayfalarda çok daha pratik bilgiler, teknikler de bulacaksınız.

Ama önce kuralları öğrenelim. Sonra kurallara göre oynamayı!

Aşk neden var sizce?

Peki, gerçekten sihirli mi? Kalpte mi başlıyor yoksa karındaki kelebeklerle mi?

Aşk tamamen beyinde yaşanan bir süreç olabilir mi?
Ve daha önemlisi, Aşk sürecini öğrenerek istediğimiz kişiyi hayatımıza çekebilir miyiz acaba?

Daha önceki kitaplarım *Yaka Beynini*, *Beynine Format At* ve *Sağlığına Format At*'i okuduysanız ya da bir şekilde denk geldiyseniz, hayatta başımıza gelen her şeyde beynimizin bizi nasıl yönlendirdiğini biraz biliyorsunuzdur.

Ben size bu kitapta aşkın ilk insandan başlayan milyonlarca yıllık kurallarını, bilimini ve NeuroAşk'ı anlatıyorum. Günlük hayatta doğru aşkı ve ilişkiyi yaşamak için en pratik tüyoları... Aşkta kaybeden taraf olduysanız, Aşk acısını, ayrılıklar sonucu oluşan değersizlik hissini NeuroFormat sistemiyle temizlemeyi... İşte tüm bunları bu kitapta öğreneceksiniz.

Aşkı gerçekten anlamaya ve bu oyunun kazananı olmaya ne dersiniz?

Neuro
FORMAT

www.neuroformat.com

