Machine Translated by Google

A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

New York Times Bestselling Author

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Mel Robbins'in diğer eserleri

KİTAPLAR

Beş Temel Alışkanlık: Tek Bir Basit Alışkanlıkla Hayatınızın Kontrolünü Ele Alın*

5 Saniye Kuralı: Hayatınızı, İşinizi ve Özgüveninizi Dönüştürün
Günlük Cesaret

High 5 Günlük Dergisi*

SESLİ KİTAP ORİJİNALLERİ

Hayatınızın Kontrolünü Elinize Alın: Korkuyu Nasıl Susturabilirsiniz?
ve Zihinsel Oyunu Kazan

Hayatınızı Yeniden Keşfedin

İşte Tam Olarak Ne Yapmanız Gerekiyor: Daha Mutlu Bir Siz İçin Basit Araçlar

Buradan Başlayın: Hayat Boyu Motivasyon Konuşmaları

Kick Ass: 5 Saniye Kuralı'nın yazarından hayat değiştiren tavsiyeler

İş Başında Başarıya Ulaşmak İçin Yeni Kurallar: Kadınların İş Hayatında Başarılı Olmaları İçin Yeni Kurallar

*Hay House'dan temin edilebilir

Lütfen ziyaret edin:

Hay House ABD: www.hayhouse.com®

Hay House Avustralya: www.hayhouse.com.au Hay

House İngiltere: www.hayhouse.co.uk Hay

House Hindistan: www.hayhouse.co.in

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

THE LET THEM THEORY

A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About

Mel Robbins



HAY HOUSE LLC
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • New Delhi

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Telif hakkı © 2024 Mel Robbins'e aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Hay House LLC tarafından yayınlanmıştır: www.hayhouse.com®
Avustralya'da Hay House Australia Publishing Pty Ltd tarafından yayınlanmıştır: www.hayhouse.com.au
Birleşik Krallık'ta Hay House UK Ltd tarafından yayınlanmıştır: www.hayhouse.co.uk
Hindistan'da Hay House Publishers (India) Pvt Ltd tarafından yayınlanmıştır: www.hayhouse.co.in

Mary Oliver'ın "Yaz Günü" adlı eserinden alınan bu dizeler, yazar adına temsilcilik yapan Charlotte Sheedy Edebiyat Ajansı'nın izniyle yeniden basılmıştır. Telif hakkı © 1990, 2006, 2008, 2017 Mary Oliver'a aittir ve Bill Reichblum'un izniyle kullanılmıştır.

Proje editörü: Melody Guy
Kapak tasarımı: Pete Garceau
İç tasarım ve illüstrasyonlar: Julie Davison

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının önceden yazılı izni olmadan, mekanik, fotoğrafik veya elektronik herhangi bir işlemle veya fonografik kayıt şeklinde çoğaltılamaz; makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar gibi "adil kullanım" dışında, kamu veya özel kullanım için bir bilgi depolama sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka şekilde kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir hekimin tavsiyesi olmadan, fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunlar için herhangi bir tekniğin tedavi yöntemi olarak kullanılmasını önermez veya tıbbi tavsiye vermez. Yazarın amacı yalnızca, duygusal, fiziksel ve ruhsal iyilik halinize ulaşmanızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki bilgilerin herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı eylemlerinizden hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Kongre Kütüphanesi Yayın Kataloğu Verileri

Ciltli Kitap ISBN: 978-1-4019-7136-6
İmzalı ISBN: 978-1-4019-9706-9
E-kitap ISBN: 978-1-4019-7137-3

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bu kitabı benimle birlikte
yazan kızım Sawyer için.

Sizinle bu deneyimi paylaşmaktan çok keyif aldım,
her ne kadar beni öldürmek istediğiniz zamanlar olsa da.

Dedikleri gibi, bırakın yapsınlar.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

İçindekiler

Giriş: Benim Hikayem

Bırakın Onları Teorisi

1. Hayatınızı Kontrol Edemediğiniz Şeylere Harcamayı Bırakın

2 Başlangıç: Bırakın Onlar + Bırakın Ben

Sen ve Bırakın Onlar Teorisi

Stresi Yönetmek

3. Şok Edici Gerçek: Hayat Stresli

4. Bırakın Sizi Strese Soksunlar

Başkalarının Görüşlerinden Korkmak

5. Bırakın Sizin Hakkınızda Kötü Düşünceler Beslesinler

6 Zor İnsanları Nasıl Sevebilirsiniz?

Başkasının Duygusal Tepkileriyle Başa Çıkmak

7. Yetişkinler Öfke Nöbeti Geçirdiğinde

8 Doğru Karar Çoğu Zaman Yanlış Gibi Gelebilir

Kronik Karşılaştırmanın Üstesinden Gelmek

Machine Translated by Google

9 Evet, Hayat Adil Değil

10. Öğretmeninizle Nasıl Karşılaştırma Yapılır?

İlişkileriniz ve Bırakın Olsun Teorisi

Yetişkin Arkadaşlığını Ustalaşmak

11. Yetişkin Arkadaşlığı Hakkında Kimsenin Size Söylemediği Gerçek

12 Neden Bazı Arkadaşlıklar Doğal Olarak Soluklaşır

Hayatınızın En İyi Arkadaşlıklarını Nasıl Kurarsınız? (13 madde)

Diğer İnsanları Değişime Motive Etmek

14 Kişi Sadece Canları İstediğinde Değişir

15. Etkinizin Gücünü Ortaya Çıkarın

Zor Durumda Olan Birine Yardım Etmek

16 Ne kadar çok kurtarırsanız, o kadar çok batarlar.

17. Doğru Şekilde Destek Nasıl Sağlanır?

Hak Ettiğiniz Aşkı Seçmek

18. Bırakın size kim olduklarını göstersinler.

19 İlişkinizi Bir Sonraki Seviyeye Nasıl Taşıyabilirsiniz?

20 Her Son, Güzel Bir Başlangıçtır

Sonuç: Bırakın beni, sizin döneminiz başladı.

Ek

"Onları Ebeveynliğe Bırakın" Uygulamasını Nasıl Yapabilirsiniz?

Onlara Takımlarda Yer Almaları İçin Başvuru Nasıl Yapılır?

Sizi takdir etmeme izin verin

Machine Translated by Google

Kaynakça

Mel hakkında

Benimle Nasıl İletişimde Kalabilirsiniz?

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

Benim Hikayem

41 yaşımdayken kendimi 800.000 dolar borç içinde, işsiz ve kocamın restoran işletmesinin çöküşünü izlerken buldum. Hayatta başarısız olmuş gibiydik ve borçtan kurtulma umudumuz kalmamıştı.

Arkadaşlarımın kariyerlerinde ardı ardına başarılar elde etmelerini kıskançlıkla izlerken, biz sofraya yiyecek koymakta bile zorlanıyorduk. İşten çıkarılmıştım ve hayatımla ne yapacağımı bilmiyordum: New York'ta Hukuk Yardımı Derneği'nde kamu savunucusu olmayı, Boston'da büyük bir hukuk firmasında avukatlık yapmayı, birkaç yeni girişimde çalışmayı, bir reklam ajansında iş geliştirme yapmayı, yaşam koçu olmayı, radyo programı sunmayı ve hatta küçük bir seramik boyama atölyesi açmayı denemiştim. Tamamen kaybolmuş hissediyordum, yaptığım hiçbir şeyin bizi içinde bulunduğumuz çukurdan çıkarmaya yetmeyeceğini düşünüyordum.

Kaygı ve özgüven eksikliğiyle başa çıkmak için temel stratejim kaçınma oldu. Erteleme düğmesine basarak kalkmaktan kaçındım. Alkolle acıdan kaçındım. Kocamı suçlayarak sorumluluktan kaçındım. Her türlü erteleme yöntemiyle iş aramaktan kaçındım.

Eğer siz de bu durumda bulunduysanız, en basit işlerin bile ne kadar büyük göründüğünü anlarsınız: yataktan kalkmak, faturalarınızı açmak, ailenizle tam anlamıyla vakit geçirmek, güzel bir yemek pişirmek, iş başvurusunda bulunmak, yürüyüşe çıkmak, aboneliği iptal etmek veya sadece ne kadar zorlandığınızı dürüstçe itiraf etmek... Her şey imkansız gibi geliyor.

Her sabah uyandığımda, kaygı damarlarımda dolaşıyordu ve kendi kendime, " Hayatımın geri kalanı gerçekten böyle mi geçecek?" diye düşünüyordum.

Ama sıkışıp kalmanın komik tarafını biliyor musunuz? Tam olarak ne yapmam gerektiğini biliyordum: kalkmak, o korkunç fatura yığınıyla başa çıkmak, çocukları almak.

Machine Translated by Google

Okula hazırlanmak, kendimi yürüyüşe çıkmaya zorlamak, arkadaşlarımdan destek almak, bütçe yapmak, iş bulmak... Ve yine de bunların hiçbirini yapamadım.

Hayatımı Nasıl Değiştirdim

Hayatımın tamamen değiştiği o sabahı asla unutmayacağım. Alarm çaldı ve ben yatakta uzanmış, sorunlarımız karşısında tamamen çaresiz kalmıştım. Birçoğumuz gibi, kendi düşüncelerim beni felç etmişti ve en son istediğim şey kalkıp yeni bir güne başlamaktı.

Ama sonra garip bir şey oldu. Aklıma hayatımı tamamen değiştirecek bir fikir geldi. Çok basit, neredeyse saçma bir fikirdi. Bir roket fırlatılışını ve NASA'nın fırlatma için geriye doğru sayma şeklini hatırladım: 5-4-3-2-1. Düşündüm ki, ya ben de öyle geriye doğru sayıp kendimi yataktan fırlatsam?

Saçma görünüyordu ama çaresizdim, bu yüzden denedim. Geriye doğru saydım: 5-4-3-2-1 —ve yataktan kalktım. Öylece. Ne kadar yorgun olduğumu ya da sorunlarımla yüzleşmek istemediğimi düşünmedim. Beynim beni vazgeçirmeye fırs bulamadan hareket ettim. Tıpkı roket fırlatmak gibi: Geri sayıma başladığınızda, 5-4-3-2-1, geri dönüş yok.

Hayatımın o noktasında, düşüncelerimin beni felç etmesine ve korku ile stresin beni tüketmesine o kadar alışmıştım ki, bu kavram bana tamamen yabancı geliyordu. Kendi kendime, " Bir dakika, kendimi berbat hissetsem bile yapmam gerekeni yapabilir miyim?" diye düşündüğümde ne kadar büyük bir aydınlanma yaşadığımı hatırlıyorum. Evet, Mel, yapabilirsin. Ve işe yaradı.

O beş saniye içinde, aşırı düşünme döngüsünü kırmıştım. Küçük bir zafer gibiydi, ama aynı zamanda bir aydınlanmaydı. Eğer o beş saniyelik korkuyu aşabilirsem, belki her şeyi aşabilirim.

Bu yüzden, bu geri sayımı hayatımın her alanında kullanmaya başladım.

5-4-3-2-1 Alarm çaldığında kalkın.

5-4-3-2-1 Telefonu alın ve iş bulmak için bağlantı kurmaya başlayın.

5-4-3-2-1 Aylardır tezgahın üzerinde birikmiş olan banknotları açın.

Buna "5 Saniye Kuralı" demeye başladım. Her seferinde 5 saniyelik bir hareketle, kendimi bir ayağımı diğerinin önüne koymaya ve yavaşça geriye doğru adım atmaya zorladım.

Machine Translated by Google

Hayatım. Size yalan söylemeyeceğim. Kolay değildi. Sonraki birkaç yıl hayatımın en zor yılları arasındaydı.

Borçtan kurtulmak ya da evliliğinizdeki acı verici sorunlarla yüzleşmek kolay değil. Kaygıyı dindirmek veya özgüven eksikliğinin üstesinden gelmek kolay değil. Değerinizi sorgularken özgeçmişinizi güncellemek ve iş aramak zor. Kendinizi saldıktan sonra tekrar forma girmek ve daha sağlıklı alışkanlıklar edinmek için kendinizi zorlamak çok zahmetli.

Ve tüm gün çalışıp, eve gelip üç çocuğa bakmak, kocamla birkaç dakika geçirmek ve sonra her gece geç saatlere kadar daha fazla para kazanmanın yollarını aramak kesinlikle hiç de cazip bir şey değil.

Ama ben de aynısını yaptım.

5 Saniye Kuralı bana eylemin çözüm olduğunu öğretti. Sorunlarınızı düşünmek onları asla çözmeyecektir. Bir şey yapmak için canınızın gelmesini beklemek, onu asla yapmayacağınız anlamına gelir. Bana kimsenin sizi kurtarmaya gelmeyeceğini öğretti. Kendinizi kendinizden kurtarmalısınız. Özellikle canınız istemediğinde bile, her gün, tüm gün boyunca kendinizi küçük adımlar atmaya zorlamalısınız.

5-4-3-2-1 yöntemini kullanarak bahanelerin, kaygının, bunalımın ve korkunun üstesinden geldim. Ve adım adım, gün gün, hafta hafta, hayatımı ve kariyerimi tekrar rayına oturtacak adımları yavaş yavaş attım. Eşim de işindeki sorunlarla yüzleşmek için bu yöntemi kullanmaya başladı ve onun için de işe yaradı. Ancak 5 Saniye Kuralı'nı başka birine anlatmam üç yıl daha sürdü. Bunu kimseyle paylaşmak konusunda isteksizdim çünkü birincisi, neden işe yaradığını bilmiyordum. İkincisi, kimseye tavsiye verebilecek durumda olduğumu düşünmüyordum.

Ama her şey o kader dolu günde değişti; eski bir oda arkadaşım beni küçük bir etkinlikte kariyer değişikliği konusunda tavsiye verecek "mükemmel kişi" olarak önerdi. Sanırım beni düşündü çünkü kariyerimi o kadar çok değiştirmiştim ki, sayısını bile unutmuştum. Etkinlik, beni ve kocamı San Francisco'ya uçurmayı ve bir otelde konaklamayı teklif etti. Maddi olarak zor durumda olduğunuzda, bu bedava bir tatil gibi geliyor, bu yüzden evet dedim. Bu, bir etkinlikte sahnede ilk kez konuşma yapışımdı. Aldığım tek topluluk önünde konuşma dersi lisedeydi ve uçağa biner binmez paniklemeye başladım: Kendimi neyin içine soktum böyle?

Sahneye çıktığımda ve 700 kişinin bana baktığını gördüğümde, aklım bomboş kaldı ve göğsümün ve boynumun kızardığını hissettim.

Machine Translated by Google

Ardından sahnede 21 dakika süren bir panik atak geçirdim. Yaklaşık 19 dakika sonra, kariyer değişikliği hakkındaki konuşmamı nasıl bitireceğimi unuttum, bu yüzden başka bir şey söyleyemediğim için 5 Saniye Kuralı'nı ve onu nasıl kullandığımı ağzımdan kaçırdım. Bilincimi kaybetmiş olmalıyım, çünkü seyircilere e-posta adresimi verdiğim kısmı da hatırlamıyorum. Ve sahneden inerken, bunun hayatımın en kötü deneyimi olduğunu düşündüm. Tanrıya şükür bitti.

Meğer o küçük etkinlik, düzenlenen ilk TEDx konferanslarından biriymiş. Etkinliği filme almışlar ve bir yıl sonra videoyu internete yüklemişler. Sadece viral olmakla kalmadı, aynı zamanda tüm zamanların en çok izlenen TEDx konuşmalarından biri haline geldi.
5 Saniye Kuralı ve 5-4-3-2-1 geri sayımı, kulaktan kulağa tüm dünyaya yayıldı. Yayılmaya başladıkça, insanlar bana o e-posta adresinden yazmaya, Kuralın hayatlarını nasıl değiştirdiğine dair hikayeler paylaşmaya başladılar. İnsanların hikayelerinden o kadar etkilendim ki, üç çocuğumuzu yatırdıktan sonra bile geceleri geç saatlere kadar oturup e-postalarına tek tek cevap veriyordum.

Sorunlarımın içinde boğulduğum zamanlarda, yapmam gereken şeyleri yapmada zorluk çeken tek kişinin ben olduğumu düşünüyordum. Bu doğru değil. Hepimiz motivasyon konusunda zorlanıyoruz. Bu evrensel bir sorun ve 5 Saniye Kuralı sadece benim için değil, dünyanın dört bir yanındaki insanlar için de işe yarayan bir çözüm gibi görünüyor.

Hikayeler inanılmazdı: İnsanlar 5-4-3-2-1 kuralını kullanarak korkularını, ertelemelerini ve bahanelerini aşmış, iş değiştirmiş; 100 kilo vermiş; alkolü bırakmış; iş kurup satmış; sağlıklarını ve evliliklerini iyileştirmişlerdi. Tıbbi ve klinik kullanımları beni hayrete düşürdü. Doktorlar ve psikologlar bunu travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tedavisinde kullanıyorlardı. Bu Girişi yazarken bile, 5 Saniye Kuralını kullanarak intihar girişiminden vazgeçen ve yardım isteyen binden fazla kişiden haber aldık.

TEDx konuşmam internette giderek daha popüler hale geldikçe, diğer küçük etkinliklerde konuşmacı olarak davet edilmeye başladım. Bir barda emlakçılar grubuna konuşma yapmam istendiğini hatırlıyorum. Elimde bira ile orada durup, müziğin ve yan odadaki insanların gevezeliğinin arasında konuşmaya çalışmak utanç vericiydi. Ama atlattım. Kilise bodrumlarında, bir lise sınıfında, sonra bir arkadaşımın iş yerindeki öğle yemeğinde konuştum ve olaylar böylece büyüdü.

Mikrofonu tutarken vücudumda kurdeşen çıkıyordu ve bunun için para almıyordum. Ama Kural hakkında daha çok konuştukça ve onun ne kadar güçlü olduğunu gördükçe durum değişti.

Machine Translated by Google

Bunu deneyen herkes sayesinde, bu kadar basit bir yöntemin neden bu kadar derin sonuçlara yol açabildiğini anlama konusunda daha da takıntılı hale geldim.

Bu yüzden avukat şapkamı takıp alışkanlıklar, insan davranışı ve motivasyon bilimi üzerine araştırmaya başladım. Bir tez ortaya koymam gerekiyordu: 5-4-3-2-1 saymak neden işe yarıyor? Bunu kullanan sıradan insanların deneyimlerinden kanıt topladım. Hastalarına bunu önermeye başlayan terapistlerin, bağımlılık uzmanlarının ve tıp doktorlarının anlatımlarından ikna edici emsaller buldum ve tüm kanıtlar basit bir açıklamaya işaret ediyordu:

Küçük, Tutarlı Eylem Değişiklikleri Her şey

Bu arada, arkadaşlarım ve geniş ailem ne yaptığımı bilmiyordu çünkü onlara söylemeye çok korkuyordum. Mel mi? Tavsiye mi veriyor? Hadi ama. Neredeyse kendi hayatını mahvediyordu.

Hikayemin bu noktasında, eşim restoran işini bırakmış ve depresyonla boğuşuyordu. Hâlâ borç içinde yüzüyorduk, bu yüzden beş kişilik ailemizi geçindirmek için tam zamanlı bir işte çalışırken, gecelerimi ve hafta sonlarımı küçük etkinliklerde konuşmalar yapmaya ve bir yandan da motivasyon bilimi üzerine bir tez yazmaya ayırıyordum.

5 Saniye Kuralı'nı tam zamanlı olarak öğretmek ve bunu bir şekilde kariyerim haline getirmek istediğimi biliyordum, ama nasıl yapacağımı bilmiyordum. Geriye baktığımda, kendimi yetersiz hissetme sendromuyla nasıl felç olmuş olduğumu görebiliyorum. Herhangi bir konuda kendime uzman demeye ne hakkım vardı ki? Sanırım sadece kendimi ortaya koymak için bir tür izin bekliyordum.

Belki de şu anda tam olarak bunu yapıyorsunuz. Doğru zamanı bekliyorsunuz. Hazır hissetmeyi veya biraz daha az korkmayı bekliyorsunuz. Birinin gelip size bugün başlamanın günü olduğunu söylemesini bekliyorsunuz. Beklemenin sorunu şu ki, kimse gelmeyecek. İhtiyacınız olan tek izin kendi izninizdir.

Motivasyon konuşmacısı olarak para kazanmaya ciddi olarak karar vermek, hayatımda verdiğim en iyi kararlardan biriydi. Bu kitabın sayfalarında bu dönüm noktasına nasıl ulaştığımla ilgili daha fazla bilgiyi sizlerle paylaşacağım.

Machine Translated by Google

Ücret almaya başladığım anda, kazandığım her kuruşu borcumuzu azaltmaya harcadım. İlk yıl 17 ücretli konuşma yaptım. Ertesi yıl bu sayı 47'ye çıktı ve gündüz işimden ayrılmayı başardım. Olanlara inanamıyordum.
Üçüncü yılda, 99 konuşma ve JPMorganChase ile 24 şehirlik bir tur gerçekleştirmiştim. Dünyanın en çok talep gören kadın konuşmacısı olmuştum. Hayran olduğum şirketler tarafından işe alınıyordum.

Bu nasıl oldu? Canım istemediği o sabahlar kendimi yataktan kalkmaya zorlayarak. Korktuğunuzda, kendinizden şüphe duyduğunuzda veya bahanelerle boğulduğunuzda harekete geçmek için kendinizi nasıl zorlayacağınızı öğrenmek, öğrenebileceğiniz bir yaşam becerisidir. Bunu bir kez ustalaştığınızda, küçük, tutarlı adımlarla her şeyi başarabileceğinizi anlayacaksınız.

Kendimi yılda 150 gün yollarda, sahnelerde 5 Saniye Kuralı ve motivasyon bilimini öğretirken buldum, kocam ise evde kalıp üç çocuğumuza bakıyordu. Kural ve sahnedeki yeteneğim hakkındaki haberler giderek yayıldı. Bir etkinlikte 27.000 kişi izleyici olarak yer aldı.
Dünyanın önde gelen markalarının CEO'ları, profesyonel sporcular, tıp doktorları, nörobilimciler ve çok satan yazarlar çalışmalarımı başkalarına tavsiye etmeye başlamıştı. Artık insanların e-postalarına kişisel olarak yanıt verecek vaktim olmadığı için bir bülten başlattım. Sonunda TEDx ekibine yazdım ve e-posta adresimi çevrimiçi videodan kaldırmalarını rica ettim.

İnsanlar bana doktora derecem olup olmadığını veya terapist olup olmadığımı sorduğunda, "Hayır, her şeyi zor yoldan öğrendim; kendi hayatımı mahvedip sonra da düzeltmek zorunda kaldım" derdim.

Yılların verdiği deneyim, kanıtlar, tanıklıklar ve araştırmalarla donanmış olarak, nihayet tezimi bir kitap şeklinde ortaya koymaya hazırdım. 2017'de " 5 Saniye Kuralı" adlı kitabımı kendi yayınım olarak çıkardım.

"5 Saniye Kuralı", tarihin en başarılı bağımsız yayıncılık ürünü sesli kitabı ve Amazon'da yılın en çok okunan altıncı kitabı oldu.
Bu kitap milyonlarca insan tarafından okundu ve 41 dile çevrildi.

Yıllar boyunca ülke çapında sahnelerde konuşmalar yaparken üç önemli şey öğrendim: Birincisi, çoğumuz sadece ilerlemek, faturalarımızı ödemek, aile kurmak, aşık olmak, daha çok eğlenmek ve hayatımızın potansiyeline ulaşmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Sadece biraz daha mutlu olmanın ve hayatımızı biraz daha iyi hale getirmenin basit yollarını arıyoruz. Ve bu kaynakları sadece kendimiz için aramıyoruz; hayatımızda bunlara ihtiyaç duyan insanlar için de arıyoruz.

Machine Translated by Google

İkinci olarak, bana defalarca karmaşık fikirleri ve bilimsel araştırmaları herkesin hayatını iyileştirmek için kullanabileceği basit, uygulanabilir tavsiyelere dönüştürme konusunda inanılmaz bir yeteneğim olduğu söylendi.

Üçüncüsü, öğrendiklerimi sizin gibi insanlarla paylaşmaktan daha çok keyif aldığım hiçbir şey yok.

Bu yüzden, herkesin daha iyi bir hayat kurmasına yardımcı olacak birçok basit araç bulmayı ve paylaşmayı kendime misyon edindim. Ve "basit" kısmı çok önemli, çünkü hatırlarsanız kullanırsınız. Örneğin, aynada kendinize beşlik çakmanın, özgüven için zihninizi yeniden programlamanın en hızlı yollarından biri olduğunu biliyor muydunuz? Ben de bilmiyordum ve bunu öğrendikten sonra araştırmaya daldım ve bu, New York Times'ın en çok satanlar listesine giren "The High 5 Habit" adlı kitabımın konusu oldu.

İnsanların 5 Saniye Kuralı ve Beşlik Çakma Alışkanlığı'nı kullanarak elde ettikleri sonuçlar arttıkça, kuruluşlar, medya şirketleri ve kurumsal markalar da ekipleri ve izleyicileri için programlar oluşturmamı daha çok istediler.

Bu nedenle, Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorganChase, LinkedIn ve Headspace gibi ortaklar için ödüllü içerikler, etkinlikler, ses serileri, çevrimiçi kurslar, dergiler, kitaplar ve profesyonel gelişim eğitimleri üreten, Boston merkezli bir yapım şirketi olan 143 Studios'u kurdum.

2022'de, 194 ülkede yayınlanan ve tüm dünyada en yüksek reyting alan podcast'lerden biri olan Mel Robbins Podcast'ini başlattık ve üretmeye başladık . Bir milyondan fazla öğrencinin tamamladığı ücretsiz çevrimiçi kurslar oluşturduk. Ve o zamanlar oluşturduğum küçük bülten şimdi haftada iki kez bir buçuk milyon kişi tarafından okunuyor. Medya prodüksiyon şirketim, podcast'im, bültenim ve kurslarımız hakkında daha fazla bilgiyi www.melrobbins.com adresinde bulabilirsiniz.

Başardığım her şey için önceden hiçbir deneyimim yoktu veya "Uygun" niteliklere sahip olmak gerekiyordu. Sadece kendimi zorlayarak yaptım.

TEDx sahnesinde o anksiyete krizini geçirdiğimde 41 yaşındaydım. İlk konuşma ücretimi aldığımda 46 yaşındaydım. İlk kitabımı kendi yayınım olarak çıkardığımda 49 yaşındaydım. Prodüksiyon şirketimi kurduğumda 50 yaşındaydım. Ve dünyanın en hızlı büyüyen podcast'lerinden birini başlattığımda 54 yaşındaydım.

Hayatım tek bir şey yapmam yüzünden değişmedi; binlerce sabah uyandığımda yataktan çıkmak istemediğim halde, kendimi 5-4-3-2-1 yöntemiyle kalkmaya zorlamam sayesinde değişti.

Machine Translated by Google

Hayatımı değiştirmek göz alıcı değildi; çok yorucuydu.

Başarıya veya finansal özgürlüğe bir sır sayesinde ulaşmadım. Bunu, çoğu insanın yapmaya cesaret edemediği şeyi yapmaya istekli olduğum için başardım: Her gün uyandım ve nasıl hissettiğime bakmaksızın, on yıldan fazla bir süre boyunca yavaş yavaş hedeflerime doğru ilerlemeye devam ettim; bu, son derece yavaş ve zahmetli bir süreçti.

Bazı günler, tek odak noktam bir önceki günden biraz daha iyi olmaya çalışmaktı. Genellikle yapmanız gereken tek şey bu. Ben özel, farklı, yetenekli veya şanslı değilim; sadece bana uygun araçları buldum ve onları kullandım. Bugün, tüm kariyerim ve yaşam amacım bu araçları sizinle paylaşmak.

Bunların hiçbirini övünmek için söylemiyorum. Bunları size, sizin de benim de neler yapabileceğinizin farkında olmadığınızı anlatmak için söylüyorum. Eyleme geçerek olağanüstü şeyler başardım ve siz de başarabilirsiniz.

Hayatınızı değiştirmeye asla hazır hissetmeyeceksiniz. Bir gün, kendi bahanelerinizden bıkacaksınız ve kendinizi zorlayacaksınız. Spor salonuna gitmek istemeyeceksiniz. Bir gün kendinizi zorlayacaksınız. O zor konuşmayı yapmak istemeyeceksiniz. Bir gün, bundan kaçınmaktan bıkacaksınız ve kendinizi zorlayarak başlayacaksınız. Daha iyi bir iş aramak istemeyeceksiniz. Bir gün kendinizi aramaya başlayacaksınız.

5-4-3-2-1 yöntemi , kendi içsel engellerinizi aşmanıza ve motivasyonunuz olmadığında bile harekete geçmenize yardımcı olacaktır. Ve yeterince uzun süre kullanırsanız, neler başarabileceğinize şaşıracaksınız.

5 Saniye Kuralı işe yarıyor çünkü kendinizle verdiğiniz içsel savaşı kazanmanıza yardımcı oluyor. Ama yapamayacağı şey şu: Her gün savaşmak zorunda olduğunuz dışsal savaşları ortadan kaldıramaz. 5-4-3-2-1 diye kaç kere sayarsanız sayın, trafik sıkışıklığını, düşüncesiz yabancıları, mikro yönetimci patronu veya ailenizin bitmek bilmeyen yargılamalarını, suçluluk duygusu uyandırmalarını, pasif yorumlarını ve taleplerini durduramaz. Ve kesin olarak bildiğim bir şey var: 5-4-3-2-1'i ne kadar çok söyler ve kendinizi değiştirmeye zorlarsanız, diğer insanların da değişmesini o kadar çok isteyeceksiniz.

Bu da bizi bu kitaba getiriyor.

Son on yıldır, sizin ve benim kendimizi geliştirebileceğimiz basit yolları keşfetmeye, yaratmaya, öğretmeye ve paylaşmaya odaklandım. Ancak bunca zaman boyunca, (araştırmalara göre) en önemli faktöre hiç değinmedim.

Machine Translated by Google

Sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşayıp yaşamamamızı belirleyen şey ilişkilerdir. İşte burada "Bırakın Onları" Teorisi devreye giriyor. Başkalarıyla etkili bir şekilde nasıl başa çıkılacağı ve hayatınızdaki herkesle daha iyi ilişkiler kurmanın şaşırtıcı sırrı hakkında konuşmanın zamanı geldi.

İki yıl önce şu iki kelimeye rastladım: Bırakın yapsınlar, ve bu...
Hayatımda bir düğmeye basmak gibi.

5 Saniye Kuralı, kendimle olan ilişkimde bir dönüm noktası oldu.

"Bırakın yapsınlar" teorisi, diğer insanlarla olan ilişkimi değiştirdi.

İzin verin açıklayayım.

5 Saniye Kuralı, KENDİ GELİŞİMİNİZİ geliştirmekle ilgilidir. Zor günlerde yataktan kalkmanıza, spor salonuna gitmenize, oturup yazmaya başlamanıza, yığınla faturanızı açmanıza, risk almanıza, kursa kaydolmanıza, nihayet banka ekstrenize bakmanıza, son iki haftalık çamaşırları yıkamanıza veya almanız gerektiğini bildiğiniz yapay zeka kodlama kursuna katılmanıza yardımcı olacaktır.

5-4-3-2-1 diye saydığınız her seferde , tereddüt, erteleme, aşırı düşünme ve şüphe gibi durumların üstesinden gelmek için kendinizi zorlayacaksınız. Nasıl hissederseniz hissedin, harekete geçmeyi kendinize öğreteceksiniz. İşte bu yüzden işe yarıyor.

Ama yıllar geçtikçe kendime şu soruları sordum: Neden sürekli kendimi ileriye doğru zorlamam gerekiyor? Neden başarısız olmaktan bu kadar korkuyorum? Neden risk almaktan bu kadar çekiniyorum? İhtiyaç duyduklarımı istemekte neden bu kadar zorlanıyorum? Tam olarak önümde ne engel var?

Hiç durup kendinize şu soruları sordunuz mu: Neden tereddüt ediyorsunuz? Sizi ertelemeye, yorgun hissetmenize veya her kararı aşırı düşünmenize neden olan şey nedir? Tüm bu şüphelerin altında yatan nedir?
Yapmanız gerekenleri yapmanıza veya hayatınızı istediğiniz gibi yaşamanıza engel olan nedir? Neyden korkuyorsunuz?

Cevabı kendim keşfettiğimde şok oldum: Başkalarıydı. Daha doğrusu, başkalarının beni nasıl etkilemesine izin verdiğimdi. Başkalarını yönetmek veya onlar hakkında endişelenmek için çok fazla zaman ve enerji harcıyordum. Ne yapıyorlar, ne söylüyorlar, ne düşünüyorlar, nasıl hissediyorlar ve benden ne bekliyorlar. Gerçek şu ki, ne kadar uğraşırsanız uğraşın veya ne yaparsanız yapın, başkalarını kontrol edemezsiniz. Yine de, sanki edebiliyormuşsunuz gibi hayatınızı yaşıyorsunuz.

Doğru şeyleri söylersen insanların seni seveceğine, daha çok iş alırsan patronunun sana saygı duyacağına, doğru davranırsan, annenin isteklerini yerine getirirsen ve arkadaşlarını da mutlu edersen bir şekilde huzur bulacağına inanarak yaşıyorsun. Bulamayacaksın.

Machine Translated by Google

Bu kitapta, "Bırakın Onları" anlamına gelen iki kelimenin sizi nasıl özgürleştirebileceğini öğreneceksiniz . Başkalarının görüşlerinden, dramalarından ve yargılarından uzak. Etrafınızdaki her şeyi ve herkesi yönetmeye çalışmanın yorucu döngüsünden kurtulmuş.

Daha iyi bir yaşam biçimi var.

"Bırak Onları" Teorisi, zamanınızı ve enerjinizi korumayı ve sizin için önemli olan şeylere odaklanmayı öğreten kanıtlanmış bir yöntemdir. Çok uzun zamandır başkalarının onayını kovaladınız, başkalarının mutluluğunu yönettiniz ve onların görüşlerinin sizi geride tutmasına izin verdiniz. Gücünüzü başkalarına vermeyi bırakmayı ve önceliğinizin siz olduğunuz bir hayat yaratmaya başlamayı öğrenin: hayalleriniz, hedefleriniz, mutluluğunuz. Ama en iyi yanı ne mi? "Bırak Onları" Teorisi sadece sizin hayatınızı daha iyiye doğru değiştirmekle kalmaz, çevrenizdeki herkesin hayatını da dön

Machine Translated by Google

Bu Kitap Size Nasıl Fayda Sağlayacak?

Bu kitap, "Bırakın Onları" Teorisi'ni, ne olduğunu, neden işe yaradığını ve kontrol edemediğiniz şeyleri kontrol etmeye çalıştığınız hayatınızdaki sekiz önemli alanda nasıl kullanacağınızı ele alıyor. Araştırmalar, kanıtlar ve "Bırakın Onları" Teorisi'ni nasıl uygulayabileceğinize dair hikayelerle dolu olan kitapta, bu yaklaşımın eski felsefeler, terapötik yöntemler ve dünyanın büyük dinlerinin, Stoacılığın ve manevi uygulamaların temel öğretileri tarafından desteklendiğini öğreneceksiniz.

Öğreneceklerinizin çoğu bilimsel araştırmalarla destekleniyor olsa da, bu bir ders kitabı veya akademik makale değil. Bu kitap, "Bırakın Gitsinler Teorisi"ni ve bu ilkeleri hayatınızın en önemli alanlarında uygulamanıza rehberlik etmeyi amaçlıyor. Bu nedenle, anlaşılması kolay, okunması keyifli ve ilişkilendirilebilir hikayeler ve somut çıkarımlarla dolu bir şekilde yazılmıştır. Ayrıca, her bölümün sonunda özetler bulacaksınız, böylece önemli çıkarımlar parmaklarınızın ucunda olacak ve öğrendiklerinizi hemen uygulamaya koyabileceksiniz.

Bu kitabı okumanızı ve öğrendiğiniz her şeyi uygulamanızı sabırsızlıkla bekliyorum. Mutluluğunuzu başkalarının davranışlarına, görüşlerine ve duygularına nasıl bağladığınızı kısa sürede göreceksiniz. Sonuç? Bilmeden daha mutlu, daha sağlıklı olma ve istediklerinizi elde etme yeteneğinizi baltalamış olacaksınız.

Bu kitapla birlikte bu durum sona eriyor.

Eğer bu kitabı baştan sona benimle birlikte okuyacağınıza, özümseyeceğinize ve öğrendiklerinizi hemen uygulamaya başlayacağınıza kendinize söz verirseniz, size garanti ederim: Hayatınız biraz daha kolaylaşacak ve ilişkileriniz çok daha iyi olacak.

Bu, yaşayacağınız en özgürleştirici ve güçlendirici deneyimlerden biri olacak.
Şimdiye kadarki en iyi deneyim. Ve her şey iki basit kelimeyle başlıyor: Bırakın yapsınlar.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bırakın Onları Teorisi

Bırakın Onlar + Bırakın Ben

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

Hayatınızı Boşa Harcamayı Bırakın Kontrol Edemeyeceğiniz Şeyler

Eğer hayatınızı değiştirmekte, hedeflerinize ulaşmakta veya daha mutlu hissetmekte zorlanıyorsanız, şunu duymanızı istiyorum: Sorun sizde değil. Sorun, farkında olmadan başkalarına verdiğiniz güçte.

Hepimiz bunu yaparız, çoğu zaman farkında bile olmadan. Doğru şeyi söylerseniz herkesin memnun olacağını düşünme hatasına düşersiniz. Çok çabalarsanız belki eşiniz hayal kırıklığına uğramaz. Yeterince arkadaş canlısı olursanız belki iş arkadaşlarınız sizi daha çok sever. Huzuru korursanız belki aileniz seçimlerinizi yargılamayı bırakır.

Bunu biliyorum çünkü bunu yaşadım. Yıllarca herkes için her şey olmaya çalıştım, yeterince şey yaparsam, doğru şeyleri söylersem ve herkesi mutlu edersem sonunda kendimle gurur duyabileceğimi düşündüm.

Peki bunun yerine ne oluyor? Daha çok çalışıyorsunuz, daha çok eğiliyorsunuz, kendinizi küçültüyorsunuz ve yine de birileri hayal kırıklığına uğruyor. Yine de birileri eleştiriyor. Yine de, ne kadar çabalarsanız çabalayın, asla yeterli olmadığı hissine kapılıyorsunuz.

Bu böyle olmak zorunda değil. Bu kitap, gücünüzü geri kazanmanıza yardımcı olmak için burada. Başkalarının görüşleri, ruh halleri veya eylemleri gibi kontrol edemediğiniz şeyleri kontrol etmeye çalışarak zamanınızı, enerjinizi ve mutluluğunuzu boşa harcamayı bırakın ve bunun yerine kontrol edebileceğiniz tek şeye, kendinize odaklanın.

Ve işte dikkat çekici olan şey: Başkalarını yönetmeyi bıraktığınızda, sandığınızdan çok daha fazla güce sahip olduğunuzu fark edeceksiniz; sadece farkında olmadan bu gücü başkalarına vermişsiniz.

Size şimdiye kadar gördüğüm en basit, hayat değiştiren fikri tanıtayım. Keşfedildi: Bırakın Onları Teorisi.

Machine Translated by Google

"Bırakın Onları" Teorisi Nedir?

"Bırakın Onları" Teorisi özgürlükle ilgilidir. İki basit kelime—Bırakın Onları— sizi diğer insanları yönetme yükünden kurtaracaktır. Başkalarının ne düşündüğü, ne söylediği veya ne yaptığı konusunda takıntılı olmayı bıraktığınızda, nihayet kendi hayatınıza odaklanacak enerjiye sahip olursunuz. Tepki vermeyi bırakır ve yaşamaya başlarsınız.

Başka insanları yönetmeye veya memnun etmeye çalışarak kendinizi delirtmek yerine,
Onlara izin vermeyi öğreneceksin .

Peki, bu nasıl görünüyor? İş yerinde olduğunuzu ve iş arkadaşınızın kötü bir ruh halinde olduğunu hayal edin. Olumsuzluğunun sizi etkilemesine izin vermek yerine, " Bırakın öyle olsunlar. Somurtkan olmalarına izin verin. Bu sizin sorununuz değil. İşinize ve nasıl hissettiğinize odaklanın." deyin.

Ya da belki babanız hayat seçimleriniz hakkında başka bir yorum yapar ve bu sizi adeta bir tuğla gibi çarpar. Gününüzün mahvolmasına izin vermek yerine, " Bırak yapsın" deyin.
Bırakın kendi fikirlerine sahip olsun. Bu fikirler sizin kim olduğunuzu, başardıklarınızı veya sizi mutlu eden kararlar alma hakkınızı değiştirmez.

Gerçek şu ki, siz onlara bu gücü vermediğiniz sürece, başkalarının sizin üzerinizde gerçek bir gücü yoktur.

İşte bunun neden işe yaradığı: Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmeye çalışmayı bıraktığınızda, enerjinizi boşa harcamayı bırakırsınız. Zamanınızı, iç huzurunuzu ve odağınızı geri kazanırsınız. Mutluluğunuzun başkalarının davranışlarına, görüşlerine veya ruh haline değil, kendi eylemlerinize bağlı olduğunu fark edersiniz.

Kulağa basit geliyor—ve gerçekten de öyle. Ama size söylüyorum, bu değişim her şeyi değiştirecek. Ve adı "Bırakın Onları" olsa da, bu kitap SİZİN hakkınızda—zamanınız ve enerjiniz hakkında—çünkü bunlar sahip olduğunuz en değerli kaynaklar.

"Bırakın Kendilerini Yaşamalarına İzin Verin Teorisi" size, başkalarının hayatlarını yaşamalarına ne kadar çok izin verirseniz, hayatınızın o kadar iyiye gideceğini öğretecektir. Ve insanların oldukları gibi olmalarına, hissettiklerini hissetmelerine veya düşündüklerini düşünmelerine ne kadar çok izin verirseniz, ilişkileriniz o kadar iyi olacaktır.

Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin vermeyi öğrenmek hayatımı değiştirdi. Ve sizin hayatınızı da değiştirecek, çünkü sonunda gücünüzü başkalarına vermeyi bıraktığınızda, gerçekte ne kadar güce sahip olduğunuzu göreceksiniz.

Ama belki de "Bırakın Onları" Teorisi ile ilgili en şaşırtıcı şey, onu ilk olarak nasıl keşfettiğimdir.

Bu hikayeyi size anlatmaktan neredeyse utanıyorum.

Machine Translated by Google

Orada hayatıma bakış açımı tamamen değiştiren bir şey keşfettim... A
Lise balosu. (Bu cümleyi yazacağımı hiç düşünmemiştim.)

Hayatımı Değiştiren Mezuniyet Balosu

Mezuniyet balolarının ne özelliği var bilmiyorum ama çok stresli oluyorlar. İki kızımla dört tane mezuniyet balosu geçirdim, bu yüzden oğlumuz Oakley'nin balosunun çok kolay geçeceğini düşünmüştüm. Yanılmışım.

Kızlarımız aylar boyunca her ayrıntıyı takıntı haline getirmişlerdi: elbiseler, tarihler, balo teklifleri, saç modelleri, bronzlaştırıcı spreyler, makyaj, yaka çiçekleri, otobüs kiralama, balo sonrası partiler. Bitmek bilmeyen bir süreçti ve baloları nihayet gerçekleştiğinde çok sevindim.
üzerinde.

Oğlum ise, kendisinin ve arkadaşlarının gidip gitmeyeceğinden bile emin değildi. Benim ısrarıma rağmen, bize hiçbir detay veya plan anlatmadı. (Biliyorum, oğlu, erkek kardeşi veya erkek arkadaşı olan herkes şu anda benimle aynı fikirde.)

Ve sonra, elbette, balo haftasında Oakley gitmek istediğine karar verdi. Her şey son dakika telaşıyla oldu; smokin, giymek istediği özel spor ayakkabılar, lojistik. Hatta kızlarımızın aylarca uğraştığı partnerini bulma işi bile büyük günden 48 saat öncesine bırakıldı.

etkinlik.

Nihayet balo günü geldiğinde, mucizevi bir şekilde, smokini, tenis ayakkabılarını, tarihi ve balo öncesi fotoğraf çekim yerini ayarlamıştık. Bir şekilde balo sonrası partiyi de düzenlemeye ikna edilmiştik. Oh be!

Tam kapıdan çıkmak üzereyken, eşim Chris, Oak'ın papyonunu son bir kez düzeltti. Üniversiteden eve dönmüş olan kızımız Kendall, kardeşine baktı ve "Çok güzel görünüyorsun, Oakley" dedi.

Orada durdum ve anın tadını çıkardım. Ne kadar yakışıklı bir genç adam olmuştu. 18 yılın ne kadar çabuk geçtiğine inanamıyordum. Ayrıca Kendall'ın üniversiteyi neredeyse bitirdiğine ve kızımız Sawyer'ın çoktan mezun olup Boston'da büyük bir teknoloji şirketinde çalışmaya başladığına da inanamıyordum.

Mutfakta öylece dururken, şu gerçeğin zihnimi sarmasına izin verdim: Zaman geçiyordu ve keşke yavaşlasa diye düşündüm. Zamanın acımasız gerçeği bu. Yavaşlasanız da yavaşlamasanız da geçmeye devam edecek. Sevdiğiniz insanlarla geçirdiğiniz zaman, eriyen bir buz küpü gibidir.

Machine Translated by Google

Bir dakika önce oradaydı... Sonraki an, yok oluyor.

Ve işte acı gerçek: Sen ve ben, buz küpünün erimesini engelleyemeyiz. Yapabileceğimiz tek şey, sevdiklerimizle geçirdiğimiz zamanın tadını çıkarmak. İşte böyle anlarda, gerçekten durup düşündüğümde, her zaman biraz hüzünlenirim.

Bilmiyorum sizde durum nasıl ama ben hayatı aceleyle yaşıyor ve gerçekten tadını çıkarmaya kendime izin vermiyormuş gibi hissediyorum. Ve önemsiz şeylere o kadar çok takılıyorum ki, sevdiklerimle geçirdiğim kısa anları mahvediyorum.

Son dakika telaşı yüzünden bu kadar strese girip Oakley'e mi yansıtmalıydım gerçekten? Hayır.

Çocuğunuz baloya gitmese bile, eminim siz de bunu anlayabilirsiniz.
Belki de ailenizden gelen yorumlar tüm bir tatili mahvetti ya da iş veya okulla o kadar meşgul oldunuz ki arkadaşlarınızla olan bir başka planı daha iptal ettiniz. Anlamsız şeylerle veya işte geç saatlere kadar çalışarak hayatınızın yıllarını boşa harcayabilirsiniz. Hayat hakkında o kadar stresli hale gelmek kolaydır ki, asıl amacın yaşamak olduğunu unutursunuz.

Mutfakta durup Chris'in Oakley'nin kravatını düzeltmesini izlerken, olan biteni içime sindirmeye çalıştım. Derin bir nefes aldım, Oak'ın yanına gittim ve ona sarıldım. Ona baktım ve "Çok yakışıklısın," dedim.

“Teşekkürler anne.” Sonra saate baktı ve “Oğlum, gitmemiz lazım!” dedi.

Ve işte böylece o an geçti ve zaman yeniden akmaya başladı. Hayat böyle işte. Bir dakika zamanın geçişine ve çocukların ne kadar büyüdüğüne ağlıyorsunuz, bir dakika sonra anahtarlarınızı aramak için koşturuyorsunuz ve birinin bulaşıklarını lavaboda bırakmasına, YİNE, sinirleniyorsunuz.

Kapıdan çıkarken buzdolabını açtım ve Oakley'nin randevusu için yerel çiçekçiden yaptırdığım güzel yaka çiçeğini aldım. Ona bir baktı ve "Anne, o yaka çiçeği istemiyor. Bunu getirme!" dedi.

Ona baktım. "Ama çok güzel," dedim. "Emin misin?"

"Sana zaten söyledim, istemediğini söyledi."

"Peki, ben onu yanımızda getireyim, eğer giymek isterse o da giyer."

olabilmek. . . "Ya yapmazsa, yapmak zorunda değil?"

Bana ters ters baktı, "Anne, lütfen. Bunu getirmeni istemiyorum."

Kızım Kendall'a gözlerimi devirdim, destek arıyordum. Bana başını salladı ve "Anne, bırak şu işi. Gergin. O an öyle değil." dedi.

Machine Translated by Google

"Gerçekten de kıza aşina, sorma. Zorlama."

İtiraf etmeliyim ki sinirlendim, hatta biraz da kırıldım. Mezuniyet balosu için çiçek trendlerini araştırmak için internette zaman harcamıştım, onun partnerine gerçekten harika bir şey sipariş etmiştim, üstelik arabayla gidip alıp parasını da ödemiştim. Onun için güzel bir şey yapmaya çalışıyordum, o ise minnettar olmak yerine bana bağırıyordu. Üstelik bu onun ilk mezuniyet balosuydu, ne bilebilirdi ki?

Ben de yaka çiçeğini çantama koydum ve herkesin balo öncesi fotoğraf çektirdiği yere doğru yola koyulduk. Oraya vardığımızda Oakley bizi partneriyle tanıştırdı; partneri yakasına takmak için bir çiçek çıkardı ve Chris'ten onu yerine tutturmasına yardım etmesini istedi. Ben de tabii ki kendimi tutamadım.

Çantamdan o çiçeği sanki piyangodan kazanmış bir biletmiş gibi çıkardım ve ona şöyle dedim: "Oakley senin bir şey istemediğini söyledi ama ne olur ne olmaz diye bunu senin için yaptırdım."

Oakley bana bir bakış attı ve keşke sussaydım diye hemen düşündüm.
Ağzını kapattı. Özür dileyerek yanındaki kadına döndü. "Bunu giymek zorunda değilsin."

Arkasına baktı ve "Sorun yok..." dedi. "Bunu giyeceğim."

Ve o zaman kendi yaptığı bir çiçek buketini zaten bileğinde taşıdığını fark ettim. Kendall gözlerini devirdi. Chris yer değiştirdi.
O anda buharlaşabilseydim, olurdum. Oakley plastik kabı elimden kaptı ve nazikçe uzattığı boş bileğine çiçeği taktı. Ardından Chris, yaka çiçeğini Oakley'nin smokinine taktı.

Birkaç fotoğraf çektik ve sonra, hiç beklemediğimiz bir anda yağmur yağmaya başladı. Yağmur derken, sağanak yağmurdan bahsediyorum. Hava tahminlerinde yağmur yoktu, bu yüzden smokin giymiş 20 çocuğun hiçbirinde, ya da ebeveynlerinde, yağmurluk ya da şemsiye yoktu.

"Bu çocuklar sırılsıklam ıslanacaklar," diye düşündüm. Ama bu durum çocukları hiç etkilememiş gibiydi. Kendi aralarında konuşmaya devam ettiler ve o sırada "Peki, akşam yemeğinde ne yapmak istersiniz?" dediklerini duydum.

Oakley'e doğru eğilip fısıldadım, "Oak, balo öncesi akşam yemeği için rezervasyonunuz yok mu?"

"Hayır."

Eşime baktım ve "Akşam yemeği için rezervasyonları yok mu?!" dedim.

Başını salladı. "Sanırım değil."

Machine Translated by Google

Bu durum kocamı veya oğlumu rahatsız etmedi gibi görünüyordu. Ama beni çok rahatsız etti. Yirmi çocuğun balo öncesinde yemek için rezervasyonu veya planı olmaması nasıl mümkün olabilir? Kızlarımız bu işi aylar öncesinden halletmişlerdi.

Oak ve arkadaşları grup halinde seçeneklerini tartışmaya devam ettiler. Ben de baktım ki... Onlara "Peki, akşam yemeğinde ne yapacaksınız?" diye sordum.

Oakley bana döndü ve sadece bir genç erkek çocuğunun yapabileceği bir şekilde konuştu. "Sanırım dışarı çıkıp Amigos'a gideceğiz," dedi.

Şimdi, Amigos Taqueria, şehir merkezinde harika küçük bir taco mekanı ama belki dört şehir. . . masası var. Mekanın tamamı bir kulübe büyüklüğünde.
Bütün anneler donakaldı, hatta babalar bile bu planı sorgulamaya başlamıştı.
Siyah takım elbiseli yirmi genç, şemsiye veya yağmurluk olmadan, belki on tanesinin sığabileceği bir fast food restoranına gitmek için bu sağanak yağmurun altına çıkmayı planlıyordu... hem de mezuniyet balosundan önce mi?! Kendimi tutamadım.

Bedeninizin sizden iki adım önde olduğu ve mantıksız bir şey söylemekten veya yapmaktan kendinizi alıkoyamadığınız o hissi biliyor musunuz? Savunmamda şunu söylemeliyim ki, müdahale eden tek ebeveyn ben değildim. Düzinelerce ebeveyn, durumu kontrol altına almaya çalışarak çocuklarının etrafını sarmıştı. Telefonumu çıkardım ve yirmi kişilik oturma rezervasyonu olan restoranlar aramaya başladım.

duruyordu... Hiçbir şey yoktu. Kendall'ın beni izlediğini hissedebiliyordum. Sadece orada Ben diğer ebeveynlere, "Hiçbir yerde rezervasyon bulamıyorum. Buraya pizza getiren bir yer arayacağım." diye bağırırken.

İşte o zaman uzanıp kolumu yakaladı ve beni kendine doğru çekti.
Ona baktı ve gözlerimin içine baktı.

"Anne, eğer Oakley ve arkadaşları mezuniyet balosundan önce bir taco restoranına gitmek istiyorlarsa, BIRAK GİTSİNLER."

“Ama hepsi içine sığamayacak kadar küçük; sırılsıklam ıslanacaklar,” dedim.

“Anne, bırak ıslansınlar.”

“Ama yeni spor ayakkabıları mahvolacak.”

"Bırakın mahvolsunlar."

“Kendall, bunlar yepyeni!”

“ANNE! Çok sinir bozucu oluyorsun. Bırak ıslak smokin ve elbiselerle baloya gelsinler. İstediği yerde yemek yesinler. Bu onların balosu, senin değil. Artık bu konuyu kapat. ”

BIRAKIN. ONLARA.

Machine Translated by Google

Etkisi anında oldu. İçimde bir şey yumuşadı. Gerginliğin kaybolduğunu, zihnimin hızının kesildiğini ve olup biteni kontrol etme stresinin ortadan kalktığını hissettim. Neden müdahil olmam gerekiyordu ki?
Neden bu durumu yönetmek zorundaydım? Neden bu akşam ne yemek yapacağım konusunda endişelenmek yerine onların ne olduğu konusunda endişeleniyordum? Neden onlar hakkında bu kadar stres yapıyordum ki?

Bırakın yapsınlar. Bu onların balosu, sizin değil . Kontrol etmeyi, yargılamayı veya yönetmeyi bırakın ve bırakın yapsınlar.

Ben de öyle yaptım. Diğer ebeveynler çocuklarını kontrol etmeye çalışırken, Oakley'nin yanına gittim ve gülümsedim. "Şimdi ne olacak?" dedi. "İşte Amigos için kırk dolar," dedim ona. "Harika bir mezuniyet balosu geçir."

Genişçe gülümsedi, bana kocaman sarıldı ve "Teşekkürler anne. Yapacağız." dedi.

Sonra Oak ve sevgilisinin sağanak yağmurun altında kapıdan çıkışlarını izledim. Fırtınanın içinden koşup, kızın elbisesine çamur sıçratıp, Oak'ın yeni spor ayakkabılarını mahvetmelerini izledim. Ve umurumda değildi. Aslında, bir bakıma hoşuma gitti.
Sevimli.

O anın, hayata bakış açımı temelden değiştireceğini hiç tahmin etmemiştim.

Bırakın yapsınlar... Ne muhteşem bir fikir!

Bir hafta içinde kendimi ne kadar farklı hissettiğime inanamadım. Stresli, gergin veya sinirli hissettiğim her an "Bırakın yapsınlar" demeye başladım ... ve ilginçtir ki, bunun neredeyse her zaman diğer insanlarla ilgili olduğunu fark ettim.

Fırında simitlerin tamamı satılsın.

Oakley'nin bu gece geç saate kadar dışarıda kalmasına izin vermediğim için kızmasına izin ver.

Büyükanne haberi yüksek sesle okusun: "Bunu duydunuz mu...?"

Pazartesi sabahı işe gidiş-dönüş saatlerinde inşaat işlerini yapsınlar.

Bulaşıkları lavaboda bırakmalarına izin verin.

Komşunun köpeğinin bütün gün havlamasına izin verin.

Ailemle birlikte gittiğimiz her şeye kesinlikle geç kalalım.

Akrabalarımın kariyerim hakkında yargıda bulunmalarına izin verin.

Bırakın insanlar az önce internete yüklediğim fotoğrafı beğenmesinler.

Kayınvalidemin benim çocuk yetiştirme tarzımla aynı fikirde olmamasına izin vereyim.

İki basit kelime: Bırakın yapsınlar, her şeyi değiştirdi. Sanki umursamıyordum ve garip bir şekilde her şeyin üstündeydim. Eskiden beni rahatsız eden şeyler artık...

Machine Translated by Google

Hayır, olmadı. Eskiden beni sinir eden insanlar... artık sinir etmiyorlardı. Hayata olan sıkı bağlılığım gevşemeye başladı. İş yerinde beni strese sokan veya eve gidip aileme şikayet etmeme neden olan durumlar artık beni etkilemiyordu.

Bir zamanlar anlamsız endişeler, sinir bozucu şeyler ve dramalarla dolup taşan beyin alanı artık daha önemli şeyler için kullanılabilir hale gelmişti.

" Bırakın yapsınlar" dedikçe, endişelendiğim şeylerin çoğunun zamanıma değmediğini, dikkatimi hak etmediğini ve herkesin enerjime değmediğini daha çok fark ettim. Bu özgürleştiriciydi.

"Bırakın yapsınlar" dedikçe kendime daha çok zaman ayırabiliyordum. Düşünmek için zamanım oluyordu. Nefes alma zamanı. Eğlenme zamanı. Benim için önemli olan şeylere zaman ayırma zamanı. Kendime bakma zamanı.

Kendimi rahat, mutlu ve dengeli hissettim. Etkisi yadsınamazdı. Hatta Chris bile fark etti: "Farklı görünüyorsun." Ve gerçek şu ki, gerçekten de farklı hissettim. Kendimi o kadar iyi hissettim ki, " Bırak Onları" teorisini internette paylaşmak zorunda kaldım. Bu yüzden sosyal medyada "Bırak Onları" teorisini açıklayan 60 saniyelik bir video yayınladım. İşte söylediklerim:

> Eğer arkadaşlarınız bu hafta sonu sizi kahvaltıya davet etmiyorsa, bırakın etsinler. Eğer gerçekten hoşlandığınız kişi bir ilişkiye girmek istemiyorsa, bırakın etsin. Eğer çocuklarınız bu hafta sizinle o etkinliğe gitmek istemiyorsa, bırakın etsinler. Başkalarını beklentilerimize uymaya zorlamak için çok fazla zaman ve enerji harcıyoruz. Ve gerçek şu ki, eğer birisi – bir sevgiliniz, bir iş ortağınız, bir aile üyeniz – sizin beklediğiniz gibi davranmıyorsa, onları değiştirmeye zorlamayın. Bırakın kendileri olsunlar, çünkü size kim olduklarını gösteriyorlar. Sadece bırakın olsunlar ve sonra ne yapacağınıza siz karar verin.

Video, 24 saat içinde 15 milyondan fazla kişi tarafından izlendi. Bir hafta içinde ise 60 milyona ulaştı ve videoya on binlerce yorum yapıldı.

Haber kuruluşları bu teori ve etkinliği hakkında makaleler yazmaya başladı.

Dünyanın dört bir yanından insanlar, özel mesajlarımı ve gelen kutumu, bu uygulamayı nasıl kullandıklarına dair sorular, hikayeler ve örneklerle doldurmaya başladılar. Psikologlar ve terapistler de bu konu hakkında blog yazıları yazdılar.

Gelen anlık tepkilerden o kadar etkilendim ki, teori ve onu kullanma deneyimim hakkında bir podcast bölümü kaydettim. Bu bölüm kendi başına bir hayat kazandı. O kadar çok paylaşıldı ki, Apple onu yılın küresel olarak en çok paylaşılan altıncı podcast bölümü olarak adlandırdı.

Bu sadece başlangıçtı, çünkü ardından " Bırakın Yapsınlar" dövmeleri gelmeye başladı!

Machine Translated by Google



Bir sürü " Bırakın onları " dövmesi...

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

"Bırakın Onlar" şimdiye kadar keşfettiğim en güçlü şey. Dünyanın dört bir yanındaki insanların "Bırakın Onlar" kelimelerini kalıcı olarak vücutlarına dövme yaptırmaları, dürüst olmak gerekirse, bu kitabı yazmam için bana ilham veren şeydi. Bu iki kelimenin neden bu kadar çok insan üzerinde bu kadar ani, derin ve evrensel bir etkiye sahip olduğunu anlamak zorundaydım.

Teoriyi Araştırmak

Son iki yılımı "Bırakın Onları" Teorisi'ni araştırarak geçirdim: neden işe yarıyor ve hayatınızı dönüştürmek ve diğer insanlarla ilişkilerinizi geliştirmek için nasıl kullanabilirsiniz?

Bu kitabı yazarken, psikoloji, nörobilim, davranış bilimleri, ilişkiler, stres ve mutluluk alanlarında dünyanın önde gelen birçok uzmanıyla görüştüm. Kitabı okurken onlarla tanışacaksınız ve araştırmaları, teoriyi hayatınızdaki sayısız durumda uygulamanıza yardımcı olacak. Yakında göreceğiniz gibi, bilimsel veriler açık: Bu yöntem işe yarıyor. Ve gerçekten çok iyi işe yarıyor.

Ancak bu kitap sadece sizi "Bırakın Onları" Teorisi ile tanıştırmakla ilgili değil. İnsan doğasının temel bir yasasıyla ilgili: Tüm insanlarda kontrol etme ihtiyacı doğuştan vardır.

Hepimizin hayatımızla ilgili her şeyi kontrol etme konusunda doğuştan gelen bir arzusu var: zamanımızı, düşüncelerimizi, eylemlerimizi, çevremizi, planlarımızı, geleceğimizi, kararlarımızı ve etrafımızı. Kontrol sahibi olmak size rahatlık ve güvenlik hissi verir, bu yüzden doğal olarak etrafınızdaki herkesi ve her şeyi kontrol etmeye çalışırsınız - çoğu zaman bunun farkına bile varmadan.

Ama gerçek şu ki, asla kontrol edemeyeceğiniz bir şey var. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, başka bir insanı asla kontrol edemez veya değiştiremezsiniz. Kontrol edebileceğiniz tek kişi sizsiniz. Düşünceleriniz, eylemleriniz, duygularınız.

Çok uzun zamandır insan doğasının bu temel yasasına karşı çalışıyorsunuz. İnsanları değiştirmeye, durumları kontrol etmeye, insanların ne söylediği, ne düşündüğü veya ne yaptığı konusunda endişelenmeye çalışıyorsunuz; ve bunu yaparak kendiniz ve ilişkileriniz için gereksiz stres, gerilim ve sürtüşme yarattınız. Ben de öyle yaptım.

"Bırakın yapsınlar" teorisi, hayata ve diğer insanlarla olan ilişkilerime bakış açımı tamamen değiştirdi. İnsan doğasının doğal akışına direnmek yerine, onu kucaklamayı öğrendim. Enerjimi gereksiz yere harcamak yerine, onu kucaklamayı öğrendim.

Machine Translated by Google

Başkalarının ne söylediğini, ne düşündüğünü ve ne yaptığını kontrol edemediğim için enerjimi kontrol edebildiğim şeye, yani kendime yönlendirdim.

Sonuç? Hayatım üzerinde daha önce hiç olmadığı kadar kontrol sahibi oldum. Bu özgürleştiriciydi. Başkalarını sorun olarak görmeyi bıraktım ve bunu yaparak ilişkilerim hiç beklemediğim şekillerde gelişti. Yıllarca kapalı kalmış bir kapıyı açmak gibiydi. Ve ardında? Artık başkalarını yönetme ihtiyacıyla yüklenmediğim bir hayat.

İlerleyen sayfalarda, teori hakkında her şeyi, onu kullanmaya başlamanın en kolay yolunu ve kullandığınızda ne kadar harika bir his olduğunu öğreneceksiniz. Ayrıca araştırmamızın başlarında yaptığım şaşırtıcı bir keşiften de bahsedeceğim. "Bırakın Yapsınlar" Teorisi kadar yapsınlar. Bırakın yapsınlar. Evet, bu iki kelimeyle başlıyor, ama hikayenin tamamı bu değil. Bırakın yapsınlar, denklemin sadece ilk yarısı. Bu teorinin ikinci, hatta daha da önemli bir adımı var: Bırakın ben yapayım.

Bir sonraki bölümde, hem " Bırak Onları" hem de "Bırak Beni" yaklaşımlarını ele alacak ve her iki adımın ardındaki bilim ve psikolojiyi inceleyeceğiz. Ardından, teorinin en büyük olumlu etkiyi yaratacağı hayatınızın sekiz temel alanını öğreneceksiniz. İlişkileriniz, kariyeriniz, duygularınız, görüşleriniz, stresiniz, aşk hayatınız, mücadeleleriniz, kronik kıyaslamanız, arkadaşlığınız ve en önemlisi kendinizle olan ilişkiniz hakkında konuşacağız.

Tekrar tekrar, yanlış şeyleri kontrol etmeye çalıştığınızı ve farkında olmadan diğer insanları sorun haline getirdiğinizi öğreneceksiniz. Gerçek şu ki, diğer insanlar hayatınızdaki en büyük mutluluk, destek ve sevgi kaynaklarından biri olmalıdır. Ancak onların ne hissettiklerini, ne söylediklerini ve ne yaptıklarını kontrol etmeye devam ederseniz, bu mümkün olmaz. Bu kitapla bu durum sona eriyor.

"Bırakın yapsınlar" teorisinde ustalaşın ve kontrol edilemez olanı kontrol etmeye çalışarak kendinizi yormaktan kurtulun. Bu sadece daha iyi hissetmekle ilgili değil. Bu, tüm hayatınızı nasıl yaşadığınızı yeniden tasarlamakla ilgili. Hayatınızı her zaman istediğiniz gibi, kendi şartlarınızda deneyimlemek için gereken alanı ve özgürlüğü keşfetmenizi sabırsızlıkla bekliyorum.

Başlayalım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Başlangıç: Bırakın Onları + Bırakın Ben

"Bırakın Onları" teorisini keşfettikten çok geçmeden, koltuğumda oturmuş sosyal medyada gezinirken eski bir arkadaşımın fotoğrafını gördüm. Harika görünüyordu. Fotoğrafın altına bakıp, arkadaşlarıyla geçirdiği muhteşem bir hafta sonunu anlatan yazıyı okudum. Ve gerçekten de bunu içtenlikle söylediğini anladım.

Fotoğrafa bakarken, ne kadar bronzlaşmış, mutlu, rahat ve dinç göründüğüne hayran kaldım. Ve kendi kendime, " Vay canına, gerçekten böyle bir hafta sonuna ihtiyacım var. Hatta sadece bir bronzlaştırıcı sprey bile yeterli olur," diye düşündüm. Fotoğraf galerisinde gezinmeye başladım ve ardı ardına muhteşem bir kızlar hafta sonu kaçamağını gösteren fotoğraflar gördüğümü fark ettim.

Brunch. Dans. Alışveriş. Kahkaha. Yüzme. Kokteyller.

Sonra baş parmağımla işaret parmağımı birleştirerek grup fotoğrafına daha yakından bakmak için yakınlaştırma yaptım ve ekranda bana gülümseyen kadınların her birini tanıdığımı fark ettim. Kalbim yerinden çıktı. Arkadaşlarımın hepsi birlikte gitmişti.

Hani o berbat mide bulantısı hissi vardır ya, dışlandığınızı fark ettiğinizde hissettiğiniz o acı. Tıpkı bir yumruk gibi. Önemsiz olduğunu söyleyerek geçiştirmeye çalışırsınız ama acı gerçektir. Telefonumu bırakmalıydım ama bırakmadım.

O fotoğraflara tek tek baktım; küçük banliyö kasabamızda çocuklarımın yetiştirildiği kadınların gözünden bir kızlar gezisine tanık oldum. Bunun beni rahatsız etmesine izin vermemeye çalıştım. Ama rahatsız etti.

Zihnimde tüm detaylar bir araya gelmeye başladı. Ne kadar eğlendiklerini ve ne kadar yakınlaştıklarını hayal ettim. Bu kadınları yıllardır tanıyordum. Barbekülerde, araba yolculuklarında, futbol maçlarında, romantik akşam yemeklerinde birbirimize çok yakındık.

Machine Translated by Google

Eşlerimizle ve ebeveynlik hakkında zorlu konuşmalarla karşı karşıya kaldık. Bu yüzden doğal olarak kendimi bir sarmalın içinde buldum.

Bahsettiğim şey: Tam anlamıyla sapık modu. Koltuğun aynı yerinde oturdum ve her birinin hesabını incelerken koltuğun sırtıma yapıştığını hissettim. Beş dakika önce gayet iyiydim. Ama şimdi? İşte şimdi, tanıdık duygu girdabının beni ele geçirdiğini fark ettim: reddedilme, güvensizlik, kafa karışıklığı. Bunu ne zaman planladılar? Neden ben dahil edilmedim? Neden hiçbir yere davet edilmiyorum? En son ne zaman arkadaşlarımla tatile gittim?

Fotoğraflarına bakmaya devam ederken ve bu soruları kafamda tekrar tekrar evirip çevirirken, Chris odaya girdi, bana bir baktı ve "Sorun ne?" diye sordu.

İçimden bir ah çektim ve ona gerçeği söyledim: "Birkaç kız arkadaşımın hafta sonu çok eğlenceli bir geziye çıktığını yeni öğrendim. Tabii ki ben davetli değilim."

"Bu çok kötü," dedi.

“Belki de yanlış bir şey yaptım,” dedim. “Belki de bana kızdılar.”

Kollarını kavuşturdu ve bana, "Neden bu kadar önemsiyorsun?" diye sordu.

Ona baktım.

"Artık onlarla eskisi kadar yakın arkadaş değilsiniz, Mel."

Haklıydı. Haklı olduğunu biliyordum. Ama yine de ona ulaşma ve işleri yoluna koyma isteği duydum. Eminim siz de bunu daha önce yaşamışsınızdır. Bir şeye dahil edilmediğinizi öğrenirsiniz ve tek istediğiniz, yanlış bir şey yapmadığınıza dair bir tür güvence almaktır.

Çünkü dürüst olmak gerekirse bilmiyordum. Ve eğer benim gibiyseniz, böyle bir şey olduğunda hemen bir hata yaptığınızı varsayarsınız. Koltukta oturmuş, neden dahil edilmediğime dair herhangi bir kanıt bulmak için beynimi zorlarken, aklıma hiçbir şey gelmedi. Ve bu beni daha da endişelendirdi.

gergin.

Yani, evet, birbirimizi yıllardır tanıyorduk. Birlikte anneliğin ilk yıllarını geçirmiştik, birlikte çok şey yaşamıştık ve o gezideki herkesi gerçekten çok sevmiştim. Ama aynı zamanda, uzun zamandır onlarla grup olarak vakit geçirmemiştim. Onları şehirde büyük toplantılarda görmüştüm, ama bu bireysel arkadaşlıklara yatırım yapmamıştım; ve son zamanlarda onlarla eğlenceli bir şey planlamamış veya onlarla iletişime geçmemiştim. Bunu zihinsel olarak biliyordum, ama duygusal olarak yıkılmıştım. Sanki ortaokula geri dönmüş gibiydim: pijama partisinden dışlanan, takıma giremeyen veya aralarındaki şakaya dahil olmayan kişi.

Machine Translated by Google

Teoriyi Pratiğe Dönüştürmek

Onlara ulaşmak ve durumu düzeltmek istedim. Aramak, mesaj atmak. Kaygımı gidermek için her şeyi yapmak istedim. İşte o zaman o iki kelime aklıma geldi ve beni kendimden kurtardı: Bırakın Onlar.

Eski halim olsaydı, bu konu üzerinde günlerce, hatta haftalarca kafa yorardı. Duygularım beni ele geçirirdi. Beni rahatsız etmiyormuş gibi davranmaya çalışırdım. Umursamadığıma kendimi ikna etmeye çalışırdım. Zihnimde defalarca mantıklı açıklamalar bulmaya çalışırdım. Kendimi daha iyi hissetmek için arkadaşlarımı kötü adamlar haline getirirdim. Bütün bunlar beni daha da kötü hissettirir ve gerçekten sevdiğim bu kadınlardan daha da uzaklaşmama neden olurdu.

Ama öyle olmadı. Bu beni yaklaşık 10 dakika rahatsız etti. " Bırakın yapsınlar" dediğim anda biraz daha iyi hissettim. İkinci kez söylediğimde de biraz daha iyi hissettim. Üçüncü, dördüncü, beşinci, on altıncı, otuzuncu kez söylediğimde de... Biraz daha iyi hissettim.

Dürüst olmak gerekirse: Bu tür acı verici durumlarda, "Bırak onları" demeye tekrar tekrar devam etmeniz gerekecek , çünkü bir şey acı verdiğinde, acı öylece kaybolmaz. Tekrar tekrar ortaya çıkar. Bu yüzden kendinizi tekrar tekrar " Bırak onları" demek zorunda bulduğunuzda şaşırmayın .

Bırakın geziye gitsinler. Bırakın birlikte hafta sonunu geçirsinler. Bırakın sizsiz de eğlensinler.

İlk başta bu sözler bir reddedilme gibi geldi. Sanki teslim oluyordum. Ama sonra önemli bir şey fark ettim: Bırak gitsin, teslim olmakla ilgili değildi. Başından beri sahip olmadığım kontrolü kendimden kurtarmakla ilgiliydi. Çünkü gerçek şu ki, durumu ne kadar analiz etmeye çalışırsam çalışayım veya kontrol etmeye ya da düzeltmeye ne kadar çok yol denersem deneyeyim, yaptığım hiçbir şey olanları değiştirmeyecekti. Gitme kararları beni kötü hissettirmek zorunda değildi, ama durumu kontrol etme girişimlerim beni berbat hissettiriyordu.

Bırakın yapsınlar.

Ve işte böylece, göğsümdeki düğüm çözülmeye başladı. Durumu "düzeltme" baskısı azaldı ve her şeyi değiştiren bir şeyi fark ettim: Onların hafta sonu kaçamağının benimle hiçbir ilgisi yoktu.

Bu kişisel bir şey değildi. Bana karşı komplo kurmuyorlardı. Onlar...
Bu, benim değerim hakkında bir açıklama yapmak demek. Ya öyle olsalar bile? Bırakın yapsınlar.

Machine Translated by Google

Gerçekte Kontrol Etmeye Çalıştığımız Şey

Hepimizin etrafımızdaki dünyayı kontrol etmeye çalıştığımız anlar olur; özellikle de incindiğimizde, dışlandığımızda, sinirlendiğimizde veya korktuğumuzda. Belki de herkesin dahil olduğundan emin olmak için bir grup planının her detayını yönetmeye çalıştığınızı fark etmişsinizdir; ya da mesajlarınıza hemen yanıt vermediklerinde insanların size kızgın olup olmadıkları konusunda stres yaşamışsınızdır. Çok yorucu, değil mi?

Doğam gereği sorun çözücüyüm. Hayatımın büyük bir bölümünü, eğer müdahale etmezsem, durumu yönetmezsem her şeyin dağılacağına inanarak geçirdim. Her şeyi bir arada tutan kişi ben olmalıydım; ilişkileri, işi, arkadaşlıkları, hatta sevdiğim insanların duygularını bile. Ve bir şey beklediğim gibi gitmediğinde, bunun bana yansıdığını hissettim. Birisi üzgünse, bir şey yolunda gitmezse, ben dahil edilmezsem, otomatik olarak bunu düzeltmem, değiştirmem, kontrol etmem gerektiğini düşündüm.

Bu kitabı araştırırken birçok psikologla konuştuktan sonra, kontrol etme dürtüsünün çok temel bir yerden, korkudan kaynaklandığını öğrendim. Dışlanma, sevilmeme, gemiyi biz yönlendirmezsek işlerin ters gitmesinden korkma. Ve bu her türlü şekilde ortaya çıkıyor. Çocuklarımızın "doğru" kararları vermelerini sağlamak için sürekli başlarında bekleriz. Eşimizin alışkanlıklarını etkilemeye çalışırız, müdahale etmezsek bir şekilde yanlış yapacaklarından endişe ederiz. Hatta arkadaşlarımıza bile kendi fikirlerimizi dayatırız, hayatlarının nasıl şekillenmesi gerektiği konusunda onlardan daha iyi bildiğimize inanırız.

Hayatımda bu korkuyu çok yaşadım. Bir şeyleri başaramazsam unutulacağım korkusu. Sevilmeyeceğim veya kabul edilmeyeceğim korkusu. Ben dümeni tutmazsam işlerin dağılacağı korkusu. Ve dürüst olalım, kontrol bize güvenlik yanılsaması veriyor. Kontrol bizde olduğunda, kendimizi acıdan, hayal kırıklığından, reddedilmeden koruyabileceğimize inanıyoruz.

Ama bu sadece bir güvenlik yanılsaması. Çünkü insanları veya durumları ne kadar kontrol etmeye çalışırsak çalışalım, gerçek şu ki, bunu başaramayız. İnsanlar istediklerini yapacaklar. Kendi seçimlerini yapacaklar, kendi hayatlarını yaşayacaklar.

Gerçek şu ki, bu "kontrol" çabalarının hiçbiri kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaz. Aksine, tam tersi etki yaratır. İnsanları ve durumları kontrol etmeye çalışmak korkularınızı yatıştırmaz, aksine onları artırır. Herhangi bir psikolog size, kontrol edemediğiniz bir şeyi ne kadar çok kontrol etmeye çalışırsanız, o kadar çok endişelenir ve strese girersiniz diyecektir.

Machine Translated by Google

O koltukta oturmuş, telefonuma bakarken, sadece arkadaşlarımın benim hakkımda ne düşüneceğini kontrol etmeye çalışmadığımı, aynı zamanda kendi rahatsızlığımı da kontrol etmeye çalıştığımı fark ettim. Reddedilme duygusundan nefret ediyordum, bu yüzden ilk tepkim, herhangi bir şey hissetmek zorunda kalmadan önce durumu düzeltmek oldu.

İşte o zaman "Bırakın Onları" teorisi benim için çok daha derin bir düzeyde anlam kazanmaya başladı.

Bırakın Yapsınlar: Bilgeliği Uygulamaya Yönelik Bir Araç

"Bırak Onları" Teorisi sadece bir zihniyet hilesi değil; yüzyıllardır insanlara rehberlik eden kadim felsefelere ve psikolojik kavramlara dayanıyor. Stoacılık, Budizm, Ayrılık Teorisi veya Radikal Kabul ile iseniz, " Bırak Onları ve Bırak Beni" nin bu öğretileri uyguladığını ve bunları ilişkilerinizi geliştirmek ve kişisel gücünüzü geri kazanmak için pratik, günlük bir araca dönüştürdüğünü fark edeceksiniz.

Stoacılıkta odak noktası başkalarının düşüncelerini veya eylemlerini değil, kendi düşüncelerinizi ve eylemlerinizi kontrol etmektir. Bu felsefe, başkalarının kendi seçimlerini yapmalarına ve hayatlarını yaşamalarına bilinçli olarak izin vermekle ilgili olan "Bırak Onları" ilkesiyle mükemmel bir şekilde örtüşmektedir; bu ilke, onların davranışlarını yönetme veya etkileme ihtiyacı duymadan uygulanır. " Bırak Onları" ve "Bırak Beni" uygulayarak, Stoacılığın temel ilkesini hayata geçirmiş olursunuz: Kendinize odaklanın, çünkü gerçek gücünüz oradadır.

Budizm ve Radikal Kabul, acının gerçekliğe direnmekten kaynaklandığını öğretir. Hissettiğimiz acı genellikle şeylerin olduklarından farklı olmasını dilemekten kaynaklanır. "Bırakın Olsun" Teorisi, yalnızca gerçekliği kabul etmenize değil, aynı zamanda onu değiştirme ihtiyacından da kendinizi ayırmanıza yardımcı olur. Başkalarının eylemlerinin ve seçimlerinin sizin kontrolünüzde olmadığını kabul edersiniz ve bunu yaparak duygusal özgürlüğünüzü geri kazanırsınız. Bu, Radikal Kabul'ün en güçlendirici biçimidir.

Duygusal Kopukluk Teorisi, bizi tetikleyen durumlardan duygusal olarak nasıl uzaklaşacağımızı öğretir. " Bırak gitsin" dediğinizde , duygusal kopukluk pratiği yapıyorsunuz demektir. Duygularınızla mevcut durum arasında zihinsel bir boşluk yaratır, olan biteni ona kapılmadan gözlemlemenize olanak tanırsınız. Sonuç? Sakin, berrak zihinli ve eylemlerinizin kontrolünde kalırsınız.

Machine Translated by Google

Bana göre bu teori, "bırakmak" ile aynı şey değil. Şahsen ben hiçbir şeyi bırakamadım çünkü hiçbir zaman çözüme kavuşmuş gibi hissetmiyorum. Sanki sizi rahatsız eden bir şeyden uzaklaşmış, duygularınızı yutmuş ve yolunuza devam etmişsiniz gibi geliyor. " Bırak Gitsin" farklı. "Bırak Gitsin" dediğinizde , pes etmiyor veya uzaklaşmıyorsunuz. Kendinizi özgürleştiriyorsunuz.
Olayların nasıl olması gerektiğine dair sahip olduğunuz o kontrolü bırakıyorsunuz ve olayların kendi yolunda ilerlemesine izin veriyorsunuz.

Başkalarının oldukları gibi olmalarına izin verdiğinizde, aslında hiç sahip olmadığınız kontrolü bırakmak için aktif ve güçlü bir seçim yapmış olursunuz. Her şeyi ve herkesi yönetmeye çalışmanın getirdiği sonsuz stres, hayal kırıklığı ve duygusal karmaşa döngüsünden kendinizi kurtarırsınız. " Bırak Onları ve Bırak Beni" nin güzelliği , bu uygulamalarda ustalaşmanıza yardımcı olması ve böylece duygularınızın sizi yönetmesinden kurtulup daha huzurlu, bilinçli bir yaşam sürmeye başlamanızı sağlamasıdır.

Bu, gerçek hayatta nasıl işler?

Bunun hayatınızın farklı alanlarına nasıl uygulanabileceğini düşünün. Diyelim ki iş yerinde bir toplantıdasınız ve sizi heyecanlandıran bir fikir buldunuz. Üzerinde düşündünüz, potansiyeli olduğunu biliyorsunuz—ama fikrinizi sunduğunuzda, oda sessizleşiyor. İnsanlar kibarca başlarını sallıyorlar, ama devam ediyorlar ve siz farkına varmadan, başka birinin fikri tüm ilgiyi topluyor. Kendinizi görünmez hissediyorsunuz. Kendinizden şüphe duymaya başlıyorsunuz, belki de farklı bir şekilde söylemeli veya daha çok duyulmaya çalışmalıydınız diye düşünüyorsunuz.

O anda, bu reddedilmenin sizi ezmesine izin verebilirsiniz ya da durup " Bırakın yapsınlar" diyebilirsiniz. Bırakın reddetsinler. Bırakın farklı bir fikirle gitsinler. Onların tepkisi fikrinizin değerini değiştirmez. Katkıda bulunan biri olarak değerinizi değiştirmez. Farklı bir strateji izlemiş olabilirler, ancak bu sizin fikrinizin harika olmadığı anlamına gelmez. Siz hala aynı yeteneklere ve başarıya ulaşma kabiliyetine sahip aynı kişisiniz ve sunacak bir fikriniz olması bunu kanıtlıyor!

Aynı şey flört için de geçerli. Belki biriyle mesajlaşıyordunuz ve işler bir yere doğru gidiyor gibiydi. Ama sonra, hiç beklemediğiniz bir anda, ortadan kayboldular. Cevap yok, açıklama yok. Can yakıyor, değil mi? Ne yanlış yaptığınızı merak ediyorsunuz, her konuşmayı tekrar tekrar gözden geçiriyorsunuz, işlerin nereye gittiğini anlamaya çalışıyorsunuz.

Machine Translated by Google

İşler rayından çıktı. Onlara tekrar mesaj atmak, bir şekilde kapanış sağlamak isteği neredeyse dayanılmaz. Ben de aynı durumdaydım.

Ama işte burada "Bırakın Onlar" devreye giriyor. Bırakın size kim olduklarını göstersinler. Onların saygısızlığı sizin hakkınızda hiçbir şey söylemez. Sizin nasıl karşılık verdiğiniz önemlidir. "Bunu neden yapıyorlar?" diye sormayı bırakın. Asıl soru şu: Size bunu yapan biriyle neden birlikte olmak istiyorsunuz? İstemiyorsunuz. Zaten gitmiş birinin peşinden koşarak enerjinizi boşa harcamayın. Kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın: Duygularınızı işlemek ve size saygıyla davranan birini hak ettiğinizi kendinize hatırlatmak.

Bu durumların her ikisinde de—ister iş, ister flört, ister başka bir şey olsun—"Bırak yapsınlar" dediğinizde , kontrolünüzde olan ve olmayan şeyleri ayırt ediyorsunuz. Kontrolden çıkmak yerine, kendinizi dengelemeyi ve uzaklaşmayı seçiyorsunuz. Daha önce de söylediğim gibi, başkalarının sizin üzerinizde gerçek bir gücü yok, ta ki siz onlara bu gücü verene kadar. Ve her "Bırak yapsınlar" dediğinizde , bu gücü geri almayı seçiyorsunuz.

Ya da beni ve kanepemde yaşadığım durumu ele alalım. Arkadaşlarımın birlikte tatile gittiklerinden bile haberim yoktu. Ancak onların seyahat fotoğraflarını görür görmez tepki verdim. Duygularım beni ele geçirdi. Kendimi güvensiz hissettim. Dışlanmış hissettim. Değersiz hissettim. Sonra bir adım daha ileri gidip kendime yanlış bir şey yaptığımı söyledim. Bu da kendimi daha da kötü hissetmeme neden oldu.

Doğrusu, bunu kendim yaptım. Arkadaşlarım bana hiçbir şey yapmadı.
Onlar sadece kendi hayatlarını yaşıyorlardı. Seyahat etme hakları vardı. İstediği kişilerle hafta sonu planlama hakları vardı. Beni üzen şey, onların seyahatine verdiğim tepkiydi.

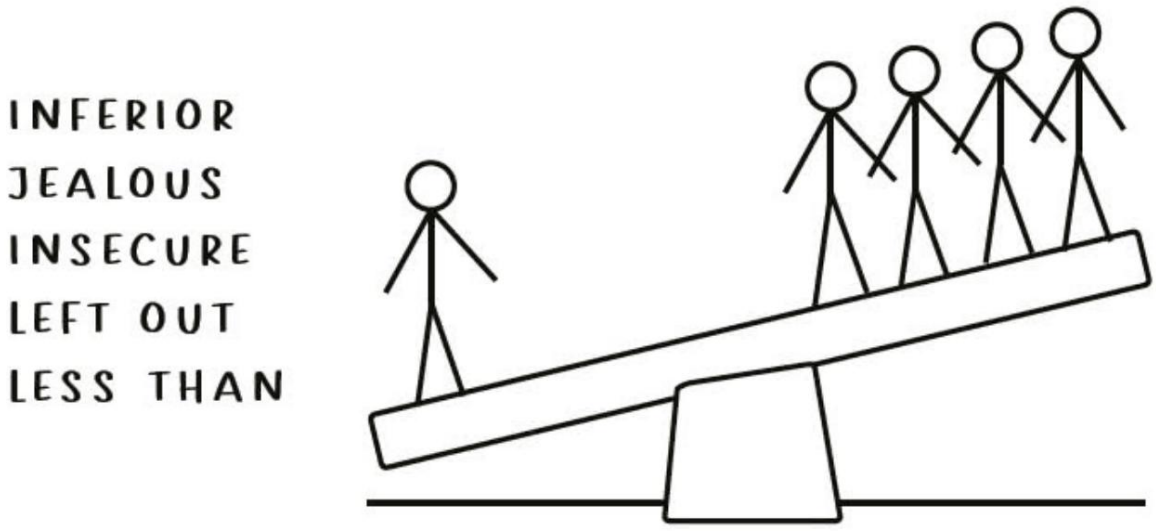
Bunu anlamak o kadar önemli ki, sizinle detaylı bir şekilde ele almak istiyorum. Oyun alanındaki bir tahterevalli örneğini kullanarak, sizinle diğer insanlar arasındaki güç dengesinin nasıl iniş çıkış gösterdiğini ve böyle bir durum yaşandığında "Bırakın Onları" teorisini nasıl kullanacağınızı açıklayalım.

Birisi bir şey yaptığında (örneğin bir plan yapıp sizi dahil etmediğinde) ya olumlu ya da olumsuz tepki verirsiniz. Olumsuz tepki verirseniz – ve kendinizi yıkıcı düşüncelere veya ağır duygulara kapılırsanız – bu sizi aşağı çekecektir. Sizin tepkiniz, dengeleri değiştiren ve sizinle diğer kişi arasındaki dinamiği değiştiren şeydir.

Bu grafik, o fotoğrafı internette gördüğümde tam olarak nasıl hissettiğimi gösteriyor.

A) ONLARA İZİN VERMEDEN

Machine Translated by Google



Beni yere düşüren neydi? Ben düşürdüm.

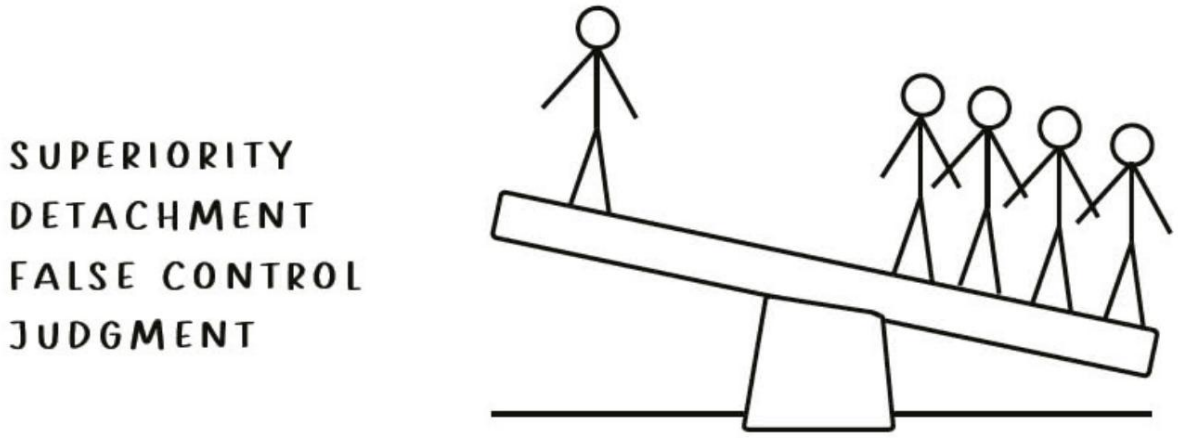
Başkalarının düşüncelerini, eylemlerini ve duygularını, bir şekilde kötü bir insan olduğunuzun veya yanlış bir şey yaptığınızın kanıtı olarak içselleştirdiğiniz her an, başkalarına güç vermiş olursunuz. Ve bu, ilişkideki dinamikleri ve dengeyi değiştirir. Kendinizi onların altında hissedersiniz.

Kendime bir hata yaptığımı söylediğimde tam olarak bu oldu. Kendimi aşağılık, kıskanç, güvensiz, dışlanmış ve değersiz hissettim. Bu düşünceler ve duygular gerçekten çok ağır düşünceler.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde, sizi batıran tüm olumsuzluğun ağırlığından kurtulursunuz. Bu, tahterevallide yerden itmeye benzer. Siz yukarı çıkarsınız, diğer taraftaki arkadaşlarınız aşağı iner. Güç dengesi değişir.

B) BIRAKIN ONLARA DEMEK

Machine Translated by Google



Diğer insanların ve sizi rahatsız eden durumların üstesinden gelmek çok güzel bir duygu. Bu yüzden insanlar " Bırak yapsınlar" demeyi çok seviyorlar; çünkü zirvede olduğunuzda, sahte bir üstünlük ve özgüven duygusu hissediyorsunuz. O ağır duyguların üstesinden gelip yükseliyorsunuz. Bu da otomatik olarak kendinizi başkalarından daha iyi hissetmenizi sağlıyor. Daha bilge ve garip bir şekilde her şeyin üstünde hissediyorsunuz, bu yüzden durumdan kolayca kopabiliyorsunuz.

Ve duygusal bir çıkmazın içindeyken, biraz üstünlük duygusu çok işe yarayabilir. Diğer insanlar üzerinde geçici bir güç hissi, durumun üstesinden gelmenize, olanları kabullenmenize ve hayattaki sinir bozucu veya acı verici deneyimleri işlemenize yardımcı olabilir.

Sizi aramayan arkadaşınızdan, bulaşıklarını yıkamayan tembel oda arkadaşınızdan veya iş yerinde uğraşmak zorunda kaldığınız kaba müşteriden daha iyi hissetmek yardımcı olur.

Ama sonra, Bırakın Onları dediğiniz o an sona eriyor.

Sonra düşüneceksiniz... şimdi ne olacak? Orada yukarıda oturup diğer insanlara yukarıdan bakacaksınız ve üstünlüğünüz karşısında biraz çaresiz hissetmeye başlayacaksınız.
Ve ilk başta "Bırakın yapsınlar" demeye başladıktan sonra, ne yapacağımı gerçekten bilmiyordum. Bunu söylemek ve o üstünlük duygusunu hissetmek iyi hissettirdi ve duygudan uzaklaşmak harika hissettirdi. Bu kolay kısmıydı. Ama sonra ne yapacağımı bilmiyordum.

Ve işte sadece "Bırakın yapsınlar" demenin tehlikesi : Eğer sürekli "Bırakın yapsınlar, bırakın yapsınlar, bırakın yapsınlar" derseniz , bu sizi daha da yalnız hissetmenize yol açacaktır. Kendinizi geri çekmenize veya kapanmanıza neden olacaktır.

Ve eski halim kanepedeki bu durumla tam olarak böyle yapardı. Sadece "Bırak yapsınlar" kısmında dursaydım —şimdi hayal edebiliyorum—

Machine Translated by Google

Ben olsam orada üstünlük taslayarak otururdum. Onlarla iletişime geçmezdim. Arkalarından dedikodu yapardım, diğer arkadaşlarımdan destek arardım ve onları her gördüğümde çok garip hissederdim. Üstelik bunlar gerçekten sevdiğim ve arkadaş olmak istediğim kadınlar!

Arkadaşlarınızın sizsiz dışarı çıkıp bir şeyler yaptığını gördüğünüz bir durumu durup gerçekten düşünmenizi istiyorum. Bu olduğunda, canınız yanıyor.
Dışlanmak her zaman acı verir. O golf gezisine dahil olmak istersiniz. Maçı izlemek için davet edilmek istersiniz. Hafta sonu için şehir dışına gitmek istersiniz. Harika iş arkadaşlarınızla içki içmeye çıkmayı çok istersiniz.
Harika, eğlenceli arkadaşlıklar kurmak istiyorsunuz.

Aynı şeyi sizin için de istiyorum. O halde size bir soru sorayım: Ahlaki üstünlük duygusu, o harika dostlukları kurmanıza tam olarak nasıl yardımcı olacak?
Öyle değil.

"Bırakın yapsınlar" demek , hissettiğiniz acı ve kederi geçici olarak hafifletir... ama sadece anlık olarak. Başkalarını suçlamak ve onlardan daha iyi hissetmek çok güzel bir duygu.

Ama bir arkadaşın olarak, eğer tek yapacağın şey " Bırak yapsınlar" demekse , kendini birçok arkadaşından yoksun, sosyal planlarından mahrum ve teorinin neden senin lehine "işe yaramadığını" anlamakta güçlük çekerken bulacağın konusunda seni uyarmak zorunda hissediyorum.

Bu da beni teoriyi araştırmaya ilk başladığımda yaptığım en önemli keşfe getiriyor. " Bırakın Onlar" denklemin sadece ilk yarısı. Orada duramazsınız. Teorinin ikinci ve kritik bir kısmı daha var: "Bırakın Ben".

Gücünüzün kaynağı başkalarını yönetmekte değil; verdiğiniz tepkilerdedir. "Bırakın ben yapayım" dediğinizde , bundan sonra yapacaklarınız, düşüneceksiniz veya söyleyeceksiniz için sorumluluk alarak bu gücü kullanıyorsunuz. " Bırakın ben yapayım" demek, bundan sonra olacakların kontrolünün sizde olduğunu ve hayatın, üstünlüğünüzle yalnız başınıza oturmadığınızda daha eğlenceli ve tatmin edici olduğunu fark etmenizi sağlar.

"Bırakın Ben" Güçlü Bir Hamle

Bu yüzden teori ancak her iki kısmı da söylediğinizde işe yarar. "Bırak onları" dediğinizde , başkalarının davranışlarının sizi rahatsız etmesine izin vermemeye bilinçli bir karar verirsiniz. " Bırak beni" dediğinizde ise, KENDİ yaptıklarınızın sorumluluğunu üstlenirsiniz.
Sonraki.

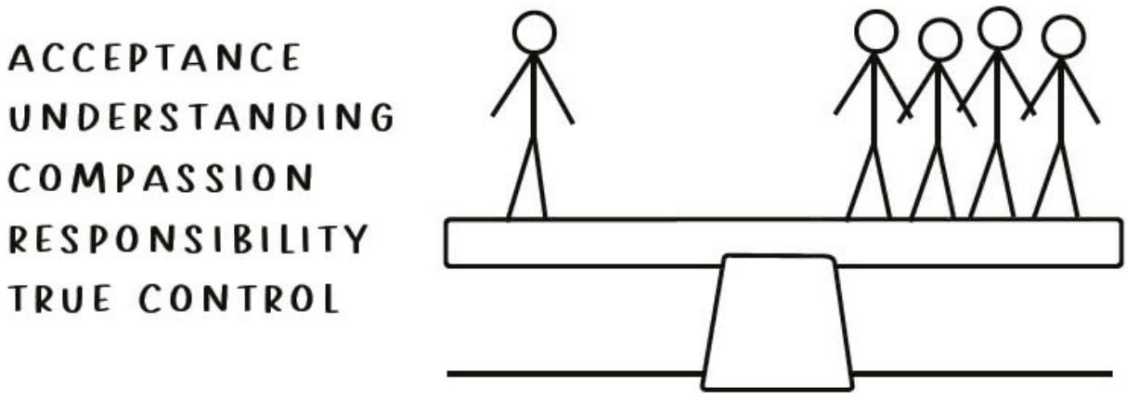
Machine Translated by Google

"Let Me" nin en sevdiğim yanı, kontrol edebileceğiniz şeyleri size hemen göstermesi. Ve kontrol edebileceğiniz çok şey var: Tavrınız... davranışınız... değerleriniz, ihtiyaçlarınız, arzularınız ve az önce olanlara karşılık olarak ne yapmak istediğiniz.

Bu, yargılamanın tam tersi. " Let Me" tamamen öz farkındalıkla ilgili.
Merhamet, güçlendirme ve kişisel sorumluluk.
Uzaklara giden arkadaşların senden daha iyi değiller. Ve sen de onlardan daha iyi değilsin.

"Bırakın Onları" Teorisinin özü budur: Bırakın Onları ve Bırakın Beni.
İnsanların hayatlarını yaşamalarına ne kadar çok izin verirseniz, hayatınız da o kadar iyiye gider. Kontrolü ne kadar çok bırakırsanız, o kadar çok kazanırsınız.
"Bırakın Kendileri Olsun" Teorisi kesinlikle üstünlükle ilgili değil. Dengeyle ilgili. Hem kendinize hem de başkasına yer açmakla ilgili. Başkalarına hayatlarını yaşamaları için alan ve hoşgörü vermekle ve sonra kendinize de aynısını vermekle ilgili.

C) İZİN VERİN DİYE SÖYLEMEK



Örneğin, kız arkadaşlarımla geçirdiğim hafta sonu krizinde, önce " Bırak onları" dedim, bu da durumun ve acının üstesinden gelmeme yardımcı oldu. Hissettiğim duygulardan kendimi ayırmama yardımcı oldu. Ve bu ilk adım çünkü duygusallaşmak, onları suçlamak veya kendimi kötülemek, arkadaşlıklarımı sihirli bir şekilde iyileştirmeyecek.

Machine Translated by Google

Üstünlük duygusu bana durumu yukarıdan gerçekten değerlendirebilme zihinsel alanını sağladı. " Bırakın yapsınlar" dedikçe, bu durumdaki KENDİ rolümü ve bu konuda ne yapmak istediğimi düşünmek için daha fazla alanım oldu.

Aynaya bakmak için durduğumda, çok şey gördüm.

Son birkaç yıldır o kadar çok çalışıyordum ki, arkadaşlarımı neredeyse hiç görmemiştim. Uzun zamandır kimseyi bir şeye davet etmemiştim. Belki de dışlanmamıştım. Belki de beni hiç düşünmemişlerdi. Ve eğer ben çaba göstermiyorsam, onlarla iletişime geçmiyorsam veya mahallede onlara rastlamıyorsam, neden beni düşünsünler ki? Ayrıca, dürüst olmak gerekirse, kendi hayatımla, işimle ve çocuklarımla o kadar meşguldüm ki, eski arkadaşlarımın çevrimiçi paylaşımlarını görmedikçe, onları da pek düşünmüyordum.

Kimse bana davet borçlu değil. Kimse bana arama borçlu değil. Evet, bunlar iyi hissettiriyor; ve evet, size ulaşan arkadaşları hak ediyorsunuz. Ama bu arkadaşlıkları kurmak kimin sorumluluğunda? Ve daha da önemlisi, kendime karşı dürüst olayım : Ben üzerime düşeni yaptım mı? Bu soruyu kendime sorduğumda, cevap hayır oldu.

Yetişkin olduğunuzda, sosyal hayatınız sizin sorumluluğunuzdadır. Daha çok eğlenmek istiyorsanız, koltuğunuzdan kalkıp harika bir sosyal hayat yaratmalısınız (burada kendime de sesleniyorum).

Başkalarının beni her zaman dahil etmesini beklemekten vazgeçeyim. Hayatta ne istediğimin sorumluluğunu alayım. Ele almam gereken daha derin sorunu bulayım. İnsanlarla iletişim kurma konusunda daha proaktif olayım. Bu hafta sonu insanları bir şeyler yapmaya davet edeyim . Bir kere de parti vereyim. İş hayatımla daha iyi sınırlar koyayım ki arkadaşlık için zamanım olsun. Sosyal hayatıma öncelik vereyim , çünkü açıkça benim için önemli ve onu yaratmak benim sorumluluğum.

Birkaç kadınla yeniden bağlantı kurmak için iletişime geçeyim. Pasif bir şekilde değil. İşleri yoluna koymak için değil. Ve bir sonraki tatillerine davet edilmek için de değil. Ama " Bırakın onlar ve ben " deyip duygularımın üstesinden geldiğimde, aslında bu kadınlardan birkaçını gerçekten özlediğimin daha derin gerçeğiyle bağlantı kurdum ve o çevrimiçi paylaşımı görmek, çok fazla çalıştığımı ve onlarla olan arkadaşlığımı yeniden canlandırmak için çaba göstermek istediğimi fark etmemi sağladı... ve şimdi düşündüğümde birkaç kişi · daha var.

Konuya Dalmadan Önce: İki Uyarı

Machine Translated by Google

Bu kitabı araştırırken, "Bırakın Yapsınlar Teorisi"ni uygulayan kişilerden tekrar tekrar iki önemli soru geldi ve kitabın geri kalanına dalmadan önce bunlara değinmek istiyorum.

İlk olarak: Bırakın Onları Teorisi çocuklar için de geçerli mi?

Evet, "Bırakın Onları" teorisini çocuklarla da kullanabilirsiniz (bazı çok önemli uyarılarla birlikte), ancak bu kitap özellikle teoriyi yetişkinlerle nasıl uygulayacağınıza odaklanmıştır. Kitap boyunca, herhangi bir karışıklığı önlemek için yetişkinler ve çocuklar arasında net ayrımlar yapıyorum. Ve bu yaklaşımı çocuklarla, gençlerle ve genç yetişkinlerle nasıl kullanacağınız konusunda rehberlik arayanlar için, kitabın sonundaki Ek bölümünde bunu ayrıntılı olarak açıklayan özel bir kılavuz ekledim.

İkinci olarak: Let Them'i kullanmak sizi yalnız hissettiriyorsa ne olur?

Bu çok önemli bir nokta. Bazı insanlar "Bırak Onları" Teorisi'ni kullandıktan sonra kendilerini yalnız hissettiklerini paylaştılar. Eğer siz de böyle hissediyorsanız, bu teoriyi yanlış uyguladığınızın bir işaretidir. "Bırak Onları" Teorisi'nin iki temel adımı vardır: " Bırak Onları" ve "Bırak Beni". Bu adımlar el ele gitmelidir. Sadece " Bırak Onları" deyip orada duramazsınız. Birçok insan ikinci adımı, " Bırak Beni"yi unutuyor ve bu büyük bir hata çünkü gerçek gücünüz " Bırak Beni" de yatıyor. "Bırak Beni" de , bir sonraki hamlenizin sorumluluğunu üstlenirsiniz, istediğiniz hayatı, ilişkileri ve bağlantıyı yaratırsınız. Bu adım olmadan, kendinizi güçlenmiş değil, kopuk hissedersiniz.

Arkadaşın olarak, eğer tek yaptığın "Bırak yapsınlar" demekse, kendini birçok arkadaşından yoksun, sosyal planlarından mahrum ve teorinin neden senin lehine "işe yaramadığını" anlamakta güçlük çekerken bulacağın konusunda seni uyarmak zorunda hissediyorum. "Bırak yapsınlar" demek iyi hissettiriyor çünkü başkalarını suçlamayı seviyoruz.
Daha önce de konuştuğumuz gibi, kendinizi kötü hissettiğinizde üstünlük duygusu size yardımcı olabilir. Ancak teorinin amacı bu değil.

"Bırakın yapsınlar" , telefonunuza cevap vermeyi bırakmak, omuz silkip geçmek, incinmiş bir arkadaşınızla veya aile üyenizle konuşmayı reddetmek, sizi inciten bir durumda kalmak veya ayrımcılığı ya da tehlikeli davranışları görmezden gelmek için bir bahane değildir. Birine sessiz muamele uygulamak, insanları hayalet gibi ortadan kaybetmek, zor konuşmalardan kaçınmak veya ilişkilerinizden çekilmek için bir izin değildir.

Machine Translated by Google

Bu teori sizi yalnız ve görünmez hissettirmek için değil, aksine tüm ilişkilerinizde daha bağlı ve daha tatmin olmuş hissetmenizi sağlamak için tasarlanmıştır. Eğer bu teoriyi kullanırken kendinizi daha yalnız hissediyorsanız, lütfen şunu bilin: Yanlış kullanıyorsunuz. Teori hayatınızı daha iyi hale getirmek için var, daha kötü hale getirmek için değil. Bu yüzden size her zaman " İzin Ver" demeyi hatırlatmak istiyorum.
Çünkü hayatınızı değiştirecek olan kısım işte bu.

"Bırakın Onlar Olsun" Teorisi'ni kullanarak, kanepemde yalnız oturmamın, istediğim parayı kazanamamamın, suçluluk duygusuyla evet dememin, başkalarını hayal kırıklığına uğratmak istemediğim için aldığım kararların veya sağlığımı ya da eğlencemi önceliklendirmek için çok yorgun olma bahanesini kullanmamın ne kadar sık olduğunu fark ettim.

Yetişkin olduğunuzda, hayatınız, mutluluğunuz, sağlığınız, iyileşmeniz, sosyal hayatınız, arkadaşlıklarınız, sınırlarınız, ihtiyaçlarınız ve başarınızın tamamı sizin sorumluluğunuzdadır. Eğer gizlice birinin gelip sizi kurtarmasını, sorunlarınızı çözmesini, faturalarınızı ödemesini, sosyal bir hayat kurmasını, yaralarınızı iyileştirmesini, hayalinizdeki partnere dönüşmenizi ve en iyi haliniz olmanız için sizi motive etmesini umuyorsanız... bu olmayacak. Kimse gelmeyecek. Ve başkalarını suçlayarak veya izin ya da davet bekleyerek geçirdiğiniz her an boşa harcanmış demektir. O günler geride kaldı.

"Bana İzin Ver" döneminiz başladı.

Eğer zamanınızı ve enerjinizi buna ayırmaya istekliyseniz, istediğiniz her şeyi yaratabilirsiniz. Bu da, önemsiz, yüzeysel ve değersiz şeylere zamanınızı ve enerjinizi harcamayı bırakmanız gerektiği anlamına gelir.
Bu aynı zamanda, kontrol edemeyeceğiniz tek şeyi, yani diğer insanları kontrol etmeyi bırakmanız gerektiği anlamına da gelir.

Kitabın bir sonraki bölümünde, "Bırak Onları" Teorisi'nin en büyük ve en hızlı olumlu etkiyi yaratacağı hayatınızın dört temel alanına dalıyoruz. Başkalarının davranışlarının, görüşlerinin, tepkilerinin ve başarılarının mutluluğunuzu etkilemesine ve istediklerinizin önünde engel olmasına nasıl son vereceğinizi öğreneceksiniz. Ve "Bırak Onları" Teorisi'nin gücünü hissetmenin ve stresi yönetmek ve huzurunuzu korumak için kullanmanın en hızlı yolu budur.

O halde başlayalım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Sen ve Bırakın Teorileri

Stresi Yönetmek

Başkalarının Görüşlerinden Korkmak

Başkasının Duygusal Tepkileriyle Başa Çıkmak

Kronik Karşılaştırmanın Üstesinden Gelmek

Başkalarının hayatlarını yaşamalarına ne kadar çok izin verirseniz, hayatınız o kadar iyi olur.

— Mel Robbins

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Stresi Yönetmek

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

Şok edici: Hayat Stresli

"Bırakın Gitsinler" teorisini kullanmaya başlamanın en hızlı ve etkili yolu, her gün karşılaştığınız sayısız küçük stres faktörünün üstesinden gelmektir.

Bahsettiğim şeyleri biliyorsunuz: telefonunuzdaki bitmek bilmeyen bildirimler, yavaş internet bağlantıları, beklenmedik plan değişiklikleri, iş yerindeki bitmek bilmeyen toplantılar, diğer insanların düşüncesiz davranışları, uzun kuyruklar, yavaş yürüyenler. Bu küçük rahatsızlıklar önemsiz gibi görünebilir, ama değiller.

İnsanların bazen can sıkıcı olabileceğini anlıyorum ve evet, gerçekten de çok fazla işiniz var. Modern yaşam, binlerce küçük darbeyle ölüme uğramak gibi hissettirebilir; birbiri ardına gelen olaylar enerjinizi yavaş yavaş tüketir ve sizi strese sokar. Bunların sizi etkilemesine izin vermek sadece kolay değil, aynı zamanda aptalcadır.

Diğer yetişkinlerin nasıl davrandığını kontrol edemezsiniz ve bunun için stres yapmak gücünüzü azaltır. Aptalca şeylerin veya kaba insanların yaşam enerjinizi tüketmesine izin vermeye devam ederseniz, hayatınızın tam potansiyeline asla ulaşamazsınız.

Zamanınız ve enerjiniz en değerli kaynaklarınızdır ve sonraki birkaç bölümde, başkalarının hayatınızda şu anda yarattığı gereksiz stresten kendinizi korumak için "Bırakın Yapsınlar Teorisi"ni nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Durup kendinize şu soruları sorun: Kahve dükkanındaki uzun kuyruk neden gününüzü mahvediyor? Trafik neden moralinizi bozuyor? Önemli bir iş yaparken biri sizi böldüğünde neden bunalıyorsunuz? Toplu yerlerde yüksek sesle telefonda konuşan kişi neden sizi rahatsız ediyor? Bir aile üyesinin istenmeyen tavsiyesi neden kişisel bir saldırı gibi geliyor? Kalabalık bir yolda birinin yavaş yürümesi neden sizi acele ettiriyor?

Bu benim de başıma geliyor. Daha geçen gün, en sevdiğim bahçe merkezine bitki almaya gittim. Oradaki kasiyer çok yavaş hareket ediyordu.

Machine Translated by Google

Sadece iki şerit açıktı ve her birinde yaklaşık beş kişi bekliyordu.

Bip. Bip. Bip.

Kendimi giderek daha gergin hissetmeye başladım. Eve dönmem gereken bir toplantım vardı. Arkamdaki kişiye dönüp, başımı sallayıp, "Buna inanabiliyor musun?" demek istedim.

Ama tereddüt ettim. Bunun yerine kendi kendime "Bırak onları" dedim . Etkisi anında oldu. Yumuşadım. Kasiyerin işini hızlandırdı mı? Hayır.

Daha iyi bir şey yaptı. Beni, küçük şeylerin günlük hayatımda büyük stres kaynaklarına dönüşmesine izin verme alışkanlığımdan korudu. Bu sıranın 10 dakika daha uzun sürmesi günümün geri kalanını olumsuz etkilemeyecekti, ancak kontrol edemediğim bir şey yüzünden sinirlenip rahatsız olmam kesinlikle etkileyecekti. Kontrolünüz dışında olan veya gerçekten önemli olmayan şeyler için neden stres yapasınız ki? Bu kadar küçük bir şey nasıl bu kadar büyük bir etkiye sahip olabilir?

Çevrenizdeki dünyanın duygusal durumunuzu ve iç huzurunuzu etkilemesine izin verdiğinizde, bu dış güçlerin esiri olursunuz. Önemsiz saçmalıkların ruh halinizi belirlemesine, motivasyonunuzu tüketmesine ve dikkatinizi dağıtmasına izin veriyorsunuz. Yunan filozof Epiktetos'un hayatla ilgili ünlü bir sözü vardır: "Önemli olan size ne olduğu değil, ona nasıl tepki verdiğinizdir." Bu ne anlama geliyor? Kişisel gücünüzün, nasıl tepki verdiğinizde yattığı anlamına geliyor.

Günlük hayattaki can sıkıcı ve stresli durumlara farklı şekilde nasıl tepki vereceğinizi öğrenmek hayatınızı değiştirecek. Şu anda, önemsiz şeylere zamanınızı ve enerjinizi harcadığınız veya kontrolünüz dışında olan şeyler yüzünden tükenmişlik yaşadığınız için tüm gücünüzü kaybediyorsunuz.

Bu sorunun ne kadar büyük olduğunu tahmin bile edemezsiniz. Ben de edemezdim.

Stresinizi yönetmekte zorlanmanızın nedeni, çevrenizde olup bitenlere verdiğiniz tepkinin otomatik olması ve tüm vücudunuzun gerginleşmesidir. Sanki duyguya kapılıyorsunuz ve bir bakıyorsunuz ki pişman olacağınız bir mesaj gönderiyorsunuz. Ya da anlık öfkeyle aslında söylemek istemediğiniz şeyler söylüyorsunuz. Ya da çok uzun bir insan kuyruğunda bekliyorsunuz ve öfke ve sinirlilik, keşke artmasa diye düşünseniz bile, giderek artıyor.

Bunların hepsi, stresli ve sinir bozucu durumlara verdiğiniz tepkilerin günlük yaşamınızda nasıl büyük bir sorun haline gelebileceğinin örnekleridir. Çevrenizde olup bitenleri kontrol edemezsiniz, ancak nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

İşte bu yüzden. Bu durum, özellikle havaalanlarında daha belirgindir. Aslında, stresli hissetmek istiyorsanız, bir havaalanına gidin.

Havaalanı Stres Testi

Check-in'den güvenlik kuyruklarına, hava koşullarından kaynaklanan gecikmeler yüzünden çıldırmış insanlara, kayıp bagajlara, uçağa binmeden önce kapıları dolduran kalabalığa, sıkı bağlantılara, güzergah değişikliklerine, uçağa bindiğinizde tüm üst bagaj bölmelerinin dolu olmasına, araç kiralama yerindeki uzun kuyruklara kadar her şey...
tezgah. . . Sizi strese sokabilecek şeylerin sayısı sonsuzdur.

Ama gelin bu gerçeği, kontrol edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz şeyleri anlamanıza yardımcı olacak bir örnek olarak kullanalım. İnsan doğasının temel yasasını hatırlayın: Başkalarının ne söylediğini, ne düşündüğünü veya ne yaptığını kontrol edemezsiniz.
Bunu yapmaya çalıştığınız her an gücünüzü kaybedersiniz. Söylediklerinize, düşündüklerinize veya yaptıklarınıza odaklanmayı öğrenmelisiniz. Kontrolü elinizde tutmanın yolu budur.

Çünkü uçakta veya havaalanında ne olursa olsun, güç hala sizin elinizde.

Birkaç ay önce uçaktaydım ve hemen arkamdaki adam sanki dünyanın son günüymüş gibi öksürüyordu. Hani o derin, göğüsten gelen, etrafındakileri hasta edecek türden bir öksürük var ya?

İlk birkaç dakika boyunca hiçbir şey düşünmedim, ama bu durum devam edince, sonra boğazını temizlemeye başlayınca ve sürekli öksürünce sinirlenmeye başladım.

Bir etkinlikte konuşma yapmam gerekiyordu ve sonraki birkaç hafta boyunca birçok büyük etkinlikte konuşma yapacaktım. Hastalanıp sesimi kaybetmeyi göze alamazdım.

Arkamı dönüp koltukların arasındaki aralıktan baktığımda, sanki uçakta başka kimse yokmuş gibi ağzı açık bir şekilde havaya öksürdüğünü gördüm. Kendi kendime düşündüm: Bu adam gerçekten beni hasta mı edecek? Çok bencil ve kaba bir davranış. Hasta olamam. Seçeneklerimi değerlendirdim.

Pasif agresif davranmak hiçbir şeyi çözmeyecekti. Oturduğum yerde homurdanmaya ve aralardan ona kötü bakışlar atmaya çalışsam da, ya ipuçlarımı anlamıyordu ya da umursamıyordu.

Kabin görevlisine işaret edip şikayet etmeyi düşündüm ama tam orada oturuyordu, yani beni duyardı ve bu gerçekten tuhaf olurdu. Bu yüzden

Machine Translated by Google

Olgun bir yetişkin gibi arkamı dönmeye karar verdim ve kibarca, "Beyefendi, lütfen ağzınızı kapatır mısınız?" diye sordum.

Garip bir sessizlik oldu.

Başını salladı ve ardından uçak yolculuğunun geri kalanında açıkça öksürmeye devam etti. Bunu biliyorum çünkü sürekli arkama dönüp koltukların arasındaki aralıktan bakıyordum. Açıkçası, adama acıyorsunuz. Hasta olmak istemiyor herhalde. Öksürmeniz gerektiğinde öksürmeniz gerekir.

Ama o anın sıcaklığıyla giderek daha da sinirleniyordum. Sadece stresli değildim, aynı zamanda moralim bozulmuş ve iş yapmaya çalışmamı imkansız hale getirmişti.

Bu, çevrenizde olup biten bir şeyin sizi nasıl kolayca strese sokabileceğinin, vücudunuzu olumsuz etkileyebileceğinin ve beyninizi ele geçirebileceğinin sadece bir örneği.

Stres Altında Beyniniz

Bu kitabı araştırırken görüştüğüm uzmanlardan biri de Dr.
Harvard Tıp Fakültesi'nde doktor olan ve "5 Sıfırlama: Daha Az Stres ve Daha Fazla Dayanıklılık İçin Beyninizi ve Vücudunuzu Yeniden Programlayın" kitabının yazarı Aditi Neurukar.
Dr. Aditi, Harvard'ın Beth Israel Deaconess Hastanesi'ndeki bütünleyici tıp programının tıbbi direktörüydü ve burada hastalarının kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için kanıta dayalı, bütünleyici yaklaşımlar kullanarak stres yönetimi alanında muazzam bir klinik uygulama geliştirdi.

Dr. Aditi, "Stres, sandığınızdan çok daha büyük bir sorun hayatınızda" diyor.

Dr. Aditi'ye göre, stres kendinizden şüphe duymanıza, ertelemenize, tükenmişlik sendromuna, sürekli olumsuz haberlere bakmanıza ve başkalarıyla kıyaslama yapmanıza neden olur. Odaklanmakta, mutlu hissetmekte veya kendinize bakmakta zorlanıyorsanız, bunun nedeni strestir. stres.

Ayrıca bana, iç eleştirmeniniz her zamankinden daha yüksek sesle konuşuyorsa, erteleme sorunu yaşıyorsanız, sürekli yorgunsanız, telefonunuzda gezinmeyi bırakamıyorsanız veya işten kopmakta zorlanıyorsanız, bunların hepsinin stresten kaynaklandığını söyledi. Dr. Aditi bana stresin sadece vücudunuzda hissettiğiniz gerginlikten çok daha büyük bir şey olduğunu açıkladı. Stres, beyninizde fizyolojik bir durumdur. Bunu anlamak önemlidir çünkü stres, beyninizin işleyişini aktif olarak ele geçirir. Dr. Aditi'nin açıkladığı gibi, normalde prefrontal korteks kontrol altındadır.

Machine Translated by Google

Beyninizin bu kısmı günlük hayatınızı yönetmenize yardımcı olur. Planlama, organize etme, şeyleri hatırlama ve karar verme süreçlerinize rehberlik etme işlevlerini yerine getirir. Kendinizin en iyi versiyonu olmak için beyninizin bu kısmından en iyi şekilde yararlanmanız gerekir.

Sorun şu ki, uçakta öksüren adamdan, çok uzun süren kuyruktan veya beklediğiniz test sonuçlarından dolayı "stres hissettiğiniz" anda beyniniz stres tepkisine giriyor ve çok önemli olan prefrontal korteks artık kontrolü kaybediyor (ve siz de kaybediyorsunuz).

Stres tepkiniz beyninizin amigdala adı verilen başka bir bölgesinde bulunur. Dr. Aditi, amigdalayı "beyninizin derinliklerinde, kulaklarınızın arasında yer alan küçük, badem şeklinde bir yapı" olarak tanımladı. "İnsan beyninin en eski yapılarından biridir ve birçok kişi ona 'sürüngen beynimiz' der. Ve stres tepkinizi barındırır."

Eğer daha önce birinin "savaş, kaç veya donma tepkisi"nden bahsettiğini duyduysanız, bu tam olarak "stres tepkiniz" ile aynı şeydir; yani stres altındayken amigdalanız kontrolü ele geçirir. Bu da aceleci kararlar vermeye ve daha dürtüsel davranışlara yol açabilir.

Hayat normal seyrindeyken ve kendinizi iyi hissederken, eylemlerinizin çoğunu yönlendiren bölge prefrontal kortekstir. Bu, durumların artılarını ve eksilerini mantıklı bir şekilde değerlendirebileceğiniz ve iyi düşünülmüş kararlar alabileceğiniz anlamına gelir. Başka bir deyişle, nasıl tepki vereceğinizi seçebilirsiniz.

Ama ne zaman sizi strese sokan bir şey olsa, işte tam bu noktada siz ve ben sorun yaşıyoruz çünkü vücudumuzdaki ve beynimizdeki tepki otomatik. Amigdalanız otomatik olarak devreye giriyor. Ve beyninizin bu bölümünün tek bir görevi var: hayatta kalmak ve kendini korumak.

Beyniniz ve vücudunuz savaş ya da kaç tepkisine girer ve bu stresli durumda yalnızca kısa süreler boyunca çalışacak şekilde tasarlanmıştır. Normal işleyişe geri dönmeniz, yani prefrontal korteksinizin kontrolü ele alması ve tekrar sakin ve kendinden emin hissetmeniz gerekir. Peki ya geri dönmezseniz ne olur?

Tüm Gün Boyunca Çok Yorgun Olmanızın Gerçek Nedeni Zaman

Machine Translated by Google

Dr. Aditi'ye göre, her 10 kişiden 7'si şu anda kronik bir stres durumunda yaşıyor. Ben de eskiden onlardan biriydim. Kronik stres durumunda yaşadığınızda, sürekli bir savaş ya da kaçma durumuna kilitlenirsiniz. Amigdalanız sürekli olarak arka planda çalışır, her zaman aktiftir.

Dr. Aditi bana, stres altındayken sadece hayatta kalma modunda olduğunuzu hissetmekle kalmadığınızı , nörolojik açıdan beyninizin de gerçekten hayatta kalma modunda olduğunu söyledi . Hedefleriniz... hayalleriniz... en iyi haliniz... sabırlı ve tepkisiz olma yeteneğiniz... hepsi bir anda yok oluyor.

Bu yüzden bu sorunu çözmeli ve başkalarının hayatınızda gereksiz stres yaratmasına izin vermeyi bırakmalısınız. Tehlikede olan çok şey var.

İyi bir hayat yaşamayı hak ediyorsunuz, ancak sürekli hayatta kalma modunda olursanız bunu asla başaramayacaksınız.

Bu şekilde devam edersen, bu projeyi bu hafta sonu asla bitiremeyeceksin.
Stres nedeniyle erteleme alışkanlığı.

Daha çok eğlenmeye ihtiyacınız var, ancak işten kopamazsanız kendinize bunu yapma fırsatı vermeyeceksiniz.

Eşinizle daha çok vakit geçirmeli ve aranıza daha çok bağlanmalısınız, ama bunu asla yapmıyorsunuz. Sürekli stres altında olursanız böyle olur.

Hep istediğiniz hayat tam önünüzde, ama iç sesiniz sürekli "yapma" diyorsa asla ona ulaşamazsınız. Stres büyük bir sorun ve artık onunla başa çıkmanın zamanı geldi.

Stres Tepkinizi Kontrol Altına Almak

Bu yüzden Dr. Aditi'ye beynimizi normal işleyişine nasıl geri döndürebileceğimizi sordum.

Ona göre ilk adım, stresin aslında ne olduğunu anlamak, böylece bu tür durumlarda gücünüzün olduğunu bilmektir.

Benim için, stresin vücudunuzun ve beyninizin iki işlev arasında geçiş yapması olduğunu öğrenmek bir aydınlanma oldu. Normal işleyişe geri dönebileceğimi ve "Bırak Onları" Teorisi'ni kullanarak bunu yapmanın zor olmadığını bilmek güçlendirici.

Etrafınızda olup biten her şeyin sizi strese sokması gerekmeden yaşamak zorunda olmamanız ne kadar harika, değil mi? Başkalarının davranışlarının hayatınızda büyük bir sorun olmak zorunda olmaması ne kadar muhteşem?

Ardından, stres tepkinizi sıfırlamak için "Bırakın Onları" Teorisi'ni kullanacaksınız. Bunu bir açma/kapama düğmesi gibi düşünün; içsel olarak çekebileceğiniz küçük bir kol.

Machine Translated by Google

Stres yaratan bir şey olduğunda beyniniz devreye girer.

"Bırakın yapsınlar" dediğiniz an , beyninize "Sorun değil, bu strese girmeye değmez" sinyalini veriyorsunuz. Amigdalanıza kapanmasını söylüyorsunuz. Hissettiğiniz olumsuz duygudan uzaklaşarak stres tepkisini sıfırlıyorsunuz.

İşte nasıl yapacağınız: Sizi strese sokan herhangi bir şey olduğunda, " Bırakın yapsınlar" deyin. Bir an duraklayın. Sonra " Bırakın ben olayım" deyin ve derin bir nefes alın.

Bir nefes daha alayım . Stres tepkinizi yavaşlatın. Bedeninizi ve beyninizi sakinleştirin. Kontrolü ele alın ve gücünüzü yeniden kazanın.

Bu çok önemsiz gibi görünebilir, ancak bu tek değişiklik sizi bambaşka bir insana dönüştürecektir. " Bırak Onları ve Bırak Beni" yöntemini kullanarak stres tepkinizi kontrol altına almak , duygularınızın tepkinizi ele geçirmesine izin vermek yerine ne söyleyeceğinizi, düşüneceğinizi veya yapacağınızı seçme gücü verir. Artık öfkeli mesajlar yok, sevdiklerinize ters davranmak yok veya iş yerinde saatlerce e-posta yazmak yok.

Gerçek şu ki, her e-postaya yanıt vermek gerekmez ve her konuşmaya katılımınız şart değildir; ayrıca her zaman son sözü söylemek zorunda da değilsiniz.

Eskiden sizi sinirlendiren şeylerin çoğunun zamanınıza ve enerjinize değmediğini görmeye başlayacaksınız; ve çevrenizdeki şeylere " Bırak Beni" diyerek ne kadar az tepki verirseniz, kendinizi o kadar çok kontrol altında hissedeceksiniz.

Dr. Aditi, derin nefes almanın stresi azaltmaya yardımcı olduğunun bilimsel olarak kanıtlandığını söyledi. Tamamen nefes almak, havanın karnınızı şişirdiğini hissetmek, vagus sinirini uyarır ve bu da doğrudan beyninize "Sakinleşebiliriz" mesajını gönderir.

"İzin Ver" diyerek ve stres tepkinizi sıfırlayarak, artık geri döndünüz.
Kontrol sahibidir ve nasıl tepki vereceğini bilinçli olarak seçebilir .

Tepkilerinizin sorumluluğunu alın, gücünüzü geri kazanın.

Bu arada: Uçakta arkamda öksüren adamla olan durumuma geri dönelim; gittikçe daha çok strese giriyorum, yapmam gereken işe odaklanamıyorum ve orada koltuğuma bağlanmış kafeste bir hayvan gibi hissediyorum.

Peki, "Bırakın öksürsünler" teorisini kullanarak birinin öksürmesini nasıl durdurabilirsiniz?

Hayır, yapamazsın. Öksürmelerine izin vermelisin . Bırak öksürsünler.

Machine Translated by Google

Biliyorum... beni dinleyin. Evet, beni strese sokuyordu. Evet, ağzını kapatmadığı için kaba davrandığını düşünüyordum. Ve evet, hastalanmaktan endişeleniyordum.

Ama kontrole geri dönelim: Bu durumda neyi kontrol edebilirdim? Başka birinin öksürüp öksürmediğini kontrol edemezdim. Sadece öksürüğe nasıl tepki vereceğimi kontrol edebilirdim.

Kontrol edemediğiniz şeylere odaklanmak sizi strese sokar. Kontrol edebildiğiniz şeylere odaklanmak ise sizi güçlü kılar. Bu da beni başka bir önemli noktaya getiriyor: Hastalanmamamın sorumlusu kim?

Ben mi, yoksa uçaktaki bu yabancı mı?

Benim sorumluluğum sağlığımdan geliyor. Bu adamın benim isteğim yüzünden öksürmeyi bırakması onun sorumluluğu değil. Benim sorumluluğum, kendi ihtiyaçlarımı karşılayacak şekilde tepki vermektir. Ne düşündüğünüzü biliyorum.

Herkes ağzını kapatmalı değil mi? Herkes ellerini yıkamalı değil mi? Herkes temel görgü kurallarına uymalı değil mi? Elbette uymalılar, ama birçok insan uymuyor.

Demek istediğim şu ki, başkasını veya kontrolünüz dışında olan bir durumu yönetmeye çalışmak size sadece daha fazla stres yaratacaktır. Sinirlenebilirim. Sürekli arkamı dönebilirim. Kabin görevlisine bağırabilirim. Sinirlenip adama bağırabilirim, ama ne faydası olacak? Gözümün önünde daha açık ve etkili bir çözüm yok mu?

Size hayata dair pragmatik ve stratejik bir yaklaşım sunuyorum.

Oturduğum yerde öfkelenmek yerine, onun öksürmesine izin verdim, sonra da ... Kendimi korumak için alabileceğim basit önlemlere odaklandım .

Burnumu ve ağzımı atkımla kapatacağım, diye düşündüm. Öksürük sesini bastırmak için de kulaklıklarımı takacağım. Ve öyle de yaptım. Burnumu ve ağzımı atkımla kapatıp kulaklıklarımda müziğin sesini yükselttim.

Sorun çözüldü.

"Bırakın yapsınlar" dediğiniz her seferinde , sizi strese sokan bu durumu kontrol edemeyeceğinizi kabul ediyorsunuz. " Bırakın ben yapayım" dediğinizde ise, Dr. Aditi'nin tavsiyesine uyarak kontrol edebileceğiniz şeye, yani bu stresli durumlara verdiğiniz tepkiye odaklanıyorsunuz.

Dr. Aditi, “Bırakın Onları Teorisi, stresli beyniniz için bir rahatlama nefesi gibidir. Kaygı dolu düşünceleriniz üzerindeki kontrolü yeniden kazanmanıza yardımcı olur, böylece beyniniz ve bedeniniz nihayet hayatta kalma modundan çıkıp yeniden gelişmeye başlayabilir” diye doğruladı.

Machine Translated by Google

Bunun neden önemli olduğunu açıklayayım . Kendinizi tamamen strese kaptırırsanız, tüm gücünüzü başkalarına vermiş olursunuz.

Geçmişte, bu adamın beni strese sokmasına izin verirdim. Hiçbir iş yapamazdım, uçak indiğinde bitkin düşerdim ve sonra kocamı arayıp tüm uçuşumu mahveden bu aptaldan şikayet ederdim. Muhtemelen o gece akşam yemeğinde, etkinlikte konuşmacı olarak beni işe alan müşterilerle bu hikayeyi anlatırdım. Bu durumun benim için ne kadar "sinir bozucu" olduğundan uzun uzun bahsederdim. Bütün bunlar beni daha da strese sokar, daha da sinirlendirir ve daha da bitkin düşürürdü.

Bunu detaylıca açıklıyorum çünkü bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu görmenizi istiyorum. Başkalarının sizi strese sokmasına izin verdiğinizde, ya önemsiz olan ya da kontrolünüz dışında olan şeylere gücünüzü teslim edersiniz. Ve bu durum genellikle saatlerce, haftalarca ve hatta yıllarca hayatınızın diğer alanlarına da yayılır.

Hedeflerinize ulaşmak, daha bilinçli olmak, daha özgüvenli hissetmek ve daha mutlu olmak istiyorsanız, başkalarının sizi strese sokmasına izin vermeyi bırakmalısınız. Hayatta kontrol edebileceğiniz şeyler ve kontrol edemeyeceğiniz şeyler olacaktır. Adil durumlar ve adil olmayan durumlar olacaktır. Sizi neyin strese sokacağına ve ne kadar süreyle stres altında kalacağınıza siz karar verirsiniz.

Dr. Aditi'nin araştırmasının kanıtladığı şey, enerjinizi korumayı öğrenmenin ruh halinizi, zihniyetinizi, sağlığınızı, odaklanmanızı ve bağlantıyı kesme ve rahatlama yeteneğinizi geliştireceğidir. Bence bu, birçok insanın teoriyi öğrendikten birkaç gün sonra "Bırakın yapsınlar" kelimelerini vücutlarına dövme yaptırmasının nedenlerinden biridir.

Bu, huzurunuzun korunmaya değer olduğunu hatırlatır. Başkalarının huzurunuzu bozamayacağını bilmenin getirdiği belli bir özgüven vardır.

Ama gelin işi bir adım daha ileri götürelim.

Uçakta öksüren bir yabancı oldukça basit bir durumdur. Eninde sonunda uçaktan inip hayatınıza devam edeceksiniz, bu yüzden "Bırakın onları" teorisini uygulamak kolaydır.

Peki ya ne yapmanız gerektiği veya doğru tepkinin ne olduğu açık değilse? Stresiniz çok daha büyük bir şeyden, örneğin işinizden kaynaklanıyorsa, bu teoriyi nasıl kullanırsınız?

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4

Bırakın sizi strese soksunlar.

Peki ya her gün stres tepkinizi tetikleyen bir şey veya biri söz konusu olduğunda "Bırak onları , bırak ben kendimi " yaklaşımını uygulamaya ne dersiniz ? Araştırmalara göre, iş çoğu insan için yaşam stresinin 1 numaralı nedenidir ve yöneticinizin ruh sağlığınız üzerindeki etkisi eşiniz kadar büyüktür.

Bunu size söylememe gerek yok sanırım, çünkü iş ne kadar ödüllendirici olsa da, stres dolu. Cuma günleri saat 16:00'daki toplantılardan, kaba müşterilerle uğraşmaya, pasif agresif e-postalara, mikro yönetimci bir patrona, sevmediğiniz işleri yapmaya, takdir edilmediğinizi hissetmeye, terfi fırsatı görmemeye, sahte vaatlere, sürpriz işten çıkarmalara veya tamamen yetersiz personel nedeniyle fazladan iş yüküne kadar her zaman bir şeyler oluyor.

Eğer benim gibi kendi işinizi kurduysanız veya iyi bir yönetici olmaya çalışıyorsanız, o listeyi ikiye katlayın.

Peki, "Bırak Onları" Teorisi'ni kullanarak iş stresinin sizi etkilemesine nasıl engel olabilirsiniz? Örneğin, harika bir iş çıkarıyorsunuz, tüm hedeflerinize ulaşıyorsunuz, beklentilerin üzerinde performans sergiliyorsunuz, ama patronunuz sizi terfi ettirmiyor diye ne olacak?

Güncelleme istediğinizde, "şirketin kârı bu yıl düştü" ve "elim kolum bağlı" gibi klişe cevaplar alıyorsunuz ama "bu takıma çok değer katıyorsunuz" gibi laf kalabalığı da oluyor. Çok can sıkıcı.

Kendinizi hayal kırıklığına uğramış, cesaretsiz, güçsüz, düşmanca veya moralsiz hissediyorsunuz. Dr. Aditi, şu anda rekor sayıda tükenmişlik sendromu görmesinin nedeninin bu olduğunu söylüyor: İnsanlar işte kronik bir stres durumuna saplanıp kalmış durumda. Ve ekledi: İş yerindeki stresiniz değişmiyor, bu yüzden onunla başa çıkma yaklaşımınızı değiştirmeniz gerekiyor.

O durumda ben de aynısını hissetmiştim, biliyorum. Ve faturalarınızı ödemek için maaşınıza ihtiyacınız olması, sizi daha da strese sokuyor ve çaresiz hissettiriyor.

Machine Translated by Google

Şu an iş yükünüz ne kadar bunaltıcı olsa da, çaresiz değilsiniz.
Peki, "Bırakın Onlar" Teorisi'ni kullanarak patronunuzdan hak ettiğiniz terfiyi nasıl alabilirsiniz?

Yapamazsın. Bırak seni oyalasınlar.

Bunu duymak zor biliyorum, çünkü doğru. Evet, adil değil. Evet, sen...
Terfiyi hak ettin. Ve evet, bu konuda kızgın olmaya hakkın var.

Ama size şu soruyu sormak istiyorum : Sizin kariyerinizden kim sorumlu?
Evet, doğru söylüyorsunuz.

Ayrıca, patronunuzun sizi terfi ettirip ettirmeyeceğini, zam verip vermeyeceğini veya sizi pencereye daha yakın bir çalışma odasına taşıyıp taşımayacağını kontrol edemezsiniz. Ne kadar çok çalışmış olursanız olun veya ne kadar çok övgü almış olursanız olun, karar onlara aittir.

Yani, eğer çaba sarf ettiyseniz, görüşmeyi yaptıysanız, maaş artışı istediniz, hedeflerinize ulaştınız ve yine de terfi, unvan değişikliği veya yeni bir masa bekliyorsanız ve bir türlü gelmiyorsa, sinirlenmeyi bırakıp ne yapacağınıza karar vermelisiniz.

Çünkü, tahmin edin bakalım? Duygularınızın sizi ele geçirmesine izin verirseniz, bu sizi çıldırtacak. Bu durumun stresi sizi ele geçirirse, bir sonraki hamleniz hakkında stratejik olarak asla düşünemeyeceksiniz.

Bu stresin seni aptallaştırmasına izin veremezsin. Akıllı olmalısın.
Nasıl yanıt vereceğiniz konusunda. Bırakın ben yapayım. Gücünüz işte burada yatıyor.

İş yerinde kontrolünüz dışında olan ve durumu değiştirmek için elinizden gelen her şeyi yapmış olmanıza rağmen, daha fazla zamanınızı durumu değiştirmeye çalışarak harcamak aptallık olur. Ve bunun sizi sürekli strese sokmasına izin vermek daha da aptalcadır. Siz bundan çok daha zekisiniz. Hayatınız ve içindeki olasılıklar her zaman mevcut işinizden çok daha büyüktür.

Hiçbir zaman sıkışıp kalmazsınız. Bu kendinize söylediğiniz bir yalan. İstediğiniz zaman bir işi, bir ilişkiyi, bir yaşam durumunu, bir randevuyu, bir iş görüşmesini veya bir konuşmayı bırakabilirsiniz.

Ama bunun yerine, patronunuz Steve ile oturuyorsunuz ve ona orta parmağınızı gösteriyorsunuz.
Zoom toplantısı her bittiğinde.

Sizi hayal kırıklığına uğratan herhangi bir işte kalmak zorunda değilsiniz.
Moraliniz bozulmuş veya stres altındasınız. Ve bunu yapmamalısınız. Bırakın sizi oyalasınlar.

Şimdi sıra " Bana izin ver " kısmına geldi. Mevcut durumunuza takılıp kalmayı bırakın ve daha iyi bir fırsat bulmaya odaklanın. Şu anda harika bir patronu, daha iyi bir maaşı ve pencere kenarında bir masası olan muhteşem bir iş sizi bekliyor.

Machine Translated by Google

Onu bulmanız için size fırsat sunuyoruz. Şirketiniz bu gezegendeki tek şirket değil ve kariyerinizi ilerletmenize yardımcı olmaktan mutluluk duyacak milyonlarca patron var.

Gidip getireyim .

İş bulmak zor mu? Evet. Sonsuza kadar sürebilir mi? Evet. Özgeçmişinizi güncelleme fikrinden korkuyor musunuz? Evet. Dışarı çıkıp ağ kurmak gözünüzü korkutuyor mu? Evet. Kariyeriniz sizin sorumluluğunuzda ve burada düşündüğünüzden daha fazla güce sahipsiniz. Artık buna göre hareket etmeye başlamanın zamanı geldi.

Hafta sonlarımı farklı şekilde geçirmeyi seçmeme izin verin . Arkadaşlarınızla barlarda stres atmak ve işten şikayet etmek yerine, zamanınızı ve enerjinizi hak ettiğiniz bir iş bulmak için çalışmaya ayırmaya ne dersiniz? Evet, harika bir iş bulmanız altı ay sürebilir, ancak bu altı ay, hiçbir şey yapmasanız da, istediğinizin peşinden gitseniz de geçip gidecek.

Bir de şunu düşünün: Eğer o işte kalırsanız, geleceğinizi kim kontrol edecek?
Doğru. Patronunuz Steve. Ama özgeçmişinizi güncellerseniz, bağlantılar kurmaya başlarsanız ve birkaç görüşmeye giderseniz, kontrol artık kimin elinde? Doğru.
SEN.

Bir çocuk gibi davranıp patronunuza her türlü hakareti edebilirsiniz, ama acı gerçek şu ki, suçlu olan sizsiniz; çünkü sizi mutsuz eden bir işte kalmayı siz seçiyorsunuz.

Bu tamamen senin suçun. Peki başka neyin de senin suçun olduğunu biliyor musun? Başka bir iş aramaman için uydurduğun aptalca bahanelerin. Sandığından çok daha fazla güce sahipsin. Artık buna göre davranmaya başlamanın zamanı geldi.

Sonraki hamlenizi siz kontrol ediyorsunuz.

Daha detaylı olarak ele almak istediğim konulardan biri, "Bırakın ben yapayım" dediğinizde sizin için doğru yanıtın ne olduğunu nasıl belirleyebileceğinizdir . "Bırakın onlar" kısmı zaten açık.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , başkasının ne yaptığını kontrol etmeye çalışmayı bırakırsınız. "Bırakın ben yapayım" dediğinizde ise , buna nasıl tepki vereceğinizin sorumluluğunu üstlenirsiniz ki bu her zaman açık olmayabilir.

Her durum farklıdır ve hangi tür tepkinin zamanınıza ve enerjinize değeceğini, hangisinin değmeyeceğini öğrenmek hayatınızı değiştirecektir.

Machine Translated by Google

Hayat. Size doğru tepkiyi nasıl seçeceğinizi anlamanıza yardımcı olacak bir hikayem var.

Geçen gün, köpeklerimizi yerel bir devlet parkındaki popüler bir noktada yürüyüşe çıkarıyordum. Otoparka girdiğimde, yerel bir park görevlisi iki köpeğimi sevmek ve selamlaşmak için durdu. Sohbet ederken, köpeklerin tasma takılı olduğundan ve dışkılarının toplandığından emin olmamız gerektiğini söyledi, çünkü köpeklerin serbestçe dolaşması ve sahipleri tarafından dışkılarının toplanmamasıyla ilgili çok sayıda şikayet vardı. Ve durum, köpeklerin yürüyüş yollarına kapatılması noktasına gelmişti.

Bu bilgiyi paylaştığı için ona teşekkür ettim ve "o insanlardan biri" olmadığımı ve kurallara uyacağımı söyledim. Patikada yürürken, benden yaklaşık 30 metre ileride, köpeği tasmasız bir şekilde her yere koşuşturan ve insanların üzerine atlayan bir kişi yürüyordu.

Sinirlenmeye başladım. Stres tepkisinin yükseldiğini ve amigdalamın devreye girdiğini hissedebiliyordum. Artık ormanda yürüyüşten zevk almıyordum. Lazer gibi bu köpeğe ve sahibine odaklanmıştım ve park görevlisinin tam olarak bundan bahsetmesi ve bu aptalın hepimizin buraya girişinin yasaklanmasına neden olacak olması beni giderek daha çok sinirlendiriyordu.

"Bırak yapsınlar" demeye devam ettim ve ilk beş seferinde işe yaradı. Ama sonra köpeği tam yolun ortasında çömeldi ve büyük tuvaletini yaptı ve sahibi onu bir köpek poşetine koyup uzaklaştırmak yerine yaprakları tekmeleyerek üzerini örttüğünü dehşet içinde izledim.

İşte bu kadar. Stresli hissetmekten, kendimi köpek polisi ilan etmeye beş saniye içinde geçtim. Bu da beni teorinin kullanımının önemli bir yönüne getiriyor. Her duruma verdiğiniz tepki benzersiz ve her seferinde farklı olacaktır.

Öyle günler olacak ki, bu kadının peşinden koşup, ona bir paket yemek verip, almasını isteyip, olanların sonuçlarını açıklayıp, kendi payına düşeni yapmasını rica edecek enerjim olmayacak.

Ve öyle günler olacak ki, bir Olimpiyat sprinteri gibi koşacağım, kovalayacağım. Onu yere yatırın ve aynen öyle yapın.

Bazen omuz silkip, " Bırakın yapsınlar" diyeceğim ve bunun zamanıma ve enerjime değmeyeceğini anlayacağım. Ve köpek pisliği iyice dağıttığında, olgun davranıp bir poşet alıp pisliği toplayacağım. Sonra da otoparkta arabasının her yerine bulaştıracağım (son kısım şakaydı).

Machine Translated by Google

Başkalarının ardını toplamak zorunda kalmak istemesem de, kamusal alanları herkesin keyif alabileceği şekilde iyi durumda bırakmaya önem veren biri olmaktan hoşlanıyorum. Mekanları bulduğumdan daha iyi durumda bıraktığımı bilmekten keyif alıyorum. Ve işim olmasa bile lider gibi davranmaktan hoşlanıyorum.

Bu yüzden.

Bazı günler de en doğru hareket tarzının geri dönmek, otoparka geri yürümek, park görevlisini bulmak, kadın geri gelene kadar onunla birlikte beklemek ve durumu bizzat korucuya bildirmek olduğunu hissedeceğim.

Bu "Bana İzin Ver" seçeneklerinin her biri hem benim hem de sizin için mevcuttur. Okurken belki de başka seçenekleri de düşünmüşsünüzdür. Buradaki önemli nokta şu: Her durum farklıdır, ancak bir şey aynı kalır: Nasıl tepki vereceğinizi her zaman siz seçersiniz.

O kadının köpeğinin patikanın ortasına kaka yapmasını engelleyemem ama buna nasıl tepki vereceğimi seçebilirim. Kim olacağımı ve nasıl davranacağımı seçme özgürlüğüne sahibim ve bu çok güçlü bir duygu.

Her durum, nasıl hissettiğinize, şu anki yaşamınızda neler olup bittiğine, ne kadar zamanınız olduğuna, konunun sizin için ne kadar önemli olduğuna, değerlerinize ve en etkili yaklaşımın ne olduğuna bağlı olarak farklı olacaktır.

"Bana İzin Ver" , zamanınızı, enerjinizi ve değerlerinizi hayatınızın merkezine koymanız için bir fırsattır. Dikkatinizi neyin hak ettiğine ve neyin etmediğine siz karar verirsiniz. Peki sizin için doğru olanı nasıl seçersiniz?
Özellikle de çok stresli bir durum söz konusu olduğunda mı? Harika bir soru.

Bu stresli anlarda " Bırak gitsin" demek, bir an durup düşünmek bana yardımcı oluyor: Bu beni bir saat sonra da rahatsız edecek mi? Bir hafta sonra da rahatsız edecek mi? Yoksa bu sadece şu an beni rahatsız eden bir şey mi?

Eğer bir saat sonra hala bunu düşünüyorsam, bir şeyler yapmalıyım. Eğer bir hafta veya bir yıl sonra önemli olacaksa, kesinlikle bir şeyler yapmalıyım. Bu kadın ve köpeğiyle ilgili durumda, köpeğimi o devlet parkında her gezdirdiğimde bunun beni rahatsız edeceğini biliyordum.

Çoğu durumda, sizin için neyin doğru olduğunu bilirsiniz. Bu da beni bir sonraki örneğe götürüyor -ki bu da dışkıdan sonra ele alınabilecek mükemmel bir konu- o da siyaset.

Son araştırmalara göre, insanların büyük çoğunluğu dünya siyasetinin mevcut durumu hakkında çok stresli hissettiklerini belirtiyor. Ben de hissediyorum. Ve nasıl hissetmeyeyim ki?

Machine Translated by Google

Daha önce hiç olmadığı kadar kutuplaşmış bir dönemde yaşıyoruz, riskler çok yüksek ve herkes birbirinden çok uzaklaşmış durumda; ya öfkeli ya da korkulu (ya da her ikisi birden).

Farklı bir bakış açısına sahip çoğu insanla medeni bir konuşma yapmak imkansızdır, çünkü hiçbirimiz diğer kişinin nereden geldiğini anlamak için zaman ayırmak istemeyiz.

Yerel, eyalet, ulusal ve küresel düzeyde siyasetin ne kadar stresli olabileceği göz önüne alındığında, ellerinizi havaya kaldırıp, ilgisiz kalmak ve durumun değişmesi için hiçbir şey yapamayacakmış gibi hissetmek kolay olurdu.

Peki, "Bırakın Onlar" Teorisi'ni kullanarak siyasi durumu nasıl değiştirebilirsiniz? Yerel, ulusal veya küresel düzeyde mi?

Hayır, gerek yok. Okul kurulu çoktan kararını verdi. Senato da oylama yaptı. Bunlar yarışan iki aday. Seçim bitti. Dava mahkemelerde. Bırakın mahkemelerde olsun. Az önce olanları değiştiremezsiniz.

Ama geleceği değiştiremeyeceğinizi hiç söylemedim. Öyle mi görünüyor? Bunaltıcı mı? Evet. Hiçbir fark yaratmayacakmış gibi mi geliyor? Evet.

Her şeye rağmen yapın. İlgilendiğim konularda aktif ve sesli kalmama ve yerel, ulusal ve küresel siyasetin geleceğini değiştirebilecek bir şeyler yapmama izin verin . Başkalarının sizin gördüğünüz karmaşayı temizlemesini bekleyerek oturup kalmayın.

Eğer önemliyse, herkesin beklediği kişi siz olun. Görmek istediğiniz değişimi yaratın. İşte " Bırakın Ben"in gücü budur.

Profesör Margaret Mead'in şu sözünü kendime hatırlatmayı severim: "Küçük bir grup düşünceli, kararlı vatandaşın dünyayı değiştirebileceğinden asla şüphe duymayın; aslında, dünyayı değiştiren tek şey budur."

Doğru şeyi yapacak tek bir kişi yeterlidir. Ve eğer bu sizi yeterince rahatsız ediyorsa, o kişi sizsiniz. Her zaman bir şeyler yapılabilir. Bir fark yaratabilirsiniz. Ve eğer bu sizin için yeterince önemli değilse, o zaman şikayet etmeyi bırakın. Bu sadece sizi strese sokar. Ve öğrendiğiniz gibi, bu aptalca. Lafın değeri yok. Eğer gerçekten sizi rahatsız ediyorsa, bunu değiştirmek için biraz zaman ve enerji ayırın.

"Bırak gitsin" teorisini hangi durum ve koşullarda kullanırsanız kullanın, sorunun ne kadar büyük veya stresli olduğu fark etmeksizin, eylemleriniz ve tutumunuzla durumu iyileştirmek için her zaman bir şeyler yapabileceğinizi tekrar tekrar öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

İşte "Bırak Bana" nın gücü bu . Etrafınızdaki herkesi, dünyayı veya parkta insanların ne yaptığını kontrol edemezsiniz, ancak her zaman ne söylediğinizi, ne düşündüğünüzü veya ne yaptığınızı kontrol edebilirsiniz; işte gerçek güç burada yatıyor.
geliyor.

Ve bu gücü ne kadar çok kullanırsanız, kendi mutluluğunuzu nasıl sabote ettiğinizi ve tüm gücünüzü nasıl başkalarına verdiğinizi o kadar çok göreceksiniz. Ve tıpkı benim gibi, bunun farkında bile değildiniz. Zamanınız ve enerjiniz çok önemli. "Bırakın Yapsınlar" Teorisi bunu gerçekten vurguluyor ve zamanınıza ve enerjinize değecek şeylere ve değmeyecek şeylere dair daha iyi seçimler yapmanız için sizi güçlendiriyor. Bu, zorlu konuşmalardan kaçınmak veya sessiz kalmak anlamına gelmiyor.

Bu, paspas gibi olup herkesin sizi ezmesine izin vermek anlamına gelmez; ne de herkesin köpek pisliğini toplamak veya siyasi bir makama aday olmak anlamına gelir.

Bu, sizi neyin etkileyeceğini ve ne ölçüde etkileyeceğini seçme hakkına sahip olduğunuz anlamına gelir. Neye katılacağınızı ve neye katılmayacağınızı seçme hakkına sahipsiniz.
Bir işin, ilişkinin veya meselenin uğruna savaşmaya değer olup olmadığına ve ne zaman ayrılma zamanının geldiğine siz karar verirsiniz. Seçim sizin elinizde ve bu yüzden bundan sonra ne olacağı her zaman sizin kontrolünüzde.

Öyleyse stres yönetimi hakkında öğrendiklerinizi özetleyelim. Şu anda, başkalarının hayatınızda gereksiz stres yaratmasına izin veriyorsunuz. "Bırakın Onlar" Teorisi, küçük rahatsızlıkların hayatınızı kontrol etmesine izin vermeyerek enerjinizi korumanızı ve böylece gerçekten önemli olan şeylere odaklanmanızı öğretir.

1. Sorun: Başkaları gün boyunca sizi rahatsız eden, sinirlendiren veya strese sokan şeyler yapacaklar. Bu kaçınılmaz. Bunu kontrol edemezsiniz. Başkasının davranışlarının sizi strese sokmasına izin verdiğinizde, başkalarına güç vermiş olursunuz. Bu da sizi tükenmiş, kendinize zaman ve enerji ayırmadan bırakır.

2. Gerçek şu ki: Vücudunuzun stres tepkisi otomatiktir. Kendinizi sinirlenmiş hissedeceksiniz. Hayal kırıklığına uğrayacaksınız. Öfke ve huzursuzluğun sizi vurduğunu hissedeceksiniz. İçinizde yükselen duyguları kontrol edemezsiniz.
   Ama duygularınızın sizi ele geçirmesine izin vermemek için stres tepkinizi nasıl sıfırlayacağınızı öğrenebilirsiniz.

3. Çözüm: "Bırakın yapsınlar" teorisini kullanarak, başkalarının size yaşattığı stresten kendinizi korursunuz. Gücünüz, kontrolü elinizde tutmakta yatar.

Machine Translated by Google

Karşıdaki kişinin davranışına, can sıkıcı duruma ve hissettiğiniz duygulara verdiğiniz tepki.

"Bırak onları" dediğinizde , başkalarının davranışlarının sizi strese sokmasına veya rahatsız etmesine izin vermemeye karar verirsiniz. "Bırak beni" dediğinizde ise , stres tepkinizi sıfırlarsınız ve nasıl tepki vereceğinizin sorumluluğunu üstlenirsiniz.

Artık tüm zamanınızı ve enerjinizi sizin için en önemli olan şeylere ayırmanın zamanı geldi.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Diğerlerinden Korkmak

Halkın Görüşleri

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

Bırakın sizin hakkınızda kötü şeyler düşünsünler.

Şair Mary Oliver, "Yaz Günü" adlı şiirinde şu soruyu sormuştu: "Söyle bana, o tek, vahşi ve kıymetli hayatınla ne yapmayı planlıyorsun?"

Mary Oliver'ın sorusuna vereceğiniz cevabı bilmiyorum, ama şunu biliyorum: Ne yapmayı planlıyorsanız planlayın, başkalarının bu konuda bir fikri olacak.

Sonraki birkaç bölümde, "Bırakın Onları" Teorisi'ni kullanarak başkalarının görüşlerinin sizi istediğiniz şeyin peşinden gitmekten alıkoymasına ve eşsiz, değerli hayatınızın potansiyelini sınırlamasına izin vermeyi nasıl bırakacağınızı öğreneceksiniz.

Bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu tahmin bile edemezsiniz. Benim de edemezdim. Başkalarının ne düşündüğünü umursamıyormuş gibi davranmak kolaydır, ama gerçek şu ki, hepimiz umursarız.

Gerçek şu ki, insanlar sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olacaklar ve bu gerçeği değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Başkalarının ne düşüneceğinden duyduğunuz korkunun, yapmak istediklerinizi yapmanızı engellemesine izin verdiğinizde, başkalarının görüşlerinin esiri olursunuz.

Bu korku hayatınızın her alanını etkiliyor. Ertelemenize neden oluyor. Kendinizden şüphe duymanıza yol açıyor. Mükemmeliyetçilikle sizi felç ediyor. Aşırı düşünmenizin sebebi bu.

İşte bu noktada her şey sona eriyor. İnsanlara istedikleri gibi düşünme özgürlüğünü verme zamanı geldi. Bırakın düşünsünler. Kendinizi özgür bırakmanın ve zamanla tüm hayatınızı dönüştürecek küçük adımları cesurca ve özür dilemeden atmama izin vermenin zamanı geldi.

"Bırakın yapsınlar" teorisi benim için devasa bir uyanış çağrısı oldu. Başkalarının görüşleri konusunda endişelendiğimi biliyordum, ama " Bırakın yapsınlar. Bırakın yargılasınlar. Bırakın yapsınlar" demeye başlayana kadar bunun ne kadar büyük bir sorun olduğunu anlamamıştım .

Machine Translated by Google

Onaylamıyorum. Bırakın kendi fikirlerine sahip olsunlar. Bırakın kötü düşünceler beslesinler . Bırakın arkamdan konuşsunlar.

Şu anda, hayatınızda başkalarının görüşlerini yol haritanız olarak kullanıyorsunuz. İstediğiniz yöne dönmek yerine, başkalarının ne düşüneceğini veya söyleyeceğini tahmin ederek sola veya sağa dönüyorsunuz.

İnsanların sizin hakkınızda ne düşüneceğini ve ne söyleyeceğini tahmin etmeye çalışarak hayatınızı yönlendirirseniz, gücünüzü başkalarına kaptırırsınız.

Her hareketinizi aşırı düşünmek yerine, bırakın ne düşünmek istiyorlarsa onu düşünsünler, ne olur? Bu yükten kurtulmak hayatınızı değiştirebilir. İnsan doğasının temel yasasını hatırlayın: Başka bir yetişkinin ne söylediğini, ne yaptığını veya ne düşündüğünü kontrol edemezsiniz. Denerseniz pişman olursunuz. Onların ne düşünmek istiyorlarsa onu düşünmelerine ne kadar çok izin verirseniz , hayatınız o kadar iyi olur.

Kendinize hayatınızı yaşama izni verseniz ve diğer insanlara da hayatınız hakkında istedikleri gibi düşünme izni verseniz nasıl olurdu? Ya da zamanınızı ve enerjinizi hobilerinize, alışkanlıklarınıza, mutluluğunuza harcasanız?

Yargılanmaktan endişe etmeseydiniz ne gibi bir değişiklik yapardınız? İstediğiniz ama itiraf etmekten korktuğunuz şey nedir?

Hangi inancınız hakkında daha açık konuşmaktan çekiniyorsunuz? Daha önce hiç yapmadığınız için denemekten çok korktuğunuz şey nedir? Gizlice yapmayı çok istediğiniz bir meydan okuma, yarış veya macera nedir? İş yerinde olmasını istediğiniz ama sormaya korktuğunuz şey nedir? Hangi konuşmadan kaçınıyorsunuz? Hangi fotoğrafı paylaşmak için bekliyorsunuz?

Bu sonuncusu beni gerçekten çok etkiledi.

Hayatınızdaki En Büyük Engele Hoş Geldiniz

On yıl önce, motivasyon konuşmacısı olarak işe yeni başlamıştım. Konuşmacılık sektöründe tamamen yeniydim. Ve birçok yeni işletme gibi, başlangıçta hiç param yoktu. Başlamak ve sektöre adım atmak için küçük kadın konferanslarına ulaşıp ücretsiz konuşma teklifinde bulunuyordum.

Eğer bir iş kuruyorsanız, ek gelir elde etmek için çalışıyorsanız veya sosyal medya aracılığıyla internetten para kazanmaya çalışıyorsanız, muhtemelen başınızı sallıyorsunuzdur, çünkü en başlarda çok fazla emek harcıyorsunuz ama karşılığında hiçbir şey alamıyorsunuz.

Machine Translated by Google

Bir yıl geçmişti, sahnede daha iyi performans sergiliyordum ve izleyici kitlesi büyüyordu ama banka hesabım küçülüyordu, bu durum beni hayal kırıklığına uğratmaya başlamıştı. Neden mi? Çünkü hafta içi tam zamanlı bir işte çalışıyor, hafta sonları da bu konuşma etkinliklerini ücretsiz yapıyordum.

Kitabın girişinde de belirttiğim gibi, bu dönem eşimle birlikte büyük bir mali borç yükü altında ezildiğimiz bir dönemdi, bu yüzden bu işten nasıl para kazanabileceğimi bulmak konusunda son derece motiveydim.

Bazı deneyimli konuşmacılardan, nasıl para kazanmaya başlayabileceğiniz konusunda tavsiye istedim; ben de hayalini kurduğunuz her türlü iş, girişim veya ek gelir kaynağı için bunu yapmanızı öneririm.

Her işletmenin bir formülü vardır. Onu takip edin. Bunu söylüyorum çünkü insanların sürekli takılıp kaldığı şeylerden biri de "Farklı olmalıyım" inancıdır. Bu, başkalarının sizi kopyaladığınızı düşüneceğinden korkmanın süslü bir ifadesidir. Bu, başkalarının ne düşüneceğinden duyduğunuz korkunun sizi en açık, en kolay ve en kanıtlanmış başarı yolundan nasıl alıkoyduğunun bir örneğidir.

Bırakın sizi kopyaladığınızı düşünsünler. Çünkü gerçekten de kopyaladınız. Ve onlar da formülü başkasından kopyaladılar. Çünkü onlar da öyle yaptı. Formüller, defalarca işe yaradıkları için var olurlar. Formülü benzersiz kılacaksınız çünkü kendinizi formülün içine katacaksınız. Tekerleği yeniden icat etmeyin. Formülü takip edin ve onu kendi avantajınıza kullanın.

Tecrübeli konuşmacıların bana yapmamı söylediği de tam olarak buydu. Her başarılı konuşmacı aynı üç şeyi yapar. Ve bunları yapana kadar, gerçek anlamda konuşma işinde değilsiniz demektir.

Bana yapmamı söyledikleri şunlardı:

1. Sahnedeki fotoğraflarınızın yanı sıra, sunumunuzun ve ana fikirlerinizin açıklamasını içeren basit bir web sitesi oluşturun.

2. Daha önce düzenlediğiniz etkinliklerdeki birkaç etkinlik planlayıcısından referans alın. Konuşulanları internet sitesine koydum.

Ve en önemlisi:

3. Konuşmalarınızla ilgili çevrimiçi paylaşımlar yapmaya başlayın. Sosyal medyanızı pazarlama aracınız haline getirin. Etkinliklerden fotoğraflar paylaşın. Konuşmanızla ilgili içerikler paylaşın. Sizi işe alan etkinlik planlayıcılarıyla fotoğraflar paylaşın. Sosyal medya

Machine Translated by Google

> İnsanların sizi bulma şekli budur. Sosyal medya, bu sektörde bir oyuncu olduğunuzu gösterir. Ve sosyal medya, insanların sizi rezerve edebilmeleri için o tek sayfalık web sitesine yönlendirecek olan şeydir.

Formül bu. Bunu izleyin ve para kazanmaya başlayacaksınız. Bu tavsiyeyle donanmış olarak, tam olarak ne yapmam gerektiğini biliyordum. Üstelik, riskler gerçekten yüksekti. Ailemi borçtan kurtarmak için paraya ihtiyacım vardı. Ne yapmam gerektiği konusunda çok nettim.

Peki formülü takip ettim mi? Pek sayılmaz. Evet, bir web sitesi oluşturdum. Evet, referanslar istedim ve bunları web sitesine koydum. Ama sosyal medyada paylaşım yaptım mı? Hayır.

O zamanlar sosyal medya hesaplarım tamamen kişiseldi. Çocuklarımın fotoğrafları, aile gezilerinden kareler ve arkadaşlarımla çektiğim özçekimlerle doluydu. Takipçilerimin hepsi arkadaşlarım, eski sınıf arkadaşlarım ve aile üyelerimdi. Motivasyon konuşmacısı olma isteğimden veya bir yılı aşkın süredir bunu ücretsiz olarak yaptığım gerçeğinden hiç bahsetmemiştim.

Eğer bir işletme kurmak, hayatınızın yeni bir yönünü tanıtmak veya sanatınızı paylaşmak için sosyal medyayı kullanmak istediyseniz, sadece kişisel hayatınıza ait fotoğrafların olduğu hesabınıza bakıp bunu bir pazarlama kanalına dönüştürme kararı vermenin ne kadar zor olduğunu bilirsiniz.

İşletmemle ilgili sosyal medyada paylaşım yapmaya başlamam iki yılımı aldı. Neden mi?

Çünkü insanların ne yapacağından korkuyordum.

Düşünmek

Mel, kimden korkuyordun? Arkadaşlarımdan.

Çocuklarımın fotoğraflarını, barbekü partilerinden ve geniş ailemle yaptığım buluşmalardan çektiğim fotoğrafları paylaşmayı bırakıp, konferanslarda konuşma yaparken çektiğim fotoğrafları paylaşmaya başlarsam insanların beni yargılayacağından endişeleniyordum.

Kendini kim sanıyor bu kadın? Kim onu konuşmacı olarak işe almış ki? Söyleyecek ne gibi bir şeyi olabilir ki? Ne sahtekar!

Paylaşmayı denedim. Ama etkinlikten çektiğim fotoğraflara göz gezdirip bir iki tane seçtim. Sonra korku devreye girdi. Bir açıklama yazmaya çalışırken,

Machine Translated by Google

Diğer insanların olumsuz görüşlerinden endişelenmeye başlardım: Bu çok kibirli mi görünüyor? Bu açıklama yeterince profesyonel mi? Bunu paylaşırsam insanlar beni takipten çıkarır mı? Arkadaşlarım kendimi beğenmiş olduğumu mu düşünür? Sıfırdan ayrı bir hesap mı açmalıyım?

Sonra kendimi paylaşmanın değmeyeceğine ikna ederdim. Nedenini merak ediyor musunuz? Çünkü mükemmel, en etkileyici ve pazarlanabilir görseli ve açıklamayı -hem beni tanıtacak hem de kimsenin olumsuz bir şey düşünmemesini sağlayacak bir şeyi- oluşturmaya çalışırken o kadar çok enerji harcadım ki kendimi tükettim.

Yüzlerce taslak gönderi oluşturdum. Ve bunlar yıllarca taslaklarımda öylece durdu... Ve sonunda paylaşma cesaretini bulduğumda, beş dakika boyunca yayında bırakıp takıntılı bir şekilde kontrol ederdim; ve eğer istediğim kadar beğeni yoksa veya yorumlar umduğum kadar olumlu değilse, silerdim.

Bu aptalca korku, yıllarca tam zamanlı kariyerim haline getirmek istediğim işimi pazarlamamı engelledi. Başkalarının görüşlerine, hayatta ilerleme yeteneğimden daha fazla önem verdim. Gücümü başkalarına kaptırmak işte böyle bir şey.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, bu beni üzüyor.

Hedeflerime ulaşmama, daha fazla para kazanmama, borçlarımdan kurtulmama, çocuklarıma güzel şeyler alabilmeme ve çok daha hızlı bir şekilde çok daha fazla müşteri edinmeme yardımcı olacak adımları atmaktan kendimi alıkoydum. Bu aptalca değil mi? Elbette aptalca. Yine de eminim siz de "kendinizi ortaya koyma" konusunda aynı korkuyu yaşıyorsunuzdur.

İster işiniz, ister sanatınız, müziğiniz, videolarınız olsun, isterse mayo ile çekilmiş bir fotoğrafınızı paylaşmak olsun, kendinizi sansürlüyorsanız bunun nedeni insanların görüşlerinden korkmanızdır. Bu yüzden sivilcelerinizi kapatıyor ve her fotoğrafta "iyi tarafınızda" durmakta ısrar ediyorsunuz. Toplantılarda söz almamanızın sebebi de aynı. İnternette kötü görünmekten, işte ise kötü konuşmaktan korkuyorsunuz. Gerçek halinizi gördüklerinde insanların ne düşüneceğinden korkuyorsunuz.

Paylaştığınız içerikleri her düzenlediğinizde, derste veya işte sessiz kaldığınızda veya grup fotoğrafının arkasına saklandığınızda, kendinizi reddetmiş oluyorsunuz.
Kendinize yeterince iyi olmadığınızı söyleyen sizsiniz. Sürekli sorgulama, düzenleme, silme, aşırı düşünme ve başkalarına "Bu iyi görünüyor mu?" diye sorma, özgüven eksikliğinizi daha da artırıyor. Ve işin çılgın tarafını biliyor musunuz? Bunu kendinize yapıyorsunuz. Ben de öyle yaptım.

Machine Translated by Google

Bu konuda verilen tavsiyelerin çoğu berbat. Çoğu insan size sadece "başkalarının ne düşündüğünü umursamayı bırakın" diyor. Ama kimse bunu nasıl yapacağınızı söylemiyor. Yeni bir yaklaşıma ihtiyaç var. "Bırakın Düşünsünler" Teorisi'ni kullanarak, bu korkuyu bir kez ve tamamen ortadan kaldırmak için devrim niteliğinde bir yaklaşım benimseyeceksiniz: İnsanlara sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olma özgürlüğünü verin.

Bu, özgüveninizi artıracak, kendinizi ifade etme özgürlüğünüzü sağlayacak ve sizi hayatınızın yepyeni bir dönemine taşıyacak, son derece güzel bir fikir.

İnsanlara sizin hakkınızda olumsuz şeyler düşünme özgürlüğünü verin.

Bırakın yapsınlar. Bu sadece işe yaramakla kalmıyor, aynı zamanda bilimsel bir gerçek.

Başkasının hayatı üzerinde hiçbir kontrolünüz yok.

Sizin hakkınızdaki görüşüm

Gerçek şu ki, başkasının düşüncelerini kontrol etmek imkansızdır. Bu nedenle, başkalarının ne düşündüğünden korkmak veya onların düşüncelerini kontrol etmeye çalışmak tamamen zaman kaybıdır.

Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüyle meşgul olmaktan veya bunu kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçene kadar, hayatınızın, duygularınızın, düşüncelerinizin veya eylemlerinizin kontrolünü asla elinizde hissetmeyeceksiniz.

Tekrar ediyorum: Ne yaparsanız yapın, yetişkinler sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olacaklardır. Neden? Çünkü yetişkinlerin istedikleri gibi düşünme hakkı vardır.

Başka birinin ne düşündüğünü kontrol etmeniz fiziksel ve nörolojik olarak imkansızdır. Ortalama bir insan günde yaklaşık 70.000 düşünceye sahiptir. Bunların çoğu rastgele ve kontrol edilemezdir. Bu yüzden başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenerek veya düşüncelerini değiştirmeye çalışarak enerjinizi boşa harcamak saçmadır.

Aklınıza gelen düşüncelerin yarısını bile kontrol edemezsiniz.

Başkasının aklına ne geleceğini kontrol edebileceğinizi neden sanıyorsunuz ki? Edemezsiniz. Bilimsel olarak imkansız. İşte bu yüzden "Bırakın Yapsınlar Teorisi" çok devrimci.

Başkalarının görüşlerinden korkmak yerine, onların ne düşünmek istiyorlarsa onu düşünmelerine izin vereceksiniz. Hatta, insanların sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olacağını varsaymanızı öneririm. Çünkü insanlar sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olabiliyorlar.

Machine Translated by Google

Bu normal.

Bu arada, sizi seven insanlar her gün sizin hakkınızda kötü düşünceler beslerler! Ben de her gün sevdiğim insanlar hakkında kötü düşünceler besliyorum! Bu normal. Bunu kanıtlamak için önce ben başlayayım.

Kocam uyandığında genellikle kocaman bir osuruk çıkarıyor. İlk düşüncem, " Ne kadar iğrençsin!" oluyor. Chris'i dünyadaki herkesten daha çok seviyorum. Ama onun hakkında sürekli kötü düşüncelerim ve olumsuz fikirlerim oluyor.

Aynı şey köpeğim için de geçerli. Saat 17:00'de köpeğim Homie çok sinir bozucu oluyor çünkü yemek vakti olduğunu biliyor. Peşimden dolanıyor, deli gibi nefes nefese kalıyor, üzerime atlıyor ve ne düşündüğümü biliyorsunuz: Tam bir baş belası ve biraz sakinleşmesi gerekiyor. Ama yine de onu seviyorum.

Bu kitabı birlikte yazdığım en büyük kızım Sawyer tam bir kontrol manyağı; ve işler tam istediği gibi gitmediğinde, aşırı baskıcı ve çok yoğun oluyor. Takıntılı bir temizlik sarmalına giriyor ve bu da herkesi strese sokuyor. Ama yine de onu seviyorum.

Ortanca kızım Kendall, Los Angeles'tan bana her FaceTime görüşmesi yaptığında, sanki yeni bir kıyafet giymiş gibi geliyor. Bence parası konusunda sorumsuz davranıyor ve ihtiyacı olan son şey daha fazla kıyafet. Ama yine de onu seviyorum.

Oğlumuz Oakley ise kelimenin tam anlamıyla mükemmel. Şaka yapıyorum. Uyandıktan sonraki ilk bir saat boyunca insanlarla göz teması kurmayı ve konuşmayı reddediyor. Bence kaba davranıyor. Ama yine de onu seviyorum.

Bu arada, çocuklarımdan benim hakkımda düşündükleri bazı sıfatları sıralamalarını istedim. Şöyle dediler: dağınık, düzensiz, gürültülü, aşırı arkadaş canlısı, her yere dağılmış, kontrolcü, her zaman geç kalan, her şeyi bilen—ve hayatımızla ilgili internette ne kadar çok şey paylaştığım konusunda da birçok fikirleri var. Ve yine de beni seviyorlar.

(Sawyer ayrıca, bu kitabı benimle birlikte yazmanın, el yazmasını defalarca tamamen mahvetmem nedeniyle neredeyse ebeveynlik haklarından vazgeçme noktasına getirdiğini de bilmenizi istedi - bağlam açısından bu, 11.0 sürümüdür.)

Bunu neden anlatıyorum? Çünkü herkesin eleştirel görüşleri var.
Sevdikleri insanlar da dahil, tamamen yabancılar da. Bu hayatın bir gerçeği.

Bunu kucaklayın ve kabul edin. Gerçekliği değiştirmeye çalışmak yerine, onu kendi avantajınıza kullanmaya başlayın. Bırakın olsun.

İşte bir başka gerçek: Birinin olumsuz bir görüşe sahip olması, onun bir şey söylemesinin tek nedenidir. Bu, genel olarak size karşı olumsuz duygular besledikleri anlamına gelmez.

Machine Translated by Google

Kocam hakkında kötü bir şey düşünebilirim ama yine de onu sevebilir, ona çok saygı ve nezaketle davranabilirim, çünkü iki şey aynı anda doğru olabilir. Birinin davranış biçiminden rahatsız olabilirsiniz ama yine de onu çok sevebilirsiniz.

İşte sevdiğiniz insanlar hakkında böyle hissediyorsunuz! Arkadaşlarının kötü etkiler yarattığını düşünüyorsunuz. Aşırı tepki verdiklerini düşünüyorsunuz. Erkek arkadaşlarının onlara kötü davrandığını düşünüyorsunuz. İş fikirlerinin başarısız olacağını düşünüyorsunuz.
Onları bencil buluyorsunuz. Ama yine de onları seviyorsunuz.

Söylemek istediğim basit: Yetişkinler sizin ve yaptığınız her şey hakkında olumsuz düşüncelere sahip olacaklardır. Bırakın yargılasınlar. Bırakın tepki versinler. Bırakın sizden şüphe etsinler. Bırakın verdiğiniz kararları sorgulasınlar. Bırakın sizin hakkınızda yanılsınlar. Bırakın internete video yüklemeye başladığınızda veya senaryoyu 12. kez yeniden yazmak istediğinizde gözlerini devirsinler.

Onlar için endişelenerek zamanınızı boşa harcamak yerine, kendinizle gurur duyacağınız bir şekilde yaşamaya başlayın. Bana , biricik ve kıymetli hayatımla ne yapmak istiyorsam onu yapmama izin verin .

Bu yaklaşım özgürleştirici çünkü şu anda hayatınızı yaşıyor ve kararlar alırken herkesin ne düşüneceğini tahmin etmeye çalışıyorsunuz. İnsanların ne düşünebileceği korkusunun seçimlerinizi belirlemesine izin verdiğinizde, potansiyelinizi sınırlarsınız ve gerçekten istediğiniz şeyin peşinden gitmekten kendinizi alıkoyarsınız.

İşte bu yüzden işleri erteliyorsunuz, kendinizden şüphe ediyorsunuz, mükemmeliyetçilik yüzünden felç oluyorsunuz ve en önemlisi, her gün uyanıp sizi gerçekten ileriye taşıyacak işlerden kaçınıyorsunuz.

Yargılanmaktan o kadar korkuyorsun ki, hiç risk almıyorsun. Öyle değil mi?
Neyden korkuyorsun? Yargılanmaktan mı?

Boşanırsanız, emlak işini bırakırsanız, okula geri dönerseniz, saçınızı kestirirseniz veya futbol takımına seçmelere katılırsanız ve elenirseniz, herkesin bunun hakkında bir fikri olacak mı?
Elbette olacak. Ne olmuş yani?

Bu aptalca korku, yeni şeyler denemenizi, risk almanızı, kendiniz olmanızı ve zamanla hayatınızı değiştirecek küçük adımlar atmanızı engelliyor. Ne kadar üzücü.

"Bırakın yapsınlar" teorisi daha cesur olmanıza yardımcı olacak. Öyle değil mi?
Gerçeği kabul edip insanlara yargılama özgürlüğü vermek daha mı akıllıca olur?

Birinin ne düşündüğünü kontrol edemezsiniz, bu yüzden bundan korkmanız veya sizi durdurmasına izin vermeniz için hiçbir neden yok. Zamanınız çok kısıtlı.

Machine Translated by Google

Bundan daha da değerli, çünkü bu eşsiz ve kıymetli hayatla yapmanız gereken önemli şeyler var.

Bugünden itibaren, insanlara sizin hakkınızda olumsuz düşünceler besleme özgürlüğünü vereceksiniz. Bırakın beslesinler.

“Ama insanların benim hakkımda olumsuz düşünmelerini istemiyorum.”

Ne düşündüğünü biliyorum: " Ama insanların benim hakkımda olumsuz şeyler düşünmesini istemiyorum, Mel." Biliyorum, istemiyorsun. Ben de istemiyordum. Ama başkalarının ne düşüneceğinden duyduğun korku , özgüven eksikliğinin en büyük kaynaklarından biri.

Ben yeterince iyi değilim. (Kimin için?)

Yeterince zeki değilim. (Kimin için?)

Bana çok kızacaklar. (Kim kızacak ki?)

Annemle babam onaylamayacak. (Ne olmuş yani?)

Bunu yaparsam kimse beni sevmeyecek. (Kimse kim?)

Arkadaşlarım ne düşünecek? (Ne isterlerse.)

Bu beni kötü gösterir mi? (Kimin gözünde?)

Bu yaygın korkuların her biri diğer insanlarla bağlantılı. Bu yüzden bu gerçeği tekrar tekrar vurguluyorum: Yetişkinler sizin hakkınızda, kıyafetiniz hakkında, az önce söylediklerinizi hakkında, geçen hafta yaptıklarınız hakkında ve yapmak istediklerinizi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olacaklardır.

Bırakın yapsınlar.

Yetişkinler istedikleri gibi düşünme hakkına sahiptir. Siz de öyle. İşte bu yüzden "Bırakın Düşünsünler" Teorisi sizi özgürleştirecek. Hayatınızı savunmada yaşamak yerine, saldırıya geçeceksiniz. Hayat oyununu istediğiniz gibi oynayacaksınız.

İşte bir başka gerçek: Siz, başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerinden çok daha güçlüsünüz. Gücünüzü başkalarına vermeyi bırakın ve potansiyelinizi ortaya koyun.

Hayatımı beni gururlandıracak şekilde yaşamama izin verin . Değerlerimle uyumlu kararlar almama izin verin . İstediğim için risk almama izin verin . Ruhumun beni yönlendirdiği yolda ilerlememe izin verin .

Sizi mutlu eden şeyleri yapmak, cesur olmak, risk almak ve kendi yolunuzu izlemek, başkalarının görüşlerinden her zaman daha önemli olacaktır.

Machine Translated by Google

Bu konuda endişelenmeyin. Bu sizin hayatınız. Başkalarının fikirlerinin hayatınızı mahvetmesine izin vermeyin.

Kitabı yaz. Onları dışarıya davet et. Ne giymek istiyorsan onu giy. Bütün gün sörf yap. Okula geri dön. Okulu bırak. Taşın. Bir köpek edin. Seyahati rezerve et.

İçmeyi bırak. Cinselliğini kucakla. Gitmekten korktuğun yola gir.

"Bırakın yapsınlar" teorisini ne kadar çok kullanırsanız, bu korkunun altında ruhunuzun sizi her zaman sizin için belirlenmiş olan yöne doğru yönlendirdiğini o kadar çok fark edeceksiniz.

"Bırakın yapsınlar" dediğiniz her seferinde , yüzeydeki tüm gürültüyü ve dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırır ve daha derin bir şeye yer açarsınız: kendi sesinize, sezginize, gerçeğinize ve hayattaki eşsiz yolunuza.

O her zaman oradaydı. Sadece tüm bu korkunun altında gömülü kalmıştı.

"Bırakın onları" teorisini kullanarak başkalarının görüşlerinin yükünden kurtulduğunuzda, değerleriniz, ihtiyaçlarınız ve hedefleriniz yol haritanız olarak hayatınıza devam etmeye başlayacaksınız. Başkalarının ne düşüneceğini tahmin etmek yerine, kendinizle gurur duyacağınız bir şekilde hayatınızı yönlendireceksiniz.

İşte sır burada yatıyor. Kendinizle gurur duyduğunuzda,

Tüm gücü elinde tutuyor.

Kendinizi gururlandıracak kararlar verin.

Bu da beni, destekleyici ve sevgi dolu ilişkileri sürdürürken kendi ihtiyaçlarınıza öncelik vermenin önemine dair çok önemli bir noktaya getiriyor. Buradaki amaç, başkalarını umursamayan bencil veya narsist bir insan olarak hayattan zevk almamaktır.

Buradaki önemli nokta, kendi ihtiyaçlarınızı önceliklendirmeyi öğrenmek ve aynı zamanda sizin için işe yarayan şeylerle diğer insanların beklentileri ve duyguları arasında denge kurmaktır. Hayatta paspas olmak istemezsiniz, ama aynı zamanda düşüncesiz bir buldozer de olmak istemezsiniz. Bu bir denge meselesi.

Diyelim ki önünüzde çok yoğun bir hafta sonu var. Bir yandan, yakın bir arkadaşınızın önemli bir dönüm noktası olan doğum günü kutlaması var ve bu, arkadaşların bir araya gelip kutlama yaptığı o çok eğlenceli hafta sonlarından biri.

Sizin için bu, partinin yapılacağı yere ulaşmak için dört saatlik bir araba yolculuğu yapmak anlamına geliyor. Ve sizin için doğru kararın bu olduğunu biliyorsunuz.

Machine Translated by Google

Orada. Öte yandan, büyükanneniz ve büyükbabanız ziyarete geleceği için aylar önce anne babanıza bu hafta sonu eve geleceğinize söz vermiştiniz.

İkisini de yapmak istiyorsunuz.

İyi bir arkadaş olmak, iyi bir evlat olmak ve iyi bir torun olmak istiyorsunuz; bu yüzden arkadaşınızın Cuma gecesi kutlamalarına katılabilmek için şehirden dört saat kuzeye kadar araba sürmek için elinizden gelen her şeyi yapıyorsunuz.

Ve bunu yaptığınıza sevineceksiniz.

Arkadaşlarınızla geç saatlere kadar gülüp eğlenirsiniz, bir şişe şarap içersiniz. Çok keyifli vakit geçirirsiniz. Sonra, ertesi sabah saat 7'de uyanırsınız. Yatağınızdan kalkar, eşofmanlarınızı giyer, hafta sonunun geri kalanını kaçırdığınız için üzgün olduğunuzu belirten bir not bırakır ve hafta sonunun geri kalanını büyükanneniz ve büyükbabanızla geçirmek için dört saatlik bir yolculuk daha yapmak üzere arabaya binersiniz.

Yolda araba sürerken, gösterdiğiniz çaba için kendinizle gurur duyuyorsunuz.

Hiç bilmediğiniz bir şey var (bunu sonradan öğreneceksiniz), doğum günü kızı sizin gitmenize üzülmüş ve şöyle demiş: "Sadece bir gece kalacaksa neden zahmet edip geldiğini anlamıyorum."

Bırakın yapsın.

Dört saat sonra, biraz akşamdan kalma ve çok yorgun bir halde anne babanızın evindesiniz. Eşofmanlarınızla arabadan inip, gözleri yaşaran ve çok heyecanlanan büyükannenize sarılıyorsunuz.

Sonra annene sarılıyorsun ve o da kulağına fısıldıyor, "Büyükannen dün gece geldiğinde burada olmadığın için çok hayal kırıklığına uğradı." Sonra da ekliyor, "On dakika içinde öğle yemeğine çıkmamız gerekiyor. Üzerini değiştirmen lazım."

Bırakın yapsın.

Bu hikayeyi size iki noktayı kanıtlamak için anlatıyorum: Birincisi, ne kadar çok çabalarsanız çabalayın, herkesi memnun etmeye çalışsanız ve işleri yoluna koysanız bile, bu bile diğer insanların olumlu düşüneceğinin garantisi değildir. Bırakın düşünsünler.

İkinci olarak -ve bu en önemli nokta- herkesi mutlu etmek için aşırı çaba sarf eden kişi olmayın. Ben de eskiden öyleydim. Bu beni tükenmiş ve yaptığım hiçbir şeyin yeterince iyi olmadığı hissine kapılmama neden oldu.

Artık "Bırakın yapsınlar" teorisini bildiğime göre, kendimi mutlu etmek için elimden gelen her şeyi yapıyorum. Açıklayayım .

Machine Translated by Google

Arkadaşınızın doğum günü partisine ve büyükannenizi/büyükbabanızı ziyarete gitmek için olağanüstü bir çaba göstermenizin nedeni, bunun SİZİ kendinizle gururlandırmasıdır. Arkadaşınızın doğum gününe iyi bir arkadaş olduğunuzu düşündürmek için gitmeyin. Arkadaşınızın doğum gününe gidin çünkü bu SİZİ iyi bir arkadaş gibi hissettirir.

Annenizi mutlu ettiği için büyükannenizi ve büyükbabanızı ziyarete gitmeyin. Büyükannenizi ve büyükbabanızı ve ailenizi önceliklendirmek sizi mutlu ettiği için eve gidin.

Kendinizle gurur duyacağınız şekilde davrandığınızda, başkalarının ne düşündüğünün önemi yoktur. Erken ayrıldığınız için size kızacaklar.
Geç geldiğiniz için kızacaklar. Verdiğiniz kararlardan her zaman hayal kırıklığına uğrayacak biri olacaktır. Asla hayal kırıklığına uğrayan siz olmayın. Ve suçluluk duygusunun kararlarınızı yönlendirmesine izin vermeyin.

“Suçluluk” duygusuyla anne babanızın yanına gittiğinizde, anne babanızı kötü adam konumuna getirmiş olursunuz. Gitmediğiniz takdirde kendinize kızacağınız için gitmeyi seçtiğinizde ise, kararlarınızın kontrolü sizdedir.

Bu, endişelenmeyi bırakmanın çok basit bir örneğidir.

Başkalarının ne düşündüğüne aldırış etmeyin ve kararlarınızı kendi değerleriniz doğrultusunda verin.

Peki ya sizin fikrinizle başkasının fikri gerçekten çatıştığı anlar? Mesela anneniz evleneceğiniz kişiyi beğenmiyorsa ne yapacaksınız? O zaman ne yapacaksınız?

Ben de oradaydım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

Zor İnsanları Nasıl Sevebilirsiniz?

Bence, "Bırakın Kendileri Olsun" teorisini yabancılarla, iş arkadaşlarıyla ve hatta arkadaşlarla kullanmak daha kolay, çünkü kullandıktan sonra kendinizi yenilemek için onlardan biraz uzaklaşma fırsatınız olur. Yatak odanıza girip kapıyı kapatabilirsiniz. İşten sonra eve gidebilirsiniz. Uçaktan inebilirsiniz.

Çoğu zaman, birinin sizin hakkınızda olumsuz bir şey düşündüğünü bile fark etmezsiniz. Ama aile? Aile bambaşka bir şey. Aile ömür boyu sizinle birlikte.

Aileniz, fikirlerini çok daha açık sözlü ve doğrudan dile getirme eğilimindedir: Tatillerde eve gelmediğiniz için kızgınlar. Sürekli neden hala bekar olduğunuzu sorguluyorlar. Okulu bırakarak hayatınızı mahvettiğinizi düşünüyorlar. Arkadaş grubunuzdan nefret ediyorlar. Yaşam tarzınıza katılmıyorlar. Kiminle çıktığınızı beğenmediklerini açıkça belirtiyorlar. İşinizi bırakıp o işi kurmanızı istemiyorlar.

Kendinize daha iyi bakmanızı istiyorlar ve bunu açıkça dile getiriyorlar.

Aile, mutluluğunuz ve başarınızda pay sahibi oldukları için size karşı daha sert davranmaya meyillidir. Aileniz sizi önemsediğinde, bunu genellikle sizi zorlayarak gösterir. Arkadaşlarınızı beğenmediklerinde, yanlış yolda ilerlediğinizi düşündüklerinde veya kendinize daha iyi bakmanızı istediklerinde, bunu size belli ederler.

Çoğu zaman, bu ailenizin size değer verdiğini gösterme şeklidir. Sizin için daha fazlasını isterler, mutlu olmanızı isterler ve potansiyelinizi boşa harcanırken görürler. Ancak, bu durum çok kolay bir şekilde değer vermekten kontrole dönüşebilir.

Aileniz doğduğunuzdan beri sizin hakkınızda fikir sahibi olmuştur. Sizi en uzun süredir tanıyan onlardır. Fikirlerini dile getirme hakkına sahip olduklarını düşünürler çünkü...

Machine Translated by Google

Sizin için en iyisinin ne olduğunu bildiklerini düşünüyorlar. (Bu genellikle kendileri için de en iyi hissettiren şeydir.)

Ayrıca, ailenizdeki herkesin birbirine ve ailenin nasıl işlemesi gerektiğine dair beklentileri vardır. Bu ailevi ilişkiler, uzun zamandır tanıdığınız kişilerle olan bağınız nedeniyle diğerlerinden daha derindir ve birbirine bağlı bir sistem oluştururlar. Bu da ailenizin yaptığınız herhangi bir değişikliğe neden daha dramatik tepki verdiğini açıklar; çünkü siz de o aile sisteminin bir parçasısınız. Yaptığınız her değişiklik, tüm sisteme olumlu veya olumsuz dalgalar gönderecektir.

İnsanların tepki göstereceğini bilmek, çünkü nesillerdir süregelen iç içe geçmiş bir ilişki ağının parçasısınız, bu durumu daha iyi yönetmenize yardımcı olabilir.

Bu beklentilerin veya bu sistemin doğru olduğunu söylemiyorum. Sadece gerçekliğin bu olduğunu söylüyorum. Ve herhangi bir durumun daha geniş bağlamını anlamanın, ailemde nasıl davrandığım konusunda kontrolü elimde tutmama yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Örneğin, eşinizden boşanmaya karar verirseniz, artık aynı gelenekleri sürdürmek istemezseniz, dininizin dışından biriyle evlenirseniz, farklı bir kariyer yoluna girerseniz veya farklı siyasi görüşlere sahipseniz, bu durum tüm aile sisteminde şok etkisi yaratacaktır çünkü herkesin sizin kim olduğunuz ve hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiği hakkındaki beklentilerini ve inançlarını alt üst eder.

Bu durum, üvey çocuk ve üvey ebeveyn ilişkilerinin iç içe geçmiş aile yapısına eklenmesiyle daha da belirginleşir. Bu, aile sistemi için büyük bir şoktur ve sistemi ya iyi ya da kötü yönde etkileyebilir.

Yeni bireylerin eve girmesiyle birlikte evin işleyişine dair tüm beklentiler altüst olur. Değişimi kabul etmek gerçekten zor olabilir.

Özellikle de bu değişimi kabullenmeye ve büyük, mutlu bir karma aile olarak yaşamaya zorlanan çocuklar için durum böyle.

"Bırakın Yapsınlar Teorisi", üvey ebeveyn rolünüzü yönetmenize yardımcı olmakta çığır açacak bir teori. Yetişkin olarak, onların yas tutmasına izin vermek sizin sorumluluğunuz. Onların sizi (ve çocuklarınızı) bir tehdit olarak görmelerine izin verin, çünkü niyetleriniz ne kadar iyi olursa olsun, siz bir tehditsiniz. Ebeveynleriyle geçirecekleri zaman için sizinle rekabet etmek zorundalar. Bu doğru. Tıpkı sizin gibi onlar da kontrol arayışındalar. Duygularını hissetmelerine izin verin . Ebeveynleriyle yalnız kalmalarına izin verin . Sizi sevmek zorunda değillerse, bırakın sevsinler.

Üvey çocuklarınızın, özellikle de onların, sizden anlayış, hoşgörü ve şefkate ihtiyaç duyduklarını asla unutmayın. Onlar sadece yeni bir aileyi kabullenmeyi öğrenmiyorlar.

Machine Translated by Google

Hayatlarında yetişkin olarak yer alan bu kişiler, istedikleri aileye sahip olamamanın acısını da yaşıyorlar. Bu NORMAL bir durum.

Daha geniş bağlamı anlamak, "Bana izin ver " kısmına odaklanmanıza ve daha zarif bir şekilde hareket etmenize, bilge ve şefkatli bir yetişkin olmanıza yardımcı olacaktır. Ne kadar çok zarafet ve nezaket gösterirseniz, dinamikte bir değişiklik olması için o kadar çok alan yaratırsınız.

Üvey çocuklar ve üvey ebeveynler arasındaki bu dinamikler zordur. Hiçbir şey kusursuz değildir. Ancak, "Bırakın Öyle Olsun" Teorisi ve bu bölümde öğreneceğiniz özel bir araç yardımıyla çok daha güzel olma potansiyeline de sahiptirler.

Bir keresinde bir terapistin bir konferansta şöyle dediğini duymuştum: "Aileler olmasaydı, işim olmazdı." Aile söz konusu olduğunda, akrabalarınızın kendi görüşlerine sahip olma hakkı vardır, ancak bu, sizin hayatınızı yaşama, kendi kişiliğiniz olma ve kimi sevmeyi seçerseniz onu sevme hakkınızı reddetmelerinden farklıdır.
Onların görüşlerinin doğru olup olmaması önemli değil. Önemli olan, onların görüşleriyle nasıl bir bağ kurduğunuzdur.

Peki, sevdikleriniz yaşam tarzınıza veya kişiliğinize katılmıyorsa ne olur? Bunu çok iyi anlıyorum. İşte bu durumda yapmanız gerekenler: Bırakın öyle olsun.

Onların görüşlerini değiştirmeye çalışmayın. Onlara kendi görüşlerine sahip olma özgürlüğünü verin. Üvey çocuklarınız, baldızınız, büyükanneniz veya erkek kardeşiniz olsun, istedikleri gibi düşünme hakları var. Hatta sizi veya sevdiğiniz kişiyi sevmeme hakları bile var. Öyleyse, bırakın düşünsünler. Ve sonra, ben nasıl tepki vereceğimi seçeyim.

Referans Çerçevesi

Çok satan kitapların yazarı, Women of Impact podcast'inin sunucusu ve milyar dolarlık beslenme şirketi Quest Nutrition'ın kurucu ortağı olan arkadaşım Lisa Bilyeu, bana Referans Çerçevesi kavramını anlattı.

Bu, birinin kim olduğunuzu, kimi sevdiğinizi, neye inandığınızı veya hayatınızı nasıl yaşadığınızı onaylamadığı durumlarla başa çıkmanıza ve bu durumu daha derin bir düzeyde ele almanıza yardımcı olacak bir araçtır.

Ben o durumu yaşadım, belki siz de yaşamışsınızdır.

Lisa'nın Frame of Reference'ı ilişkilerine yardımcı olan bir zihniyet aracı olarak tanımlaması üzerine, küresel podcast dinleyicilerimiz adeta çılgına döndü.

Machine Translated by Google

Referans, "birinin bir şeyi hangi bakış açısıyla gördüğünü anlamak" demenin süslü bir yoludur ve "Bırakın Onları" Teorisi ile mükemmel bir şekilde örtüşür.

Size kendi hayatımdan bir örnek vereyim. Eşim Chris'le tanıştığımda çok mutluydum ve ona delicesine aşıktım. Ve bana evlenme teklif ettiğinde de mutluluktan uçuyordum. O zamanlar annemin beklediğim kadar heyecanlı görünmediğini hatırlıyorum.

Onunla şöyle bir konuşma yaptım: Ondan benim için heyecanlanmasını istediğimi söyledim ve sanki onu benim için kendisi seçmiş gibi davranmasını rica ettim.

Ve o da, "Ama ben onu senin için seçmedim, ve eğer bana kalsaydı da seçmezdim, bu yüzden seçmiş gibi davranmayacağım" dedi.

O zamanlar o kadar öfkeliydim ki ne yapacağımı bilemedim. Onu hayatımdan çıkarmak istemiyordum ama durumu nasıl idare edeceğimi de bilmiyordum. İşte ben, ruh eşim olduğunu bildiğim birine delicesine aşığım ve annem yüzüme karşı, "Seni asla onunla tanıştırmazdım," diyor ve sonra da benim için heyecanlanmayı reddediyor.

Chris'le evlendim ama annemle aramdaki dinamikte yıllarca süren bir onaylamama gerilimi hissettim. Söylediklerini unutmak benim için zordu. Ve nasıl bırakacağımı bilmiyordum.

Zamanla gerilim azaldı ve 30 yıl sonra annem Chris'e bayılıyor. Şakayla karışık, "Chris, sen benim en sevdiğim damadımsın" diyor (aynı zamanda tek damadı).

Peki bu durumu nasıl aştım? Annemin neden böyle hissettiğini gerçekten anlamam ancak son zamanlarda "Bırakın Öyle Olsun" teorisini ve "Referans Çerçevesi" aracını kullanmaya başlamamla mümkün oldu. Bu, annemle olan ilişkimde ve onun fikrine katılmadığımda ona alan açabilme yeteneğimde gerçek bir dönüm noktası oldu.

Bakın, annemin yerinde olsam ve onun hayatı hakkında bildiklerimi bilsem, ben de Chris'le evlenmek istemezdim. Neden mi? Çünkü Chris Doğu Yakası'ndan ve onunla evlenmek demek, muhtemelen Doğu Yakası'na yerleşip bir daha asla Orta Batı'daki evime veya annemle babamın yanına dönmeyeceğim anlamına gelirdi.

Çünkü annemin bakış açısına göre, evden ayrılıp babamla tanıştıktan sonra bir daha asla eve geri dönmedi. Annem, 17 yaşındayken New York'un kuzeyindeki aile çiftliğinden ayrılıp Kansas'ta üniversiteye gitti. Orada babamla tanıştı ve birbirlerine aşık oldular. 19 yaşına geldiğinde evlenmiş ve beni dünyaya getirmişti.

Machine Translated by Google

Bu, ne annemin ne de babamın planladığı bir şey değildi, ama olan bu oldu. Aslında, babamın ailesi annemin bana hamile olduğunu öğrendiğinde, büyükannem 19 yaşındaki anneme, "Umarım oğlumuzun hayatını mahvetmemişsindir" dedi.

Düşünebiliyor musunuz? Annemle babamın ne kadar genç olduklarını ve Kansas'ta yaşadıklarını, etraflarında hiç ailelerinin olmadığını düşündüğümde çok üzülüyorum.

Bu, annemin yaşadığı bir deneyimdi ve ailesini ebeveynlerinden çok uzakta büyütmenin ve etrafında aile desteği olmamasının ne kadar zor olduğuna dair bakış açısını şekillendirdi.

Annem ve babam, babam uzmanlık eğitimini ve tıp fakültesini bitirdikten sonra Michigan'a yerleştiler ve büyürken büyükannem ve büyükbabamı veya geniş ailemi nadiren gördüm çünkü çok uzakta yaşıyorlardı. Sadece ben, annem, babam ve erkek kardeşim vardık. Dünyaya karşı kendi küçük dört kişilik ailemiz.

Yani, Doğu Yakası'ndaki bir üniversiteye gitmek için evden ayrıldığımda, bir daha asla eve dönmeyeceğim korkusu tetiklenmiş olmalı. Ve New York'ta, o da Doğu Yakası'ndan olan Chris'le tanıştığımda, annemin en büyük korkusu olan, benim de hayatıma çok uzakta başlayıp küçük Orta Batı kasabama asla geri dönmeyeceğim korkusu pekişti.

Ve aynen öyle oldu. Annemin en büyük korkusu gerçek oldu.
Annemin bakış açısından bakarsanız, kendi hikayesinin gözlerinin önünde tekrar tekrar yaşandığını gördü. Ben de başka bir yere taşınacak, biriyle tanışacak ve bir daha asla eve dönmeyecektim.
Ve haklıydı. Eminim Michiganlı biriyle evlenmemi ve onlara yakın bir yerde yerleşmemi istiyordu. Otuz yıl önce Chris'le tanıştığımda, annemin bakış açısını hiç düşünmedim. Sadece gücendim ve kızdım ve "beni desteklemediği" sonucuna vardım.

Şimdi anlıyorum ki beni destekliyordu; sadece kızını kaybetmekten korkuyordu. Beni seviyor ve bu kadar uzakta yaşamamı istemiyordu. "Bırakın yapsınlar" teorisini kullanarak, hayatımın farklı bir yöne gitmesini dileme özgürlüğünü ona verebilirim ve aynı zamanda nereden geldiğini de gerçekten derinden anlayabilirim.

Kızınızın onu sizden uzaklaştıracak biriyle evlenmesini izlemenin ne kadar zor olduğunu da anlayabiliyorum. Ben de kızlarım ve oğlum için böyle birini seçmezdim.

Machine Translated by Google

Kızım Sawyer'ın Avrupa'dan biriyle evlenip Paris'te yaşamasını istemezdim. Yani eğer onu mutlu ediyorsa, etmeli. Ama bu benim tercihim olur muydu? Hayır. Bu destekleyici olmayan veya kontrolcü bir yaklaşım gibi görünebilir, ama eminim her ebeveyn bunu anlayabilir. Ve bunu kontrolcü olmak için söylemiyorum. Bunu sadece böyle hissettiğim için söylüyorum. Fikrim olumsuz olabilir, ama buna hakkım var. Eminim kızım bunu çok destekleyici olmayan bir yaklaşım olarak algılayacaktır.

Aynı durum kızım Kendall için de geçerli. Şu anda Los Angeles'ta yaşıyor ve Kaliforniya'da yaşayan biriyle tanışıp oraya yerleşip ailesini orada kurabilir. Bu da, Doğu Yakası'nda yaşıyor olsalardı onu ve çocuklarını görebileceğim kadar sık göremeyeceğim anlamına gelir.

Ve tıpkı Sawyer'ın bu görüşe sahip olma hakkına sahip olduğu gibi, benim de bu görüşe sahip olma hakkım var. Paris'e taşınırlar ve Kendall'ın Los Angeles'ta aile kurma kararı almasına izin verilir.

Annemin de benim için Doğu Yakası'ndan birini seçmeyeceğini söyleme hakkına sahibim. Neyse ki bu durum Chris'le evlenmeme ve istediğimiz yerde yaşayıp aile kurmama engel olmadı.

Ama şimdi "Bırakın Yapsınlar Teorisi"ne minnettarım çünkü annemi ve 30 yıl önce neden tereddüt ettiğini de derinden anlıyorum. Bu bir yargılama değildi; bu bir kederdi. Yanlış değildi. Haklıydı. Ama ben de yanlış değildim.

Aslında ikimiz de haklıydık. Çünkü farklı referans çerçevelerine sahibiz.

Olaylara onun bakış açısından bakmak, ilişkimizi yeniden dengeye getirmeme yardımcı oluyor. Artık bir güç mücadelesi yoktu; anlayış vardı.

Bu tür durumlarla başa çıkmanın bu kadar zor olmasının nedenlerinden biri, her ikinizin de haklı olduğunuza inanmanızdır. Onlar, yaşadıkları deneyimlerden veya referans çerçevelerinden yola çıkarak kendi görüşlerinin doğru olduğuna inanırlar. Siz de, yaşadığınız deneyimlerden veya referans çerçevenizden yola çıkarak kendi görüşünüzün doğru olduğunu bilirsiniz.

"Bırakın Öyle Olsun" Teorisi ile, kabul ve anlayışla, her iki tarafın da görüşlerinin doğru olabileceği bir alan vardır. Daha derin bir bağ, dürüstlük ve sevgi için alan vardır.

Duygularınızdan sıyrılıp başkasının yerine kendinizi koyabilmek için olağanüstü olgun bir insan olmak gerekir. Birinin sizi sevebileceğini ve aynı zamanda son derece incitici, hatta zaman zaman bağnaz görüşlere sahip olabileceğini anlamak zordur.

Machine Translated by Google

Hayatta böyle bir durumla karşılaştığınızda, nasıl tepki vereceğiniz tamamen kişisel bir tercihtir. Ailenizden biri sizi yargılıyorsa ne yapmanız gerektiğini size söyleyemem. Ancak size, duruma nasıl tepki vermek istediğinizi belirlemeniz için gerekli araçları sağlayabilirim.

Bu kişiyi hayatınızda istiyor musunuz? Eğer istiyorsanız, "Bırakın Onlar" Teorisi bunun için alan yaratacaktır. Kendi deneyimlerimde, bu kitabı araştırırken ve birçok insanın deneyimlerini dinlerken bulduğum şey şu ki, insanlara kendi sonuçlarına varmaları için alan verdiğinizde ve sevgi dolu ve şefkatli bir şekilde kendiniz olmaya odaklandığınızda, zamanla insanlar genellikle bu kişi hakkındaki fikirlerini değiştiriyorlar.

sahip olmak.

Bu yüzden, kulağa ne kadar zor gelse de, bırakın kendi fikirlerine sahip olsunlar ve siz nasıl yanıt vereceğinize odaklanın. Başkasının bakış açısına girme fikrini sevmemin nedeni, birinin nereden geldiğini anlamanın onların veya sizin fikrinizi değiştirmeyebileceği, ancak ilişkinizi yürütürken aranızdaki bağı derinleştireceğidir.

Bu, aynı anda iki şeyin doğru olabileceği bir alan yaratmanıza yardımcı olur ve işte o alanda sevgi var olabilir. Ve bana güvenin, anlıyorum; ebeveynlerinizden rahatsız olmak veya kırılmak kolaydır. Onları suçlamak kolaydır.

Kardeşlerinizle, boşanmış ebeveynlerinizle, kayınvalidenizle, üvey ebeveynlerinizle veya yetişkin çocuklarınızla olan ilişkilerde hayal kırıklığına uğramak ve sinirlenmek de kolaydır. Onların bakış açılarını anlamamayı seçmek de kolaydır.

İnsanları oldukları gibi kabul edip etmeyeceğinize (özellikle aileniz veya üvey aileniz) veya gerekli mesafeyi yaratıp yaratmayacağınıza karar vermelisiniz. Bir kişinin aile içindeki davranış biçimini değiştirmesi yeterlidir ve tüm sistem daha iyiye doğru değişebilir. Ve o kişi sizsiniz.

"Bırakın yapsınlar" teorisini sevmemin nedenlerinden biri de, kendinizi geliştirdiğiniz her anın tüm ilişkilerinizi geliştirmesi ve bunun özellikle aile ilişkileri için geçerli olmasıdır. Bunu kendi ailemde de hissettim.

Eskiden beni rahatsız eden şeyler artık beni strese sokmuyor. Kendimi drama kaptırmıyorum. Ve kendimi nasıl gösterdiğime ve hayatımı beni gururlandıracak şekilde yaşamaya odaklanıyorum.

Kendim için belirlediğim şeylerden biri de ailemle yakın bir ilişkiye sahip olmanın benim için önemli olduğudur. Onların beni strese sokmasına izin vermek veya kontrolüm dışında olan durumları kontrol etmeye çalışmak zaman kaybıdır.

Machine Translated by Google

Çünkü gerçek şu ki: Sevdiklerinizle geçireceğiniz zaman sınırlı. Bir noktada, anne babanızın sonsuza dek burada olmayacağını ve bunun onların da ilk insan deneyimleri olduğunu anlayacaksınız.

İnsanlar ancak kendilerini tanıdıkları derinlikte sizi tanıyabilirler. Çoğu insan terapiye gitmemiştir, sorunlarıyla yüzleşmemiştir ve yüzleşmek de istemezler.

Bırakın öyle olsun. Anne babanız hak ettiğinizden daha azıyla yetinsin. Aile hayatınız bir peri masalı olmasın. Sahip oldukları kaynaklar ve yaşam deneyimleriyle ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlar. Şimdi bundan sonra ne olacağına siz karar vereceksiniz.

Bunu, yaşanan kötü olayları haklı çıkarmak için söylemiyorum. Daha iyisini hak etmediğinizi de söylemiyorum. Herkes, özellikle de ailesi tarafından, görülmeyi, desteklenmeyi ve sevilmeyi hak eder.

Ama gerçek şu ki, çoğu insan kendini anlamak, geçmişini iyileştirmek veya kendi duygularını yönetmek için gereken çabayı hiç göstermemiştir. Eğer bunu kendileri için yapmadılarsa, sizin için de yapamazlar ve hak ettiğiniz şekilde yanınızda olamazlar.

Bırakın öyle olsunlar. Bunu fark ettiğinizde, hayatınızda bir seçim yapma şansınız olur. Ailenizin oldukları gibi olmasına izin verin. Babanız değişmeyecek. Anneniz değişmeyecek. Kardeşleriniz değişmeyecek. Kayınvalideniz ve kayınpederiniz değişmeyecek. Değiştirebileceğiniz tek kişi sizsiniz.

"Bırakın öyle olsun" dediğinizde , belki de hayatınızda ilk kez ailenizi oldukları gibi görüyorsunuz. Onlar da insan. Olanlar üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Kim oldukları üzerinde de hiçbir kontrolünüz yok. Sadece bundan sonra ne yapacağınızı kontrol edebilirsiniz.

Durumunuzun gerçekliğini kabul etmek, ona teslim olmak anlamına gelmez. Aksine, geleceğinizi şekillendirme gücünüzü geri kazanmakla ilgilidir. Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin vermeyi ve insanları oldukları gibi kabul etmeyi öğrenin. Sonra da bundan en iyi şekilde nasıl yararlanacağınıza karar verin ve size söz veriyorum, aile dinamikleriniz düzelecektir.

Bu kabulleniş, ailenize şefkatle bakmanızı sağlar ve daha da önemlisi, kendinize özgü bir referans çerçevesine ve yaşam yoluna sahip bir birey olarak kendinizi görmenizi sağlar.

Sonra ikinci kısma geçiyorsunuz, o da " Bırakın Ben" kısmı. Olmak istediğim kişi ve sahip olduğum değerlere dayanarak, ne tür bir ilişki kurmak istediğimi kendim belirleyeyim.

Machine Translated by Google

Bu, ailenizle suçluluk duygusundan değil, sizin için önemli olduğu için vakit geçirmek anlamına gelebilir. Bu, ailenizi üzse bile kendi geleneklerinizi belirlemek anlamına gelebilir. Bu, karşılık görmeseniz bile her zaman çaba gösteren biri olmak anlamına gelebilir. Bu, ilk kez "Seni seviyorum", "Anlıyorum" veya "Seni affediyorum" demek anlamına gelebilir.

Bu, onların görüşlerinden veya yargılamalarından korktuğunuz için kaçındığınız zorlu konuşmaları yapmak anlamına gelebilir. Bu, kendinizi suçluluk duygusundan kurtarmak ve bazı değişiklikler yapmak anlamına gelebilir. Ve bu, artık hak ettiğinizden daha azını kabul etmeye razı olmadığınız için kendinizi ayırmak anlamına gelebilir. Ve bu, hâlâ zamanınız varken her şeyinizi ortaya koymak anlamına gelebilir.

Özetleyelim: Başkalarının görüşlerinden korkmak hakkında öğrendiklerinizi. Şu anda başkalarının görüşlerinden duyduğunuz korkunun sizi kontrol etmesine izin veriyorsunuz. "Bırakın Kontrol Etsinler" Teorisi, başkalarının görüşlerinin hayatınız üzerinde güç sahibi olmasını nasıl durduracağınızı öğretir ve hayatınızı kendinizle gurur duyacağınız şekilde yaşamanızı sağlar.

1. Sorun: Başkalarının görüşlerine çok fazla önem veriyorsunuz.
   İnsanların ne düşüneceğinden duyduğunuz korkunun seçimlerinizi belirlemesine izin verdiğinizde, potansiyelinizi sınırlarsınız ve gerçekten istediğiniz şeyin peşinden gitmekten kendinizi alıkoyarsınız. Bu korku, ertelemenize, kendinizden şüphe duymanıza, mükemmeliyetçilikle felç olmanıza ve en önemlisi, hayallerinizden vazgeçmenize neden olur.

2. Gerçek şu ki: Ne yaparsanız yapın, insanlar sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olacaklardır. Bu kaçınılmaz. Bırakın olsun. Bunu kontrol edemezsiniz. Başkasının görüşünün sizi dağıtmasına veya tüketmesine izin vermek, zamanınızın ve enerjinizin boşa harcanmasıdır.

3. Çözüm: Onların ne düşünmek istediklerine izin verdiğinizde , siz de istediğinizi yapma özgürlüğüne sahip olursunuz. Düşüncelerinizi ve eylemlerinizi değerlerinizle uyumlu hale getirdiğinizde, kendinizle gurur duyarsınız. Ve kendinizle gurur duyduğunuzda, başkalarının ne düşündüğünü umursamazsınız.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , insanların sizin hakkınızda olumsuz düşüncelere sahip olmasına izin verme kararı alırsınız. "Bırakın ben" dediğinizde ise , fikri gerçekten önemli olan tek kişiye, yani sizin fikrinize odaklanırsınız.

Tek ve kıymetli bir hayatınız var, o yüzden onu sizi gururlandıracak şekilde yaşayın.

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Birisiyle Başa Çıkmak Else'nin Duygusal Tepkiler

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

Yetişkinler Attığında
Öfke nöbetleri

Şimdi de başkalarının duygusal tepkilerinin kararlarınızı nasıl etkilemesine izin verdiğinize bakalım.

Gerçek şu ki, yetişkinler de çocuklar kadar duygusaldır ve başkasının tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuz değildir. Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının seçimlerinizi belirlemesine izin verdiğiniz sürece, kendi hayatınızda her zaman en sonda yer alacaksınız.

Bu durumun benim için ne kadar büyük bir sorun olduğunu bilmiyordum, sizin de bilmiyorsunuz. Suçluluk duygusuyla boğuşmaktan, hayal kırıklığına uğramaktan korkmaya, birinin tepkisinden veya "şimdi doğru zaman mı" diye endişelenmeye, birinin ruh haline karşı temkinli davranmaya kadar, başkalarının davranışlarının ve tepkilerinin enerjinizi tüketmesine izin veriyorsunuz.

Ama mesele bundan daha derin. Onların pasif-agresif davranışları, suçluluk duygusu yaratma çabaları ve duygusal patlamaları kararlarınızı yönlendiriyor. Bu yüzden hayır demek istediğinizde evet diyorsunuz. Kararlı olmanız gerekirken pes ediyorsunuz. Bu yüzden sınır koymakta zorlanıyorsunuz. Bu yüzden bazı insanlar kötü bir ruh halindeyken diken üstünde yürüyorsunuz.

Elbette, o an kız kardeşinizin suçluluk duygusuna kapılmak daha kolay gibi gelebilir, ancak uzun vadede kendinizin çok önemli bir parçasını kaybedersiniz. Kız arkadaşınızla veya erkek arkadaşınızla her etkileşiminiz sizi duygusal olarak tüketiyorsa, kendinize şunu sorun: Neden her zaman uyum sağlamak zorunda olan sizsiniz? Neden başkasının mutluluğunun sorumluluğunu kendi mutluluğunuz pahasına üstleniyorsunuz?

Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının sizin üzerinizde güç sahibi olmasına izin verirseniz, her zaman sonuncu olursunuz. Birinin yükünü üstlenmek yerine...

Machine Translated by Google

Hayal kırıklığı, öfke veya suçluluk duygusuyla karşılaştığınızda, özgürleştirici yeni bir yaklaşım öğreneceksiniz: Bırakın tepki versinler .

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , diğer insanlara duygularını düzeltme ihtiyacı duymadan yaşamaları için alan tanırsınız. " Bırakın ben de" dediğinizde ise, birilerini üzse bile sizin için doğru olanı yaparsınız; bu da kendi hayatınızın sorumluluğunu üstlenmenin bir yoludur.

Başkalarının suçluluk duygusu, öfkesi veya hayal kırıklığı tarafından manipüle edilmeyi bırakmanın zamanı geldi. Başkalarının duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuzda değil. Bunu, derinlik psikoloğu, yazar ve tanıdığım en zeki kadın olan terapistim Dr. Anne Davin'den öğrendim. Bir gün, özellikle zor bir aile üyesiyle sınırlar oluşturmak hakkında onunla konuşuyordum.

Mesele şu ki, bu kişinin beni rahatsız etmesini istemiyorum. Sadece sürekli her şeyi kendiyle ilgili hale getirme gibi bir huyu var. Eminim ailenizde de böyle biri vardır. Bu kişiyle geçireceğiniz bir akşamın inanılmaz derecede yorucu olacağını biliyorsunuzdur. Eğer dikkatler onlarda değilse, olumlu ya da olumsuz, her şeyi kendilerine çekmenin sonsuz yollarını buluyorlar.

Ya hepimiz sadece sekiz yaşında olsaydık?

Anne ile bu kişi hakkında konuşuyordum ve her şeyi değiştiren bir şey söyledi: "Mel, çoğu yetişkin

aslında büyük bedenlerin içinde sekiz yaşında birer çocuktur."

Bir dahaki sefere bu kişiyle birlikteyken, söyledikleri bir şeyden veya davranışlarından dolayı tetiklendiğinizi hissederseniz, odada dördüncü sınıf öğrencisi halinin sizinle birlikte olduğunu hayal edin.

Çünkü tarif ettiğiniz kişi, sekiz yaşında bir çocuğun duygusal olgunluğuna sahip biri. Ve ister beğenin ister beğenmeyin, yetişkinlerin çoğu böyledir."

Dürüst olmak gerekirse, orada oturup söylediklerini sindirirken, çok mantıklı geldi. Gerçekten de öyle. Çoğu insan duygularını sağlıklı bir şekilde nasıl işleyeceğini bilmiyor, hele ki ihtiyaçlarını doğrudan ve saygılı bir şekilde nasıl ileteceğini hiç bilmiyor. Ben kesinlikle bilmiyordum.

Bir düşünün: Anneniz neden bir sorun olduğunu söylemek yerine surat asıyor? Arkadaşınız neden size sessiz muamele uyguluyor? Erkek arkadaşınız dışarıdayken neden size pasif agresif mesajlar gönderiyor?

Machine Translated by Google

Arkadaşlarınla mı? Kız kardeşin neden önce sinirlenip sonra bir saat sonra hiçbir şey olmamış gibi davranıyor?

Çünkü yetişkinler de özünde çocuklar kadar duygusaldır. Fark şu ki, çoğu zaman duygularını daha iyi gizleyebiliyorlar.

Ama "Bırakın Öyle Olsun" Teorisi'nin güzel yanı şu: Sizi daha yargılayıcı yapmıyor, aksine daha şefkatli yapıyor. Hayal kırıklığına uğramak yerine, çoğu insanın duygularını olgun bir şekilde yönetmek için gerekli araçlara sahip olmadığını anlamaya başlıyorsunuz.

Gerçek şu ki, kimseye bunun nasıl yapılacağı öğretilmedi. Duygularınızla başa çıkmak için onları anlamanız ve sağlıklı bir şekilde nasıl işleyeceğinizi bilmeniz gerekir. Ve benim deneyimime göre, çoğu insan bunu nasıl yapacağını bilmiyor. Ben kesinlikle bilmiyordum.

Duygusal olgunluk doğuştan gelen veya kendiliğinden oluşan bir şey değildir.
Bu, zaman, pratik ve öğrenme isteği gerektiren bir beceri. Terapistim haklı. Karşılaştığınız çoğu insan, istediklerini elde edemediklerinde veya rahatsız edici duygular hissettiklerinde hâlâ sekiz yaşında bir çocuk gibi davranıyor.

Ama şimdi, "Bırakın Öyle Olsun Teorisi" ile şefkatle karşılık vermeyi, sınırlarınızı belirlemeyi ve başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının hayatınızı yönetmesine izin vermeyi bırakmayı öğreneceksiniz. Ve bu araca ihtiyacınız olacak çünkü yetişkinler ve çocuksu davranışlar arasındaki bağlantı yadsınamaz:

Çocuk Davranışı = Yetişkin Davranışı

Çocuklar sizden kaçıyor	Yetişkinler çatışmadan kaçınırlar.
Çocuklar köşede surat asarlar veya küserler.	Yetişkinler sessiz kalmayı tercih eder.
Çocuklar kendilerini kapatıyor	Yetişkinler metanetli davranırlar.
Çocuklar öfke nöbeti geçirirler.	Yetişkinler patlıyor, öfkeyle mesajlaşıyor ve içlerini döküyor.
Çocuklar kapıları çarparak kapatırlar.	Yetişkinler de kapıları çarpar.
Çocuklar yalan söyler.	Yetişkinler de yalan söyler.

Eğer o listeyi okuduğunuzda her senaryo için aklınıza hemen birileri geldiyse, ben de bunu incelerken aynı şey oldu.

Machine Translated by Google

Terapistim, çocukların böyle davranmasının nedeninin kendi duygularını düzenleyememeleri olduğunu söyledi.

Size bir örnek vereyim. Oyuncak reyonunda bir Lego seti seçmiş ve onu çok isteyen bir çocuğu ele alalım. Ona seti alamayacağı söylendiği anda ne olur?

Küçük bedenleri duygularla dolup taşıyor: üzüntü, hayal kırıklığı, şaşkınlık, öfke. Bu yüzden dramatik bir duygusal tepki veriyorlar ve ağlamaya başlıyorlar, kendilerini kapatıyorlar veya yere yığılıp tam bir öfke nöbeti geçiriyorlar.

Çözüm, çocuğa oyuncak veya Lego seti vermek değil. Çözüm, ebeveynin çocuğun hissettiği duyguları sakin, anlayışlı ve şefkatli bir şekilde işlemesine yardımcı olmasıdır.

Bu, eğilip şöyle demek gibi olabilir: "Biliyorum bu zor. Biliyorum Lego setini istiyorsun. Üzülmen normal. Ben de hayal kırıklığına uğruyorum."
Bu adil değil. İstediğim şeyleri alamayınca üzülüyorum."

Ağlasınlar , yalvarsınlar ya da ihtiyaç duydukları her şeyi, ihtiyaç duydukları süre boyunca yapsınlar.

Çocukların duyguların tüm yoğunluğunu (bir yetişkinin "sakin ol," "bu saçma," veya "abartıyorsun" demesi olmadan) yaşamalarına izin verilmezse, normal insan duygularını sağlıklı bir şekilde nasıl işleyeceklerini asla öğrenemezler.
Bunun yerine, duygusal olarak olgunlaşmamış bir yetişkin haline gelirler ve bunu hepimize yansıtırlar.

Bu yüzden çoğu yetişkinin duygularını sağlıklı bir şekilde işlemeyi hiç öğrenmediğini varsayıyorum, çünkü kimsenin ebeveynleri de bunu bilmiyordu ve eğer sizinkiler biliyorsa, çok şanslı bir insansınız. Bir çocuk bunu kendi başına öğrenemez. Daha önce de söylediğim gibi, zaman, pratik ve öğrenme isteği gerektiren bir beceridir.

Tabii ki, bu kitabı araştırırken, bir ebeveyn olarak her şeyi tamamen berbat ettiğimi fark ettim. Çocuğuma Lego alırdım. Ya da, hayal kırıklığına uğrayıp "Ağlamayı kes!" diye bağırırdım. Ya da, onları yerde bırakıp, koridordan dönerdim, umarım gittiğimi fark ederler, birden korkarlar ve ağlamayı bırakırlar diye... ki bu da üç çocuğumun da şimdi terapiye ihtiyaç duymasının nedenini açıklıyor.

Keşke şaka yapıyor olsaydım. Bunu berbat ettim çünkü kendi duygularımı nasıl kontrol edeceğimi bilmiyordum. Çocukken de bana hiç öğretilmedi.
Duygularımız hakkında konuşmadığımız bir ailede büyüdüm. İnsanlar bunaldıklarında genellikle öfkeyle patlar ve sonra hiçbir şey olmamış gibi davranırlardı.

Machine Translated by Google

Bu da beni "Bırakın Kendilerini" Teorisi hakkında çok önemli bir noktaya getiriyor ve şunu açıkça belirtmeliyim: Çocukların duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarından %100 yetişkinler sorumludur. Çocuklar kendilerine ihtiyaç duydukları duygusal ve fiziksel desteği sağlayamazlar.

Çocuğun duygusal tepkilerini sağlıklı bir şekilde düzenlemesine yardımcı olmak sizin sorumluluğunuzdadır. Ayrıca çocuğa duyguların normal olduğunu ve onlarla nasıl başa çıkılacağını öğretmek de sizin sorumluluğunuzdadır.

Aslında, bu kitabı araştırırken, klinik psikolog ve New York Times'ın çok satan yazarı Dr. Lisa Damour bana, bir çocuk (veya yetişkin) istediğini elde edemediği için hayal kırıklığı yaşadığında veya bir kayıp nedeniyle üzüntü duyduğunda, bunların yaşam deneyimlerine verilen zihinsel olarak sağlıklı tepkiler olduğunu söyledi. Bu üzüntü ve hayal kırıklığı duyguları, zihinsel olarak iyi durumda olduğunuzun işaretleridir.

Duygular Duruma Uygun mu?

Sekiz yaşındayken, istediğiniz Legoları alamadığınızda üzülmeniz normal bir tepkidir. Okuldaki arkadaşınız sizi üzen bir şey söylediğinde üzülmeniz sağlıklı bir tepkidir. Televizyon izlemek istediğinizde ve ebeveynleriniz yatma vakti geldiğini söylediğinde üzülmeniz normal bir tepkidir.

Bu arada, aynı durum yetişkin deneyimleri için de geçerli. Yetişkin olduğunuzda, işten çıkarılırsanız, hayal kırıklığına uğramak ve moralinizin bozulması normal bir tepkidir. Bir ayrılık yaşadığınızda, depresif bir ruh haline girmeniz normaldir. Dr. Damour'a göre, bunların hepsi uygun, normal duygusal tepkilerdir. Bunlar, zihninizin tam olarak olması gerektiği gibi çalıştığının kanıtıdır.

Ama büyürken, muhtemelen hissettiklerinizi tekrar tekrar bastırmayı öğrendiniz. Bir çocuğa "üstesinden gel", "ağlamayı kes" veya "sakinleş" dediğinizde, onları hissettiklerini bastırmaya, bu normal insan duygularını dikkat dağıtmaya, kaçınmaya veya uyuşturmaya alıştırıyorsunuz.

Dr. Damour bana, bu yüzden pek çok insanın kaygı, depresyon, bağımlılık veya kronik ağrı çektiğini söyledi; çünkü yıllar boyunca tüm bu duygulardan kaçınmışlar ve bu duygular içlerinde birikerek hiçbir çıkış yolu bulamamalarına neden olmuş.

Machine Translated by Google

Tekrar ediyorum: Bir çocuğun kendi duygularını işleyebilmesi için ona alan yaratmasına yardımcı olmak sizin sorumluluğunuzdur. Ancak başka bir yetişkinin duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuz değildir.

Bunu anlamak çok önemli. Şimdi bunu daha detaylı açıklayayım .

~~Yetişkin~~lerde Çocuksu Davranış

Hayatınızda sıkça karşılaştığınız, birinin size sessiz muamele uygulaması durumunu ele alalım. Sessiz muamele, olgunlaşmamış bir yetişkinin üzgün olduğunda ve duygularını sağlıklı ve saygılı bir şekilde nasıl işleyeceğini bilmediğinde yaptığı şeydir.

Bu yüzden konuşmayı kesiyorlar. Hiçbir şey olmamış gibi davranıyorlar. Ve çoğu zaman sizi görmezden geliyorlar. Eğer bir arkadaşınızdan, aile üyenizden veya iş arkadaşınızdan sessiz muameleye maruz kaldıysanız, bunun acı verici olduğunu bilirsiniz ve ilk içgüdünüz neyi yanlış yaptığınızı anlamaya çalışmaktır.

Ve size sessiz muamele uygulayan kişinin tam olarak istediği şey de bu: sizin dikkatinizi çekmek. Köşede somurtan bir çocuğun ebeveyninin gelip onu teselli etmesini istemesi gibi, size sessiz muamele uygulayan bir yetişkin de sizin "İyi misin?", "Bir şey yapabilir miyim?" ve "Ne yanlış yaptım?" gibi sorular sormanızı istiyor.

Sessiz kalma taktiğini kullanıyorlar çünkü kendi duygularını nasıl işleyeceklerini bilmiyorlar ve sizin yanlarına gelip neyin yanlış olduğunu sormanızı sağlamaya çalışıyorlar, böylece kendileri bunu yapmak zorunda kalmıyorlar.

Lisede böyle sürekli yapan bir arkadaşım vardı. Bir dakika aramız çok iyiydi, bir dakika sonra benimle konuşmayı kesiyordu. Ve ne yanlış yaptığımı asla anlayamadım. Onu aramaya çalışırdım, koridorlarda selam verirdim ve bazen farkında bile olmadan yaptığım bir şey için özür dilerdim.

Hiçbir zaman bu konuya değinmezdi, sonra bir gün aniden bunun üstesinden geldiğine karar verirdi ve biz de tekrar en iyi arkadaş olurduk. Benimle tekrar konuşmaya başladığında her zaman çok rahatlardım, bu yüzden hiçbir şey olmamış gibi davranırdım.

Şimdi anladığım kadarıyla, bana sessiz kalıp dürüst bir konuşmadan kaçınmak, gelip duygularını benimle paylaşmaktan daha kolaydı. Bunu nasıl yapacağını bile bilmiyordu.

Machine Translated by Google

Anlamanız gereken bir diğer şey de bunun sizinle hiçbir ilgisinin olmamasıdır.
Birisi size sessiz muamele uyguluyorsa, bunun nedeni genellikle kendi duygularını veya geçmişteki sorunlarını anlayamamasıdır.

Bırakın yapsınlar. Bir yetişkin sekiz yaşında bir çocuk gibi davrandığında, bırakın yapsınlar.

Bu strateji hayatınızı değiştirecek. Sizin için bu, sinirlenip odadan çıkan ve birkaç gün veya bir hafta sonu boyunca kimseyle konuşmayı reddeden bir ebeveyn olabilir.

Ya da en yakın arkadaşlarımdan birinin durumunda olduğu gibi, annesi bir ay boyunca onunla konuşmayı birdenbire kesti. Sonra bir gün sabah merdivenlerden aşağı indiğinde, sanki hiçbir şey olmamış gibiydi.

"Bırakın yapsınlar" teorisini kullanarak, bir daha asla başkasının duygusal olgunlaşmamışlığının veya duygusal istismarının kurbanı olmayacaksınız; çünkü ne yapmanız gerektiğini tam olarak bileceksiniz.

Öncelikle, başka bir yetişkinin duygularını yönetmek asla sizin göreviniz değildir. Biri size sessiz muamele uyguladığında, mağdur rolü oynadığında veya öfkeyle patladığında, bırakın yapsın. Sonra da onların bedeninin içinde hapsolmuş sekiz yaşında bir çocuğu hayal etmenizi istiyorum. Bunu yaptığınızda, inanılmaz bir şey olur. Bu kişiden korkmazsınız. Aslında ona acırsınız. Nefret yerine şefkat duyarsınız.

Ayrıca, üzüntü, güvensizlik, hayal kırıklığı, öfke, korku ve reddedilme gibi normal insan duygularını işleyememelerinin sizin suçunuz olmadığını da anlayacaksınız. Ve bu sizin çözmeniz gereken bir sorun da değil. Bu durum bu kişide çocukluğundan beri var.

Onların duygularını yönetmek veya onları düzeltmeye çalışmak sizin sorumluluğunuzda değil. Sizin sorumluluğunuz, kendinizi onların duygusal sarmalından korumak ve durumu olduğu gibi görmek: Bu, duygularını sağlıklı bir şekilde nasıl yöneteceğini veya ifade edeceğini bilmeyen bir kişidir.

Bırakın sussunlar. Bırakın patlasınlar. Bırakın mağdur rolü oynasınlar. Bırakın
Küsüp gitsinler. Olanları inkar etsinler . Her şeyi kendileriyle ilgili hale getirsinler .

O halde, bırakın ben olayım. Bu durumda olgun, bilge ve sevgi dolu yetişkin ben olayım. Bu konuyu doğrudan ele alıp almamaya ben karar vereyim . Başka bir insanın duygularını yönetmenin benim işim olmadığını kendime hatırlatayım .
Bu durumun yaşandığı herhangi bir mesajlaşma grubundan, yemek masası sohbetinden, ilişkiden veya arkadaş grubundan kendimi uzaklaştırmak istiyorum .

Başkalarının değişmesini beklemek yerine, kendinizden değişim talep edin. Kendinizi daha yüksek bir standarda taşıyın ve bu tür duygusal olarak olgunlaşmamış davranışların yönetimini sizin sorumluluğunuzda bırakmaktan vazgeçin.

Machine Translated by Google

Birinin tekrarlayan duygusal olgunlaşmamışlığının istismara benzemeye başladığı durumlardan uzak durun. Sürekli mağdur rolü oynayan insanlara acımayı bırakın. Birinin açıkça narsistik davranışlarını mazur göstermeyi bırakın.

Sekiz yaşında bir çocuk gibi davranan biriyle ne kadar çok zaman geçirirseniz, kendinizi o kadar çok bir çocuğun ebeveyni gibi hissedeceksiniz.
Karşınızdaki kişinin içsel olarak üzerinde çalışması gereken çok şey olduğunu fark ettiğinizde, ona ayırmaya istekli olduğunuz zaman ve enerji miktarı konusunda daha sağlıklı sınırlar çizebilirsiniz.

Çünkü bu kişi duygusal zekâ becerilerini geliştirmek için gerekli çalışmaları yapmadığı sürece, her zaman sessiz kalacak, mağdur rolü oynayacak veya pasif agresif davranacaktır. Bu bir kişilik özelliği değil, bir kalıptır.

Peki ya sorun sizseniz?

Bunu okurken birdenbire bazı şeylerin yanlış olduğunu fark ederseniz ne yaparsınız? Hayatınızda duygusal olarak olgunlaşmamış tarafın siz olduğu zamanlar oldu mu?

Duygularınız sizi altüst ediyor. Somurtuyorsunuz. Sessiz kalıyorsunuz. Öfkeyle mesaj atıyorsunuz. Mağdur rolü oynuyorsunuz. Başkalarına ters davranıyorsunuz. Her şeyi kendinizle ilgili hale getiriyorsunuz.

Eğer bu farkındalığa ulaşıyorsanız, size şunu söylemek istiyorum: Yalnız değilsiniz. Ben de kendimle ilgili aynı farkındalığa ulaşmıştım.

Bu olgunlaşmamış davranışı başkalarında görmek çok kolay, ancak bunu kendinizde görmek için belirli bir cesaret ve duygusal zekâ gerekiyor. Benim için, sekiz yaşında bile değildim. O kadar duygusal olarak olgunlaşmamıştım ki, muhtemelen beş yaşına daha yakındım.

Duygularımın beni çok kolayca ele geçirmesine o kadar çok kapıldım ki, ister kocamla dertleşmek olsun ister çocuklarıma aptalca bir şey yüzünden patlamak olsun, öfke nöbetleri geçirirdim. Hayatımın her şeyinin benimle ilgili olduğu dönemleri oldu ve bu birçok arkadaşlığımı mahvetti. Bugün bile, iş inanılmaz derecede stresli hale geldiğinde, iş ortağıma her şeyden ne kadar hayal kırıklığına uğradığımı anlatan uzun, öfkeli mesajlar gönderiyorum. Ve bu kabul edilemez.

"Bırak Onları" Teorisi kitabını yazarken ve hayatımda "Bırak Onları" yaklaşımını kullanırken bile , kendi duygu yelpazemi işlemek için nasıl alan yaratacağımı sürekli öğreniyorum. Bu, "Bırak Onları" Teorisi'nin uygulamaya geçirilmesi en zor kısmı; ham duygularımı hemen bastırmadan hissetmeyi öğrenmek.

Machine Translated by Google

Tepki vermek zor. Hâlâ kendimi sürekli olarak hemen karşılık vermek veya duruma anında müdahale etmek isterken buluyorum... Ve evet, hata yaptığımda hâlâ hayal kırıklığına uğruyorum. Ama asıl nokta bu: Mükemmel olmak değil; kendine karşı nazik olmak ve gelişmeye devam etmek önemli.

Bu ömür boyu süren bir süreç ve birçok gün, her şeye yeniden başlıyormuş gibi hissediyorum. Bunun hayatımın geri kalanında üzerinde çalışacağım bir beceri olduğunu biliyorum, siz de öyle.

"Bırak Onları" Teorisi, kendime karşı daha şefkatli olmamda çok büyük rol oynadı. Ayrıca duygularımla nasıl başa çıkacağımı daha derinlemesine anlamamı sağladı.

"Bırakın yapsınlar" teorisini, başkası öfke nöbeti geçirirken kullanmak oldukça kolaydır. Ancak kendi duygularınızı işlemek için nasıl kullanacağınızı öğrenmek sizi birer yıldız yapacaktır. Kendi duygularımı daha iyi kontrol altına aldıktan sonra ne kadar daha fazla para kazandığımı, ne kadar daha zeki olduğumu ve ne kadar daha iyi bir ebeveyn, daha iyi bir eş ve daha iyi bir arkadaş olduğumu size anlatamam bile. Nihayet olgun bir yetişkin gibi hissetmeye başlıyorum.

İşte Duygularınızı Sağlıklı Bir Şekilde İşlemek İçin "Bırakın Onları" Teorisi'ni nasıl kullanacağınız: Duygularınızın yükseldiğini hissettiğinizde, bırakın onları. Öfkenin, hayal kırıklığının, acının, üzüntünün, kederin, gözyaşlarının ve başarısızlık hislerinin ortaya çıkmasına izin verin. Bırakın onları.

Ve sonra, tepki vermemeye izin ver . Telefonuna uzanma. Televizyonu açma. İçecek hazırlama. Buzdolabını açma. Ve Allah aşkına, kimseye mesaj atma. Sadece duyguları fark et ve yükselmelerine izin ver .

Onların yükselmesine izin vermeyi öğrenmeniz gerekiyor çünkü yükseldiklerinde düşerler de.

Duygunun Gerçekte Ne Olduğunu Biliyor Musunuz?

Duygular, beyninizde bir kimyasal patlamasıdır; bu patlama altı saniye içinde vücudunuza emilir. Duygusal tepkileriniz çok hızlı gerçekleştiği için çoğu zaman tamamen bilinçsiz olabilirler. Duygularınızı ilk olarak, terleme, kas gerginliği veya kalp çarpıntısı gibi kimyasal patlamaya eşlik eden fiziksel duyumlar aracılığıyla fark edebilirsiniz.

Araştırmalar, eğer tepki vermezseniz çoğu duygunun 90 saniye içinde ortaya çıkıp sonra kaybolacağını gösteriyor.

Machine Translated by Google

Duygularınızın yükselmesini kontrol edemezsiniz. Bunu denemek zaman kaybıdır. Daha iyi strateji, duygularınızın yükselmesine ve tepki vermeden sönmesine izin vermeyi öğrenmektir. Ayrıca, ne kadar uğraşırsanız uğraşın, başka bir insanın duygusal tepkilerini kontrol etmenizi sağlayacak hiçbir şey yapamazsınız.

Duygular bulaşıcıdır. Başka birinin üzgün, korkmuş, tiksinmiş veya kızgın olduğunu görmek, bu duyguları kendi bedeninizde de hissetmenize neden olabilir. Bu, başkasının ses tonunun, enerji değişiminin, kötü ruh halinin ve beden dilinin sizi anında gergin hissettirmesinin nedenini açıklar.

Anlaşılması gereken bir diğer şey de, siz veya başka bir kişi aç, yorgun, stresli, alkolün etkisi altında, yalnız, kızgın veya incinmiş olduğunda, daha da duygusal olacağınızdır. Bunu söylüyorum çünkü daha sonra pişman olduğum bir şey yaptığımda veya söylediğimde genellikle stres, alkol veya açlık söz konusudur. Tüm bunları bilmek, duygularımı daha iyi yönetmek için değişiklikler yapmama ve söylediklerimi, yaptıklarımı ve düşündüklerimi kontrol altında tutmama yardımcı oluyor.

"Bırakın yapsınlar" teorisini kullanmanın en büyük kazanımlarından biri şu: Çevrenizde olup bitenleri asla kontrol edemezsiniz. Duygusal tepkilerinizi de asla kontrol edemezsiniz, çünkü bunlar otomatiktir; tıpkı stres tepkinizin otomatik olarak devreye girmesi gibi.

Ama diğer insanlara, etrafınızdaki dünyaya veya içinizde yükselen duygulara karşılık olarak ne düşüneceğinizi, ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı her zaman seçebilirsiniz. Tüm gücünüzün kaynağı budur.

Diğer yetişkinlerin kendi duygularını yönetmelerine izin vermeyi öğrenmek hayatınızı değiştirecektir. Aynı şekilde, kendi duygularınızın iniş çıkışlarına izin verirken, bunu yapmak çok acı verici olsa bile, ihtiyaç duyduklarınızı iletmeyi öğrenmek de hayatınızı değiştirecektir. Ve bazen kendiniz için doğru kararı vermek, hayatta yapmanız gereken en zor şeylerden biri olacaktır.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

Doğru Karar Genellikle Hissettirir Yanlış

Geçtiğimiz günlerde Mel Robbins Podcast'inin bir dinleyicisi bana şu soruyu yöneltti:

> Mel, nişanlıyım ve yakında evleneceğim. Düğün birkaç hafta sonra ve bunun hayatımın en mutlu anlarından biri olması gerektiğini biliyorum. Ama değil. Düğüne yaklaştıkça nişanlımla daha çok kavga ediyoruz. Bu korku hissini üzerimden atamıyorum. İçten içe büyük bir hata yaptığımı düşünüyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Davetiyeler gönderildi, benim ve nişanlımın aileleri her şey için kapora yatırdı bile. Ailemi hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Ailemin parasını kaybetmesini istemiyorum. Nişanlımın kalbini kırmak istemiyorum. Ailesinin ve tanıdığımız herkesin bana kızmasını istemiyorum. Bunu nasıl iptal edebilirim?

Soruyu okurken bile kalbim duracak gibi oldu. Eminim seninki de öyle olmuştur. Riskler bu kadar yüksek olduğunda, doğru cevap her zaman yanlış gibi gelir.

İlk bakışta cevap basit gibi görünse de, öyle hissettirmiyor. Düğünü iptal etmeli. Düğünden korkuyorsan, hata yapıyorsun demektir. Ama iptal etmeyi düşünmekten vazgeçemiyorsan, o zaman iptal etmelisin.

Doğru kararın açık ve net görünmesi, her zaman kolay bir karar olduğu anlamına gelmez. Çünkü insan deneyimi büyük ölçüde duygusal bir deneyimdir.

Yüzeyde mantıklı görünen şey, onu tanıdığınızda mantıklı gelmeyebilir. Bu durum diğer insanlara çok acı verecektir.

Hayatta çoğu zaman, bu ikilemde kaldığınızda, kendiniz için doğru olduğunu bildiğiniz ama başkaları için kabul etmesi acı verici olacak bir karar vermek yerine, kendinize acı çektirmeyi tercih edersiniz.

Bana mektup yazan damat, zihinsel olarak ne yapması gerektiğini biliyor. Sorun onun duyguları. Bana yazdı çünkü bir şeyler arıyor.

Machine Translated by Google

Güvenceye ihtiyacı var. Hissettikleriyle nasıl başa çıkacağını veya bunun diğer insanlarda yaratacağı duygusal rahatsızlıkla nasıl mücadele edeceğini kesinlikle bilmiyor.

Zor bir karar üzerinde uzun süre kafa yormak, çok zor bir duruma karşı zihinsel olarak sağlıklı bir tepkidir. Başkaları için endişeleniyor olması, iyi bir insan olduğunun bir işaretidir.

Hayatınızda, söylediğiniz veya yaptığınız şeyler yüzünden insanların kızacağı, hayal kırıklığına uğrayacağı veya kalbinin kırılacağı birçok an olacak. Bu kaçınılmaz.
Doğru kararı verirken, kendi duygularınızdan ve başkalarının duygusal tepkilerinden kendinizi ayırabilmeniz gerekir.

Duygularınızın kararlarınızı yönlendirmesine izin veremezsiniz, çünkü duygularınız çoğu zaman doğru kararlar vermenizi engelleyecektir .

Bu, göründüğünden çok daha zor. Doğru kararları vermek yıkıcı olabilir. Birine karşı dürüst olmak son derece acı verici olabilir. Özellikle sevdiğiniz birini incittiğinde, o kararın sizi içten içe yok edebileceğini hissedebilirsiniz.

Düğününü iptal etmek isteyen ama nasıl yapacağını bilmeyen damat örneğini ele alalım. Mesajı okurken muhtemelen içiniz bir korku dalgasıyla dolmuştur, üstelik bu kişiyi ne siz ne de ben tanıyoruz.

Duyguların gücü işte bu kadar büyük.

Onu, nişanlısını karşısına oturtup, "Konuşmamız gerek" derken hayal ettiğinizde göğsünüzde bir ağırlık hissediyorsunuz. Telefon görüşmesini yapıp ailesine haber verdiğini hayal edebiliyorsunuz. Nişanlısının yüzünü ellerine gömerken hıçkıra hıçkıra ağladığını neredeyse duyabiliyorsunuz. Ailesini aradığında boğazını tıkayan kederi hayal ettiğinizde kalbiniz sıkışıyor. Babasının, kızının yaşadığı kalp kırıklığını hissettiğinde göğsünde yükselen öfkeyi hissedebiliyorsunuz. "Baba, o bitirdi," diyebilir. "Düğünü iptal etti."

Sadece okuyup durumu düşünüyorsunuz ve bu sizde duygusal bir tepki yaratıyor. İşte bu yüzden insanları hayal kırıklığına uğratmak ve kalplerini kırmak, hayatta yapmanız gereken en zor şeylerden biridir.

Yetişkinlerin nasıl hissetmek istiyorlarsa öyle hissetme hakları var; öfkeli olmaları, yıkılmış hissetmeleri, perişan olmaları, bunalmış hissetmeleri, utanmaları ve size karşı son derece kızgın olmaları da mümkün.

Bunu kontrol edemezsin.

Ama gerçeği görmezden gelerek bunu kontrol etmeye çalışıyorsunuz . Hepimiz bunu yaptık. Bu yüzden yıllarca yanlış ilişkilerde, yanlış işlerde veya yanlış davranış kalıplarında kaldınız.

Machine Translated by Google

Bu yüzden hâlâ arkadaşınızın arkanızdan konuşmasına itiraz etmediniz, annenize karşı çıkmadınız, işten izin almadınız veya en yakın arkadaşınıza ona aşık olduğunuzu itiraf etmediniz.

Bundan kaçınmak daha kolay geliyor, çünkü kaçınmak demek onunla yüzleşmek zorunda kalmamak demek. Ama şimdi kolay olması, sonrasını çok daha zorlaştırıyor. Zorlu konuşmalardan şimdi kaçınmak, gelecek yıl onları daha iyi hale getirmeyecek.

Aslında, tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki, ne kadar çok beklerseniz, acı o kadar artar. Sizin için doğru olanı yapmamayı seçmek, size daha fazla acı vermekten başka bir işe yaramayacaktır.

Peki, damat düğünü iptal etti mi? Bilmiyorum. Umarım etmiştir diye düşünüyorum.
Evet. Hem onun için hem de onun için öyle olmasını umuyorum. Herkes kendisiyle birlikte olmak isteyen biriyle birlikte olmayı hak eder.

Hayatta yapılabilecek en cesur, onurlu ve nazik şey, birine onunla birlikte olmak istemediğinizi söylemektir. Dürüst olmak zordur, özellikle de diğer insanlar duygusal olarak olgunlaşmamışsa.

Onların suçluluk duygularıyla, dertlerini anlatmalarıyla ve kötü ruh halleriyle uğraşmak istemediğiniz için onlardan uzak duruyorsunuz. Çatışmadan kaçınmıyorsunuz, başkasının duygularından kaçınıyorsunuz. Tek çatışma, kararlarınızın diğer insanları duygusal olarak nasıl etkileyeceği ve nasıl tepki verecekleri konusunda içsel olarak hissedeceğiniz çatışmadır.

İnsanların bittiğini bildikleri halde on yıl boyunca evliliklerinde kalmalarının sebebi bu. İnsanların işlerinde çok uzun süre kalmalarının sebebi bu. İnsanların bölüm ve kariyer yollarını seçmelerinin ve bunlara bağlı kalmalarının sebebi, başkasının bir şey hissetmesine neden olacak bir karar vermekten korkmalarıdır. Eğer duyguların hayatın normal bir parçası olduğunu ve yetişkinlerin iniş çıkışları hissetmelerine ve bununla başa çıkmalarına izin verildiğini anlarsanız, daha cesur olursunuz. Herkesi duygulardan korumak sizin göreviniz değil. Sizin göreviniz ve sorumluluğunuz, hayatınızı değerlerinizle uyumlu ve sizi anlayan bir şekilde yaşamaktır.

Bazen bu birilerini üzecek. Onları hayal kırıklığına uğratacak.
Kararınızın başkasını inciteceğini bilmek acı veya üzüntüye neden olacak ve hayatta yapacağınız en zor şeylerden biri olacak. Hareketlerimin birini hayal kırıklığına uğratabileceğini veya üzebileceğini bildiğimde, Dr. Damour'un olumsuz duyguların hayatın sıkıntılarına karşı zihinsel olarak sağlıklı bir tepki olduğu yönündeki yaklaşımını hatırlamak faydalı oluyor.

Fikrinizi değiştirdiğinizde insanların üzülme hakkı vardır, ayrıldığınızda ise hayal kırıklığına uğrama veya kalbi kırılma hakkı vardır. İnsanların üzülme hakkı vardır.

Machine Translated by Google

İşlerini kaybettiklerinde depresyona girerler.

Peki bunu nasıl yapacaksınız ve doğru karar olduğunu bildiğiniz zor bir karar verdiğinizde hissedeceğiniz dayanılmaz suçluluk ve rahatsızlık duygusuyla nasıl başa çıkacaksınız?

Duygusal Dalgalara Binmeyi Öğrenin

Bana yardımcı olan şey, duygusal rahatsızlığı okyanusta bir dalgaya binmeyi öğrenmek gibi düşünmek oldu. Çünkü özünde duygular dalgalar gibidir.
Yükselirler, düşerler.

Bazı günler hayatınız istikrarlı, sakin ve huzurlu geçecek. Diğer günler ise, mesela düğünü iptal ettiğiniz gün, bir kasırga vuracak ve boğuluyormuş gibi hissedeceksiniz. Ama boğulmayacaksınız.

Düğünü iptal etmek kötü mü olacak? Evet. Hayatınızın en acı deneyimlerinden biri mi olacak? Evet. Babası sizi öldürmek isteyecek mi?
Kesinlikle, en az birkaç ay boyunca. Aileniz depozitolarını kaybedecek ve size kızacak mı? Evet. Nişanlınızı onlar da sevdikleri için kalpleri kırılacak mı? Evet.

Harika olacağını düşündükleri şeyin kaybına yas tutacaklar.

Ve sonra yavaş yavaş, onların hissetmeleri gerekenleri hissetmelerine izin verdiğinizde ve kendinizin hissetmeniz gerekenleri hissetmenize izin verdiğinizde, kontrol etmeye, kaçınmaya veya değiştirmeye çalışmadığınızda, hayat yeni bir normale dönmenin bir yolunu bulur.

Sonunda anne babanız sadece bu kararı neden aldığınızı anlamakla kalmayacak, aynı zamanda bunu yapacak cesarete sahip olduğunuz için de sizinle gurur duyacaklar.
Bırakın yapsınlar.

"Bırak da geçsin" kısmı, bunun da geçeceğini kendinize hatırlattığınız kısımdır. Siz, başkalarının duygusal tepkilerinden daha güçlüsünüz. Bırakın onların fikirleri olsun. Bırakın onların tepkileri olsun. Bırakın benimki de olsun. Duygularınızın yükselmesine izin verin ve duygularınızı işlemek için kendinize alan tanıyın.

Başkalarının duygusal tepkilerinin sizi zor kararlar almaktan alıkoymasına asla izin vermeyin. Kendime ve başkalarına karşı dürüst olayım. Şimdi acı veren zor şeyi yapayım , çünkü bu doğru olan şeydir ve beni daha sonra çok fazla acıdan kurtaracaktır. Kendime hak ettiğim hayata sahip olma fırsatını vereyim .

Machine Translated by Google

Öyleyse, başkalarının duygusal tepkileriyle başa çıkma konusunda öğrendiklerinizi özetleyelim. Şu anda, başkalarının duygusal tepkilerinin seçimlerinizi belirlemesine izin veriyorsunuz. "Bırakın Yapsınlar Teorisi", başka bir yetişkin çocuk gibi davrandığında geri adım atmanızı sağlar.

1. Sorun: Başkalarının duygusal olgunlaşmamışlığının hayatınız üzerinde güç sahibi olmasına izin veriyorsunuz. Başkalarının öfke patlamalarının, suçluluk duygusu yaratmalarının ve tepkilerinin eylemlerinizi dikte etmesine izin veriyorsunuz; bu da kendi duygularınıza odaklanmak yerine sürekli olarak onların duygularını yönetmeye çalışmanıza yol açıyor. Bu, her zaman kendi mutluluğunuz pahasına başkalarının duygusal ihtiyaçlarına öncelik verdiğiniz anlamına gelir.

2. Gerçek: Başkalarının duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuzda değildir. Başkalarının nasıl hissettiğini veya tepki verdiğini kontrol edemezsiniz; duygusal olgunlaşmamışlıklarını da düzeltemezsiniz. Çoğu yetişkinin duygusal kapasitesi sekiz yaşında bir çocuğunkine eşittir ve bunu değiştiremezsiniz.

3. Çözüm: Bırakın yapsınlar teorisini kullanarak, bir yetişkin çocuk gibi davranıp duygusal bir patlama yaşasa bile kontrolü elinizde tutabilirsiniz.
Başkalarını üzse bile, kendiniz için doğru olan kararları verin.
Başkalarının duygularının yükünü üstlenmeyi bırakıp kendi değerlerinizle uyumlu şekilde hareket ettiğinizde gücünüzü korursunuz.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , başkalarına duygularını deneyimlemeleri için alan tanırsınız ve bu duyguları yönetmek veya düzeltmek sizin sorumluluğunuzda olmaz.
"İzin ver bana" dediğinizde , başkalarına yanlış gelse bile, kendiniz için doğru olan kararları verme cesaretini bulursunuz.

Artık büyüyüp olgun bir yetişkin gibi davranmanın zamanı geldi.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Kronik sorunların üstesinden gelmek

Karşılaştırmak

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

Evet, Hayat Adil Değil

Gerçek şu ki: Hayat adil değil. Ama bir noktada uyanmanız, bu gerçeği kabul etmeniz ve başkalarının sahip olduklarına, nasıl göründüklerine ve neler başardıklarına takıntılı olmaktan vazgeçmeniz gerekiyor.

O halde, bu gezegendeki her insanın bildiği bir şeyden bahsedelim.
Zorlandığı noktalar: Başkalarının başarısının sizi felç etmesine izin vermek.

Gerçek şu ki, başka bir insanın başarısını, şansını veya hayattaki zamanlamasını kontrol edemezsiniz. Kontrol edebileceğiniz tek şey, başkalarının sergilediği örnekle ne yapacağınız ve bundan sonra atacağınız adımlardır.

Başkalarının hayatlarını kendi başarısızlığınızın, çekici olmadığınızın veya yeterince iyi olmadığınızın kanıtı olarak gördüğünüzde, en büyük engeliniz kendiniz olursunuz.
Sosyal medyada amaçsızca gezinmek veya başkalarından aşağılık hissetmek, kendinizi sıkışmış, umutsuz ve sürekli geride kalmış hissetmenize neden olur. Kendinizi sebepsiz yere işkenceye maruz bırakıyorsunuz. Başkalarının sizi felç etmesine izin veriyorsunuz, bu da erteleme ve öz eleştiriye yol açıyor.

Hayatın ne kadar adaletsiz göründüğüne odaklanıp kendinizi başkalarıyla karşılaştırdığınızda, motivasyonunuzu tüketiyor ve ilerlemenizi engelliyorsunuz. Bu, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşüyor. Kendinizi sürekli başkalarıyla karşılaştırma alışkanlığınız yüzünden başarısız oluyorsunuz.

Sorun sizsiniz. Ve ilk adım gerçeği kabul etmek: Hayat adil değil. Kesinlikle değil.

Ödeme yapamadığınız için öğrenci kredisi borcuna batmanız adil değil.
Eğitim ücretini karşılayabilmek.

Kız kardeşin süper model gibi görünüyor ve barlarda herkes onun etrafına toplanıyor, sen ise bir kenarda oturup kendi içkini alıyorsun, bu hiç adil değil.

İş yerinde amirinizin size sürekli kötü vardiyalar vermesi adil değil.

Machine Translated by Google

Ülkenizin savaşla parçalanması adil değil.

Doğuştan diyabet hastası olmanız ve hayatınız boyunca insülininizi kontrol altında tutmak zorunda kalmanız adil değil.

Arkadaşınızın güzel bir evi veya dairesi olması, onların yüzünden adil değil.

Masraflarını ebeveynleri karşıladı.

Meslektaşınızın terfi alması, sizin almamanız adil değil. Meme kanseri teşhisi konulması adil değil. Arkadaşınızın mükemmel bir aile hayatına sahip olması, sizinkinin ise o kadar kötü olması ki sizi bir reality şovuna bile koymazlardı, adil değil. Arkadaşınızın hızlı bir metabolizmaya sahip olması ve istediğini yiyebilmesi adil değil. Kirli bir bölgede büyüdüğünüz için astım hastası olmanız adil değil. Yaşam maliyetinin ve benzin fiyatlarının sürekli artması adil değil. Yüzünüzde sivilce çıkması adil değil.

Haklısın. Bu adil değil.

Gerçek şu ki, her insana hayatta farklı bir el verilir ve başkasının elindeki kartları kontrol edemezsiniz. Başkasına ne kadar çok bakarsanız, oyunun asıl amacını o kadar çok kaçırırsınız.

Hayatta kimseye karşı oynamıyorsunuz, onlarla birlikte oynuyorsunuz.

Her zaman sizden daha iyi kartlara sahip biri olacaktır. Önemli olan size verilen kartlar değil, onları nasıl oynadığınızdır.

Siz kendinizi başkalarıyla kıyaslamakla meşgulken, hayattaki en büyük sırlardan birini kaçırdınız: Başkaları size nasıl daha iyi bir oyuncu olacağınızı öğretir ve işte böyle kazanırsınız.

Doğru, birçok insan daha "şanslı" veya daha "başarılı" bir hayata sahip olmuştur.

Bir deste kart. Bırakın yapsınlar.

Onlar işleri daha hızlı başaracaklar. Avantajları var. Daha fazla kaynakları var. Daha fazla destekleri var. Bunu değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Bu bir gerçek. Bırakın yapsınlar.

Çünkü bunun için endişelenmek veya kendinizi kötü hissetmek, zekânıza hakarettir. Nasıl kazanacağınızı bulabilirsiniz. Elinizdekilerle nasıl çalışacağınızı, bulunduğunuz yerden nasıl başlayacağınızı ve hayatta istediğiniz her şeyi nasıl yaratacağınızı öğrenebilirsiniz.

Ama eğer tüm gücünüzü kendinizi başkalarıyla kıyaslama gibi aptalca ve zehirli bir alışkanlığa verirseniz, bunu asla başaramazsınız. Durdurun bunu.

Barda herkesin kız kardeşin yerine sana akın etmesini, Avrupa tatillerinde senin olmanı, daha uzun boylu olmanı veya daha iyi bir kişiliğe sahip olmanı dilemek...

Machine Translated by Google

Daha sağlıklı bir cilt, daha iyi bir iş, evlilik teklifi veya daha fazla para, özgüveninizi ortadan kaldırmayacak. Sadece özgüveninizin kaybolmasına neden olacak.

Dünya çapında bir kart oyuncusu size şunu söyleyecektir: Önemli olan size verilen kartlar değil, o kartlarla nasıl oynadığınızdır. Hayat oyununu kazanmak, elinizdeki kartlara odaklanmayı ve onlarla ne yapacağınızı seçmeyi gerektirir.

Ve bakın, anlıyorum! Elinizde tuttuğunuz ele bakıp dünyanın en şanssız elini almış gibi hissetmek berbat bir şey. "Neden ben?" demek kolay. Kendinize acımak kolay. Başkasına bakıp kendinizi kötü hissetmek kolay, çünkü onların vücudu, banka hesabı, sevgi dolu bir ilişkisi, mükemmel sağlığı, arabası, miras fonu, güvenliği, disiplini, arkadaş çevresi var... çünkü bu adil değil. Ve biliyor musunuz?

Hayat asla adil olmayacak.

Bazı insanlar gerçekten çok şanslı. Doğdukları günden beri her şey yolunda gibi görünen arkadaşlarım var. Sanki istedikleri her şeye sahip olmuşlar gibi. Olumlu şeyler ve deneyimler sürekli karşılarına çıkıyor. Her şey her zaman onlar için yolunda gidiyor gibi görünüyor.

Bu insanlar neden bu kadar şanslıydı da ben değildim? Kendinize acımak ve bu insanlara kızmak çok kolay, değil mi? Dünyanın en iyi ailesine sahipler; üniversitede hayatlarının aşkıyla tanıştılar; son derece çekici ve yetenekli birer sporcular. Bu insanlar için hiçbir şey ters gitmiyor gibi görünüyor. Ve anladığınız kadarıyla, bizim gibi depresyon, anksiyete veya herhangi bir çocukluk travmasıyla mücadele etmiyorlar.

Ama hayattaki şansınızı başkalarının şansıyla karşılaştırmak zaman kaybıdır.

Karşılaştırma Sizi İşkenceye Maruz Bıraktığında

"Ama Mel, diğer insanların ne kadar daha çekici olduğuna, keşke daha uzun olsaydım ya da astımım olmasaydı diye düşünmekten ya da keşke anne babam boşanmasaydı ve aile hayatım daha iyi olsaydı diye hayal kurmaktan kendimi alamıyorum."

Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak kaçınılmazdır. Bu insan doğasıdır.
Etrafınıza bakın, diğerlerinin ne yaptığını görün ve kendinizi onlarla kıyaslayın.

Sorun karşılaştırma eğilimi değil. Önemli olan, karşılaştırmayı nasıl yaptığınızdır.

Machine Translated by Google

Öyleyse kendinize sorun: Karşılaştırma yaparken ne yapıyorsunuz?
Kendinize eziyet mi ediyorsunuz, yoksa size önemli bir şey mi öğretiyor?

Gerçek şu ki, insanların yaptığı iki farklı karşılaştırma türü vardır: işkence veya öğretmen karşılaştırması. Karşılaştırmayı kendi avantajınıza kullanmak için öncelikle hangi tür karşılaştırma yaptığınızı belirlemeniz gerekir ve aradaki farkı anlamak çok kolaydır.

Karşılaştırmanın ilk türü işkencedir. Bu, asla değiştiremeyeceğiniz bir şeye takıntılı hale geldiğiniz, ona kapıldığınız veya kendinizi onun için suçladığınız zamandır. Başkasının hayatındaki sabit özelliklere odaklandığınızda karşılaştırma işkence gibi gelir.

Örneğin, bir başkasının doğal güzelliği, vücut tipi, aile geçmişi, boyu, metabolizması, ebeveynleri, köken ülkesi, geçmiş deneyimleri ve Tanrı vergisi yetenekleri; atletizm, mükemmel kulak, dahi zekâ, dilleri göz açıp kapayıncaya kadar öğrenme yeteneği, fotoğrafik hafıza, sanatsal yetenekler... Anladınız sanırım.

Başka birinin hayatındaki bu sabit özelliklere imreniyor olabilirsiniz, ancak bunlar genellikle insanların doğuştan sahip olduğu ve elde etmek için çok çalışmadığı şeylerdir. Onlara bu kartlar verildi ve kartları hiçbir yere gitmeyecek (sizinkiler de gitmeyecek).

Ve daha da önemlisi, sizin ne kadar çabalarsanız çabalayın, bunlar değişmeyecek. Hayatınızda sihirli bir şekilde kartlar belirir.

Sorunun çözüldüğünü şöyle anlarsınız: Önümüzdeki 30 saniye içinde bunu değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey var mı? Yoksa, bu şeyleri asla değiştiremeyeceksiniz.

Değiştirebileceğiniz ve değiştiremeyeceğiniz şeyler arasındaki farkı anlamanız çok önemli, çünkü ne kadar uğraşırsanız uğraşın değiştiremeyeceğiniz biriyle veya hayatının bir yönüyle kendinizi kıyaslamak sadece size eziyet etmekten başka bir şey değildir.

Bu nedenle, başkasının hayatının sabit bir yönüne kendi hayatınızdan daha fazla takılıp kalmak, kendinize işkence etmektir. Bu, gelişiminiz için yararsız ve mutluluğunuza zararlıdır. Eğer değiştiremiyorsanız, buna izin vermeyi öğrenmelisiniz. Bırakın öyle olsun.

Bunu yapmak kolay değil.

En büyük kızım Sawyer'ın yıllardır bu tür bir kıyaslama yapıp kendini sürekli olarak cezalandırdığını izledim. Vücut yapısı ve kemik yapısı tamamen farklı olan küçük kız kardeşi Kendall'a aşırı derecede takıntılı.

Machine Translated by Google

Yapısı, metabolizması ve atletik yetenekleri mükemmel. Üstelik Kendall, muhteşem bir şarkı söyleme yeteneği ve kusursuz bir müzik kulağıyla doğmuştu.

Sawyer bunu değiştiremez. Kendall bunu değiştiremez. Ve ben de bunu değiştiremem.

Ancak yıllar içinde Sawyer'ın kendini nasıl mutsuz ettiğini ve acı verici kıyaslamalar yaparak gücünün büyük bir kısmını nasıl kaybettiğini izledim. Sonuç olarak, vücudundan nefret ediyor. Metabolizması yüzünden kendini suçluyor. Kilo vermenin ne kadar zor, kilo almanın ise ne kadar kolay olduğundan şikayet ediyor.
Kendall'ın kendi kıyafetlerine sığabiliyorken, kendisinin Kendall'ınkilere sığamamasının ne kadar adaletsiz olduğunu açıkça belirtti.

Ve biliyor musun... · Haklı. Bu adil değil. Ve ne kadar egzersiz yaparsa yapsın, ne kadar takviye alsa da, ne de şarkı dersi alsa da Sawyer'ın aklında tuttuğu hesap asla eşitlenmeyecek: Kendall kazanıyor ve Sawyer kaybediyor.

Psikologların "yukarı yönlü kıyaslama" olarak adlandırdığı şey budur . Yukarı yönlü kıyaslama, kendinizi sizden daha iyi olduğunu düşündüğünüz insanlarla ve onların özellikleriyle kıyaslama eğilimidir. Araştırmalar bunun öz saygınızı yok ettiğini gösteriyor.
saygı.

Dünya genelinde insanların çoğunluğundan ne kadar daha iyi durumda olduğunuzu görmek anlamına gelen aşağı yönlü kıyaslamaya nadiren başvurursunuz .
Birleşmiş Milletler'e göre, her dört kişiden biri temiz içme suyuna erişemiyor. Gerçek şu ki, eğer akan suyunuz, elektriğiniz ve bu kitabı okumaya ayıracak zamanınız varsa, çoğu insandan daha iyi durumdasınız demektir.

Bu da beni bu tür işkence dolu karşılaştırmalara ve yenilgilere geri götürüyor.
Hayatınızda kontrol edemediğiniz veya değiştiremediğiniz yönlerin üstesinden kendiniz gelin.

Sawyer'ın kendini ne kadar mutsuz ettiğini kalbimde büyük bir üzüntüyle izledim. Ve onu kurtaramıyorum. Bu tür kıyaslamalardan vazgeçmesini engelleyemiyorum. Ne kadar iltifat etsem veya güvence versem de davranışını değiştiremeyeceğim. Bunu kendisi değiştirmeyi seçmeli.

Çünkü kendini işkence etmekten vazgeçmediği sürece, onu kucaklamayı bekleyen o büyük, güzel, muhteşem hayatı asla göremeyecek. Kendi bedeninin güzelliğini asla kucaklayamayacak. Ve her zaman ne olmadığını görecek, ne olduğunun ihtişamını değil. Kız kardeşine odaklandığı sürece, geri kalanımızın gördüğü şeyi, yani eşsiz yeteneklerini, zekasını ve atletik yapısını göremiyor.

Başkasının elindeki kartlara takıntılı olmayı bırakmalısın. Hayat adil değil. Her zaman senden daha iyi kartlara sahip biri olacaktır ve elini onlarınkiyle karşılaştırmak her zaman kaybetmene neden olur. Odaklanmayı bırak.

Machine Translated by Google

Diğer oyuncularla oynamak; hayat oyununu böyle kazanamazsınız. Diğer oyuncularla oynamayı öğrenin, onlara karşı değil.

Üzücü gerçek şu ki, bu tür karşılaştırmaların işkence dolu doğası yüzünden çok fazla insanın yeme bozukluğu, ruh sağlığı sorunları, bağımlılık veya utanç duygusuyla mücadele ettiğini gördüm. Ve bunu hafife alarak söylemiyorum çünkü bunun, çok sevdiğim insanlar da dahil olmak üzere birçok insanın karşılaştığı çok ciddi mücadelelere ve zorluklara yol açabileceğini biliyorum.

Psikologlar size birçok rahatsızlığın temel nedeninin kontrol etme konusunda takıntılı bir ihtiyaç olduğunu söyleyecektir. Bu kitapta öğrendiğiniz gibi, kontrol edemediğiniz bir şeyi kontrol etmeye çalıştığınız her an, kendinizi daha da kontrolsüz ve güçsüz hissedersiniz.

Bu nedenle, bu ilk tür karşılaştırmayı yaptığınızı fark etmeniz son derece önemlidir.

Durun. Bırakın onlar kendi hayatlarını yaşasınlar. Bırakın ben de kendi hayatıma odaklanayım.

Kendinizi işkence ederek hayatınızı boşa harcamayacak kadar zekisiniz. Gücünüze sahip çıkın, çünkü kendi eşsiz hayatınızın potansiyelini ortaya çıkarmak için ona ihtiyacınız olacak. Benim bulduğum şey şu ki, daha mutlu olmak için kendinize daha mutlu olma izni vermeniz gerekiyor.

Hayatınızdan zevk alırken, kendinizi severken aynı anda kendinizi suçlamanız imkansızdır.

Şimdi ikinci karşılaştırma türüne geçelim. Bu tür bir karşılaştırma...

Karşılaştırma sizin için bir altın madeni niteliğinde.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10

Karşılaştırmayı Nasıl Yaparsınız? Öğretmen

Az önce, kendinizi işkenceye maruz bırakmak gibi hissettiren ilk karşılaştırma türünü öğrendiniz. Şimdi de ikinci türden bahsedelim: size bir şeyler öğreten karşılaştırma. Ve işte karşılaştırmanın iyi olduğunu nasıl anlarsınız: Başkasının hayatında veya başarısında kendiniz için yaratabileceğiniz yönlere bakıyorsunuz.

Zamanla ve istikrarlı çabayla, hayatınızın, kariyerinizin veya bu yönleri...
Sağlık değiştirilebilir.

Değiştirebileceğiniz şeylerin listesi sonsuz: işinizden, daha iyi bir arkadaş çevresi oluşturmaya, amacınızı bulmaya, çocuklarınızla daha fazla zaman geçirmeye, tatillere, finansal özgürlüğe; daha erken kalkmaya, hayatınızın en büyük aşk hikayesini bulmaya ve yaratmaya, harika bir aşçı olmaya veya hayatınızın en iyi formuna ulaşmaya; büyük bir yüzük, gösterişli bir saat veya spor araba almaya; mutfağınızı yenilemeye, ikinci bir ev inşa etmeye, üvey ebeveynlerinizle daha iyi bir ilişki kurmaya, daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeye, bir kitap yazmaya, travmanızı iyileştirmeye, daha fazla sosyal medya takipçisi kazanmaya, daha iyi sınırlar koymaya ve kendinize daha fazla zaman ayırmaya, bir iş kurmaya veya daha iyi bir itibar geliştirmeye kadar.

Uzun bir liste yazmamın sebebi bilerekdi. Gerçek şu ki, hayatta istediğiniz şeylerin %95'ini, eğer çok çalışmaya, istikrarlı, disiplinli ve sabırlı olmaya istekliyseniz yaratabilirsiniz. Hayatınızla ilgili çok az şey kesin ve değişmezdir.

Eğer birisi sizin hayal bile edemeyeceğiniz kadar iyi, büyük ve havalı bir şey yaptıysa, bırakın yapsın. Başarılarının tadını çıkarsınlar . Sizden önce yapsınlar. En zekice ve en havalı şekilde yapsınlar . Onların başarısı size formülü verir. Sosyal medyada paylaşım yapmamakla ilgili hikayemi hatırlıyor musunuz?

Machine Translated by Google

Medya mı? Ne istiyorsanız, formülü başkası size verebilir. Bırakın onlar yol göstersin.

Hayatımın büyük bir bölümünde bunu anlamadım. Eğer biri istediğim şeyi başarırsa, kendime "Benden önce davrandı" derdim. Çevremdeki insanlara bakıp başkalarının başarılarını kendi kayıplarım olarak görürdüm. Ve başkalarının başarılarını kendi kayıplarınız olarak gördüğünüzde, daha başlamadan kendinizi yenilmiş hissedersiniz.

Dikkatli olmazsanız, kıyaslama kendinizden şüphe duymanıza, ertelemenize ve takılıp kalmanıza neden olabilir. Aynı başarıyı elde edebilecek yeteneğe sahipsiniz, ancak bunu yaratmak için çalışmak yerine, istediğiniz şeye aktif olarak karşı çıkıyorsunuz. Bu, başkalarını nasıl bir sorun haline getirdiğinizin bir örneğidir ve onların böyle olmalarına gerek yoktur.

Mutluluk, başarı ve para, siz de dahil olmak üzere herkese yetecek kadar var. Sınırsız bir kaynak.

Kimse sizden bir şey almıyor. Mutluluk, başarı ve para, onları yaratmak için ciddiyetle çalışmanızı bekliyor. Bunu tekrar söyleyeceğim: Başkalarının kazançları sizin kayıplarınız değildir. Bu yüzden başkalarının başarısına bakış açınızı değiştirmeniz gerekiyor.

Gerçek şu ki, bu gezegende 8 milyardan fazla insan var. Başka birinin daha fazla para kazandığına, en havalı gardıroba sahip olduğuna, en iyi arkadaş grubuna sahip olduğuna, daha prestijli bir okula gittiğine, en iyi fiziğe sahip olduğuna, şirketini sattığına, New York Times'ın en çok satan yazarı olduğuna, dünyayı gezdiğine veya kelimenin tam anlamıyla isteyebileceğiniz her şeye sahip olduğuna dair kanıt arıyorsanız... bulacaksınız.

Sorun kıyaslama eğilimi değil. Sorun, kıyaslamayı kendi avantajınıza kullanmamaktır. "Bırakın yapsınlar" teorisini kullanarak, kıyaslamayı hayatınızdaki büyük bir sorundan en büyük öğretmeniniz haline nasıl dönüştüreceğinizi öğreneceksiniz.

Onlar Her Zaman Sizin Öğretmeniniz Oldular

Geçtiğimiz günlerde Molly adında bir arkadaşımla konuşuyordum. Molly son derece yetenekli bir iç mimar. Başarılı bir işletme kurmuş, birçok çalışanı var ve müşterileri için harika işler çıkarıyor.

Son birkaç görüşmemizde hep benden sosyal medya hakkında tavsiye istedi, "Mel, kendimi nasıl daha çok tanıtabilirim? Sosyal medyada daha çok şey yapmam gerektiğini biliyorum, ve..." gibi sorular sordu.

Machine Translated by Google

İşletmemi ve çalışmalarımı çevrimiçi olarak daha iyi pazarlamaya çalışıyorum ama nereden başlayacağımı bilmiyorum."

Her işletmenin bir formülü vardır, bu yüzden ona yapabileceği basit bir liste verdim: Her gün paylaşım yapmaya başla. Projelerini açıklayan videolar oluştur. Öncesi ve sonrası fotoğrafları paylaş. Senin için kısa videolar kütüphanesi oluşturacak bir stajyer tut. Sosyal medya platformları hakkında daha fazla bilgi edinmek için ücretsiz bir çevrimiçi kursa katıl ve odaklanmak için birini seç.

Daha önce size verdiğim örnekte olduğu gibi, yıllar önce konuşmacılık işimi kurmak istediğim zamanki gibi, atmanız gereken adımlar her zaman çok basittir. Sorun, bu adımları atmamaktır.

Molly geçen gün beni aradı ve hemen bir şeylerin ters gittiğini anladım. "Molly, kendine hiç benzemiyorsun. Çocuklarla her şey yolunda mı?"

"Evet, evet, evet. Çocuklar iyi. Ben değilim," dedi.

Ben de "Ne oldu?" diye sordum.

"Şey," dedi, "Geçen gece bir şey gördüm ve bu beni çok etkiledi."

Sarmal bir döngü oluştu ve o zamandan beri panik halindeyim."

Ben de dinliyordum ve kendi kendime, "Acaba neler olmuş olabilir? Aman Tanrım. Bu gerçekten çok ciddi." diye düşünüyordum .

Molly'nin mahallesinde uzun zamandır tanıdığı biri olduğu ortaya çıkıyor. Bu kişi Molly'nin en sevdiği kişi değil; hani sürekli dikkat çeken ve insanı sinir eden türden biri. Aralarındaki enerji hiçbir zaman uyuşmamış.

Bu kişinin iç tasarım konusunda hiçbir deneyimi veya geçmişi yok. Ve şimdi, "tasarım" işine girdi, sosyal medyada paylaşımlar yapmaya başladı ve birdenbire paylaşımları büyük ilgi görüyor. Bu kişi paylaşımlarında binlerce beğeni alıyor ve Molly'yi gerçekten sinirlendiren şey, mahalledeki herkesin bu kadının ne kadar "yetenekli" olduğundan bahsetmesi.

Molly bana içini dökerken, "Bunlar onun kendi evinin fotoğrafları ve evi kendisi bile tasarlamadı!" dedi.

Bir önceki gece, tasarım müşterileriyle ilgilenerek geçirdiği uzun bir günün ardından Molly, çocukları yatırmış, kanepeye oturmuş ve telefonunda gezinmeye başlamıştı.

Molly'nin sosyal medya hesabında kim vardı tahmin edin? Bu sinir bozucu kadın.

Kendini tutamadı. Her yorumu okudu ve kadının internet sitesini didik didik inceledi. Diğer kadının internet sitesi modern ve temiz görünüyordu, oysa Molly'nin sitesi üç yıldır güncellenmemişti. Diğer kadının kendini pazarlama şekli çok etkileyiciydi. Onu çok başarılı gösteriyordu.

Machine Translated by Google

Profesyonelce davrandı, sanki yıllardır bu işi yapıyormuş gibiydi. Bu da Molly'yi bir çıkmaza sürükledi.

Müşterilerimi çalacak! Herkes onun benden daha iyi olduğunu düşünecek. Bütün bunları nasıl yapacağını nereden biliyor? Neden daha önce yapmadım? Ahhhhhhhhh!

Derin bir nefes aldı ve "Mel, sence ne yapmalıyım?" dedi.

Arkadaşım Molly'ye söylediğim şeyi sana da söyleyeceğim ve bir dahaki sefere başkasının yaptıklarına kıyaslama yaparken veya öfkelenirken bunu hatırlamanı istiyorum:

Kimsenin sana acımasına gerek yok. Eğer şu anda başkasının başarısını kıskanıyorsan, İYİ. Senin adına mutluyum. Kıskançlık, gelecekteki benliğinden gelen bir davettir. Seni başkasına daha yakından bakmaya davet eder; seni aşağılık hissettirmek için değil, nelerin mümkün olduğunu göstermek için.

Bu kadın Molly'nin başarısını çalmıyordu. Molly'nin web sitesini değiştirmesini veya sosyal medyaya odaklanmasını engellemiyordu.
Bu kadının internetteki başarıları Molly'nin kayıpları değildi. Çünkü başkaları asla sizin için belirlenmiş olanı başarmanızı engelleyemez. Engelleyemezler. Sadece siz kendinizi bunu başarmaktan alıkoyabilirsiniz.

Bu kadın, Molly'ye sosyal medyanın önemini hatırlatıyor. O, yol gösteren bir öğretmen. Bırakın sizi uyandırsınlar. Bırakın başarılı olsunlar. Bırakın muhteşem web tasarımlarıyla sizi büyülesinler.

Bunun mümkün olduğunu göstermelerine izin verin.

Belki de günlük işlerinize o kadar dalmışsınız ki, gözünüzün önündekileri görmezden gelmişsinizdir. Belki de kendinizi o kadar küçük görmüşsünüzdür ki, hayatınızın ne kadar büyük ve güzel olabileceğini göremiyorsunuzdur. Belki de her zaman yaptığınız gibi yapmaya o kadar alışmışsınızdır ki, yeni bir yol denemekten çekinmişsinizdir.

Diğer insanlar size nelerin mümkün olduğunu gösterir. Karşılaştırmayı bir öğretmen olarak gördüğünüzde, diğer insanların sizden bir şey almadığını, aksine size bir şeyler verdiğini fark edeceksiniz. Diğer insanların, henüz kendiniz için tam olarak göremediğiniz geleceğinizin parçalarını size gösterme gibi güzel bir yeteneği vardır. Size, varlığından haberdar olmadığınız veya başaramayacağınızı düşündüğünüz olasılıkları gösterirler.

Machine Translated by Google

Sizi kıskandıran kim veya ne olursa olsun, İYİ. Onların başarısı ve kazançları, istediğinizi yaratma şansınızı azaltmaz, aksine artırır. Bırakın onlar yol göstersin. Kıskançlığınızı ilham kaynağına dönüştürün. Onların örneğiyle nelerin mümkün olduğunu görün. Kendinizi kıyasladığınız kişiler, daha büyük olasılıkları yansıtan aynalar gibidirler; Molly'nin durumunda ise kaçındığı formülü ve işi yansıtırlar. Ve ben de Molly'ye bunu söyledim. Bırakın onlar yol göstersin.

Bu da beni çok önemli bir noktaya getiriyor: Bu kadının Molly'nin sinirini bozmasının önemli bir sebebi var. Gerçek şu ki, bu sinir bozucu kişi olmak zorundaydı. Hayatta, bir şeyi yapmaya motive değilseniz, sizi değiştirmeye zorlayacak acı verici bir şey yaşamanız gerekecek.

Molly'nin durumunda, yıllardır ünlü iç mimarları izliyordu. Yıllardır "sosyal medyayı kullanmaktan" bahsediyordu. Bunu öncelik haline getirmemesi için her türlü bahaneyi uydurmuştu. Birdenbire, daha önce hiçbir tasarım deneyimi olmayan bu

Şimdiye kadar... · sinir bozucu kadın ortaya çıktı ve Molly, içten içe yıllar önce yapması gerektiğini bildiği her şeyi onun yaptığını gördü.

Molly, mahalledeki bu kadının özel bir avantajı, yeteneği veya kaynağı olmadığını biliyor. Bu yüzden çok kızgın. Bu sinir bozucu kadın, Molly'nin yüzüne basit bir gerçeği vuruyor: Eğer ben yapabiliyorsam, sen de yapabilirsin.
fazla.

İşte karşılaştırmanın gerçekten ilginçleştiği nokta burası. Bu tür insanlar...
Hayatınız sizi aynaya bakmaya ve kendinizi eleştirmeye zorlar.

Öyleyse, bırakın sizi kızdırsınlar. Sizi kızdıran bu kişiye teşekkür etmelisiniz, çünkü aslında onlara kızgın değilsiniz. İçinizde yanan o öfke, kendinize kızgın olmanızdan kaynaklanıyor, çünkü daha erken işe koyulabileceğinizi ve bunu çözebilecek kapasitede olduğunuzu biliyorsunuz. Sadece yapmadınız. Konuşmacılık işinde ben de böyleydim.

Bu yüzden diyorum ki, bu tür karşılaştırmalar en büyük öğretmeninizdir.

Bunu yapmanız gerekenleri gösterdiği için değil, gücünüzü harekete geçirdiği ve öfkenizi uyandırdığı için yapmalısınız. Ve harekete geçmek için öfkenize ihtiyacınız var.

Öyleyse sizi sinirlendiren kim olursa olsun, bırakın yapsınlar. Bırakın sizi sinirlendirsinler. Bırakın sizi yakıp kül etsinler. Ve bırakın size tam olarak ne istediğinizi ve oraya ulaşmak için ne yapmanız gerektiğini göstersinler.

Machine Translated by Google

Hadi Senden Bahsedelim

Bu kıskançlık ve hayal kırıklığı anlarını nasıl iyi bir şeye dönüştürürsünüz? Karşılaştırmayı nasıl ilham kaynağına çevirirsiniz? Basit. " İzin verin de ben yapayım" deyin ve diğer insanların başarılarının sağladığı verilere bakın.

Kendinizi kıyaslama oyununa kaptırdığınız her an, gerçekten önemli bir şey oluyor demektir.

Karşılaştırma, hayatınızda daha fazla dikkat gerektiren alanları gösterir.

Bu, düşünme ve bahaneler üretme zamanının bittiği anlamına geliyor. Hadi işe koyulayım. Bol bol tekrar yapın. Bu, çok satan yazar arkadaşım Jeff Walker'ın her zaman söylediği bir sözdür: "Başarı, bol bol tekrar yapmaktan geçer." Bu ne anlama geliyor?

Özetle: Başarılı olmak, kilo vermek, kitap yazmak veya YouTuber olmak için her gün ortaya çıkıp sıkıcı, sinir bozucu ve rahatsız edici işleri yapmanız gerekiyor. Tekrar tekrar yapmanız şart.

Hayatınızda yapmak istediğiniz herhangi bir değişikliği düşünün, mesela spor salonuna gitmek gibi. Kas nasıl geliştirilir? Her gün spor salonuna gidip, gereken tekrarları yaparak.

Ünlü Amerikan futbolu oyuncusu Tom Brady, başarı hakkında yakın zamanda şunları söyledi: "Gerçek şu ki, özel biri olmanıza gerek yok. Sadece çoğu insanın sahip olmadığı özelliklere sahip olmanız yeterli: istikrarlı, kararlı ve bunun için çalışmaya istekli olmak."

Sizi kıskandıran tüm bu insanlar, siz bahaneler uydururken onların sıkıcı ve zor işlerle yavaş yavaş uğraşarak, emek harcadıklarını size göstermek için buradalar.

Tom Brady'nin sözleriyle, onlar özel değiller; sadece sizin olmadığınız şeylere sahipler: istikrarlı, kararlı ve bunun için çalışmaya istekli. Başarımın sırrı %1000 bu.

Bu da beni arkadaşım Molly'ye geri getiriyor. O, birkaç yıl önce buna öncelik vermeye başlaması gerektiğini içten içe biliyordu. Şu an bu kadar acı çekmesinin bir nedeni de, başkasının çabalarının meyvelerini görüyor olması.

İstediğiniz şeyler için harekete geçmeye başlamazsanız bu durum tekrar tekrar yaşanmaya devam edecek.

Molly'nin çok sinirlendiği o güzelim web sitesi bir gecede ortaya çıkmadı. O kadın aylarca üzerinde çalışmıştı. Molly'yi çıldırtan sosyal medya stratejisi de sihirli bir şekilde ortaya çıkmadı. Molly bahaneler uydururken, diğer kadın araştırma yaptı, çalıştı, öğrendi ve Molly'nin şimdi gördüğü tüm gönderileri oluşturdu.

Machine Translated by Google

Bu insanların sizi bu kadar kızdırmasının sebebi, bunu sizin de yapabileceğinizi bilmeniz ve çok daha önce başlamadığınız için kızgın olmanızdır. Gerçek şu ki, bir şey yapmak için motive olmanız için ilham yeterli değildir.

İşte bu yüzden öfke önemlidir. İşte bu yüzden kıyaslama en büyük öğretmenlerinizden biri olabilir ve eminim ki bu gerçekleştiğinde, sizi kızdıran kişi muhtemelen tanıdığınız biri olacaktır. Koridordaki Aron olacaktır. Birdenbire işinden ayrılıyor ve hafta sonları sen arkadaşlarınla dışarı çıkarken gizlice kurduğu özel tekne işine tam zamanlı olarak odaklanmaya başlıyor.

İşte bu yüzden onu kapıdan çıkarken görünce kıskanıyorsunuz. Çünkü tanıdığınız insanlar bunu yapıyorsa, siz yapamamanız için bahaneler üretemezsiniz. Eğer bir yıldır Aron'un yanında çalışıyorsanız, süper güçleri, mirasları veya üstünlükleri olmadığını bilirsiniz. Sadece çalışmaya başladılar. Ve şimdi bırakıyorlar. Bu sizi çok kıskandırıyor.

İşte bu yüzden onlar olmak zorundaydı.

Birinin güzel web sitesini gördüğünüzde, bir meslektaşınızın yeni bir hayata adım attığını izlediğinizde veya arkadaşınızın güzel yeni evine girdiğinizde üzülmeniz son derece normal. Ancak başarılı olmak, sağlıklı olmak veya hedeflerinize ulaşmak konusunda ciddiyseniz, üzülmeye vaktiniz yok ve kıskançlık yaparak enerjinizi boşa harcamayı göze alamazsınız. O enerjiye ihtiyacınız var, çünkü yapmanız gereken işler var.

Bu anlar gerçekten acı verici ve hayatınızda çok sık yaşanacaklar; bu yüzden hazırlıklı olun. "Bırakın Yapsınlar" Teorisi'ni kullanarak, kıyaslamanın size bir şey öğretmeye çalıştığını fark edebileceksiniz. Kıskançlık, geleceğinize açılan bir kapıdır ve bu kapıyı fark edip, tekmeleyerek açıp, içinden geçmek sizin görevinizdir.

Başkalarının yol göstermesine izin verdiğinizde, tüm korkuların, bahanelerin ve boşa harcanan zamanın altında, her zaman istediğiniz hayatın yattığını fark edeceksiniz. Şu anda hayatınızın kontrolünü ele almanızı engelleyen tek şey, bu kitap boyunca ele aldığımız bahaneler, korkular ve duygular.

Burada, başkalarının ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve ne yaptığını kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçiyorsunuz ve zamanınızı ve enerjinizi hayatınızın en güzel bölümünü yaratmak için kullanıyorsunuz. Bu o kadar önemli ki, size hayatımdan bir örnek daha vereceğim.

Machine Translated by Google

Bu hikayenin özü şu ki, kıskançlığınızın size ne öğrettiği her zaman açık değildir. 40'lı yaşlarımda, maddi olarak sıkıntı çektiğimiz ve bugünkü kariyerime henüz ulaşmadığım dönemde, büyük bir ev tadilatı yapan bir arkadaşım vardı.

Her öğle yemeğine ya da yürüyüşe çıktığımızda, tadilatlarla ilgili her şeyi duymak ve ilerleme fotoğraflarını görmek istiyordum. Takip etmek çok eğlenceliydi. Ancak her ayrılıp eve döndüğümde kendimi... hayal kırıklığına uğramış ve üzgün hissediyordum.

Chris ile birlikte arkadaşımın uzun, dolambaçlı giriş yoluna vardığımız ve tadilatların tamamlandığı günü asla unutmayacağım; ağzım açık kalmıştı. Ev muhteşemdi.

Arkadaşım bizi evin turuna çıkarırken, kendimi bir kıyaslama sarmalının içinde buldum. " Bunların bu kadar çok parası nasıl oluyor?!" diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Elbette onun adına mutluydum, ama aynı zamanda çok kıskanıyordum. Bunu kesinlikle hak etmişti ve hem o hem de kocası yıllarca çok çalışmışlardı. Ve bunu inşa etmeyi, bundan bahsetmeyi, bundan keyif almayı ve bununla gurur duymayı fazlasıyla hak etmişlerdi.

Bunu içten içe biliyordum ama arkadaşım için gerçekten mutlu olmanın, aynı anda aşırı kıskançlık ve güvensizlik hissetmeden nasıl mümkün olacağını bilmiyordum. Oyun odasının kapılarını açtığında neredeyse patlayacaktım.

"Burası, çocukların şimdi keyif alabileceği ve büyüdüklerinde arkadaşlarıyla birlikte sorumluluk bilinciyle vakit geçirebilecekleri, bilardo masası ve oyun alanı bulunan üst kattaki oyun alanı," diye anlattı bize.

Bunun üzerine bize göz kırptı ve hepimiz güldük.

“Ve işte burada, tüm çocukların ve arkadaşlarının pijama partileri yapabileceği ranzalı oda var. Çocuklarım burayı o kadar çok seviyorlar ki, artık kendi odalarında bile uyumak istemiyorlar.”

Ağzım açık kaldı. Çocuklarımın neden hep arkadaşımın evine gitmek istediğini ve bizim evimizde arkadaş ağırlamak istemediklerini şimdi anladım. Çift kişilik ranzalar mı? Garajın üstünde bir oyun odası mı? İşte bu... tam bir çocuk rüyasıydı ve benim de tüm çocukların takıldığı "o eve" sahip olmak hep hayalim olmuştu.

Turun bu noktasında, aşağı inip bir şişe şarap çalmaya ve bu çift kişilik ranzalardan birine girmeye hazırdım—kendime o kadar acıyordum ki. Kıskançlığımın onun için duyduğum gerçek mutluluğu gölgelemesine izin verdiğim için kendimi çok kötü bir insan gibi hissediyordum. O sadece inanılmaz bir arkadaş, herkes tarafından sevilen ve hem içten hem de dıştan muhteşem biri değil, artık benim hayalimdeki eve de sahip.

Machine Translated by Google

Gece ilerledikçe, midemdeki o kasılmayı bastırmaya çalıştım. Her şeyden tamamen etkilenmemiş gibi davranmaya çalıştım. Ama Chris'le arabaya binip eve doğru giderken, kıskançlığımı bastırmama gerek kalmadı... bu yüzden onu ona fırlattım.

Yani tipik bir sekiz yaşındaki çocuk gibi, onun önünde tam anlamıyla bir öfke nöbeti geçirdim.

"Biz asla öyle bir eve sahip olmayacağız," diye tersledim. "Neden restoran işine girmek zorunda kaldınız ki?"

Chris ne diyeceğini bilemedi, bu yüzden gergin bir sessizlik içinde eve doğru sürdük.

Bu hikâyeyi bu kadar detaylı anlatabiliyorum çünkü evlilik terapisinde bu anı defalarca ele aldık. Bu hikâyenin bir evle ilgili olduğunu düşünmek kolay olurdu. Ama öyle değildi. Keşfetmem gereken gerçek çok daha derindi. Kendimi arkadaşımla kıyaslamak ve hissettiğim öfke bana hayatımı değiştirecek bir ders veriyordu.

Ona kızgın değildim. Kocama bile kızgın değildim. Kendime kızgındım çünkü kendi hırslarımdan vazgeçmiştim. Kocamın başarılı olacağına ve bana hayatta istediğim şeylere sahip olmam için maddi destek sağlayacağına güvenmiştim. Gerçek şu ki, hayatınız sizin sorumluluğunuzda. Maddi başarı istiyorsanız, onu yaratmak sizin sorumluluğunuzda. Çift kişilik ranzalı ve yenilenmiş mutfaklı bir ev istiyorsanız, bunun için çalışmak sizin sorumluluğunuzda.

On yıldır bu sorumluluktan kaçınıyordum. Bu deneyim beni aynaya bakmaya ve ne istediğim konusunda kendimle dürüst olmaya zorladı. Kıskançlık aslında gelecekteki benliğimden gelen bir mesajdı. Arkadaşımın kazanmasını görmek, benim de kazanmam için daha büyük olasılıklar görmemi sağladı.

Kapıyı tekmeleyerek açtım ve işe koyuldum. Özel biri değilim. Sadece daha önce yapmaya istekli olmadığım şeyi yaptım. İstikrarlı, kararlı ve istediğim şey için çalışmaya istekli oldum. Tekrarlara başladım. Çift kişilik ranza yataklarımı almak 15 yıl süren sıkı bir çalışma gerektirdi. Ama başardım, siz de başarabilirsiniz.

"Bırak Onları" Teorisi, kıskançlığın size ne öğretmeye çalıştığını ve nerede kendinizi hayal kırıklığına uğrattığınızı anlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer sürekli yüzeysel kalıp, zamanınızı ve enerjinizi kontrolünüz dışındaki insanlara ve şeylere harcarsanız, hayatınızdaki daha derin anlamı ve olasılıkları asla keşfedemezsiniz.

Yaşanacak güzel ve muhteşem bir hayatınız var. Hayal gücünüzün ötesinde bir potansiyele sahipsiniz. Nerede yaşadığınız veya ne tür imkanlara sahip olduğunuz sizi sınırlamıyor.

Machine Translated by Google

Karşı karşıya olduğunuz durumlar veya hayatınızın sınırlayıcı olduğunu düşündüğünüz yönleri.

Gerçekten ne istediğiniz konusunda kendinize karşı dürüst olabilir ve bunu yaratmak için sorumluluk alabilirseniz, başaracaksınız. Özel olmanıza gerek yok. Sadece her gün kalkıp, bir adım öne atıp, dünden biraz daha iyi olmak ve biraz daha iyi işler yapmak için çok çalışmanız gerekiyor. Ve bir gün uyanıp, sadece kendinizi değiştirmekle kalmadığınızı, aynı zamanda bir zamanlar kıskandığınız hayatı yaşıyor olduğunuzu fark edeceksiniz.

Öyleyse, kronik kıyaslamanın üstesinden gelmek hakkında öğrendiklerinizi özetleyelim. Şimdiye kadar, başkalarının başarısının sizi felç etmesine izin verdiniz. "Bırakın Yapsınlar Teorisi" size başkalarının başarılarına izin verirken, aynı zamanda bunu istediğiniz hayatı kurmak için ilham kaynağı olarak kullanmayı öğretir.

1. Sorun: Hayatın ne kadar adaletsiz göründüğüne odaklanıp kendinizi başkalarıyla karşılaştırdığınızda, değerli zamanınızı ve enerjinizi kontrolünüz dışındaki şeylere harcarsınız. Başkalarının başarısının sizi felç etmesine izin verirsiniz, bu da sizi yerinizde saymaya, geride kalmış ve hayal kırıklığına uğramış hissetmenize neden olur. Bu zihniyet, erteleme ve mükemmeliyetçiliği körükleyerek kendi başarınızı yaratmak için harekete geçmenizi engeller.

2. Gerçek şu ki: Her zaman sizden daha şanslı, istediğinize sahip, daha ileride olan veya başarıya daha hızlı ulaşan biri olacaktır.
   Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak doğal bir içgüdüdür; ancak düşüncelerinizi ele geçirdiğinde, özgüveninizi ve motivasyonunuzu zayıflatır. Başkalarının başarısını kontrol edemezsiniz, ancak buna nasıl tepki vereceğinizi kontrol edebilirsiniz.

3. Çözüm: "Bırakın Onlar Olsun" Teorisi'ni kullanarak kendinizi işkence etmekten vazgeçin ve karşılaştırmayı kendi avantajınıza çevirin. Başkalarının başarısına izin verin ve bunu kendi yolculuğunuzu beslemek için kullanın. Başkalarının başarısı, sizin de bunu başarabileceğinizin kanıtıdır. İlhamı eyleme dönüştürerek, hak ettiğiniz olağanüstü hayatı inşa etmeye başlarsınız.

"Bırakın onlar" dediğinizde , başkalarının başarısından öğrenir ve onların yol göstermesine izin verirsiniz . "Bırakın ben" dediğinizde ise elinizdeki kartlarla oynamaya, ilhamı eyleme dönüştürmeye ve başkalarıyla birlikte oynayarak, onlara karşı değil, kazanmaya odaklanırsınız.

Machine Translated by Google

Artık elinizdeki kartları oynama ve hayat oyununu kazanma zamanı.

Bu kitabın ilk yarısını bitirdiniz ve artık "Bırak Onları" Teorisi'nin hayatınızda işe yaramaya başladığını hissettiniz. Kontrol edemediğiniz şeylere—başkalarının davranışlarına, görüşlerine ve beklentilerine—enerji harcamayı bırakmanın ve bunun yerine kendinize odaklanmanın ne kadar özgürleştirici olduğunu öğrendiniz.

"Bırak onları" ve " Bırak beni" demeyi ne kadar çok kullanırsanız , zihinsel alanınızı, duygusal enerjinizi ve daha önce hiç bilmediğiniz zamanınızı o kadar çok serbest bırakırsınız. Bu özgürlükle, artık kendinize ve ilişkilerinize farklı bir şekilde yaklaşabilirsiniz; " Bırak onları"nın en derin etkiyi yaratacağı alanlar da işte buralardır.

Bir sonraki bölümde, teoriyi yetişkin ilişkilerinin hassas dinamiklerinde nasıl kullanacağımızı inceleyeceğiz. İster arkadaşlıklar, ister aile, ister romantik ilişkiler, ister iş arkadaşları olsun, net sınırlar koymayı, bağları güçlendirmeyi ve nihayetinde herkesi yönetme ihtiyacından kurtulmayı öğreneceksiniz.

Şu anda kendinizi hayal kırıklığına uğramış, yalnız hissediyor veya istediğiniz bağlantıların mümkün olup olmadığından emin olmayabilirsiniz.

Ama gerçek şu ki: Hayatınızın en güzel ilişkileri henüz önünüzde. En doyurucu dostluklar, en güzel aşk hikayeleri ve aile üyeleriyle kuracağınız en inanılmaz bağlar, insanları oldukları gibi kabul etmeyi öğrenirseniz ve bir ilişkiyi olduğundan farklı bir şeye dönüştürmeye çalışmaktan vazgeçerseniz sizi bekliyor.

Beklentilerinizden, kontrol etme isteğinizden ve başkalarını düzeltme ihtiyacınızdan ne kadar çok vazgeçerseniz, ilişkileriniz o kadar gelişir. Muhteşem arkadaşlar edinmek, hatalarınızı telafi etmek, aile bağlarını güçlendirmek veya her zaman hayalini kurduğunuz aşkı yaratmak için asla geç değildir.

Hayatınızın en anlamlı anlarının ve
En derin bağlantılar hemen yanı başımızda mı?

"Bırakın yapsınlar" teorisini uygularsanız, öyledirler. Öyleyse başlayalım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

İlişkileriniz ve Let Onlar Teorisi

Yetişkin Arkadaşlığını Ustalaşmak

Diğer İnsanları Değişime Motive Etmek

Zor Durumda Olan Birine Yardım Etmek

Hak Ettiğiniz Aşkı Seçmek

Machine Translated by Google

İnsanların oldukları gibi olmalarına
ne kadar çok izin verirseniz,
ilişkileriniz o kadar iyi olur.

— Mel Robbins

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Yetişkinlere Hakim Olmak

Dostluk

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 11

Yetişkin Arkadaşlığı Hakkında Kimsenin Size Söylemediği Gerçek

Dürüst olalım: Yetişkin arkadaşlıkları zordur. Tanıdığım herkes yetişkin arkadaşlıklarıyla mücadele ediyor: arkadaşlık kurmak, kaybetmek veya sadece arkadaşlıkları sürdürmek için zaman bulmakta zorlanıyorlar.

Eğer hayatınızda "Arkadaşlarım nereye gitti?" diye merak ettiğiniz bir noktaya geldiyseniz, yalnız değilsiniz. Belki de hiç arkadaşınız olmadığını hissediyorsunuz. Ya da bir zamanlar yakın olduğunuz insanlardan farklı yaşam evrelerindesiniz. Belki de kendinizi dramanın içinde buluyor, birinin size ulaşmasını bekliyor veya nerede durduğunuzdan emin olamıyorsunuz. Ya da herkesin hayatının büyük bir parti olduğunu ve sizin bundan mahrum kaldığınızı hissediyorsunuz. Daha iyi arkadaşlıklar istiyorsunuz; sadece onları nerede bulacağınızı bilmiyorsunuz.

Ben de bu konuda zorlandım.

Bu bölümde, şimdiye kadar çocukken yaklaştığınız gibi yaklaştığınız yetişkin arkadaşlıklarını ele alacağız: Sadece kendiliğinden olmasını beklediniz. Bu nedenle, arkadaşlıklarınız olması gerektiği gibi değil.

Gerçek şu ki, yetişkin olunca arkadaşlıklar dramatik bir şekilde değişiyor ve kimse bu değişimin geleceğini tahmin edemiyor. Bu yüzden hayatınızın bu alanını kontrol altına almak için "Bırakın Gitsinler Teorisi"ni kullanmanız gerekiyor.

Dostluk, insan deneyiminin en güzel ve anlamlı yönlerinden biridir. Hayatınızda harika dostluklara sahip olmayı hak ediyorsunuz. Arkadaşlar muhteşemdir; hayatınızı daha eğlenceli ve tatmin edici hale getirirler ve kendiniz için seçtiğiniz aile olabilirler.

Büyük Dağılım

Machine Translated by Google

Yetişkin arkadaşlıklarını yürütmenin zor olmasının nedeni, 20'li yaşlara gelindiğinde arkadaşlığın grup halinde yapılan bir aktiviteden bireysel bir aktiviteye dönüşmesidir ve bunu kimse anlamaz.

Bu değişimin gerçekleştiğini fark etmediğinizde (ki kimse fark etmez), yetişkin arkadaşlığına yaklaşımınızı da değiştirmezsiniz; bu yüzden de kendinizi yalnız hissedersiniz. Ayrıca, giderek daha yoğun ve dikkat dağıtıcı bir dünyada sevdiğiniz insanlarla bağlantıda kalmakta da zorlanırsınız.

Büyüdükçe, değiştikçe, iş ve şehir değiştirdikçe, aşklar yaşadıkça ve aşklarınız sona erdikçe, sürekli olarak yeni yerlerde ve hayatınızın yeni dönemlerinde "kendi çevrenizi bulma" zorluğuyla karşı karşıya kalacaksınız.

"Bırakın Onlarla" Teorisi, yetişkin arkadaşlığını daha derin bir düzeyde anlamanıza yardımcı olacak ve mevcut arkadaşlıklarınızı güçlendirmenizi, hayatınızdaki en sevdiğiniz insanlarla tanışmanızı sağlayacak; hatta birçoğuyla henüz tanışmadınız bile.

Peki ne değişiyor?

Çocukluktaki arkadaşlık ile yetişkinlikte yaşanan büyük değişimden sonraki arkadaşlık arasındaki farktan bahsedelim.

Küçükken siz, arkadaşlarınız ve sınıf arkadaşlarınız bir takım gibiydiniz; hayatı aynı tempoda ve aynı yerde yaşıyordunuz. Anaokulundan liseye kadar, siz ve arkadaşlarınız aynı günlük rutine sahiptiniz, aynı otobüslere biniyordunuz, aynı kitapları okuyordunuz ve okulda aynı dersleri öğreniyordunuz.

Yaşıtlarınızı her zaman görüyordunuz: sınıfta, koridorlarda, spor alanlarında ve mahallenizde. Ayrıca aynı dönüm noktalarını paylaşıyordunuz.
Doğum günlerinden mezuniyet törenlerine, aynı tatil programına kadar, aynı kulüplere, etkinliklere, sporlara ve derslere katıldınız; bu da bilinçaltınızda sizinle birlikte hayatta ilerleyen büyük bir insan grubu olduğu ve sizin de bu grubun bir parçası olduğunuz hissini uyandırdı.

Bu yüzden arkadaşlık bir grup sporu gibiydi. Neden mi? Çünkü herkes gruplar halinde seyahat ederdi ve gençken yapılan şey de buydu.

Hayatınızın ilk 20 yılında, arkadaşlık yapısı sizin için ebeveynleriniz, okul sistemi, spor takımları, üniversite yurtları, öğrenci dernekleri veya ders dışı etkinlikler tarafından planlanmıştı; bu sayede aynı yaşta, aynı deneyimleri yaşayan insanlarla bir arada olmanız kolaylaşıyordu.

Machine Translated by Google

Bu nedenle, arkadaş edinmek kolay olmakla kalmıyor, aynı zamanda birlikte çok fazla zaman geçiriyor ve birçok deneyimi paylaşıyordunuz; bu da gerçekten derin dostluklar kurmak için her şeyin yerli yerinde olduğu anlamına geliyordu.

Bunun daha çok bir grup sporu olmasının nedeni ise, bir takımın, arkadaş grubunun veya kulübün parçasıysanız, bir şey planlandığında davet edilmeyi beklemenizdi.

Çocukluğunuz size her zaman davet edileceğinize, arkadaş edinmenin kolay olacağına, arkadaşlarınızı sürekli göreceğinize ve her zaman eğlenceli bir şeyler olacağına inanmanızı öğretti.

Ve sonra BOOM! 20'li yaşlarınıza giriyorsunuz ve arkadaşlık hayatınızda benim " Büyük Dağılım" dediğim bir döneme giriyorsunuz.

Büyük Dağılım şöyle görünür: Lise veya üniversite biter ve tüm arkadaşlar farklı yönlere dağılır. Birdenbire herkes farklı yerlerde yaşamaya başlar ve çok geçmeden tüm arkadaşlarınız farklı zaman dilimlerinde, farklı işlerde çalışarak, farklı insanlarla takılarak ve farklı hızlarda önemli başarılar elde ederek hayatlarını sürdürürler. Ve tüm arkadaşlıklarınızı destekleyen yapı ortadan kalkar.

İşte bu yüzden hayatınızın her alanında muazzam bir kontrol kaybı hissediyorsunuz. Artık ne yapmanız gerektiğine veya ne zaman başarmanız gerektiğine dair bir yol, bir şablon, bir zaman çizelgesi veya kilometre taşları yok. Her şey size kalmış.

Başka bir deyişle, yetişkin hayatınız başlıyor. Hayatınızda ilk kez resmen kendi başınızasınız. Zamanınızı nasıl geçirmek istediğinize, nerede çalışmak istediğinize, hangi şehirde yaşamak istediğinize ve kimlerle vakit geçireceğinize tamamen siz karar veriyorsunuz.

Zaman geçtikçe, farklı bir şehre taşınan yakın arkadaşlarınız giderek daha da uzaklaşıyormuş gibi hissetmeye başlıyor. Kimsenin boş zamanı yok. Herkesin takvimini bir araya getirmek imkansız gibi geliyor. Ve arkadaş grubunu bir arada tutan şey, zamanla giderek sessizleşen bir mesajlaşma zinciri. Doğal olarak, herkes kendi hayatını yaşamaya ve önündeki insanlara odaklanıyor.

İşte o zaman yalnızlık gerçekten kendini gösteriyor. Yetişkin arkadaşlıkları işte o zaman zorlaşıyor. Arkadaşlarınızı 7/24 görme fırsatı yaratan ve bunu beklediğiniz yapı ortadan kalkıyor. Sonra kendi kendinize, " Arkadaşlarım nereye gitti?" diye düşünmeye başlıyorsunuz . Kontrolünüzü kaybettiğinizi hissedebilirsiniz. Ve tutunursunuz. Ve güvensiz hissedersiniz. Ve daha da sıkıca tutunursunuz.

Gerçek şu ki, yetişkin arkadaşlıkları gelir ve geçer. Arkadaşlığın sonsuza dek sürmesini beklemek onu yok eder. Daha esnek ve proaktif bir yaklaşıma ihtiyacınız var. İşte bu yüzden.

Machine Translated by Google

Kendinizi sürekli "Bırakın yapsınlar" derken bulacaksınız .

Uzaklaşsınlar . Yeni arkadaşlarına öncelik versinler . Benim için vakit ayırmasınlar. Bana mesaj atmasınlar . Beni dahil etmesinler . Bensiz kahvaltıya gitsinler .

Hepimizin başına gelir, ama yine de inanılmaz derecede kafa karıştırıcı ve şaşırtıcı olabilir. Şimdi ve sonsuza dek, yetişkin olarak arkadaşlığa bakış açınızı ve yaklaşımınızı değiştirmek size kalmış; çünkü Büyük Dağılım zaten gerçekleşti ve yaşlandıkça bunun benzerleri tekrar tekrar yaşanmaya devam edecek.

Bekar arkadaşlarınız evlendiğinde dağılırlar. Arkadaşlarınız çocuk sahibi olmaya başladığında dağılırlar. İnsanlar şehirden banliyölere taşındığında dağılırlar. Çocuklar evden ayrıldığında veya boşandığında dağılırlar. İnsanlar yaşlandığında, daha küçük bir eve taşındığında, emekli olduğunda veya bir kayıp yaşadığında dağılırlar.

Bu durum hayatınızda ve arkadaşlarınızla ilişkilerinizde tekrar tekrar yaşanacak.
Bu normal. İşte bu yüzden "Bırakın Onları" Teorisine ihtiyacınız var. Bu teori, arkadaşlığa yaklaşımınızda daha esnek olmayı öğretecek ve hayatınızın en iyi arkadaşlıklarından bazılarını kurmak için zamanınızı nasıl akıllıca kullanacağınızı gösterecektir.

Dostluğun Üç Temel Direği

Bence harika dostlukları mümkün kılan üç faktör var: yakınlık, zamanlama ve enerji. Bu üç unsur, her dostluğun üzerine kurulduğu görünmez temeldir.

Arkadaşlar birbirlerinden uzaklaştığında, araları bozulduğunda veya iletişimleri koptuğunda, bunun nedeni bu üç temel unsurdan bir veya daha fazlasının eksik olmasıdır. Çoğu zaman yetişkin arkadaşlıkları kişisel nedenlerden dolayı değil, bu üç temel unsur yüzünden zayıflar: yakınlık, zamanlama ve enerji.

Bu üç faktörün oynadığı rolü anlamak, "Bırakın Onlarla" kuramını kullanarak yetişkin arkadaşlıklarınızda daha esnek, anlayışlı ve proaktif olmanıza yardımcı olacaktır.

Dostluğun ilk temeli yakınlıktır.

Machine Translated by Google

Yakınlık, fiziksel olarak ne sıklıkla yan yana bulunduğunuz anlamına gelir. Bu önemlidir çünkü fiziksel olarak birinin yanında olduğunuzda, doğal olarak birlikte çok daha fazla zaman geçirirsiniz. Birbirinize yakın yaşamıyorsanız, birbirinizi o kadar sık görmeyeceksiniz. Bağlantıyı sürdürmek daha fazla çaba gerektirecektir.

Bunu kesinlikle yapabilirsiniz, ancak daha zor. Daha yakınlaşmak daha kolaydır. Her zaman gördüğünüz insanlar. Ve bu sadece sağduyu değil, bir gerçek.

Yakınlık kavramı araştırılmış ve kimlerle arkadaş olacağınızı, kimlerle olmayacağınızı etkilediği kanıtlanmıştır. Bunun bu kadar önemli olmasının nedeni ise, birini ne kadar çok kez şahsen görürseniz, onu tanımak, onunla vakit geçirmek, birlikte deneyimler paylaşmak ve aranızda bir bağ kurarak daha derin bir dostluk oluşturmak için o kadar çok fırsatınız olmasıdır.

Kansas Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, "sıradan" bir arkadaş olmak için biriyle 74 saat, "yakın" bir arkadaş olmak için ise 200 saatten fazla zaman geçirmeniz gerekiyor. Bu araştırmayı, gençken kurulan arkadaşlıklar ve yetişkinliğe geçince bu arkadaşlıkların nasıl değiştiği bağlamında ele alalım.

Lisede, her beş altı haftada bir arkadaşlarınızla 200 saat geçirirdiniz. Üniversitede ise, onlarla birlikte yaşadığınız için arkadaşlarınızla daha da fazla zaman geçirirdiniz. Her öğünü onlarla yerdiniz. Her hafta sonunu onlarla geçirirdiniz. Bu yakınlık, bağlarınızı güçlendirmenize ve ilişkilerinizde güven inşa etmenizi sağlayan sonsuz deneyimler ve anılar paylaşmanıza olanak tanırdı.

Eğer fiziksel olarak birinin yanında bulunuyorsanız, ister karşı sokakta, ister yurtta, ister koridorda, ister yan yana masada veya çalışma alanında oturuyor olun, ister her hafta sonu çocuğunuzun futbol maçında onu görüyor olun, yakınlık nedeniyle doğal olarak birlikte zaman geçirirsiniz.

Bu önemli. Hem de çok önemli. Ayrıca, gençken arkadaş edinmenin neden çok daha kolay olduğunu da açıklıyor. Her zaman kendi yaşıtlarınızla fiziksel olarak yan yanaydınız. Bu aynı zamanda, yetişkinlikte herkes dağıldığında ve birdenbire farklı bir programa geçtiğinde yeni arkadaş edinmenin neden zor olduğunu da açıklıyor; çünkü biriyle 200 saat geçirmek çok uzun bir süre.

Ve şunu da bilin: Yetişkin olduğunuzda, gençken olduğu kadar dışarı çıkıp vakit geçirecek boş zamanınız olmuyor, çünkü çalışıyorsunuz.
Amerikan Zaman Araştırması'na göre, bilim insanları 21 ile 60 yaşları arasında iş arkadaşlarınızla aileniz ve arkadaşlarınızla geçirdiğiniz zamandan daha fazla zaman geçireceğinizi tespit etti.

Machine Translated by Google

Bu da demek oluyor ki, arkadaşlarınızla vakit geçirmek için tek şansınız işten sonra veya hafta sonları. Yeni bir yetişkin arkadaşla 200 saat geçirmek için kaç kahve buluşması, yürüyüş ve barbekü gerektiğini bir düşünün! Ayrıca, yakınlık bu kadar önemliyse, neden zamanınızın çoğunu birlikte geçirdiğiniz iş arkadaşlarınızla otomatik olarak en iyi arkadaş olmuyorsunuz diye de merak ediyorsunuz?

Dostluğun ikinci temel taşı zamanlamadır.

Zamanlama, şu anda içinde bulunduğunuz yaşam evresini ifade eder. Eğer başka biriyle aynı yaşam evresinde değilseniz, ortak noktalarınız daha az olduğu için aranızda bağ kurmak çok daha zor olur.

Zamanlamanın etkisi, iş arkadaşlarıyla olan arkadaşlıklarda en belirgin şekilde kendini gösterir. Az önce öğrendiğiniz gibi, 21 ile 60 yaşları arasında, arkadaşlarınız ve ailenizden daha fazla zamanı iş arkadaşlarınızla geçireceksiniz, ancak burada bir sorun var: İş yerindeki herkes hayatının farklı bir dönemindedir. Bu, hayatınızın kırk yılı aşkın bir süresi boyunca, fiziksel olarak en çok zaman geçirdiğiniz iş yerindeki insanların çoğunun sizinle aynı yaşam döneminde olmadığı anlamına gelir.

Örneğin, birlikte çalıştığınız herkes sizden kırk yaş büyükse, aranızda iletişim kurmak zor olabilir. Kızlarımdan biri, iş yerindeki ekip toplantılarında her zaman "buzları kırmak" için sorulan sorunun "Nerede evlendiniz?" veya "Emeklilik planınız nedir?" gibi şeyler olduğunu anlatırdı.

Herkes hafta sonu çocuklarıyla neler yaptığını anlatırken, o kız arkadaşlarıyla sarhoş olup çöp kutusuna kusmuş oluyordu ve bu yüzden her Pazartesi sabahı hayatıyla ilgili yalan söylemek zorunda hissediyordu.

İşte bu yüzden hayattaki her şeyin zamanlaması önemlidir. Çünkü iş arkadaşlarıyla çok zaman geçirmesine, onlarla çok samimi olmasına ve birçoğunu sevmesine rağmen, hayatlarının çok farklı aşamalarındaydılar. Bu yüzden hafta sonları hiç birlikte vakit geçirmediler ve işten sonra akşam yemeğine çıkmadılar; iş dışında hiçbir ortak noktaları yoktu.

Zamanlamanın arkadaşlığı nasıl etkilediğine dair başka bir örnek verebilirim. Chris ve benim ikimizin de çok sevdiği aile dostlarımız var. Bence çok havalılar. Onlarla vakit geçirmeyi çok seviyorum. Ama biz onlardan on beş yaş daha genciz ve onlar büyükanne ve büyükbaba olmuşlar. Hayatımızın çok farklı aşamalarında olduğumuz için konuşacak çok daha az şeyimiz var.

Machine Translated by Google

Hâlâ arkadaş mıyız? Elbette! Onları çok seviyorum! Ama bu arkadaşlık ancak belli bir derinliğe kadar gidebilir çünkü onlara yakın yaşamıyoruz, onları çok sık görmüyoruz ve zamanlama da uyuşmuyor; hayatımızın çok farklı aşamalarındayız. Ve arkadaşlığın bu üç temel direğini anlamanın en sevdiğim yanı, bunların hiçbirinin kişisel olmadığını fark etmenizi sağlamasıdır.

Dostluklar gelir geçer. Yakın hissedebilirsiniz, sonra da hissetmeyebilirsiniz.
Uzak. Ve bunların hiçbiri kişisel değil. Yakınlık ve zamanlama önemli.

"Bırakın Onları" Teorisi, yetişkin arkadaşlıklarına olan bağlılığımı gevşetmeme gerçekten yardımcı oldu. Bu teori size de aynı şekilde yardımcı olacaktır, çünkü hayatınızda ne kadar çok gelişirseniz, hayatınıza o kadar çok insan girip çıkacaktır. Bırakın Onları.

Herkesin en iyi arkadaşınız olmasını, her şeye davet edilmeyi, her şeye dahil edilmeyi veya herkesle iyi anlaşmayı beklemekten vazgeçtiğinizde, arkadaşlık çok daha kolay hale gelir. "Bırakın Onlar Olsun" Teorisi'ni kullanarak yetişkin arkadaşlığına tamamen farklı bir bakış açısı getirebilirsiniz; ve bu, hayatınızı çok daha tatmin edici, sağlıklı ve mutlu kılacaktır.

Dostluğun üçüncü temel taşı enerjidir.

Bazı insanlarla ya aranızda bir uyum olur ya da olmaz. Bunu açıklayamazsınız, onlar da açıklayamaz, ama buna güvenmek zorundasınız. Enerji ya açıktır ya da kapalıdır.
Bunu açıklayacak bilimsel bir neden yok. Sadece ona güvenmeniz gerekiyor.

İşte bir başka acı gerçek: Enerji zamanla değişir. Bazen kötüye, bazen de iyiye doğru. Ve bu iyi bir şey, çünkü bu sizin ve hayatınızdaki insanların kendinizin yeni versiyonlarına dönüştüğünüz anlamına gelir.

Örneğin, üniversite yıllarınızda beş arkadaşınızla birlikte yaşadınız, onları çok sevdiniz, aranızda çok iyi bir bağ oluştu ve bu hayatınızın en güzel deneyimi oldu.
Sonra, mezun olduktan sonra ikiniz birlikte yaşamaya başlıyorsunuz ve dört ay içinde bir şeyler ters gitmeye başlıyor. Bu normal. Bu, ikinizin de büyüdüğü ve değiştiği anlamına gelir ve arkadaşlığın bittiği anlamına gelmez.

Yaptığımız hata, yanlış olan şeylere takılıp kalmak yerine, sadece diğer kişiye karşı kabul, nezaket ve hayranlık duymaya odaklanmamamızdır. Hayatınızın bir döneminde en iyi arkadaş olmanız, bir sonraki dönemde de en iyi arkadaş olacağınız anlamına gelmez.

Bu arada, konuya değinmişken, " en iyi arkadaş" teriminden nefret ediyorum. Her zaman arkadaşa ihtiyaç duyacak bir ilişkiye çok fazla baskı ve beklenti yüklüyor.

Machine Translated by Google

Büyüme ve gelişme alanı. İnsanlar hayatınıza girip çıkarken, bırakın gitsinler.
Zamanlamaya güvenin.

Bazı insanlar hayatınızda sadece belirli bir süre için yer almalıdır.
Bazı insanlar belirli bir nedenle hayatınızda yer almalıdır. Bazı insanlar ise ömür boyu sizinle birlikte olacaktır.

Bu normal. Ve biri sizden uzaklaştığında veya enerji değiştiğinde, onu düşmanınız yapmayın. Zoraki bir arkadaşlığın ve değişen enerjinin farkına varabilirsiniz, çünkü sizi tüketmeye başlar. Konuşmalar garip gelir. Bir şeylerin ters gittiğini veya konuşmaların zorlama olduğunu hissetmeye başlarsınız. Bu hisse güvenin. Bir şeye sıkıca tutunmanın ve onu zorlamaya çalışmanın işleri daha da kötüleştirdiğini acı bir şekilde öğrendim.

İçten içe bize uygun olmadığını bildiğimiz şeylere tutunma eğilimindeyiz, çünkü zorlamayı bıraktığımız anda ilişkinin solacağını biliyoruz. Benim başıma da tam olarak bu geldi. Bir anda kendimi en yakın arkadaş grubum sandığım grubun dışında buldum. Ne yapacağımı bilemedim ve kesinlikle iyi başa çıkamadım.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12

Bazı Arkadaşlıkların Nedenleri Doğal Olarak Solma

İşte olanlar.

Hayatımın en keyifli dönemlerinden biri, üç çocuklu genç bir anne olduğum zamandı. Çok büyük bir arkadaş grubuyla birlikte bir mahallede yaşıyorduk ve hep birlikte çocuklarımızı büyütüyor, birbirimizle vakit geçiriyor ve gerçekten inanılmaz bir topluluk oluşturuyorduk.

Hepimizin aynı yaşta ve aynı devlet ilkokuluna giden çocukları vardı. Hayatımın en sosyal ve eğlenceli dönemlerinden biriydi, çünkü çocuklar, okul ve programlarının çakışması nedeniyle arkadaşlarımızla sürekli karşılaşıyorduk. Dürüst olmak gerekirse, sürekli planlar, davetler ve takılacak insan gruplarıyla lise yıllarımdaymış gibi hissediyordum.

Özellikle çok yakınlaştığımız iki çift vardı ve çocuklarımızla birlikte bir sürü şey yaptık; hafta sonu kaçamakları, Cadılar Bayramı'nda şeker toplama, Cumartesi sabahları kasaba futbol takımına antrenörlük yapma, Pazar kahvaltıları, futbol partileri, sürekli barbekü yapma, aklınıza ne gelirse.

Chris ve ben gerçekten çok mutluyduk. Kimseyi tanımadığımız bir banliyö kasabasına taşınmamız ve orada tanıştığımız, zaman geçirmekten çok keyif aldığımız harika çiftler sayesinde adeta altın bulmuş olmamız tamamen şans eseriydi; çocuklarımız da onların çocuklarını çok sevdi! Gerçek olamayacak kadar güzeldi.

Aynı zamanda, en yakın arkadaşlarımızdan biri farklı bir eyalette yaşıyordu ve sürekli olarak bizim topluluğumuza ve geniş, eğlenceli arkadaş çevremize ne kadar imrendiğini dile getiriyordu. Biz de işlerin düzelmesinin tek yolunun onların da çocuklarıyla birlikte bizim kasabamıza taşınmaları olduğunu düşünüyorduk.

Bunun üzerine Chris ve ben onları cesaretlendirmeye başladık: "Buraya taşınmalısınız!"

Machine Translated by Google

Ve öyle de yaptılar. Hatta, her şeyi birlikte yaptığımız iki çiftin evinin tam karşısındaki bir evi satın aldılar. İlk başta ÇOK heyecanlanmıştım.
Şöyle bir şey hayal edin: En yakın arkadaşlarınızdan biri sadece sizin şehrinize taşınmakla kalmıyor, aynı sokakta oturuyor ve şu anki iki en iyi aile dostunuzla komşu oluyor! Biz de arabayla beş dakika uzaklıkta oturuyorduk, mükemmeldi!

Doğal olarak, bunun büyük bir mahalle partisi olacağını bekliyordum: Dört aile de her zaman bir arada olacaktı. Başlangıçta, tam da umduğum gibiydi. Bizi arayıp, hafta içi akşam yemeklerine katılmamız için davet ediyorlardı. Ama zamanla, gerçekten beklenmedik bir şey olmaya başladı. Davetler giderek azaldı. Ve ortaya çıkan şey, üç ailenin bizsiz sürekli birlikte vakit geçirmeye başlamasıydı.

Geriye dönüp baktığımda, elbette öyle olmalarının normal olduğunu anlıyorum. Yakınlık önemlidir. Birbirlerinin karşısında oturuyorlardı. Evlerinin ön kapılarından birbirlerine el sallayabiliyorlardı. Hepsinin aynı yaşta çocukları vardı ve her gün birlikte otobüse biniyor, birlikte spor etkinliklerine gidiyorlardı.

Geriye dönüp baktığımda anlıyorum. Hiç de kişisel bir şey değildi. Çocuklarınızın otobüsten inmesini beklerken birinin yanında durduğunuzda, doğal olarak dönüp "Bu akşam ne yapıyorsunuz? Akşam yemeğine gelmek ister misiniz?" diye sorarsınız.

Hepsinin en iyi arkadaş olmaları tamamen mantıklı! Ve olmalarına da izin verilmeli! Ama benim deneyimim, bu Atlanta çiftinin, arkadaş grubundaki yerimizi, hiç pişmanlık duymadan, ele geçirmelerini izlemek oldu. Ve ben bunu iyi karşılamadım.

Çok Kötüydüm

Tehdit altında veya dışlanmış hissettiğimde çoğu insanın yaptığı şeyi yaptım, çünkü yetişkin arkadaşlığını anlamıyordum. Kıskançlık ve öfke beni ele geçirdi. Eskiden biz böyleydik, diye düşündüm. Arkadaş grubumuzu çaldılar . Ve enerjim onlara yönelir yönelmez her şey değişti.

İlk başta, durumun eski haline dönmesi için onların yanında eğlenceli, arkadaş canlısı ve tasasız olmak istedim. Ama ne zaman durumu düşünsem veya onları görsem, sanki bir şeytan zihnimi, bedenimi ve ruhumu ele geçirmiş gibiydi.

Machine Translated by Google

Duygularımı kontrol edemiyordum. Soğuk ve acımasızdım. Enerjim düşüktü ve herkes bunu hissedebiliyordu. Chris hissedebiliyordu. Üç çift de hissedebiliyordu. Hatta geniş aile grubundaki arkadaşlar bile hissedebiliyordu. İstemesem de tam bir cadı gibiydim. Bunu düşünmemeye çalışıyordum ama herhangi bir hafta içi akşamı, biz evde yemek masasında spagetti yerken, arkadaşlarımız hep birlikte arka bahçede mangal yakıyorlardı.

İçimi yakıp kavurdu.

Nasıl hissettiğim, nasıl davrandığım ve ne kadar bencil ve güvensiz olduğum için utanıyorum. Ama hayatımın bu noktasında duygularımı anlamıyordum, onları nasıl yöneteceğimi de bilmiyordum. "Bırak gitsin" teorisine sahip değildim. Canlı bir arkadaşlık tehlike işareti haline gelmiştim.

Cumartesi sabahı bir futbol maçında, okul toplantısında, kokteyl partisinde veya markette o altı kişiden herhangi birini görsem çok stresli hissederdim. Normal olmak istiyordum. Bu insanları seviyordum ve işlerin değişmesini istiyordum. Ama duygularımla nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum.

Kendimi kontrol edemedim. Ses tonum değişiyordu. Kollarım kavuşuyordu. Ve böyle hissetmek istemesem de, bunu nasıl değiştireceğimi bilmiyordum. Kimsenin beni veya Chris'i kasten dışladığını düşünmüyorum.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, durumu olduğu gibi görebiliyorum. Ne kadar öfkeli ve kıskanç olduğumu görebiliyorum. Ben de kendimi bir barbeküde istemezdim. Olumsuz enerjimin orada olmasını istemezdim. Hayatımın o döneminde herhangi bir yere davet edilmemiz mucizeydi!

Zavallı kocam. Arkadaş grubundaki dinamiklerin değişmesi onu hiç rahatsız etmedi. Hiçbir şeyi kişisel algılamadı. Ama ben hislerimi değiştiremedim. Şimdi bile bu konu hakkında konuşmak hâlâ çok acı verici ve kişisel, ve olgunluk eksikliğim ve zehirli davranışlarım için tüm sorumluluğu üstleniyorum. Bir çocuk gibi davranıyordum. Bir dakika surat asıyordum, bir dakika umursamıyormuş gibi yapıyordum ve çoğu zaman özel olarak, zavallı Chris'in önünde öfke nöbeti geçiriyordum.

Eğer o zamanlar "Bırakın gitsin" teorisine sahip olsaydım, onların arkadaş olmalarına izin verebilirdim . Durumun üstesinden gelebilirdim. Olgun bir yetişkin gibi, duygularımı sağlıklı bir şekilde anlamak ve işlemek için sorumluluk alabilirdim. Ama o zamanlar duygularımla nasıl başa çıkacağımı veya ne hissettiğimi bilmiyordum. Her şey kişisel bir saldırı gibi geldi. Onlar benim hikayemde kötü adam oldular.

Neden mi? Size söyleyeyim: Başkasını suçlamak ve öfkenize kapılmak, kendi sorumluluğunuzu üstlenmekten daha kolaydır. Tek bir şarkı yapıyordum.

Machine Translated by Google

Yetişkin arkadaşlıklarında yapılan en büyük hata: Sonsuza kadar arkadaş kalacağımızı, her şeye dahil olacağımı ve her şeyin kolay olacağını beklemek.

Bu hikaye, yetişkin arkadaşlıklarının oluşmasında ve sürdürülmesinde yakınlığın gerçekten büyük bir rol oynadığını ve bunun her zaman sizin kontrolünüzde olmadığını gösteriyor. Hikaye ayrıca enerjinin bir arkadaşlığı nasıl yok edebileceğini ve bunun sizin kontrolünüzde olduğunu da gösteriyor. Bu durum 30'lu yaşlarımın sonlarında ve 40'lı yaşlarımın başlarında başıma geldi, ancak hayatınızın herhangi bir aşamasında olabilir. Bir noktada, bir arkadaş grubunun içinde olmaktan dışarıda kalmış gibi hissetmeye başlayacaksınız. Bu normal.

Çünkü insanlar gelip giderken, farklı yönlere dağılırken, hayatlarını değiştirirken ve olmaları gereken kişilere dönüşürken, arkadaşlığın üç temel direğinin her biri değişir: yakınlık, zamanlama ve enerji. İşte bu yüzden yetişkin arkadaşlıkları esneklik gerektirir. İşte bu yüzden insanların hayatınıza girip çıkması genellikle kişisel bir durum değildir.

Bırakın yapsınlar.

"Onlara izin verdim. Ama şimdi hiç arkadaşım kalmadı."

Bu kitabı araştırırken ve teoriyi kullanan dünyanın dört bir yanındaki binlerce insanın deneyimlerini analiz ederken, insanların en zor deneyimlerinden biri, arkadaş sandığınız kişilerin aslında hiç de arkadaşınız olmadığı sonucuna varmaktır.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , insanlar tam olarak kim olduklarını ve sizin onların hayatındaki yerinizi ortaya koyacaklar. Bu teoriyi arkadaşlarınızla sık sık kullanmaya başlayacaksınız ve gösterdiğiniz çabanın tek taraflı olduğu birçok ilişkiyi fark edeceksiniz.

Arayan sensin, aramayı bıraktığında ise geri dönüş olmuyor.
Her zaman girişimde bulunan ve tüm planları yapan sensin, ve plan yapmayı bıraktığında birdenbire kimse sana ulaşmıyor ve seni davet etmiyor. Çabayı sarf eden kişinin sen olduğunu görmek acı verici.
Bu gerçekleştiğinde, ki gerçekleşecek, arkadaşlığın üç temel direğine geri dönmenizi istiyorum: yakınlık, zamanlama ve enerji.

Bir dostluk solduğunda veya biri gerçek yüzünü gösterdiğinde, bu üç temel direkten biri, belki de daha fazlası, yıkılır. Kendinize acımadan, kendinizi izole etmeden veya öfkelenmeden önce, gerçeklere bakın.

Machine Translated by Google

Siz veya arkadaşınız yeni yönlerden değişti mi veya gelişti mi? Hayatınızın düzeni ve programı değişti mi? Eskisi kadar sık fiziksel olarak karşılaşıyor musunuz? Hayatınızın zamanlamasının hala aynı olduğunu mu hissediyorsunuz, yoksa farklı bölümlerde misiniz? Hayatınızdan birinde aranızdaki enerjiyi değiştiren büyük bir değişiklik oldu mu?

Kendinize bu soruları sormak gerçekten önemli, çünkü genellikle kendimizi hatalı bulmaya veya diğer kişiyi suçlamaya ve ardından arkadaşlığın bittiğine karar vermeye eğilimliyiz.

Bir arkadaşlıktan uzaklaşmadan önce, karşınızdaki kişinin iyi niyetli olduğunu varsayın. Bazen, sadece plan yapmayan, aşırı içe dönük veya hayatında çok ağır veya zorlu şeyler yaşayan biriyle arkadaşsınızdır. Sizi tamamen terk etmiyorlar; içinde bulundukları yaşam evresinden bunalmış durumdalar. Uzaklaşmaları kişisel bir şey değil. Ve hala onlarla iletişime geçmeniz, ihtiyaç duydukları can simidi olabilir.

Bu kitap için araştırma yaparken, özellikle arkadaşlarının mesajlarına cevap vermemesinden rahatsız olan birçok kişinin yorumuna rastladım. Birisi size istediğiniz sıklıkta cevap vermiyor diye bu teoriyi arkadaşlıklarınızı bitirmek için kullanmanızı istemiyorum.

Dostluklar karşılıklı bir alışveriş değildir. Puan tutmayın. İnsanlara ulaşmak istediğiniz için ulaşın. Ama bir yanıt beklemeyin. Birinin ne kadar çabuk veya ne sıklıkla yanıt verdiği, size ne kadar değer verdiğinin bir işareti değildir. Daha çok ne kadar bunalmış olabileceğinin bir göstergesidir. Herkesin bir sürü işi vardır ve %99 oranında başkasının neyle uğraştığı hakkında hiçbir fikriniz yoktur, bu yüzden özellikle arkadaşlarınızla, geri dönüş almadığınızda yargılamayın, iyi niyet varsayın.

Geri mesaj atmalarına izin vermeyin.

Şahsen şunu söyleyebilirim ki, hayatımın son dört yılı, şimdiye kadar yaşadığım en bunaltıcı ve zorlu yıllar oldu ve bu durum arkadaşlıklarımı da büyük ölçüde etkiledi. 26 yıl boyunca Boston'ın hemen dışında yaşadıktan sonra, yaşıtım kimseyi tanımadığım, farklı bir eyaletteki küçük, kırsal bir kasabaya taşındık.

Aynı zamanda şirketim aşırı hızlı bir büyüme döneminden geçiyordu ve iş hayatımda daha önce hiç böyle bir şey yönetmemiştim.

Machine Translated by Google

En önemli önceliğim ailemle vakit geçirmek ve yeni topluluğumuza yerleşmek oldu. Bu yüzden, sahip olduğum tüm boş zamanı aileme ve bu küçük kasabada yeni arkadaşlar edinmeye ayırdım.

Eminim ki eski arkadaşlarımın birçoğu beni görmezden geldiğimi, ilişkileri ihmal ettiğimi veya kötü bir arkadaş olduğumu düşünüyor. Ve onların bakış açısından haklılar.

Umursamadığım anlamına gelmiyor bu. Sadece son üç yıldır zamanımı ve enerjimi farklı önceliklere odakladım ve eski arkadaş çevremle düzenli olarak iletişime geçmeyi öncelik haline getirmedim.
Ve bu sorun değil.

Birisiyle "iletişimi koparmak", arkadaşınızı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Birçok insanın, birinin mesafeli olması nedeniyle artık düşmanınız olduğunu düşünmesinden nefret ediyorum. Bırakın mesafeli olsunlar. Yüzünüzün önünde olmamaları, onlara karşı olduğunuz anlamına gelmez. İnsanları desteklemeyi ve onlara en iyisini dilemeyi alışkanlık haline getirin.

Bazı arkadaşlıklarımda insanların birkaç yıl "ortadan kaybolduğunu" ve sonradan yaşlanan bir ebeveynine, zorluk çeken bir çocuğuna baktıklarını, sağlıksız bir ilişkiye veya çok yoğun bir kariyere kapılmış olduklarını fark ettim. Bunun sizinle hiçbir ilgisi yoktu. Onlar hala arkadaşınız.

Bunu söylüyorum çünkü teoriyi varsayımlarda bulunmak ve esnek olmamanız, hayatınızda ve onların hayatında olup bitenlere bağlı olarak insanların hayatınıza girip çıkmasına izin vermemeniz yüzünden mükemmel ilişkileri mahvetmenizi istemiyorum. Tek bir mesaj veya telefon görüşmesi yeterli ve çoğu zaman tekrar ilişkinin içinde bulursunuz kendinizi.

Bu çılgın ve yoğun dört yılın ardından, yeni evimize yerleştim, Boston'daki stüdyolarımız faaliyete geçti, yaşlanan ebeveynlerimle daha çok zaman geçirdim ve artık çocuklarımız evden ayrıldıktan sonra yeni bir sayfa açıldı. Bu yeni sayfada ise, arkadaşlıklara öncelik vermek listenin en başında yer alıyor.

Uzun zamandır görüşmediğiniz birinden telefon veya mesaj aldıysanız, bu dünyanın en güzel sürprizlerinden biridir. Ve hayatımda yıllardır konuşmadığım, ama bir kahve içsem aramızda hemen derin ve sevgi dolu bir bağ kurabileceğimiz insanlar var. Ve bunu kendim için yaratmaktan heyecan duyuyorum. Bırakın ben yapayım.

Başka bir insanla olan bağınız aslında asla kopmaz. Sadece yakınlık ve zamanlama, aranızdaki iletişimi kaybetmenize neden olur. Yani, durum böyle.

Machine Translated by Google

Eski arkadaşlarınızla yeniden bağlantı kurmak için asla geç değildir ve bu tamamen sizin kontrolünüzdedir.

"Bırak Onları" size esnek olmayı, şefkatli olmayı ve insanların gelip gitmesine izin vermeyi öğretecek. " Bırak Beni" ise davet beklemeyi veya kötü niyet varsaymayı bırakmanızı hatırlatacak. Eski arkadaşlarınızla iletişime geçmek ve yeni arkadaşlar edinmek için inisiyatif almanızı sağlayacak.

"Bırakın Onlarla" Teorisi, sıfırdan başlıyor olsanız bile, kendi çevrenizi bulmanıza yardımcı olacaktır. Bunu kullandığınızda, hayatınızın en muhteşem arkadaşlıklarından bazılarını kuracaksınız. Hatta yakında, en sevdiğiniz insanlardan bazılarıyla henüz tanışmadığınızı bile göreceksiniz. Hayatınızda, sadece sizin ilk adımı atıp merhaba demenizi bekleyen birçok inanılmaz insan, bağlantı ve deneyim olduğunu bilmek heyecan verici değil mi?

O halde, onları bulmak için bu teoriyi kullanalım. Ben bunu 54 yaşındayken, yeni bir mahalleye taşındığımızda yaptım. Size tüm hikayeyi anlatacağım ve siz ve ben arkadaşlığın " İzin Ver" kısmına gerçekten odaklanacağız.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13

En İyisini Nasıl Oluşturursunuz?

Hayatınızın Dostlukları

Yeni kasabamıza taşındığımızda kendimi çok yalnız hissettim. Bölgeye tamamen yabancıydım. Yaşıtım kimseyi tanımıyordum. Ve çok mutsuzdum.

Hayatınızın bir noktasında tam olarak aynı şeyi yaşayacaksınız. Her yaşam değişikliği arkadaşlıklarınızda da değişikliklere yol açar. Ayrılık veya boşanma yaşarsanız ve insanlar taraf seçerse bunu deneyimleyeceksiniz.
Eğer siz veya sevdiğiniz biri büyük bir zorluktan geçerse ve insanlar size nasıl destek olacaklarını bilmiyorlarsa veya rahatsız oldukları için kendilerini uzaklaştırıyorlarsa bunu yaşarsınız. Kariyeriniz veya eğitiminiz için taşınmanız gerektiğinde de bunu yaşarsınız.

Ve değişiklik konusunda çok heyecanlı olsanız bile—hayalinizdeki okula gidiyorsunuz veya hayalinizdeki şehre taşınıyorsunuz—gerçek şu ki, oraya vardığınızda hiç arkadaşınız olmayacak. Bunu hayatınızda ilk kez üniversiteye gittiğinizde yaşamış olabilirsiniz. Üniversiteye gidersiniz ve hemen en iyi arkadaşlarınızla tanışmayı beklersiniz, ama öyle olmaz. Herkes gergindir ve tanıştığı ilk kişiye yapışıp bir grup oluşturmaya çalışır.

Bir hafta içinde herkes sanki bir arkadaş grubuna girmiş gibi geliyor. Ama üniversite ya da lise arkadaş grubunuzu düşünürseniz, mezun olduğunuzda arkadaş grubunuz çok değişmiş olur. Çünkü kendi çevrenizi bulmak zaman alır.

Bir Yıl Verin

Machine Translated by Google

Kızım üniversiteye gittiğinde, sürekli ağlayarak beni arıyordu ve “Yanlış okuldayım. Benim gibi insanlar burada değil. Sanırım nakil olmam gerekiyor.” diyordu. Ben de ona sürekli telefonu kapatmasını, kafeteryaya gitmesini ve ilginç görünen biriyle oturmayı istemesini söylüyordum. “Kendini ortaya koymalısın ve en önemlisi, bir yıl boyunca denemen gerekiyor.”

O tavsiyeden nefret etti. Bütün yıl beni aradı. Kendini çok yalnız ve çaresiz hissediyordu. Ve ilk başlarda edindiği iki arkadaşı da aynı şekilde hissediyordu. (Merhaba Lexi ve Micaela!) Onların hakkını vermek gerekirse, ilk yıllarında kendilerini göstermeye devam ettiler.

Kızım Sawyer'ın insanlarla oturmak için yalvardığını, çevrimiçi olarak insanlara mesaj atıp öğle yemeği istediğini, bir sürü kulübe üye olduğunu, kulüp lakros takımına seçmelere katıldığını (elendi), kampüsteki etkinliklere gittiğini biliyorum, ama hiçbir şey yolunda gitmedi. Gerçekten de bir yıl boyunca denemesi gerekti. Sonra, okulun son birkaç haftasında, şu anki en yakın arkadaşlarından biri olan Mary Margaret ile tanıştı ve o da onu (ve iki arkadaşını) bugün hala onun yakın çevresi olan yedi kızla tanıştırdı. Gerçekten de bir yıl boyunca denemesi gerekti.

Ve taşındığımda, nedense kendi tavsiyemi unuttum. Bir yıl boyunca denemem gerekeceğini hatırlatmam gerekiyordu. Taşındıktan bir hafta içinde, büyük bir hata yaptığıma ikna oldum. Bir yıl boyunca kendime acıdım. Sürekli ağladım. Ve asla bağlantı kurabileceğim veya kendimle özdeşleşebileceğim birini bulamayacağıma ikna oldum. Peki o ilk yıl boyunca ne yapıyordum?

Hiçbir şey. Evimde oturuyorum, yalnız hissediyorum.

Kendimi hiç ortaya koymuyordum. Bağlantı kurmak için fırsatlar aramıyordum. Hüzünlü müzikler dinliyor ve kendime acıyordum. Ağlıyor ve kocama şikayet ediyordum. Kendimi kapatmıştım. Ve arkadaşlığın gökten düşüp kucağıma konmasını beklemek gibi bir hata yaptım. Öyle olmuyor.

Eminim siz de buna benzer bir deneyim yaşamışsınızdır. Belki taşındınız, iş değiştirdiniz, bir ayrılık yaşadınız, zor durumda olan bir aile üyesine baktınız veya çocuklarınız evden ayrıldıktan sonra her şeye yeniden başlıyormuş gibi hissettiniz. O anlarda kendinizi oldukça yalnız hissettiğinize eminim. Bu normal.

Uzakta yaşayan harika arkadaşlarınız olsa bile, yakınınızda hiç arkadaşınız yoksa kendinizi yalnız hissedersiniz. Benim için durum o kadar kötüleşti ki, bir gün iki yetişkin kızımla yürüyüş yaparken, hiç arkadaşım olmadığı ve yaşadığımız yeri ne kadar nefret ettiğim konusunda hıçkırarak ağlıyordum.

Machine Translated by Google

Altı ay önce bir kez tanıştığım bir kadının evinin önünden geçerken kızlarıma evde yaşayan kadınla tanıştığımı ve oldukça havalı biri gibi göründüğünü söyledim. Kızlarım da beni hemen o anda evinin giriş yoluna kadar yürümeye, kapısını çalmaya ve selam vermeye zorladılar.

Canım istemedi. Arabanın giriş yolundan yukarı çıkmaktan gerçekten korkuyordum. Sanki... Bir kaybeden. Gerçekten bu noktaya mı geldik?!

Evet, öyleydi. Düşündüğümde, bu, üniversitenin birinci yılında ağlayarak beni arayan kızım Sawyer'a da aynısını yapmasını söylediğim şeydi.

Kapısını çalmak utanç vericiydi. Köpeklerin havlamasını ve ayak seslerini duydukça kalbimin hızla çarptığını hissedebiliyordum. Ve kapı açıldığında, tanıştığım kadın değil, kocasıydı.

“Mia burada mı?” diye sordum ve sonra birden, “Onunla bir süre önce tanıştım, ben yeni geldim, çok yalnızım, uğrayıp merhaba demek istedim...” diye ağzımdan kaçırdım. Kızlarım da araya girdiler, “Annemizin arkadaşlara ihtiyacı var. Eşinizi çok beğendi, bu yüzden onu gelip merhaba demeye ikna ettik.”

O kadar nazikti ki, bizi içeri davet etti, evi gezdirdi. Köpeklerle tanıştık, Mia uğradığımıza çok sevindi, numaralarımızı değiştirdik ve bir hafta sonra, ikimiz de aynı rotada birlikte yürüyorduk. Ve bu, hayatımın bu bölümünü değiştirmenin ve yetişkin arkadaşlığının kendiliğinden oluşan bir şey olmadığını, yaratılan bir şey olduğunu öğrenmenin başlangıcıydı.

Mia'nın kapısına yapılan o acı dolu vuruştan ve diğer yüzlerce garip küçük andan (bir kahve dükkanında birine kendimi tanıtmak, yerel bir çiçek çiftliğindeki tarlaya girip sahiplerine çiçeklerinin inanılmaz olduğunu söylemek, bir egzersiz dersinde yanımda oturan kişiye merhaba demek gibi) sonra, yavaş ama emin adımlarla kendi yeni küçük topluluğumu oluşturmayı başardığımı bildirmekten mutluluk duyuyorum.

Yıl boyunca, küçük topluluğumdaki tanıdık yüzleri tanımakla kalmayıp, onları tanıyarak kendi insanlarımı bulduğumu hissetmeye başladım. İşte bu yüzden " Bana İzin Ver"e odaklanmanız gerekiyor.

“Önce Gitme” Alışkanlığı

Öncelikle kendimi tanıtayım. Öncelikle, "Buraya yeni taşındım. Ne zamandır burada yaşıyorsunuz?" diye sorayım. Öncelikle , "Eğer bir gün yürüyüşe çıkmak isterseniz bana haber verin. İşte numaram." diye sorayım.

Machine Translated by Google

Yavaş yavaş ama emin adımlarla, her seferinde bir garip sohbetle, sadece kendi çevremdeki insanlarla tanışmakla kalmadım, bu küçük kırsal kasabada hayatımda tanıştığım en sevdiğim insanlardan bazılarını da buldum. Ve eğer ben 50'li yaşlarımda harika arkadaşlar edinebildiysem, siz de nerede yaşarsanız yaşayın, hangi yaşta olursanız olun harika arkadaşlar edinebilirsiniz. 'dır.'

Hiçbir şey için geç değildir çünkü herkes hayatında arkadaşlığa ihtiyaç duyar ve ister. İnsanların zaten "arkadaş grubu" olsa bile, gerçekten uyum sağladığınız biri için her zaman yer vardır.

Tek yapmanız gereken önce gitmek.

Çevrenizdeki herkese selam veren kişi siz olun. Bu, her şeyi değiştirir.

Uzun bir süre bunu yapmadım. Evimde oturup ağladığım o yıl boyunca, dışarı çıktığımda bile kendimi herkese kapattım. Bir kafeye girerdim, hep aynı insanları görürdüm ve kimsenin adını bilmezdim. Çünkü sormadım. Bu yüzden kimseyi tanımıyordum. Kendime kapandım. Kimseyle konuşmadım.

"Önce ben gitmeye" başladığım an, bir yıldır neredeyse her gün gittiğim aynı kahve dükkanına girdim ve kasiyer hesabımı okurken, "Ben Mel. Sizin adınız ne?" dedim.

“Kevin.”

Kahveyi bana uzattığında, "Teşekkürler, Kevin," dedim.

Kahvemi alıp oturduğumda, hemen telefonumu açtım ve kahve dükkanı için yeni bir kişi listesi oluşturdum. Notlar bölümüne "Sakallı uzun boylu barista Kevin" diye ekledim. Bunu hemen yaptım çünkü arabaya binene kadar beklersem adını unutmaktan korkuyordum.

Ardından, her sabah kahve dükkanında gördüğüm ama daha önce hiç konuşmadığım genç çifte döndüm. "Merhaba arkadaşlar, sizi burada sık sık görüyorum; ben de yeni taşındım buraya. Kendimi tanıtmak istedim. Ben Mel, sizin adınız ne?"

Gregory ve Jordan. Çok iyilerdi. Hemen isimlerini kahve dükkanı rehberime, Kevin'in adının altına, notlar bölümüne kısa bir açıklama ile ekledim: "Sevimli evli çift. Los Angeles'tan taşındılar."

"Bebek çok tatlı." Sonra onlara bölgede ne kadar süredir yaşadıklarını sordum. Meğer onlar da bir yıl önce buraya taşınmışlar.

Sonra onlara ne yaptıklarını sordum. Size çok çılgın bir şey söyleyeyim mi?

Gregory podcast sektöründe çalışıyor. Jordan ise psikolog. Ne tesadüf! Ve düşünün ki, bir yıl boyunca bu kadar çok ortak noktamız olan iki kişiden sadece üç metre uzakta oturuyordum. Kahve dükkanında ne yapıyordum ben?

Machine Translated by Google

Bu, sıradan sohbetlerden çok daha derin bir anlam taşıyor. Kendime bir topluluk oluşturmaya başlıyordum.

Başkalarına sunduğunuz sıcaklık her zaman size geri döner. Etrafınızdaki tanıdık yüzlerin isimlerini bilmek bile yaşadığınız yere daha bağlı hissetmenizi sağlayacaktır. Ayrıca, ne kadar çok insanla tanışırsanız, gerçekten bağ kurabileceğiniz insanları o kadar çabuk bulursunuz.

Bunun daha da fazla faydası var. İlk giden siz olarak, refahınız ve mutluluğunuz üzerinde büyük etkisi olan bir bağlantı kurarsınız. Ve bu genellikle göz ardı edilir. Araştırmacılar, kahve dükkanında yanınıza oturduğunuz veya binanızdaki asansörde yanınızda durduğunuz insanların yabancı olmadığını, "zayıf bağlar" olduğunu söylüyor.

Bu insanlar çok güçlü ve hayatınızın önemli bir parçası. Günlük rutininizde sizi yukarı kaldıran bir temel oluşturabilirler. İsimlerini öğrenin. Selam verin. Köpeklerini sevin. Yarın kahve dükkanına girmeden önce hafızanızı tazeleyebilmek için isimlerini rehberinize kaydedin.

Tek tek konuşmalarla, sosyal çevremdeki insanları isimleriyle tanıdığım bir ağ olan sosyal iskeletimi oluşturmaya başladım: "Merhaba Kevin," "Merhaba Gregory," "Merhaba Jordan," bu da kendimi biraz daha az yalnız hissetmemi sağladı.

Aynı zamanda en yakın arkadaşlarımdan biri olan David'le de böyle tanıştım. Bir yıl boyunca birbirimizden bir mil uzakta yaşıyorduk ve ikimiz de evlerimizde yalnız başımıza oturup kendimize acıdığımız için hiç görüşmedik. Bir kahve dükkanında bir selamlaşmayla başladık ve şimdi o, tüm dünyadaki en sevdiğim insanlardan biri ve o ve eşi ailem gibi oldular.

Ben yapabildiysem, sen de yapabilirsin. "Bırak Onları" Teorisi, bunu başarmana yardımcı olacak.

Bazı insanlar biraz çekingen davranacak mı? Evet. Bırakın öyle olsunlar. Çoğu insan sıcakkanlı ve anlayışlı olacak mı? Evet. Bırakın öyle olsunlar.

Gerçek dostluk kurmak, " Bana izin ver " kısmıyla ilgili . Ve işte kendimi önceliklendirmek için yaptığım bazı basit şeyler:

1. Gittiğiniz her yerde insanlara iltifat edin.

Tırnak renklerini beğendiyseniz, söyleyin. Kıyafetlerini beğendiyseniz, söyleyin. Çoraplarını beğendiyseniz, söyleyin! İnsanlar iltifat edilmeyi sever çünkü kendilerini görülmüş ve takdir edilmiş hissederler. Ve bu, garip hissetmeden biriyle buzları kırmanın kesin bir yoludur.

Machine Translated by Google

2. Meraklı olun.

Onlara ne okuduklarını sorun. Ne sipariş ettiklerini sorun. İnsanlar kendileri hakkında konuşmayı severler. Ve bu, karşıdaki kişinin teşekkür etmesinden öteye gitmese bile, ilk konuşan siz olduğunuz için puan kazanırsınız.

3. Karşılaştığınız veya geçtiğiniz herkese gülümseyin ve selam verin.

Sıcakkanlı ve yaklaşılabilir bir insan olmak bir beceridir. Bunu uygularsanız, bir yaşam biçimi haline gelir. Hayatı kucaklayıcı bir ruhla yaşadığınızda, hayat size açılır.

4. Bunu hiçbir beklenti içinde olmadan yapın.

Tanımadığınız insanlara karşı sıcak davranmanın sebebi, diğer insanlarla bağlantı kurmanın hayatınızı iyileştirecek olmasıdır. Başkalarına verdiğiniz sıcaklık her zaman size geri döner.

Şuna güvenin: Birinin sizi akşam yemeğine davet etmesini veya hemen aranızda bir bağ kurulmasını beklemeden bunu ne kadar çok yaparsanız, doğru insanlar size o kadar hızlı ulaşacaktır. Bunu enerji açısından düşünebilirsiniz. Enerjinizi açıyorsunuz ve hayatınızda gerçekten olması gereken insanların doğal olarak buna uyum sağlayacağını biliyorsunuz.

Yalnızlık gerçek bir şey. Ama orada sıkışıp kalmış değilsin. Kendini dışarıya açmak zor, ama evde kalıp yalnız hissetmek daha da zor. Yalnız hissetmeye devam etmektense, garip bir an yaşamayı tercih ederim. Ve biliyorum ki sen de öyle düşünürsün.

Ve son olarak, bir yıl süre verin.

Yetişkinlikte arkadaşlığın hayati bir unsuru, kendinizi bir topluluğun parçası gibi hissetmenizi sağlayan sıcak bağlantılar ağı kurmaktır. Etrafımdaki tüm bu insanlarla bağlantı kurmaya başlamamın, arkadaşlığın potansiyelinden kopuk olanın ben olduğumu fark etmemi sağlaması beni şok etti.

Her Yerde Topluluk Oluşturmak

Machine Translated by Google

Etrafımdaki toplulukla bağlantı kurmamı engelleyen bendim. Kendimi izole ederek ve ayırarak, beni bekleyen topluluğa kendimi kapatmıştım. Ruh eşiniz veya en sevdiğiniz arkadaşınız bugün kahve dükkanında sizden iki masa ötede oturuyor olabilir.

Onların sizi bulmasını beklemeyin. Önce siz gidin, siz onları bulacaksınız. Ve gerçekten de aranızda uyum sağlayacak insanlarla tanışma yeteneğinizi hızlandırmak istiyorsanız, eşimle benim yaptığımız şu şeyleri deneyin:

1. İlginizi çeken etkinlikleri ve grup derslerini araştırın.

Bu her şey olabilir: CrossFit, yoga, koşu, yürüyüş, yemek pişirme, resim, doğaçlama tiyatro veya mobilya yenileme. Bu, sizi belirli bir konuda benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla bir araya getirecektir. Bu da ortak noktalarınız olan insanları bulma olasılığınızı artıracaktır.

2. Birisiyle aranızda bir uyum yakalarsanız, bunu ders dışında da yapın.

Önce siz gidin ve onlara kahve içmeyi veya yürüyüşe çıkmayı teklif edin. Bunu ne kadar çok insanla yaparsanız, yeni tanıştığınız birini bir şeyler yapmaya davet etme konusunda o kadar rahat hissedersiniz ve kendi çevrenizi o kadar hızlı bulursunuz.

3. Daha fazla insanla tanıştıkça, ilginizi çeken etkinlikler arayın ve birlikte vakit geçirdiğiniz kişilere ulaşarak grup halinde gitmek isteyen olup olmadığını sorun.

Belki bir konser, bir konferans veya bir gönüllülük günü olabilir. Bunu yapmanın bir yolu, bir kuaförde tanıştığım bir kadınla bir yürüyüş grubu kurmaktı. Sonra bir gün o da bir arkadaşını getirdi. Yavaş yavaş ama emin adımlarla tanıştığım diğer insanları da davet etmeye başladım. Her Çarşamba, mahallede belirli bir güzergahta yürümek için sabah 6:30'da buluşuyoruz.

Üç yıl sonra bile hala devam ediyor. Mesajlaşma grubunda o kadar çok kişi var ki, daha fazla ekleyemiyoruz. Ve sürekli yeni insanlar katılıyor. Bu da bir yıl sürmesinin bir başka örneği.

Machine Translated by Google

Ama yürüyüş sadece bir örnek. İnsan gruplarını yerel bir handa buluşup caz dinlemeye, çelenk yapma kursuna gitmeye, drag queen bingo etkinliğine katılmaya ve yerel bir çiftçiye yıldız çiçeği soğanlarını sökmeye yardım etmek için gönüllü olmaya davet ettim.

Eşim Chris de bu yaklaşımı kullandı. Bir spor salonuna üye oldu, bir golf ligine kaydoldu ve bir sürü paddle tenis kursuna katıldı. Yerel kayak merkezinde gönüllü olarak çalışmaya başladı. Huzurevi gönüllüsü oldu. Bütün bunlar onu benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla tanıştırdı.

Chris daha sonra kasabada veya yakınlarda gerçekleşen eğlenceli etkinlikler aramaya başladı ve yeni bir arkadaşını da bunlara katılmaya davet etti. Erkekler kayak yarışında yarışmak için bir takıma katıldı. Salı sabahları gün doğumuyla birlikte "dağa tırmanıp sonra kayakla aşağı inme" grubu kurdu; bir otoparkta buluşuyorlar, haber yayıldı ve şimdi herhangi bir Salı günü, her yaştan ve çevre kasabalardan 15-20 kişinin birlikte dağa tırmandığını görebilirsiniz.

Bu size ne anlatıyor?

Yavaş yavaş da olsa daha fazla arkadaş edinebileceğinizi ve hepimizin diğer insanlarla bağlantı kurmak ve yeni arkadaşlar edinmek için fırsatlar aradığını biliyorum.

Bir başkasının yürüyüş grubu kurmasını umarak oturup beklemek yerine,
İster bir yürüyüş kulübü olsun, ister bir kitap kulübü, önce sen gidersin.

"Bırakın Onları" Teorisi'ni kullanarak, sadece daha iyi arkadaşlıklar kurmakla kalmayacak, aynı zamanda daha iyi bir arkadaş da olacaksınız. Bu önemlidir. İlişkileriniz iyi bir yaşam yaratır. İyi arkadaşlar sizi daha mutlu, daha sağlıklı yapar ve hayatınıza anlam katar; ve arkadaşlıklar, hayatınız boyunca en çok değer vereceğiniz şeylerden biridir.

"Bırakın Gitsinler Teorisi", hak ettiğiniz arkadaşlıkları kurmanıza yardımcı olacak ve bu da esnek olmanızı gerektirecek. Unutmayın, arkadaşlar hayatınıza girip çıkacak. Davet beklemeyi bırakın. İşler değişmeye başladığında çok sıkı tutunmayı bırakın. Ve nasıl davrandığınızın sorumluluğunu almaya başlayın. " Bırakın Gitsinler" daha esnek olmanıza, olayları kişisel algılamamanıza ve doğru insanların içeri girmesine, yanlış insanların ise gitmesine izin vermenize yardımcı olacaktır.

Bu, yeni arkadaşlar edindiğiniz bu oldukça garip dönemi atlatmanıza da yardımcı olacaktır. Bir kafede selam verdiğinizde çok arkadaş canlısı değillerse, bırakın öyle olsunlar. Takvimleri o kadar yoğunsa ki yürüyüşe çıkmaya vakit bulamıyorlarsa, bırakın öyle olsunlar. İş yerinde uzun bir hafta geçirdikleri için bu hafta sonu planlarını iptal ederlerse, bırakın öyle olsunlar. Aşık olurlarsa veya bebek sahibi olurlarsa ve siz

Machine Translated by Google

Artık önceliğiniz değilse, bırakın gitsinler. Uzaklaşırlarsa ve yeni bir sayfa açarlarsa, bırakın gitsinler. Telefonlarınıza cevap vermeyi bırakırlarsa, bırakın gitsinler. Başka arkadaşlıklarına veya işlerine öncelik veriyorlarsa, bırakın gitsinler. Zamanlama, yakınlık veya enerji uygun değilse, bırakın gitsinler.

Hayatınıza insanlar gelip geçecek. Ve ne kadar esnek olursanız, bu durum o kadar artar. Onlara izin vermek çok güzel bir şey. " Bana izin ver" e odaklanın , çünkü kontrolünüzde olan şey budur.

Anlayışlı olmama izin verin . Çaba göstermeme izin verin . Beklenti duymadan, sadece önemsediğim için hal hatır sormama izin verin . Planları yapmama izin verin . Enerjinin düşük olduğunu hissettiğimde güvenmeme izin verin . Aklıma biri gelirse aramama veya mesaj atmama izin verin . En sevdiğim arkadaşlarımın bazılarıyla henüz tanışmadığım inancıyla hareket etmeme izin verin .

Önce ben başlayayım.

Özetle, yetişkin arkadaşlığını nasıl ustaca yönetebileceğimizi ele alalım. Yetişkin arkadaşlığına da tıpkı çocukken yaptığınız gibi yaklaştınız; sadece kendiliğinden olmasını beklediniz. "Bırakın Onlar Olsun" Teorisi, arkadaşlığın kendiliğinden olmasını beklemekten vazgeçmenizi ve onu yaratma sorumluluğunu üstlenmenizi sağlar.

1. Sorun: Büyük Dağılım gerçekleşti ve siz bunun farkına bile varmadınız. O zamandan beri arkadaşlığa yanlış bir şekilde yaklaşıyorsunuz. Dahil edilmeyi beklediniz. Her zaman arkadaşlarınızla birlikte olmayı beklediniz. Mesajlarınıza cevap almayı beklediniz. Bu beklenti, yeni veya mevcut arkadaşlıklara yaklaşırken kopukluk, yalnızlık ve belirsizlik duygularına yol açtı.

2. Gerçek: Yetişkin arkadaşlığının üç temel direği vardır: yakınlık, zamanlama ve enerji. Bu üç direği anlamak ve arkadaşlıklarınıza esnek bir zihniyet ve proaktif bir yaklaşım benimsemek sizin sorumluluğunuzdadır. İlişkilerinizde çok büyük bir güce sahipsiniz ve en sevdiğiniz insanlardan bazıları sadece sizin önce davranmanızı bekliyor.

3. Çözüm: "Bırakın Onlar" Teorisi'ni kullanarak, hiçbir beklenti olmadan bağlantılar kurmaya başlayın. Önce siz başlayın. Çevrenizdeki insanlara merhaba demeye başlayın ve bugün yaşadığınız her yerde topluluk duygusunu oluşturun. O kursa kaydolun. Kitap kulübü kurun. Mesaj gönderin. Her seferinde bir garip konuşma yaparak, kendi çevrenizi bulacaksınız. Bu yaklaşım, en inanılmaz topluluğu yaratmanız için size güç verir.

Machine Translated by Google

Etrafınız, anlamlı, destekleyici ve kimliğinizle uyumlu dostluklarla dolu.

"Bırakın onları" dediğinizde , artık size fayda sağlamayan arkadaşlıklara tutunma ihtiyacından kurtulursunuz ve gerçekten önemli olan bağlantılar için yer açarsınız. " Bırakın ben" dediğinizde ise sosyal hayatınızın kontrolünü ele alırsınız, iletişime geçersiniz, girişimlerde bulunursunuz ve değerlerinizi yansıtan ve size mutluluk getiren türden arkadaşlıklar kurarsınız.

Beklemeyi bırakıp yaratmaya başlamanın zamanı geldi; hayatınızın en güzel dostluklarını kurun ve sizi destekleyen ve güçlendiren bir toplulukla çevrelenin. Önünüzde bol bol kahkaha, anı ve inanılmaz maceralar var.

Her şey orada, sizin uzanıp onu yaratmanızı bekliyor.
Tek yapmanız gereken önce gitmek.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Diğerlerini Motive Etmek

Değişime Yol Açan İnsanlar

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 14

İnsanlar ancak şu durumlarda değişir: Canları öyle istiyor.

Yıllar içinde en sık sorulan sorulardan biri şu oldu: "Başka birini değişmeye nasıl motive ederim?"

Yapamazsın.

Gerçek şu ki, insanlar ancak değişmek istediklerinde değişirler. Birinin değişmesini ne kadar çok istediğinizin önemi yok. Sebeplerinizin ne kadar geçerli olduğunun da önemi yok. Ya da değişmeleri gerektiği konusundaki fikrinizin ne kadar doğru olduğunun da önemi yok. Ya da değişmemeleri durumunda sonuçların ne kadar büyük olduğunun da önemi yok. Eğer biri değişmek istemiyorsa, değişmeyecektir. Daha da kötüsü, birini değişmeye zorlamak, ilişkilerinizde daha fazla gerginliğe, kırgınlığa ve mesafeye yol açar. Bunu size kanıtlayacağım.

Hayatınızda değer verdiğiniz ve değişmesini dilediğiniz birini düşünmenizi istiyorum. Bu kişi herhangi biri olabilir: anneniz, yeğeniniz, oda arkadaşınız, kardeşiniz, eşiniz, eski eşiniz, çocuklarınız, baldızınız, en yakın arkadaşınız, partneriniz. Herhangi biri.

Keşke daha iyi bir iş bulsalar, kilo verseler, daha motive olsalar, daha erken kalksalar, bütçelerine sadık kalsalar, arkalarını toplasalar, kaybedenlerle çıkmayı bıraksalar, daha proaktif olsalar, daha az içki içseler, köpeğe bakmaya yardım etseler, bu kadar olumsuz olmayı bıraksalar, siyaset hakkındaki görüşlerini değiştirseler, daha minnettar olsalar, sigarayı bıraksalar, çocuklarıyla daha çok ilgilenseler veya bulaşıklarını lavaboda bırakmayı bıraksalar diye düşünüyorsunuz.

Onlar için endişeleniyor olabilirsiniz. Bunun bir sorun olduğunu neden görmediklerini veya neden motive olmadıklarını anlamıyor olabilirsiniz. Muhtemelen, " Neden onlardan istediğim şeyi yapamıyorlar ki?!" diye düşünmüşsünüzdür. Tam olarak ne hissettiğinizi biliyorum.

Machine Translated by Google

İşte gerçek şu: Birini zorladığınızda, o kişi sadece size karşı koyar. İnsan doğasının temel yasasına karşı çalışıyorsunuz. İnsanlar kararlarının kontrolünde olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Hayatınızdaki insanların değişmesini istersiniz, ancak onlara baskı yapmak buna karşı direnç yaratır.

En iyi niyetlerle hareket ediyor olabilirsiniz, ancak bu en kötü sonucu doğuruyor. Çünkü insan doğasına karşı her mücadele ettiğinizde kaybedersiniz.

"Bırakın Değiştirsinler Teorisi"ni kullanarak, başkalarının davranışlarını değiştirmelerini istediğiniz durumlarla başa çıkmak için tamamen yeni bir yaklaşım öğreneceksiniz. Doğru: Başkasını değiştiremezsiniz. Ama onları etkileyemeyeceğinizi de asla söylemedim.

Hayatımdan örnekler paylaşırken ve "Bırakın Onlar" teorisini kullanarak başkalarını nasıl değiştirebileceğinizi adım adım anlatırken, ilişkilerinizi ve sizi sinirlendiren insanları aklınızda tutmanızı istiyorum.

Birinin Değişmesini Dilemek

"Keşke kendine daha iyi baksan."

Yakın bir arkadaşım, sağlığına dikkat etmesi gereken bir adamla evli (ve ona derinden aşık). Belki siz de sevdiğiniz biriyle benzer bir durumdasınızdır. Yıllar boyunca, kocasının sağlığını kontrol altına alması için her şeyi denedi.

Ona bu konuda defalarca sordu, yalvardı, ima etti ve hatta zaman zaman onun önünde gözyaşlarına boğuldu. Bu onu çok endişelendiriyor...HEM DE ÇOK.

Ona kızdı ve pasif agresif yorumlarda bulundu.
Oğluna spor salonu üyeliği yazdırdı. Ona yeni spor ayakkabı aldı.
Sağlıklı akşam yemekleri pişirdi. Hatta evde egzersiz yapmaları için onlara bir Peloton bile aldı.

Hiçbir şey işe yaramadı. Bu noktada her şey onu çıldırtıyor. Menüden sipariş vermesi, spor yapmaya direnmesi, akşam yemeğinden sonra yediği tatlılar veya her gece saatlerce televizyon izlemesi... Zavallı adamın ne yaptığı önemli değil; onu son derece sinirlendiriyor.

Şimdi, hakkını vermek gerekirse, denedi. Diyetlere başladı, ara sıra spor salonuna gitti ve hatta Peloton derslerine bile katıldı—ama hiçbir şey kalıcı olmadı ve bu yüzden o ve eşi sağlığı konusunda birbirleriyle bir çıkmazda kaldılar.

Machine Translated by Google

Kadın, adamın değişmemesine kızgın, adam da kadının sürekli dırdır etmesine sinirli. Tanıdık geliyor mu? Bana geliyor.

Eminim siz de hayatınızdaki, daha iyiye doğru değişmesini dilediğiniz kişiyi düşündüğünüzde aynı şeyi hissediyorsunuzdur.

Onlar için en iyisini istediğini biliyorum. Bu yüzden değişmelerini istiyorsun.
Onları seviyorsun. Bu yüzden bu durum seni strese sokuyor.

Bu yüzden onların daha sağlıklı olmalarını istiyorsunuz. Daha iyi bir iş bulmalarını. Daha çok çalışmalarını. Terapiye gidin. Boşanmanın ardından hayatınıza devam etmek ve yeniden flört etmeye başlamak için. Ya da sadece evden çıkıp arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin.

Sevdiğiniz birinin daha iyiye doğru değişmesini, daha mutlu ve sağlıklı olmasını istemek normaldir. Birinin iyi bir hayat yaşamasını istemek güzel bir şeydir.
Sevdiğiniz birinin daha büyük bir potansiyele sahip olduğunu görmek çok güzel bir şey. Birinin hayatını iyileştirme, potansiyeline ulaşma ve hedeflerine ulaşma yeteneğine inanmak çok önemli.

Mesele, bunu başkası için istemek değil. Mesele, bu konuya nasıl yaklaştığınız ve bunun sizinle önemsediğiniz kişi arasındaki dinamiği nasıl etkilediğidir.

Ya da belki de bunu okurken, birilerinin SİZİ değişmeniz için baskı altına aldığını fark ediyorsunuz. İşiniz, alışkanlıklarınız veya kiminle çıktığınız hakkında size bir şey söylemelerine bile gerek yok, çünkü davranışları sizi olduğunuz gibi kabul etmediklerini çok açık bir şekilde gösteriyor.

Şimdi.

Onlar senin hayatını farklı bir şekilde yaşamanı istiyorlar. Bu sinir bozucu. Ben
Bunun böyle olduğunu biliyorsunuz. Ve doğal eğiliminiz buna karşı çıkmaktır.

"Bırakın Yapsınlar Teorisi" beni, insanlara baskı yapmaya karşı gösterilen bu ani tepki (ve onların buna karşı içgüdüsel direnci) ve neden birinin değişmesinin zor olduğu konusunda çok düşünmeye sevk etti.

Değişim Neden Bu Kadar Zor?

Yani, bir başkasının değişmesini istediğinizde, bunun onun için kolay olacağını... yani kendiliğinden olacağını varsaymaz mısınız?

Kesinlikle ben de o durumdaydım. Tek yapmanız gereken bariz olanı belirtmek, değil mi? Kişiye spor yaparsa ne kadar daha iyi hissedeceğini söylemek. Ya da sürekli olarak daha iyi bir iş bulma yeteneğini ve daha iyi bir maaşın mevcut tüm finansal sorunlarını nasıl çözeceğini hatırlatmak. Ya da...

Machine Translated by Google

Gerçek şu ki, tüm hafta sonunu kanepede oturup video oyunları oynayarak muhteşem bir insanla tanışmayacaklar.

Yani, belli ki bu seçenekleri kendileri hiç düşünmemişler.
Sağ?

Şimdi, bunu tersine çevirelim. Birileri size kaç kez bariz gerçekleri hatırlattı? Sanki egzersizin kilo vermenize yardımcı olacağını ya da yatak odanızda yalnız başınıza ağlamanın eski sevgilinizi geri kazanmanıza yardımcı olmayacağını zaten bilmiyormuşsunuz gibi.
Ya da hemşirelik okuluna başvurmanın, hemşirelik okuluna girebilmek için bir şart olduğu gerçeği.

Bir başkasının size böyle davranması neredeyse hakaret gibi. Kendinizi saldırıya uğramış hissediyorsunuz. Bir de birinin kendini beğenmiş bir tavırla, sanki bir anda parmak şıklatıp her şeyi değiştirebilecekmiş veya daha yüksek maaşlı bir iş bulabilecekmiş gibi davranması sinir bozucu. Sizin için en iyisinin ne olduğunu bildiklerini nasıl düşünebilirler ki!

Gerçek şu ki, değişim herkes için zordur, siz de dahil. Kimse sizden baskı hissetmek istemez, çünkü zaten kendi içlerinde bu baskıyı hissediyorlar.

Örneğin arkadaşımı ve kocasını ele alalım. Tabii ki o da formda olmak istiyor!
Kilo vermek istiyor. Fazladan 22 kilo taşımak kolay değil.
Arkadaş grubundaki en iri kişi olmaktan nefret ediyor. Kalbi için iyi değil. Bunu biliyor. Aptal değil. Ve bunun ne kadar zor olacağını ve ne kadar çok emek gerektireceğini de biliyor.

Erken kalkmak, alkolü azaltmak, spor salonunda utanmak, yeni bir diyete başlamak acı verici olacak. Öyle işte. Tıpkı sigara içen birinin sigarayı bırakmasının zor olması gibi. Aşırı harcama yapan birinin bütçesine sadık kalmayı öğrenmesi zor. Bekar olmak zor, bu yüzden insanlar olması gerekenden daha uzun süre biriyle birlikte kalıyor. İşten çıkarıldıktan sonra kendine inanmak ve harika bir iş bulmak zor.

Değişim asla kolay değildir. Eğer eğlenceli ve kolay olsaydı, sevdiğiniz kişi zaten çoktan bunu yapıyor olurdu.

Yapabileceğiniz en sevgi dolu şey, onlara baskı yapmayı bırakmak ve onları kendi hallerine bırakmaktır . Şu anda tamamen gerçekçi olmayan bir beklentiniz ve ters tepen bir yaklaşımınız var. Onları kendi hallerine bırakmaktan başka seçeneğiniz yok . Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin verin.

"Bırakın Onları" Teorisi sizi gerçekliğe geri dönmeye ve ilişkilerinize daha fazla şefkat ve alçakgönüllülükle, çok daha etkili bir şekilde yaklaşmaya zorlayacaktır. Öncelikle, yaklaşımınızın daha etkili olması için motivasyon ve değişim bilimini anlamanız gerekir.

Machine Translated by Google

Birinci Gerçek: Yetişkinler sadece canları istediğinde değişirler.

İnsanları motive etmeye çalışmayı bırakın. İşe yaramıyor. Araştırmalara göre,
Değişim motivasyonu, diğer kişinin içinden gelmelidir.

İnsanlar motivasyon kelimesini çok severler — belki siz de seversiniz. Arkadaşım, eşinin kendine daha iyi bakmak için "motive" olmamasından şikayet ediyor. Ve belki de değiştirmek istediğiniz kişinin de motive olmaması sizi biraz hayal kırıklığına uğratıyor olabilir.

Ancak durum o kadar basit değil. Öncelikle motivasyonun tanımıyla başlayalım : "Bir şey yapmak istemek" anlamına gelir. Ve öğrendiğiniz gibi, yetişkinler sadece yapmak istediklerini yaparlar.

Eşiniz egzersiz yapmak istemiyor . Bu yüzden motive olamıyor! Bunu yapmak istemiyor. Onu motive edemezsiniz, çünkü bunu yapma "isteği" kendi içinden gelmelidir.

Motivasyonun sorunu, ihtiyaç duyduğunuzda asla orada olmamasıdır. Eğer motivasyon otomatik olsaydı, herkesin karın kasları belirgin olurdu, bankada bir milyon doları olurdu ve dünyanın en iyi ek işine sahip olurdu. Ayrıca, insanları sihirli bir şekilde istediğiniz şeyi yapmaya "istemeye" ikna edebilseydiniz, motivasyon değil, zihin kontrolü uyguluyor olurdunuz.

Bakın, ben bile bunu beceremiyorum.

Örneğin, yıllarca insanları kendimi değiştirdiğim gibi değiştirmeye "motive etmeye" çalıştım: onları zorlayarak. En yakın arkadaşımı tekrar flört etmeye başlamaya zorladım, kardeşime kişisel antrenör hediye ettim, annemi terapiye gitmeye zorlamaya çalıştım. Kocaman bir başarısızlık.

Tabii ki başarısız oldu çünkü birini zorlamak, onun da karşılık vermesine neden olur.

Gerçek #2: İnsanlar kendilerini iyi hissettiren şeylere yönelmeye programlanmıştır.

Baskının işe yaramamasının bir başka nedeni mi? İnsanlar şu anda iyi hissettiren şeylere yönelmeye ve o an zor gelen şeylerden uzaklaşmaya programlanmıştır.

Bu, sinirbilimdir. Bu kitabı araştırırken, Harvard eğitimli psikiyatrist Dr. Alok Kanojia ile görüştüm; kendisi, Healthy Gamer'da onu çevrimiçi olarak takip eden milyonlarca insan tarafından "Dr. K" olarak da biliniyor.

Dr. K, motivasyon ve davranış değişikliği konusunda önde gelen isimlerden biridir. Bana açıkça, başkalarına baskı yapmanın ters teptiğini, çünkü "siz

Machine Translated by Google

İnsanların nasıl programlandığını anlamıyorum."

Dr. K.'ye göre bilmeniz gereken şey, bir insanın her zaman şu anda zevk veren şeyleri seçme ve acı veren şeylerden kaçınma eğiliminde olacağıdır. O an için, değişim için gereken çaba acı verici ve zordur.

Bu yüzden kimse değişmek için motive olmuyor; uzun vadede kendileri için iyi olacağını bilseler bile.

Arkadaşımın kocası, sağlığını iyileştirmek için sayısız spor salonu ziyaretine (ve bir dizi başka yaşam tarzı değişikliğine) ihtiyacı olduğunu biliyor.

Ama oturduğu kanepe? Şu an çok rahat. Yediği cips paketi? Şu an çok lezzetli. İzlediği oyun? Şu an onu eğlendiriyor.

Koşu bandı ve ağırlık kaldırmanın sonunda iyi bir sonuç vereceğini biliyor olsa da , şu an tatmin duygusu yok. Aslında, kendini koltuktan kaldırıp koşu bandına çıktığı anda hissedeceği şey... acı.

Koşu bandı ve ağırlık kaldırma egzersizleri yorucu olacak. Kasları ağrıyacak. Çok fazla çalışma gerektirecek... Peki ya devam edemezse? Ya değmezse? Ya kilo veremezse? Ya başaramazsa? Cips paketini bitirip yarın tekrar denemek daha iyi ve daha kolay bir fikir değil mi?

Elbette öyle. Ve bu yüzden değişmek için motive olmuyor! O değil.

Bunu yapmak istemiyor, çünkü canı istemiyor.

Dr. K bana, başkalarını değişmeye zorladığımızda, “Tüm hayatımızı akıntıya karşı yüzerek geçiriyoruz. Motivasyon devrelerimizi anlamak yerine, onları fethetmeye çalışıyoruz. Onları kullanmak yerine, onlarla savaşmaya ve onları aşmaya çalışıyoruz.” dedi. Birine baskı yaptığınızda, insan beyninin yapısına karşı savaşıyorsunuz. İnsanlar şu anda zevk veren şeylere programlanmıştır. Dr. K, bir değişiklik yapmak için, kişinin o an hissedeceği acıdan ve atması gereken adımdan kendini ayırabilmesi gerektiğini söylüyor.

Bu da demek oluyor ki, koltukta otururken kendi kendine, "Egzersiz yapmak çok zor olacak ama yine de yapacağım" demek zorunda kalacak.

Bunu yapmak zorunda. Acıdan kendini ayırması gerekiyor. Duygularını bastırmaya ve kendini zorlamaya karar vermesi gerekiyor. Bunu başkası için yapamazsın. Bu yüzden bırak koltukta otursunlar.

Ve hepsi bu kadar değil. Bunun daha da fazla psikolojik nedeni var.

Baskı ters tepiyor.

Machine Translated by Google

Gerçek #3: Dünyadaki her insan kendisinin istisna olduğunu düşünür.

Bu kitabı araştırırken Dr. Tali Sharot ile de görüştüm. Dr. Sharot, davranışsal nörobilimci ve University College London ve MIT'deki Duygusal Beyin Laboratuvarı'nın direktörüdür. Araştırmaları, duygu ve davranışın insanların inançlarını ve kararlarını nasıl etkilediğini incelemek için nörobilim, davranışsal ekonomi ve psikolojiyi bütünleştiriyor.

Ve bulgularından biri çığır açıcı nitelikte: insanların şuna inandığı
Uyarı etiketleri, tehditler ve bilinen riskler onlar için geçerli değildir.

Bu yüzden arkadaşımın kocası, dünyada aşırı kilolu ve hareketsiz olup da asla kalp krizi geçirmeyen tek kişi olduğunu düşünüyor. Bu yüzden aynı kalabileceğine ve hiçbir kötü şey olmayacağına kendini ikna edebiliyor.

Bu yüzden arkadaşınız, günde birkaç kez elektronik sigara kullanıp akciğerlerinde hiçbir olumsuz etki görmeyen tek kişi olduğunu düşünüyor.
İşte bu yüzden, işe geç gelerek, erken çıkarak ve işe özen göstermeyerek “sessizce işinizden ayrılmanızın” hiç fark edilmeyeceğini düşünüyorsunuz. İşte bu yüzden, “Eğer bu durum değişmezse, ayrılıyorum” dediğinizde eşiniz size inanmıyor.

Herkes, başına kötü sonuçlar gelmeyecek tek istisna olduğunu düşünür. Bu da gözyaşlarınızın, yalvarışlarınızın ve ültimatomlarınızın neden ters tepeceğini açıklıyor.

Beynimiz en kötü senaryoları kelimenin tam anlamıyla göz ardı ediyor; bu yüzden de küçümsemeyle dolu iç çekişler hiçbir işe yaramıyor.

Kendilerinin istisna olduğunu düşünüyorlar. (Ve bu arada, kendi hayatınızda direndiğiniz değişiklikler söz konusu olduğunda siz de aynı şeyi düşünüyorsunuz.) Pasif agresif davranmak, sürekli konuyu gündeme getirmek veya başkasını değişmeye zorlamak için tehditler kullanmak her zaman ters tepecektir.

Ve bakın, Dr. Sharot şöyle açıkladı: Beyin taramaları, birisi size olumsuz bir şey söylediğinde ("İçmeyi bırakmazsan seni terk ederim") veya duymak istemediğiniz bir şey söylediğinde ("Çıktığın adam narsist"), beyninizin bunu kelimenin tam anlamıyla görmezden geldiğini gösteriyor.

Beyin taramalarında, olumsuzlukları dinleyen beyin bölgesinin görülebildiğini fark edebilirsiniz. Bilgiler kapanıyor! Peki bu ne anlama geliyor?

Bu, tüm o tehditlerin, en kötü senaryoların, pasif-agresif yorumların, göz devirmelerin ve korkutma taktiklerinin karşı tarafta hiçbir etki yaratmadığı anlamına geliyor.

Machine Translated by Google

İnsan beynini boşa harcıyorsunuz. Zamanınızı, sözlerinizi ve nefesinizi boşa harcıyorsunuz. Bu durumdan bu kadar bunalmış ve stresli olmanız hiç şaşırtıcı değil!

İşte bu yüzden farklı bir yaklaşıma ihtiyacınız var ve "Bırakın Yapsınlar" Teorisi, bu bilimi uygulamaya koymanıza ve zamanınızı ve enerjinizi çok daha etkili ve şefkatli bir şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Ve eğer doğru yaparsanız, sevdiğiniz kişiye de aynısını yapmak istemesi için ilham verebilir. kendileri için değişim.

Arkadaşım ve eşinin örneğine geri dönelim. Sizden şunu istiyorum:
Kendinizi onların yerine koyun.

Diyelim ki uzun bir iş gününün ardından eve girdiniz ve eşiniz keyifle kanepede uzanmış basketbol maçını izliyor ve ağzına cips tıkıyordu.

Orada oturmakta bir sakınca görmüyor. Hatta orada oturmaktan gerçekten çok mutlu. Yüzünde kocaman bir gülümsemeyle "Merhaba canım!" diyor.

Sen ise... ona bir bakış atıyorsun, stres başlıyor ve amigdala devreye giriyor. Anında sinirleniyorsun. Öfke içinde kabarmaya başlıyor. Kendini tutamayıp yüksek sesle iç çekiyorsun, "Ah, merhaba."

İnsan beyni hakkında öğrendiklerinizi, motivasyon bilimini veya şimdiye kadar konuştuğumuz konuların hiçbirini düşünmüyorsunuz. Sadece onun kalkıp tembel tembel oturmaktan başka bir şey yapmasının ne kadar kolay olacağını düşünüyorsunuz.

Yargılayıcı bir bakış açısıyla yaklaştığınız için, kabul edici bir bakış açısıyla değil, spor salonuna gitmek için yapması gereken o küçük hareketleri ve bunun ne kadar acı verici olacağını düşünmüyorsunuz.

Onun yatak odasına girmesini, spor kıyafetlerini giymesini, su şişesini doldurmasını, anahtarlarını bulmasını, spor salonuna arabayla gitmesini, spor salonunun içine kadar yürümesini, bir makine bulmasını ve sonra da gerçekten egzersiz yapmasını düşünmüyorsunuz.

Bunun yerine, gerçekliği, bilimi ve değişimin herkes için ne kadar zor olduğunu göz ardı ediyorsunuz ve onların sizin istediğiniz şeyi, sizin istediğiniz zamanda yapmadıkları gerçeğine öfkelenmeye başlıyorsunuz.

Gerçekte, bu durum merhamet gerektirir, hor görme değil... ve sizin duyulabilir tiksinti ve kötü ruh halinizi yansıtan iç çekişleriniz onları koltuktan kaldırmayacak. Aksine, bu hor görme dolu iç çekişler, eşinizin kumandayı minderlerin arasında kaybedene kadar koltukta yatmasına neden olacaktır.

Machine Translated by Google

Duyulabilir iç çekişlerinizin ardındaki niyetleriniz ne kadar sevgi dolu olursa olsun, eşiniz sizi onu düzeltmeye çalışıyormuş gibi hissediyor; bu da ona acı veriyor ve bu da onun sizden uzaklaşmasına neden oluyor. Bu durum onu savunmacı bir ruh haline sokuyor ve bu da onu değişime karşı daha da kapalı hale getiriyor.

Hatta daha da fazlası.

İşte Karşı Karşıya Gelme:

Baskı, değişimi yaratmaz; aksine, değişime karşı direnç oluşturur. Başkasının davranışını kontrol etmeye çalıştığınızda, o kişi içgüdüsel olarak kontrol girişimine direnir.

Baskınız değişim yaratmak yerine, kontrol mücadelesine yol açıyor.

Dr. Sharot ile konuştuğumda, insanların kontrol etme konusunda doğuştan gelen bir ihtiyaca sahip olduğunu yineledi. Bu bir hayatta kalma içgüdüsü. Hayatınızın kontrolünün sizde olduğunu hissetmek, kendinizi güvende hissetmenizi sağlar. Kontrol sahibi olmak, hayatınızdaki diğer herkesin de kendilerini güvende hissetmesini sağlar.

Bu, eşinizin, oda arkadaşınızın, annenizin, patronunuzun ve arkadaşlarınızın da tıpkı sizin gibi kontrol etme içgüdüsüne sahip olduğu anlamına gelir.

Sevdiğiniz insanlar ancak kendi hayatlarının kontrolünü ellerinde tuttuklarında kendilerini güvende hissederler.

Dolayısıyla, insanları itip kakmaya, baskı yapmaya veya onlara ne yapacaklarını söylemeye başladığınızda, onların kendi hayatları, kararları ve eylemleri üzerindeki kontrol ihtiyacına engel oluyorsunuz. Kendi iradelerine , hayatlarına, düşüncelerine ve davranışlarına hükmetme duygusuna müdahale ediyorsunuz.

Birinin koşuya çıkmak istemediği halde "bugün dışarıda koşmak için güzel bir gün" diye ima etmek, onu tehdit etmek anlamına gelir. Öneriniz -ne kadar yardımcı olmak niyetinde olursanız olun- onların kendi başlarına istediklerini istedikleri zaman yapma haklarını ellerinden almaya çalışmak gibi hissettirir.

İşte bu yüzden yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin vermelisiniz. Bırakın öyle davransınlar.

Bir insanı olduğu gibi kabul etmek, sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişkinin temelidir. Birisi sizin onu olduğu gibi kabul ettiğinizi hissettiğinde, sizinle kendini güvende hisseder.

Machine Translated by Google

Birini baskı altına aldığınızda, değiştirmeye çalıştığınızda, eleştirdiğinizde, zorladığınızda veya olduğundan farklı davranmasını beklediğinizde tam tersi olur. Bu baskı, farkında olsanız da olmasanız da, sizi ve sevdiğiniz kişiyi kontrol mücadelesine sokar.

Dr. K.'nin beynin zevke yönelmek ve acıdan uzaklaşmak üzere nasıl programlandığı hakkındaki araştırmasını hatırlıyor musunuz? Baskınızı hissetmek acı vericidir, bu yüzden sizden uzaklaşıyorlar. Bu da sizin daha çok baskı yapmanıza ve onların daha çok direnmesine neden oluyor.

Bu, ikiniz arasında asla bitmeyecek bir çıkmaz olacak. Bunu sona erdirme gücüne sahipsiniz.

Bırakın kanepeye otursunlar, çünkü bu çıkmazı sona erdirmek istiyorsanız, bunu yapmalısınız.

Arkadaşım ve kocası örneğini düşünürsek, kontrol kimde? Kocada. Karısını görmezden geldiği sürece, hayatının, kararlarının ve davranışlarının kontrolü onda.

Onun dediğini yaptığı anda, kendi iradesini kaybeder ve kadın "kazanır". Bu noktada, tartışma artık egzersiz yapmakla ilgili değil, gücü kimin elinde tuttuğuyla ilgili olur.

Bu aynı zamanda neden bu durumu kabullenemediğini de açıklıyor. Onun sağlık durumu onu çok endişelendiriyor ve hayatının önemli bir bölümünün kontrolünü kaybettiği hissine kapılmasına neden oluyor. ⋯ Bu yüzden onu kontrol etmeye çalışmaya devam ediyor, hayatının bu kısmında daha fazla kontrol sahibi olduğunu hissetmek istiyor.

Bu durum onu tehdit altında hissettiriyor ve kendi çıkarı için karşılık vermesine neden oluyor. Kendi hayatta kalma mücadelesi. Ve adam ne kadar inatçı olursa, kadın da o kadar çok baskı yapar.

Bu dinamiklerin nasıl olup da sürekli tırmanan bir tıkanıklığa yol açtığını görebiliyor musunuz?

Belki de bu aynı çıkmazı çocuklarınızdan biriyle, yaşlı bir ebeveyninizle veya eşinizle aranızda da görüyorsunuzdur. Ya da belki de bu çıkmazı başka birinin size baskı yapması nedeniyle hissediyorsunuzdur.

İşte gerçek şu: Kimse arkadaşları, ailesi veya sevdikleri tarafından baskı altında hissetmek istemez. İstediğiniz şey koşulsuz sevgi, kabul, nezaket ve şefkattir. Kontrol edilmek istemezsiniz; olduğunuz gibi ve hayatınızın neresinde olursanız olun, derinden kabul edilmek istersiniz.

Bu, ilişkilerinizde gerçekten kendiniz olmanıza ve kendinizi güvende hissetmenize olanak tanır.

Elbette en yakın arkadaşınızın erkek arkadaşınızdan hoşlanmadığını söylemesini veya partnerinizin size spor salonu üyeliği, Peloton ve organik gıda ürünleri konusunda baskı yapmasını istemezsiniz.

Machine Translated by Google

Bu da beni başka bir gerçeğe götürüyor.

Çoğu zaman, kişi içten içe değişmek istiyor olabilir.
Dr. K, insanların davranışlarının uzun vadede kendileri için iyi olmadığını bildiklerinde hissettikleri bu içsel gerilimden çok bahsetti.

Arkadaşımın kocası da aynen böyle düşünüyor. Bu yüzden duruyor ve başlıyor. Bu yüzden denemeye devam ediyor. Bu yüzden zorlanıyor.

Değişim herkes için zordur. Hele ki biri sürekli ensenizde nefes alıyorsa ve sadece onların baskısıyla başa çıkmakla kalmayıp, sonunda işi bitirdiğinizde haklı olduklarını da kabul etmek zorunda kalıyorsanız, bu durum daha da zorlaşır.

Dr. K, değişimin sizin değil, ONLARIN fikri olması gerektiğini yeterince vurgulayamadı. Kocanın, karısını susturmaktan başka, zor işi yapmaya kendini itecek bir nedeni olmalı. Aksi takdirde, bu değişim asla kalıcı olmayacak ve aralarındaki kırgınlık giderek artacaktır.

İnsanlar Canları Ne İsterse Onu Yaparlar

İnsanlar ancak kendileri değişime hazır olduklarında değişirler. Onları kendi zaman çizelgenize göre değişmedikleri için cezalandırmayı bırakın. Açıkça yapmak istemedikleri bir şeyi yapmaları için onları "motive etmeye" çalışmayı bırakın.

Bu, zaman kaybı. Sizi strese sokuyor. İlişkinizi mahvediyor. İşe yaramıyor. Ve en önemlisi, aranıza bir uçurum açıyor.

İnsanları sevmek, onların oldukları yerde onlarla buluşmak demektir. Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmalarına izin vermeyi öğrenmelisiniz. İşte bu yüzden "Bırakın Onları" Teorisi bu kadar etkilidir.

Onları oldukları gibi bırakmak , onları şu an oldukları gibi kabul etmek demektir. Kendi zaman çizelgelerinde ilerlemelerine izin verin . Kariyerlerinde başarısız olmalarına izin verin . Elektronik sigara içmelerine izin verin . Vazgeçmelerine izin verin . O berbat ilişkide kalmalarına izin verin . Bırakın tutamayacakları sözler versinler. Bırakın dağınık olsunlar. Bırakın akşam yemeğine eşofmanlarıyla gitsinler. Bırakın tüm hafta sonu video oyunları oynasınlar. Bırakın hareketsizliklerinin sonuçlarını hissetsinler. Bırakın koltukta oturup asla spor salonuna gitmesinler. Bırakın hayatlarını yaşasınlar.

Basit ama kolay olduğunu söylemedim. Bunu okurken, " Ah, yani yapabileceğim hiçbir şey yok mu?" diye düşünebilirsiniz. Ama her zaman yapabileceğiniz bir şey vardır .

Machine Translated by Google

yapabilir.

Çünkü her zaman kontrolünüzde olan bir şey vardır: o da SİZSİNİZ. Kontrol edebileceğiniz tek davranış değişikliği kendi davranışınızdır. Ve gücünüz işte burada yatıyor.

Davranışınızdaki ilk değişiklik, baskı yapmayı bırakıp kabullenmeye başlamaktır. Onları oldukları gibi bırakın. Onları oldukları gibi kabul ettiğinizde, sinir bozucu ve etkisiz kontrol mücadelesi sona erer ve olumlu değişim savaşını kazanmaya kendinizi hazırlarsınız.

Bu bilimsel bir gerçek.

Ama eminim merak ediyorsunuzdur... eğer baskı işe yaramıyorsa, ne işe yarar? Davranışlarını değiştiremeyeceğinizi söyledim... ama etkileyemeyeceğinizi asla söylemedim. İşte tam da bu noktada " Bırakın Ben" devreye giriyor ve etki gücünüzü ortaya çıkarmanıza yardımcı oluyor.

Sinirbilimciler ve psikologların onlarca yıllık araştırmaları, birini değişmeye motive edemeyeceğinizi, ancak değişmeye "ilham" verebileceğinizi ve hatta bunun tamamen kendi fikri olduğuna inandırabileceğinizi söylüyor.

Bir sonraki bölümde, insanları baskı altına almamayı seçerek, yani " Bırakın değişsinler" diyerek, onların değişim arzusundan nasıl yararlanabileceğinizi göstereceğim. Bunun yerine, araştırmalara dayanarak doğru zamanda doğru şeyi söyleyerek ve yaparak etkinizi kullanın.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 15

İçinizdeki Gücün Kilidini Açığa Çıkarın

Etkilemek

İnsanları değişmeye zorlamayı bırakıp, oldukları gibi olmalarına izin verdiğinizde, sihirli bir şey olur. Artık olumlu etkinizin gücünü ortaya çıkarmak için zamanınız ve enerjiniz var.

İnsanlar, çevrelerindeki insanlardan büyük ölçüde etkilenen ve ilham alan sosyal varlıklardır. Bu, insan davranışı üzerine yapılan onlarca yıllık araştırmayla defalarca kanıtlanmıştır. Bu yüzden internette birinin bir protein tozundan, yeni bir kot pantolon modelinden veya profesyonel bir golfçünün "golf oyununu geliştirdiğini" söylediği bir sopadan bahsettiğini gördüğünüzde, birdenbire siz de onu satın almak istersiniz.

Bir şeyin başkası için olumlu sonuçlar verdiğini gördüğünüzde, bu genellikle sizin de ona ilgi duymanıza neden olur. Bunun farkında olsanız da olmasanız da, bir başkası çok eğleniyorsa, istediğiniz sonuçları alıyorsa veya bir şeyi kolay ve keyifli gösteriyorsa, ona doğru yönelme içgüdünüz doğar. Bu yüzden bir arkadaşınızın bir kitaptan övgüyle bahsettiğini duyduğunuzda, doğal olarak onu okumak istersiniz.

Eğer biri trende çıtır çıtır, kırmızı bir elma yemeye başlarsa, araştırmalar gösteriyor ki çevresindekiler de aynı şeyi arzulamaya başlıyor. Eğer bir iş arkadaşınız öğle yemeğinde dışarıda yürüyüşe çıkmaya başlarsa, siz de aniden öğle yemeğinde yürüyüşe çıkmak isteyebilirsiniz.

Etkinin işe yaramasının nedeni, insan davranışı üzerine yapılan onlarca yıllık araştırmalarla desteklenmektedir. Biz sosyal varlıklarız ve çevremizdeki insanlardan büyük ölçüde etkilenir ve ilham alırız. Dr. Sharot buna "sosyal bulaşma" diyor; bu da insanların davranışlarının bulaşıcı olduğu anlamına gelen süslü bir ifade.

Bunu hayatınızdaki insanlarla kullanmak çok basit: Görmek istediğiniz davranış değişikliğini örnekleyin ve söylediğiniz şeyleri uygulamaya koyun. Eğer

Machine Translated by Google

Onları istediğiniz davranışa veya değişime yönlendirmek için, bunun ne kadar kolay olduğunu göstermeniz gerekir. Az önce yediğiniz kruvasandan bahsederken başkasından daha sağlıklı beslenmesini isteyemezsiniz. Ama eğer kendiniz her zaman sağlıklı yemekler yiyor ve bunların ne kadar lezzetli olduğundan bahsediyorsanız, onları etkileyebilirsiniz.

Telefonunuz elinizdeyken birinden telefonuna bakmayı bırakmasını isteyemezsiniz. Ancak telefonunuzu farklı bir odada tutarak ve cihazlarınızla ilgili daha iyi sınırlar belirleyerek onları etkileyebilirsiniz.

Görmek istediğiniz davranışı modelleyin. Bu araştırmanın en sevdiğim yanı, başkasının değişmesini sağlamanın ve bunun kendi fikri olduğuna inandırmanın kurnazca bir yolu olması .

Örneğin, her gün yürüyüşe çıkan bir iş arkadaşınızı ele alalım. Bir başkasının bunu birkaç hafta boyunca her gün yaptığını görürseniz, bu bilinçaltınızda sizi etkilemeye başlar. Her gün öğle yemeğinde evden çıkarken, yürüyüşten sonra geri dönerken onları izlersiniz ve daha iyi bir ruh halinde, daha enerjik ve gülümseyen olduklarını görürsünüz. Ve sonra ertesi gün, onlar kapıdan çıkarken, siz masanızda oturmuş, ağzınıza bir sandviç tıkıştırıp öğle yemeği molanızda çalışırken bunun tekrar olduğunu görürsünüz.

Yarım saat sonra, dinlenmiş, enerjik ve mutlu bir şekilde içeri geri dönüyorlar. Onların örneği, bilinçli olarak düşünmeseniz bile sizi etkiliyor. Peki ya bunu tekrar tekrar görürseniz ve onlar da bundan keyif alıyor gibi görünürlerse ne olur tahmin edin? Bir gün aniden dışarı bakıyorsunuz, havanın çok güzel olduğunu görüyorsunuz ve her zamanki gibi öğle yemeğinde çalışmak yerine, öğle yemeği molanızda yürüyüşe çıkmak istiyorsunuz.

İşte etkileşimin gücüyle ilgili sevdiğim şey: Yürüyüşe çıkmak için kapıdan çıkarken, bunun sizin fikriniz olduğunu düşünüyorsunuz. Hayır. Bu, iş arkadaşınızın beyninizde sihirli etkisini göstermesinin sonucuydu. Ve bunu yapmaya bile çalışmıyorlardı! Sadece yürüyüşe çıkmış ve bundan keyif alıyorlardı. Mantıklı, değil mi?

Bu, sizin etki gücünüzün göstergesidir ve bu araştırmayı şu amaçlarla kullanabilirsiniz:
Hayatınızdaki herhangi birini değişmeye teşvik edin. İşte nasıl: Öncelikle,

bırakın kendileri olsunlar.

Onları değiştirmeye zorlamayı bırakın. Davranışlarını veya eylemlerini kontrol edemeyeceğinizi kabul edin. Yetişkinler sadece yapmak istediklerini yaparlar. Sizin göreviniz onları oldukları gibi ve bulundukları noktada kabul etmektir.

Onları rahat bırakın. O halde, beni de rahat bırakın.

Machine Translated by Google

Etkinizi Kullanın

Unutmayın, güç sizin etkinizdedir. Bu da odak noktanızın kendi etki alanınızda olması anlamına gelir. Davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz. Değişimi modelleyin ve bunu eğlenceli ve kolay gösterin.

Dr. Sharot'un araştırması, etki gücünüzün oldukça etkili olduğunu, ancak olumlu etkinizin başkasının beyninde etkisini göstermesi zaman alacağı için çok sabır gerektirdiğini gösteriyor.

Bu yüzden, kendi davranışlarınıza ve bu konudaki tutumunuza odaklanırken sık sık "Bırakın yapsınlar" demeniz gerekecek . Bunu, onların değişeceği beklentisi olmadan yapmanız önemlidir. Beklentilerinizden vazgeçmeniz gerekiyor çünkü eğer bunu onların değişmesini bekleyerek yaparsanız, değişmediklerinde onlara karşı kırgınlık duymaya başlayacaksınız.

Kendinize odaklanın, sizin için işe yarayan davranışları ve olumlu tutumu örnek alın ve etkinizin onlarda da işe yarayacağına dair umudunuzu koruyun. Altı ay veya daha fazla süre vermeye hazır olun. Ne düşündüğünüzü biliyorum.

Altı ay mı?!

Evet. Altı ay. Hayatınızdaki kişinin birdenbire kendi kendine egzersiz yapmaya motive olması için, spor salonuna gitmeniz, bunu kolaymış gibi göstermeniz ve etkinizle inanılmaz sonuçlar görmeniz kesinlikle altı ay veya daha fazla sürebilir. Eğer bu kadar uzun süre beklemek istemiyorsanız veya zaten önemsediğiniz biriyle çok sinir bozucu bir çıkmazda iseniz, etki bilimindeki ileri tekniklere başvurmanın zamanı gelmiştir.

ABC Döngüsü

ABC Döngüsü, uzmanların işe yarayacağını söylediği en iyi yöntemleri bir araya getirerek oluşturduğum bir araçtır ve bunu hayatınızdaki herkesle uygulayabileceğiniz basit bir formül haline getirdim.

ABC Döngüsünde üç adım vardır:

A: Önce özür dileyin, sonra açık uçlu sorular sorun.
B: Geri çekilin ve davranışlarını gözlemleyin.
C: Değişime örnek olmaya devam ederken ilerlemeyi kutlayın.

Şimdi bu üç adımı tek tek ele alalım ve size tam olarak ne yapmanız gerektiğini gösterelim ve bunun nedenini bilimsel yöntemlerle ve "Bırakın Yapsınlar Teorisi" ile açıklayalım.

Machine Translated by Google

işler.

1. Temel Kurallar: ABC Döngüsünü Kullanmak

Gelişmiş teknikler kullanmak istiyorsanız, bazı fedakarlıklar yapmaya istekli olmalısınız. Az hazırlık.

ABC Döngüsü, kanıtlanmış, bilimsel bir tekniği izleyen bir konuşmayla başlar. Bu konuşma, bu konu hakkında daha önce yaptığınız tüm konuşmalardan çok farklıdır. Klinik ortamlarda tıp uzmanları tarafından kullanılan, araştırmaya dayalı bir yöntemi izleyeceksiniz. Bu konuşmanın başarılı olmasını sağlamak için, konuyu ciddiye almalı ve öncesinde hazırlık yapmalısınız.

Eğer sorun uzun süredir devam ediyorsa, muhtemelen bu konuda bir sürü birikmiş öfke ve duygunuz vardır. Sorunun bir kısmı da bu ve bu yüzden bir çıkmazdasınız. Bu hazırlık ve konuşmayı doğru bir şekilde kurmak, duygularınızı yatıştıracak ve çok daha etkili olmanıza yardımcı olacaktır.

Konuşmanın yüz yüze, alkolün olmadığı ve hızlıca bitirme baskısının bulunmadığı bir ortamda yapılması gerekiyor. Rastgele bir yerde veya telefonda sadece 20 dakikanız varken konuşmayın. Bu şekilde işe yaramaz. Asıl mesele, sizi rahatsız eden bir konuda önemsediğiniz biriyle daha derin bir düzeyde bağlantı kurmaktır.

Bu aynı zamanda ortaya çıkıp şefkat ve merak gösterme zamanı. Bu, hayal kırıklığınızı ve endişelerinizi dile getirmeniz veya şikayet etmeniz için bir davet değil. Amaç "haklı" olmak değil. Asıl amaç, her türlü gerilimi nötralize eden ve olumlu değişimin gerçekleşmesi için alan yaratan bir şekilde iletişim kurmaktır.

Bunu yapmanın en iyi yolu, karşınızdaki kişiyi sözünü kesmeden, tüm kalbinizle dinlemeye hazır olmaktır.

Formülü takip ederseniz endişelenecek bir şeyiniz yok, çünkü sevgi (ve bilim) dolu bir yerden hareket ediyorsunuz. Bunu başarabilirsiniz.

2. Hazırlık Aşaması: "5 Neden" Yöntemini Kullanmak

Konuşmaya başlamadan önce, sizi tam olarak neyin bu kadar sinirlendirdiğini ve neden değişmelerini istediğinizi çok net bir şekilde belirlemeniz gerekiyor. Bu önemli çünkü başkasıyla dürüst olabilmek için önce KENDİNİZLE son derece dürüst olmalısınız.

Machine Translated by Google

İşte kendinizle ilgili gerçeğe ulaşmanın yolu. Boş bir kağıt alın, bir günlük açın veya Notlar uygulamanızı kullanın.

Buradaki fikir, duygularınızın üstüne çıkıp, 5 Neden yöntemi adı verilen kanıtlanmış bir teknik kullanarak, sizi bu kadar rahatsız eden şeyin gerçek nedenini bulmaktır. 5 Neden yöntemi, Toyota aile şirketlerinin mucidi ve kurucusu Sakichi Toyoda tarafından, mühendislerin belirli bir sorunun temel nedenini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir ve günümüzde dünyanın dört bir yanındaki işletme okullarında ve mühendislik programlarında öğretilmektedir.

5 Neden yöntemi, hayatımda, iş hayatımda ve evliliğimde, çözemediğim bir sorunla karşılaştığımda tıkanıklığı aşmama ve derinlemesine içgörüler edinmeme yardımcı olmak için kullandığım bir formüldür.

Bu yöntemde, bu durumun sizi neden bu kadar rahatsız ettiğine dair çok daha derin bir cevaba ulaştığınızı hissedene kadar toplam beş kez "neden?" sorusunu soracaksınız.

5 Neden yöntemini şu şekilde kullanabilirsiniz:

Kendinize sorun: Bu kişinin davranışı (veya bu durum) beni neden bu kadar rahatsız ediyor? Bunu düşünün ve cevabınızı yazın veya söyleyin.

Ve sonra, tekrar sorun: Bu

sizi neden rahatsız ediyor?

Ve sonra tekrar: Bu seni neden rahatsız ediyor? Ve sonra tekrar: Bu seni neden rahatsız ediyor? Sizi rahatsız mı ediyor? Ve son olarak: Bu sizi neden rahatsız ediyor?

İşte, eşinin sağlık durumu nedeniyle üzgün olan arkadaşımla ilgili bir örnek. Ona soralım: Bu davranış/durum seni neden rahatsız ediyor? Beni rahatsız ediyor

çünkü o...

Sağlığına hiç önem vermiyor gibi görünüyor.

Bu seni neden rahatsız ediyor? Çocuklarımıza sağlıksız alışkanlıklar sergiliyor.

Bu seni neden rahatsız ediyor? Sanki fazladan bir bira, televizyon karşısında 15 dakika daha fazla zaman ve bir dondurma için önemli olan her şeyi görmezden geliyor... ve bu da onu çekici olmaktan çıkarıyor.

Bu seni neden rahatsız ediyor? O hayatımın aşkı ve bence bencil davranıyor. Kalkıp egzersiz yapabilecekken kalp krizi geçirmesini istemiyorum.

Bu seni neden rahatsız ediyor? Onu kaybetmekten çok korkuyorum, kaybetmek zorunda kalmadan önce.

Bakın nasıl işliyor? 5 Neden yönteminden sonra, bu sorunun onun ona kızgın olmasından çok daha derin olduğu oldukça açık. İşte tam da bu yüzden onu bu kadar strese sokuyor. Ve bilmeniz gereken bir diğer şey de şu: Cevaplarınız size özel olacak.

Machine Translated by Google

Kendinizle ilgili çirkin bir şey keşfetseniz bile, asıl nedene inme izni verin kendinize. Bu egzersizi binlerce insanla yaptığımda, kendinizde görmekte çok zorlandığınız ve sıkça karşılaştığım bir tema, diğer kişiyi yargılamak ve davranışlarının size nasıl olumsuz yansıdığıdır (ya da öyle düşünüyorsunuz).

Örneğin, 5 Neden yöntemini uygulayarak, birinin içki içmesinden rahatsız olmanızın gerçek nedeninin, içki problemi olan bir oğlunuz olduğu için utanmanız olduğu sonucuna varabilirsiniz. Ya da başarılı olmayan biriyle evli olmaktan utanıyorsunuz.

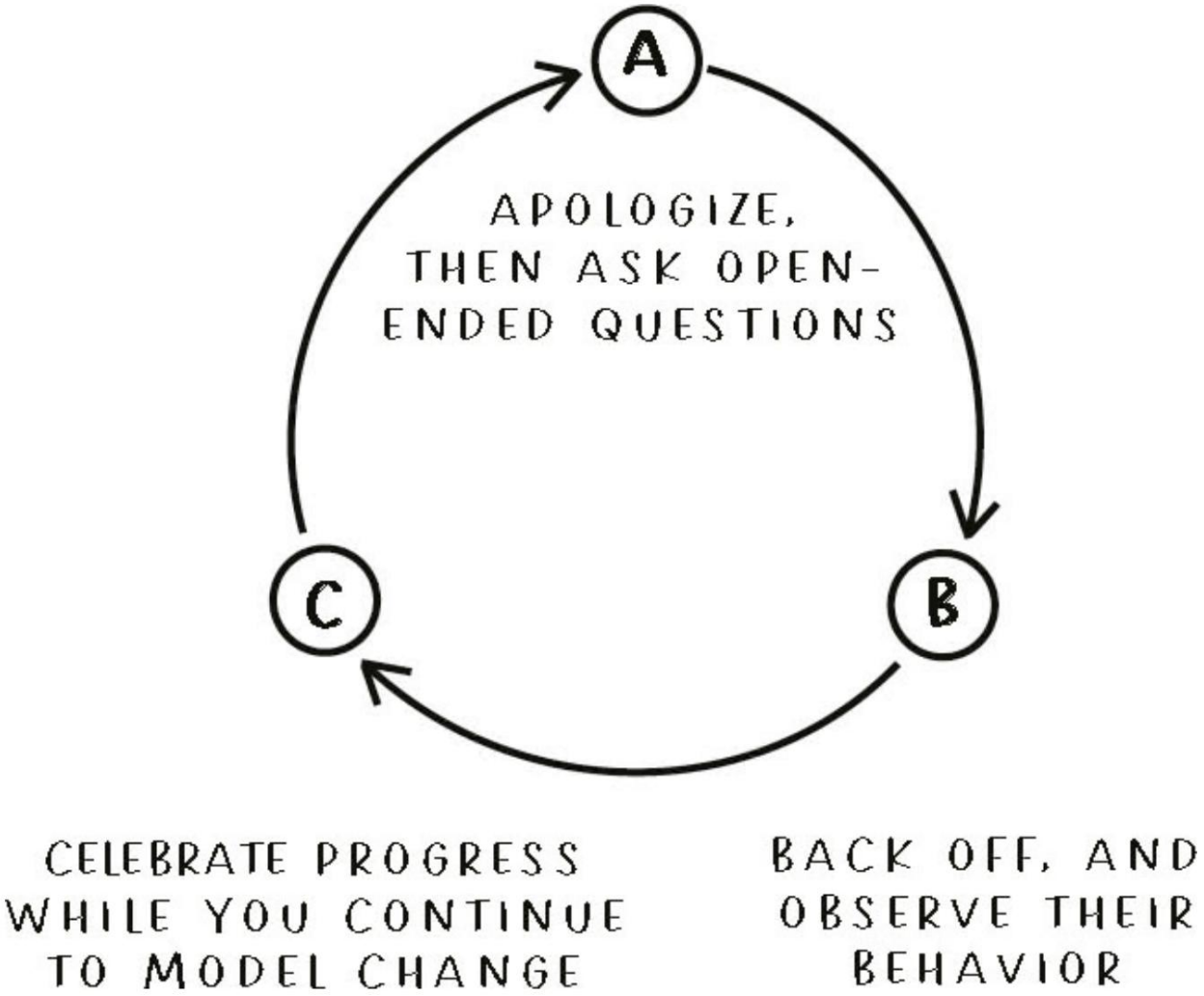
5 Neden yöntemiyle öğrendiğiniz her şey size özeldir ve öğrendiklerinizi o kişiyle paylaşmak zorunda değilsiniz. Onlara baskı yaptığınız için özür dilemenin size yardımcı olacağını düşünüyorsanız paylaşabilirsiniz, ancak bu yöntem sizin hayal kırıklığınızın temel nedenine inmenizi amaçlar ve her zaman onların davranışlarının size kontrol kaybı hissi vermesiyle ilgili olacaktır.

Kendinize karşı dürüst olmanıza izin verin. Her şeyin baştan beri SİZİNLE ve kontrol etme ihtiyacınızla ilgili olduğunu gördüğünüzde, baskıyı azaltmak ve onları kendi hallerine bırakmak daha kolay olur. Bu da ABC Döngüsünü kullanarak konuşmanıza başlarken sizi daha sağlam bir zemine oturtur.

Şöyle başlıyor:

ABC DÖNGÜSÜ

Machine Translated by Google



A Adımı: Önce ÖZÜR DİLEYİN, sonra açık uçlu sorular SORUN.

Bu ilk adımda, değişim yaratmak için kanıta dayalı bir teknik kullanılmaktadır. Dr. K.'den öğrendiğim motivasyonel görüşme tekniği.

Dr. K, bunun başkasının değişim motivasyonunu etkilemede etkili olan nadir yöntemlerden biri olduğunu ve değişim motivasyonu bulmakta zorlanan hastalarıyla kullandığı teknik olduğunu söylüyor.

Bu tekniğin en sevdiğim yanı, açık uçlu sorular sormaya odaklanması. Bu tekniğin ardındaki düşünce, kişinin KENDİ duyguları hakkında konuşmasını sağlamanın, istedikleri ile mevcut davranışları arasındaki kopukluğu düşünmelerini teşvik edeceği yönünde.

Bu, baskının tam tersidir. Birinin ne yapması gerektiğini bildiğinizi düşünmek yerine, o kişinin davranışlarıyla ilgili olarak nerede durduğunu merak ettiğiniz için açık uçlu sorular soruyorsunuz.

Machine Translated by Google

Bu konuşmaya başlamanın en iyi yolu önce özür dilemektir. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Sizi yargıladığım ve baskı altına aldığım için özür dilemek istiyorum ve fark ettim ki, ... hakkındaki duygularınızı hiç sormamışım."

Sağlık.

Notlar.

İş arama.

Bekar olmak.

Yaşam koşulları.

Evlilik.

İçme.

Finans.

Özür dilemekle başlamak, şefkatli ve destekleyici bir konuşmanın temelini oluşturur. Gerçekten dinleyin, yakınlaşın ve bu kişinin konu hakkında nasıl hissettiğini anlamaya çalışın.

Ne derlerse desinler, onlara verdikleri cevapları yansıtan açık uçlu sorular sormaya devam edin.

Arkadaşım için bu şöyle bir şey olabilir: "Bu konuda nasıl hissediyorsun?"

Şu anki sağlık durumunuz nasıl?"

Dr. K'ye göre, bu soru, kişinin bulunduğu durumla ilgili gerçek duyguları ile bu konuda hiçbir şey yapmaması arasındaki gerilimi gerçekten deneyimlemesini sağlıyor.

"Hayatta attığınız her adım bireyseldir," diyor. "Ve motivasyonel görüşmede, insanlara bu ilkeyi anlamalarına yardımcı oluyoruz. Amacımız, insanları kendi durumları hakkında düşünmeye teşvik etmektir."

O halde, ilk soruya verdikleri cevap ne olursa olsun, siz de bu konudaki duygularınızı paylaşmayacaksınız. Sadece onların cevabını tekrar edeceksiniz: "Öyleyse şöyle görünüyor..."

Anladığım kadarıyla sağlığınız yerinde, öyle mi?

Eğer tek kelimelik bir yanıt verirlerse—"Tamam"—sorun yok. Sadece çevirin.

Bu da başka bir açık uçlu soruya dönüşüyor.

Bu konuda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şey nedir?

Ardından merak ve kabullenmeyle dinlemeye devam edin ve yalnızca söylediklerini tekrarlayan açık uçlu sorularla yanıt verin.

Uzun zamandır bu şekilde olduğunuza bakılırsa sağlığınız yerinde gibi görünüyor.

İşte Dr. K'nin hemen hemen her konu için önerdiği bazı ek sorular:

Machine Translated by Google

Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Anladığım kadarıyla buna alışmışsınız.

Yani, rahat olduğunuzu söylüyorsunuz. Bana biraz daha kabullenme gibi geliyor. Değişim için çok fazla çaba gerekeceğini mi düşünüyorsunuz?

Bunun neresi zor?

Sürekli seni dırdır etmem ve senden daha fazlasını beklemem inanılmaz derecede sinir bozucu olmalı.

Bu duyguları ne kadar süredir hissettiğinizi biraz anlatabilir misiniz?

Yani, benden hiçbir şey yapmamı istemediğinizi mi söylüyorsunuz?

Ve size tekrar hatırlatmam gerekiyor: Siz sadece soru soruyorsunuz. Görüşleriniz önemsiz ve bu konuşma için uygun değil. Bir görüş sunduğunuz anda, karşınızdaki kişiyi baskı altına alacaksınız ve bu tekniğin etkinliğini ortadan kaldıracaksınız.

Bu tekniğin, insanların aslında ne istedikleri ile mevcut davranışları arasında büyük bir kopukluk olduğunu kendilerine itiraf etmelerini sağlamada hem araştırma hem de klinik ortamlarda çok etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Ve sizin amacınız da bu: bu iki şey arasındaki gerilimi hissetmelerini sağlamak.

Şunu özellikle vurgulamalıyım: Eğer sürekli tek kelimelik cevaplar alırsanız veya konuyu değiştirmeye çalışırlarsa cesaretinizi kaybetmeyin. Bu tekniğin amacı onların size gerçeği söylemelerini sağlamak değil, içsel olarak rahatsızlık hissetmelerini sağlamaktır. Bunu size ifade etmeyebilirler.

Bu gerilim çok önemlidir, çünkü nihayetinde değişim motivasyonlarının kaynağı haline gelir. İstekleri ile mevcut eylemleri arasındaki kopukluğu görmek, onları sonunda kendileri için değişmeye iten şeydir.

Bu yüzden kendinizi araya sokamazsınız. Siz sadece onların bu kopukluğu deneyimlemelerini sağlayan bir araçsınız ve bunu sevgi dolu, şefkatli ve meraklı bir şekilde yapıyorsunuz. Sadece bu konu hakkında ne hissettiklerini öğrenmek istiyorsunuz.

Bu konuşma, onların motivasyonlarını uyandırmak için kritik bir unsurdur.
Değişmek için. O yüzden bırakın konuşsunlar. Ve ben de dinleyeyim.

B Adımı: Geri çekilin ve davranışlarını gözlemleyin.

Machine Translated by Google

Davranışınızdan dolayı özür dilediğinize ve onlardan açık bir şekilde özür dilemelerini istediğinize göre... Sorular bittiğinde geri çekilmeli ve onlara baskı yapmayı bırakmalısınız.

Onlardan hemen harekete geçmelerini beklemeyin. Konuyu iyice sindirmeleri gerekecek. Bu nedenle, değişimi örneklemek ve kolay ve eğlenceli görünmesini sağlamak çok önemlidir; aynı zamanda onlara bu konunun kendileri için neden önemli olduğunu anlamaları için özgürlük tanımalısınız.

İş arkadaşınızın yürüyüşe çıktığı örneğini düşünün. Birinin bunu yapmasını aylarca izledikten sonra kendiniz de yürüyüşe çıkmak için ilham alabilirsiniz. Ve gerçekten düşünürseniz, iş arkadaşınızın öğle yemeği molasında çalışırken yürüyüşe çıktığını her gördüğünüzde, içeride oturup öğle yemeğinizi çalışırken vücudunuzda bir gerginlik hissedersiniz.

Sonunda bu gerilim, sizi kapıdan dışarı çıkaran motivasyona dönüşüyor.

İşte bu yüzden onlara zaman tanımalısınız. Gerginliğin motivasyona dönüşmesi zaman alır. Bırakın onları kendi hallerine bırakın.

Açık uçlu soruları sorduktan sonra yapabileceğiniz tek şey, davranışı gözlemlemek ve onu değiştirmeye çalışmaktan kendinizi alıkoymaktır. Eğer değiştiğini görüyorsanız, harika. Değilse, bırakın öyle kalsınlar.

Bu, özellikle sevdiğiniz biriyle, zaman alır. Bu yüzden biraz geri çekilin.
Onlara, "Ben size söylemiştim" cevabını almayacaklarını hissetmeleri için yeterli alan, zaman ve sizinle olan konuşmadan uzak bir mesafe gerekiyor. Alan, fikre kendilerinin ulaşmasını sağlar. Zaman ise gerginliğin motivasyona dönüşmesine olanak tanır.

C Adımı: Değişime örnek olmaya devam ederken ilerlemeyi kutlayın.

Açık uçlu soruları sorduktan ve davranış değişikliğini modellemeye devam ederken geri çekildikten sonra, gördüğünüz her ilerlemeyi kutlamanız gerekir. En ufak bir adım attıklarında bile bunu kutlayın.

Dr. Sharot'un araştırması, anlık olumlu övgülerin davranış değişikliğini etkilemede kilit bir faktör olduğunu söylüyor. Örneğin, eşiniz bir gün bodruma inip Peloton'a binerse, bu harika bir şey. Yukarı geri döndüğünde ona sarılın. Onunla gurur duyduğunuzu söyleyin.

Dr. Sharot, yapabileceğiniz en etkili şeylerden birinin, egzersizlerini bitirdikten veya onlardan yapmalarını istediğiniz şeyi yaptıktan hemen sonra ne kadar çekici göründüklerini söylemek veya yanaklarından öpmek olduğunu söylüyor.

Machine Translated by Google

Kulağa klişe gelebilir ama gerçekten işe yarıyor.

Çok basit. İnsanlar kendilerini iyi hissetmek ister.

Araştırmaya göre, zor bir işi yaptıktan sonra anında olumlu ödüller almak, kişinin içsel motivasyonunu veya o işi tekrar yapma isteğini artıracaktır.
Onların çabalarını takdir ettiğinizde, bu onların devam etmeleri için bir nevi yakıt görevi görür.
Zor olan şey, gerçekten keyifli bir şeyle birleşiyor: sağladığınız ödül. Ve Dr. K'nin insan beyni hakkında size öğrettiği şeyi hatırlayın: Bizler, keyifli, kolay ve eğlenceli gelen şeylere yönelmek üzere programlanmışız.

Arkadaşım antrenman sonrası kocasına ne kadar çok iltifat eder, sarılır ve hayranlık gösterirse, kocası da antrenmanı iltifatlarla, arzuyla ve karısının onu çok iyi bulduğu gerçeğiyle o kadar hızlı ilişkilendirecektir. Onun olumlu ilgisi, onun için arzu edilen zevk haline gelir ve bunca zamandır eksik olan şey de bu olur.

Bu sadece sağduyu değil, sinirbilimdir. İnsanların anlık olumlu faydalara, güzel şeylere, kutlamalara yönelmeye programlı olduğunu öğrendiniz. Çoğu zaman değişime olumsuz pekiştirmeler, tehditler, baskı ve korkuyla yaklaşıyoruz; oysa gerçek başarı, kabul edici, şefkatli olmak ve desteğinizi samimi ve etkili bir şekilde göstermekte yatıyor.

Mantıklı değil mi? Elbette ki mantıklı.
Yetişkinler sadece canlarının istediğini yaparlar. Sizin gücünüz olumlu etkinizdedir. Bırakın onlar kendi hallerinde olsunlar. Ve bırakın ben de bilimi kullanarak değişime ilham vereyim. Bırakın onlar, duygularınızın ve bozuk dinamiklerinizin üstesinden gelmenize ve bağınızı güçlendirmenize yardımcı olurken, bırakın ben de sevdiklerinizde olumlu davranış değişikliğini etkiler.
Hemen değişebilirler. Bir hafta içinde değişebilirler. Birkaç ay içinde değişebilirler. Yıllar sürebilir. Belki de asla değişmeyebilirler.

Bu da sorun değil.
Kitabın ilerleyen bölümlerinde, ABC Döngüsünü denedikten sonra altı ay ara verdiğinizde ve hala olumlu bir değişiklik olmadığında neler olduğunu ele alacağız.
Bu durumda, bunun ilişkiyi bitirecek bir neden olup olmadığına karar vermeniz gerekecek. Sürekli şikayet ettiğiniz bir ilişkide kalmak adil değil.

Machine Translated by Google

Başka biri. Bir şeyi daha iyi hale getirme veya olayları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenme gücü her zaman sizin elinizde.

Herhangi bir ilişkideki en önemli değişiklik, kontrol edebileceğiniz değişikliktir: sizin tarafınızdan yapılan değişiklik. Nasıl davrandığınızı değiştirirsiniz. Sevdiğiniz kişiye baskı yapmayı bırakır ve daha sevgi dolu olursunuz.

İşte bu sizi etkili kılıyor.

Ve bu süreçte, eğer doğru yaparsanız, sadece sevdiğiniz kişiyle aranızdaki sürtüşmeyi azaltmakla kalmazsınız. Aynı zamanda ilişkinizi de zamanla çok daha iyi hale getirirsiniz.

Peki ya riskler gerçekten yüksek olduğunda ve mesele sadece birinin daha iyi bir forma girmesi, işte biraz daha motive olması veya evde daha proaktif ve yardımsever olmasıyla sınırlı olmadığında ne olacak?

Sevdiğiniz kişi kötüye gidiyorsa ne yapacaksınız? İçmeye devam etmesine izin mi vereceksiniz ? Depresyonla yatakta yatmasına izin mi vereceksiniz? Dağılıp gitmesine izin mi vereceksiniz ?

Bu kitabı araştırırken bu sorularla defalarca karşılaştım. Bir sonraki bölümde, "Bırakın Onları" Teorisi ve en son uzman araştırmalarını kullanarak, zorluk yaşayan birine destek olmaya yönelik tamamen yeni bir yaklaşım öğreneceksiniz.

Ama öncelikle, diğer insanları değişmeye nasıl motive edeceğimizi özetleyelim. Evet, hayatınızdaki insanların değişmesini istiyorsunuz, ancak onlara baskı yapmak sadece direnç yaratır.

"Bırak Onları" Teorisi, başkalarını kabul etmenizi ve kendi işinize odaklanmanızı teşvik eder. Büyümeyi teşvik edin ve baskı yerine olumlu etki yoluyla değişime ilham verin.

1. Sorun: Baskı değişim yaratmaz; değişime karşı direnç yaratır. En iyi niyetlerle hareket ediyorsunuz, ancak en kötü sonucu veriyor.
   Birine her baskı uyguladığınızda, onu kendinizden uzaklaştırırsınız. Sadece ilişkilerinizi zorlamakla kalmaz, aynı zamanda birinin beyninin ve vücudunun içindeki sinir ağlarına da karşı savaşırsınız. Gerginliğin ve hayal kırıklığının, diğer kişinin sizin istediğinizi yapmamasından kaynaklandığını düşünüyorsunuz. Yanılıyorsunuz. Gerginlik ve kopukluk, sizin baskınızdan kaynaklanıyor.

2. Gerçek: Yetişkinler sadece değişmek istediklerinde değişirler. İnsanlarda hayatlarının her yönünü kontrol altında tutma içgüdüsü vardır. Birisi bir şey yapmaya zorlandığını hissettiği anda karşı koyacaktır ve kendinizi kilitlenmiş halde bulacaksınız.

Machine Translated by Google

Kontrol mücadelesinde. İnsanların istediği şey kabul ve sevgi hissetmektir. Kendi düşüncelerinin, eylemlerinin ve kararlarının kontrolünde olmaya ihtiyaç duyarlar. Gücünüz, etkinizdedir.

3. Çözüm: "Bırakın Yapsınlar Teorisi"ni kullanarak, başkalarının kendi kendilerine değişme motivasyonlarını harekete geçirmek için etki yasalarından yararlanacaksınız. Açık uçlu sorular sormak, davranış değişikliğini modellemek ve ilerlemeyi kutlamak için ABC Döngüsünü kullanarak, başkalarını değiştirmek için gücünüzü kullanıyorsunuz. Bunun kilit noktası, değişimin sizin değil, onların fikri olduğuna inanmaları için alan yaratmaktır.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , diğer insanları oldukları gibi kabul ediyorsunuz, gerginliği ve baskıyı ortadan kaldırıyorsunuz ve yaşam biçimlerini kontrol etmelerine izin veriyorsunuz. " Bırakın ben de" dediğinizde ise, sinirbilimi kendi avantajınıza kullanıyor ve başkasını değişmeye motive etmek için etki gücünüzü ortaya çıkarıyorsunuz.

Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin verin ve sizin etkiniz onların değişmesi için ilham versin.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Birine Yardım Etmek
Kim zorluk çekiyor?

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 16

Ne kadar çok kurtarırsanız, o kadar çok Batmaları Daha Fazla

Ne düşündüğünüzü biliyorum: Bırakın yetişkinler yetişkin gibi davransın? Ama ya değiştirmeye çalıştığım kişi ciddi bir sorun yaşıyorsa? Ne yapmam gerekiyor, sadece dibe vurmasına mı izin vereyim? İçki içip araba kullanmasına mı göz yumayım?

Tabii ki değil.

Eğer birisi tehlikeli veya kendine zarar verici bir şey yapıyorsa, ona sadece izin vermezsiniz. Müdahale edersiniz, anahtarları alırsınız veya yardım etmek için ne gerekiyorsa yaparsınız çünkü tepkiniz onların hayatını kurtarabilir; bu, yardım çağırmak, polisi aramak, onları detoks merkezine götürmek veya güvenli bir yere ulaşana kadar kriz boyunca yanlarında kalmak olabilir.

Sorun şu ki, zorluk çeken çoğu insan bunu sizden saklıyor.
Onlar sizin önünüzde uyuşturucu kullanmıyorlar; size bu konuda yalan söylüyorlar.
İş yerinde cesur bir tavır sergiliyorlar ama içten içe depresyonla boğuşuyorlar.

Zor durumda olan insanlarla ilgili en büyük zorluklardan biri, durum gerçekten ciddileşene veya çok geç olana kadar, durumun ne kadar vahim olduğunu bilmemektir. Ve size garanti ederim ki, hayatınızda çok büyük zorluklar yaşayan ve sizin hiç bilmediğiniz en az bir kişi vardır.

İnsanlar zorluk çektiklerinde çok utanırlar ve çoğu zaman bunu inkar ederler. Zaten kendilerini bir yük gibi hissederler ve sık sık herkesi hayal kırıklığına uğrattıklarını düşünürler. Bu yüzden insanlar genellikle yardım istemezler veya neler olup bittiği hakkında konuşmazlar.

Sevdiğiniz birinin ruh sağlığı sorunlarıyla, derin bir kederle veya bağımlılıkla mücadele etmesini izlemek, hayatta karşılaşacağınız en zor deneyimlerden biridir.
Ve daha da acı bir gerçek şu ki: Herkes iyileşmeye, ayık kalmaya, gerekeni yapmaya, araçlarını kullanmaya veya sorunlarıyla yüzleşmeye hazır değil. Ve herkes bunu yapamaz.

Machine Translated by Google

Birini ne kadar çok sevseniz, ona ne kadar çok inansanız ve acısını dindirmek için dünyadaki her şeyi yapsanız da, bir başkasının ayıklığını, iyileşmesini veya sağlığını ondan daha çok isteyemezsiniz.

Kitabın bu bölümünde, yardım etme çabanızda, farkında olmadan diğer yetişkinlerin kendi sorunlarıyla yüzleşmek için gereken gücü bulmalarını nasıl engelleyebileceğinizi ele alacağız. Birini sorunlarından kurtarmaya ne kadar çok çalışırsanız, o kişinin sorunlarında boğulmaya devam etme olasılığı o kadar artar. Birinin yaptıklarının doğal sonuçlarıyla yüzleşmesine izin vermek, iyileşmenin gerekli bir parçasıdır. Gerçek şu ki, yetişkinler ancak gerekli çalışmaları yapmaya hazır olduklarında iyileşirler ve siz onlardan çok önce hazır olacaksınız. Kulağa sert geliyor, ama doğru.

Sen ve ben, ilişkiler, arkadaşlıklar ve insan doğası hakkında şimdiye kadar öğrendiğin her şeyi ele alıp, bu gerçeklerin en zor durumlarda bile nasıl geçerli olduğunu sana göstermek için bunların üzerine inşa edeceğiz.

Ayrıca, birinin iyileşmek için gereken çabayı gösterebileceği inancına dayanan, zorluklarıyla mücadele eden birine destek olmaya yönelik yepyeni bir yaklaşım da öğreneceksiniz.

Ancak konuya geçmeden önce, çok önemli bir uyarıda bulunalım: Zor durumda olan bir yetişkini desteklemekle, zor durumda olan bir çocuğu desteklemek arasında fark vardır. Bir çocukla ilgilenirken, onun duygusal, mali ve fiziksel desteğinden siz sorumlusunuz.

Bir yetişkinle uğraşırken, aslında öyle değilsiniz.

İyileşme Hakkındaki Acı Gerçek

Öğrendiğiniz gibi, birini değişmeye zorlamak, değişime karşı direnç yaratır ve hayal kırıklığınız ve yargılarınız, zor durumda olan birinin durumunu daha da kötüleştirecektir. Risk ne kadar yüksekse, diğer kişi o kadar çok utanç ve çaresizlik hisseder.

İnsanlar ancak hazır olduklarında iyileşirler. Ve eğer iyileşmedilerse, bunun nedeni hazır olmamalarıdır. Sevdiğiniz biri içsel bir mücadele yaşıyorsa, sizin, çocuklarının veya ailesinin iyiliği için iyileşmeyecektir. İyileşmeyi kendisi için istemesi gerekir.

Bunu anlamayabilirsiniz. Aynı durumda olsaydınız farklı davranacağınızı düşünebilirsiniz. Bunların hiçbiri önemli değil. Sadece sizin görüşleriniz.

Machine Translated by Google

Yargılama önemlidir. Karşıdaki kişi hakkındaki yargınız ve onun ne yapması gerektiğini düşünmeniz de sorunun bir parçasıdır, çünkü bu baskıya dönüşür.

Yargılarınızı yönlendirebileceğiniz bir yere ihtiyacınız var; bir terapist, bir arkadaş... Çünkü yargılarınızı diğer kişiye yöneltmek hiçbir işe yaramayacak. Zor zamanlarda diğer kişinin ihtiyacı olan şey kabuldür. Bırakın onlar da zorlansınlar.

İnsanlar ancak kendileri iyileşmeye hazır olduklarında iyileşirler. Bunlar son derece kişisel, zorlu mücadelelerdir... ve bu mücadeleleri ancak kişi savaşmaya hazır olduğunda verebilir. Onları savaşmaya zorlayamazsınız. Onları ayık kalmaya zorlayamazsınız. Birini mali açıdan sorumlu hale getiremezsiniz. Onları iyileşmeye zorlayamazsınız.

Evet, sevginize ve desteğinize ihtiyaçları var. Ama işte zor kısım: Onların "kurtarılmaya" ihtiyaçları yok. Bunu tekrar söyleyeceğim: Birini sorunlarından kurtarmaya ne kadar çok çalışırsanız, sorunlarında boğulmaya devam etme olasılığı o kadar artar. Birinin davranışlarını ne kadar çok yargılarsanız, size bu konuda yalan söyleme konusunda o kadar ustalaşır.

Birini kurtarmanın ona destek olmak anlamına gelmediğini ve birinin kendine zarar veren davranışlarını desteklemenin de onu sevmek anlamına gelmediğini anlamanız şarttır.
Destek olmak ile insanları güçlendirmek arasında ince bir çizgi vardır.

Destekleme, birinin sorunlu davranışlarını haklı çıkarmak veya desteklemek anlamına gelir; çünkü siz ona yardım ettiğinizi düşünürsünüz. Örneğin, parayı sorumlu bir şekilde kullanmayan ve iş aramayan yetişkin bir çocuğa para vermek buna örnek olabilir. Birinin dün gece içki içtiği için onu korumak, eşinizin öfkesine bahaneler uydurmak veya çatışmadan kaçınmak için sorunu görmezden gelmek de desteklenebilir davranışlar arasında yer alabilir.

Çoğu zaman, birini sevmek, onun bazı şeyleri zor yoldan öğrenmesine izin vermenizi gerektirir. Bazen, kendi gücünüzü geri kazanmak, başkalarının sorunlarını çözmek veya onların davranışlarına mazeret bulmak anlamına gelmez.

Paranızla, sözlerinizle ve eylemlerinizle başkalarını desteklediğinizde, bağımsızlıklarını teşvik etmiyorsunuz; iyileşmelerini engelliyorsunuz. Acılarını, borçlarını, çöküşlerini ve dolayısıyla kendi acılarınızı uzatıyorsunuz. Kolaylaştırdığınızı sanıyorsunuz, ancak aslında iyileşmelerini veya kendilerini geliştirmelerini daha da zorlaştırıyorsunuz.

Diğer yetişkinlerin eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmelerine ve bunları hissetmelerine izin vermek, iyileşmenin en önemli adımlarından biridir.

"Bırakın Onları" Teorisi, başkalarına yardım etmenin onların sorunlarını çözmek anlamına gelmediğini, onlara alan ve destek vermek anlamına geldiğini öğretir.

Machine Translated by Google

ve bunu kendileri yapabilmeleri için gerekli araçlar.

İyileşmeyi, sevdiğiniz kişinin oynamayı seçmesi gereken bir oyun olarak düşünün. Destek sunmak, birine top atmaya benzer. Topu onlara tekrar tekrar atabilirsiniz, ancak topu yakalamayı ve sahada koşmayı seçmeleri gerekir. Yetkilendirmek ise, onlar koşmak istemediğinde her seferinde topu alıp sahada koşmaya çalışmaktır.

Bırakın topu düşürsünler. Bırakın ben de atmayı bırakayım. Bırakın topu alıp sahaya koşma dürtüsüne direneyim. Bırakın olanlar hakkında yalan söylemeyi bırakayım. Bırakın onların değişmeye hazır olmadıkları gerçeğini kabul edeyim. Anlıyorum: Dünyanın en zor şeylerinden biri, sevdiğiniz birinin mücadele etmesini izlemektir. Ben kalpsiz bir insan değilim. Umutsuzluk ve bağımlılık hastalıkları yüzünden çok fazla sevdiğim insanı kaybettim. Keşke topu yakalasalardı. Ama ne kadar dilek tutarsam dileyeyim, onları geri getiremem veya mücadele eden birini iyileşmek için çalışmaya itemem.

Yapabileceğiniz tek şey içinde bulunduğunuz durumu kabullenmek. Eğer topu yakalamaya istekli değillerse, atmayı bırakmalısınız. İkimiz de biliyoruz ki, kalbinizin derinliklerinde, topu yakalamaya hazır oldukları an, siz de atmayı bekliyor olacaksınız.

Yetişkinler, iyileşmeye hazır olduklarında iyileşirler. Sıkı Çalışma

Birinin ayıklığını, iyileşmesini, mali özgürlüğünü, hırsını veya mutluluğunu ondan daha çok isteyemezsiniz. Sevdiğiniz kişinin iyileşmesi için, o iyileşmeden çok önce hazır olacaksınız. Bu yüzden duruma verdiğiniz tepkiyi kontrol altında tutmanız gerekiyor. Rasyonel düşünme veya sağlıklı karar verme yeteneğine sahip biriyle uğraşmıyorsunuz.

Bu durum, bir çocukla uğraşırken her zaman geçerlidir, çünkü beyinleri tam olarak gelişmemiştir. Bu yüzden bir çocuğun kendi iyileşmesini yönetmesine izin veremezsiniz. Uzmanlara göre, insan beyni gelişimsel açıdan 25 yaşına kadar tam olarak olgunlaşmaz. Yasal olarak 18 yaşında yetişkin sayılırsınız, ancak nörobilim açısından bakıldığında, 18 ile 25 yaşları arasındaki birinin hala çok fazla rehberliğe ihtiyacı vardır.

Machine Translated by Google

Yani, ortamdaki yetişkin kişi olarak profesyonel yardım almalı ve olup bitenleri yönlendirmelisiniz. 25 yaş üstü yetişkinlerde durum farklıdır. Yetişkinler kendi iyileşmelerinden sorumludurlar ve bunu yapabilecek kapasitededirler.

Ancak, zorluk yaşayan kişinin yaşı ne olursa olsun, nörolojik açıdan bakıldığında, büyük olasılıkla tamamen hayatta kalma modundadır. Özellikle depresyon veya bağımlılık nedeniyle kötüye giden veya bir trajediyle karşı karşıya kalan kişiler, sürekli olarak savaş, kaçış veya donma durumundadır.

İşte bu yüzden işler acı verici ve karmaşık hale geliyor. Onları hayatta kalma modundan çıkaramazsınız. Birine sarılarak, ağlarken yanında oturarak veya sakinleşip kendini toparlayana kadar dinleyerek o an için onu rahatlatabilirsiniz, ancak onları kronik stres durumundan çıkaramazsınız. Oraya ulaşmak için kendileri çalışmak zorunda kalacaklar.

Stres yönetimi, başkalarını değişime ikna etme ve beynin işleyişi hakkında önceki bölümlerde öğrendiğiniz her şey burada da geçerli.
Dr. K size, insanların anlık olarak daha kolay ve keyifli gelen şeylere yönelmeye ve acı verici ve zor olan şeylerden kaçınmaya programlanmış olduklarını öğretti.

Depresyondayken yatakta kalmak daha kolay gelir. Yas tutarken, bunun asla üstesinden gelemeyeceğinizi düşünmek kolaydır. Zor zamanlar geçirirken, içkiye uzanmak acıyı hafifletir.

İşte bu yüzden sevdiğiniz insanlar yıllarca aynı sorunlarla boğuşabilirler. İyileşmeyi çok isterler. Ama muhtemelen iyileşebileceklerinden şüphe duyarlar.

Hayatımın şiddetli doğum sonrası depresyonu veya felç edici kaygı ile mücadele ettiğim dönemlerinde, korkularımdan biri de şuydu: Bu durumdan asla kurtulamayacaktım. Bu yüzden iyileşme süreci başlangıçta her zaman daha kötü hissettirir. Bu yüzden insanlar bundan kaçınır ve mantıklı olmayan şekillerde davranırlar.

Bir keresinde bir bağımlılık uzmanının şöyle dediğini duymuştum: Sarhoş olmak, kaçtığınız şeyle yüzleşmekten daha acı verici hale gelene kadar kimse ayık kalamaz. Bunu duymak bana çok mantıklı geldi ve yargılama halinden anlayış ve şefkat haline geçmenize yardımcı olabilir.

O kişinin değişim iradesini harekete geçirebilmesi için acıya ihtiyacı var.

Bu, her türlü mücadele için geçerlidir. Hiç kimse, kısıtlama, kaçtıkları sorunlarla yüzleşmekten daha acı verici hale gelene kadar yeme bozukluğundan kurtulamaz. Hiç kimse, cinsel bağımlılıkla, onu saklamak gerçeğiyle yüzleşmekten daha acı verici hale gelene kadar yüzleşemez.

Machine Translated by Google

Bu kitabı araştırırken görüştüğüm her uzmanın söylediği şey, mücadele etmenin insan deneyiminin kritik bir parçası olduğu ve iyileşmeyi seçen birinin en gerekli unsurlarından biri olduğuydu.

Kelime seçimine dikkat edin.

Zorluklarla boğuşan biri, sorunlarından kaçıyor ve acısını uyuşturuyor. İyileşme bir seçimdir. Bu gerçek, sizin ve benim için bir sorun yaratıyor, çünkü birinin acı çekmesine izin vermek ile aynı anda birinin acısını dindirmeyi umutsuzca istemek arasında her zaman bir gerilim hissedeceksiniz.

Bu hatayı ben yaptım. Düşündüm ki, eğer onların hayatını kolaylaştırabilirsem, ben... Değişimi kolaylaştırır, değil mi? Yanlış.

Birinin acısını dindirmeye çalışmakla, ona kendi başına çözüm üretebilmesi için destek sunmak arasında çok büyük bir fark vardır.

Buradaki zorluk, her durumun farklı olması ve size uygun desteğin ne anlama geldiğini kendinizin bulmanız gerekecek olmasıdır.

Bu acı verici deneyimler, Dr. K'nin bahsettiği motivasyonel devrelerin de bir parçasıdır. Başka bir deyişle, sorundan kaçınmak daha kolaysa, asla onunla yüzleşmeyeceklerdir.

“İnsanların hayattan ders almasına izin verin.”

Dr. Robert Waldinger, uygulamalı psikiyatrist ve psikanalist olmasının yanı sıra Harvard Tıp Fakültesi'nde klinik psikiyatri profesörüdür. Ayrıca yetişkin yaşamı üzerine en kapsamlı ve uzun soluklu araştırma projelerinden biri olan Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'na da liderlik etmektedir. Dr. Waldinger, kendisiyle konuştuğumda bu konuya özellikle değindi:

> İnsanların hayattan ders çıkarmasına izin verin. Onları seçimlerinin sonuçlarından korumayın. Birisi, “Gerçekten işe girmek istemiyorum” derse, “Peki, peki kiranı nasıl ödeyeceksin?” diyebiliriz. İnsanların hayatın zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmak için, onları bu zorluklardan korumadan yapabileceğimiz birçok şey var. Bu durum, özellikle sevdiklerimizle ilgili bağımlılık alanında sıkça yaşanır. İnsanların bir işi kaybetmenin veya bir partnerini bir madde bağımlılığı nedeniyle kaybetmenin acısıyla başa çıkmalarına izin vermeliyiz. Her şeyi düzeltmeye çalışmayın. İnsanların yaptıkları seçimlerin gerçek dünyadaki sonuçlarıyla yüzleşmelerine izin verdiğimizde, umarım onlardan ders çıkarırlar.

Belki de bir geceyi hapishanede geçirmeleri gerekiyor.

Belki de işlerini ya da ailelerini kaybetmeleri gerekiyor.

Belki de onları üniversiteden almanız gerekiyor.

Machine Translated by Google

Belki de sizinle birlikte yaşamaları gerekiyor çünkü etraflarında bir aileye ihtiyaçları var.

Belki de durumları o kadar kötü ki, evsiz kalacaklar.

Bu durum sadece bağımlılık ve ağır ruhsal hastalık gibi en uç vakalarla sınırlı değil. Aynı prensip, birisi ev özlemi, kaygı veya özgüven eksikliğiyle mücadele ederken de geçerlidir.

Harvard Tıp Fakültesi'nde klinik psikolog ve öğretim görevlisi olan Dr. Luana Marques, kaçınmanın, bir kişi bir durumla karşılaştığında çok yaygın olan bir alışkanlık ve başa çıkma mekanizması olduğunu söyledi.

Sevdiğiniz kişi, zor gelen durumlardan, konuşmalardan veya davranış değişikliklerinden kaçınacaktır. Kolay gelen şeylere yönelmek ve zor olanla yüzleşmekten kaçınmak insan doğasıdır. Burada gerçekleri kabul etmek önemlidir, böylece bu konuya rasyonel ve bilimsel temellere dayalı bir yaklaşımla yaklaşabilirsiniz.

Sorundan Kaçınmayı Bırakın

Size kendi hayatımdan bir örnek vereyim. Çocuklarımdan biri zorluk çekiyordu. Doğru şekilde davranmadım. Kızımın kaygısını azaltmaya çalışırken, aslında her şeyi daha da kötüleştirdim.

Bu kitap esasen yetişkin ilişkileri hakkında olsa da, insan doğasının yasaları genç yetişkinlerin ebeveynliği için de geçerlidir. Sadece şunu unutmayın: Ebeveyn olduğunuzda, çocuğunuzun fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarından siz sorumlusunuz.

Kızımız ortaokuldayken çok korkutucu bir kaygı nöbeti geçirdi. Gün boyu devam eden bu nöbetler, gecenin bir yarısı uyanmasına ve odasında yalnız kalmak istememesine kadar varıyordu. Bizim yatak odamıza gelirdi ve ilk birkaç gece onu yatağımıza kabul etme hatasını yaptım.

Her defasında onun bizim odamızda uyumasının sorun olmadığını söylediğimde, kaygı duygularından kaçınmasına yardımcı olduğumu ve işleri onun için kolaylaştırdığımı düşünüyordum. Ama fark etmediğim şey, aslında bu kaygının altında yatan her neyse onunla yüzleşmesini daha da zorlaştırdığımdı.

Her gece, gece yarısından hemen önce uyanır ve aşağıya inerdi. Ben de kalkıp onu rahatlatmaya çalışırdım ama tek başına yukarı çıkmayı reddederdi. Sonunda beni ikna ederdi ve birkaç denemeden sonra...

Machine Translated by Google

Geceleri yatağıma tırmanmaya başlayınca, odamın zeminine onun için küçük bir yatak yapmaya başladım.

Bu durum altı ay boyunca, her gece devam etti.

Dr. Marques'in "kaçınma, birisi zorluk çektiğinde ortaya çıkan bir başa çıkma mekanizmasıdır" derken kastettiği buydu. Kızımız odasında uyumaktan korkuyordu, bu yüzden ondan kaçınıyordu. Onu yerde uyumasına izin vererek kaygısını daha da artırdım. Her gün, "Odamızın zemininde uyuyabilirsin" dediğimde, davranışlarımla ona "Bununla yüzleşecek kadar güçlü olmadığına inanıyorum" diyordum.

Bu önemsiz gibi görünmeyebilir, ama aslında çok önemli. Sonraki birkaç yıl içinde kaygısı çok daha kötüleşti, çünkü ben ona kaygısıyla yüzleşmekten nasıl kaçınacağını öğretmiştim. Ona kaygılı duyguların çözümünün onlardan kaçmak olduğunu öğretmiştim. Bu sadece kaygısını daha da kötüleştirdi ve kaçma dürtüsünü daha da güçlendirdi.

Her şey onu endişelendiriyordu: okula gitmek, arabada yalnız oturmak, bir arkadaşının evinde uyumak, gitar dersine gitmek. En ufak, normal bir gerginlik anı bile "bana ihtiyacın var" dediği bir anksiyete krizine dönüşüyordu.

Eşimle birlikte çıktığımız tatilden eve uçtum çünkü kızım teselli edilemez haldeydi ve bakıcımız onunla nasıl başa çıkacağını bilmiyordu, ben de bilmiyordum. Kendimi suçluyorum. Ben ebeveynim. Ve ikimizin de bu zor durumla yüzleşmekten kaçınmasına izin verdim. Onu kurtarıyordum, oysa gerçek şu ki, kaygılarını ve korkularını aşmak ve endişeli veya rahatsız hissettiği her an iyi olmayı öğrenmek için gücü, yeteneği ve kapasitesi vardı.

Chris'in sonunda yeterince bunalmasına kadar onu bir terapiste götürmedik ve bir insanın güçlenmesinin tek yolunun, yüzleşmeye gücü yetmediğini düşündüğü şeylerle yüzleşmek olduğunu öğrendik. Ve "Bırak Onları" Teorisi tam olarak bunu yapmanıza yardımcı olacak.

Gerçek şu ki, gecenin bir yarısında uyanıp kaygı duymak normaldir. Bunun altı aylık bir çileye dönüşmesi gerekmiyordu. Kaygı, kızımın hayatındaki önümüzdeki on yılın en önemli sorunu olmak zorunda değildi.

Kendinize verdiğinizden çok daha fazla yeteneğe sahipsiniz, sevdiğiniz kişi de öyle. Başka birinin endişeli olup olmamasını kontrol edemezsiniz. Gecenin bir yarısı kalkıp yatak odanıza gelip gelmemelerini de kontrol edemezsiniz. Ama her zaman kendi düşüncelerinizi, yaptıklarınızı ve söylediklerinizi kontrol edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Sevdiğiniz biri zorluk çekiyorsa, kolunuzu onun omzuna atıp destek sunarken, kaçındığı şeyle yüzleşmesi için onu cesaretlendirdiğinizi hayal edin.

Onların endişeli tepkilerini kontrol edemezsiniz. Gücünüz, vereceğiniz tepkidedir.
İşte Let Me özelliğini kullanarak bu desteği nasıl sunabileceğiniz: Onların
hissettiklerini onaylamama izin verin : "Ah canım, bu kadar korkmuş hissetmene çok üzüldüm."

Duygularımı onlarınkinden ayırmama izin verin : "Seni bu kadar üzgün görmek benim için de zor."
Sevdiğim ve zor zamanlar geçiren kişiye teselli vermek istiyorum : Bir kucaklama her zaman mucizeler yaratır.
Ve sonra, onlara içlerinde sahip oldukları güvenceyi vererek onları destekleyeyim . Onlara zor gelen bir şeyi yapabilme yeteneği kazandırmak.
Sonra, onların zor işi yaparken yanlarında olun; bu da benim için her gece, gecenin bir yarısı kalkıp kızımı odasına geri götürmek ve yatağına geri yatırmak anlamına geliyordu.

Ve yalan söylemeyeceğim, ilk birkaç gece, o ağlayıp yalvarırken kendimi bir canavar gibi hissettim. Terapisti kovmak, bu plandan vazgeçmek ve onun tekrar yerde uyumasına izin vermek istedim. Sonuçta kendi yatağını isteyecek, değil mi?!

Ama ben bunu yapmadım. Yaklaşık beş gün sürdü ve onun ağlayıp yalvarmasını izlemek benim için kolay değildi. Onu yatağına yatırıp sonra da uykuya dalana kadar kapısının önünde beklemek kolay değildi. Bazı geceler tekrar uyanır ve birkaç kez daha aşağı inerdi ve ben de onu teselli etmek, kolumu omzuna atmak ve kaçındığı şeyle yüzleşmesine yardımcı olmak için onunla birlikte merdivenlerden yukarı çıkmak için zaman ayırırdım.

İnsanların yaşadığı zorlukları, onların güçlü yönlerini keşfetmelerine destek olmak için bir fırsat olarak görün. Eğer bir kişi zorluklarıyla başa çıkamayacak kadar zayıf olduğunu öğrenirse, gerçekte neyin mümkün olduğunu asla deneyimleyemez.
Eğer her zaman birilerini kurtarmaya koşuyorsanız, hayat zorlaştığında bunu sizden beklemeye başlayacaklardır. Ama eğer kendilerini an be an, gün be gün, hayatın zor ve korkutucu şeyleriyle sizin yanınızda yüzleşirken görürlerse, onlara kendilerinin hayal bile edemeyecekleri şeyleri başarabileceklerini öğretmiş olursunuz.

İnsanları sorunlarından kurtarmayı bırakın ve onların bu sorunlarla başa çıkabileceklerine inanıyormuş gibi davranmaya başlayın. Eylemleriniz, iletişimin en güçlü ve en doğru biçimidir. Bu yüzden birini destekleyecek şekilde davrandığınızda, onun da bu sorunlarla yüzleşebileceğine inanmış olursunuz.

Machine Translated by Google

Onları korkutan şeyle yüzleşirken, davranışlarınız şu mesajı veriyor: "Size inanıyorum. Bunu başarabilirsiniz. Ve bu süreçte yanınızda olacağım."

İnsanların zor zamanlarında onlara destek olmak çok zordur. İnsanı tüketir. Çok zaman ve sabır gerektirir. Sinir bozucudur. Bu yüzden çoğumuz insanları kurtarmaya veya onlara yardımcı olmaya başvururuz. Onların yerde uyumasına, okul değiştirmesine, işlerinden ayrılmasına izin vermek, görmezden gelip geçmesini ummak veya insanların başkalarına yardımcı olmasının en yaygın yolu olan para vermek çok daha kolaydır.

Öyleyse soru şu oluyor: Birine etkili bir şekilde nasıl destek olursunuz?

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 17

Destek Nasıl Sağlanır? Doğru Yol

Birini kurtarmak yerine ona etkili bir şekilde nasıl destek olunabileceği konusunda çok fazla soru olduğu için, görüştüğüm hemen hemen her uzmanın dile getirdiği çok özel bir öneriyi paylaşmak istiyorum.

Zor durumda olan bir yetişkine destek olurken, en büyük karar verme mekanizmalarından biri, parayı neye harcayacağınız ve neye ayırmayacağınızdır.

Olumsuz.

Zor bir dönemden geçen birine maddi destek veriyorsanız, bu desteği hangi koşullar altında verdiğiniz konusunda çok açık olmalısınız.

Şart koşmadan para verirseniz, bu sizin tarafınızda büyük bir kızgınlığa yol açacaktır. Para bir hediye değildir. Ve koşulsuz sevgi, koşulsuz mali destek anlamına gelmez.

Koşulsuz sevgi çoğu zaman maddi desteği kesmek anlamına gelir. Bu, özellikle zor durumda olan yetişkin çocukları olan ebeveynler için çok zordur ve genellikle başvurulan en son çaredir.

İyileşme sürecinde "en dip nokta" diye bir terim vardır . Genellikle bu "en dip nokta" anlarından, zorluk yaşayan kişiyle ilgili olarak bahsederiz. Ancak yeterince bahsetmediğimiz şey, sevdiğiniz kişi olarak sizin de bir "en dip nokta" anınız olacağıdır.

Her şeyi denediğinizde olur bu. Hiçbir şey işe yaramıyor. Acı çekiyorsunuz. Ve sonra birden aklınıza geliyor: Denemediğim bir şey daha var: Onların hayatlarını finanse etmeyi bırakmadım. Bir noktada, birinin kirasını, faturalarını, okul ücretini ödeyerek veya onlara hiçbir koşul olmadan yaşayacak bir yer sağlayarak, kendi kendini yok eden davranışlarını desteklediğinizi fark edeceksiniz.

Machine Translated by Google

Dr. Waldinger'ın ne dediğini hatırlıyor musunuz? "Onları seçtikleri şeylerin sonuçlarından korumayın." Bir noktada, iyileşmek için gereken çalışmaları yapmayı veya ihtiyaç duydukları profesyonel yardımı almayı reddeden birinin hayatını finanse etmeyi bırakmaya karar vereceksiniz.

Dr. Waldinger ve konuştuğum diğer tüm uzmanlar bu konuda ısrarcıydı: İnsanlara sevgi, kabul ve şefkat borçlusunuz. Onlara para borçlu değilsiniz. Çünkü eğer birisi tedaviye yanaşmazken, iş bulamazken, derslere katılmazsa, yalan söylemeye, hırsızlık yapmaya veya şüpheli, kaçınmacı davranışlarda bulunmaya devam ederse, hayatının herhangi bir yönünü finanse ediyorsanız, sorunun bir parçasısınız demektir. Koşulsuz para, bağımlılığı teşvik eder.

Ancak belirli koşullar altında para sağlamak da bir destektir ve şöyle olabilir: Eğer ayık kalırsanız burada yaşayabilirsiniz. Terapi masraflarını ben karşılarım, yeter ki siz ve terapistiniz benimle aylık olarak görüşmeyi kabul edin. Not ortalamanız 3.0 olursa okul ücretini ben öderim. Yeme bozukluğunuz için yatılı tedaviye giderseniz kira, telefon faturası ve araba taksitlerinizi ben öderim.

En zor kısım, şartları kabul etmedikleri zaman ne olacağıdır. Çünkü eğer yatarak tedavi görmeyi veya iş bulmayı reddederlerse, tüm mali desteği kesmek zorunda kalacaksınız; bu da kiralarını ödemeyi bırakmanız veya onları evden atmanız anlamına gelir.

Ve tüm maddi desteği kastediyorum. Telefon faturanızda yer almıyorlar. Kiralarını ödemiyorsunuz. Yayın platformları hesaplarınız için giriş bilgilerini vermiyorsunuz. Market alışverişlerini yapmıyorsunuz veya Uber ücretlerini ödemiyorsunuz. Ve evet, dairelerinin kira sözleşmesine kefil olmuş olabilirsiniz. Bunun kredi puanınızı etkilemesine razı olmanız gerekecek.

Senden nefret edecekler. Başlangıçta muhtemelen kontrolden çıkacaklar. Ama desteğinizi verdiğiniz koşulları yerine getirmeyi reddettiklerinde, olgun davranan siz olmalısınız. Maddi olarak destekledikleri yetişkin çocuklarının yaşadığı zorlukları soran ebeveynlerin sayısına şaşırdım.

Bırakın mücadele etsinler. Bırakın desteğinizin şartlarını ihlal etsinler. Ve sonra, Onların mali desteğini keseyim .

Çok az insan bunu yapmaya istekli, çünkü acımasızca geliyor. Bu yüzden bir duruma para saçmak çok yaygın. Ama maddi desteğinizi kesmek işe yarayacak tek şey. Çünkü başka hiçbir şey işe yaramadığında elinizde kalan tek şey bu. Gücünüz var. Ve belki de bu, sevdiğiniz kişinin ihtiyaç duyduğu tam da uyanış çağrısıdır.

Machine Translated by Google

Eğer bunu okuyorsanız ve ebeveynleriniz terapi masraflarınızı, kiranızı, eğitim masraflarınızı, telefon faturanızı veya hayatınızın herhangi bir yönünü karşılıyorsa, size bir haberim var: Hayatınızı nasıl yaşayacağınıza onlar karar verecekler.

Başkasının hayatınızı finanse etmesine izin verip, sonra da onların parasını nasıl kullandığınız konusunda bir fikri olduğunda tavır takınamazsınız.

Ebeveynlerinizin terapi masraflarınızı karşılamasına izin verip, daha sonra da terapistinizle konuşmalarına izin vermemek bir tür manipülasyondur (gaslighting).

Eğer anne babanızın ne yapmanız gerektiği hakkındaki fikirlerinden bıktıysanız, kendi faturalarınızı ödemeye başlayın. Başkasına mali olarak bağlı olduğunuz sürece, istediğiniz kadar " Bırakın yapsınlar" diyebilirsiniz , ancak onların parası, isteseniz de istemeseniz de hayatınıza erişim satın alıyor. Bağımsızlık istiyorsanız, bunu kanıtlayın ve gerçek anlamda mali olarak bağımsız olmaya başlayın.

Ve dürüst olalım: Anne babanızın görüşlerinin sizi bu kadar sinirlendirmesinin gerçek nedeni, onların parasına ihtiyacınız olması ve bunu biliyor olmanızdır. Onlara kızgın değilsiniz; mali açıdan bağımsız olamadığınız için kendinize kızgınsınız.

Diğer yetişkinleri kefaletle serbest bırakmayı bırakın.

Size, insanları koşulsuz kurtarmayı bırakmanın neden önemli olduğuna dair kişisel bir örnek verebilirim. Daha önce de belirttiğim gibi, 40'lı yaşlarımdayken Chris ve ben ezici bir mali borç içindeydik.

Evimize haciz konmuştu ve 800.000 dolar borcumuz vardı. Chris'in restoran işletmesi de çok zor durumdaydı. Maaşlar ödenmiyordu. Chris aylardır maaş alamamıştı, ben de işimi kaybetmiştim ve market alışverişi yapmak ya da benzin deposunu doldurmak gibi şeylerin parasını ödemekte bile zorlanıyorduk.

Gerçekten korkutucu bir dönemdi. Chris ve iş ortağı, işletmeyi ayakta tutmak için çaresizce para toplamaya çalışıyorlardı. Kardeşinden işletme için biraz borç para istediğini hatırlıyorum.

Kardeşi hayır dedi ve ekledi: "Eğer bu parayı sana vermemem işin batmasına ve iflas etmene neden olursa üzgünüm, ama seni kurtarmayacağım. Bunu kendin halletmenin bir yolunu bulmalısın."

Bu sert miydi? Hayır. Dürüsttü. Chris'in iş sorunlarından o sorumlu değildi. Sorumlu olan Chris'ti. Ve batmakta olan bir işletmeyi ayakta tutmaktan veya Chris'i mali sorunlarından kurtarmaktan da sorumlu değildi. Çok iyiydi.

Machine Translated by Google

Chris için bunu duymak acı vericiydi, ama gerçek buydu. Birkaç hafta sonra Chris dibe vurdu.

Şirket altı aydır ona ödeme yapmamıştı ve iflasın eşiğindeydi.
O ve iş ortağı, bu işi başarılı kılmak için yıllarca aralıksız çalışmışlardı. Kardeşiyle yaptığı bu konuşma, artık bu işten ayrılması gerektiğinin farkına varmasına yardımcı oldu.

İşletme iki sahibi birden idare edemez hale gelmişti. Üstelik Chris'in alkolle ilgili ciddi bir problemi vardı. Stresini alkolle atıyor ve kendine zarar veren başka davranışlarda bulunuyordu. Depresif ve endişeliydi ve artık böyle yaşayamayacağını biliyordu. İşte bu onun dibe vurduğu noktaydı.

Eğer kardeşi ona para vermiş olsaydı, bu yıkıcı durum sadece daha da uzayacaktı. Kardeşi hayır dediğinde, kendini kurtarmaktan başka çaresi kalmamıştı. Bu, dibe vurmak demek ve hayatınızı daha iyiye doğru değiştiriyor.
Çünkü, sonunda ona ulaştığınızda, kendi iç dünyanızda sağlam bir şeye, değişim azmine bağlanıyorsunuz.

Şunu belirtmekte fayda var ki, Chris'in erkek kardeşi paraya hayır dedi, ancak bu onun destekleyici olmadığı anlamına gelmiyor. Chris'i dinledi, duygularını onayladı, ona karşı büyük bir şefkat duydu ve sonuç olarak, ona para vermeyi reddederek, "Bunu çözebileceğine inanıyorum" demiş oldu.

Ve biliyor musunuz? Chris sonunda olayı çözdü. Doğru cevap restoranı ayakta tutmak değildi. Durumdan kaçmak da değildi. Doğru cevap, "Artık bunu yapmayacağım. İstifa ediyorum." demekti.

Hayatınızı değiştirmenin ilk adımı, hayatınızın yolunda gitmediği gerçeğinin sorumluluğunu üstlenmektir. Bu yüzden sevdiğiniz insanların gerçekle yüzleşmelerine izin vermelisiniz, ondan kaçmalarına yardım etmemelisiniz. Onları sevmek, işleri başarabileceklerine inanmak ve güvenli bir mesafeden desteklemek sizin görevinizdir; tıpkı Chris'in kardeşinin yaptığı gibi. Çünkü bir sorunu çözmenin milyonlarca yolu olduğu gibi, destek sağlamanın da milyonlarca yolu vardır.

En İyisini Nasıl Oluşturabilirsiniz?

İyileşme Ortamı

Destek sağlamanın en sevdiğim yollarından biri, birinin iyileşmesine yardımcı olacak bir ortam yaratmayı düşünmektir. Bu ne anlama geliyor?

Machine Translated by Google

Ne demek bu? Fiziksel çevrenizin zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlığınızdaki rolü hakkında birçok araştırma var. Yaşadığınız mekandan, etrafınızdaki dağınıklığa, buzdolabınızdaki yiyeceklere, zaman geçirdiğiniz insanlara ve takviminizdeki planlara kadar her şey buna dahil.

Kendinize şu soruyu sorun: Değişimi ve gelişmeyi kolaylaştıran bir ortamı nasıl yaratabilirim? Bunu yapmanın milyonlarca yolu var, ancak ben kendi hayatımdan bir örnekle başlamak istiyorum.

İlk kızımız doğduğunda çok zor bir doğum geçirdim ve çok kan kaybettim. Sonunda taburcu olup eve gönderildiğimde, sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda şiddetli doğum sonrası depresyonla da boğuşuyordum.

Durum o kadar kötüydü ki, bebeğimizin hayatının ilk dört ayında onunla yalnız kalamadım. Kullandığım ilaçlar yüzünden emziremiyordum. Ve o kadar bitkin düşmüştüm ki, günün çoğunu uyuyarak veya kanepede bir zombi gibi oturarak geçiriyordum.

En çok hatırladığım şey, kimsenin bana nasıl yardımcı olabileceğini sormamasıydı. Onlar sadece gelip, benden bir şey istemeden iyileşmem için bir ortam yarattılar.

Kuzenim temizlik yapmak için geldi. Annem ve babam ülkenin bir ucundan diğer ucuna kadar araba sürerek geldiler ve haftalarca benimle oturdular. O sırada hamile olan yeni arkadaşım Joanie de gelip benimle vakit geçirirdi, böylece Chris işe gidebilirdi. Ben uykuya dalarken o da çamaşır yıkardı ya da basit bir öğle yemeği hazırlardı.

Kayınvalidem ve kayınpederim bir haftalığına geldiler ve her gün için bir planları vardı. Hiç sormadan, "Tamam, hadi gel, Boston Çiçek Fuarı'na gidiyoruz" derlerdi ve beni ve bebeği arabaya bindirirlerdi. Ben hâlâ bir zombi gibiydim ve hâlâ derin bir depresyondaydım, ama onlar evden çıkıp hayata yeniden adım atmaya başladığım bir ortam yarattılar.

Kimse bana, “Ne tür bir yardıma ihtiyacın var?” diye sormadı. Kimse bana, “Çamaşırlarını yıkamamı ister misin?” diye sormadı. Kimse bana, “Bu akşam yemeğini getirmemi ister misin?” diye sormadı. Sadece yaptılar. Ve bu, zorluk çeken insanlar hakkında önemli bir nokta.

"Bırakın onları " demek, onları yalnız bırakmak anlamına gelmez.

Zor zamanlar geçirdiğinizde ne istediğinizi veya neye ihtiyacınız olduğunu bilemezsiniz. Bazı günler hangi gün olduğunu bile bilmezsiniz. Hiç böyle bir durum yaşadınız mı?

Machine Translated by Google

Fark ettim ki, yas tutan, ayrılık yaşayan veya hastaneden yeni çıkmış bir arkadaşınıza nasıl yardımcı olabileceğinizi sorduğunuzda, genellikle "Sorun değil, iyiyim," "Hiçbir şey," veya "Hiçbir şeye ihtiyacım yok" diyorlar.

Zor zamanlar geçirirken, zaten kendinizi bir yük gibi hissettiğiniz için başkalarına da yük olmak istemezsiniz. Bırakın ben onların iyileşmeleri için ihtiyaç duydukları ortamı yaratayım.

İşte yapabileceğiniz bazı örnekler: kapılarına gidip yemek bırakmak, dairelerini temizlemelerine yardım etmek, buzdolaplarını sağlıklı yiyeceklerle doldurmak, yatak odalarına girip perdeleri açmak ve pencereleri açarak içeriye hava girmesini sağlamak, çamaşırlarını yıkamak, harika şarkılardan oluşan bir çalma listesi hazırlamak, onlara umut verecek podcast bölümleri göndermek, düşünceli ve sevgi dolu şeylerle dolu bakım paketleri göndermek veya onlara dijital bir fotoğraf çerçevesi alıp fotoğraflarını yükleyerek ortamlarında sürekli olarak mutlu anıları ve çevrelerindeki insanları hatırlamalarını sağlamak.

Özellikle yeni anneler için en sevdiğim şeylerden biri, terapist KC Davis'ten geliyor: Yeni doğmuş bebeklerine bakarken bulaşık yıkamak zorunda kalmamaları için bir kule dolusu kağıt tabak ve bardak bırakmak.

Konu açılmışken, bir arkadaşınızı arayın veya mesaj atın ve "Cumartesi günü geliyorum, çocukları veya köpeği parka götürüyorum, böylece sen de biraz dinlenebilirsin" deyin.

Ayrılıktan sonra oda arkadaşınızı maniküre götürün veya müzedeki yeni bir sergiyi gezmeye götürün. Haftada bir kez birine mesaj atın ve sadece "Seni düşünüyorum, bunu yalnız başına atlatmayacaksın, bana cevap yazmana gerek yok, sadece her zaman burada olduğumu bilmeni istiyorum" deyin. Tedavi programından yeni çıkmış arkadaşınızı her Çarşamba sabahı sizinle yoga dersine davet edin, hatta daha iyisi, onu almaya gelin.

Terapi sunarak, sağlıklı yemekler pişirerek veya sohbetler ederek ve açık uçlu sorulara odaklanarak olumlu değişim için bir ortam yaratabilirsiniz. Bu örneklerin, bir duruma para saçmaktan veya birini sorunlarından kurtarmaktan ne kadar farklı olduğunu görebiliyor musunuz? Bunların hepsi, hayata yeniden adım atmayı kolaylaştırdığınız örneklerdir.

Başka birinin neler yaşadığını asla bilemezsiniz. Ne tür bir arkadaş, sevgili veya aile üyesi olacağınızı siz seçersiniz. Bu kitapta, kendinizle gurur duymanızı sağlayacak şekilde davranmaktan çok bahsettik.

Machine Translated by Google

Bir başkasına yardım ederken, karşılık beklemeden yapın. Hastanede olan arkadaşınıza ulaşmak size iyi hissettirdiği için yapın. Uzun bir mesajla neler olup bittiğini öğrenmeyi umduğunuz için yapmayın. Yeni doğum yapmış birine akşam yemeği götürün, teşekkür beklediğiniz için değil, hayatınızdaki sevdiğiniz insanlar için orada olduğunuzu bilmek size iyi hissettirdiği için yapın.

Unutmayın ki, biri zor zamanlar geçirirken genellikle o kadar bunalmış olur ki, sizi bilgilendirmeye veya teşekkür etmeyi hatırlamaya enerjisi kalmaz; ancak nazik davranışınızın, teşekkür alıp almamanızdan bağımsız olarak, büyük fark yarattığına güvenin.

Sizin göreviniz onların yanında durmak ve ışığı yüksekte tutmak. Bir umut ışığı olun. İyileşebileceklerine inanın.

İnsanlar iyileşmekten kaçınırlar çünkü kaçtıkları acıyla yüzleşebileceklerine inanmazlar. Bu yüzden bırakın inançlarını sizden ödünç alsınlar. Çünkü bir insan kabul edildiğini, sevildiğini ve desteklendiğini hissettiğinde, hayata geri dönebileceğine inanması daha kolay olur.

Özetle, zorluk yaşayan birine nasıl yardım edileceğini ele alalım. Bu bölümde, diğer yetişkinlerin kendi zorluklarıyla yüzleşmelerini nasıl engellediğinizi öğrenmiş olabilirsiniz. "Bırakın Yapsınlar" Teorisi, başkalarına yardım etmenin onların sorunlarını onlar adına çözmek anlamına gelmediğini, bunun yerine onlara kendi başlarına yapmaları için alan ve araçlar sağlamak anlamına geldiğini öğretir.

1. Sorun: İnsanları sorunlarından kurtarmak, onları sorunların içinde boğulmalarına neden olur. Paranızla, sözlerinizle ve eylemlerinizle başkalarını güçlendirdiğinizde, onların bağımsızlıklarını desteklemiyorsunuz; iyileşmelerini engelliyorsunuz. Acılarını, borçlarını, çöküşlerini ve dolayısıyla sizin de ömrünüzü uzatıyorsunuz.
   sahip olmak.

2. Gerçek: İnsanlar ancak iyileşmek için gereken çabayı göstermeye hazır olduklarında iyileşirler. Siz onların iyileşmesi için hazır olmadan önce hazır olacaksınız. Niyetiniz iyi olsa da, sürekli olarak onların sorunlarını çözmek için müdahale etmek bağımlılık ve hayal kırıklığı yaratır ve kendi sorumluluklarını alma yeteneklerini engeller. Birinin iyileşmesini ondan daha çok isteyemezsiniz.

3. Çözüm: "Bırakın Yapsınlar" Teorisi'ni kullanarak, geri adım atmalı ve yetişkinlerin eylemlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmelerine ve bunları hissetmelerine izin vermelisiniz. Kurtarmak yerine, koşullarla ilgili destek sunun. Bu yaklaşım yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Bu, onların kendi iyileşme ve gelişimlerinden sorumluluk almalarını sağlar ve onların iyileşme ve daha iyi olma yeteneklerine olan inancınızı gösterir.

"Bırakın yapsınlar" dediğinizde , başkalarının zorluklarıyla başa çıkmaları için onlara güvenir ve onları güçlendirirsiniz; zorluklarla yüzleşmenin büyümenin gerekli bir parçası olduğunu anlarsınız. "Bırakın ben yapayım" dediğinizde ise , kontrolü ele almadan destek sağlamaya odaklanırsınız ve başka bir kişinin kendi kendine daha iyi olabilmesi için gerekli ortamı ve araçları yaratırsınız.

İyileştirme yeteneklerine inanın ve değişimin mümkün olduğu bir ortam yaratın.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Seçmek
Hak Ettiğin Aşk

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 18

Bırakın size kim olduklarını göstersinler.

Var mı?

Hayatınızın sonunda, birinin size söylemesini istediğiniz en son sözler nelerdir?

"Seni seviyorum."

Sevgi, dünyadaki en güçlü kuvvettir. Sevilmeyi, sevilmeyi, aşık olmayı, sevgiyi ifade etmeyi ve hayattaki en büyük mutluluklardan birini, yani sevgi dolu bir ilişki içinde olmayı hak ediyorsunuz.

İster bekar, ister boşanmış, ister flört ediyor, ister nişanlı, ister belirsiz bir ilişki içinde olun, ister çok uzun zamandır evli olun, hayatınızın en büyük aşkının henüz önünüzde olduğuna inanıyorum. En iyi ilişkiler bile daha anlamlı hale gelebilir ve birine olan bağınız her zaman daha da derinleşebilir.

Eğer bekarsanız, aşk hikayeniz henüz bitmedi. Hayatınızın aşkı geçmişinizde değil. Gelecekte sizi bekliyor ve yaşanan her şey, yaşadığınız her ilişki, bundan sonra olacaklara sizi hazırladı.

Bu kitap için araştırma yaparken, aşk söz konusu olduğunda "Bırakın Onları" Teorisi'ni kullanmakla ilgili çok sayıda soru aldım. Bu nedenle, sonraki üç bölümde, siz ve ben flört, bağlılık, bir ilişkinin sizin için doğru olup olmadığını nasıl anlayacağınız, aşkı sürdürme ve ayrılıkların üstesinden gelme konularını ele alacağız.

Son olarak, hak ettiğinizden daha az sevgiyle yetinmenizden bahsedeceğiz.

Gerçek şu ki, yetişkinler kimi ve nasıl seveceklerini kendileri seçerler ve bazen sizi seçmezler. İnsanların davranışları, size karşı hissettikleri hakkında gerçeği ortaya koyar. Çok sık olarak, aşkın peşinden koşarsınız - ya da aşkın ne olabileceğini düşündüğünüz şeyin potansiyelinin peşinden.

Machine Translated by Google

Bu durum, değerlerinizden ödün vermenize yol açabilir. Aşkın peşinden koşarak, hak ettiğiniz derin ve anlamlı ilişkiyi uzaklaştırırsınız.

Aşk ne kadar olağanüstü olsa da, aynı zamanda çok fazla acının da kaynağıdır. O kadar çok sevilmek istersiniz ki, gücünüzü diğer kişiye kaptırdığınızı fark edebilirsiniz.

Örneğin, belki de internette tanıştığınız bir yabancı artık ruh halinizi belirliyor. Belki de sizi terk eden biri özgüveninizi yerle bir etti. Ya da eşiniz çok ilgisiz davranıyor ve size ev arkadaşı gibi davranıyor, siz de bunu kabullenmeyi öğrendiniz.

Aşk hayatınızda, başkalarının -ve onların travmaları ve sorunlarının- sizi standartlarınızdan ödün vermeye ve gerçekten istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuzdan çok daha azıyla yetinmeye itme tuzağına düşebilirsiniz.

İşin içine kalp girdiğinde, mantık devre dışı kalır. Kötü davranışları açıklamaya çalışabilir veya gerçeği kabul etmek yerine kafanızda bir fantezi yaratabilirsiniz. Ayrıca, ayrılmaktan ve bilinmeyenle yüzleşmekten daha iyi hissettirdiği için işe yaramayan bir ilişkide kalmaya kendinizi ikna edebilirsiniz.

Muhteşem bir aşk hikayesini hak ediyorsunuz ve asla bundan daha azıyla yetinmemelisiniz.

"Bırakın Onları" Teorisi'ni kullanarak, sevgiyi kovalamak ile onu seçmek arasındaki farkı öğreneceksiniz. Kimin bir ilişkiye layık olduğunu ve kimin olmadığını anlayacaksınız. Ayrıca, bu teoriyi kullanarak şimdiye kadar sahip olduğunuz en sevgi dolu, destekleyici ve bağlı ilişkiyi nasıl yaratacağınızı da öğreneceksiniz.

Gerçek şu ki, en iyi ilişkiler zamanla gelişir ve değişir; davranış biçiminizi değiştirmeniz, gerçekten hak ettiğiniz bağlantıyı ve sevgi dolu ortaklığı yaratacaktır.

Öyleyse, en baştan başlayalım... Aşkı nasıl bulabiliriz?

Günümüzde flört etmek gerçekten zor. Flört etmeyi sevdiğini, kolay ve eğlenceli olduğunu söyleyen tek bir kişiyle bile konuşmadım.

Herkes kendini "ortaya koyma", uygulamalara girme ve son derece zehirli, yüzeysel bir flört ortamına girme fikrinden kesinlikle korkar. Bu yüzden eğer cesaretiniz kırılmış, moraliniz bozuk veya kendinizi güvensiz hissediyorsanız...

Machine Translated by Google

Bekarsanız yalnız değilsiniz. Bu normal ve bunun büyük ölçüde, flört uygulamalarının ve sosyal medyanın aşkı ve ilişkileri bir oyuna, bir endüstriye ve bir rekabete dönüştürmesiyle ilgisi var.

Diğer bir sinir bozucu neden ise, verilen tavsiyelerin çoğunun birini etkilemek, bir sonraki randevuyu garantilemek veya uygulamada olabildiğince çok beğeni toplamak için verilen hileler, ipuçları ve kurallar gibi hissettirmesi. Günümüz dünyasında flört etmenin bir yarışma gibi hissettirmesi derken bunu kastediyorum. Aşk ve ciddi ilişkiler konusuna yaklaşmanın en kötü yolu bu. Bu bir oyun değil.

Birini kandırarak senden hoşlanmana gerek yok. Ne zaman mesaj atabileceğin veya ne söyleyebileceğin konusunda kurallara uymak zorunda değilsin.

Kendiniz olmalısınız ve tam anlamıyla kendiniz olarak ortaya çıkarsanız, sizin gibi harika biriyle birlikte olmak isteyen kişinin sizi bulabileceğine güvenmelisiniz. Size "onları elde etmenin" püf noktalarını anlatan herkes sizi kendinizden uzaklaştırıp yanlış insanlarla tanışacağınız sığ sulara sürüklüyor. Kendinizi değiştirmeniz ve farklı bir şey yapmaya başlamanız gerektiğini düşünmek yerine, size neyi bırakmanız gerektiğini öğreteceğim.

Aşkı bulmak, evet demekten çok hayır demekle ilgilidir. Kendiniz ve istediğiniz ilişki türü için yüksek standartlarınız olduğunda, flört etmek bir eleme sürecine dönüşür. "Bırakın Onlar" Teorisi, kendinize karşı dürüst kalmanızı sağlayacak ve başkalarının kim olduklarını ortaya koymalarına izin verirken kendinize sadık kalma cesaretini verecektir.

Kendiniz olmaya cesaret ettiğinizde, kontrol sizdedir; çünkü zamanınızı ve enerjinizi kime vereceğinize, kime vermeyeceğinize siz karar verirsiniz.

Birinin size ilgi duymadığını görmek de cesaret ister. Mesaj atmanın kolay olduğunu kendinize hatırlatmak da özgüven gerektirir; ama eğer gerçekten sizinle görüşmek isteselerdi, plan yaparlardı.

Kafanızda bahaneler ve senaryolar üretmeye başladığınız anda, gücünüzü diğer kişiye vermiş olursunuz. Flört etmek, diğer insanların davranışları söz konusu olduğunda çok net ve kesin düşünmenizi gerektirir. Ve zor olan da bu. "Bırakın Gitsinler Teorisi"ni kullanarak, sürekli yanlış ilişkilerin peşinden koşmak yerine doğru ilişkiyi nasıl seçeceğinizi öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

Flörtün amacı sadece birini bulmak değildir. “Tek Olan”

Flört etmenin zor olmasının en büyük nedenlerinden biri, gerçek amacını anlamamaktır. Sadece "doğru kişiyi" bulmakla ilgili değildir. Flört, kendiniz hakkında, ne istediğiniz ve ne istemediğiniz hakkında daha çok şey öğrenmenize yardımcı olur. Her seferinde bir kişiyle tanışarak, neyi sevdiğinizi ve neyi sevmediğinizi öğrenirsiniz. Bu yüzden yaşadığınız her deneyim -hatta gerçekten kötü olanlar bile- size önemli bir şey öğretir.

En önemli derslerden biri, hangi tür davranışları kabul etmeyeceğinizi ve gerçekten nasıl bir insanla ilişki kurmak istediğinizi öğrenmektir. Eğer "doğru kişiyi" bulmaya takıntılı hale gelirseniz, flörtün size hayatınızda sevginin değeri hakkında öğretmeye çalıştığı tüm dersleri kaçırırsınız.

Siz bu dünyaya birinin eşi olmak için gelmediniz. Buraya hayallerinizi gerçekleştirmek, hikayenizi paylaşmak ve büyük, güzel, muhteşem bir hayat yaratmak için geldiniz.

O hayatı sizin için başka kimse yaratmayacak. Bunu sizin seçtiğiniz kişi yapacak.
Aşk, o hayatı seninle paylaşma fırsatı sunuyor. Bu yüzden seçici olmanı istiyorum.

Flört ederken eğlenin ve birçok insanla tanışın, ancak büyük resmi asla unutmayın: En iyi halinize ulaşmanıza yardımcı olabilecek ve birlikte güzel bir hayat yaratabileceğiniz birini arıyorsunuz.

Hayır, öyle değil. Flört etmenin amacı sadece "doğru kişiyi" bulmak değil.

Bu yüzden flört etmeyi, farklı deneyimlere açık olarak kendiniz hakkında daha fazla şey öğrenme fırsatı olarak düşünmelisiniz; bu da nihayetinde sizi seçen harika birini seçmenize yol açacaktır.

Zor olan şu ki, başka birinin sizi seçip seçmeyeceğini kontrol edemezsiniz. Hayatınızın zamanlamasının başka birinin hayatının zamanlamasıyla örtüşüp örtüşmeyeceğini kontrol edemezsiniz.

İnsanlar kimi ve nasıl seveceklerini kendileri seçerler ve bazen bu kişi siz olmayabilirsiniz. Ama şunu asla unutmayın: Kimi ve nasıl seveceğinizi de siz seçersiniz. Zamanınıza ve enerjinize kimin değeceğini siz seçersiniz ve nasıl davranılmak istediğinizi de siz seçersiniz. Flörtlerde çoğu zaman, hak ettiğiniz gibi davranılmadığınızda uzaklaşmayı seçerek bu seçimi yaparsınız.

Bu da beni şu gerçeğe getiriyor: İnsanların davranışları size sizin hakkınızda ne düşündüklerini tam olarak gösterir.

Machine Translated by Google

Sizin göreviniz bunu yorumlamak veya tahmin yürütmek değil. Sizin göreviniz insanların kim olduklarını ve size karşı gerçek duygularını ortaya koymalarına izin vermek ve bunu kabul etmektir. Bu arada, bu bir ilişkinin her aşamasında geçerlidir.

İlk Günler

Kendinizi dışarıya açıp insanlarla tanışmaya başladığınızda, etrafta çok sayıda çekici, havalı ve eğlenceli insan olduğu için "hoşlandığınız" ve "ilginizi çeken" birçok insan olduğunu fark edebilirsiniz.

İlk günler enerji verici ve heyecan verici olabilir... bu yüzden muhtemelen size uygun olmayan birçok kişiye "evet" diyeceksiniz. Birisi çekici olduğunda, o duygu selini hissettiğinizde, bu hafta sonu yapacak başka bir şeyiniz olmadığında, bekar olmaktan sıkıldığınızda veya hiç kimseyle tanışamayacağınızdan korktuğunuzda "evet" demek çok kolaydır.

Flört etmek zor çünkü herkes yalnız kalmaktan çok korkuyor ve birini bulup peri masalını yaşamak için çok istekli, bu yüzden de birisiyle içinde bulunduğunuz durumun gerçekliği konusunda gerektiği kadar seçici olamıyorsunuz.

Bir şeyin olduğundan daha ciddi olduğuna, bu ilişkinin bir yere doğru gittiğine, tekrarlanan sarhoş birlikteliklerin onların da sizden sizin onlardan hoşlandığınız kadar hoşlandığı anlamına geldiğine veya birlikte bir geleceğiniz olduğuna kendinizi kaç kez inandırdınız?

"Birisi senden hoşlanıyorsa bunu anlarsın, hoşlanmıyorsa kafan karışır." diye ünlü bir söz vardır. Flört ederken kafan karışması çok tehlikeli bir durumdur çünkü eğer onlardan hoşlanıyorsanız, ilk tepkiniz onların da sizden hoşlandığına kendinizi ikna etmek olacaktır. Bunu YAPMAYIN. Bırakın onlar sizi şaşırtsın.

Fark etmedin mi, kafanı karıştıran tek kişiler sana karşılık vermeyenler? Hissettiğin kafa karışıklığını olduğu gibi gör.
Bu, onların seni istediğin gibi sevmedikleri anlamına gelir. Açıkça olmayan bir şeyin olduğunu kendine inandırdığında, aşkın peşinden koşuyorsun demektir. Aşkın peşinden koşmak sadece onu uzaklaştırır. Yanlış kişinin peşinden koşmak seni her zaman yanlış yerlere götürür. Potansiyelin peşinden koşmak, bir şeylerin yolunda gitmediğini bildiğin ve gerçeği görmezden geldiğin anlamına gelir.

İşte doğru yolda olduğunuzu nasıl anlarsınız:

Machine Translated by Google

Sürekli mesaj atan, arayan ve iletişime geçen sensin. Sarhoşken yaşanan birlikteliklerin özel bir yere varacağına inanıyorsun. Onların sana aşık olmasını umarak her zaman yanlarında olmaya çalışıyorsun.

Davranışları aksini gösterse bile, size söylediklerine inanıyorsunuz.
Zamanla her şeyin düzeleceğini düşünüyorsunuz. Onlar için en iyisinin siz olduğunu biliyorsunuz. Onları sadece barlarda görüyorsunuz. Onları düzeltebileceğinize inanıyorsunuz. Onları geri kazanmak istemelerini sağlayacak bir mesaj gönderebileceğinize inanıyorsunuz.

Bunların hepsi potansiyelin peşinden koşmanın ve gerçeği görmemeyi seçmenin örnekleridir. "İşlerin yolunda gitmesi"ne o kadar bağlanamazsınız ki, doğru uyum olmadığını bildiğiniz bir şeyin peşinden koşmaya devam edersiniz. Bu, sevimli olduğunu düşündüğünüz bir çift ayakkabıyı alıp, iki numara küçük olmasına rağmen ayağınızı içine zorla sokmaya çalışmak gibidir. Ayağınız sihirli bir şekilde küçülmeyecek ve tıpkı ayakkabının size uyacak şekilde büyümeyeceği gibi, bu kişi de umduğunuz kişiye dönüşmeyecek. Bu yüzden kovalamayı bırakmalısınız.

Yanlış kişilerin peşinden koşarak ne kadar çok zaman kaybederseniz, süreç o kadar uzar.
Seni doğru kişiyi bulmaya götüreceğim. Bırak onlar seni terk etsinler. Bırak ben yoluma devam edeyim.

Birinin potansiyelini kovalamayı bırakın. Size karşılık vermeyen insanlara zamanınızı ve enerjinizi harcamayı bırakın. Saygısız davranışlarını mazur göstermeyi bırakın. Sizi sevmeyen insanlara sevginizi vermeyi bırakın. Size açıkça ilgi duymayan insanlar için bahaneler üretmeyi bırakın. Sizi sevmeyi seçmeyen insanların peşinden koşmayı bırakın. Oyunu oynamayı bırakın.

Evet, flört etmek zor. Evet, duygularınız karmakarışık. Evet, reddedilmek acı verici.

Evet, seks harika. Evet, çok komikler. Evet, arkadaş grubunuzda bekar olmamak güzel. Evet, ilgili görünen birinin olması harika hissettiriyor. Evet, bu hafta sonu için planlar yapmak veya dört gözle bekleyeceğiniz bir şey olması güzel. Evet, bazen kişi doğru kişi gibi görünebilir ama zamanlama yanlış olabilir.

Unutmayın: Yanlış ilişkilere hayır diyerek doğru ilişkiyi bulacaksınız. Ne kadar hızlı hayır derseniz, hayatınızın aşkına o kadar hızlı evet diyeceksiniz. "Bırakın Onları" Teorisi, hak ettiğiniz aşkı bulma konusunda devrim niteliğinde olacak çünkü sizi içinde bulunduğunuz durum, muhatap olduğunuz kişi ve onların size karşı gerçek duyguları konusunda acımasızca dürüst olmaya zorluyor.

Machine Translated by Google

Senden hoşlanmıyorlar. Uyan.

Bir insanın kim olduğunu ve hayatındaki yerinizi öğrenmenin tek yolu, davranışlarını gözlemlemektir. Söylediklerini unutun. Yaptıklarını izleyin.
Bunu yapmak zor olabilir, çünkü başlangıçta duygularınız ve hormonlarınız altüst olur. Bu durum, size nasıl davranıldığına dair gerçeği görme yeteneğinizi gölgeleyebilir.

Flört etme karmaşasından kurtulmak için kendinize her zaman sorabileceğiniz bir soru şudur: En yakın arkadaşınıza bu şekilde davranılsaydı, ona ne söylerdiniz?

"Bırakın yapsınlar" teorisinin temel prensiplerinden biri, insanların davranışlarının size onların hayatındaki yerinizi tam olarak gösterdiğidir. Şunu anlamanız gerekiyor: Bu çok net bir durum. Ya önceliklisinizdir ya da değilsinizdir. Orta yol yoktur.

Bırakın size kim olduklarını göstersinler.
Birinin peşinden koşmakla meşgulseniz, başka birinin sizi istediğiniz gibi sevmediği gerçeğini asla görmenize izin vermezsiniz. Birisi size karışık sinyaller gönderiyorsa, bu onun ilgilenmediği anlamına gelir.
Karışık sinyaller aslında hiç de "karışık" değildir. Çok açık bir mesaj verirler: Siz öncelikli değilsiniz; sadece bir kolaylıksınız.
Örneğin, sürekli mesaj atıyorlar ama bir türlü buluşma planı önermiyorlarsa, gerçek bir ilişkiyle ilgilenmiyorlar demektir. Bırakın sürekli mesaj atsınlar. Şehre her döndüklerinde sizi görmek istiyorlar ama şehirden ayrıldıklarında asla iletişime geçmiyorlarsa, seks dışında bir şeyle ilgilenmiyorlar demektir. Bırakın yapsınlar. Sorun onlar değil, sizsiniz. Bu ilişkinin hiçbir yere varmayacağını fark edecek kadar zamanınıza değer vermiyorsunuz.

Teorinin " Bırakın beni" kısmına ihtiyacınız var : Uyanmama ve kendimle dürüst olmama izin verin . Bu kişiyi ne kadar çok kovalarsam, bu kişiyle ne kadar çok mesajlaşırsam ve kafamda, sonunda onun aklının başına geleceğine ve birbirimiz için yaratılmış olduğumuzu göreceğine dair bir fantezi kurarsam, gerçek bir ilişki isteyen biriyle tanışma olasılığım o kadar azalır.
Kendime saygı duyup bunun hiçbir yere varmadığını kabul edeyim . Biri sizi oyalıyorsa, bırakın oyalansın. İpi koparma gücü her zaman sizde. Oyalanmanın aktif bir katılımcısısınız, çünkü buna izin veriyorsunuz. Ve şu anda olumlu, sevgi dolu bir ilişkide olsaydınız, size tek gecelik ilişki için mesaj atsalar gözlerinizi devirirdiniz!

Machine Translated by Google

Öyleyse kendi yıkımınızdaki payınızı hemen şimdi kabul edin ve gücünüzü geri alın.

Bana karşılık vermeyen biriyle çıkmak istemediğimi kendime hatırlatmalıyım. Sağlıklı bir ilişkinin en önemli işaretlerinden biri karşılıklı olmasıdır .

Karşılıklı çaba. Karşılıklı saygı. Karşılıklı duygular. Karşılıklı çekim. Karşılıklı ilgi.

Başkasının davranışları için bahaneler üretiyorsanız... durun. Bırakın gerçekte kim olduklarını ortaya çıkarsınlar. Bırakın çaba gösterip göstermediklerini ortaya çıkarsınlar. Bırakın umursayıp umursamadıklarını ortaya çıkarsınlar.

Flört etmeyi en çok kafa karıştırıcı hale getiren şey, karşınızdaki kişinin size sizin istediğiniz gibi ilgi göstermediğini kabul etmeyi reddetmenizdir. Hepimiz bu durumu yaşadık. Birine ilgi duyduğunuzda ve bu duygular karşılık bulmadığında acı vericidir. Ama başka birinin kimi seçeceğine siz karar veremezsiniz.

Sizi sevmeyen biriyle ilişki içinde olmak için kendinizi küçücük bir kutuya sıkıştırmaya, yeni biri olmaya veya kim olduğunuzu değiştirmeye çalışarak zamanınızı harcamayın. Bunu yapmayın.

Bir ilişkinin başında bu tuzağa düşmek çok kolaydır. Bu kişinin sizin için doğru kişi olduğuna dair hemen sonuca varmak kolaydır (kafanızda alarm zilleri çalıyor olsa bile). İnsanların sizinle aynı şekilde hissettiğini körü körüne ummak kolaydır. Biraz daha değişirseniz birinin sizi seveceğini düşünmek kolaydır. Umduğunuz kadar büyülü olmasa bile, sevilme fikrine sıkıca tutunmak kolaydır. Size şu anda tam bir bağlılık göstermeseler bile veya "etiketlerden hoşlanmasalar bile" başkasıyla görüşmediklerine inanmanızı sağlamak kolaydır. Sadece "bekar arkadaş" olmaktan kurtulmak için tatmin edici olmayan bir ilişkiye girmek kolaydır. Anlık olarak kolaydır, ancak uzun vadede kalbinizi kıracaktır.

Duygusal sıkıntı, benliğin kaybı, sürekli olarak nerede durduğunuzu sorgulamak, asla tam olarak bağlanmayacakları gerçeğinden kaynaklanan kalp kırıklığı... bunların hiçbiri buna değmez. Tekrar söylemek istiyorum: Eğer sizden hoşlanıyorlarsa, bunu anlayacaksınız. Hoşlanmıyorlarsa, kafanız karışacak.

Bırakın size mesaj atmasınlar. Bırakın sarhoşken sözler versinler. Bırakın sabah aniden gitsinler ve "Seni tekrar görmek isterim" sözlerini asla geri çevirmesinler. Bırakın sizi şaşırtsınlar, sinirlendirsinler ve karışık sinyaller göndersinler.

Machine Translated by Google

Onların davranışlarının net bir mesaj vermesine izin vermelisiniz. Onlara izin vermek kolay kısım. Bana izin vermek ise zor kısım, çünkü gerçeği görmek istemiyorsunuz. Bırakın onları oldukları gibi göreyim. Bırakın davranışlarındaki gerçeği kabul edeyim ; ben onlar için öncelik değilim. Sizinle birlikte olmak istemeyen insanların peşinden koşmayı bırakın.

Eğer çaba göstermiyorlarsa, sizin için değmezler.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 19

İlişkinizi Bir Sonraki Seviyeye Nasıl Taşıyabilirsiniz?

“ Ama Mel... bana hak ettiğim ilgiyi gösteriyorlar. Beni sevdiklerini biliyorum çünkü bana söylediler... ve her konuda doğru davranıyorlar... en önemlisi hariç. Bana bağlanmak istemiyorlar.”

Bu gerçekten çok yaygın ve birçok şekilde ortaya çıkabilir: Belki de ilişkilerine bir "etiket" koymak, özel bir ilişki içinde olmak, resmi olarak bir ilişkiye girmek, birlikte yaşamak, nişanlanmak veya evlenmek istemiyorlar.

Öncelikle kendinize şu soruyu sormanız gerekiyor: İlişkiye girmeyen insanları kovalamak benim bir alışkanlığım mı? Yoksa bu sadece bu kişiye özgü bir sorun mu? Bu konuları ayrı ayrı ele alacağım çünkü bunlar iki farklı sorun.

Eğer Sürekli Yanlış İnsanları Seçiyorsanız

Eğer sürekli olarak müsait olmayan veya ilişkiye girmeye yanaşmayan kişilerle çıkmaya çalışıyorsanız, bunun sandığınız kadar tesadüfi olma ihtimali düşüktür. Muhtemelen değiştirebileceğinizi veya kazanabileceğinizi düşündüğünüz ya da başka biriyle birlikte oldukları veya duygusal olarak müsait olmadıkları için ulaşılmaz olan kişilere ilgi duyuyorsunuzdur.

Kendinize şu soruları sorun: Hiçbir zaman bağlanmayan insanlarla mı çıkıyorsunuz? Eşleriyle tanışmadan önce onların kız arkadaşı mısınız? Tam olarak güvenmediğiniz insanlarla mı çıkıyorsunuz? Kıskanç veya kontrolcü insanlarla mı çıkıyorsunuz? Bir şeye dönüşmesini umarak sürekli insanlarla mı birlikte oluyorsunuz? Kurtarmak istediğiniz, ciddi sorunları olan insanlarla mı çıkıyorsunuz? Sizi aldatan veya aldatma yoluyla tanıştığınız insanlarla mı çıkıyorsunuz?

Machine Translated by Google

İlişkiler eninde sonunda biter, arkadaşlarınıza "çılgın olan"ın onlar olduğunu söyler misiniz?

Eğer bu söylediklerinizden herhangi biri size doğru geliyorsa, dürüst olmanın zamanı geldi: Kovalamacayı seviyorsunuz.
Bu sizin alışkanlığınız ve bu bir sorun. İlişki büyük ölçüde kendi zihninizde bir fantezi olarak gerçekleşiyor, çünkü siz olanın gerçekliğinde değil, olabileceklerin potansiyelinde yaşıyorsunuz.

Hayatınızdaki bu döngü, siz onu kırmadığınız sürece tekrarlanacaktır. Araştırmalar, insanların bilinçaltında önceki ilişkilerine ve çocukluk deneyimlerine dayanarak aynı tip insanı tekrar tekrar seçtiğini gösteriyor.

Alberta Üniversitesi'nden yapılan bir araştırma, ilk "balayı dönemi"nden sonra yeni bir ilişkinin, eski ilişkilerin dinamik kalıplarını birebir takip etme eğiliminde olduğunu gösteriyor. Sekiz yıllık araştırma, insanların kalıpları tekrarlama, aynı dinamikleri yeni deneyimlere taşıma ve kendi sorunlarını ele almaktan kaçınma eğiliminde olduğunu ortaya koydu... bu da, aynı kırık ilişki dinamiklerinin tekrar tekrar ortaya çıkmasına neden oluyor.

Eğer bu söylediklerim size de tanıdık geliyorsa, geçmişiniz hakkında bir terapistle konuşmalı ve sorunlarınızın kökenine inmelisiniz; çünkü bu sorunlar başka biriyle ilişki içinde olmakla çözülmeyecek. Aslında, başka bir ilişki peşinde koşarsanız, sağlıklı sevgiyi kendinizden uzaklaştırmaya devam edersiniz.

Başka bir ilişki çözüm değil. Aslında başka bir ilişki tam olarak çözüm değil.
Şimdi bunu yapmak sorunu daha da kötüleştirecek.

Bekar olmanız gerekiyor.

Tekrar söylüyorum: Bekar olmanız gerekiyor.

Eğer gerçekten bu durumu düzeltmek ve her zaman hayalini kurduğunuz sağlıklı, sevgi dolu ilişkiyi kurmak istiyorsanız, önümüzdeki bir yıl boyunca bekar kalmaya ve kendi başınıza nasıl mutlu olacağınızı ve iyileşeceğinizi öğrenmeye odaklanmaya istekli olmalısınız.

“Ama Mel...” Bekar olmak istemiyorum ve bunun o kadar da büyük bir sorun olduğunu düşünmüyorum. Sadece yanlış insanlarla tanıştım. Sorun bende değil, onlarda. Sadece farklı birini seçmem gerekiyor."

Hayır! Sorun sensin. Bunu sana söylerken fark ettim...
Bu araştırmada istisna olduğunuzu düşüneceksiniz.

Kitabın başlarında MIT'den Dr. Sharot ile tanıştığınızı ve onun size neden diğer insanların değişmesini sağlayamayacağınızı anlattığını hatırlıyor musunuz? Çünkü herkes kendisinin istisna olduğunu düşünüyor ve şu anda sizin başınıza da bu geliyor.

Eğer sürekli aşk peşinde koşuyor ama sağlıklı bir ilişkiye bir türlü giremiyorsanız, istisna değilsiniz. Sorun sizsiniz. En büyük sorun da bu.

Machine Translated by Google

Karşılaşacağınız zorluk, bunun aslında düzeltmeniz gereken bir kalıp olduğunu ve başka bir ilişki içinde olmanın bu sorunu çözmenizi engelleyeceğini kabullenmek olacaktır.

İnanılmaz bir aşk hikayesini hak ediyorsunuz, ancak sağlıklı olmayan veya size bağlılık göstermeyen insanları seçmeye devam etmenizin temel nedenini bulana kadar bunu yaratamazsınız.

Ve bunu size sevgiyle söylüyorum.

Şimdi, birisiyle görüşüyorsanız veya bir ilişki içindeyseniz ve ilişkinizi bir sonraki seviyeye taşımak istiyorsanız, ancak karşı tarafın ne düşündüğünden veya gücünüzü kaybetmeden daha büyük bir bağlılık konusunu nasıl açacağınızdan emin değilseniz, "Bırakın Onlar" Teorisi'ni nasıl kullanacağınızdan bahsedelim.

Bağlılık Konuşması

Her ilişkide, ilişkinin nereye gittiğini veya ne istediğiniz konusunda aynı fikirde olup olmadığınızı merak etmeye başladığınız bir an gelir. Bu şekilde hissetmeye başladığınız an, konuşmanın zamanı gelmiştir.

Hak ettiğiniz şeyi istemekten asla çekinmeyin. Bağlılık gibi önemli bir konuda asla ima etmeyin. Dürüst konuşmalar yapabilmek, sevgi dolu ve sağlıklı bir ilişkinin temelidir.

Bu yüzden bundan korkmayın, kucaklayın. İlişkinin olması gerekiyorsa, bu konuşma onu daha da güçlendirecektir. Gerçek bir konuşma, sahte olan her şeyi yok eder.

Konuşmayı ele alma şekliniz, 17 yılı aşkın süredir insanlara ilişkilerinde daha özgüvenli ve kontrol sahibi olmaları konusunda yardımcı olan, New York Times'ın en çok satan yazarlarından arkadaşım Matthew Hussey'den geliyor. YouTube kanalı, yarım milyardan fazla izlenme ile aşk tavsiyeleri konusunda dünyada 1 numara.

Bu kitabı araştırırken, Matthew ile hatalar hakkında konuştum.
İnsanların bir ilişkiyi bir sonraki seviyeye taşımak istediklerinde yaptıkları şeyler.

Ve bana çok dokunaklı bir kişisel hikaye anlattı. Karısı Audrey ile tanıştığında bir sürü insanla çıktığını, farklı şehirlerde yaşadıklarını ve ilişkilerinin çok rahat olduğunu söyledi. (Audrey hemen yanımızda otururken) ona oyun oynadığını itiraf etti. Ta ki Audrey onu karşısına oturtup, çok özel bir şekilde yapılandırılmış bir konuşma yapana kadar ve bu konuşma onu tamamen hazırlıksız yakalayana kadar.

Machine Translated by Google

Onu kötü hissettirmedi. Ondan ne kadar hoşlandığını ya da ona nasıl aşık olduğunu uzun uzun anlatmadı. Aslında, ona hiç odaklanmadı. Kendi zamanının değerine ve ne aradığına odaklandı.

Matthew bana hikayeyi anlatırken, insanların bir şeyi bir sonraki seviyeye taşımaya çalışırken yaptıkları en büyük hatanın, karşıdaki kişiye odaklanmak yerine, onların zamanının değerine ve hayatta ne istediklerine odaklanmamaları olduğunu söyledi. Ve işe yaradı; çünkü diğer herkesle çıkmayı bıraktı ve hemen Audrey'e bağlandı, şimdi evliler ve birlikte iş ortaklığı yapıyorlar.

Bana bu deneyimden neler öğrendiğini, bu tekniği nasıl öğrettiğini ve bu konuşmayı nasıl şekillendirebileceğinizi anlattı. İşte yapmanız gerekenler:

ABC Döngüsü'ne benzer şekilde, bu konuşmayı bir barda, telefonda veya zamanınız kısıtlıyken yapmayın. Hatta mesaj yoluyla yapmayı bile düşünmeyin. Karşıdaki kişinin sizinle aynı şeyi isteyeceği beklentisiyle bu görüşmeye girmemeniz önemlidir. Açıklama arıyorsunuz çünkü artık bunun bir yere varmayacağını ve zamanınıza değmeyeceğini biliyorsunuz.

Bu, istediğiniz cevabı almakla ilgili değil. Bu, nerede durduğunuzla ilgili gerçeği öğrenmekle ilgili. Bu özellikle duygusal bir konuşma değil. Bu, zaman ayırmaya değer olan ve olmayan şeylerin gerçekleriyle ilgili. Matthew'un önerisi buydu, ama siz bunu kendinize göre uyarlayın:

> Seninle vakit geçirmekten gerçekten keyif aldım. Kendimi biliyorum ve gerçekten ciddi bir ilişki arıyorum. Seninle konuşmak istedim çünkü bu ilişkinin nereye gideceği konusunda aynı vizyona sahip olup olmadığımızı görmek istiyorum. Zamanıma ve enerjime değer veriyorum ve eğer ilişki bir sonraki seviyeye geçmeyecekse, zamanımı ve enerjimi birine harcamak istemiyorum. Ve seninle bu noktaya ulaştım. Gerçekten eğlenceliydi. Seninle vakit geçirmeyi çok seviyorum. Ama sadece bir sonraki seviyeye geçeceksek daha fazla zaman ve enerji harcamak istiyorum. Eğer sen aynı şeyi düşünmüyorsan, bu harika oldu. Ama kendimi biliyorum ve sahip olduğum zamanı, benimle aynı şeyleri isteyen insanlarla geçirmeyi seçmeliyim.

Vay canına. Keşke ben de flört ederken bunu bilseydim. Matthew ve Audrey'nin yaklaşımında beni en çok etkileyen şey, her şeyin doğal ve gerçekçi olması.

Okurken, bunu söyleyen kişiye saygı duymuyor musunuz? Zamanına ve enerjisine "değer verdiğini" fark etmiyor musunuz? Ayrıca, birlikte oldukları kişiden son derece övgüyle bahsettiklerini de fark ettiniz mi?

Kimseyi suçlu hissettirmeye çalışmıyor. Kimseyi suçlamıyor. Kimseye acıklı hikaye anlatmıyor. Sadece iki yetişkin eğleniyor. Ve şimdi içlerinden biri hayatta ne istediği konusunda net bir tavır sergiliyor.

Machine Translated by Google

Bunu saygıyla karşılamıyor musun? Elbette karşılıyorum. Sen de zamanına aynı derecede değer vermek istemiyor musun? Tabii ki istiyorsun! Ve zamanına bu kadar değer veren ve bunu gerçekten içtenlikle yapan, bu kadar harika biriyle birlikte olmak istemiyor musun?

Ve fark ettiniz mi, beklenti sıfır? Karşıdaki kişinin hayır demesi için kapı ardına kadar açık.

İşte zor kısım: Bazen seçtiğiniz insanlar sizi geri seçmeyecek. Bu çok kötü olacak. Moraliniz bozulacak. Ama iyileşeceksiniz.

Ve işin aslı şu ki, hayır deseler bile, sonrasında ne yapacağınıza yine siz karar veriyorsunuz.

Eğer size—"Seninle birlikte yaşamak istemiyorum; sevgilin olmak istemiyorum; uzun mesafeli ilişki istemiyorum; evlenmek istemiyorum; asla çocuk sahibi olmak istemiyorum; memleketine geri dönmeyeceğim" derlerse, size verebilecekleri her şeyi vermişlerdir.

İşte bu kadar.

Bırakın yapsınlar.

Arkadaşım ve çok satan yazar Rahibe Sarah Jakes Roberts'ın dediği gibi, "Bu masa artıklarıyla yetinmeye razı mısınız, yoksa beş yıldızlı bir yemek mi arıyorsunuz?"

Eğer size aynı şeyleri istemediklerini söyledikten sonra bu ilişkide kalmayı seçerseniz, bu sizin sorumluluğunuzdadır. Eğer onlar bağlılık göstermeyi reddettikten sonra bir ilişkide kalmaya devam ederseniz, bir sonraki telefon görüşmeniz terapistinizle olmalıdır, çünkü daha derinlerde yatan bir sorun vardır.

Arkadaşın olarak sana şunu soracağım: Sana bağlılık göstermeyen biriyle neden birlikte olmak istiyorsun? Senin istediğin şeyleri istemeyen biriyle neden birlikte olmak istiyorsun?

Evet, yalnız olmak korkutucu olabilir. Evet, altı ayın daha geçtiğini bilmek moral bozucu. Evet, yeniden flört piyasasına girmektense sofradan artanlarla yetinmek cazip gelebilir.

Belki de asla aşkı bulamayacağınızı düşünüyorsunuz. Belki de asla sizin kadar zeki, komik, çekici, iltifat dolu veya yatakta iyi birini bulamayacağınızı düşünüyorsunuz. Ama yanılıyorsunuz. Bu doğru değil.

Yemek artıklarını kabul etmeyin.

Cesur olun. Yanlış durumlara hayır demek, sizin için doğru kişiyi bulmanın yoludur. Bırakın onlar kim olduklarını ve sizin nerede durduğunuzu ortaya çıkarsınlar. Sonra da "Bırakın Onlar Teorisi"nin ikinci bölümüne, "Bırakın Ben"e odaklanmalısınız .

Bağlılık göstermeyen biriyle olan ilişkimi bitirmeme izin verin .

Machine Translated by Google

Umarım bu, hak ettiğim sevgiyi seçme yolunda atılmış bir başka adımdır.

Potansiyelin peşinden koşmayı bırakıp gerçekliğe bakayım .
İnanayım ki doğru kişiye bir adım daha yaklaştım.
Gücümü geri almama izin verin , çünkü hayatımın aşkı hemen yanı başımda.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

BÖLÜM 20

Her Sonun Nasıl Bir Güzel Bir Başlangıç

Bu kitabı araştırırken sürekli karşıma çıkan konulardan biri, bir ilişkide karşılaştığınız sorunların çözülebilir mi yoksa kabullenilmesi gereken mi olduğunu nasıl anlayacağınızdı.

Aşırı düşünme, hayal kırıklığı ve tartışma ne zaman normaldir ve ne zaman bir şeylerin yolunda gitmediğinin işaretidir? Ne zaman "Bırakayım kendi hallerinde kalsınlar" demeliyim, ne zaman da bu ilişkinin artık benim için işe yaramadığını acı gerçekle kabul etmeliyim?

Yaklaşık 30 yıldır evli biri olarak, karşılıklı anlayış ve uzlaşmanın başarılı bir ilişki için çok önemli olduğunu söyleyebilirim. Kimse mükemmel değildir, hiçbir ilişki mükemmel değildir ve her ilişki zamanla değişir.

Uzun süreli bir ilişkide, harika dönemler de olacak, son derece zor zamanlar da. Ancak ilişkilerini yürütmeyi başaran her çiftin iki önemli özelliği olmuştur: Birincisi, her ikisi de ilişkinin yürümesini istemiş ve onu daha iyi hale getirmek için gereken çabayı göstermeye istekli

olmuşlardır. İkincisi, sorunlara yol açan konular, her iki tarafın da hayallerinden vazgeçmesini veya değerlerinden ödün vermesini gerektirmemiştir.

Yani eğer burada oturup doğru ilişkide olup olmadığınızı merak ediyorsanız, bu iyi bir şey çünkü bu, sizin en iyi yönlerinizi ortaya çıkaracak ve sizinle birlikte iyi bir hayat kurmak için çalışacak biriyle birlikte olmak istediğiniz anlamına geliyor.

Yaşadığım en zor şeylerden biri, gerçekten iyi bir insanla birlikte olmak ve içten içe onun benim için doğru kişi olmadığını bilmektir.

Machine Translated by Google

Ya da, birkaç durumda, gerçekten iyi bir insanla birlikteyken, zihinsel olarak yanlış yerde olduğumu ve onlar için doğru kişi olmadığımı biliyordum—hatta aslında hiç ilişki içinde olmamam gerekiyordu. (Üniversite ve hukuk fakültesindeki erkek arkadaşlarıma yaptığım özürleri düşünüyorum. 20'li yaşlarımda zihinsel olarak berbat bir durumdaydım ve gerçekten çok pişman olduğum şekillerde davrandım.)

Bir ilişkinin yolunda gitmediğini kabul etmek, özellikle de o kişiye aşıksanız, dünyanın en zor şeylerinden biridir. Çoğu zaman sorunun ne olduğu o kadar açık değildir. İçten içe, günlük rutinlerin ve birlikte geçirdiğiniz alışılmış hayatın altında bir şeylerin ters gittiğini hissedersiniz.

Kişiyi sevin, potansiyelini değil.

Bu ilişkinin sizin için doğru olup olmadığını sorguladığınız her an kendinize şu soruyu sorun: Bu kişiyi olduğu gibi ve bulunduğu noktada kabul edip yine de sevebilir misiniz?

Yani, sevgilinizi, eşinizi, kocanızı veya partnerinizi şu anki haliyle gerçekten seviyor musunuz? Yoksa bir zamanlar oldukları hali mi, ya da olmalarını dilediğiniz hali mi seviyorsunuz?

Sizi rahatsız eden belirli şeyler olsa bile, sonuçta bunlar ilişkinin sonunu getirecek engeller olmayabilir. Bunlar, kabullenmeyi öğrenmeniz gereken şeyler olabilir ve bu da ilişkinin gelişmesi için yapmanız gereken bir çaba olacaktır.

Bırakın yapsınlar.

Örneğin, belki de elektronik sigara kullanmaya başlamalarına tahammül edemiyorsunuz, kendilerine bakmıyorlar, o kadar pasaklılar ki sizi çıldırtıyorlar, hiçbir şey planlamıyorlar, seks olduğunda sıkıcı oluyor, hiçbir şey yapmak istemiyorlar veya yeni bir şehre taşınmak ya da tatil için yeni bir ülkeye seyahat etmekle ilgilenmiyorlar.

Bütün bunlara rağmen onları hâlâ sevebilir misiniz? Çünkü gerçek şu ki... asla değişmeyebilirler. Ve işte diğer bir nokta da şu ki, muhtemelen değişmeyecekler.

Unutmayın, bu kitaptan çıkarılacak temel derslerden biri şu: İnsanlar sadece yapmak istediklerini yaparlar. Evet, onları etkileyebilirsiniz. Ama sürekli değişmelerini istiyorsanız ve onlar değişmiyorsa, bu sadece sevginizi zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda kırgınlığa da yol açar.

Machine Translated by Google

Çiftlerde gözlemlediğim şey şu: Birlikte ne kadar uzun süre kalırsanız, partnerinizin size benzemesini o kadar çok istiyorsunuz. Bu adil değil. Bu yüzden kendinize karşı dürüst olun. Sadece partnerinizin tıpkı sizin gibi olmasını mı istiyorsunuz, yoksa ilişkideki temel ihtiyaçlarınızdan biri karşılanmıyor mu? Bu çok önemli çünkü insan doğasının yasalarına göre, kişinin asla değişmeyeceğini varsaymalısınız.

Onları kendi hallerine bırakın. Sessizce oturup onlara içerlemek veya arkalarından eleştirmek yerine, ilişkide sevgi dolu ve olgun kişi olun.
Ya onları kendinize sevdirmeye çalışmaktan vazgeçin ve oldukları gibi kabul edin, ya da ihtiyaçlarınız ve bu durumun sizi neden rahatsız ettiği hakkında yapıcı ve sevgi dolu bir konuşma yapın.

Belki de sizin bu durumdan rahatsız olduğunuzu bilmiyorlar, ya da konu hakkındaki duygularınızı bilmiyorlar, ya da bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu bilmiyorlar, ya da biliyorlar ama siz bir çıkmaz yaratmış oluyorsunuz.

Bu yüzden, bir yıl daha fazla düşünüp bunun sizin için doğru kişi olup olmadığını merak etmeden önce, konuşmayı yapın, bilimsel yöntemleri uygulayın ve sonra arkanıza yaslanıp bekleyin. Bunu ABC Döngüsü ve etki gücünüzü kullanarak nasıl yapacağınızı biliyorsunuz: A: ÖZÜR DİLE, sonra açık uçlu sorular sor.

B: Geri çekilin ve davranışlarını gözlemleyin.

C: Değişime örnek olmaya devam ederken ilerlemeyi kutlayın.

Başkasını etkilemek için "Bana izin ver" ifadesini kullandığınızda , bunu onların değişeceği umuduyla yapın; çünkü onları seviyorsunuz, onlar için daha iyi bir şey istiyorsunuz, ilişkinin yürümesini istiyorsunuz ve bu sizin için önemli. Ama asla onların mutlaka değişmesi gerektiği beklentisiyle yapmayın.

Çünkü bilimi başkalarını etkilemek için kullansanız bile, o kişi yine de kendi başına bir bireydir ve ne düşüneceğine, ne söyleyeceğine ve ne yapacağına kendisi karar verir. En az üç ay boyunca olumsuz enerji yaymadan, olumlu değişimi örneklemeye ve gördüğünüz her şeyi kutlamaya devam edin.

Onları rahat bırakın.

Neden üç ay? Enerjinizin değişmesi ve diğer kişinin birdenbire değişime ilham duyması ve bunun kendi fikri olduğuna inanması için yeterli bir süre.

Arkadaşım ve kocası örneğini hatırlayın. Kocasının sağlık sorunu bir süredir onu rahatsız ediyordu ve kocasını sevmesine rağmen, onun kendisi için doğru kişi olup olmadığını sorgulamasına neden oluyordu. Kendine bakmayan biriyle evli kalabilir miydi?

Machine Translated by Google

Yani bu soruyu cevaplamak için "Bırakın Kendi Hallerinde Olsunlar Teorisi"ni kullanıyor. Onu kendi haline bırakıyor ve bu arada her sabah yürüyüşe çıkıyor, pozitif ve mutlu davranıyor, ona iltifat ediyor, sarılıyor ve egzersiz yaptığı her seferinde çok sevecen davranıyor.

Ve şimdi beklemek zorunda. Beklemenin ve onları kendi hallerine bırakmanın en zor yanlarından biri, sevdiklerinizin davranışlarının doğal sonuçlarından şikayet ettikleri o andır.

Örneğin, elektronik sigaraya ne kadar para harcadıklarını (ama yine de kullanmaya devam ediyorlar). Ya da işlerinden ne kadar nefret ettiklerini (ama yeni bir iş aramadıklarını). Ya da ne kadar depresif hissettiklerini (ama terapiye gitmeyi reddettiklerini).

Arkadaşım, kocasının geçen gün pickleball oynarken o kadar nefes nefese kaldığından şikayet ettiğini ve bu yüzden arkadaşlarıyla oyundan çıkmak zorunda kaldığını anlattı.

Böyle bir durumda, karşınızdakini rahatlatmak istersiniz. Bunu yapmayın.
Yapın öyle. Şikayetlerinin havada asılı kalmasına izin verin. Cevap vermeyin.

Bırakın kendi başlarına kalsınlar. Hiçbir şey söylemeyin. Bırakın duygularını yaşasınlar. Bırakın sessizlik sizin yerinize işini yapsın. Bırakın yaptıklarının sonuçlarını hissetsinler. Bırakın hissetsinler.

Sonra da, bilimden faydalanmama izin verin . Onlara açık uçlu bir soru sorun. "Bu
"Bu durum seni rahatsız ediyor gibi görünüyor?" "Bu konuda yapmak istediğin bir şey var mı?"

Dr. K.'den zaten öğrendiğiniz gibi, bu açık uçlu sorular, araştırmacıların motivasyonel görüşme olarak adlandırdığı şeydir. Bu, partnerinizin hayatında gerçekten değiştirmek istediği şeylerle mevcut davranışları arasındaki ve değiştirmek istemediği şeyler arasındaki çatışmayı düşünmesini sağlar.

Anlaşmayı Bozacak Karar

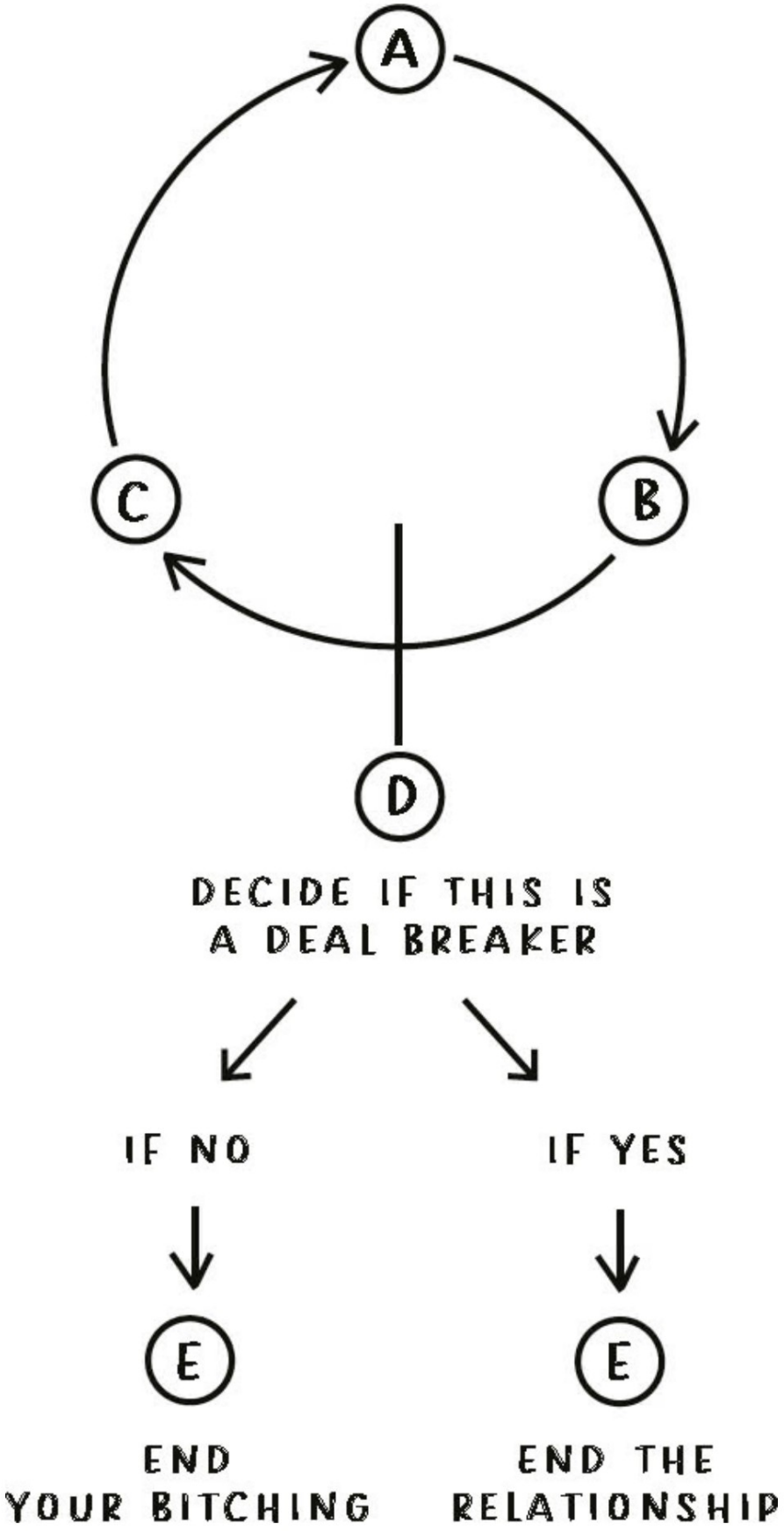
şey ABC Döngüsünü takip ederseniz ve sabırla beklerseniz, ancak üç ay boyunca hiçbir değişmezse ne olur?

Bu, partnerinizin değişmek istemediği anlamına gelir. Davranışları size bunu gösteriyor. Yani bir seçeneğiniz var. Çünkü tepkinize odaklanırsanız her zaman gücünüz vardır. ABC'yi takip ettiniz. Şimdi sonraki iki bölüme geçme zamanı: D ve E.

Machine Translated by Google

ABC (DE) DÖNGÜSÜ

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

D Adımı: Bunun bir anlaşmayı bozma sebebi olup olmadığına KARAR VERİN.

Üç ay sonra kişi değişmediyse veya değişmeye çalışmadıysa, değişmeyeceğini varsayın. Ve bunu size söylemek zorunda kaldığım için üzgünüm, ama hazır değiller. Bunu yapmak istemiyorlar. Sizin için yapmak yeterli değil. Bu onların önceliği değil, ya da belki daha derinlerde yatan bir şey var ve değişmeye yetenekli değiller.

Ya da belki de oldukları gibidirler ve bu sorun değil. Davranışları onların cevabı ve bunu açıkça ortaya koymuşlar.

Bırakın değişsinler. Herkes değişmek istemez. Bazen hayatta yapabileceğiniz en sevgi dolu şey, düzeltmeyi bırakmak, kabullenmeye başlamak, daha sevgi dolu olmak ve kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmaktır.

Ve kontrol edebileceğiniz şey, birini olduğu gibi sevmeyi seçmektir.

Biliyorum, adil değil. Biliyorum, hayal kırıklığı yaratıyor. Biliyorum, birinin sizin için değişmemesi sinir bozucu, hatta bazen yıkıcı. Bırakın öyle olsunlar.

Şimdi teorinin ikinci bölümüne, "İzin Ver"e geçiyoruz. Bunun sizin için bir sorun olup olmadığına karar verme zamanı. Çünkü unutmayın, kimi ve nasıl seveceğinizi her zaman siz seçersiniz.

Bunun bir sorun olup olmadığına siz karar verebilirsiniz. Sorun, hayatınızın geri kalanında katlanamayacağınız bir şeydir. İşte bunu nasıl anlayacağınız.

Kendinize şu soruyu sorun: Eğer şu şartlar sağlanırsa, hayatınızın geri kalanını bu kişiyle geçirebilir misiniz? Onlar asla, asla değişmezler mi?

Cevap evet veya hayır olsun, bir şey olduğu için E adımına geçin.
Bu ilişkinin düzelmesi için bu durumun sona ermesi gerekiyor.

E Adımı: Şikayet etmeyi bırakın ya da ilişkiyi bitirin.

Artık onların değişmeyeceği noktadasınız. Konuda bir çıkmazdasınız ve ya bu durumu kabulleneceksiniz ya da kabullenemeyeceksiniz. Şikayet etmeyi bırakacaksınız ya da ilişkiyi bitireceksiniz.

Gerçekten de bu konuda sürekli şikayet etmeyi bırakabilir misin? Kendi kendine söylenmeyi, bunu onların başına kakmayı, pasif agresif bir şekilde davranıp arkadaşlarına şikayet etmeyi bırakabilir misin?

Eğer onları seçecekseniz, onları oldukları gibi seçmek hem onlara hem de kendinize karşı bir sorumluluğunuzdur. Örneğin evliliğimi ele alalım. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğum (DEHB) Chris'i yönlendiriyor.

Machine Translated by Google

Çılgınsın, ve nedenini anlıyorum. Ben de çoğu zaman tam bir felaketim.

Bulaşıklarımı lavaboda veya masamın üzerinde bırakıyorum, anahtarlarımı sürekli kaybediyorum, eşyalarım banyo lavabosunun benim tarafına dağılmış durumda ve bir yere gidecek olsak hep geç kalıyorum.

Chris genellikle ben koşarken arabada sab patiently bekliyor.
Evde deli gibi bir şey arıyorum ama bulamıyorum... Bu, Mel Robbins'in düzensizliğinin sadece buzdağının görünen kısmı.

Yıllar boyunca Chris beni karşısına oturttu. Bu konu hakkında sayısız kez konuştuk. Kirli mendilleri tezgahın üzerinde bırakıp çöpe atmayı unuttuğum zamanlardan bahsettik. ("İğrenç, Mel.") Ya da dikkatim dağılıp Instagram'da gezinirken ne kadar sinirlendiğini anlattı. ("Şu anda beni dinliyor musun bile?")

Ve biliyorum ki davranışlarım onun zamanına saygı duymadığımı hissetmesine neden oluyor.

ya da benim yarattığım karmaşanın onu nasıl etkilediği umurunda değil.

Değişmeye çalıştım. Değişmek istiyorum. Bunun için çalışıyorum. Ama yine de olmadı. Geç kalıyorum. Her şeyi kaybediyorum. Evde dağınıklık yapıyorum ve temizlemiyorum. Kendimle ilgili bu yönümden nefret ediyorum. Keşke parmaklarımı şıklatıp bu yönümü değiştirebilseydim.

Chris dakiktir. Düzenlidir. Sakindir. Tahmin edilebilirdir. Her zaman böyleydi, her zaman da böyle olacak. Chris benim de ona daha çok benzememi isterdi. Hayatı daha kolay olurdu.

Benim tarafımdan daha çok desteklendiğini ve saygı gördüğünü hissederdi.

Ancak ilişkiler, birini olduğu gibi sevmeyi öğrenmekle ilgilidir, olmasını istediğiniz kişi için değil. "Bırakın Olsunlar" Teorisi'ni kullanmaya başladığınızda, diğer insanları oldukları gibi görmeyi öğreneceksiniz ve ardından neyi kabul edebileceğinizi ve neyi kabul edemeyeceğinizi anlamanın size bağlı olduğunu göreceksiniz.
Gücünüzü işte böyle korursunuz. Her zaman verdiğiniz tepkilerde gizlidir.

Aynı zamanda, asla değişmeyecek yüzeysel şeylerden vazgeçtikçe, muhtemelen daha önce hafife aldığınız daha derin şeyleri görmeye başlayacaksınız. Örneğin, Chris'le ilgili beni eskiden sinirlendiren birçok şey varken, kocamda en çok değer verdiğim şeylerden biri de ne kadar iyi kalpli, güvenilir ve huzurlu olması. Bir ilişkide buna "ihtiyaç duyduğumu" hiç bilmiyordum. O ise benim coşkulu heyecanımı, sarsılmaz sadakatimi ve mizah anlayışımı takdir ediyor.

Bu yüzden, davranışlarım onu ne kadar sinirlendirse de, bu ilişkimizi bitirecek bir sebep değil. Chris, partneri olarak sağladığım diğer her şeyin, DEHB'imin yarattığı rahatsızlıkların önüne geçtiğine karar verdi.

Machine Translated by Google

Chris, hayatımın geri kalanında böyle olacağım gerçeğini kabullendi.
Ve hem gülmeyi hem de bununla yaşamayı öğrendim. Bırakın Mel, Mel olsun.

İşte bu yüzden "Bırak Onları" Teorisi evliliğimi daha güçlü kıldı. Bana Chris'i olduğu gibi kabul etmeyi ve onun olmadığı yönleri hakkında şikayet etmeyi bırakmayı öğretti... ve bunun tersi de geçerli.

Aynı netliği kendi ilişkilerinizde de keşfedeceksiniz. Arkadaşım ve kocası için bu, arkadaşım bodrumda Peloton egzersizine başlamak için uyandığında kocasının uyumasına izin vermesi anlamına gelebilir. Ve bu da, eskiden olduğu gibi yatak odasının kapısını çarpmak yerine, giyinirken son derece sessiz olması anlamına gelir.

Bu örneği paylaşmamın sebebi, birini olduğu gibi sevmenin, sadece şikayet etmeyi bırakmaktan ibaret olmamasıdır. Davranışlarınızla onu olduğu gibi sevdiğinizi gösterirsiniz. Nezaket ve düşüncelilikle hareket edersiniz.

Partnerinizle Gerçekten Uyumlu Musunuz?

Daha önce size şu soruyu sormuştum: Eğer bu kişi asla değişmezse, hayatınızın geri kalanını onunla geçirebilir misiniz?

Peki ya cevabınız "Bilmiyorum" veya "Hayır" olursa?

Eğer sürekli şikayet etmeyi gerçekten bırakamıyorsan, karşı tarafı da kabul edemezsin. İnsanları oldukları gibi sevip onlara değer vermek.

Bu hiç de nazik ve sevgi dolu bir davranış değil. Ve eğer sabahları kapıyı çarpmaktan vazgeçemiyorsanız veya yine geç kaldıklarında pasif agresif davranıyorsanız, bu da nazik bir davranış değil.

Bir ilişkiyi bitirip bitirmemek, yalnızca sizin verebileceğiniz son derece kişisel bir karardır. Arkadaşım ve eşi örneğinde ise, bu zor bir karar değil. Onun sağlıksız alışkanlıkları ilişkiyi bitirecek bir sebep değil. Hatta yakından bile değil. Arkadaşım onu seviyor.

İlişkinin yürümesi için onu daha çok kabul etmesi ve ilişkideki davranış biçimini değiştirmesi gerektiğini biliyor. İlişkilerine daha fazla şefkat ve nezaket katması gerekiyor. Onu etkilemeye çalışmaya devam edebilir, ancak beklentilerden ve şikayetlerden vazgeçmesi gerekiyor. Bu onunla ilgili, onunla değil.

Machine Translated by Google

Ve o kendini değiştirmeyeceği için, onun da kendini değiştirmesi gerekiyor.
Bu ilişkinin daha iyi olması için gerekenler yapıldı.

Ancak çoğu insan, "Bırak Onları" Teorisi'ni kullanarak doğru kişiyle birlikte olup olmadıklarını belirlemeye çalışırken uyumluluk sorunuyla karşılaşıyor. Birine bağlı olmak ile onunla uyumlu olmak arasında fark vardır.

Birine aşık olmak ve hayatınızın en inanılmaz ilişkisi gibi gelen bir dönemi yaşamak çok yaygındır; ancak zamanla ikiniz de farklı yönlere doğru gelişmeye, farklı şeyler istemeye veya farklı insanlar haline geldiğinizi fark etmeye başlarsınız.

Bu olduğunda inanılmaz derecede zor oluyor, çünkü aşkınız bitmedi. Sadece eskisi gibi birbirinize uymuyorsunuz. Bir ilişkinin uzun süre devam etmesi için iki şeyin gerekli olduğunu söylemiştim:

1. Her iki taraf da ilişkinin yürümesini istiyor ve onu daha iyi hale getirmek için çaba göstermeye istekli.

2. Sorun yaratan konular, iki kişiden birinin pes etmesini gerektirmez.
   Hayallerinden vazgeçmek ya da değerlerinden ödün vermek.

İkiniz de ilişkinin yürümesini istiyor ve bunun için çaba göstermeye hazır olabilirsiniz. Ancak uyumluluk sorunu olduğunda, ne kadar çok çalışırsanız çalışın, ilişkinin yürümeme ihtimali yüksektir.

Böyle bir şey yaşandığında kabullenmesi en zor ve en üzücü şeylerden biridir ve son derece kişisel bir tercihtir.

Örneğin, İngiliz olan ve Londra'ya geri dönmek isteyen birine aşık olduğunuzu ve onunla ilişkinizin olduğunu varsayalım, ancak siz her zaman Atlanta'daki ailenize yakın kalmayı hayal ettiniz.

Ya da sıkça karşımıza çıkan başka bir örnek: Biriniz çocuk sahibi olmak istiyor ve Diğeri öyle değil.

Bu konuda konuşabilirsiniz. Bu konuda tartışabilirsiniz. Partnerinizin neden Avrupa'ya geri dönmek istediğini anlıyorsunuz ve o da sizin neden istemediğinizi anlıyor. Çocuk sahibi olmanın artıları ve eksilerini tartıştınız ama geleceğiniz konusunda bir türlü anlaşmaya varamadınız. Bu konu üzerinde sürekli aynı şeyleri tekrarladınız. Geçmişte, "Bunu şimdi kararlaştırmamıza gerek yok" dediniz.

Ama şimdi zaman geldi ve çıkmazdasınız.

Machine Translated by Google

Onlar taşınmak istiyor. Sen istemiyorsun.

Siz çocuk istiyorsunuz. Onlar istemiyor.

Birbirinize son derece bağlısınız, kesinlikle. · ama siz olmayabilirsiniz Şu anda uyumlu.

Bunun gerçekten de anlaşmayı bozacak bir durum olduğunu nereden biliyorsunuz?

Bunu nasıl anlayacağınızı şöyle açıklayalım. Diyelim ki, her zaman memleketi Londra'ya geri dönmeyi arzulayan birine aşık oldunuz.
Ve her zaman Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ailenize yakın olmayı hayal ettiniz.

Kendinize şu soruyu sorun: Ayrılmaktan mı yoksa onlarla birlikte Londra'ya taşınmaktan mı daha çok pişman olacaksınız? Taşınmayı kabul ederseniz, ailenizi ve arkadaşlarınızı geride bırakmayı seçerseniz partnerinize kırgınlık duyacak mısınız?

Her iki seçenek de kalp kırıklığıyla sonuçlanabilir.

Biri, ailenize yakın yaşama hayalinizden vazgeçmenizi gerektiriyor. Diğeri ise, şimdiye kadar hayatınızın aşkı olan kişiden ayrılmanızı gerektiriyor.

Bu arada, partneriniz de aynı kalp kırıklığını yaşıyor çünkü o da taviz vermiyor. Partneriniz değişmeyecek. Londra'ya taşınacak. Sizinle ya da sizsiz. Bırakın gitsin.

Şimdi, bir seçim yapmama izin verin . Bu ilişkiyi sürdürmek için ödün vermeye hazır mıyım?

Gerçek şu ki, ilişkinizdeki sorunların %69'u çözülemez. Bu istatistik, dünyanın en ünlü ilişki araştırmacıları olan (ve aynı zamanda evli olan) Dr. John ve Julie Gottman tarafından 40 yıl boyunca yürütülen bilimsel araştırmalardan geliyor.

Çiftlerin en çok kavga ettiği konunun asla değişmeyecek şeyler olduğunu tespit etmişler: Örneğin, birinin geç kalması, sizin istediğiniz kadar hırslı olmaması, her hafta sonunu televizyon karşısında geçirmesi, hobilerinin sizinkilerden farklı olması, dağınık olması, evcimen olması veya farklı siyasi görüşlere sahip olması gibi.

Bunların hepsi, ilişkinizdeki çözülemeyen sorunların %69'una örnek teşkil ediyor. Bu yüzden en derin düzeyde neye değer verdiğinizi anlamak size kalmış. Partneriniz uzlaşmak istemiyorsa, siz bu konuda uzlaşabilir misiniz?

Bazı insanlar için taşınmak büyük bir sorun olmazdı. Hayatlarının aşkıyla birlikte yurt dışına taşınma fırsatını hemen değerlendirirlerdi.

Machine Translated by Google

Dr. John Gottman'ın araştırmasına göre, sürekli aynı şeyler hakkında kavga ediyorsanız ve aynı konuları tekrar tekrar tartışıyorsanız, bunun muhtemelen sizin ve eşinizin kişilikleri ile en derin umutlarınız ve hayalleriniz arasındaki büyük farklılıklardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Başka bir deyişle, farklı şeylere değer veriyorsunuz ve günlük yaşamınızı nasıl yaşamak istediğinize ve hayatınızda neler deneyimlemek istediğinize dair farklı bir vizyonunuz var. Dr. Gottman'a göre, ilişkinizdeki neredeyse tüm tıkanıklıklar "gerçekleşmemiş hayallerden" kaynaklanıyor.

Örneğin, Londra'ya taşınmak konusunda kavga eden çifti veya çocuk sahibi olma konusunda anlaşmazlık yaşayan çifti ele alalım. Bunlar büyük meseleler. Bu yüzden bunları göz ardı edemezsiniz. Bu, hayatınız hakkında sahip olduğunuz daha derin bir vizyonla bağlantılıdır. Vermeniz gereken çok kişisel bir karar.

Londra'ya taşınmak, bazı fedakarlıklar yapmaya değer bir şey gibi görünebilir. Ancak eğer her zaman çocuk sahibi olmak istediyseniz, birisiyle on yılınızı boşa harcadığınıza ve 40'lı yaşlarınızın ortasında uyanıp bunun gerçekten istediğiniz bir şey olduğunu ve artık gerçekleşmeyeceğini fark ettiğinizde pişman olacaksınız.

Kendinize sorun, bu bir hayalimden vazgeçmemi gerektirecek mi? Çünkü Gottman'lara göre, eğer öyleyse, bu bir sorun.

Daha İyisi Var mı?

Araştırmalarımda uzun vadeli ilişkiler içinde olanlarınızın sayısının oldukça fazla olduğunu da fark ettim. İlişkisi ciddi olan ve " Acaba daha iyi biri var mı?" diye merak edenler için ?

Cevap şu ki, bunu asla bilemeyeceksin.

Şahsen ben bu endişenin, flört kültürü, sosyal medya ve romantik komedilerin kafanıza soktuğu bir şey olduğuna inanıyorum. Mükemmel insan diye bir şey yok. Herkesin geçmişte sorunları var. Herkesin yükü var. Ve yaşlandıkça, yükünüz daha da artıyor.

Çoğu insan bununla başa çıkmamıştır. Önünüzde duran şeyin değerini bilip bilmediğinizi veya hayatınızdaki her şeyi yarı boş görüp görmediğinizi yalnızca siz bilirsiniz. Başka yerdeki çimenlerin her zaman daha yeşil olduğunu düşünebilirsiniz.

Gerçek şu ki, suladığınız yerde çimen daha yeşil olur.

Bu da beni uzun bir film yapmak için gereken iki şeye geri götürüyor.
uzun vadeli ilişki çalışması:

Machine Translated by Google

1. Her iki taraf da ilişkinin yürümesini istiyor ve onu daha iyi hale getirmek için çaba göstermeye istekli.

2. Sorun yaratan konular, iki kişiden birinin pes etmesini gerektirmez.
   Hayallerinden vazgeçmek ya da değerlerinden ödün vermek.

Bir noktada, seçim yapmak zorundasınız. Ve bu, tam önünüzde olanı seçmek anlamına gelebilir.

Yaklaşık 30 yıldır evli biri olarak, her çiftin ilişkilerinde gerçekten karanlık ve korkutucu zamanlar geçirdiğine sizi temin ederim. Ve sorunlarının, mücadelelerinin ve zorluklarının üstesinden gelmek için birbirlerine destek olmayı ve birlikte çalışmayı seçen çiftlerden hiçbiri bundan pişman değil.

Ama boşanmış ve keşke biraz daha çabalasaydım ve sorunlarıyla daha erken yüzleşme cesaretini gösterseydim diye içten içe pişmanlık duyan birçok insan tanıyorum.

Belki de zorlu konuşmaları yapsalar ve terapiye gitselerdi, işler farklı sonuçlanırdı. Çünkü, bu onları bir arada tutmasa bile, ayrılık sürecini ve çocukların da dahil olduğu ayrılığın ardından yaşananları çok daha iyi hale getirirdi.

Bir ilişkiyi bitirmek, özellikle de işe yaramasını istediğinizde, çok kişisel ve zor bir karardır. Bu, içsel sezginize güvenip, bir şeylerin yolunda gitmediğini hissetmeyi seçmek anlamına gelebilir.

Bunu biliyorsun, sadece kendine itiraf etmekten korkuyordun. Bazen bir şeyleri bitirmeden önce onlar seni bitirmez. Hayattaki hayallerinin ne olduğunu biliyorsan, onları gerçekleştirmende seni destekleyen ilişkilere ihtiyacın var ve bunu hak ediyorsun. Eğer seninle aynı umutları ve hayalleri paylaşmayan biriyle birlikte kalırsan, ikiniz de mutsuz olursunuz.

Bakın, bunu bir kitapta yazmak benim için kolay. Ve ' Bırakın gitsinler' demek de benim için kolay . Ama hâlâ sevdiğiniz biriyle ayrılmanın hiç de kolay bir yanı yok.

İşte tam da bu noktada, "Bırakın Yapsınlar Teorisi"nin size bu zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olmasından her zamankinden daha çok minnettar olacaksınız.

Kalp Kırıklığının Üstesinden Gelmek

Machine Translated by Google

Kalbi kırık olan size veya sevdiğiniz birine doğrudan seslenmek istiyorum.

Bu, hayatınızda yaşayacağınız en zor şeylerden biri olacak. Ama bunun üstesinden geleceksiniz.

Bir ilişki yeni bittiğinde birinin size söyleyebileceği en kötü şey, "kendinizi sevmeye odaklanmalısınız" demektir. Bu dünyanın en kötü tavsiyesidir, çünkü kalp kırıklığı yaşadığınızda çoğu zaman kendinizden nefret edersiniz.

Her şeyi sorguluyorsunuz. Bir daha aşkı bulup bulamayacağınızı merak ediyorsunuz. Eski hayatınızı özlüyor ve her şeyin eskisi gibi olmasını diliyorsunuz.

Eskiden sahip olduklarınızı özlüyorsunuz. Kalbiniz paramparça oluyor gibi hissediyorsunuz, çünkü gerçekten de öyle.

Hissettiğiniz şey keder. Yaşamayı sandığınız hayat sona erdi. Tıpkı sevdiğiniz birini kaybetme deneyimi gibi, kalp kırıklığı yaşadığınızda da kederin tüm aşamalarını yaşayacaksınız. Ve bu sizi tüketecek. Günlerce, haftalarca, hatta aylarca o kişiyi durmadan düşüneceksiniz.

Gün boyu, her gün, onlara mesaj atma, arama yapma, sesli notlarını dinleme, fotoğraflarına bakma, konumlarını kontrol etme veya çevrimiçi hikayelerini izleme dürtüsüne karşı koymak zorunda kalacaksınız.

Bu konuyu terapistim Anne ile konuşuyordum ve o bana şunları açıkladı:

> Bu acı çok derinden hissediliyor çünkü onlarla ilgili her şey sinir sisteminize işlemiş durumda. Uzun zamandır onlar sizin bir parçanız, siz de onların bir parçasıydınız. Bu yüzden hala onların varlığını hissedebiliyor ve seslerini duyabiliyorsunuz. Onlarla her gün konuşmaya o kadar alıştınız ki, doğal olarak onlara ulaşmak istiyorsunuz. Evet, onları özlüyorsunuz ama sinir sisteminiz onları ve yaşam deneyiminizle iç içe geçmiş hallerini her zaman özlüyor. Bu normal.

Kalp kırıklığının nasıl bir his olduğunu nörolojik, fizyolojik ve nörokimyasal yönleriyle açıklıyordu. Sokakta yürürken veya arabanızda giderken, onların yanınızda olduğunu hayal edeceksiniz. Aklınıza bir şey geldiğinde, size ne diyeceklerini neredeyse duyabileceksiniz. İyi bir şey olursa, bunu onlarla paylaşmak isteyeceksiniz. Ailenizde bir değişiklik olursa, onlara söyleyebilmeyi dileyeceksiniz.

Sadece kalbiniz kırılmıyor, hayatınızdaki tüm bu kalıplar kırılıyor. Vücudunuzdaki sinir ağları, sinir sisteminiz, zihninizdeki düşünceler, kalbinizdeki imgeler, kullandığınız şarkılar...

Machine Translated by Google

Dinlemek için. İşe giderken giyindiğinizde, günün sonunda yatağa girdiğinizde ve sabah yalnız uyandığınızda, aklınızda olacaklar.

Onlarla karşılaşma korkusu ve umuduyla yaşayacaksınız. Hayatlarını uzaktan fotoğraflarda izleyeceksiniz. Başka biriyle tanıştıklarını öğrendiğiniz günden dehşete düşeceksiniz. Ayrılığın en zor yanı, bunu yaşamak zorunda olmanızdır.

Bundan kaçış yok. Bunu vücudunuzun her hücresinde hissediyorsunuz çünkü onlarla birlikte olmanın nasıl bir şey olduğunu unutmanız ve onlarsız hayatınızı yeniden nasıl yaşayacağınızı öğrenmeniz gerekiyor. İşte bu yüzden birçok insan bu kadar uzun süre onlara tutunuyor.

Bırakın onlar bunu kolaylaştırmayacak. Bırakın onlar acıyı dindirmeyecek. Terapistim Anne'nin kalp kırıklığı söz konusu olduğunda bir kuralı var: 30 gün boyunca hiçbir iletişim kurmayın. Bunun nedeni, herhangi bir iletişim –fotoğrafını görmek, sesini duymak– sinir sisteminizdeki tüm eski kalıpları harekete geçirecek ve bu kişiyle hayatı yeniden öğrenme sürecinizde gerçekten bir adım geri atmanıza neden olacaktır.

İşte en zor kısım bu. Ve en az üç ay boyunca bunun tam ortasında olacaksınız. Araştırmalar, bir ayrılığın ardından yas tutmanın ve biraz daha iyi hissetmeye başlamanın bu kadar sürdüğünü söylüyor.

11. haftanın sonunda insanların %71'i kendilerini daha iyi hissediyor. Bunu size biraz olsun rahatlık vermek için bir ölçüt olarak sunuyorum; evet, durum düzelecek. 11 günde düzelebilir. 11 haftada düzelebilir. Biraz daha uzun da sürebilir.
Ama durum düzelecek.

"Bırak Onları" Teorisi, bu süreçten geçmenize, ondan ders çıkarmanıza ve daha güçlü, kendinizle daha bağlantılı ve hayatta ne istediğinize ve neyi hak ettiğinize daha çok odaklanmış bir şekilde çıkmanıza yardımcı olacaktır. Ancak, bu ilk aşamadayken, sadece kendinizi bu durumun içinde olmaya bırakmanız gerekiyor. Bırakın Ben Olayım.

Yas tutmama izin verin . Günlerce yatağımda ağlamama izin verin . Sonunun nasıl bittiğini tekrar tekrar anlatmama izin verin . Yardım istemeye direnmeme izin verin . Depresif bir halde kalmama izin verin .

Tüm bu üzüntü, kalp kırıklığına karşı zihinsel olarak sağlıklı bir tepkidir. Ve hazır olduğunuzda, araştırmalara göre, ilişkinin bittiğini ve hayatınızın parçalarını bir araya getirip ilerlemeye başlamanızın zamanının geldiğini kabul etmenize yardımcı olacak birkaç şey var.

İşte sinir sisteminizi sakinleştirmeye ve bu ayrılık sürecini daha sağlıklı bir şekilde atlatmaya başlamanız için birkaç öneri:

Machine Translated by Google

Çünkü iyileştiren zaman değil, o zamanı nasıl değerlendirdiğinizdir.
Konular:

1. Tüm çevresel tetikleyicileri ortadan kaldırın.

Gözünüzün önündeki her türlü hatırayı—küçük eşyaları, tişörtleri, resimleri—gözden uzaklaştırın. Bu kişinin davranış kalıpları vücudunuza ve zihninize o kadar işlemiş ki, onu hatırlatan şeyleri görmek bile ilerlemenizi engelliyor. Eşyaları yakmanıza gerek yok. Sadece bir kutuya koyup, tüm bu duygulardan uzaklaşmak için zamanınız, mekanınız ve mesafeniz olduğunda onlara geri dönebilirsiniz.

2. Yatak odanıza küçük bir yenilik katın.

Büyük ihtimalle yatak odanızda birlikte çok zaman geçirdiniz. Yatak odanıza yeni bir görünüm kazandırmak, yeni bir dönemin başladığının sinyalini vermeye gerçekten yardımcı olur. Bir duvarı boyayın veya o havalı çıkarılabilir duvar kağıdını alın. Yeni çarşaflar ve yeni bir yorgan alın. Mobilyalarınızın yerini değiştirin. Gerçekten işe yarıyor.

3. Arkadaşlarınızla, kardeşlerinizle, kuzenlerinizle ve iş arkadaşlarınızla iletişime geçin.

Bu kişinin bıraktığı ve doldurulması gereken bir boşluk var. Desteğe ihtiyacınız var, bu yüzden isteyin. Utanılacak bir şey yok.
Herkes bir ayrılık yaşamıştır ve bunun ne kadar kötü olabileceğini anlar. Önümüzdeki birkaç ay boyunca insanlardan sizi arayıp halinizi sormalarını, yürüyüşe çıkmanızı veya birlikte yemek yemenizi rica edin, böylece evden çıkmış olursunuz.

4. Takviminizi doldurun.

Bölgenizdeki etkinliklere bakın ve bilet alın, böylece bir sergiyi görmeye veya şehir dışında bir arkadaşınızı ziyaret etmeye kendinizi adayın. Arkadaşlarınızla iletişime geçin ve planlar yapın, böylece boş bir takvim görmek yerine dolu dolu bir takvim yaşayın. Dikkat dağıtıcı şeyler gerçekten yardımcı olur. Ayrılık sonrası için boş bir zihinden daha kötü bir şey yoktur. Sizi meşgul edecek şeyler yoksa, onları düşünerek kendinizi meşgul edersiniz.

Machine Translated by Google

5. Her zaman yapmak istediğiniz bir meydan okumayı seçin.

İster tırmanmayı hayal ettiğiniz bir dağ, ister antrenman yapmaya vakit bulamadığınız bir triatlon, ister hep katılmak istediğiniz bir ders, hatta gitar öğrenmek olsun, işte tam zamanı. Kendiniz için bu meydan okumayı seçin ve gurur duyacağınız bir şey yapın. Bundan daha iyi bir duygu yok.

6. Kendinize bu soruyu sormaya devam edin.

Eğer hayatınızın aşkının hemen yanı başınızda olduğunu ve bu ayrılığın sizi ona bir adım daha yaklaştırdığını bilseydiniz, bekar olduğunuz süre boyunca gecelerinizi ve hafta sonlarınızı nasıl geçirirdiniz?

İnsanların bir ayrılık yaşadıklarında en büyük korkularından biri, sonsuza dek yalnız kalacakları ve kapıdan çıkan kişi kadar iyi birini asla bulamayacaklarıdır. Bu doğru değil ve bekar olduğunuz zamanı nasıl geçirmek istediğiniz konusunda bilinçli olmak, beyninize aslında sonsuza dek bekar kalmayacağınıza inandığınızı ve şu anki zamanı en iyi şekilde değerlendirmeniz gerektiğini gösterir.

Bir diğer şey: İntikam diyeti yapmayın.

Kalp kırıklığını kilo vermek, spor salonunda kas yapmak veya eski sevgilinizi geri kazanma umuduyla kendinizi daha çekici hale getirmek için bahane olarak kullanmak ya da güzelleşerek onun yüzüne vurmak büyük bir hatadır. Bunu yapmayın. Bu, hala eski sevgilinizin peşinde olduğunuz ve onun hala günlük motivasyonunuzun önemli bir parçası olduğu anlamına gelir.

Eğer spor salonuna gidip kendiniz için formda kalmak istiyorsanız, harika. Eğer kendinize bakmak ve daha sağlıklı alışkanlıklara öncelik vermek istiyorsanız, muhteşem. Ama bunu onlar için yapmayın. Kendiniz için yapın.

Her şeyden önemlisi... zaman verin.

Zaman tüm yaraları iyileştirmez. Zamanınızı nasıl geçirdiğiniz iyileştirir. Ne kadar meşgul olursanız olun veya kendinizi ne kadar daha iyi hissederseniz hissedin, olan biten her şeyi sindirmek zaman alacaktır. Bırakın zaman alsın... çünkü zaman alacak. Çoğu zaman, ÇOK zaman alır. Ama her gün uyanıp bir adım ileriye giderseniz, bir gün uyanıp sadece daha iyi hissetmekle kalmadığınızı, daha iyi olduğunuzu fark edeceksiniz.

Machine Translated by Google

Sen Hayatının Aşkısın

Aşkın, kalp kırıklığının ve bunların arasındaki her şeyin zorluklarından geçerken, durup temel bir gerçeği fark etmek önemlidir: Bir ilişki sizi sevgiye layık kılmaz. Sizi sevgiye layık kılan varlığınızdır.
Doğduğunuz günden öldüğünüz güne kadar tüm hayatınızı sadece bir kişiyle geçireceksiniz: kendinizle. Hayatınızın tek aşkı sizsiniz.

Bu kitap boyunca, diğer insanlarla olan ilişkilerinize odaklandık. Diğer insanları sorun olarak görmeyi nasıl bırakacağınızı ve ilişkilerinizi en büyük mutluluk, anlam ve bağlantı kaynaklarına nasıl dönüştüreceğinizi ele aldık.
Ama bunların hepsinin temelinde yatan bir ilişki var, o da kendinizle olan ilişkiniz.

İster bekar olun, ister bir ilişkiniz olsun, ister evli olun, ister kalp kırıklığından iyileşiyor olun, inanılmaz ilişkiler yaratma gücü zaten sizin içinizde. "Bırakın Olsunlar Teorisi" size insan etkileşimlerinin karmaşıklığında nasıl yol alacağınızı, başkalarının oldukları gibi olmalarına nasıl izin vereceğinizi ve nasıl davranacağınızı seçerek gücünüzü nasıl geri kazanacağınızı öğretti. Ama şimdi, öğrendiğiniz her şeyi hayatınızda sahip olacağınız en önemli ilişkiye, kendinizle olan ilişkinize uygulama zamanı.

Bırak onlar kendileri olsunlar, böylece sonunda benim de ben olmama izin verebilirsin.

Başkalarının mutluluğun, daha iyi sağlığın, desteğin, sevginin ve bağın en büyük kaynaklarından biri olabileceğini öğrendiniz. Tüm bunları ve daha fazlasını hak ediyorsunuz. Sizi yücelten, ruhunuzu besleyen ve kendinize duyduğunuz sevgi ve saygıyı yansıtan ilişkileri hak ediyorsunuz. Ama işte kilit nokta: Bu inanılmaz ilişkilerin temeli, kendinize nasıl davrandığınızda yatıyor.

Kendi sınırlarınıza saygı duyuyor musunuz? Sevdiklerinize gösterdiğiniz şefkati ve nezaketi kendinize de gösteriyor musunuz? Başkalarının onayını beklemeden hayallerinizin peşinden gitmenize izin veriyor musunuz?

Hayatınızın geri kalanını birlikte geçireceğiniz tek kişi sizsiniz. Bu bir klişe değil; bir gerçek. Peki, kendinizle ne tür bir ilişki kurmak istiyorsunuz? Size yüzeysel bir şekilde kendinizi sevmenizi söylemeyeceğim. Ama size bir seçeneğiniz olduğunu söyleyeceğim: İhtiyaçlarınızı, arzularınızı ve mutluluğunuzu önceliklendirme seçeneğiniz.

Machine Translated by Google

Bu, bencil olmak veya başkalarını dışlamakla ilgili değil. Bu, kendinize verdiğiniz sevgi, saygı ve özenin hayatınızdaki diğer tüm ilişkiler için standart belirlediğini fark etmekle ilgili. Başkalarından onay aramayı bırakıp kendinize saygı duymayı seçtiğinizde, dünyaya nasıl davranılmayı hak ettiğiniz konusunda güçlü bir mesaj gönderirsiniz.

Mutlu olmak, tutkularınızın peşinden gitmek, kendinizi daha fazla ifade etmek veya her zaman hayalini kurduğunuz hayatı yaşamak için başkasının iznine ihtiyacınız yok. İhtiyacınız olan tek izin kendi izninizdir. Başkalarının size arzuladığınız şeyi -ister sevgi, ister kabul, ister onay olsun- vermesini bekleyerek yeterince zaman geçirdiniz. Ama gerçek şu ki, aradığınız her şey sizinle başlıyor.

"Bırakın Onlar Olsun" Teorisi, başkalarıyla olan ilişkileri yönetmek için bir araçtan daha fazlasıdır; kendinize hak ettiğiniz sevgi, saygı ve nezaketi nasıl göstereceğinize dair bir rehberdir. Bırakın onlar oldukları gibi olsunlar. Ama daha da önemlisi, bırakın siz gerçekten olduğunuz kişi olun.

Öncelikle kendi mutluluğuma öncelik vereyim .
Hayallerimin peşinden tutkuyla gitmeme izin verin .
Huzurumu koruyacak sınırlar koymama izin verin .
Bana ilham veren ve beni motive eden ilişkileri seçmeme izin verin .
İşler yolunda gitmediğinde uzaklaşabilmek için kendimi yeterince sevmeme izin verin .
Bu, doğru partneri, doğru arkadaşı veya doğru fırsatı beklemekle ilgili değil. Bu, kendi mutluluğunuzun, kendi tatmininizin ve kendi neşenizin kaynağının siz olduğunuzu fark etmekle ilgili. Bunu gerçekten benimsediğinizde, her şey yerli yerine oturur.

Öyleyse, sayfayı çevirip ilerlerken şunu unutmayın: Hayatınızın aşkı sizsiniz. Ve anlamlı ilişkiler, neşe ve tatmin dolu bir hayat yaratmak, kendinizi nasıl sevmeyi seçtiğinizle başlar. Bırakın ben.

Şimdi, bu bölümü özetleyelim ve az önce tamamladığınız inanılmaz yolculuğu hatırlayalım. Öğrendiniz, büyüdünüz ve hak ettiğiniz hayatı ve sevgiyi yaratma gücünün her zaman içinizde olduğunu keşfettiniz. Ve bu bölüm boyunca kendinize en iyi şekilde nasıl sahip çıkacağınızı ve hak ettiğiniz sevgiyi nasıl seçeceğinizi öğrendiniz.

Bugüne kadar hak ettiğinizden daha az sevgiyle yetindiniz. "Bırakın Onları" Teorisi, kendi değerinizi fark etmenizi, size iyi davranmayanlardan uzaklaşmanızı ve sizi gerçekten hak eden birini bulmaya odaklanmanızı sağlar.

Machine Translated by Google

1. Sorun: Hak ettiğinizden daha az sevgiyle yetiniyorsunuz. Bağlılık göstermeyecek kişilerin peşinden koşuyorsunuz, size karşılık vermeyen kişilere zaman harcıyorsunuz veya birlikte olduğunuz kişiyi olduğu gibi kabul etmeyi ve onu sevmeyi öğrenmeyi reddediyorsunuz. İlişkilerinizde güç başkalarında değil, sizde. Artık farklı bir şekilde davranmanın zamanı geldi.

2. Gerçek: İlişkiler, birini olduğu gibi sevmeyi öğrenmekle ilgilidir, olmasını istediğiniz kişi için değil. Flörtte bu, insanların davranışlarıyla kim olduklarını ortaya koymalarına izin vermek anlamına gelir. İlişkilerde ise bu, insanları oldukları gibi kabul etmek ve onları olmasını istediğiniz kişi olmadıkları için cezalandırmamak anlamına gelir. Ayrıca, birisi istediğiniz kişi olamadığında zor konuşmaları yapmak ve zor kararları vermek anlamına da gelir.

3. Çözüm: "Bırakın Öyle Olsun" Teorisi'ni kullanarak, sevgi dolu ilişkiler kurmanın sizin sorumluluğunuzda olduğunu ve gücünüzün insanların davranışlarını olduğu gibi kabul etmekte ve kendi davranış biçiminizi değiştirmekte yattığını göreceksiniz. İşte o zaman gerçekten hak ettiğiniz sevgiyi çekmeye ve mevcut ilişkilerinizde farklı bir şekilde davranmaya kendinizi açmış olursunuz, böylece daha derin bir sevgi mümkün olur. Dönüşümünüze hoş geldiniz.

"Bırak onları" dediğinizde , insanları oldukları gibi kabul edersiniz ve davranışlarını gerçek olarak benimsersiniz. "Bırak ben kendim" dediğinizde ise , sevginin hayatınızda nasıl ortaya çıkacağını siz seçersiniz.

Aşkın peşinden koşmayı bırakın ve onu seçmeye başlayın.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

"Bana İzin Ver" Döneminiz Başladı

Bu kitabın büyük bir bölümünde başkaları hakkında konuştuk: onların görüşleri, duyguları ve davranışlarının seni nasıl rahatsız ettiği, kızdırdığı, hayal kırıklığına uğrattığı veya üzdüğü hakkında. Ama bu kitap aslında başkaları hakkında değil. Bu kitap senin hakkında.

Eğer sorunun onlarda olduğunu düşünüyorsanız, asıl noktayı kaçırmışsınız demektir. Eğer hala başkalarının sorun olduğunu düşünüyorsanız, bu kitabı baştan sona tekrar okumanız gerekiyor. Gerçek şu ki: Güç SİZİN elinizde. Ve bu gücü başkalarına veren de SİZsiniz.

Sürekli değişen bir gökyüzünün altında durduğunuzu hayal edin; bazen berrak ve mavi, bazen bulutlarla dolu, bazen de fırtınalarla gürleyen bir gökyüzü.
Gökyüzünü açık tutmak için çok zaman ve enerji harcadınız, bulutların dağılmasını dilediniz, sonsuz güneş ışığı umdunuz. Ama gökyüzü sizin ne istediğinizi umursamaz. Sizin müdahaleniz olsun ya da olmasın, kendi bildiğini yapacaktır.

Asıl dönüm noktası şu gerçeği fark ettiğinizde gelir: Gökyüzünün güzelliği bulutların veya fırtınaların varlığıyla azalmaz. Aslında, onu gerçekten muhteşem kılan şey, çeşitliliği ve öngörülemezliğidir. Fırtınalar sakinliği vurgular; bulutlar güneşi daha değerli kılar. Aynı şey hayatınız için de geçerlidir.

Kontrol edilemez olanı kontrol etmeye, dünyayı kendi beklentilerinize uydurmaya çalışıyorsunuz. Peki ya bunun yerine, dünyanın size sunduğu her şeye kendi tepkinize odaklansanız? Hava durumunu değiştiremezsiniz. Ama hava durumunun sizi nasıl etkilediğini değiştirebilirsiniz.

Çevrenizde ne olursa olsun, bunun sizi nasıl etkileyeceğine siz karar verirsiniz.

Sevdiğiniz birinin yorumunun öz saygınızı yerle bir edip etmeyeceğine veya sizi etkileyip etkilemeyeceğine siz karar verirsiniz. Yaşadığınız tüm kötü randevuların standartlarınızı düşürmenize mi yoksa daha da seçici olmanıza mı neden olacağına siz karar verirsiniz. Başkasının başarısının sizi pes ettireceğine mi yoksa daha da çok çalışmaya mı teşvik edeceğine siz karar verirsi

Bu kadar basit. Güç sizin elinizde.

Machine Translated by Google

Bu farkındalık, gökyüzünün gerçek doğasını nihayet anlamaya benziyor.
Bir zamanlar sizi hayal kırıklığına uğratan bulutlar, artık daha büyük, sürekli değişen bir başyapıtın parçası olarak görülüyor. Bir zamanlar sizi korkutan fırtınalar, şimdi size dayanıklılık ve güç öğreten, güç ve güzellik anları haline geliyor. Gökyüzünün öngörülemezliğinin onu bu kadar muhteşem, bu kadar sonsuz derecede büyüleyici kılan şey olduğunu anlamaya başlıyorsunuz.

Bir an için bunu düşünün. Gökyüzü kendi halinde olacak; bulutlar toplanacak, fırtınalar gelecek ve güneş istediği zaman parlayacak. Bunu kontrol edemezsiniz, ancak altında nasıl hareket edeceğinizi kontrol edebilirsiniz. Şemsiye taşıyabilirsiniz; yağmurda dans edebilirsiniz; gerektiğinde güneşi kovalayabilirsiniz.

Çevrenizdeki insanlar ve durumlar hava durumu gibidir. Gerçek şu ki, diğer insanları asla kontrol edemezsiniz; nasıl düşündüklerini, nasıl davrandıklarını, sizi sevip sevmediklerini veya markette size ne kadar hızlı baktıklarını.

Peki, neden onlara sizin üzerinizde bu kadar kontrol sahibi olma fırsatı verdiniz ki?

Öz güveniniz, huzurunuz, mutluluğunuz ve hayalleriniz gibi kıymetli şeyleri neden çevrenizdeki insanların keyiflerine ve ruh hallerine emanet edesiniz ki?

"Bırak onları" demezseniz , başkalarının endişelerinden, eylemlerinden, güvensizliklerinden ve görüşlerinden etkilenmenize izin vermiş olursunuz. " Bırak beni" demezseniz, hayatta istediğiniz şeyleri şansa bırakmış olursunuz.

Kendinize sorun, ve gerçekten sorun: Gerçekliğe direnmek için harcadığınız tüm enerji ve zaman –sıraların daha hızlı ilerlemesini istemek, insanların size mesaj atmasını istemek, patronunuzun değerinizi anlamasını istemek, daha fazla arkadaş edinmek istemek, insanların sizi sevmesini istemek, ailenizin kariyer değişikliğinizi desteklemesini istemek– eğer tüm bu düşünceler, duygular ve gününüzdeki değerli anlar gerçekten sizin için önemli olan bir şeye yönlendirilseydi, nerede olurdunuz? Kim olurdunuz? Neler başarmış olurdunuz?

İşte Let Them'i kullanmamanın bedeli bu .

Şimdi de kaçırdığınız tüm fırsatları düşünün: Tanışmayı dilediğiniz insanlar, peşinden koşmak istediğiniz kariyer, müzik, stand-up gösterisi, hiç yazmadığınız kitap, hiç paylaşmadığınız fotoğraf, rezervasyon yaptırmadığınız seyahat, söylemekten korktuğunuz şey, sevmekten korktuğunuz kişi.

İşte Let Me'yi kullanmamanın bedeli bu .

Bu fiyatı gerçekten karşılayabilir misiniz? Ben karşılayamam.

Machine Translated by Google

İstediğimiz şeylere sahip olan insanların bizden neden farklı olduğuna dair bahaneler üretmeyi hepimiz severiz: Zengin bir ailede doğdular. Daha çekiciler. Hayatları daha kolay geçti. Şanslıydılar.

Üzgünüm ama bu bir kaçamak. Olağanüstü şeyler başaran insanlarla aranızda hiçbir fark yok. Onlar özel değiller.

Ama kesin olan bir şey var: Etraflarındaki dünyanın hayallerini rayından çıkarmasına izin vermiyorlar. Gökyüzünde yol almayı, havayı olduğu gibi kabul etmeyi ve ne olursa olsun hedeflerine doğru ilerlemeye devam etmeyi öğrendiler. Bir noktada, başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenmekten bıktılar ve kendilerini çalışmaya zorladılar.

Onlar her gün uyanıp, yaşamlarına dair sahip oldukları vizyona layık ve bunu hak eden kişiler olduklarını eylemleriyle tekrar tekrar kanıtlamaya odaklanmış durumdalar.

Başkalarının görüşlerinden duyduğunuz korku, arkadaşlıklar üzerindeki stres veya birinin nasıl tepki vereceği konusundaki endişelerinizin sizi telefon görüşmesi yapmaktan, başvuru formunu doldurmaktan, iş planı üzerinde çalışmaktan, diyete başlamaktan veya çaba göstermekten alıkoyduğu her gün, kendinizi geride tutuyorsunuz. Potansiyelinizi kendinizden çalıyorsunuz. Hayat etrafınızda akıp giderken siz yerinizde sayıyorsunuz.

Önemsiz milyonlarca küçük şeye zihninizi harcamayı bırakın.
Gününüzün her saniyesini, yapabileceğinizin farkında olduğunuz tüm muhteşem şeyler için kullanmanın zamanı geldi.

İnsanların ne düşüneceğinden korkmanın sizi felç etmesine izin vermeyi bırakın. Artık zamanı geldi. Hayallerinizin peşinden cesurca, yılmadan ve tereddüt etmeden gidin.

Başkalarının duygularına karşı sessiz kalmayı bırakın. Artık cesurca davranmanın zamanı geldi. Kendi huzurunuzu koruyun.

Başkalarının başarısının sizi üzmesine izin vermeyi bırakın. Artık çalışmaya başlama zamanı.

Sosyal hayatınızı başkalarının sorumluluğu haline getirmeyi bırakın. Şimdiye kadar sahip olduğunuz en muhteşem dostlukları kurmanın zamanı geldi.

Değişmek istemeyen insanları değiştirmeye çalışmayı bırakın. Yetişkinlerin yetişkin gibi davranmasına izin verme zamanı geldi.

Zor durumda olanları kurtarmaya çalışmayı bırakın. Başkalarının kendi iyileşme süreçlerine izin verme zamanı geldi.

İnsanların seni sevmesini sağlamaya çalışarak zamanını boşa harcamayı bırak. Hak ettiğin sevgiyi seçme zamanı geldi.

Gücünüzü ve hayatınızı geri kazanmanın zamanı nihayet geldi.

Machine Translated by Google

"Bırakın Onları" Teorisi, gücünüzü geri kazanmanın anahtarıdır.

Hep istediğiniz hayata sahip olabilirsiniz. Milyoner olabilirsiniz.

Hayalini kurduğunuz o güzel aşk hikayesine sahip olabilirsiniz. Sizi zorlayacak ve tatmin edecek bir kariyer inşa edebilirsiniz.

Soru şu: Bunu yapmanıza izin verecek misiniz?

Çünkü sizi başka kimse durduramaz. Her şey size bağlı.

"Bırakın Onlar Olsun" Teorisi'nin en önemli kısmı, kendi mutluluğunuzdan sorumlu olduğunuzu anlamaktır. Getirdiğiniz enerjiden ve nasıl göründüğünüzden siz sorumlusunuz. Her gün uyanıp, önemli olan konularda ilerleme kaydetmek için çalışmaktan siz sorumlusunuz. Sizin için neyin önemli olduğunu tanımlamaktan siz sorumlusunuz. Gerçekten zor olsa bile gerçeği söylemekten siz sorumlusunuz. Hayatınızın bedelini ödemekten siz sorumlusunuz. Kimse size hiçbir şey borçlu değil, ama siz kendinize her şeyi borçlusunuz.

Eğer olmak istediğiniz yerde değilseniz, iyi haber şu ki, bunun sorumlusu tamamen sizsiniz. Daha da iyi haber şu ki, karar verdiğiniz anda bunu değiştirebilirsiniz.

Yıllarca başkalarıyla, onların duygularıyla, düşünceleriyle ve yaptıklarıyla o kadar meşgul oldunuz ki, bu kitap sizin için bir uyanış çağrısı olsun: Kontrol sizde.

Bu farkındalık bir kınama değil, bir özgürleşmedir.

Başkalarının sizi etkileyemeyeceğini bilmek inanılmaz değil mi? Onların istediklerini söyleyip yapabileceklerini, dalga geçebileceklerini, şüphe duyabileceklerini, dünyanın en başarılı insanı olabileceklerini ve sizin de bundan etkilenmeyeceğinizi bilmek özgürleştirici değil mi?

Düşüncelerinizi, sözlerinizi ve davranışlarınızı kontrol edebilmeniz ne kadar harika bir şey, değil mi?

Vaktinizi nereye harcayacağınızı kendinizin seçebiliyor olması ne kadar inanılmaz değil mi? Enerji ve nelere evet, nelere hayır diyorsunuz?

Gücünüzü geri almak, hayatınızın sorumluluğunu yeniden üstlenmek demektir. Zaman hızla akıp giderken ve önemsiz şeylere kafa yorarak yeterince zaman kaybettiğinizi bilerek, kendinizden daha fazlasını talep etmek demektir. Kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmak ve kontrol edemeyeceğiniz şeylere tek bir saniye bile ayırmamak demektir.

Gökyüzünü bir kez daha düşünün. Ne getirirse getirsin, nasıl değişirse değişsin, altında nasıl yol alacağınıza karar veren sizsiniz. Nasıl tepki vereceğinizi, nasıl davranacağınızı, nasıl yaşayacağınızı seçen sizsiniz. Bulutlar, fırtınalar, güneş ışığı—hepsinin yeri var, ama sizi onlar tanımlamaz. Kendinizi siz tanımlarsınız.

Machine Translated by Google

Size yalan söylemeyeceğim: Kolay olmayacak. " Bırakın yapsınlar" demeye başladığınız anda istediğiniz her şeye kavuşacağınız gibi bir durum söz konusu değil. Size bunu vaat eden herkes yalan söylüyor.

Ama gücünüzü geri aldığınız anda, bunun sadece zaman meselesi olduğunu bilmenin rahatlığını yaşayabilirsiniz. Kariyer, eş, arkadaşlar, beden, hedefler; artık hepsi sizin kontrolünüzde.

Şimdi burada olduğumuza göre, sizi şahsen karşılamak için inanılmaz derecede heyecanlıyım. "Let Me" dönemine hoş geldin .

Başlayayım .
Risk almama izin verin .
Kitabı ben yazayım.
Ne istediğim konusunda dürüst olayım .
Hayatımın en iyi formuna ulaşmama izin verin .
Hayalimdeki işe başvurmamı sağlayın .
Bana karşılık vermeyen insanlara sevgi vermeyi bırakayım .

Daha iyi bir hayat kurmama izin verin . Gurur duyacağım bir hayat. Mutlu olacağım bir hayat. Değerli enerjimi her anın tadını çıkarmak için kullanacağım bir hayat.

Bu kitap size her zaman kontrolün sizde olduğunu, her zaman sorumluluğun sizde olduğunu, her zaman gücün sizde olduğunu gösterdi. Şimdi, onu geri alma zamanı.

Bilmeni istiyorum ki, kendin için kurduğun o büyük hayal ne olursa olsun, ne kadar çılgınca, imkansız veya saçma görünürse görünsün, ben onu senin için görüyorum. Kendine inanmıyorsan, bırak ben sana inanayım. Yapabileceğini bilmiyorsan, bırak ben senin için bileyim.

Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, ilk adımı atmanıza yardımcı olayım .
Kimse söylemese bile, ben size mutlaka söylemek istiyorum: Sizi seviyorum, size inanıyorum ve muhteşem hayatınızın sunduğu tüm sihir ve neşeyi ortaya çıkarabileceğinize inanıyorum.

Tek yapmanız gereken iki basit kelime: İzin
Verin.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

EK

Onlara Nasıl Başvurulur? Ebeveynlik

Bana en sık sorulan sorulardan biri, "Bırakın Yapsınlar Teorisi"ni ebeveynlikte nasıl kullanacağımızdır. Dürüst olalım, çocuklarınızın ne isterlerse yapmalarına izin verirseniz, muhtemelen her öğünde dondurma yiyecekler, ödevlerini atlayacaklar ve ev işlerinden kaçınacaklardır. Ancak üç çocuk annesi olarak, çocuklarınızın kendileri olmalarına izin verdiğinizde, ilişkinizin hiç düşünmediğiniz şekillerde geliştiğini ve derinleştiğini keşfettim.

Bu kitap öncelikle yetişkinlere odaklanmış olsa da, "Bırakın Kendileri Olsunlar" Teorisi her yaştan çocuk yetiştirmek için de güçlü bir araçtır. Bu teori, kontrol etmek değil, bağlantı kurmak, desteklemek ve rehberlik etmekle ilgilidir. Nihayetinde, bir ebeveyn olarak göreviniz, çocuklarınızın olmaları gereken kişi olmaları için onlara rehberlik etmektir; başka bir deyişle, "Bırakın Kendileri Olsunlar".

Çocuklarınızla aranızdaki bağı güçlendirmenize (ve umarım akıl sağlığınızı korumanıza) yardımcı olmak için, "Bırakın Onları" kuramını ebeveynlikte kullanmaya dair pratik ipuçlarıyla dolu özel bir bonus rehber hazırladım. Çünkü kim çocuklarıyla inanılmaz bir ilişki istemez ki?

Melrobbins.com/parenting adresinden indirebilirsiniz. Başlamak için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Onlara Nasıl Başvurulur?
Takımlar

Yıllar içinde Starbucks, JPMorganChase, Headspace, Audible, Ulta Beauty ve daha birçok dünyanın en büyük şirketinden bazılarıyla çalışma fırsatım oldu.

Bana en sık sorulan sorulardan biri şu: Bunu nasıl yaparım?
Ekibimi motive etmek?

Araştırmalar açıkça gösteriyor ki, iyi bir patron, iyi takımlar yaratmanın anahtarıdır. Peki, iyi bir patronu ne tanımlar? İşte burada "Bırakın Kendi Başlarına Bırakın" Teorisi devreye giriyor. Belki de şöyle düşünüyorsunuz: " Ekibinizin istediğini yapmasına izin veremezsiniz, onları yönetmeniz gerekiyor." Doğru, ancak mikro yönetim uyguladığınızda yaratıcılığı bastırma, ilişkileri zedeleme ve zehirli bir çalışma ortamı yaratma riskiyle karşı karşıya kalırsınız.

Başka bir deyişle, kontrolcü bir patron kötü bir patrondur.

"Bırakın Kendilerini" Teorisi, ekibinizi güçlendirirken gelişmeleri için ihtiyaç duydukları yapıyı sağlayarak doğru dengeyi bulmanıza yardımcı olabilir. Sonuçta, kötü patronlar iyi takımları mahveder, iyi patronlar ise harika takımlar yaratır. Bu özel bonus kılavuzda, "Bırakın Kendilerini" Teorisi'ni kullanarak olabildiğince iyi bir patron olmayı öğreneceksiniz.

Melrobbins.com/work adresinden indirebilirsiniz. Başlamak için.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Sizi takdir etmeme izin verin

Mel Robbins Podcast'inin milyonlarca hayranına ve sosyal medyada beni takip eden veya "gözlüklü kadın"dan içerik paylaşan herkese— teşekkür ederim! Siz olmasaydınız en çok sevdiğim şeyi yapamazdım. Bu kitabın var olma sebebi sizsiniz. Desteğiniz, tutkunuz, sevginiz ve (elbette) dövmeleriniz, bir daha asla yapmayacağıma yemin ettiğim bir şeyi yapmam için bana ilham verdi: başka bir kitap yazmak. Bu inanılmaz yolculuğun bir parçası olduğunuz için teşekkür ederim. Şimdiye kadar yaptığım en önemli eser olduğuna inandığım şeyi yaratmama yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim. Bir şey kesin, bu kitabı sizin için yazdım ve benim olduğu kadar sizin de. Bu kitabın hayatınızı ve ilişkilerinizi nasıl geliştirmenize yardımcı olacağını görmek için sabırsızlanıyorum. Hayatınızda daha fazla sevgi, anlam, neşe ve huzuru hak ediyorsunuz ve "Bırakın Onları" Teorisi bunu başarmanıza yardımcı olacak.

Mel Robbins Podcast'inde ve bu kitabın sayfalarında yer alan tüm uzmanlara teşekkür ederim; uçaklara atlayıp Boston'a gelerek benimle oturup vakit geçirdiğiniz için minnettarım. Her birinizden çok şey öğrendim. Araştırmalarınız bu kitapta ve kaynakçada doğrudan alıntılanmış olsun ya da olmasın, şunu bilin; sizinle tanışmak, konuşmak ve sizden öğrenmek, yazdığım her kelimeyi şekillendirdi ve hayatımı iyileştirmeme yardımcı oldu. Bu kitabı okuyacak herkes ve 194 ülkedeki Mel Robbins Podcast'inin her bir dinleyicisi adına teşekkür ederim. Çalışmalarınız için teşekkür ederim; bilgeliğinizi bizimle paylaştığınız için teşekkür ederim.

Sawyer— parlak kızım, suç ortağım, araştırmacı ortağım, yazar ortağım ve pilot ortağım— annen için ASLA çalışmayacağına yemin etmiştin, ama işte buradayız. Her gün, "küçük bir araştırma projesinde bana yardımcı olabilir misin?" diye sorduğumda "evet" dediğin için minnettar uyanıyorum... adı da "Let".

Machine Translated by Google

"Onlar Teorisi." İçine daldın ve bir daha nefes almak için geri dönmedin. Sadece annen olmakla kalmayıp, şimdi de bir meslektaş olarak seni tanımak hayatımın en tatmin edici deneyimlerinden biri oldu. Seni çok seviyorum ve seninle çalışmanın her anını seviyorum, her ne kadar tüm zaman boyunca (benim hakkımda) "Bırakın yapsınlar, bırakın yapsınlar, bırakın yapsınlar " demek zorunda olduğunu bilsem de .

Tracey— sağ kolum, sağ beynim, cümleleri tamamlayanım ve olağanüstü yönetici yapımcım—Sensiz nerede olurdum? Denizde kaybolmuş olurdum. Bu gemiyi sen ayakta tutuyorsun. En iyi özelliğin: Seni bir kez bile yüzünde somurtkan bir ifadeyle veya olumsuz bir tavırla görmedim; her zaman güneşi getirdiğin için teşekkür ederim. Sekiz yıl sonra, bu çılgın macerada yolumu gösteren sakin ve istikrarlı elin için çok minnettarım.

Susie, yazma sürecine eğlence ve hikaye anlatımını kattığın için teşekkür ederim. Beni daha iyi bir yazar yaptınız. Bu projeye çok fazla derinlik ve ruh kattınız ve çalışmalarınız kitabın kalbinin inkar edilemez bir parçası. Siz bir efsanesiniz ve bu kitap sizsiz bu noktaya gelemezdi. Bizi bir araya getirdiği için çok mutluyum ve bu ortaklığın daha yeni başladığını bilmek beni heyecanlandırıyor.

Juna, adeta bir kasırga gibi geldin ve inanılmaz yazma yeteneklerinle beni her gün etkiledin. Bu kitabın dilini, gücünü ve havasını yakalama becerin olağanüstüydü. Bu hikayeyi güçlü bir şeye dönüştürmede çok önemli bir rol oynadın. Düşünme tarzına bayılıyorum!

Lynne— hayatınızda birinin belirmesi ve neyin eksik olduğunu fark etmeniz hissini bilirsiniz... işte o sensin Lynne. Hayatımda bir ihtiyacı karşıladın ve ancak seninle çalışarak gerçek desteğin ve mükemmelliğin nasıl bir şey olduğunu ve nasıl göründüğünü anladım. Çıtayı inanılmaz derecede yükseğe koydun.
Sensiz bu işi yapabileceğimi sanmıyorum. Şimdi lütfen telefonunuzu bırakın ve dizüstü bilgisayarınızı kapatın... çalışmayı bırakın... ve hafta sonunuzun tadını çıkarın! Ben hiçbir yere gitmiyorum, siz de gitmiyorsunuz, bu yüzden fırsat buldukça dinlenin. <3

Cindy— pembe Crocs terlikleri ve uyumlu rujuyla, şimdiye kadar duyduğunuz en iyi Boston aksanıyla konuşan ROCKSTAR'ımıza, seni tüm kalbimle seviyorum. Hayatımıza girdiğin andan itibaren çok fazla neşe ve kahkaha getirdin. 56 yaşında bir "yuva" bulacağımı hiç düşünmemiştim.

Machine Translated by Google

Gerçek hayatta "anne" dediğiniz, koca bir kız öğrenci birliğine bakan o muhteşem insan sizsiniz! Adınız Cindy Robbins de olabilirdi ve şu anda Yolo ve Homie, siz içeri girdiğinizde benden daha çok heyecanlanıyorlar.

Amy ve Jessie— Vermont'taki eski dostlarımıza. İlk olarak Vermont'ta yaşamaktan ne kadar nefret ettiğimiz ve bu küçük kırsal kasabada ne yapacağımız konusunda hiçbir fikrimizin olmadığı gerçeğiyle birbirimize bağlandık. Buraya taşınmamız tesadüf değildi; bir eşzamanlılıktı. Son dört yıldır güldük, ağladık ve her engeli aştık—bir soğuk suya dalış ve bir kart çekme denemesiyle (Muhteşem Amy!). Ve bu süreçte, dünyanın en hızlı büyüyen podcast'ini, ıssız bir yerdeki garajımızın üstünden başlatmayı başardık. Hayatınızın ilerleyen dönemlerinde en sevdiğiniz insanlarla tanışmanın büyülü bir yanı var. Ve siz de benim en sevdiğim iki kişiden birisiniz. Bu yeni bölümün şimdiye kadarki en muhteşem ve destansı bölüm olacağını hissediyorum. En şaşırtıcı olanı ise, burada yaşamayı kesinlikle çok seviyoruz.

Editörümüz, redaksiyon şampiyonumuz ve havalı gözlük modacısı Melody , gece geç saatlerdeki ve son dakika gecikmelerimi zarafetle yönettiğin için teşekkür ederim. Her zaman gülümseyerek geldin ve bu kitabın cilalı ve mükemmel olmasını sağladın. Sana bir sürü kahve ve sonsuz minnettarım.

Marc— seni ne kadar çok sevdiğimi zaten biliyorsun. Sadece bu kitabı mümkün kılmakla kalmadın, aynı zamanda mesajının ABD sınırlarının çok ötesindeki dillere çevrilerek dünyanın dört bir yanındaki okuyuculara ulaşmasını da sağladın. Sen en iyisisin, anlaşmalar yapmada ve "işleri" benzersiz bir şekilde (herkese çok gizli) yapan ilk yazar olmamda bana yardımcı olmada bir dahisin—sonsuza dek minnettarım. ;)

Christine— kayınvalidem, iş ortağım, Avustralya çoban köpeği aşığı arkadaşım ve en iyi dostum—bana her zaman destek olduğun için teşekkür ederim. Bu kitabı yazarken yaşadığım onca duygusal çöküntü için özür dilerim. Sana gönderdiğim tüm duygusal mesajlardan ve gece geç saatlerdeki dertleşmelerden utanıyorum. Dünyada duyguları yönetmeyle ilgili bu kitabın bölümüne benden daha çok ihtiyacı olan kimse yok. Bu kadar zarif olduğun için teşekkür ederim. Şirketimizi kontrolden çıkmış bir girişimden dünya standartlarında bir işletmeye ve kişisel gelişimde küresel bir güce dönüştürdüğün için teşekkür ederim. Seninle gurur duyuyorum. Senin ortağın olmaktan gurur duyuyorum.

Machine Translated by Google

Ve birlikte inşa ettiğimiz şeyle gurur duyuyorum. Her zaman arkamda olduğunu ve çıkarlarımızı gözettiğini bilmeden bunu başaramazdım. Her gün uyanıp kendi kendime diyorum ki: Bunu meslek olarak yaptığımıza inanabiliyor musun? Aklımın bir köşesinde hep senin şöyle dediğini duyabiliyorum: Biz sihirli kızlarız.

Chris— Let Them yazma maratonu haftalarında her zaman kamp yapmaya gittiğin için teşekkür ederim . Bir kitap omurgası olmadan ciltlenemez ve sen benim için o omurgasın. Ailemizi bir arada tutan sensin. Hayatımda en çok sevdiğim şey, onu seninle birlikte geçirebilmek.

Kendall ve Oakley— bu kitap yazma sürecinin ne kadar zorlu geçtiğini duyduklarınızdan anladığım kadarıyla, Sawyer ve ben kıyasıya mücadele ederken üniversitede ve Los Angeles'ta olmanızdan dolayı minnettar olduğunuzu tahmin edebiliyorum. Hayallerimin peşinden koşmamda her zaman beni desteklediniz ve şunu bilin: Hayatınızda ne yapmayı seçerseniz seçin, sizi her adımda desteklemek için orada olacağım.

Anne ve Baba—Anne: Bence küçük bir kızken bana "Bırak beni" ruhunu aşıladığınız için size minnettarım . Bu kitabı yazarken, üzerinde " Büyük Kız Pantolonunu Giy ve Bununla Baş Et" yazan nakışlı yastığınızı düşünüp durdum. LOL. En büyük destekçilerim olduğunuz ve size ihtiyacım olduğunda her zaman yanımda olduğunuz için teşekkür ederim. Benimle gurur duyduğunuzu biliyorum ve şunu da bilmenizi istiyorum: Ben de sizinle, evliliğinizle ve yarattığınız hayatla gurur duyuyorum.

Anne, bana tam bir kadın olmayı öğrettiğin için teşekkür ederim. Hayatımda, evliliğimde ve tüm potansiyelimi ortaya çıkarmamda yarattığın etkiyi kelimelerle ifade edemem. Seni seviyorum.

David—ne zaman tavsiyeye, bakış açısına, koçluğa, kahkahaya veya harika bir cin toniğe ihtiyacım olsa, seni her zaman arayabilirim. Bana iyi bir patron ve daha da iyi bir arkadaş olmayı öğrettiğin için teşekkür ederim. Christine ve ben sensiz yapamazdık ve kesinlikle yapmak da istemezdik! Seni seviyorum.

Pete, kitap kapağıyla harika bir iş çıkardın. Tasarım, hayal ettiğimden de öte. Eminim ki seninle çalışmak çok zor oldu ve son zamanlardaki sabrın için teşekkür ederim.

Machine Translated by Google

Dakikalarca süren kaos. Yaratıcılığınız için teşekkür ederim; kapak kesinlikle muhteşem ve umarım siz de benim kadar gurur duyuyorsunuzdur.

Julie—Ne diyebilirim ki? Bu kitabın iç tasarımı temiz, aydınlık ve tam olması gerektiği gibi. Her şeyi bir araya getirdin ve sonuçtan çok memnunum.
Gösterdiğiniz emek ve özveri için teşekkür ederiz!

Lindsay, yeni bir kitap yayınlamadığım zamanlarda bile bana verdiğiniz destek için ne kadar minnettar olduğumu kelimelerle ifade etmek zor. Beni Today Show'a davet ettiniz ve bana PR fırsatları gönderdiniz. Zekisiniz, özverilisiniz ve sizinle bu yolculuğa devam edeceğim için çok heyecanlıyım.

Tüm ekibime —bu kitabı yazmamız için bana ve Sawyer'a alan tanıdığınız için teşekkür ederim; üstelik siz haftada iki podcast bölümü, altı aylık çevrimiçi koçluk programı, açılış konuşmaları ve Audible, Ulta Beauty gibi ortaklarımız için prodüksiyonlar da yapıyordunuz... ve daha birçok şey! Siz gezegendeki EN İYİ ekipsiniz. Adanmışlığınız ve ekip çalışmanız olmadan bunu başaramazdım.

Dövme sanatçıları ve sanatınız aracılığıyla bana hikayelerinizi aktaranlar ; bu kitabın gerçek ilham kaynağı sizsiniz. " Let Them" konseptinin yükselişini izlemek hem alçakgönüllülük hem de heyecan vericiydi. Her şey sizinle başladı ve anlamlı, güzel tasarımlarınızı dünyayla paylaşma fırsatı bulduğum için sonsuza dek minnettarım.

Patty, Reid, Diane, Lizzi, Arya-Mehr, Marlene, Betsy, Kathleen ve Hay House'daki tüm ekip— sizin ortağınız olmaktan mutluluk duyuyorum. O kadar çok şey yapıyorsunuz ki, hangilerini listelemem gerektiğini bile bilmiyorum, bu yüzden bu kitabı destekleyen, satan, pazarlayan ve okuyan herkese, gerçekten büyük bir ekip çalışması gerektiriyor ve sizin ekibinizin bir parçası olmak bir onur.

Audible'daki ortaklarım—Vay canına! Yedi yıldır birlikte çalışıyoruz. Birlikte ne kadar çok şey başardığımıza inanamıyorum. Bu teşekkür mektubunu yazarken bile, " Let Them Theory" sesli kitabında benimle ortaklık yaptığınız için, yedinci orijinal Audible yapımımız için aktif olarak konu üzerinde araştırma yapıyoruz. Küresel ve hayat değiştiren misyonunuzun bir parçası olmaktan onur duyuyorum. Gelecek yedi Audible orijinal yapımına da nice başarılar diliyorum. Sizleri çok seviyorum!

Machine Translated by Google

Align PR—Şimdiye kadar çalıştığım ilk halkla ilişkiler ajansı sizsiniz ve buna kesinlikle değdi. Düşünme biçiminiz, çalışma şekliniz ve işinizde gösterdiğiniz mükemmellik beni hayrete düşürdü. En iyilerle çalışmaktan gurur duyuyorum ve o da SİZsiniz.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Kaynakça

Bu kitaba her şeyimi, kalbimi, ruhumu ve dünyanın en iyi uzmanlarından yıllarca edindiğim bilgileri aktardım. "Bırakın Onları" Teorisi, tıpkı sizin ve benim gibi sürekli gelişen araştırmalara dayanıyor. Burada paylaştığım şey güçlü bir başlangıç, ancak keşfedilecek daha çok şey var. İnsan davranışı ve ilişkileri sonsuz derecede büyüleyici ve yeni bilgiler ortaya çıktıkça anlayışımız daha da derinleşecek. Tüm kaynakları alfabetik sırayla listelememin nedeni basit: Daha büyük resme odaklanmanızı, alıntı denizinde kaybolmamanızı istiyorum.

Bu teori, tek bir çalışmayı izole etmekle ilgili değil; psikoloji, sinirbilim ve insan davranışından en güçlü fikirleri harmanlayarak sizin için dönüştürücü bir şey yaratmakla ilgili. Girişte de belirttiğim gibi, bu kitap bir ders kitabı veya akademik makale değil, bir rehberdir. Aşağıdaki sayfalardaki kaynaklar, " Bırakın Onları" Teorisi'ni şekillendiren inanılmaz çalışmalara sadece bir bakış sunuyor. Yolculuğunuz burada bitmiyor, daha yeni başlıyor.

Abbott, Alison. “Dopaminin Öğrenmedeki Rolüne İlişkin Yeni Teori Bağımlılığı Açıklamaya Yardımcı Olabilir.” Nature, Ağustos 2018. www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7.

Alter, Adam. Bir Atılımın Anatomisi: En Önemli Anlarda Sıkışıp Kalmaktan Nasıl Kurtulursunuz? New York: Simon & Schuster, 2023.

Amabile, Teresa ve Steven Kramer. İlerleme İlkesi: İş Yerinde Neşeyi, Bağlılığı ve Yaratıcılığı Ateşlemek İçin Küçük Başarıları Kullanmak. Boston, MA: Harvard Business Review Press, 2011.

Machine Translated by Google

Amati, Valeria ve diğerleri. “Sosyal İlişkiler ve Yaşam Memnuniyeti: Arkadaşların Rolü.” Genus 74, no. 1 (2018): 1–18.

Aron, Arthur ve Elaine N. Aron. “Yakın İlişkilerde Sevgi ve Bağlılığın Önemi.” İlişkiler Psikolojisi 45 (2012): 150–172.

Marcus Aurelius. Düşünceler. Çeviren: Gregory Hays. New York: Penguin Classics, 2006.

Bandura, Albert. “Algılanan Öz Yeterliliğin Fonksiyonel Özellikleri Üzerine Yeniden Bir İnceleme.” Yönetim Dergisi 38, sayı 1 (2012): 9–44.

Barron, Helen C., ve diğerleri. “İnsan Korteksindeki Gizli Engelleyici Bağlantıların Ortaya Çıkarılması ve Uyuyan Kortikal Anıların Görüntlenmesi.” Neuron 107, no. 2 (2020): 338–348. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2020.05.001.

Baumeister, Roy F. ve Mark R. Leary. “Ait Olma İhtiyacı: Kişilerarası Bağlanma Arzusu Temel Bir İnsan Motivasyonu Olarak.”
Psikolojik Bülten 117, sayı 3 (1995): 497–529.

Ben-Shahar, Tal. Daha Mutlu: Günlük Neşe ve Kalıcı Tatminin Sırlarını Öğrenin. New York: McGraw-Hill, 2007.

Bilyeu, Lisa. Radikal Özgüven: İstediğiniz İlişkiye, Kariyere ve Hayata Nasıl Sahip Olacağınıza Dair 11 Ders. New York: Simon and Schuster, 2024.

Bolte, Annette, Thomas Goschke ve Julius Kuhl. “Duygu ve Sezgi.”
Psikolojik Bilim 14, (2003): 416–21. https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456.

Bolte Taylor, Jill. Benim Anlayışım: Bir Beyin Bilimcisinin Kişisel Yolculuğu. New York: Viking, 2008.

Bolte Taylor, Jill. Bütün Beyinle Yaşamak: Seçimin Anatomisi ve Hayatımızı Yönlendiren Dört Karakter. New York: Hay House, 2021.

Machine Translated by Google

Brach, Tara. Radikal Kabul: Hayatınızı Bir Buda'nın Kalbiyle Kucaklamak. New York: Bantam, 2004.

Brehm, Jack W. ve Elizabeth A. Self. “Motivasyonun Yoğunluğu.”
Yıllık Psikoloji İncelemesi 40, sayı 1 (2009): 109–131.

Brown, Brené. Cesurca Yaşamak: Savunmasız Olma Cesareti Yaşam Biçimimizi, Sevgimizi, Ebeveynliğimizi ve Liderliğimizi Nasıl Dönüştürüyor? New York: Gotham, 2012.

Brown, Brené. Sadece Ben Böyle Düşünüyordum (ama Değilmiş): Mükemmeliyetçilik, Yetersizlik ve Güç Hakkında Gerçeği Anlatmak. New York: Gotham Books, 2008.

Bryant, Erin. “Dopamin, Beynin Hedefe Ulaşmanın Çabaya Değer Olup Olmadığına Karar Verme Şeklini Etkiliyor.” NIH Araştırma Konuları, 17 Nisan 2017. www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort.

Buunk, Bram P. ve Frederick X. Gibbons. “Sosyal Karşılaştırma: Bir Teorinin Sonu ve Bir Alanın Ortaya Çıkışı.” Örgütsel Davranış ve İnsan Karar Süreçleri 102, no. 1 (2007): 3–21.

Buunk, Bram P. ve Frederick X. Gibbons. “Sosyal Karşılaştırma: Bir Teorinin Sonu ve Bir Alanın Ortaya Çıkışı.” Psikolojik Bilim Üzerine Perspektifler 9, no. 3 (2014): 234–252.

Christakis, Nicholas A. ve James H. Fowler. Bağlantılı: Sosyal Ağlarımızın Şaşırtıcı Gücü ve Yaşamlarımızı Nasıl Şekillendirdikleri. New York, NY: Little, Brown, 2011.

Clark, C. ve J. Greenberg. “Reddedilme Korkusu ve Sosyal Geri Bildirime Duyarlılık: Ruh Sağlığına Etkileri.” Klinik Psikoloji İncelemesi 84 (2021): 101945.

Clark, Margaret S. ve Edward P. Lemay. “Yakın İlişkiler ve İyi Oluş: Merhametli Amaçların Rolü.” Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası 4, no. 5 (2010): 289–301.

Machine Translated by Google

Collins, RL “İyisi de Kötüsü de: Yukarı Yönlü Sosyal Karşılaştırmanın Öz Değerlendirmeler Üzerindeki Etkisi.” Psikolojik Bülten 119, no. 1 (1996): 51–69.

Conti, Paul. Travma: Görünmez Salgın: Travma Nasıl İşler ve Ondan Nasıl İyileşebiliriz. New York: Sounds True, 2021.

Corcoran, Katja ve Thomas Mussweiler. “Sosyal Karşılaştırma ve Düşünme: Başkalarının Başarısının Motivasyonel Etkisine Dair İçgörüler.”
Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 103, sayı 4 (2012): 712–727.

Crum, Alia J. ve Derek J. Phillips. “Kendini Gerçekleştiren Kehanetler, Plasebo Etkileri ve Gerçekliğin Sosyal-Psikolojik Yaratımı.” Sosyal Psikoloji El Kitabı, 2. baskı. Springer, 2015.

Crum, Alia J. ve Ellen J. Langer. “Zihniyet Önemlidir: Egzersiz ve Plasebo Etkisi.” Psikolojik Bilim 18, no. 2 (2010): 165–171.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Akış: En Uygun Deneyimin Psikolojisi.
New York: Harper & Row, 1990.

Damasio, Antonio R. Descartes'ın Hatası: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni. New York: Penguin Books, 1994.

Damour, Lisa. Gençlerin Duygusal Yaşamları: Bağlantılı, Yetenekli ve Merhametli Ergenler Yetiştirmek. Londra: Atlantic Books, 2023.

Damour, Lisa. Baskı Altında: Kız Çocuklarında Stres ve Kaygı Salgınıyla Yüzleşmek. Londra: Atlantic Books, 2019.

Damour, Lisa. Çözülmesi Gerekenler: Genç Kızları Yetişkinliğe Geçişin Yedi Aşamasında Yönlendirmek. Londra: Atlantic Books Ltd, 2016.

Davidson, Richard J. ve Sharon Begley. Beyninizin Duygusal Yaşamı. New York: Plume, 2012.

Day, Kristen, Corinne Carreon ve Caitlin Stump. “Fiziksel Çevrenin Sağlık Davranışı Üzerindeki Etkisi: Kanserden Kurtulanlar İçin Çıkarımlar.” Halk Sağlığı Raporları 126 (2011): 112–121.

Machine Translated by Google

Demir, Melikşah ve diğerleri. “Arkadaşlıklar, Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk: Genç Yetişkinlikte Sosyalleşme Hedeflerinin Rolü Üzerine Bir Çalışma.” Mutluluk Çalışmaları Dergisi 16, sayı 6 (2015): 1559–1574.

Dijksterhuis, Ap, vd. “Başarı ve Başarısızlık Bağlamlarında Sosyal Karşılaştırmanın Mekanizmaları.” Deneysel Sosyal Psikoloji Dergisi 46, no. 6 (2010): 923–929.

Duhigg, Charles. Alışkanlığın Gücü: Hayatta ve İş Hayatında Neden Yaptıklarımızı Yapıyoruz. New York, NY: Random House, 2014.

Dunbar, Robin IM Bir İnsanın Kaç Arkadaşa İhtiyacı Var? Dunbar Sayısı ve Diğer Evrimsel Tuhaflıklar. Cambridge: Harvard Üniversitesi Yayınları, 2010.

Dunning, David. “Dunning-Kruger Etkisi: Kendi Cehaletinin Farkında Olmamak Üzerine.” Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler, cilt 44, editör: Mark P. Zanna, 247–296. Elsevier, 2011.

Durvasula, Ramani. Suç Sende Değil. New York: Post Hill Press, 2024.

Durvasula, Ramani. Kalmalı mıyım, gitmeli miyim?: Narsist Bir İlişkiden Sağ Kurtulmak. New York: Post Hill Press, 2015.

Dweck, Carol S. Zihniyet: Başarının Yeni Psikolojisi. New York: Random House, 2006.

Eagleman, David. Livewired: Sürekli Değişen Beynin İç Yüzü.
New York: Pantheon Books, 2020.

Ekman, Paul. “Duyguları İnceleyen Bilim İnsanlarının Hemfikir Olduğu Noktalar.”
Psikolojik Bilime Bakış Açıları 11, sayı 1 (2016): 31–34.

Epstein, Mark. Düşünürsüz Düşünceler: Budist Bir Bakış Açısından Psikoterapi. New York: Basic Books, 1995.

Evans, Gary W. “Yapılı Çevre ve Ruh Sağlığı.” Yıllık Halk Sağlığı İncelemesi 29, sayı 1 (2011): 403–416.

Machine Translated by Google

"Rahatlamak İçin Egzersiz." Harvard Sağlık Yayınları, Şubat 2011. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax.

Ferriss, Timothy. Devlerin Araçları: Milyarderlerin, İkonların ve Dünya Çapında Performans Sergileyenlerin Taktikleri, Rutinleri ve Alışkanlıkları. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

Festinger, Leon. "Sosyal Karşılaştırma Süreçleri Kuramı: Geçmişe Dönük ve Çağdaş Perspektifler." Örgütsel Davranış ve İnsan Karar Süreçleri 123, no. 2 (2012): 100–121.

Finkel, Eli J. ve Roy F. Baumeister. "Bağlanma ve Evlilik: Yakın İlişkiler Biliminde Yeni Gelişmeler." Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler 42 (2010): 1–50.

Fiori, Katherine L., ve diğerleri. "Geç Yetişkinlikte Arkadaşlık Kalitesi: Olumlu ve Olumsuz Sosyal Etkileşimlerin İyi Oluştaki Rolü." Yaşlanma ve Sağlık Dergisi 32, sayı 3–4 (2020): 163–176.

Fishbach, Ayelet ve Stacey R. Finkelstein. "Olumlu ve Olumsuz Geri Bildirim Hedef Takibini Nasıl Motive Eder?" Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası 6, no. 5 (2012): 359–366.

Fogg, BJ Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything.
Boston: Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt, 2020.

Ford, Michael E. ve Clyde W. Nichols. "Davranış Üzerindeki Sosyal Bilişsel Etkileri Açıklamak İçin Bir Çerçeve." Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler, cilt 52, editör: Mark P. Zanna, 193–246. Elsevier, 2015.

Frankl, Viktor E. İnsanın Anlam Arayışı. New York: Washington Square Press, 1985.

Gallagher, Winifred. Rapt: Dikkat ve Odaklanmış Yaşam. New York: Penguin Books, 2009.

Machine Translated by Google

Gallo, Amy, Shawn Achor, Michelle Gielan ve Monique Valcour. “Sabah Ruh Halinizin Tüm İş Gününüzü Nasıl Etkilediği.” Harvard Business Review. Harvard Business School Publishing, 5 Ekim 2016. https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday.

Garrett, Neil ve Tali Sharot. “Algılanan Tehdit Altında İnançları Güncellemek.” Affective Brain Lab, Ağustos 2018. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf.

Garrett, Neil ve diğerleri. “Algılanan Tehdit Altında İnançların Güncellenmesi.” Nature Neuroscience 22, no. 12 (2019): 2066–2074. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019-0549-2.pdf.

Grant, Heidi ve Carol S. Dweck. “Başarı Hedeflerinin ve Etkilerinin Açıklığa Kavuşturulması.” Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 85, sayı 3 (2009): 541–553.

Greitemeyer, Tobias. “Başkalarının Görüşlerine Maruz Kalmanın Sosyal Etki Üzerindeki Etkileri: Uygunluk, Uyum ve İtaat Mekanizmaları.” Psikolojik Bülten 135, sayı 6 (2009): 895–915.

Gilbert, Paul. Merhametli Zihin: Zorluklarla Yüzleşmeye Yeni Bir Yaklaşım. Londra: Constable & Robinson, 2009.

Gilbert, Paul. Merhametli Zihin Çalışma Kitabı. Londra: Robinson, 2010.

Goldstein, Joseph. Tek Dharma: Ortaya Çıkan Batı Budizmi. New York: HarperCollins, 2003.

Gottman, John M. İlişki Şifası: Evliliğinizi, Ailenizi ve Arkadaşlıklarınızı Güçlendirmek İçin 5 Adımlı Kılavuz. New York: Harmony Books, 2002.

Gottman, John, Julie Gottman ve Doug Abrams. Sekiz Buluşma: Bir Ömür Boyu Sürecek Aşk İçin Gerekli Sohbetler. New York: Workman Publishing, 2019.

Machine Translated by Google

Gottman, John M. ve Nan Silver. Evliliği Başarılı Kılmanın Yedi İlkesi: Ülkenin Önde Gelen İlişki Uzmanından Pratik Bir Kılavuz. New York: Harmony Books, 2015.

Greenfieldboyce, Nell. "Yeni Bir Çalışmaya Göre İnsan Beyni Nöron Üretmeyi Asla Durdurmuyor." PBS NewsHour, 25 Mart 2019. www.pbs.org/newshour/science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims.

Grenny, Joseph. "Zorlu Bir Konuşmadan Önce Yapılacak 4 Şey." Harvard Business Review, 22 Ocak 2019. https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation.

Gross, James J. ve Ross A. Thompson. "Duygu Düzenlemesi: Kavramsal Temeller." Duygu Düzenlemesi El Kitabı, 2. baskı, James J. Gross tarafından düzenlenmiştir, 3–24. New York: Guilford Press, 2014.

Guell, Xavier, A. David G. Leslie ve Jeremy D. Schmahmann.
"İnsan Beyincik Fonksiyonel Topografisi: Nörogörüntüleme Çalışmalarının Meta Analizi." NeuroImage 124 (2016): 107–118. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789790.

Hall, Jeffrey A. "Bir Arkadaş Edinmek Kaç Saat Sürer?"
Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi 36, sayı 4 (2019): 1278–1296.

Hamm, Jill V. ve Beverly S. Faircloth. "Ergenlerin Okula Aidiyet Duygusunda Arkadaşlığın Rolü." Çocuk ve Ergen Gelişimi İçin Yeni Yönler 2015, sayı 148 (2015): 61–78.

Hartup, Willard W. ve Nancy Stevens. "Yaşam Boyu Arkadaşlıklar ve Adaptasyon." Psikolojik Bilimlerde Güncel Yönelimler 8, no. 3 (2011): 76–79.

Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl ve Kelly G. Wilson. Kabul ve Bağlılık Terapisi: Davranış Değişikliğine Deneyimsel Bir Yaklaşım. New York: Guilford Press, 1999.

Machine Translated by Google

Heckhausen, Jutta. “Yetişkinlikte Gelişimsel Düzenleme: Yaş Normatif ve Sosyokültürel Kısıtlamalar Uyarlanma Zorlukları Olarak.”
Psikoloji ve Yaşlanma 27, sayı 4 (2012): 937–950.

Heckhausen, Jutta ve Heinz Heckhausen, der. Motivasyon ve Eylem.
Cambridge: Cambridge Üniversitesi Yayınları, 2009.

Hill, Sarah E. ve David M. Buss. “Sosyal Gruplarda Kıskançlık ve Statü: Rekabet ve İşbirliğine Evrimsel Bir Bakış Açısı.” Evrimsel Psikoloji 8, no. 3 (2010): 345–368.

“Ebeveynler ve Yetişkin Çocuklar Arasındaki İlişkileri Güçlendirmenin Yolları.”
Amerikan Psikoloji Derneği, 18 Mayıs 2023. www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-children-relationships.

Hussey, Matthew. Aşk Hayatı: Standartlarınızı Yükseltmenin, Doğru Kişiyi Bulmanın ve Mutlu Yaşamanın Yolları (Ne Olursa Olsun). Londra: HarperCollins UK, 2024.

Hyun, Jinshil, Martin J. Sliwinski ve Joshua M. Smyth. “Yatağın Yanlış Tarafında Uyanmak: Stres Beklentisinin Günlük Yaşamda Çalışma Belleği Üzerindeki Etkileri.” Gerontoloji Dergileri: Seri B, 2018. https://doi.org/10.1093/geronb/gby042.

Insel, Thomas R. “NIMH Araştırma Alanı Kriterleri (RDoC) Projesi: Psikiyatri için Hassas Tıp.” Amerikan Psikiyatri Dergisi 171, no. 4 (2014): 395–97. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/.

Kabat-Zinn, Jon. Tam Bir Felaket Yaşamı: Stres, Acı ve Hastalıkla Başa Çıkmak İçin Bedeninizin ve Zihninizin Bilgeliğini Kullanmak. New York: Delacorte Press, 1990.

Johnson, MD ve Franz J. Neyer. “(Nihai) İstikrar ve Ortaklıklar Arasındaki Değişim.” Aile Psikolojisi Dergisi 33, sayı 6 (2019): 711– 721. https://doi.org/10.1037/fam0000523.

Machine Translated by Google

Johnson, Colleen L. ve Lillian E. Troll. “Arkadaşlar ve Yaşlanma: Yakınlık ve Mesafenin Etkileşimi.” Generations 36, no. 1 (2012): 32–39.

Kabat-Zinn, Jon. Nereye Giderseniz Gidin, Oradasınız: Günlük Yaşamda Farkındalık Meditasyonu. New York: Hachette Books, 2013.

Kahneman, Daniel. Hızlı ve Yavaş Düşünme. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

Kanfer, Ruth ve Gilad Chen. “Örgütsel Davranışta Motivasyon: İçgörüler ve Yönlendirmeler.” Örgütsel Davranış ve İnsan Karar Süreçleri 136 (2016): 121–133.

Kanojia, Alok. Sağlıklı Bir Oyuncu Yetiştirmenin Yolları: Kötü Ekran Alışkanlıklarını Kırın, Güç Mücadelelerine Son Verin ve Çocuklarınızla İlişkinizi Dönüştürün.
Londra: Pan Macmillan, 2024.

Kaplan, Rachel ve Stephen Kaplan. Doğa Deneyimi: Psikolojik Bir Bakış Açısı. Ann Arbor: Michigan Üniversitesi Yayınları, 2011.

Koob, George F. ve Nora D. Volkow. “Bağımlılığın Nörobiyolojisi: Bir Nörodevre Analizi.” The Lancet Psychiatry 3, no. 8 (2016): 760–773.

Kross, Ethan ve Özlem Ayduk. “Kendinden Uzaklaşma: Teori, Araştırma ve Güncel Yönelimler.” Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler 55 (2017): 81–136.

Kurth-Nelson, Zeb ve diğerleri. “Sinirbilime Hesaplamalı Yaklaşımlar: Tehdit Altında İnanç Güncellemesinin Modellenmesi.” PLoS Computational Biology 15, 2 (2019). https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1007089#ack. HAYIR.

La Guardia, Jennifer G. ve Richard M. Ryan. Öz Belirleme Kuramı: Motivasyon, Gelişim ve Sağlıklı Yaşamda Temel Psikolojik İhtiyaçlar. New York: Guilford Press, 2013.

Lavy, Shiri ve Hadassah Littman-Ovadia. “İlişkilerde Sevginin Kişisel Gelişim ve Benlik Algısı Üzerindeki Etkisi.” Pozitif İlişkiler Dergisi

Machine Translated by Google

Psikoloji 6, sayı 3 (2011): 209–216.

Leary, Mark R. ve Roy F. Baumeister. “Özsaygının Doğası ve İşlevi: Sosyometre Teorisi.”
Deneysel Sosyal Bilimlerdeki Gelişmeler içinde.
Psikoloji, cilt 32, editör: Mark P. Zanna, 1–62. Elsevier, 2012.

Leary, Mark R. ve Roy F. Baumeister. “Özsaygının Doğası ve İşlevi: Sosyometre Teorisi.”
Deneysel Sosyal Bilimlerdeki Gelişmeler içinde.
Psikoloji, Cilt 32, Mark P. Zanna tarafından düzenlenmiştir, 1–62. New York: Academic
Basın, 1995.

LeDoux, Joseph. Duygusal Beyin: Gizemli Temelleri
Duygusal Yaşam. New York: Simon & Schuster, 1996.

Levine, Peter A. ve Gabor Maté. Dile Getirilmeyen Bir Sesle: Beden Nasıl
Travmayı Serbest Bırakır ve İyiliği Yeniden Kazandırır. Berkeley, CA: Kuzey Atlantik
Kitaplar, 2010.

Levitt, Mary J., ve diğerleri. “Yaşam Boyu Yakın İlişkiler.” Wiley
Disiplinlerarası İncelemeler: Bilişsel Bilim 2, sayı 1 (2011): 1–12.

LeWine, Howard E., MD “Stres Tepkisini Anlamak.” Harvard Tıbbi Okul, 6,
Sağlık. Harvard, Temmuz 2020.
www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response.

Luthar, Suniya S. ve Natasha L. Kumar. “Arkadaşlık Niteliği, Sosyal
Ergenlikte Beceriler ve Direnç.” Çocuk Gelişimi 89, sayı 3
(2018): 876–890.

Lyons, Scott. Dramaya Bağımlılık: Kriz ve Dramaya Bağımlılığın İyileştirilmesi
Kendinizde ve Başkalarında Kaos. New York: Hachette Go, 2023.

Lyubomirsky, Sonja ve diğerleri. “Bazı İnsanlar Neden Diğerlerinden Daha Mutlu?”
Bilişsel ve Motivasyonel Süreçlerin İyi Oluştaki Rolü.”
Amerikan Psikolog 56, sayı 3 (2011): 239–249.

Maddux, James E. Öz Yeterlilik, Adaptasyon ve Uyum: Teori,
Araştırma ve Uygulama. Springer, 2013.

Machine Translated by Google

Margaret Mead'in, Ruth Nanda Anshen tarafından derlenen "The World Ahead: An Anthropologist Anticipates the Future" adlı kitaptaki alıntısı , 24. sayfa. New York: Berghahn Books, 2000.

Marsh, Herbert W. ve John W. Parker. "Öğrenci Benlik Kavramının Belirleyicileri: Küçük Bir Gölette Nispeten Büyük Bir Balık Olmak, İyi Yüzmeyi Öğrenmeseniz Bile Daha mı İyi?" Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 47, sayı 1 (1984): 213–231.

Marques, Luana. Cesur Bir Hamle: Kaygıyı Güce Dönüştürmek İçin 3 Adımlı Bir Plan. Londra: Hachette UK, 2023.

McGonigal, Kelly. İrade Gücü İçgüdüsü. New York: Avery, 2012.

McPherson, Miller, Lynn Smith-Lovin ve Matthew E. Brashears. "Amerika'da Sosyal İzolasyon: İki On Yıl İçinde Temel Tartışma Ağlarındaki Değişimler." American Sociological Review 74, no. 3 (2009): 353–375.

Miller, William R. ve Stephen Rollnick. Motivasyonel Görüşme: İnsanların Değişmesine Yardımcı Olmak. 3. baskı. New York: Guilford Press, 2012.

Mikulincer, Mario ve Phillip R. Shaver. Yetişkinlikte Bağlanma: Yapı, Dinamikler ve Değişim. 2. baskı. New York: Guilford Press, 2016.

Mineo, Liz. "Harvard Araştırması Yaklaşık 80 Yıldır Sağlıklı ve Mutlu Bir Yaşam Sürmenin Yollarını Gösteriyor." Harvard Gazette, 11 Nisan 2017. https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life.

Mora, Florentina, Sergio Segovia ve José R. Del Arco. "Yaşlanma, Stres ve Hipokampus." Yaşlanma Araştırmaları İncelemeleri 11, sayı 2 (Nisan 2012): 123–129. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892.

Morin, Alexandre JS ve Christophe Maïano. "Sosyal Karşılaştırma Süreci ve Bunun Hedef Takibi ve Başarı Motivasyonu Üzerindeki Etkileri." Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası 5, no. 6 (2011): 359–374.

Machine Translated by Google

Murray, Sandra L. ve John G. Holmes. Birbirine Bağımlı Zihinler:
Yakın İlişkilerin Dinamikleri. New York: Guilford Press, 2013.

Murray, Sandra L. ve Jennifer L. Derrick. “Güvenin Gücü:
"Duygusal Güvenliğin İlişkilerdeki Bağlılığı Nasıl Etkilediği" Dergisi
Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 100, sayı 4 (2011): 575–592.

Mussweiler, Thomas. “Sosyal Yargılamada Karşılaştırma Süreçleri:
Mekanizmalar ve Sonuçlar.” Psikolojik İnceleme 109, sayı 3 (2012):
472–489.

Neff, Kristin D. Öz Şefkat: Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü
Kendiniz. New York: HarperCollins, 2011.

Nerurkar, Aditi. 5 Sıfırlama: Daha Az Stres İçin Beyninizi ve Vücudunuzu Yeniden Programlayın
ve Daha Fazla Direnç. Londra: HarperCollins UK, 2024.

Norbury, Agnes ve Raymond J. Dolan. “Beklentiye Dayalı Sinirsel Aktivite”
"Algılanan Tehditte Zayıflamış Öğrenmeyi Öngörüyor." Nature Neuroscience
22, 3 437–448. (2019): https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/
2020/01/41562_2019_793_OnlinePDF_2.pdf.

Oettingen, Gabriele, Doris Mayer, A. Timur Sevinçer, Elizabeth J. Stephens,
Hyeon-ju Pak ve Meike Hagenah. “Zihinsel Zıtlık ve Hedef
Bağlılık: Enerjilendirmenin Aracı Rolü.” Kişilik ve Sosyal
Psikoloji Bülteni (2009): 35, 608–22. HAYIR.
https://doi.org/10.1177/0146167208330856.

Oettingen, Gabriele, Hyeon-ju Pak ve Karoline Schnetter. “Hedef Belirlemenin Öz
Düzenlemesi: Geleceğe Dair Özgür Fantazileri Gerçekliğe Dönüştürmek”
"Bağlayıcı Hedefler." Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 80, sayı 5
(2001): 736–53. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736.

Oliver, Mary. “Yaz Günü.” Yeni ve Seçilmiş Şiirler, 94. Boston:
Beacon Press, 1992.

Oswald, Debra L. ve Elizabeth M. Clark. “Sonsuza Kadar En İyi Arkadaşlar mı? Lise
Okul Dönemi En İyi Arkadaşlıkları ve Yetişkin Arkadaşlıklarının Gelişimi.” Dergisi

Machine Translated by Google

Ergenlik 84 (2020): 153–165.

Pilat, Dan ve Krastev, Sekoul MD, “Zihinsel Sağlığı Neden Bu Kadar Önemsiyoruz?” Kısayollar mı? Karar Laboratuvarı. Karar Laboratuvarı, 27 Ocak 2021. https://thedecisionlab.com/biases/heuristics.

Platt, Michael L., ve diğerleri. “Faydanın Ötesinde: Sosyal ve Biyolojik Kökler” Beyinde Karar Verme.” Nature Neuroscience 19, sayı 10 (2016): 1303–1310.

Porges, Stephen W. Polivagal Teori: Nörofizyolojik Duyguların, Bağlanmanın, İletişimin ve Öz Düzenlemenin Temelleri. New York: WW Norton & Company, 2011.

Reeve, Johnmarshall. Motivasyon ve Duyguyu Anlamak. 7. baskı. Yeni York: John Wiley & Sons, 2018.

Reis, Harry T. ve Susan L. Gable. “Sosyal Destek ve Düzenleme” Kişisel İlişkiler.” Deneysel Sosyal Psikolojideki Gelişmeler 52 (2015): 201–245.

Roberts, Sarah Jakes. Güçlü Hamleler: Özgüveninizi Ateşleyin ve Başarılı Bir Kişi Olun Güç. Nashville: Thomas Nelson, 2024.

Robbins, Mel. Aditi Nerurkar ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i. Podcast ses kaydı, 23 Mayıs 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002?i=1000656467802.

Robbins, Mel. Alok Kanojia ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i, Podcast ses kaydı, 5 Haziran 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202.

Robbins, Mel. Alok Kanojia ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i, podcast sesi, 2 Eylül 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000668009088.

Machine Translated by Google

Robbins, Mel. Lisa Bilyeu ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i.
Podcast ses kaydı, 28 Mart 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000650685813.

Robbins, Mel. Lisa Damour ile Röportaj. Mel Robbins Podcasti,
Podcast ses kaydı, 18 Mayıs 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370.

Robbins, Mel. Luana Marques ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i.
Podcast ses kaydı, 20 Temmuz 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000621712441.

Robbins, Mel. Matthew Hussey ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i,
Podcast ses kaydı, 27 Mayıs 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000656851968.

Robbins, Mel. Robert Waldinger ile röportaj. Mel Robbins Podcast'i.
Podcast ses kaydı, 4 Nisan 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000651381441.

Robbins, Mel. Sarah Jakes Roberts ile röportaj. Mel Robbins
Podcast, podcast ses kaydı, 2024. Temmuz 25,
https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000663279637.

Robbins, Mel. 5 Saniye Kuralı: Hayatınızı, İşinizi ve
Günlük Cesaretle Birlikte Özgüven. Brentwood, TN: Savio Republic, 2017.

Robbins, Mel. Beşlik Çakma Alışkanlığı. Carlsbad, CA: Hay House, 2021.

Rusbult, Caryl E. ve Paul AM Van Lange. "İlişkiler Neden Önemlidir?"
Israr Etmek? Uzun Vadeli Bağlılıkta Yatırımın Rolü."
Psikolojik Bilim 22, sayı 7 (2010): 135–140.

Ryan, Richard M. ve Edward L. Deci. "Öz Belirlemeyi Teşvik Etmek"
İlişkiler ve İyi Oluş." Eğitim Psikoloğu 44, sayı 2 (2009):
73–85.

Machine Translated by Google

Sangwan, Neha. Kendi Gücümle: İş Hayatında ve Yaşamda Tükenmişlikten Tamamen Enerji Dolu Hale Gelmek. New York: Simon & Schuster, 2023.

Sapolsky, Robert M. Zebraların Neden Ülser Olmadığı. New York: Henry Holt and Co., 2004.

Schore, Allan N. Duygu Düzenlemesi ve Benliğin Onarımı. New York: W.
W. Norton & Company, 2003.

Schwartz, Barry. Seçim Paradoksu: Neden Daha Fazlası Daha Azdır. New York: Harper Perennial, 2004.

Seligman, Martin. Gerçek Mutluluk: Kalıcı Tatmin Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Pozitif Psikolojiyi Kullanmak. New York: Atria Paperback, 2013.

Siegel, Daniel J. Gelişen Zihin: İlişkiler ve Beyin Etkileşimi Kim Olduğumuzu Nasıl Şekillendiriyor. 2. baskı. New York: Guilford Press, 2012.

Seligman, Martin EP. Gelişmek: Mutluluk ve Esenliğe Dair Vizyoner Yeni Bir Anlayış. New York: Free Press, 2011.

"Kendini Kabul Etmek Daha Mutlu Bir Hayatın Anahtarı Olabilir, Ancak Birçok İnsanın En Az Uyguladığı Mutluluk Alışkanlığıdır." ScienceDaily. Hertfordshire Üniversitesi, Mart 2014. www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm. 7,

Seneca. Bir Stoacının Mektupları. Çeviren: Robin Campbell. New York: Penguin Classics, 2004.

Shapiro, Ron. "Köprüleri Yakmadan Zorlu Konuşmalar Nasıl Yapılır?" Harvard Business 2023. https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-burning-bridges. İnceleme, 15 Mayıs,

Sharot, Tali. Etkili Zihin: Beynin Başkalarını Değiştirme Gücümüz Hakkında Ortaya Koydukları. Londra: Hachette UK, 2017.

Machine Translated by Google

Sharot, Tali. İyimserlik Yanlılığı: Mantıksız Derecede Olumlu Beyne Bir Bakış.
New York: Vintage, 2011.

Sharot, Tali ve Cass R. Sunstein. Tekrar Bak: Her Zaman Orada Olanı Fark Etmenin Gücü.
New York: Simon and Schuster, 2024.

Smith, James M. ve Nicholas A. Christakis. "Sosyal Ağlar ve Sağlık." Yıllık Sosyoloji İncelemesi 36 (2010): 435–457.

Sprecher, Susan ve Pamela C. Regan. "Romantik İlişkilerde Arkadaşlığın Önemi." Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası 8, sayı 8 (2014): 412–425.

Sprecher, Susan ve Pamela C. Regan. "Romantik İlişkilerde Karşılıklılık ve Öz Saygının Önemi." Kişisel İlişkiler 8, sayı 4 (2014): 419–435.

Swart, Tara B. "Kortizolün Sosyal Stres ve Sağlık Üzerindeki Etkisi." Nörobilim Araştırmaları Dergisi 129, no. 2 (2023): 304–15.

Swart Bieber, Tara. Kaynak: Evrenin Sırları, Beynin Bilimi. Londra: Vermilion, 2019.

Tannen, Deborah. Siz Sadece Anlamıyorsunuz: Kadınlar ve Erkekler Arasındaki Sohbet.
New York: HarperCollins, 2011.

Tesser, Abraham ve Richard H. Smith. "Başarının Anlamı: Rekabet ve Başarının Sosyal Psikolojisi." Yıllık Psikoloji İncelemesi 65 (2014): 519–546.

Tolle, Eckhart. Şimdinin Gücü: Ruhsal Aydınlanmaya Bir Kılavuz.
Vancouver: Yeni Dünya Kütüphanesi, 2004.

Tsabary, Shefali. Bilinçli Ebeveyn: Kendimizi Dönüştürmek, Çocuklarımızı Güçlendirmek.
Vancouver: Namaste Yayıncılık, 2010.

Ulrich, Roger S. "Kanıta Dayalı Sağlık Hizmeti Mimarisi." The Lancet 370, no. 9597 (2011): 139–140.

Machine Translated by Google

Updegraff, John A. ve Shelley E. Taylor. “Zayıflıktan Büyümeye: Başarılı Başkalarının Zorluklarla Karşı Karşıya Kalmada Kişisel Gelişime Etkisi.” Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 102, sayı 5 (2013): 936–948.

Vaillant, George E. “İstem dışı Başa Çıkma Mekanizmaları: Psikodinamik Bir Bakış Açısı.” Harvard Psikiyatri Dergisi 19, sayı 3 (2011): 148–152.

Van Bavel, Jay J. ve Dominic J. Packer. “Bizim Gücümüz: Gruplararası Durumlar ve Grup Temelli İkna.” Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası 10, sayı 8 (2016): 409–420.

van der Kolk, Bessel. Vücut Skoru Tutuyor: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Vücut. New York: Viking, 2014.

van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane ve Lars Weisæth, eds.
Travmatik Stres: Ezici Deneyimlerin Zihin, Beden ve Toplum Üzerindeki Etkileri. New York: Guilford Press, 2007.

Van Dijk, Wilco W. ve Marcel Zeelenberg. “Kıskançlık Paradoksu: Kendimizi Daha İyi Durumdakilerle Karşılaştırmak Kişisel Gelişime Yol Açabilir.” Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 86, sayı 2 (2014): 192–203.

Vogel, EA, JP Rose, LR Roberts ve K. Eckles. “Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya ve Öz Saygı.” Popüler Medya Kültürü Psikolojisi 3, no. 4 (2014): 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047.

Vohs, Kathleen D., ve diğerleri. “Karar Yorgunluğu Öz Düzenleme Kaynaklarını Tüketiyor—Ancak Gerçekçi Olmayan Sosyal Beklentilere Uyum Sağlamak da Aynı Şekilde Tüketiyor.” Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi 104, sayı 6 (2014): 940–950.

Vohs, Kathleen D. ve Roy F. Baumeister, editörler. Öz Düzenleme El Kitabı: Araştırma, Teori ve Uygulamalar. 2. baskı. New York: Guilford Publications, 2016.

Machine Translated by Google

Waldinger, Robert ve Marc Schulz. İyi Yaşam: Dersler
Dünyanın En Uzun Süreli Mutluluk Araştırması. New York: Random House, 2023.

White, Katherine ve Darrin R. Lehman. “Kültür ve Sosyal Karşılaştırma”
"Arayış: Özsel Motivasyonların Rolü." Kişilik ve Sosyal Psikoloji
Bülten (2005): 31, 232–242. HAYIR. 2
https://doi.org/10.1177/0146167204271326.

Willis, Judy. “Stres ve Öğrenmenin Arkasındaki Sinirbilim.” Nature
İş ortağı dergi: Science of Learning. Nature Publishing Group, 16 Ekim.
https://npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the- 2016.
neuroscience-behind-stress-and-learning.

Willis, Judy. “Beyniniz Hakkında Bilmeniz Gerekenler.” Eğitimsel
Liderlik 67, sayı 4 (Ocak 2010).

Wiseman, Richard. Şans Faktörü. New York: Miramax Books, 2003.

Wood, Alex M., ve diğerleri. “Minnettarlığın Sosyal Gelişimdeki Rolü”
Destek, Stres ve Depresyon: İki Boylamsal Çalışma.” Dergisi
Kişilik Araştırmaları 45, sayı 4 (2011): 466–474.

Wood, Joanne V. ve Abraham Tesser. “Değişmez Olan Üzerine Düşünmek”
Başarı: Aşağı Yönlü Sosyal Karşılaştırma ve Kendini Geliştirme Stratejileri.”
Avrupa Sosyal Psikoloji Dergisi 41, sayı 4 (2011): 387–396.

Wrzus, Cornelia ve diğerleri. “Sosyal Ağ Değişiklikleri ve Yaşam Olayları Arasındaki İlişki”
Yaşam Süresi: Bir Meta-Analiz.” Psikolojik Bülten 139, sayı 1 (2013):
53–80.

Zaki, Jamil. “Empati: Motivasyon Temelli Bir Anlatım.” Psikolojik Bülten 140,
sayı 6 (2014): 1608–1647.

Zaki, Jamil. İyilik Savaşı: Parçalanmış Bir Dünyada Empati Kurmak.
New York: Crown Publishing, 2019.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Mel hakkında

Mel Robbins, New York Times'ın çok satanlar listesine girmiş bir yazar ve zihniyet, motivasyon ve davranış değişikliği konusunda dünyaca ünlü bir uzmandır; çalışmaları 41 dile çevrilmiştir.

Milyonlarca kitap satışı, yedi adet Audible'da 1 numaraya yükselen eser ve milyarlarca video izlenmesiyle Mel'in etkisi gerçekten küresel. Dünyanın 1 numaralı eğitim podcast'i olan ve Webby ile Signal ödüllerini kazanan Mel Robbins Podcast'in sunucusu olarak Mel, her gün 194 ülkede dinleyicilere ilham veriyor.

Medya şirketi 143 Studios Inc., Starbucks, JPMorganChase, LinkedIn, Headspace ve Ulta Beauty gibi müşteriler için kışkırtıcı, ödüllü içerikler, dönüştürücü etkinlikler ve özgün eğitim programları üretiyor. Forbes'un 50 Yaş Üstü 50 listesine dahil edildi ve Amplify Publishing'in yönetim kurulunda görev yapıyor.

Karmaşık konuları pratik günlük eylemlere indirgeme yeteneğiyle tanınan Mel Robbins, " Bırakın Onları" adlı eseriyle bugüne kadarki en güçlü ve derin çalışmasını sunuyor.

Daha fazla bilgi için melrobbins.com adresini ziyaret edin .

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Benimle Nasıl İletişimde Kalabilirsiniz?

Bu kitabı sevdiyseniz, şunlara da bayılacaksınız:

1. Bültenim

Dünyanın en popüler haber bültenlerinden biri. Her hafta, en son sayı 2.000.000'dan fazla kişiye gönderiliyor. Kişisel, ilham verici ve en iyi fikirlerle ve faydalı tavsiyelerle dolu.
Melrobbins.com/newsletter adresinden ücretsiz olarak kaydolun .

2. Mel Robbins Podcast'i

TIME dergisi, "dinleyicilere kendilerine inanmaları için bir neden veriyor" diyor. Mel Robbins Podcast , dünyanın en yüksek reytingli podcast'lerinden biri. Yeni bölümler haftalık olarak yayınlanıyor ve podcast dinlediğiniz her yerde veya youtube.com/melrobbins adresinde bulunabilir .

3. Sosyal Medyada Bağlantı Kurmak

@melrobbins adresinden en sevdiğiniz sosyal medya platformlarında her gün benimle bağlantı kurun .

Daha fazla bilgi için melrobbins.com adresini ziyaret edin .

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Bu Hay House kitabını beğendiğinizi umuyoruz. Hay House kitapları ve ürünleri hakkında ek bilgiler içeren çevrimiçi kataloğumuzu almak veya Hay Vakfı hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz lütfen bizimle iletişime geçin.

temas etmek:

Hay House LLC, PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 veya (800) 654-5126
www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

—

Avustralya'da şu kuruluş
tarafından yayınlanmıştır: Hay House Australia
Publishing Pty Ltd 18/36 Ralph St., Alexandria
NSW 2015 Telefon: +61 (02) 9669
4299 www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta şu kuruluş tarafından
yayınlanmıştır: Hay
House UK Ltd 1st Floor,
Crawford Corner, 91–93 Baker Street,
London W1U 6QQ Telefon: +44
(0)20 3927 7290 www.hayhouse.co.uk

Hindistan'da şu kuruluş
tarafından yayınlanmıştır: Hay House
Publishers (India) Pvt Ltd Muskaan
Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New
Delhi 110 070 Telefon: +91 11
41761620 www.hayhouse.co.in

—

Machine Translated by Google

Ruhunuzun gelişmesine izin verin.

Dünyanın önde gelen uzmanlarının rehberliğinde, hayatınızı değiştirecek dönüşümü adım adım, video video deneyimleyin.

www.healyourlifeplus.com

OceanofPDF.com