"Kendi hakiki zorluklarıyla yüzleşip güçlerini geri kazanacak kadar cesur olanlar için müthiş bir rehber."

JENNA BLACK, ULUSLARARASI YAŞAM KOÇU

DAĞ SENSİN



KENDİNİ SABOTE ETMEYİ ÖZ HÂKİMİYETE DÖNÜŞTÜRMEK

BRIANNA WIEST

PEGASUS

İÇİNDEKİLER

Giriş 7

1. Bölüm: Dağ Sizsiniz 11

2. Bölüm: Kendi Kendini Sabote Etmek Diye Bir Şey Yoktur 27

3. Bölüm: Tetikleyicileriniz Özgürlüğünüz İçin Rehberdir 69

4. Bölüm: Duygusal Zekâ İnşa Etmek 99

5. Bölüm: Geçmişi Serbest Bırakmak 131

6. Bölüm: Yeni Bir Gelecek İnşa Etmek 165

7. Bölüm: Kendi Kendini Sabote Etmekten, Kendinde Ustalaşmaya 195

Referanslar 227

GİRİŞ

Tıpkı doğa gibi, hayat da zorluklarla, rahatsızlıkla ve değişimle karşı karşıya olduğumuz zamanlarda bile genellikle lehimize hareket eder.

Orman yangınları nasıl çevrenin ekolojisi için –ağaçların filizlenmesi ve yeniden bir ağaç popülasyonu oluşması için gereken yeni tohumları çatlattığından– önemliyse, zihinlerimiz de periyodik olumlu çözülme epizotlarından ya da benlik kavramımızı özgür bırakıp yenilediğimiz bir arınma sürecinden geçer. Doğanın en verimli ve coşkun yerlerinin iklimlerin buluştuğu dış çevresi olması gibi, konfor alanlarımızdan çıkıp yeniden gruplanmaya zorlandığımız uç noktalara ulaştığımızda bizler de dönüşürüz.[1] Baş etme mekanizmalarımızın dikkatimizi hayatımızdaki sorunlardan uzaklaştırmasına artık bel bağlayamadığımızda dibe vurmuş gibi hissedebiliriz. Gerçek şu ki bu tür bir uyanış uzun süredir var olan sorunlarla nihayet barıştığımız zaman yaşanır. Çöküş genellikle çıkıştan hemen önce yaşanan kritik eşiktir, bir yıldızın içe doğru çökerek bir süpernovaya dönüşmeden hemen önceki anı. Tıpkı bir dağın, zeminin iki kısmının birbirine doğru itilmesiyle oluşması gibi, sizin dağınız da bir arada var olan ama çelişen sorunlardan doğacaktır. Dağınızın sizin bilinçli

ve bilinçsiz iki yanınızı, ne istediğinizin farkında olan yanınız ile kendinizi neden hâlâ geri çektiğinizin farkında olmayan yanınızı barıştırmanıza ihtiyacı vardır.

Tarih boyunca dağlar her zaman spiritüel uyanışlara, kişisel gelişim yolculuklarına ve elbette dipte dururken aşılması imkânsız görünen zorluklara mecaz olarak kullanılmıştır. Doğanın büyük bir kısmı gibi, dağlar da bize en yüksek potansiyelimiz için şahlanmanın neyi gerektireceği konusunda içten gelen bir bilgelik sunar.

İnsan olmanın amacı büyümektir. Bunun yansımasını hayatın her kısmında görürüz. Türler ürer, DNA belli özellikleri eleyip yenilerini geliştirecek şekilde ilerler ve evrenin sınırları sonsuza dek dışa doğru genişler. Benzer şekilde, sorunlarımızı ele alıp onları katalizör olarak görmeye istekli olmamız halinde hayatın derinliğini ve güzelliğini hissetme becerimiz de sonsuza dek içe doğru genişleyebilir. Ormanların bunu yapmak için yangınlara, volkanların patlamalara, yıldızların çökmeye, insanların da gerçekten değişmekten başka seçeneğin kalmamasıyla yüzleşmeye ihtiyacı vardır.

Karşınızda bir dağın olması, bir şekilde temelden kırıldığınız anlamına gelmez. Doğadaki her şey kusurludur ve bunun nedeni o kusurlarla birlikte büyümenin mümkün olmasıdır. Her şey tek tip olarak var olsaydı yıldızları, gezegenleri ve bildiğimiz her şeyi yaratan yer çekimi olmazdı. Kırılmalar, kusurlar ve boşluklar olmadan hiçbir şey büyüyemez ve dönüşemezdi.[2] Kusurlu olmanız başarısız olduğunuz anlamına gelmez, insan olduğunuzun ve daha da önemlisi içinizde hâlâ daha fazla potansiyel olduğunun işaretidir.

CamScanner

Belki dağınızın hangisi olduğunu zaten biliyorsunuzdur. Bir bağımlılık, kilo, ilişkiler, işler, motivasyon ya da para olabilir. Belki de bilmiyorsunuz. Belki belli belirsiz bir kaygı hissi, düşük öz saygı, korku ve diğer her şeyin arasına sızar gibi görünen genel bir hoşnutsuzluk. Dağ genellikle karşımızdaki bir zorluktan çok içimizdeki bir sorun, yüzeyde bariz görünmeyebilen ama hayatlarımızın hemen hemen her kısmını yerinden oynatan sağlam olmayan bir temeldir.

Genellikle şartlarla ilgili bir sorunumuz olduğunda hayatın gerçeğiyle yüzleşiriz. Kronik bir sorunumuz olduğunda kendi gerçeğimizle yüzleşiriz. Bir dağla karşı karşıya gelmenin hayatın zorluklarıyla yüzleşmek olduğunu sanırız ama neredeyse her zaman bu, hepsi zamanla birleşerek büyüyen minik travmalar, adaptasyonlar ve baş etme mekanizmaları biriktirerek geçirdiğimiz yıllar yüzündendir.

> Dağınız siz ile yaşamak istediğiniz hayat arasındaki engeldir. Onunla yüzleşmek aynı zamanda özgürlüğünüzün ve dönüşmenizin tek yoludur. Buradasınız çünkü bir tetikleyici size yaranızı gösterdi; yaranız size yolunuzu, yolunuz da kaderinizi gösterecek.

Bu kırılma noktasına –dağın eteğine, ateşin en yakıcı haline ve sizi nihayet uyandıran geceye– ulaştığınız zaman çöküşün can alıcı noktasındasınız demektir ve gereken çabayı harcamaya istekli olursanız bunun bütün hayatınızı bekleyerek geçirdiğiniz dönüm noktasına giriş yolu olduğunu görürsünüz.

CamScanner

Eski benliğiniz sürdürmeye çabaladığınız hayatı daha fazla sürdüremez, yeniden yaratılmanın ve yeniden doğmanın zamanı gelmiştir.

Eski sizi hayalinizin kıvılcımına doğru özgür bırakmalı ve daha önce hiç denemediğiniz bir biçimde düşünmeye istekli olmalısınız. Daha genç halinizin, sizi buraya kadar taşıyan ve daha ileri taşıyacak donanıma sahip olmayan kişinin kaybının yasını tutmalısınız. Gelecekteki sizi, sizi bundan sonrasına taşıyacak kahramanı hayal etmeli ve onunla bütünleşmelisiniz. Önünüzdeki görev sessiz, basit ve muazzam. Birçok insanın yeltenme noktasına bile varamadığı bir başarı. Artık çevikliği, direnci ve kendinizi anlamayı öğrenmelisiniz. Bir daha asla aynı kişi olmamak üzere tamamen değişmelisiniz.

Karşınızda duran dağ hayatınızın çağrısı, burada olma amacınız ve nihayet netleşen yolunuzdur. Bir gün bu dağ arkanızda kalacak ama onu aşma sürecinde dönüşeceğiniz kişi her zaman sizinle kalacak.

En nihayetinde başa çıkmanız gereken dağ değil, kendinizsiniz.

CamScanner

1. BÖLÜM

DAĞ SİZSİNİZ

Hayatta sizi bir şeylerden kendinizden daha fazla alıkoyan hiçbir şey yoktur.

Olduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasında sürekli bir uçurum varsa –ve o uçurumu kapatma çabalarınız sürekli kendi direnciniz, acınız ve rahatsızlığınızla karşı karşıya geliyorsa– hemen hemen her zaman kendi kendinizi sabote ediyorsunuzdur.

Kişinin kendi kendini sabote etmesi mazoşist bir davranış gibi görünür. Kişinin kendine duyduğu nefretin, düşük öz güvenin ya da irade gücü eksikliğinin ürünü gibidir. Gerçekte ise kendi kendini sabote etmek, kendi kendini sabote edici davranışın tatmin ettiği bilinçsiz bir ihtiyacın varlığıdır. Bunu aşmak için derin psikolojik kazı sürecinden geçmemiz gerekir. Travma yaratan olayı nokta atışı saptamamız, işlenmemiş duyguları serbest bırakmamız, ihtiyaçlarımızı karşılamanın daha sağlıklı yollarını bulmamız, benlik imajımızı yeniden keşfetmemiz ve duygusal zekâ ve direnç gibi prensipler geliştirmemiz gerekir.

Bu azımsanacak bir çaba değildir ama hepimizin öyle ya da böyle yapmak zorunda kalacağı bir iştir.

KİŞİNİN KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMESİ HER ZAMAN EN BAŞINDAN İTİBAREN BELİRGİN DEĞİLDİR

Carl Jung çocukken okul bahçesinde düşüp kafasını vurur. Yaralanınca, "Belki de artık okula dönmem gerekmez," diye düşünür.[3]

Bugün içgörü çalışmalarıyla tanınan Jung, okulu sevmediği gibi, yaşıtlarına uyum sağlayamamıştır. Bu kazadan kısa süre sonra ara ara, kontrol edilemez bayılma nöbetleri geçirmeye başlar. Bilinçsiz olarak bir tür "nevroz" geliştirmiştir ve sonunda bütün nevrozların "meşru acı çekmenin yerini tuttuğunu" fark eder.

Jung bu örnekte bayılma ile okuldan uzak kalma arasında bilinçsiz bir bağlantı kurar. Zaman içinde bayılma nöbetlerinin rahatsız ve mutsuz hissettiği sınıftan bilinçsiz uzak kalma arzusunun bir tezahürü olduğunu fark eder. Benzer şekilde pek çok insanın korkuları ve bağlılıkları genellikle baş etmenin daha iyi bir yolunu bulamadıkları daha derin sorunların semptomlarından başka bir şey değildir.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME BİR BAŞ ETME MEKANİZMASIDIR

Kendi kendini sabote etme, en derin ihtiyaçlarımızla genellikle altlarından kalkmayı becerebileceğimize inanmadığımız için bilinçli olarak karşılaşmayı reddettiğimizde gerçekleşir.

Bazen yalnız kalmaktan korksak da aslında istediğimiz kendimizi bulmak olduğu için ilişkilerimizi sabote ederiz. Bazen

profesyonel başarımızı –bizi toplumun ölçülerine göre daha az hırslı gösterse bile– aslında yapmak istediğimiz şey sanat eseri yaratmak olduğu için sabote ederiz. Bazen iyileşme yolculuğumuzu hislerimizi psikanaliz ederek sabote ederiz çünkü bunu yapmak, onları gerçekten tecrübe etmekten kaçınmamızı sağlar. Bazen kendi kendimizle yaptığımız konuşmayı sabote ederiz çünkü eğer kendimize inanırsak dünyaya çıkıp risk alma özgürlüğüne kavuşuruz ve bu bizi savunmasız bırakır.

Sonuçta kendi kendini sabote etmek genellikle uyum gösteremeyen bir baş etme mekanizması, ihtiyacımız olanı kendimize o ihtiyacın ne olduğunu gerçekten ele almadan vermemizin bir yoludur. Ama her baş etme mekanizması gibi, sadece bundan ibarettir: bir baş etme yolu. Bir cevap değildir, çözüm değildir, hatta sorunu gerçekten çözmez bile. Sadece arzularımızı uyuşturmuş, kendimize geçici bir rahatlama tattırmış oluruz.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME MANTIK DIŞI KORKUDAN GELİR

Bazen kendi kendimizi en çok sabote ettiğimiz davranışlarımız aslında dünya ve kendimiz hakkında uzun zamandır sahip olduğumuz, dikkatle incelenmemiş korkuların sonucudur.

Belki de zeki ve çekici olmadığınız ya da sevilmediğiniz fikridir. Belki de işinizi kaybetme, asansöre binme ya da bir ilişkiye bağlanma korkusudur. Başka örneklerde bu birinin "canınıza okumaya gelmesi", sınırlarınızı çiğnemesi, "yakalanmak" ya da haksız yere suçlanmak gibi daha soyut şeyler de olabilir.

CamScanner

Bu inançlar zamanla bağlılıklara dönüşür.

Çoğu insan için soyut korku aslında meşru korkunun bir temsilidir. Gerçek korku üstünde düşünmek çok ürkütücü olacağı için o hisleri gerçekleşme ihtimali daha düşük olan mesele ya da şartlara yansıtırız. Eğer durumun gerçeğe dönüşme ihtimali son derece düşükse bu, endişelenmesi "güvenli" bir şeye dönüşür çünkü bilinçaltımızda onun gerçekleşmeyeceğini zaten biliriz. Dolayısıyla duygularımızı kendimizi gerçekten tehlikeye atmadan ifade edecek bir alanımız olur.

Örneğin bir arabada yolcu olmaktan çok korkan biriyseniz belki de gerçek korkunuz kontrol kaybı ya da başka birinin veya başka bir şeyin hayatınızı kontrol etmesidir. Belki de "ilerlemekten" korkuyorsunuzdur ve hareket halindeki araba bunun bir temsilidir.

Gerçek meselenin bilincinde olsanız belki gücünüzden hangi durumlarda vazgeçtiğinizi ve nasıl pasif kaldığınızı saptayarak onu çözmek için çalışmaya başlayabilirsiniz. Ancak gerçek sorunun farkında olmadığınızda zamanınızı arabada yolculuk ederken kendinizi tetiklenmemeye ve kaygılanmamaya ikna etmeye çalışarak geçirir ve bunun durumu kötüleştirmekten başka işe yaramadığını görürsünüz.

Sorunu yüzeysel biçimde halletmeye çalışırsanız her zaman bir duvarla karşı karşıya kalırsınız. Bunun nedeni bir yara bandını asıl yarayı iyileştirme stratejisi oluşturmadan çıkarmaya çalışmanızdır.

CamScanner

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME BİLİNÇSİZ VE OLUMSUZ ÇAĞRIŞIMLARDAN KAYNAKLANIR

Kendi kendini sabote etme, aynı zamanda iç anlatınızın çağ dışı, kısıtlayıcı ya da düpedüz hatalı olduğunun ilk işaretlerinden biridir.

Hayatınız sadece onun hakkında ne düşündüğünüzle değil, kendiniz hakkında ne düşündüğünüzle de tanımlanır. Benlik kavramınız bütün hayatınızı inşa etmeye harcadığınız fikirdir. Etrafınızdaki insanlardan gelen bilgi ve etkiler birleştirilerek yaratılır: ebeveynlerinizin neye inandığı, yaşıtlarınızın ne düşündüğü, nelerin kişisel tecrübeyle belirginleştiği vs. Benlik imgenizi ayarlamak zordur çünkü beyninizin onay ön yargısı kendiniz hakkında önceden var olan inançlarınızı doğrulamak için çalışır.

Kendimizi sabote etmemiz genellikle hayalini kurduğumuz hedefe ulaşmak ile o şeye sahip olan ya da onu yapan türde bir insan olma arasında olumsuz bir çağrışımımızın olmasından kaynaklanır.

Sorununuz finansal açıdan stabil olmayı istemekse ve buna rağmen o noktaya ulaşmak için harcadığınız çabaları sürekli mahvediyorsanız, ilk para kavramınıza geri dönmelisiniz. Anne ve babanız paralarını nasıl idare ediyorlardı? Daha önemlisi size parası olan ve olmayan insanlar hakkında ne söylüyorlardı? Finansal açıdan zorlanan birçok insan hayattaki yerini parayı tümüyle reddederek meşrulaştırır. Bütün zengin insanların korkunç olduğunu söylerler. Size hayatınız boyunca parası

olan insanların böyle olduğunu söyleyen insanların arasında büyüdüğünüzde tahmin edin neye sahip olmaya direnirsiniz? Kendi kendinizi sabote ettiğiniz meseleyle ilgili kaygınız genellikle kısıtlayıcı inancınızın bir yansımasıdır.

Belki sağlıklı olmayı savunmasız olmakla bağdaştırıyorsunuz çünkü son derece sağlıklıyken bir anda hastalanan bir ebeveyniniz oldu. Belki de şaheserinizi gerçekten yazmak istemediğiniz için yazmıyorsunuz, sadece size övgü getireceği için "başarılı" görünmek istiyorsunuz, insanlar kabul görmek istediklerinde ama buna ulaşamadıklarında genellikle bu yola sığınırlar. Belki sizi yatıştırdıkları için yanlış yiyecekleri yemeye devam ediyorsunuz ama durup sizi *neye* karşı yatıştırdıklarını sorgulamıyorsunuz. Belki aslında kötümser değilsiniz ama hayatınızdaki insanlarla onlara yakınmak dışında nasıl ilişki kuracağınızı bilmiyorsunuz.

Bununla uzlaşmak için önceden var olan bu fikirlere meydan okumalı ve yenilerini benimsemelisiniz.

Parası olan herkesin bozulmadığını, katiyen böyle olmadığını kabul edebilmelisiniz. Daha da önemlisi, paralarını bencilce kullanan insanların gerçekten var olduğu düşünüldüğünde, iyi niyetli insanların kendileri ve başkaları için daha fazla zaman, fırsat ve iyilik yaratmak için bu gerekli aracı elde etmenin peşine daha korkusuzca düşmelerinin çok daha önemli olduğunu anlamalısınız. Sağlıklı olmanın sizi daha fazla değil, daha az savunmasız kıldığını, eleştirinin insanlar ve toplum için herhangi bir şey yaratmanın ayrılmaz parçası olduğunu ve *yapmamak* için bir neden olmadığını bilmelisiniz. Kendinizi yatıştırmanın sağlıksız yiyecek seçimlerinden daha etkili yolları, başkalarıyla

iletişim kurmanın olumsuzluktan çok daha iyi yolları olduğunu kendinize göstermelisiniz.

Önceden edinilmiş bu inançları gerçekten sorgulamaya ve gözlemlemeye başladığınız zaman bunların en başından beri ne kadar çarpık ve mantıksız olduğunu görürsünüz. Sizi nihai potansiyelinizden nasıl alıkoyduklarından bahsetmiyorum bile.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME HALİ TANIDIK OLMAYANDAN KAYNAKLANIR

İnsanlar bilinmeyene karşı doğal bir biçimde direnirler çünkü bilinmeyen özünde kontrol kaybının ta kendisidir. Bu, "bilinmeyen" iyicil, hatta bizim için faydalı olduğu zaman bile geçerlidir.

Kendi kendini sabote etme, genellikle yabancı olmanın ürünüdür ve nedeni, yabancı olan şeyin aslında ne kadar iyi olursa olsun tanıdık hale gelene kadar rahatsız edici olmasıdır. Bu, genellikle insanları bilinmeyenin rahatsızlığını "yanlış", "kötü" ya da "uğursuz" olmakla karıştırmaya iter. Oysa aslında sadece bir psikolojik uyumlanma meselesidir.

Gay Hendricks bunu "üst limitiniz" ya da mutluluk toleransınız olarak adlandırır.[4] Herkesin kendine bir iyi hissetme izni verme kapasitesi vardır. Bu, diğer psikologların "taban çizgisi" olarak adlandırdığı, belli olaylar ve şartlar geçici olarak değişiklik gösterse bile bunların eninde sonunda geri döndükleri sabit eğilimlerine benzer.

Küçük değişiklikler zaman içinde birleşip büyüyerek kalıcı taban çizgisi ayarlamalarına yol açabilir. Ancak bunlar genellikle kalıcı olmazlar çünkü üst limitlerimize ulaşırız. O değişikliklerin taban çizgimiz olmasına izin vermememiz, şartlarımız alışık olduğumuz mutluluk seviyesinin ötesine geçtiği anda kendimizi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak rahat hissettiğimiz bir hisse geri döndürmenin yolunu bulmamız yüzündendir.

Bildiğimizi aramaya programlıyız. Mutluluğun peşinde olduğumuzu sansak bile aslında en çok alışık olduğumuz şeyi bulmaya çalışırız.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME, İNANÇ SİSTEMLERİNDEN KAYNAKLANIR

Hayatınız hakkında neye inanırsanız onu gerçeğe dönüştürürsünüz.

Çağ dışı anlatıların farkında olmak ve onları değiştirecek cesareti bulmak bu yüzden çok önemlidir.

Belki hayatınızın büyük kısmını, düzgün bir şirketten yılda elli bin dolar kazanma standardının yapabileceğinizin en iyisi olduğuna inanarak yaşadınız. Belki seneler boyunca kendinize, "Ben kaygılı bir insanım," dediniz ve bu inançla kendinizi özdeşleştirerek özünde kim olduğunuzla ilgili inanç sisteminize kaygı ve korkuyu kattınız. Belki kapalı görüşlü bir sosyal çevrede ya da tek tip bir görüşün hâkim olduğu bir ortamda büyüdünüz. Belki politika ve dini sorgulayıp yeni çıkarımlara ulaşabileceğinizi bilmiyordunuz. Belki harika bir tarzı olacak,

CamScanner

mutlu hissedecek ya da dünyayı gezecek biri olduğunuzu hiçbir zaman düşünmediniz.

Başka durumlarda, kısıtlayıcı inançlarınız kendinizi güvende tutma isteğinizden kaynaklanıyor olabilir.

Belki de bildiklerinizin konforunu bilmediklerinizin savunmasızlığına tercih etmeniz, hissizliği heyecana yeğlemeniz, acı çekmenin sizi daha değerli kıldığını düşünmeniz ya da hayattaki her iyi şeye mutlaka "kötü" bir şeyin eşlik edeceğine inanmanız bu yüzdendir.

Gerçek anlamda iyileşmek için düşünme şeklinizi değiştirmeniz gerekir. Olumsuz ve yanlış inançların bilincine varmanız ve size gerçekten hizmet eden bir düşünce yapısına ulaşmanız gerekir.

İNKÂRDAN NASIL ÇIKARSINIZ?

Kendi kendini sabote etmekle ilgili bu ön bilgi aklınıza belki azıcık yatmıştır, belki de çok fazla.

Her halükârda, hayatınızı gerçekten değiştirmek istediğiniz için buradaysanız kişisel durumunuz konusunda inkârı bir kenara bırakmalısınız. Kendinize karşı gerçekçi olmalısınız. Kendinizi gerçekte hak ettiğinizden daha azıyla yetinmeyecek kadar çok sevdiğinize karar vermelisiniz.

Hayatta daha iyisini yapabileceğinizi düşünüyorsanız haklı olabilirsiniz.

CamScanner

Buraya daha fazlasını başarmak için geldiğinizi düşünüyorsanız haklı olabilirsiniz.

Kendi hakiki halinizde olmadığınızı düşünüyorsanız haklı olabilirsiniz.

Yolculuğumuzda nerede olduğumuz konusunda gerçek hislerimizi yatıştırmak için sınırsız sayıda olumlama kullanmak bize bir fayda sağlamaz. Bunu yaptığımızda ayrışmaya başlar, sıkışıp kalırız.

"Kendimizi sevme" çabasıyla olduğumuz kişiyle ilgili her şeyi teyit etmeye çalışırız. Ancak o sıcak hisler hiçbir zaman kalıcı olmaz, rahatsızlığı sadece geçici olarak uyuşturduğuyla kalır. Neden işe yaramazlar? Çünkü için için olmak istediğimiz kişi olmadığımızı biliriz ve bunu kabul etmeden huzura asla kavuşamayız.

İnkâr sürecine girdiğimizde "suçlama" moduna geçmeye meyilliyizdir. Neden böyle olduğumuzu izah edecek herhangi birini ya da bir şeyi aramaya başlarız. Sonra onu meşrulaştırmaya koyuluruz. Sürekli –neredeyse her gün– hayatınızdan neden mutsuz olduğunuza açıklama bulmaya çalışıyorsanız kendinize iyilik yapmıyorsunuz demektir. Derinden arzuladığınız kalıcı değişimi yaratmaya yaklaşmıyorsunuz.

Herhangi bir şeyi iyileştirmenin ilk adımı, tam sorumluluk almaktır. Hayatınız ve kendinizle ilgili dürüst gerçek konusunda inkârdan uzaklaşmaktır. Hayatınızın dışarıdan nasıl göründüğünün hiçbir önemi yok, asıl önemli olan içeride ne hissettiğiniz. Sürekli stresli, panik içinde ve mutsuz olmak iyi

değildir. Ortada bir sorun var demektir ve bunu fark etmeden "kendinizi sevmek" için ne kadar çabalarsanız o kadar uzun süre acı çekmeye devam edersiniz.

> En büyük kendini sevme eylemi, mutsuz olduğunuz bir hayatı artık kabul etmemektir. Sorunu açıkça ve dolambaçsız bir şekilde ifade edebilmektir.

Hayatınızı gerçek anlamda kökünden değiştirmeye devam etmek için yapmanız gereken tam olarak budur. Bu, gerçek değişime doğru atılan ilk adımdır.

Bir kâğıt kalem alın ve sizi mutlu etmeyen her şeyi yazın. Karşılaştığınız her sorunu detaylı olarak kâğıda dökün. Finansal açıdan zorlanıyorsanız sorunun nerede olduğuna dair net bir resme ihtiyacınız var. Her borcu, her faturayı, her varlığınızı, her gelirinizi yazın. Öz imajınız konusunda zorlanıyorsanız kendinizde tam olarak neleri sevmediğinizi yazın. Mesele bu anksiyeteyse, sizi rahatsız eden ya da canınızı sıkan her şeyi kâğıda dökün.

Her şeyden önce sorunun gerçekten nerede olduğu konusunda inkâr halinden çıkıp netliğe ulaşmalısınız. Bu noktada bir tercih şansınız var: Ya kendinizle barışırsınız ya da kendinizi değişime adarsınız. Sizi olduğunuz yerde tutan şey, oyalanmanızdır.

CamScanner

YOL TAM ŞU ANDA DURDUĞUNUZ YERDEN BAŞLIYOR

Hayatınızda o değişikliğin yapılması gerektiğini biliyorsanız hedefinizden uzak olmanız ya da oraya nasıl varacağınızı henüz tahayyül edemiyor olmanız hiç sorun değil.

En baştan başlamanız hiç sorun değil.

En dipte olmanız ve çıkış yolunu görememeniz hiç sorun değil. Dağın eteğinde olmanız ve onu her aşma girişiminizin başarısızlıkla sonuçlanmış olması sorun değil.

İyileşme yolculuğumuza genellikle en dipten başlarız. Bunun nedeni bir anda ışığı görmemiz ya da en kötü günlerimizin bir anda sihirli değnek değmiş gibi bir tür aydınlanmaya dönüşmesi veya birinin bizi kendi deliliğimizden kurtarması değildir. En dip nokta bir dönüm noktasına dönüşür çünkü insanlar ancak o noktaya vardıklarında, *bir daha asla böyle hissetmek istemiyorum,* diye düşünürler.

Bu düşünce sadece bir fikir değildir. Bir beyan ve bir karardır. Tecrübe edebileceğiniz en hayat dönüştürücü şeylerden biridir. Diğer her şeyi üstüne inşa ettiğiniz temele dönüşür.

Bir daha asla belli bir şekilde hissetmek istemediğinize karar verdiğiniz zaman, olduğunuz kişiyi radikal biçimde yeniden yaratmanıza neden olacak bir öz farkındalık, öğrenme ve büyüme yolculuğuna çıkarsınız.

O anda kusurun bir önemi kalmaz. Artık kimin ne yaptığına ya da nasıl yanılgıya düştüğünüze kafa yormazsınız. O anda

size tek bir şey rehberlik eder: Ne pahasına olursa olsun, *bir daha asla hayatımın bu noktaya gelmesini kabul edemem.*

En dip, kötü bir gün değildir. Tesadüfen olmaz. En dibe ancak alışkanlıklarımız üst üste binmeye, baş etme mekanizmalarımız artık saklamaya çalıştığımız hislere direnemeyeceğimiz kadar kontrolden çıkmaya başlayınca ulaşırız. En dip sonunda kendimizle yüzleştiğimiz, her şeyin çok ters gittiği ve çıkışın tek bir ortak paydası olduğunu fark ettiğimiz yerdir.

İyileşmeliyiz. Değişmeliyiz. Bir daha asla böyle hissetmemek için terse dönmeyi seçmeliyiz.

Kötü bir gün geçirdiğimizde, *bir daha asla böyle hissetmek istemiyorum,* diye düşünmeyiz. Neden? Çünkü eğlenceli değildir ama aynı zamanda katlanılmaz da değildir. Ancak çoğunlukla küçük başarısızlıkların hayatın normal bir parçası olduğunun, kusursuz olmamakla birlikte elimizden gelenin en iyisini yaptığımızın ve o belli belirsiz rahatsızlığın illaki geçeceğinin farkındayızdır.

Kırılma noktasına bir iki şey ters gittiği için ulaşmayız. Kırılma noktasına sorunun dünyanın değil, bizim nasıl olduğumuzda saklı olduğunu sonunda kabullendiğimiz zaman ulaşırız. Bu güzel bir uyanıştır. Ayodeji Awosika kendi uyanışını şöyle tarif eder: "Canınıza tak etmesinin en, en, en saf halini bulmalısınız. Canınız yanmalı. Ben neredeyse 'Bir daha asla böyle yaşamayacağım!' diye haykırıyordum."

CamScanner

> İnsanı konfor yönlendirir. İnsanlar tanıdık gelene yakın durur, gelmeyeni onlar için nesnel olarak daha iyi olsa bile reddederler.

Böyle olunca çoğu insan değiştirmemek daha az konforlu seçeneğe dönüşmediği sürece hayatını değiştirmez. Bu, alışkanlıklarını değiştirmenin zorluğunu gerçekten başka seçenekleri kalmayana kadar sahiplenmedikleri anlamına gelir. Oldukları yerde kalmaları yaşanır olmaktan çıkana kadar. Artık herhangi bir şekilde istenebilirmiş gibi yapamaz olana kadar. Dürüstçe en dipten çok onları ezen bir kaya ile o kayanın altından çıkmanın gerektirdiği zorlu tırmanış arasında takılı kalmışlardır.

Hayatınızı değiştirmeyi gerçekten istiyorsanız öfkenin sizi kavurmasına izin verin. Başkalarına ya da dünyaya karşı olan değil, kendi içinizdeki öfkenin.

Öfkelenin, kararlılık kazanın ve kendinize sonunda tek bir şeyin olduğu dar bir bakış açısı edinin: olduğunuz gibi devam etmeme kararı.

RADİKAL DEĞİŞİME HAZIRLANMAK

İnsanların önemli iç çalışmalar yapmaktan kaçınmalarının en büyük nedenlerinden biri, kendilerini iyileştirirlerse hayatlarının –bazen çarpıcı şekilde– değişeceğini bilmeleridir. Ne kadar mutsuz olduklarını kabullenirlerse bu, yeniden başlarken geçici bir süre daha rahatsız olmaları, daha fazla utanmaları ve korkmaları anlamına gelecektir.

Bir konuda net olalım. Kendi kendinizi sabote ettiğiniz davranışlarınıza son vermek kesin olarak değişimin ufukta olduğu anlamına gelir.

Yeni hayatınız size eskisine mal olur.

Size konfor alanınıza ve yön duygunuza mal olur.

Size ilişkilere ve arkadaşlıklara mal olur.

Size sevilmeye ve anlaşılmaya mal olur.

Önemi yok.

Sizin için doğru kişiler tünelin diğer ucunda sizi yine bulacaklar. Sizi gerçekten ileri taşıyan şeylerle yeni bir konfor alanı inşa edeceksiniz. Sevilmek yerine çok sevileceksiniz. Anlaşılmak yerine görüleceksiniz.

Kaybedecekleriniz, artık olmadığınız bir insana ait şeyler olacak.

Eski hayatınıza bağlı kalmak kendi kendini sabote etmenin ilk ve son eylemidir ve ondan vazgeçmek gerçek değişimi görmeye hakikaten istekli olmak için hazırlıklı olmamız gereken şeydir.

CamScanner

2. BÖLÜM

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMEK DİYE BİR ŞEY YOKTUR

Hayatınızı ileri taşıyacak şeyleri alışkanlık edindiğinizde o alışkanlıklara beceri denir. Hayatınızın önünü kestikleri zaman ise kendi kendini sabote etmek. İkisi de özünde aynı işlevi görür.

Bazen kazayla olur. Bazen belli bir şekilde yaşamaya alışırız ve hayatın nasıl farklı olabileceği vizyonunu geliştirmeyi başaramayız. Bazen daha iyilerini nasıl yapacağımızı ya da başka şeylerin mümkün olabileceğini bilemediğimiz için tercihler yaparız. Bazen bize verilenle yetiniriz çünkü daha fazlasını isteyebileceğimizi bilemeyiz. Bazen hayatımızı o kadar uzun süre otomatik pilotta sürdürürüz ki artık başka seçeneğimiz olmadığını düşünmeye başlarız.

Ancak çoğu zaman hiç de kazara değildir. Karşı koyamadığınız alışkanlık ve davranışlar ne kadar yıkıcı ya da kısıtlayıcı olurlarsa olsunlar, karşılanmamış bir ihtiyacı, uzaklaştırılan bir duyguyu ya da ihmal edilen bir arzuyu karşılamak için bilinçaltınız tarafından zekice tasarlanırlar.

CamS

Kendi kendinizi sabote etmeyi aşmak, dürtülerinizi nasıl aşacağınızı çözmeye çalışmakla değil, önce o dürtülerin neden var olduğunu saptamakla alakalıdır.

Kendi kendini sabote etmek, genellikle yanlış bir şekilde, kendimizi cezalandırdığımız, kendimizi küçümsediğimiz ya da kasten incittiğimiz bir şey olarak anlaşılır. Görünüşte bu doğru gibi gelir. Kendi kendini sabote etmek, daha sağlıklı bir beslenme şeklinde karar kıldıktan sadece birkaç saat sonra kendinizi arabaya servis yapan bir restoranda bulmaktır. Piyasadaki bir boşluğu fark etmek, daha önce bir benzeri düşünülmemiş zekice bir iş fikrini akıl etmek ama sonra "dikkatiniz dağılarak" o şeyin üstünde çalışmaya başlamayı unutmaktır. Tuhaf ve korkutucu düşüncelere kapılmak ve o düşüncelerin önemli hayat değişiklikleri ya da kilometre taşları karşısında elinizi kolunuzu bağlamasına izin vermektir.

Genellikle bu davranışları bir zekâ, irade ya da beceri eksikliğine dayandırırız ama bu yanlıştır. Çoğunlukla durum bu değildir. Kendi kendini sabote etmek, bir kendine zarar verme yolu değil, kendini korumaya çalışma şeklidir.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMEK NEDİR?

Kendi kendini sabote etmek birbiriyle çatışan iki arzunuzun olmasıdır. Bunlardan biri bilinçli, diğeri bilinçsizdir. Hayatınızı nasıl ileri taşımak istediğinizi bilirsiniz ama buna rağmen bir nedenden takılı kalırsınız.

CamScanner

Hayatınızda büyük ve aşılamaz meseleler olduğunda –özellikle çözümü çok basit, çok kolay ama sürdürülmesi bir o kadar imkânsız göründüğünde– aslında sahip olduğunuz şey büyük sorunlar değil, büyük bağlılıklardır.

İnsanlar temelde ne istiyorlarsa onu yapmaları konusunda hayli inanılmazlar.

Bu, insan hayatındaki her şey için geçerli. Potansiyel sonuçlardan bağımsız olarak insan doğası inanılmaz derecede kendi çıkarlarına hizmet etmeye yönelik olduğunu ortaya koymuştur. İnsanların, kimi incitebileceklerine, hangi savaşların çıkmasına neden olabileceklerine, hangi geleceği riske attıklarına bakmadan, yapmaya çekildikleri şeyleri yapmak konusunda neredeyse insanüstü bir becerileri var. Bunu düşününce bir şeyi hayatınızda tutuyorsanız onu orada istemenizin bir nedeni olması gerektiğini fark etmeye başlıyorsunuz. Tek soru: Neden?

Bazı insanlar, belki de bilinçaltlarında zengin olmanın egosantrik ya da sevilmez olmaya denk olduğu inancını taşıdıklarının farkında olmadıklarından, hatırı sayılır düzeyde zenginleşme amaçlarını kolaylaştırmak için yeni bir iş kurmaya kendilerini neden bir türlü motive edemediklerini anlayamazlar. Ya da belki de gerçekten süper zengin olmak istemiyorlardır. Belki de zengin olmak sadece güvende ya da başının çaresine bakabilir hissetmeyi istemek için bir kamuflajdır ya da gerçek arzuları, sanatlarıyla tanınmaktır ve bu olması çok düşük bir ihtimal gibi göründüğü için onları aslında motive etmeyen ikincil bir hayale tutunurlar.

CamScann

Bazı insanlar ne pahasına olursa olsun başarılı olmak istediklerini söyler ama oraya ulaşmanın gerektirdiği uzun çalışma saatlerine uymak istemezler. Belki de bunun nedeni bir düzeyde "başarılı" olmanın onları aslında mutlu ya da "sevilesi" kılmadığını anlamalarıdır. Hatta tam tersi daha doğrudur. Başarı sizi genellikle kıskançlığa ve dikkatle incelenmeye maruz bırakır. Başarılı insanlar bizim tahmin ettiğimiz şekilde sevilmezler, genellikle onlara gıpta eden kişiler onları bir şekilde insanlaştırma ihtiyacı duyduğundan acımasızca eleştirilirler. Belki de "başarılı" olmak yerine aslında istediğimiz sadece sevilmektir ama başarı hırsları bunu doğrudan tehdit eder.

Bazı insanlar neden sürekli "yanlış" ilişkileri, devamlı geri çevirme, istismar ya da bağlanmayı reddetme kalıpları görünen insanları seçtiklerini anlayamazlar. Belki de aslında sevgiyi kaybetme ve terk etmeyle bağdaştırdıkları için küçükken tecrübe ettikleri ilişki dinamiklerini yeniden yarattıklarının farkında değildirler. Belki de kendilerini içinde çaresiz hissettikleri aile ilişkilerini yeniden yaratmak ama bu kez bağımlıya, yalancıya ya da kırgın insana yardım *edebilecekleri* bir yetişkin olarak yeniden yaşamak istiyorlardır.

Kendi kendini sabote edici davranışlar söz konusu olduğunda bazen sorun sahibi olmaya tutunmanın kolay olduğunu anlamalısınız.

Başarılı olmak daha az sevilmenize neden olur.

Sevgiyi bulmak sizi daha savunmasız kılabilir.

Kendinizi daha az çekici yapmak sizi koruyabilir.

CamScanner

Risk alıp bir işe girişmemek başkaları tarafından incelenmekten kaçınmanızı sağlar.

Ertelemek sizi konfor alanında tutar.

Kendinizi sabote ettiğiniz türlü yollar, aslında varlığının farkında bile olmadığınız bir ihtiyacınızı beslemenin yoludur. Bunu aşmak, sadece kendinizi daha iyi anlamayı öğrenmekle değil, aynı zamanda problemlerinizin problem değil, semptom olduğunu fark etmekle ilgilidir.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMEK NEYE BENZER?

Kendi kendini sabote etmenin tam olarak neye benzediğini ya da benzemediğini söylemek imkânsızdır çünkü bir insan için sağlıklı olabilen bazı alışkanlık ve davranışlar bir başka bağlamda sağlıksız olabilir.

Bu bir yana, kendi kendini sabote etmenin tipik göstergeleri olan belirli davranış ve kalıplar da mevcuttur ve genellikle hayatınızda bir sorun olduğunun farkında olmak ancak buna rağmen onu sürdürme ihtiyacı duymakla alakalıdır. Muhtemelen bir kendi kendini sabote etme sürecinde olduğunuzu gösteren başlıca işaretlerden bazıları şunlardır:

DİRENÇ

Direnç, üstünde çalışmamız gereken ama bir türlü başlayamadığımız yeni bir proje olduğunda yaşanan şeydir. Yeni ve

CamScanner

harika bir ilişkiye gireriz ama sonra planları yüzüstü bırakırız. İşimiz için harika bir fikir üretiriz ama masaya oturup çalışmaya başlama zamanı gelince gerilir, öfkeleniriz.

Genellikle hayatımızda yolunda gitmeyen şeylere değil, yolunda giden şeylere karşı direnç hissederiz. Çözecek bir sorunumuz olduğunda direnç ortalıkta görünmez. Ama keyfini çıkaracak, yaratacak ya da inşa edecek bir şeyimiz olduğunda, sadece hayatta kalmak yerine büyümeye çalışan bir yanımıza dokunmuş oluruz ve yabancılık göz korkutucu olabilir.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Direnç yavaşlama, yeni ve önemli bir şeye tutunmanın güvenli olduğundan emin olma şeklinizdir. Başka örneklerde bir şeyin yolunda gitmediğinin ve geri çekilip kendinizi toplamaya ihtiyaç duyabileceğinizin uyarı işareti de olabilir.

Direnç erteleme ya da kayıtsızlıkla aynı şey değildir ve öyleymiş gibi muamele görmemelidir. Direnç gösterdiğimiz zaman bunun her zaman bir nedeni vardır ve dikkat etmemiz gerekir. Kendimizi direncin karşısında hareket etmeye zorlamaya çalışırsak, içsel çelişkiyi güçlendirdiğimiz ve bizi alıkoyan korkuyu tetiklediğimiz için bu çaba genellikle hissin yoğunlaşmasına sebep olur.

Bunun yerine direnci salmak yeniden odaklanmamızı gerektirir. Ne istediğimizin yanı sıra ne zaman ve neden istediğimizi de netliğe kavuşturmamız gerekir. Bizi harekete geçmekten alıkoyan bilinçaltı inançlarını saptamalı ve ilham topladığımızı

hissettiğimizde tekrar işe koyulmalıyız. İstemek, direnç sonrası harekete geçmenin başlangıç noktasıdır.

ÜST LİMİTİNİZE ULAŞMAK

Daha önce de değindiğimiz gibi, kendimize hissetme izni verdiğimiz mutluluğun bir sınırı var. Gay Hendricks bunu "üst limitiniz" olarak adlandırıyor.

Üst limitiniz genellikle hayatınızda olmasından rahatlık duyduğunuz "iyilik" miktarıdır. Olumlu duygulara sahip olma ya da olumlu olayları yaşama toleransınız ve eşiğinizdir.

Üst limitinizi aşmaya başladığınızda, kendinizi konforlu ve tanıdık olana geri çekmek için bilinçaltınızda, olanı sabote edersiniz. Bazı insanlarda bu kendini genellikle ağrılar, sızılar, bağ ağrıları ya da bedensel gerginlikler aracılığıyla, fiziksel olarak gösterir. Diğerlerinde ise kendini direnç, öfke, suçluluk ya da korku şeklinde, duygusal olarak gösterir.

Şimdi söyleyeceğim genel kanıya tamamen ters gibi gelebilir ama biz insanlar aslında mutlu olmaya değil, rahat olmaya ayarlıyız ve o konfor alanının dışında kalan her şey, biz ona aşina olana kadar korkutucu ya da ürkütücü gelir.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Üst limitinize ulaşmak gerçekten çok büyük bir işarettir. Hayatınızın yeni seviyelerine yaklaştığınız ve onları geçtiğiniz anlamına gelir ve bunun için her şeyden önce kendinizi tebrik

CamScanner

etmeniz gerekir. Üst sınır sorununu çözmenin yolu kendinizi yeni "normal"inize yavaş yavaş alıştırmaktır.

Kendinizi büyük değişimlerle şoka uğratmak yerine kendinize yavaş yavaş uyum sağlama ve adapte olma izni verin. İşi ağırdan alarak, hayatınızın nasıl olmasını istiyorsanız ona göre kendinize kademeli olarak yeni bir konfor alanı inşa edersiniz. Zamanla taban çizginizi de bu yeni standarda uydurursunuz.

KÖK SALMAMAK

Kök salmamak, insan ilişki sorunlarıyla yüzleşmeye odaklanmak ya da zaten sahip olduğu müşterilerle ilgilenmek yerine kendini bir ilişkiden diğerine atlarken ya da işle ilgili web sayfasını sürekli değiştirirken bulduğunda yaşanan şeydir. Kök salmadığınız zaman kendinize çiçek açma izni vermezsiniz, sadece filizlenme süreciyle rahat edersiniz.

Bu, stresle baş etmenin sağlıklı yollarını bulamamanın ya da uyuşmazlığı çözmede zorlanmanın bir sonucu olan sürekli "yeni bir başlangıç"a ihtiyaç duyma hali olabilir. Kök salmaktan kaçınmak, dikkati hayatınızdaki gerçek sorunlardan saptırmanın bir yolu olabilir çünkü böylece dikkatinizi yeni bir işte ya da yeni bir şehirde tekrar varlık kazanmaya yönlendirmek zorunda kalırsınız.

Nihayetinde kök salmamak, her zaman yeni bir bölüm okumaya başlamak ama sonunu hiç getirememek anlamına gelir. Yaşamaya devam etmek için harcadığınız onca çabaya rağmen kendinizi daha önce hiç olmadığı kadar sıkışmış bir halde bulursunuz.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Öncelikle kalıbı tanıyın.

Kök salmamanın başlıca semptomlarından biri, onu yaptığınızı fark etmemektir. Bu yüzden en önemli adım, olanın farkına varmaktır. Son birkaç yıldaki adımlarınızı geriye sarın: Kaç şehir ve iş yeri değiştirdiniz? Sonra bulduğunuz her yeni şeyden sizi neyin uzaklaştırdığını çözün.

Daha sonra gerçekten ne istediğiniz konusunu netliğe kavuşturmalısınız. Kök salmamak, bazen istediğimizi sandığımız şeye doğru çok hızlı adımlar atıp daha sonra aslında o şeyi o kadar da istemediğimizi fark ettiğimizde gerçekleşir. Burada kilit nokta net olmaktır çünkü artık uzun vadeli düşünüyorsunuz. Yaşayacak bir yer seçip orada bağlantılar kursaydınız nasıl olurdu? Aynı yerde çalışmak ve konum olarak yükselmek ya da kendi işinizi kurmak nasıl olurdu?

Kök salmama kalıbından iyileşmenin, istemediğiniz bir şeyle yetinmekle ya da tekrar taşınmak istemediğiniz için güvensiz ya da sağlıksız bir durumda kalmakla ilgisi olmadığını unutmayın. Bu kalıptan çıkmanın çaresi, sizin için hangi yolun doğru olduğu konusunu netleştirmek ve bunda kararlı olmak, sonra sadece hayatta kalmakla yetinmeyerek nasıl büyüyeceğiniz konusunda bir plan yapmaktır. Her zamanki gibi kaçacağınız an geldiğinde rahatsızlıkla yüzleşip olduğunuz yerde kalmaktır. Herhangi bir şeye bağlanmanın sizi *neden* rahatsız ettiğini bulun ve sizin için sağlıklı bir bağlanmanın nasıl bir şey olacağını belirleyin.

CamScanner

MÜKEMMELİYETÇİLİK

İşimizin onu ilk yaptığımızda kusursuz olmasını beklediğimizde kendimizi bir mükemmeliyetçilik döngüsünde buluruz.

Mükemmeliyetçilik her şeyin doğru olmasını istemek değildir. İyi bir şey değildir. Hatta bize köstek olan bir şeydir çünkü yapabileceklerimiz ya da hayatımızın sonuçlarının neler olabileceği konusunda gerçek dışı beklentiler oluşturur.

Mükemmeliyetçilik bizi bir işe soyunmaktan ve denemekten ya da hayatımızdaki gerçekten önemli işleri yapmaktan alıkoyar. Bu, başarısız olmaktan ya da kendimizi savunmasız hissetmekten veya başkalarının olduğumuzu sandığı kadar iyi olmamaktan korktuğumuz zaman, o kadar iyi olmak için gereken işi yapmaktan kaçındığımız için olur. Kendimizi sabote ederiz çünkü bizi ustalık seviyesine ulaştıracak olan, bir işe soyunmaya ve onu tekrar tekrar tekrar yapmaya istekli olmamızdır.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Yaptığınız şeyi, iyi yapmayı dert etmeden yapın.

Bir çoksatan kitap yazmayı dert etmeyin, sadece yazın. Grammy kazanacak bir hit yakalamayı dert etmeyin, müzik yapın. Başarısız olacağım diye endişelenmeyin, işe soyunmaya ve denemeye devam edin. Başlangıçta önemli olan gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapmanız olacak. O noktadan hareketle hatalarınızdan ders alabilir, zamanla gerçekten olmak istediğiniz yere ulaşabilirsiniz.

CamScanner

Gerçek şu ki yapacağımız şeyin etkileyici ve dünyayı değiştiren bir şey olup olmayacağı konusunda kaygılandığımızda çok büyük şeyler başaramayız. Bu tür şeyleri işe soyunup kendimize bizim için anlamlı ve önemli bir şey yaratma izni vererek başarırız.

Kusursuzluk yerine ilerlemeye odaklanın. Bir şeyi kusursuz yapmak yerine yapılmasına odaklanın. O noktadan yola çıkarak o şeyin üstünde oynayabilir, onu büyütüp tam olarak hayal ettiğiniz şeye dönüştürebilirsiniz. Ama başlamazsanız asla ulaşamazsınız.

KISITLI DUYGUSAL İŞLEME BECERİLERİ

Hayatta tat kaçırıcı, sinir bozucu, üzücü, hatta çıldırtıcı insanlar, durumlar ve şartlar olacak. Aynı şekilde ilham verici, umut veren, yardımcı ve hayatınıza gerçek amaç ve anlam katan insanlar, durumlar ve şartlar da olacak.

Duygularınızın sadece yarısını işleyebildiğinizde kendinize köstek olursunuz. O duyguyla baş etmek için gerekli araçlara sahip olmadığınız için, sinir bozucu ya da rahatsız edici bir şeye neden olabilecek her tür olası durumdan kaçınmak için fazladan çaba harcamaya başlarsınız. Bu, nihayetinde hayatınızı iyi yönde değiştirecek risk ve eylemlerden kaçınmaya başlamanız anlamına gelir.

Ek olarak duygularınızı işleme yetersizliği, onlarda tutsak kalmanız anlamına gelir. Geçmelerini nasıl sağlayacağınızı bilmediğiniz için oturup öfkenize ve üzüntünüze kafa yorarsınız. Duygularımızın sadece yarısını işleyebildiğimizde, gerçekten istediğimiz hayatın sadece yarısını yaşarız.

CamScanner

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Sağlıklı duygusal işleme herkeste farklı görünse de genellikle şu adımları içerir.

- Yaşananları kafanızda netleştirin.
- Hislerinizi doğrulayın.
- Bir düzeltme yolu belirleyin.

Önce neden üzgün olduğunuzu ya da bir şeyin sizi neden o kadar rahatsız ettiğini anlamalısınız. Bu konuyu netleştirmediğiniz sürece zamanınızı sizi neyin bu kadar incittiğini gerçekten anlamadan detaylara kafa yorarak ziyan etmeye devam edersiniz.

Ardından ne hissettiğinizi doğrulamalısınız. Yalnız olmadığınızı, sizin durumunuzdaki herkesin muhtemelen benzer şeyler hissedeceğini (ve hissettiğini), hissettiğiniz şeyin sorun olmadığını bilin. Bunu yaparken kendinize ağlamak, sallanmak, hissettiklerinizi bir günlüğe yazmak ya da güvendiğiniz bir arkadaşla konuşmak gibi, fiziksel bir rahatlama yaşama izni verebilirsiniz.

Sorunun ne olduğu konusunu netleştirdikten ve kendinize duygularınızın kapsamını tam anlamıyla ifade etme izni verdikten sonra, gelecekte gerçekten istediğiniz bir sonuca ulaşmak için davranışınızı ya da düşünce sürecinizi nasıl değiştireceğinizi saptayabilirsiniz.

CamScanner

BAHANELENDİRME

Hayatınız en nihayetinde niyetlerinizle değil, sonuçlarınızla ölçülür. Ne yapmak istediğinizle ya da zamanınız olmadığı için yapmadığınızla ilgilenmez. Neden yapamayacağınızı düşündüğünüzle de ilgili değildir, bütün mesele o şeyi eninde sonunda yapıp yapmadığınızdır. Kendi kendinizi sabote etme davranışı içinde olduğunuzda genellikle bu bahanelere ölçülebilir sonuçlara göstereceğiniz muameleyi gösteriyorsunuz. Onları kendinizi geçici bir süre tatmin olmuş hissetmek için ya da başarının yerine koymak için kullanıyorsunuz.

Bir hedefimiz, hayalimiz ya da planımız olduğunda bir niyet ölçüsü olmaz. Onu yapıp yapmadığımız önemlidir. Kolları sıvamamanıza ya da işi yapmamanıza gösterdiğiniz her sebep özetle o sebebe nihai amacınızdan daha büyük öncelik verdiğinizi ifade eder ve o sebebin hayatınızda her zaman hâkim olacağını gösterir.

Ayrıca büyümeniz için son derece gerekli olan rahatsız edici duygulardan kaçmak için de bahanelere sığınıyor olabilirsiniz.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Sonuçlarınızı ölçmeye ve her gün en az bir üretken iş yapmaya odaklanmaya başlayın.

Artık spor salonuna gitmeyi kaç gün istediğiniz değil, kaç gün gittiğiniz önemli olsun. Artık arkadaşlarınızın yanında olmayı istemeniz değil, olup olmadığınız önemli olsun. Artık işinizi

CamScanner

değiştirmek için harika fikirler bulmanız değil, onları gerçekleştirip gerçekleştirmediğiniz önemli olsun.

Kendi bahanelerinizi kabul etmeye son verin. Kendi gerekçeleriniz karşısında rehavete kapılmaya da. Günlerinizi sağlıklı ve olumlu kaç şey gerçekleştirdiğinizle ölçmeye başlarsanız ne kadar hızlı ilerleme kaydettiğinizi göreceksiniz.

DÜZENSİZLİK

Hayatımızı ve alanlarımızı dağınık bırakarak sadece etrafımızla ilgilenmeyi düşüncesizce unutmuş olmuyoruz. Genellikle bilinçsiz bir amaca hizmet eden dikkatimizi dağıtıcı unsurlar ve kaos yaratmış oluyoruz.

Temiz ve düzenli bir ortam –hem işte hem yaşantımızda– büyümek için çok önemlidir. Bu derli toplu bir ev, her sabah ulaşılması ve bir araya getirilmesi kolay giysiler, temiz bir mutfak ve düzenli bir çalışma masası demektir. Evraklar belli bir alanda dosyalanmalı, yatak odanız rahatlatıcı olmalı ve her şeyin günün sonunda dönebileceği bir "evi" olmalıdır.

Temizlik olmadığında kendimize daha az fırsat yaratırız. Kaostan olumlu ya da güzel bir şey çıkmaz. İçin için bunu biliriz. Genellikle dağınıklık üzerinden kendimizi sabote ettiğimizde bunun nedeni temiz ve düzenli olduğumuzda huzursuzluğa kapılmamızdır. Bu huzursuzluk hissinden kaçınmaya çalışırız çünkü her şey düzene girince yapmamız gereken şey ya da olmak istediğimiz insan için işe koyulmamız gerekir.

Alanlarımızı dağınık tuttuğumuzda işe koyulmaya her zaman birkaç görev ve öncelik uzaklıkta oluruz.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Her şey gibi, yavaş başlamalı ve kendinizi zamanla uydurmalısınız. Dağınıklardan kurtulmak ve organize olmak için işe bir odayla başlayın. Bu size çok geliyorsa bir köşe, bir çekmece ya da dolabı deneyin. Bunun, sadece bunun üstünde çalışın ve daha sonra düzeni koruyan bir rutin geliştirin.

Bu noktadan yola çıkarak alanınızı size karşı değil, sizinle çalışacak şekilde düzenlemeye başlayın. Yatağınızın baş ucuna bir difüzör gibi sakinleştirici bir şey koyun ya da mutfakta randevuların ve programların herkes için görünür olacağı düzenli bir aile takvimi bulundurun. Postanın düzensizliğiyle sorun yaşıyorsanız her gün posta geldiğinde gideceği bir yer belirleyin. Kirli çamaşırların düzensizliğiyle bir sorun yaşıyorsanız, bunun için bir sistem yaratın ve çamaşır yıkayacağınız bir ya da iki gün belirleyip toplu halde yıkayın.

Kendinizi yavaş yavaş temiz bir masada çalışmaya alıştırırsanız bu sizin ayrılmaz bir parçanız olur. Çok daha az stresli ve hayatınız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduğunuzu fark edeceksiniz.

Olmadığınız bir insan gibi hissettiren bir ortamla çevriliyken, olmak istediğiniz insan olmak için çabalamak çok zordur.

CamSc

GERÇEKTEN İSTEMEDİĞİNİZ ŞEYLERE BAĞLILIK

Bazen hayatınızla ilgili hayalleriniz başka insanların tercihlerinden uyarlanır. Diğer bazı durumlarda da ne istediğinizi kendiniz belirler ama sonra büyüyüp değişerek eski hırslarınızı aşarsınız. Bazen kendimizi aslında istemediğimiz bir şeyi istemeye zorlamak için sonsuz bir savaşa gireriz ve bu bizi her zaman bomboş bırakır çünkü hakiki bir arzu değildir. Bu, motivasyon eksikliğinden ya da direnmekten farklıdır. Performans sergilemedeki yetersizliğimiz korku ya da beceri eksikliğine değil, hayatımız için istediğimiz şeyin bu olmadığını içten içe bilmemize dayanır ve belki de bunun sebebi kendimizi kaybolmuş hissetmemiz ve yolumuzu değiştirememizdir.

Kendinizi bir şeyle mücadele ederken bulduğunuzda şunu sormalısınız: *Bunu yapmayı gerçekten istiyor muyum?* O işi istiyor musunuz yoksa sadece titri mi kulağınıza hoş geliyor? O kişiye âşık mısınız yoksa o ilişki fikrinden mi hoşlanıyorsunuz? En büyük başarınızın ne olacağı konusunda hâlâ çağ dışı bir fikre mi tutunuyorsunuz ve eğer öyleyse o fikirden vazgeçmek nasıl olurdu?

Günün sonunda, kendi kendimizi sabote etmemiz bazen henüz doğru yolda olmadığımızı, başka insanları ve hatta kendi gençlik halimizi hayal kırıklığına uğratmak pahasına bile olsa hayatımıza en iyi gelecek şeyleri saptamak için yeniden değerlendirme yapmamız gerektiğini gösterme amaçlıdır.

Hayatımızın geri kalanını kim olduğumuzu bile anlamayacak kadar gençken ideal sandığımız bir başarı ölçüsüne erişmeye

çalışarak yaşamak zorunda değiliz. Tek sorumluluğumuz, dönüştüğümüz insan için kararlar almaktır.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

"Başarı hikâyeniz"in belki de bir zamanlar hayal ettiğiniz gibi görünmediğini kabul etmeye istekli olun.

Belki de gerçekten arzuladığınız başarı türü her gün huzurlu hissetmek ve hayatınızı iş yerine seyahat üstüne kurmaktır. Belki de büyütücü arkadaşlıklar ya da mutlu ilişkiler kurmakla ilgilidir. Belki de on sene önce girdiğiniz iş sonsuza dek içinde olmak istediğiniz bir alan değildir. Belki de seveceğinizi sandığınız iş size umduğunuz kadar doğal gelmiyordur.

Bizim için doğru olmayandan vazgeçtiğimizde kendimize neyin doğru olduğunu keşfedecek alan yaratırız. Ancak bunu yapmak gururumuzu kenara bırakma ve her şeyi olduğu gibi görme cesaretini gerektirir.

BAŞKALARINI YARGILAMAK

Dedikodu yapmanın ya da başka insanların hayatlarını ve seçimlerini yargılamanın başka insanlarla bağ kurmanın sağlıklı ya da olumlu bir yolu olmadığını hepimiz biliyoruz. Ancak bu alışkanlıklar aslında bize sandığımızdan daha çok zarar verir çünkü kendi başarımızın önünde bariyer kurarlar.

Başka bir insan kadar başarılı olmadığımız için kendimizi kötü hissediyorsak, kendimizi daha iyi hissetmek için onlar hakkında

olumsuz bir şeyler bulmaya çalışabiliriz. Bunu bizden daha başarılı bir insanla her karşı karşıya gelişimizde yaparsak o başarı seviyesini itici bulunmakla bağdaştırmaya başlarız. Hayatımızda ilerlemek için aksiyona geçme zamanımız gelince bunu yapmaya direniriz çünkü daha başarılı olmak benlik kavramımızda bir gedik açacaktır.

Başka durumlarda yakınlarında büyüdüğünüz insanların parası olan insanları kötülemelerini dinlemiş olabilirsiniz. "Ah, zenginler en kötüsüdür," gibi şeyler söylemiş olabilirler. Belki de bütün zengin insanların ahlaken bozulmuş olduklarını ima etmişlerdir. Bu genel sınıflandırma bilinçaltınızda yer etmiştir ve şimdi kendinizi finansal açıdan sağlıklı olma girişimlerinizi sabote ederken buluyorsunuzdur çünkü parasal rahatlığı suçlulukla ve itici bulunmakla bağdaştırıyorsunuzdur.

Başkaları için yargılar belirlediğimizde o yargılar bizim de uymamız gereken kurallara dönüşür. Başkalarını bizim sahip olmadıklarımız için, ya da onlara özendiğimiz için yargılayarak kendi hayatımızı başka hiç kimseyi incitmediğimiz kadar sabote ederiz.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Birçok insan başkalarını sevebilmek için önce kendinizi sevmeniz gerektiğini söyler ama aslında başkalarını sevmeyi öğrenirseniz kendinizi sevmeyi de öğrenirsiniz.

Varsayımlardan kaçınma yoluyla insanları yargılamama pratiği yapın. Bir kişi hakkında, onunla ilgili sınırlı bilginize dayanarak

sonuçlara varmak yerine resmin tamamını görmediğinizi ve hikâyenin tamamını bilmediğinizi göz önünde bulundurun.

Başka insanların hayatına karşı daha merhametli davrandığınızda kendi hayatınıza da öyle bakarsınız. İstediğiniz bir şeye sahip birini gördüğünüzde başlangıçta zor gelse bile onu övün. Bu duygu geriye doğru uzanıp sizi de alıcısı olmaya açacaktır.

GURUR

Gurur genellikle en kötü kararlarımızın çoğunda pay sahibidir.

Bazen bir ilişkinin yanlış olduğunu biliriz ama gitmenin utancı kalmaktan daha kötü gelir. Bazen bir iş kurarız ve ondan çok hoşlanmadığımızı fark ederiz ya da değişmemiz ve yardım istememiz gerektiğini kabullenmeyi reddederiz. Bu durumlarda gururumuz ayağımıza dolanır. Kararlarımızı hayatımızın nasıl olduğuna göre değil, insanların hayatımızı nasıl gördüğünü hayal ettiğimize göre veririz. Bu sadece yanlış değil, aynı zamanda çok sağlıksızdır.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Gurura bağlılığımızı yenmek için kendimizi daha bütün olarak, daha dürüst bir açıdan görmeye başlamalıyız.

Etrafımızdaki herkese ne kadar kusursuz ve hatasız olduğumuzu ispatlamamız gerektiğini düşünmek yerine kendimize daha gerçekçi bir açıdan bakabiliriz: zayıflığına rağmen elinden gelenin en iyisini yapan insanlar olarak. Sonunda başkalarının ne dü-

CamScanner

şündüğünü önemsediğiniz için yanlış olan bir şeye tutunmak, sizin için böylesi doğru olduğu için ondan vazgeçmekten çok daha kötü görünür. Diğer herkes gibi kusurları olan, öğrenen, uyum sağlayan ve elinden geleni yapan bir insan olduğunuzu kabullendiğinizde insanlar size çok daha fazla saygı duyar.

Bu düşünce yapısına vararak kendinizi öğrenmeye de açarsınız. Her şeyi bildiğinizi ya da kusursuz görünmeniz gerektiğini varsaymayarak, yanıldığınızda bunu itiraf edebilir, yardım isteyebilir ve bazen başkalarından destek alabilirsiniz. Kısaca kendinizi büyümeye açarsınız ve hayatınız bu sayede uzun vadede çok daha iyileşir.

BAŞARMANIN SUÇLULUĞU

Bu kadar çok acı, dehşet ve talihsizlik olan bir dünyada biz kimiz ki mutlu, refah içinde hayatlar yaşayalım?

Bu, birçok insanın yaşadığı bir düşünce sürecidir. İnsanların karşı karşıya kaldığı en büyük zihinsel bariyerlerden biri sonunda yeterinceden ya da ihtiyaç duyulandan fazlasına sahip olmakla gelen suçluluktur. Bu, birçok sebepten kaynaklanabilir ama nihayetinde ona sahip olmayı "hak etmediğiniz" duygusunda birleşir.

Bu duygu genellikle daha fazla para kazanmaya ya da daha güzel şeylere sahip olmaya başladığımızda gelir. Genellikle insanlar yükselen gelirlerini pervasız harcamalarla ya da müşterileri veya iş yükleri konusunda daha az tedbirli davranarak sabote ederler çünkü temel ihtiyaçlarından daha fazlasına sahip olmak konu-

sunda yeterince rahat değildirler ve kendilerini tekrar konforlu bir eksiklik hissine çekerler.

Konu başarı olduğunda suçluluk ne yazık ki hayli yaygın bir duygudur, özellikle doğru olanı yapmak ve hakiki hayatlar yaşamak isteyen iyi kalpli insanlar için.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Lütfen en başarılı insanların suçluluk duymadığını anlayın. Aslında bu duygu genellikle sadece yeterince şeye sahip olmamak ile sonunda yeterince şeye sahip olmak arasında gidip geldiğiniz zaman ortaya çıkar.

Para ve başarının sadece araç olduğunu kabullenmelisiniz. Onlar size zaman satın alır ve size başkalarına yardım etme, iş verme, onları etkileme ve hayatlarını değiştirme fırsatı sunarlar. Başarınıza statünüzü farklılaştıracak bir şey olarak bakmak yerine –bu her zaman kötü ve rahatsız hissetmenize neden olur– onu dünyada ve kendi hayatınızda önemli ve olumlu şeyler yapabileceğiniz bir araç olarak görün.

BAŞARISIZ OLMA KORKUSU

Kötü görünmekten ya da hemen başarısız olmaktan korktuğumuz için bir şeye yeltenmekten bile hangi sıklıkla kaçınırız?

Başarısız olma korkusu çoğu zaman insanları bir konuda gerçekten iyi olmak için gereken emeği harcamaktan alıkoyan bir şeydir ama bazen daha sinsi bir şekle bürünebilir. Hayatımızda yeni

bir şey kurduğumuzda bu korku akıl dışı bir "bir şeyin eksik olduğu", partnerimizin bizi aldattığı ya da her şeyi kaybetmeye bir yanlış adım uzaklıkta olduğumuz kaygısı olarak çıkagelir. Bu feci düşünceler genellikle kendimizi olası bir kayıptan korumak istediğimizde ortaya çıkar. Sadece nihayet yeterince önemsediğimiz ve elde tutmayı gerçekten istediğimiz bir şeyimiz olduğunda kendilerini gösterirler.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Yeni ve cüret gerektiren bir şey denediğiniz için başarısız olmak ile bir işe soyunmadığınız, o işi yapmadığınız ya da eylemlerinizin sorumluluğunu üstlenmediğiniz için başarısız olmak arasında fark var.

Bunlar çok farklı iki tecrübedir ve zihninizde ayrılmalıdır.

Başlangıçta bir şeyde harika olmamak ve hatta bir kayıp yaşamak korkutucu olsa da hiç denemediğiniz ve hep küçük oynadığınız için başarısız olmak çok daha kötüdür. Başarısızlık kaçınılmazdır ama doğru nedenlerle yaşandığından emin olmalısınız.

İhmal yüzünden başarısız olunca bir adım geri çekiliriz. Yeni numaralar denediğimiz için başarısız olursak işe yarayacak şeye bir adım daha yaklaşırız.

KENDİNİZİ AZA İNDİRGEMEK

Hayattaki başarılarımızı olduğundan hafif gördüğümüz ve gösterdiğimiz zaman ya başkaları tehdit hissetmesin ve bizi

daha çok sevsin diye kendimizi daha az etkileyici göstermeye çalışıyoruzdur ya da zirveye yaklaşmaktan korktuğumuz için "başardığımız" hissinden kaçınmaya çalışıyoruzdur.

Her ne kadar çoğumuz sonunda derinden arzuladığımız başarı ölçülerine nihayet erişmiş gibi hissedeceğimiz anın özlemini çeksek de genellikle o an gelince, aslında o kadar da harika ve etkileyici olmadıklarını ya da bize kendimizi sandığımız kadar iyi hissettirmediklerini fark ederiz.

Bunun nedeni başarımızı küçük görmemizdir. "Başarmış" olma düşüncesi bir zirveye ulaşıyor olmaktan, dolayısıyla da o zirveden düşmekten korkmamıza neden olur. Vardığımızı kabul edersek geriye ne hedef kalır ki? Bu, ölüme yakın bir korkudur, bu yüzden kendimize erişmeye çabalayacak yeni bir ölçü buluruz.

Benzer bir şekilde başka insanların yanındayken gururumuz konusunda kararlı durmayız çünkü bize bunun kötü bir şey olduğu (ki sağlıksız bir şekilde yapıldığında gerçekten öyledir) öğretilir. Hissettiğimiz şey, bir şey başardığımız için diğerlerinden "daha iyi" olma hissidir. Bu bizi rahatsız eder çünkü bunun hem yanlış hem de kabalık olduğunu biliriz.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Hepimiz diğer insanların çeşitli başarılarını ve yeteneklerini aynı anda kendimizinkiler hakkında mutlu hissederek takdir edebiliriz. Bir iltifatı geçiştirmek yerine, "Teşekkürler, çok çalıştım ve burada olduğum için mutluyum," cevabını verebiliriz.

CamScanner

Korkumuz "zirve"ye çok erken ulaşmamızsa bu, ilerleme fikrimizi yeniden şekillendirmeliyiz demektir. Yeniden daha kötü olmak için iyileşmeyiz. Bir şeyi onu kaybetmek ve eski halimize dönmek için kazanmayız. Bu içgüdü kendi kendimizi sabote eden ve bizi eski konfor alanımızda tutmak isteyen bir davranıştır.

Bunun yerine hayatımızın bir parçasında yaşanan ilerlemenin diğer her şeye yayıldığını kabullenebiliriz. Bir şeye eriştiğimiz zaman gelecek için daha donanımlı oluruz. Hayat, biz üstünde çalıştıkça kademeli olarak daha iyi olma eğilimindedir; sadece biz bir şey başardıktan sonra kendi gücümüzden tedirgin olarak kendimizi kapattığımızda kötüleşir.

SAĞLIKSIZ ALIŞKANLIKLAR

Bu, insanların kendi başarılarını sabote etmelerinin en yaygın yoludur: onları hedeflerine ulaşmaktan etkin bir şekilde alıkoyan alışkanlıklarını sürdürmek.

Bir insan forma girmek istediğini ilan ettiğinde ama bunu kolaylaştırmak için gündelik eylemlerinde hiçbir değişiklik yapmadığında olan budur. Ya da profesyonel olarak bir değişiklik yapmak isteyip onu gerçekten yapmasını imkânsız kılmanın değilse de zorlaştırmanın yollarını bulduğunda.

Bütün bu davranışların özünde, ruhumuzun bir parçasının ilerleme kaydetmemiz ve hayatımızda ileri doğru adım atmamız gerektiğini anlarken, diğer parçasının bunun getireceği potansiyel rahatsızlıktan tedirgin olması yatar. Genelde bu duygu o kadar

büyük bir iç gerilim ve hüsran biriktirir ki bir kırılma noktasına ulaşılır ve oradan itibaren değişiklikler yapılmaya başlanır.

Bununla birlikte amaç, bir kriz noktasına sizi kendinizi huzur ve rahatlık içinde yaşamaktan nasıl alıkoyduğunuzun bilincine varmadan *ulaşmamanızı* sağlamaktır.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Sağlığı kendi ifadenizle tanımlayın. Sağlıklı bir hayat size nasıl görünüyor? Size ne hissettirirdi ve sağlıklı bir hayatta ne yapıyor olurdunuz?

Sadece bir başkasının sağlıklı olma tanımına bakmak, özellikle hepimiz farklı ihtiyaçları, tercihleri ve programları olan farklı insanlar olduğumuz için zordur.

Bunun yerine size neyin en iyi hissettirdiğini bulun. Hangi sağlıklı yeme, egzersiz ve uyku kombinasyonunun sizin için en doğrusu olduğuna karar verin ve ona bağlı kalın. Birçok şey gibi sağlıklı alışkanlıklar da en iyi kademeli olarak inşa edilir. Kendinizi sabah 06.00'da spor salonunda bir saat geçirmeye zorlamak yerine on beş dakika spor yapmayı deneyin ya da gerçekten keyif aldığınız bir dersi seçin veya programınıza daha uygun olan bir saatte gidin.

Başarmayı kendiniz için kolaylaştırın. Yemeklerinizi önceden hazırlayın ve gün boyu yudumlayabilmek için çalışma masanızda su bulundurun. Kendinizi hayat tarzınıza uyan sağlıklı alışkanlıkları tercih etmeye kademeli olarak şartlayın.

"YOĞUN" OLMAK

İnsanların kendilerini sabote etmelerinin bir diğer yaygın yolu da kendilerini hayatlarından tamamen silinme noktasına getirecek raddede oyalamalarıdır.

Sürekli "yoğun" olan insanlar kendilerinden kaçıyorlardır.

Kimse yoğun olmak istemediği sürece "yoğun" olmaz, bunu siz de biliyorsunuz çünkü son derece yoğun programları olan birçok insan kendisini asla o şekilde tarif etmez. Bunun nedeni, "yoğun" olmanın bir erdem olmaması, sadece diğer insanlara zamanınızı ve görevlerinizi yönetmeyi bilmediğinizi düşündürmesidir.

Yoğun olmak önem ifade eder, sizi genellikle diğerleri için biraz dokunulmaz kılar. Ayrıca vücudu sadece önündeki işe odaklanacağı şekilde altüst eder. Yoğun olmak zihnimizi asıl yolunda gitmeyen şeyden uzaklaştırmanın bir numaralı yoludur.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Programınız baş edilemez durumdaysa hiçbir zaman aslında olabileceğiniz kadar etkin ya da üretken olamazsınız. Durum buysa, ilk işiniz görevlerinizi önem sırasına dizmek, verebileceklerinizi dışarıya vermek, ardından geri kalanından vazgeçmek olmalıdır.

Sorununuz, hiç gerek yokken gününüzde kasten kaos ve meşguliyet yaratmanızsa basitlik ve rutinle rahatlığa kavuşmalısınız.

Her gün yapılması gereken en önemli beş işi yazmaya başlayın ve sadece onları yapmaya odaklanın.

Ayrıca yoğun olmanın size verdiği "koruma" hissiyle de yüzleşmelisiniz. Size kendinizi başkalarından daha önemli mi hissettiriyor? Planlara hayır demek ve bazı insanlardan kaçınmak için bir bahane mi sunuyor? Bu duygularla baş etmenin daha sağlıklı ve üretken yollarını bulmalısınız: yaptığınız işte gurur duyduğunuz bir şey yaratarak hakiki öz güven edinmek ya da ilişkilerde sınırlarınızı ve ihtiyaçlarınızı sakinlikle ama açıkça belirtmek konusunda daha iyi olmaya çalışmak gibi.

YANLIŞ İNSANLARLA ZAMAN GEÇİRMEK

Hayatımızın büyük kısmının, onu birlikte geçirdiğimiz insanlar tarafından şekillendirildiği doğrudur ve kimlerle arkadaşlık ettiğimiz, kendi kendimizi sabote etmemizin bir diğer yaygın yoludur.

Düşündüğünüzde aklınıza mutlaka hayatınızda sizi strese sokan, kendinizi daha güvensiz hissetmenize neden olan ama buna rağmen sizi daha fazlası için kendine çeken insanlar geliyordur. Bu ilişkiler toksiklik yelpazesinin daha hafif ucunda yer alırlar ama buna rağmen kendi kendinizi yenilgiye uğratmanıza yol açarlar.

Kendinizi "daha az" ya da "kıskanç" hissetmeye neredeyse bağımlı hissettiren bir arkadaşlık ya da ilişki için endişelenirken buluyorsanız, o ilişkiden kademeli olarak çekilmelisiniz.

CamScanner

Acımasız, kaba olmak ya da kişiyi hayatınızdan kesip atmak zorunda değilsiniz.

Ancak birlikte en çok zaman geçirdiğiniz insanların geleceğinizi geri dönülemez biçimde şekillendireceğini anlamalı ve bu yüzden akıllıca seçimler yapmalısınız.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Size destek ve ilham veren, benzer amaçları olan ve sizinle zaman geçirmekten keyif alan bir arkadaş çevresi oluşturmaya özen gösterin. İnsanlarla bir araya geldikten sonra bitkin ya da öfkeli değil, enerjik ve ilham almış hissetmelisiniz.

Kendi arkadaş grubunuzu edinmek zaman alır ve tamamını aynı anda keşfedemeyebilirsiniz. Hayranlık duyduğunuz birini kahveye davet etmekle ya da yeniden bir araya gelmek istediğiniz bir insana görüşmek için teklifte bulunmakla başlayabilirsiniz. Bağlantılarınızı yavaş yavaş ama samimiyetle yeniden inşa edin ve onlara elinizden geldiğince özen gösterin.

AKIL DIŞI KORKULAR VE EN DÜŞÜK OLASILIKLI DURUMLAR İÇİN ENDİŞELENMEK

İnsanların kendi kendilerini farkında olmadan sabote etmesinin en yaygın yollarından biri de kendilerini en kötü durum senaryolarının korkularıyla meşgul etmeleridir.

Muhtemelen buna en azından bir dereceye kadar aşinasınızdır. Bir kaygı, korku hissi uyandıran tuhaf ya da düşük olasılıklı bir

düşünceniz ve kafanızda bir dizi "felaket" senaryonuz vardır. Bu düşünceye çok sık geri döndüğünüz için bu bir noktada hayatınızın bir parçasını kontrol altına bile alabilir.

Akıl dışı korkular, özellikle gerçeğe dönüşme ihtimali en düşük olanlar genellikle gerçek korkularımızı yansıttığımız yerdir. Bu akıl dışı korkular güvenlidir çünkü için için olmayacaklarını biliriz. Bir yer tutucudurlar, gerçekten sahip olduğumuz hissi olmayacağını bildiğimiz bir şey üzerinden ifade etmemizin bir yolu olurlar.

Kendinizi, gerçeğe dönüşme olasılığı çok düşük, tek seferlik tuhaf, rastgele ya da önemsiz bir şartı ya da durumu sürekli tekrarladığınız bir korku döngüsünde bulduğunuzda, kendinize hissinizin gerçekten geçerli olan bir şeyle ilgili olup olmadığını sorun.

Örneğin bir arabada yolcu olarak seyahat etmek konusunda kaygılıysanız, korkunuz "ileri doğru hareket etmek"ten mi yoksa "kontrolü kaybetmek"ten mi kaynaklanıyor anlamaya çalışın. Ya da işinizden kovulma konusunda kaygılıysanız korkunuz aslında herhangi bir işe layık olmama ya da daha yüksek mevkideki biri tarafından aşağılanma fikrinden kaynaklanıyor olabilir.

NASIL ÇÖZÜLÜR?

Bütün enerjinizi bir en kötü durum senaryosunu kontrol etmekle tüketmek yerine korkunun mesajının ne olabileceğine ve size hayatınızda neye ihtiyaç duyuyor olabileceğinizi söylediğine kafa yorun.

Korkunuz soyut bir mecaz ise anlamı ne olabilir? Ani bir gelir kaybı güvenlik arzunuzun sembolü olabilir mi? Gelecek korkusu, şu anda dolu dolu yaşamamanın bir sembolü olabilir mi? Karar alma kaygısı aslında ne istediğinizle ilgili karar almakla ve onu seçmekten korkmakla mı ilgili?

En çok korktuğumuz şeylerin özünde, gerçekten neyi önemsediğimizle ilgili kendimize göndermeye çalıştığımız bir mesaj saklıdır. Neyi korumak istediğimizi saptayabilirsek bunu yapmanın daha sağlıklı ve güvenli yollarını bulabiliriz.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME DÖNGÜSÜNDE OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

Kendi kendini sabote etme davranışlarını bilişsel olarak anlayabilseniz bile bazen en önemli değişiklik o davranışları benimsediğimizi fark etmektir.

Hatta bazen işaretler o kadar inceliklidir ki fark edilmezler ve ciddi derecede sorunlu bir hal alana ya da bir başkası onları işaret edene kadar dikkatimizi çekmezler. Kendi kendini sabote etmenin en çok öne çıkan semptomlarından bazıları şunlardır:

NE YAPTIĞINIZDAN ÇOK NE İSTEMEDİĞİNİZİN FARKINDASINIZ.

Hayatınızın daha büyük kısmını, yapacağınız şeyleri hayal etmekten, strateji geliştirmekten ve planlamaktan ziyade olmamasını umduğunuz şeyler için endişelenerek, onlara kafa yorarak ve odaklanarak geçiriyorsunuz.

SİZDEN HOŞLANMAYAN İNSANLARI ETKİLEMEYE SİZİ OLDUĞUNUZ GİBİ SEVEN İNSANLARLA GEÇİRDİĞİNİZDEN DAHA FAZLA ZAMAN HARCIYORSUNUZ.

Ailesi ve arkadaşları tarafından sevilen ve ne olursa olsun onlara öncelik veren insandan çok sözde düşmanlarında gıpta uyandıran bir insan olmaya odaklısınız.

KAFANIZI KUMA GÖMÜYORSUNUZ.

Hayatınız hakkında, ne kadar borcunuz olduğu ya da sizin alanınızdaki insanların benzer işler için ne kadar ücret aldığı gibi temel olgulardan habersizsiniz. Bir tartışmaya girdiğinizde, sorunun nerede olduğunu konuşmak ve bir çözüm bulmak yerine unutana kadar kaçıyorsunuz. Başka bir deyişle inkâr halindesiniz, bu yüzden her tür iyileşme çabası boşuna.

BAŞKA İNSANLARI İYİ OLDUĞUNUZA İKNA ETMEYE GERÇEKTEN İYİ OLMAKTAN DAHA FAZLA ÖNEM VERİYORSUNUZ.

Gerçekten iyi vakit geçirmeyi önemsemek yerine iyi vakit geçirmişsiniz gibi gösterecek fotoğraflar paylaşıyorsunuz. Dürüst olmak ve size yardım edip sizi destekleyebilecek insanlarla bağlantı kurmak yerine herkesi iyi olduğunuza ikna etmeye çaba harcıyorsunuz.

HAYATTAKİ BAŞLICA ÖNCELİĞİNİZ, MUTSUZLUĞUNUZ PAHASINA BİLE OLSA İNSANLAR TARAFINDAN SEVİLMEK.

Eylemlerinizin size "insanların" onayını kazandırıp kazandırmayacağını, o eylemlerin size olduğunuz kişi hakkında doyum

ve hoşnutluk yaşatıp yaşatmayacağından daha fazla düşünüyorsunuz. (Bu arada kim bu "insanlar"?)

DUYGULARINIZDAN, BAŞKA HİÇBİR ŞEYDEN KORKMADIĞINIZ KADAR KORKUYORSUNUZ.

Hayatınızda karşı karşıya kaldığınız en korkutucu, en yıkıcı şeyin kendi duygularınızla baş edip edememek olduğu bir noktaya gelirseniz kendi yolunuzu başkası değil, siz kapatıyorsunuz demektir.

AMAÇLARI KENDİNİZE ONLARI NEDEN İSTEDİĞİNİZİ SORMADAN KÖRÜ KÖRÜNE KOVALIYORSUNUZ.

"Yapmanız gereken her şeyi" yapıyor ve buna rağmen günün sonunda boş ve depresif hissediyorsanız mesele büyük olasılıkla yapmak istediğiniz şeyi yapmamanız ve bir başkasının mutluluk senaryosunu benimsemiş olmanızdır.

BAŞ ETME MEKANİZMALARINIZA SORUN MUAMELESİ YAPIYORSUNUZ.

Aşırı yeme, harcama, içme, seks yapma –iyileştirmeye ihtiyaç duyduğunuz şey her neyse– alışkanlığınızı yenmek için kendinize savaş açmak yerine o şeyin hangi duygusal ihtiyacı karşıladığını sorun. Bunu yapmadığınız sürece sonsuza dek savaşırsınız.

ŞÜPHENİZE POTANSİYELİNİZDEN DAHA FAZLA DEĞER VERİYORSUNUZ.

Olumsuz ön yargı bizi "kötü" şeylerin iyilerden daha gerçek olduğuna inandırır ve bu eğilimi kontrol altında tutmadığımız

sürece bizi korktuğumuz her şeyin aslında gerçek olan iyi şeylerden daha gerçek olduğuna inandırabilir.

HER ŞEYİ ÖNEMSEMEYE ÇALIŞIYORSUNUZ.

İradeniz sınırlı bir kaynaktır. Bir gün içinde ancak bir miktar kullanabilirsiniz. O irade gücünü her şeyde iyi olmaya çalışmaya kullanmak yerine sizin için neyin en önemli olduğuna karar verin. Dikkatinizi buna odaklayın ve diğer her şeyin kayıp gitmesine izin verin.

BİR BAŞKASININ KAPIYI AÇMASINI, SİZE ONAY VERMESİNİ YA DA BEKLEDİĞİNİZ HAYATI SİZE SUNMASINI BEKLİYORSUNUZ.

Başarının en çok hak eden, en yetenekli ve en ayrıcalıklı insanlara verilen bir şey olduğu yanılsamasıyla büyürüz. Ancak ona ulaştığımızda, ilgilerinin, tutkularının, becerilerinin ve piyasa boşluğunun kesişim noktasını bulabilmiş insanlar tarafından inşa edildiğini fark ederiz. Üstüne biraz da azim serpiştirdiğinizde başaramamanın tek yolu pes etmek olur.

NE KADAR YOL KATETTİĞİNİZİN FARKINDA DEĞİLSİNİZ.

Beş yıl önceki siz değilsiniz. Benlik imgenizle birlikte gelişiyorsunuz, bu yüzden doğru bir imge olmasına özen gösterin. Asla aşamayacağınızı sandığınız ama aştığınız her şey için ve asla inşa edemeyeceğinizi sandığınız ama inşa ettiğiniz her şey için kendinizi takdir edin. Sandığınızdan daha fazla yol katettiniz ve sandığınızdan çok daha yakınsınız.

CamSca

BİLİNÇALTINIZDAKİ TAAHHÜTLERİNİZİ TEŞHİS ETMEK

Sık sık yoğun iç çatışma ya da kendi kendini sabote etme hali yaşamamızın kısmi nedeni kısaca hayattaki başlıca hedefimiz ya da niyetimiz olan, çekirdek taahhütler denilen şeydir.[5]

Bilinçaltı taahhütleriniz diğer her şeyden çok istediğiniz şeylerdir ve genellikle onların farkında bile değilsinizdir. Çekirdek taahhütlerinizi en çok mücadele ettiğiniz ve size en çok itici güç olan şeylere bakarak teşhis edebilirsiniz. Her biri için motivasyonunuzun katlarını soyarak kök nedeni bulabilirsiniz. Her şey için aynı kök nedeni bulduğunuzda bir çekirdek taahhüt bulmuşsunuz demektir.

İnsanlar sadece temelde kendilerini neye adadıklarını anlamadığınız sürece mantıksız ve öngörülmez görünürler.

Örneğin bir insanın çekirdek taahhüdü özgür hissetmekse, kendini bu özgürlüğü elde etmek için iş fırsatlarını sabote ederken bulabilir. Bir başkasının çekirdek taahhüdü istendiğini hissetmekse, kendini çok yoğun bağlantılar kurduğu ama kıvılcımın "söneceği" korkusuyla bağlanmaktan kaçtığı bir dizi ilişki yaşarken bulabilir. Çekirdek taahhüdü hayatının kontrolünü elinde tutmak olanlar bir kontrol kaybını *temsil eden* şeyler hakkında mantıksız kaygılar yaşayabilirler. Bir kişinin çekirdek taahhüdü başkaları tarafından sevilmekse, başkalarına *ihtiyacı olmadığında*, o kişiler tarafından *terk edileceği* için hayatının belli alanlarında çaresizmiş gibi davranabilir.

Ancak anlaşılması gereken en önemli şey, çekirdek taahhütlerinizin çekirdek ihtiyaçlarınız için kamuflaj olduğudur. Çekirdek ihtiyacınız çekirdek taahhüdünüzün zıddıdır. Çekirdek ihtiyacınız aynı zamanda *amacınızı* teşhis etmenin başka bir yoludur. Örneğin bilinçaltınızda çekirdek taahhüdünüz kontrolü elinizde tutmaksa çekirdek ihtiyacınız güvendir. Bilinçaltınızda çekirdek taahhüdünüz size ihtiyaç duyulmasıysa, çekirdek ihtiyacınız istendiğinizi bilmektir. Bilinçaltınızda çekirdek taahhüdünüz başkaları tarafından sevilmekse ihtiyaç duyduğunuz, kendinizi sevmektir.

> Çekirdek ihtiyacınızı ne kadar az beslerseniz çekirdek taahhüt semptomlarınız o kadar "gürültücü" olur.

Güvene ihtiyaç duyan ve dolayısıyla kendini kontrolü elinde tutmaya adamış bir insansanız, destek aldığınıza inancınız azaldıkça olumsuz baş etme mekanizmalarınız o kadar alevlenir. Belki de bu, yıkıcı yeme kalıpları, kendinizi tecrit etme ya da dış görüntüye aşırı takılma şeklinde olabilir. Kendinizi özgürlüğe adadıysanız ve bu yüzden bir otonomi hissine ihtiyacınız varsa, kendi şartlarınıza göre bir hayatı ne kadar az kurarsanız fırsatları o kadar sabote eder ve mutlu olmanız "gerekirken" kendinizi tükenmiş ve bitkin hissedersiniz.

Çekirdek ihtiyaçlarınızı karşılamaya ne kadar eğilirseniz, taahhüt semptomlarınız o kadar azalır.

Bir insanın gerçekten ne istediğini anladığınızda, alışkanlık ve davranışlarının detay ve karmaşıklığını izah edebilirsiniz.

CamScanner

Herhangi bir durumda ne yapacaklarını detaylı olarak tahmin edebilirsiniz. Daha da önemlisi, kendinize gerçekten ne istediklerini sormaya başladığınız zaman, semptomlarla savaşmayı bırakabilir ve hayatınızda gerçekten var olmuş tek meseleyi, yani çekirdek ihtiyaçlarınıza ve dolayısıyla çekirdek amacınıza uygun yaşama meselesini ele almaya başlayabilirsiniz.

BASTIRILMIŞ DUYGULARLA YÜZLEŞMEK VE EYLEME GEÇMEK

Kendimizi neden sabote ettiğimizi anlamak ile artık kendimizi sabote etmemek arasında bir fark var.

Bu şu anlama geliyor: Bir davranışın kökünü ve amacını anladığımız zaman onu ayarlarız. Uyarlarız. Kendi kendini sabote etmeyi aşmak, sadece kendinizi neden alıkoyduğunuzu anlama meselesi değildir; aynı zamanda istediğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz yönde eyleme geçebilmektir. Başlangıçta rahatsız edici ya da tetikleyici olsa bile.

Bu, sürecin çok önemli bir kısmıdır çünkü özünde, kaçınmaya çalıştığınız duyguların ta kendileriyle yüzleşiyor olacaksınız.

Kendinizi sabote eden davranışlara girmeye son verdiğinizde, farkında olmadığınız bastırılmış duygular açığa çıkmaya başlar ve kendinizi eskisinden daha kötü hissedebilirsiniz.

Kendi kendini sabote etmenin en önemli özelliği, genellikle ne yapacağımızın söylenmesine gerek olmamasıdır. Ne yapmak istediğimizi ve ne yapmamız gerektiğini biliriz. Bizi alıkoyan

hissetme korkumuzdur. Bu duygusal tutma kalıbını çözmeye başlamak için, hayatımızı değiştirirken daha fazla kolaylık, alan ve özgürlük bulmak için aşağıdaki adımları uygulayabiliriz.

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETME DAVRANIŞLARINI KIRARKEN DOĞAN EN YAYGIN DUYGULAR

Karşılaşmanızın olası olduğu ilk his, dirençtir. Bu sıkışıp kalma olarak genelleştirilen ya da vücudunuzun bir duvara çarpar gibi, neredeyse "sertleşecek" kadar gerildiği bir histir. Bu his genellikle sizi altındaki daha akut hislerin gerçekten farkına varmaktan alıkoyan maskeleyici bir duygudur.

Direnç hissetmeye başladığınız zaman, onu iterek kendinize çıkış yolu aramak istemezsiniz. Hatta bunu yapmaya çalışmak, zaten karşı karşıya olduğunuz duvara çarpmaya devam edeceğiniz anlamına gelir. Kendi kendini sabote etme davranışını güçlendirirsiniz çünkü aslında sadece aşmaya çalışarak sorunu gerçekten çözmüş olmazsınız.

Bunun yerine doğru soruları sormaya başlayın.

Neden böyle hissediyorum?

Bu his bana girişmek üzere olduğum eylem konusunda ne anlatmaya çalışıyor?

Burada öğrenmem gereken bir şey var mı?

Şu anda ihtiyaçlarımı onurlandırmak için ne yapmalıyım?

Daha sonra, ilhamınızla ya da hayat vizyonunuzla yeniden bağlantı kurmalısınız. Bu eyleme *neden* geçmek ve *neden* bir değişiklik yapmak istediğiniz konusunu netleştirin. Motivasyonunuz farklı ve daha iyi bir varlık sürdürmek istediğimiz gerçeği olunca, direncin büyük kısmının dağıldığını çünkü korkunuzdan daha büyük bir vizyon tarafından itilmekte olduğunuzu göreceksiniz.

Bazı diğer durumlarda öfke, üzüntü ya da yetersizlik gibi başka duygulara rastlayabilirsiniz. O hisler ortaya çıktığı zaman onlar için alan açmak çok önemlidir. Bu, onlara vücudunuzda yükselme imkânı vermek ve onları gözlemlemek anlamına gelir. Size nerede gerginlik ve sıkışma hissettirdiklerine dikkat edin. Ne hissetmenizi istediklerine dikkat edin. Tecrübenin kendisi genellikle etrafında bir hikâye yarattığımız bir fiziksel gerilim olduğu için duyguyu hissetme korkusundan daha kötü bir şey yoktur.

Bu hislerin birçoğunun kendi kendini sabote etme davranışıyla ilgili bir şeye dayandığını hatırlayın. Eğer ebeveynlerinizden birinin size davranış şekline öfkeliyseniz, ilişkilerinizi sabote etme nedeninizin çekirdek hissinin öfke ve güvensizlik olduğunu fark etmek sizin için sürpriz olmayacaktır. Kendi kendini sabote etmeyle bağlantılı hisler genellikle rastgele değildir. Hatta bize aslında neye ihtiyacımız olduğu ve içimizdeki hangi sorunların hâlâ çözümsüz olduğu konusunda daha derin öngörülere yönlendirebilir.

O duyguları, varlıklarını fark ettiğiniz zaman tamamen serbest bırakmak için kendinize bir mektup yazmayı deneyin. Daha genç halinize ya da gelecekteki sizin bakış açısından bir şey

yazın. Bir mantra ya da manifesto yazın. Kendinize kendinizi daha azıyla yetinmeyecek kadar çok sevdiğinizi ya da haksız ya da bunaltıcı durumlara öfkeli olmanın normal olduğunu hatırlatın. Kendinize, davranışlarınızı kontrol etmemeleri için duygularınızın derinliğini tecrübe edecek alan verin.

EYLEM VE HİS ARASINDAKİ BAĞI KOPARMAK

Kendi kendini sabote etmeyi aşmanın en son ve en önemli dersi, eylemi histen koparmaktır.

Hayatta geride tutulmamızın nedeni değişiklik yapmaktan âciz olmamız değildir. *İçimizden* değişiklik yapmak *gelmediği i*çin geride tutuluruz ve değişiklik yapmayız.

Gerçek şu ki ne istediğinize dair bir vizyonunuz olabilir, sizin için hiç şüphesiz doğru olduğunu bilirsiniz ama içinizden o yolu takip etmek için eyleme geçmek gelmez.

Bunun nedeni, hislerimizin esasında konfor sistemleri olarak donatılmış olmasıdır. Her zaman yaptığımız şeyi yaparken tanıdık alanda kaldığımızda "iyi" bir his üretirler. Bu, vücudumuza "güvenlik" olarak işlenir. Başka örneklerde, bizi en çok mutlu eden başarı ya da değişiklikler, bize daha büyük bir güvenlik sağladığını algıladıklarımızdır. Eğer başarı bizi potansiyel olarak herhangi bir şekilde riske sokar ya da bizi tanıdık olmayan bir şeye maruz bırakırsa, hayatımız için net olumlu olsa da başlangıçta onunla mutlu olmayız.

CamScanner

Öte yandan kendimizi bizim için iyi olan davranışları tercih etmek için eğitebiliriz. Konfor alanlarımızı bu şekilde yeniden yapılandırabiliriz. Tekrar tekrar yaptığımız şeyi yine yapmak istemeye başlarız ama ilk birkaç seferde genellikle kendimizi rahatsız hissederiz. İşin püf noktası, o ilk tereddüdü aşabilmek, böylece hayatımızı duygusallıkla değil, mantık ve akılla yönlendirebilmektir.

Duygularınız her zaman geçerli olsa da ve geçerliliklerinin teyidi gerekse de çoğu zaman hayatta yapabileceklerinizin doğru bir ölçütü olmazlar. Her zaman gerçekliğin doğru bir yansıması olmazlar. Duygularınız sadece geçmişte yaptıklarınızı bilir ve konfor buldukları şeylere tutunurlar.

Kendinizi değersiz hissedebilirsiniz ama elbette değilsiniz. Hiç umut yokmuş gibi hissedebilirsiniz ama elbette var. Kimse sizden hoşlanmıyormuş gibi hissedebilirsiniz ama muhtemelen bu çok büyük bir abartıdan ibaret. Herkesin sizi yargıladığını sanabilirsiniz ama bu yanlış bir algı.

Daha da önemlisi, eyleme *geçemiyormuş* gibi hissedebilirsiniz ama aslında geçebilirsiniz. Sadece alışık olmadığınız için *istekli* hissetmiyorsunuz.

Kendimizi yönlendirmek için mantık ve vizyon kullanarak farklı ve daha iyi bir hayat tecrübesi belirleyebiliriz. Bunu hayal ettiğimizde kendimizi huzurlu ve ilham almış hissederiz. Hayatımızın bu versiyonuna yükselmek için direncimizi ve rahatsızlığımızı aşmamız gerekir. O eylemler bizim için ne kadar "doğru" olursa olsun *başlangıçta* mutlu hissetmeyiz.

İçinizden gelmeden eyleme geçmeyi öğrenmek çok önemlidir. Eyleme geçmek bir momentum ve motivasyon yaratır. Bu duygular size kendiliğinden gelmez, onları üretmeniz gerekir. Kendinize ilham vermeniz, harekete geçmeniz gerekir. Başlamalı ve hayatınızın ve enerjinizin kendilerini, sizi geri tutanları değil, hayatınızı ileri taşıyacak davranışları tercih edecek şekilde yönlendirmelerine izin vermelisiniz.

CamScanner

3. BÖLÜM

TETİKLEYİCİLERİNİZ ÖZGÜRLÜĞÜNÜZ İÇİN REHBERDİR

Kendi kendinizi sabote etme davranışlarınızı saptamaya başladığınıza göre, onları insan olarak kim olduğunuzla ve hayattan gerçekten ne istediğiniz ve neye ihtiyaç duyduğunuzla ilgili daha derin ve önemli gerçekleri keşfetmek için kullanabilirsiniz.

Bu, sürecin çok önemli bir parçasıdır çünkü kendimizi yenilgiye uğratma davranışlarını aşmak sadece ne olduklarını ya da neden onları benimsediğimizi bilmekle alakalı değildir. Aynı zamanda doğuştan gelen ihtiyaçlarımızın neler olduğunu, gerçekten ne istediğimizi ve bunu gerçekte olduğumuz kişi ve buraya yapmak için geldiğimiz şeyle örtüşen bir hayat inşa etmeye başlamak için bir dönüş noktası olarak nasıl kullanabileceğimizi daha iyi anlamakla ilgilidir.

Tetikleyicilerimiz aslında sadece bize çözülmemiş acıyı nerede sakladığımızı göstermek için yoktur. Aslında bize çok daha derin bir şeyi gösterirler.

CamScan

Tecrübe ettiğimiz her "olumsuz" his bir mesajla, nasıl yorumlayacağımızı henüz bilmediğimiz bir mesajla gelir. Bu, tekil bir zorluk kronik bir meseleye dönüşmeye başladığı zaman olur. Duyguyu onurlandıramadığımız ve rehberliğini kullanamadığımız için o duygunun üstünü örter, bedenlerimize saklar ve onu yeniden gündeme getirebilecek her şeyden kaçınmaya çalışırız. Bu, etrafımızdaki dünyaya karşı hassaslaştığımız zaman olur çünkü birçok bastırılmış duygu üst üste binmektedir.

Görünüşte duygusal tepkimizi tetikleyen şey, sorunun kendisi gibidir. Değildir. Sorun, hissettiğimiz şeyle ne yapacağımızı bilmememiz, dolayısıyla da ihtiyacımız olan bütün duygusal işleme becerilerine sahip olmamamızdır.

Bir şeyin bizi *neden* tetiklediğini teşhis edebildiğimiz zaman, bu tecrübeyi içimizdekini salmak ve olumlu bir hayat değişikliği yapmak için bir katalizör olarak kullanabiliriz.

OLUMSUZ DUYGULARI NASIL YORUMLAMALIYIZ?

Her ne kadar herkesin tetikleyicileri kendine has olsa da bunlar sık sık kınadığımız bazı duyguların işlevini daha iyi anlamamıza yardımcı olurlar.

Kendi kendini sabote etme davranışlarıyla en güçlü bağa sahip olan duyguların bir kısmı aslında daha iyi anlamamız açısından önemlidir. Mesele basitçe o duyguları "aşma" meselesi değildir, tecrübemiz konusunda bize ne söylemeye çalıştıklarını dinleme meselesidir.

ÖFKE

Öfke güzel ve dönüştürücü bir duygudur. Gölge tarafı olan saldırganlıkla karıştırılır ve bu yüzden ona direnmeye çalışırız.

Öfkelenmek sağlıklıdır ve bize kim olduğumuzla, neyi önemseliğimizle ilgili önemli noktaları gösterebilir. Örneğin öfke bize sınırlarımızın yerini gösterir. Aynı zamanda haksız bulduğumuz şeyleri saptamamıza da yardımcı olur.

Nihayetinde öfke bizi harekete geçirmeye, eylemi başlatmaya çalışır. Öfke dönüştürücüdür ve genellikle hayatımızı gerçek anlamda değiştirmeden önce ulaştığımız zirve halidir. Bunun nedeni öfkenin bir başkasına yansıtılma amaçlı olmamasıdır; öfke, hayatımızda değiştirmemiz gerekeni değiştirmemize yardım eden bir motivasyon akışıdır. Bu şekilde görmediğimizde eldeki gerçek meseleyi çözmeden onu gömmeye çalışırız. Bu, öfkenin saldırganlık sınırını aşmaya başladığı, enerjiyi kendimizi değiştirmek için bir güdü olarak kullanmak yerine etrafımızdakilerden çıkardığımız zamandır.

Öfkeden korkmak yerine onu sınırlarımızı ve önceliklerimizi daha net görmemize yardım etmesi için kullanabiliriz. Ayrıca onu hem kendimiz hem etrafımız için büyük, önemli değişiklikler yapmamıza yardımcı olacak şekilde de kullanabiliriz.

ÜZÜNTÜ

Üzüntü çok sevdiğimiz bir şeyi kaybettiğimizde gösterdiğimiz normal ve doğru tepkidir.

CamScanner

Bu, genellikle bir hayal kırıklığının akabinde oluşur. Hayal kırıklığının nedeni bir ilişkinin, bir işin ya da hayatınızın ne olacağıyla ilgili genel bir fikrin kaybedilmesi olabilir.

Kendimize doğal keder safhalarını yaşama izni vermediğimizde üzüntü problematik bir hal alır. Üzüntü kendini bir anda serbest bırakmaz. Hatta genellikle dalgalar halinde geldiğini, bazılarının bize beklenmedik zamanlarda çarptığını görürüz.

Ağlama ihtiyacı duyduğumuz, moralimiz bozuk olduğu ya da artık sahip olmadıklarımızı özlediğimiz için asla utanmamalı ve kendimizde kusur bulmamalıyız. Hatta uygun zamanlarda ağlamak zihinsel gücün en büyük işaretlerinden biridir çünkü mücadele veren insanlar genellikle duygularını serbest bırakma, kendilerini savunmasız bırakma konusunda zorlanırlar.

SUÇLULUK

Suçluluk bizi yaptıklarımızdan çok *yapmadıklarımız* konusunda etkiler. Hatta suçlulukla en çok mücadele eden insanlar, gerçekten korkunç bir şeyden suçlu insanlar olmaz. Korkunç eylemlerde bulunan insanlar genellikle o kadar büyük pişmanlıklar duymazlar. Bir insana kötülük yapmış olabileceğiniz için kötü hissetmeniz, kendi başına iyi bir işarettir.

Öte yandan suçluluk hangi davranışlar konusunda kötü hissettiğimize –hissediyorsak– ve yaptığımız, yararımıza olmayacak şeylere derinlemesine bakmamızı gerektirir. Eğer başkalarına adil davranmamışsak bunu kabul etmeli, özür dilemeli ve o davranışı düzeltmeliyiz. Ancak suçluluk duygusu daha genelse

ve tek bir hadiseyle bağlantılı değilse, bize kendimizi "hatalı" ya da başka insanlar açısından sıkıntı verici hissettiren kişiye ya da şeye daha yakından bakmalıyız.

Suçluluk genellikle çocukluktan taşıdığımız ve etrafımızdakilere yük olduğumuzu hissettiğimiz mevcut durumlara yansıttığımız bir duygudur.

MAHCUBİYET

Mahcubiyet gurur duyacağımız bir şekilde davranmadığımızı bildiğimizde hissettiğimiz şeydir.

Başka insanlar bize asla kendimizin hissettireceği mahcubiyeti yaşatmazlar. Karşınızdaki şeyle elinizden gelenin en iyisini yaptığınızdan tam anlamıyla emin olduğunuzda, sürekli mahcubiyet duymaya son verirsiniz. Elbette başka insanlar yorumları ve fikirleriyle size kendinizi kötü hissettirebilirler ama kendimizi kabullendiğimiz ve olduğumuz kişiyle gurur duyduğumuz zaman en kötü yargıları bile etkisizleşir ve nötrleşir.

Utanç mahcubiyetin gölge yüzüdür. Doğal ve arada bir yaşanan mahcubiyet hissi, kendimizi insan olarak kınamaya, değersiz ve yetersiz görmeye başladığımız bir hal aldığı zaman doğar.

Bu mahcubiyet duygusunun üstünde çalışmadığımızda, çok daha karanlık bir şeye dönüşmesi işten bile değildir.

CamScanner

KISKANÇLIK

Kıskançlık üstü örtülen bir duygudur. Kendini öfke ya da yargılama olarak sunar ama aslında üzüntü ve kişinin kendisinden hoşnut olmamasıdır.

Hayattan gerçekten ne istediğinizi bilmek istiyorsanız kıskandığınız insana bakın. Hayır, *tam olarak* onun sahip olduğu şeyi istemiyor olabilirsiniz ama yaşadığınız his, siz o şeyin peşinden gidemezken o kişinin kendisine bu izni vermesine duyduğunuz öfkedir.

Kıskançlığımızı başka insanların başarılarını yargılamak için kullandığımızda, onun gölge işlevinin tarafına geçmiş oluruz. Kıskançlığımızı başarmak istediğimiz şeyi göstermesi için kullandığımızda, kendi kendimizi sabote etme davranışını tanımaya başlar ve gerçekten arzuladığımız şeye kendimizi adamaya hazırlanırız.

Şu şekilde düşünebilirsiniz: Gerçekten istediğimiz ama peşinden gitme isteğini bastırdığımız bir şeye sahip birini gördüğümüzde o şeyi o kişide de kınamalıyız ki kendi hareket şeklimize gerekçe bulabilelim. Oysa bunun yerine bizim de yaratmak istediğimiz şeyi görebiliriz.

GÜCENME

İnsanlara gücendiğimiz zaman bunun nedeni genellikle bizim zihnimizde onlar için barındırdığımız beklentiyi karşılamamalarıdır.

Gücenme bazı açılardan yansıtılmış pişmanlığa benzer. Bize *bizim* değiştirmemiz gerekeni göstermeye çalışmak yerine *başka insanların* değiştirmesi gereken şeyleri söylemek ister gibidir. Ancak diğer insanların bizim onlarla ilgili görüşlerimize uyma mecburiyeti yoktur. Aslında bizim tek sorunumuz, bir insanın bire bir bizim olması gerektiğini düşündüğümüz gibi olması ya da bizi bizim hayal ettiğimiz gibi sevmesi beklentisi içinde olmamızdır.

Güceniklikle karşı karşıya kaldığımızda bunun yerine yapmamız gereken, etrafımızdaki insanlarla ya da bize hata yaptığını algıladığımız insanlarla ilgili imgemizi yeniden keşfetmektir. Diğer insanlar dünyaya bizi kusursuz bir şekilde sevmeye gelmediler, bize onları ve kendimizi nasıl daha iyi sevebileceğimize dair dersler vermek için buradalar.

Kim olmaları gerektiği konusundaki fikirlerimizi bir kenara bıraktığımız zaman, onları oldukları gibi ve hayatlarımızda oynamaları gereken rolle görürüz. Onların nasıl değişmesi gerektiği yerine neler öğrenebileceğimize odaklanabiliriz.

PİŞMANLIK

Kıskançlık gibi pişmanlık da kendimize geçmişte yapmış olmayı dilediklerimizi değil, ilerlerken kesinlikle ne yaratmamız gerektiğini göstermemizin bir yoludur.

Gerçek şu ki birçok insan, yapmadıkları şeyler için yaptıklarından daha büyük bir pişmanlık duyar. Bu tesadüf değildir. Pişmanlık aslında bize kendimizi, kendi beklentilerimizi karşılamadığımız

için kötü hissettirmeye çalışmıyordur. İlerlerken o beklentileri karşılamaya motive etmeye çalışıyordur. Bize gelecekte değiştirilmesi kesinlikle zorunlu olan şeyleri ve ölmeden önce tecrübe etmeyi gerçekten önemsediğimiz şeyleri göstermeye çalışıyordur.

Gençliğinizde seyahat etmediniz mi? Pişmanlık size bunu şimdi yapmanız gerektiğini gösterir. İstediğiniz kadar hoş görünmüyor muydunuz? Pişmanlık size daha çok çaba harcamanız gerektiğini gösteriyordur. En iyi yanınızı yansıtmayan tercihler mi yaptınız? Pişmanlık size artık farklı tercihler yapmanız gerektiğini gösteriyordur. Birini sizinleyken sevmediniz mi? Pişmanlık size şimdi insanların kıymetini bilmeniz gerektiğini gösteriyordur.

KRONİK KORKU

Korkulu düşüncelere geri dönmeye son veremediğimiz zaman, nedeni her zaman karşımızda gerçek bir tehdit olması değildir. Genellikle nedeni içsel tepki sistemlerimizin yeterince gelişmemiş olması ya da travma nedeniyle devre dışı bırakılmış olmasıdır.

Korkulu düşünme halindeyken neden korktuğumuzun bir önemi yoktur. Düşünce süreci bizi sorundan soruna takip eder. Genellikle içine kodlanmış bir mecaz vardır. Örneğin önemli bir "kontrol kaybı"ndan ya da devreye girip ilerlememizi bozacak bir dış güçten korkuyor olabiliriz.

Bundan bağımsız olarak, kronik korkulu düşünme, genellikle enerjimizi ve dikkatimizi, kendimizi ondan koruyabilmek için potansiyel bir tehdide odaklama ihtiyacını hissetmeye dayanır. O tehdit konusunda endişeli, kaygılı ya da öfkeli olursak, bilin-

cimizde kalacağını ve dolayısıyla bizi şaşırtamayacağını hayal ederiz. Üstünde bir miktar kontrol sağlayabiliriz.

Bu korkulu düşünceleri zihnimizde tutma eyleminin kendisi korkunun bizi kontrol etme şeklidir. Hayatımızı *şu anda* rayından çıkarmaktadır çünkü enerjimizi, kontrolümüz dâhilindeki her şey için –hayatımızı aslında ileri taşıyacak alışkanlıklar, eylemler ve davranışlar gibi– kullanmak yerine kontrolümüzün dışında bir şeye akıtıyoruzdur.

Bu anlamda, korktuğumuz şey aslında zaten yaşanmakta olan şeyin bir yansımasıdır.

Kronik korkuyu aşmanın tek hakiki yolu onun *arasından* geçip gitmektir. Kontrol edemeyeceklerimizle savaşmaya, onlara karşı koymaya ya da onlardan kaçınmaya çalışmak yerine sadece omuz silkmeyi ve *olursa olur* demeyi öğrenmeliyiz. Omuz silkmeyi, gülmeyi ve hatta ellerimizi havaya kaldırarak, "Her neyse, her şey yoluna girecek," demeyi başardığımız anda gücümüzün tamamını geri almış oluruz.

Korku ateşini körükleyen şey, korktuğumuz şeyi kabul edersek en kötü potansiyel sonuca teslim olacağımız düşüncesidir. Gerçek şu ki kontrol edemeyeceğimiz şeylerden korkmaya son verdiğimiz ve *hiçbir şeyin* hayatımızı bizim olumsuz, dalgın ve mantıksız düşünme şeklimiz ve odağımızla mahvettiğimizden daha fazla mahvedemeyeceğini anladığımız zaman tamamen özgür kalırız.

CamScanner

Tam kabullenme haline girdiğimizde korku bilincimizi terk eder ve mesele olmaktan çıkar. İşte bu noktada, aslında hiçbir zaman bir mesele olmadığını fark ederiz.

İÇ REHBERLİK SİSTEMLERİMİZ ÖNCE FISILDAR, SONRA ÇIĞLIK ATARLAR

Şu anda canınızı en çok sıkan şeyler size eziyet etmek için eziyet etmeye çalışan dış güçler değildir; hayatınızda nelerin düzeltilebileceğini, değiştirilebileceğini ve dönüştürülebileceğini belirlemeye çalışan kendi zihninizdir. Eyleme geçmemeye devam ederseniz siren sesi iyice güçlenir ve onu dinlemeyi hiçbir zaman öğrenmezseniz, muhtemelen ondan tamamen ayrılır ve daha sonra da onun kurbanına dönüşürsünüz.

Cevaplara zaten sahipsiniz. Buraya ne yapmak için geldiğinizi zaten biliyorsunuz. Sizi hayal bile edemeyeceğiniz kadar mutlu edecek her şeyi yaratmak için buradasınız. Bütün mesele, zihninizi size kullanılmak için yalvaran sınırsız potansiyelin tamamını hissedebilecek kadar susturmaktır.

Kendi kendini sabote etmek diye bir şey aslında yoktur çünkü sizi alıkoyduğunu sandığınız davranışlar aslında sadece ihtiyaçlarınızı karşılar. Mesele kendinizi iterek onları aşmak değil, onları oldukları gibi görmek ve onları karşılamanın daha iyi ve sağlıklı yollarını bulmaktır.

İnsanların bize kendi kendimize yetmemiz gerektiğini söylediği ve bir başka insanın varlığını, onayını ya da yoldaşlığını istemenin ya da bunlara ihtiyaç duymanın kendi kendine yete-

memek olarak görüldüğü bir çağda yaşıyor olsak da bu, insan olma halinin doğru bir tasviri değildir ve insan doğasını ve bağ kurma gerçekliğini ciddi bir şekilde göz ardı etmektedir.

Çoğu insan birbirine bağımlı ve güvenlik ve benlik hissi bulmak için başkalarına çok fazla bel bağlıyor olmakla birlikte, yelpazenin tam aksi ucuna –kimseye ya da hiç kimseye ihtiyacınızın olmadığını ve her şeyi kendinizin yapabileceğinizi düşündüğünüz karşı uca– kaçmak da sağlıklı değildir. İkisi de aynı yaraların, güvensizlik ve bağ kurmayı başaramama yaralarının zıt tezahürleridir.

Onaylandığınızı hissetme ihtiyacınız geçerlidir.

Bir başka insanın varlığını hissetme ihtiyacınız geçerlidir.

İstendiğinizi hissetme ihtiyacınız geçerlidir.

Güvende hissetme ihtiyacınız geçerlidir.

Genellikle temel ihtiyaçlarımızı ihmal etmeye başlamamızın birinci nedeni, o ihtiyaçlara sahip olmanın zayıf olmamız anlamına geldiğini düşünmemizdir. Buna sadece küçükken temel ihtiyaçlarımızın karşılanması konusunda neredeyse tamamen başkalarına bel bağlamak zorunda olduğumuz için inanırız. Bu inanç bizi eninde sonunda yüzüstü bırakır çünkü hiçbir insan ihtiyaçlarımızı tamamen karşılayamayacağı gibi, bundan sorumlu da değildir. Büyürken kendi kendimize yetmeyi öğreniriz. Aslında en temel ihtiyaçlarımızın kökeni için bir başkasına bel bağlamak, bir insanın gelişiminin en önemli parçalarından biridir.

Aynı şekilde *bütün* ihtiyaçlarımızı tek başımıza karşılayamayacağımızı idrak etmemiz de önemlidir.

İnsanlar başkalarıyla ve bir grupla bağlantı halinde olmaya ayarlıdır. Topluluklar ve aileler gibi alt kümeler halinde var olmamızın ve genellikle en büyük mutluluk ve tatmini, daha büyük bir hayra hizmet eden şeyler yaparken hissetmemizin nedeni budur. Bu, olduğumuz şeyin temel, sağlıklı bir parçasıdır ve bir zayıflık işareti değildir.

Başka bir örnek verecek olursak, kendinizi finansal açıdan güvende hissetme ihtiyacınız da sağlıklıdır, her zaman açgözlü ya da kötü niyetli olmanızın sonucu değildir. Yaptığınız iş için onaylanma ihtiyacınız sağlıklıdır ve her zaman kibirli olmanızın sonucu değildir. İçinde olmaktan keyif aldığınız bir ortam ve alanda yaşama ihtiyacınız da sağlıklıdır ve her zaman sahip olduklarınıza nankörlük etmenizin sonucu değildir.

BİLİNÇALTINIZ SİZİNLE İLETİŞİM KURMAYA ÇALIŞIYOR

Kendi kendimizi sabote etme davranışlarımızda inanılmaz bir bilgelik saklıdır. Bize sadece nasıl ve neler tarafından travmaya uğratıldığımızı göstermekle kalmazlar, aslında neye ihtiyacımız olduğunu da gösterebilirler. Her kendi kendini sabote etme davranışının içinde kendi kilidini açacak anahtar da saklıdır ama önce davranışı anlamamız gerekir.

Aşağıda bilinçaltınızın sizinle davranışlarınızın üzerinden iletişim kurmaya çalışıyor olabileceğinin birkaç kısa örneğini bulacaksınız.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Bir ilişkide sizi kıran kişiye geri dönmek. Bu platonik bir arkadaş da olabilir ama daha yaygın olarak, eski bir romantik partnerdir.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Çocukluk ilişkilerinizi değerlendirme zamanınız gelmiş olabilir. Sizi inciten birinde rahatlatıcı ya da cazip bir şey buluyorsanız genellikle bir nedeni vardır.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Gerçek anlamda bağlanamayacak kadar bozuk olan insanlara çekilmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Sizi gerçekten isteyen birini bulamayacak kadar yaralı değilsiniz ve size bağlanılmasına layık olduğunuzu fark etmeye başladığınızda, bunu yapacak partnerleri seçmeye başlayacaksınız.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Hiçbir sorun yokken ve aslında hayatta istediğiniz her şeye sahipken bile mutsuz hissetmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Muhtemelen nasıl düşündüğünüzü ve neye odaklandığınızı değiştirmeye bel bağlamak yerine sizi dışarıdan gelen şeylerin mutlu etmesini bekliyorsunuz. Dışa dönük hiçbir başarı size gerçek ve kalıcı bir iç huzur hissi vermeyecek ve başarılarınıza rağmen rahatsızlığınız dikkatinizi buna çekmeye çalışıyor.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: İnsanları kendinizden uzaklaştırmak.

CamScanner

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: İnsanların sizi sevmesini ve kabul etmesini o kadar çok istiyorsunuz ki bunun stresi kaçınmaya çalıştığınız gerçekliği etkili bir şekilde yaratarak kendinizi acıdan izole etmenizi sağlıyor. Alternatif olarak sık sık yalnızlığa ihtiyaç duymak genellikle göründüğünüz kişi ile aslında olduğunuz kişi arasında bir uyumsuzluk olduğunu gösterir. Hayatınızda daha hakiki bir şekilde var olmaya başladığınızda, etrafınızda insanların olması kolaylaşır ve bu daha az çaba gerektirir.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Düşündüğünüz ve hissettiğiniz şeyin doğru olduğuna otomatik olarak inanmak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Endişelenmek istiyorsunuz çünkü bu size kendinizi daha rahat ve dolayısıyla daha güvenli hissettiriyor. İçinizden geçen her rastgele düşünce ya da duyguya körü körüne güvendikçe, etrafınızda olanların keyfine tabii olursunuz. Kendinizi netlik ve gerçeklik içinde, ayağınız yere basarak sağlam tutmayı ve faydalı olan ile olmayanı zihnen ayırabilmeyi öğrenmelisiniz.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Aslında öyle olmasını istemezken kötü beslenmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Çok fazla şey yapıyor ya da kendinize yeterince dinlenme fırsatı ve besin sağlamıyorsunuz. Aşırılara kaçıyorsunuz. Bu yüzden vücudunuz onu beslemeye devam etmenizi talep ediyor. Alternatif olarak, duygusal olarak aç olabilirsiniz ve kendinize özlemini çektiğiniz gerçek tecrübeleri vermediğiniz için "açlığınızı" başka şekilde tatmin ediyorsunuzdur.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Kariyerinizi ileri taşıyacağını bildiğiniz işleri yapmamak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Ne yapmak istediğiniz konusunda sandığınız kadar net olmayabilirsiniz. Eğer akmıyorsa bir nedeni vardır. Geçmeyi zorlamak ve sürekli aynı duvara toslamak yerine bir adım geri çekilin. Belki kendinizi toplamanın, stratejinizi değiştirmenin ya da neden o adımları atmaya çalıştığınızı ciddi olarak düşünmenin zamanıdır. Bir şeyin değişmesi gerekiyor ve muhtemelen o şey sadece motivasyonunuz değil.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Aşırı çalışmak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Değerinizi ispatlamak zorunda değilsiniz. Ancak duygularınızla baş başa kalmanın rahatsızlığından –insanların aşırı çalışmasının nedeni sıklıkla budur– kaçmaya son vermelisiniz. Bir şeye tutkuyla bağlı olmak ile diğer herkesten daha iyi olmaya mecbur hissetmek arasında bir fark var. Biri sağlıklı, diğeri değil.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Başka insanların ne düşündüğünü çok fazla önemsemek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Sandığınız kadar mutlu değilsiniz. Bir şeyle ne kadar mutluysanız başka insanların da mutlu olmasına o kadar az ihtiyaç duyarsınız. Bir başkasının sizi yeterli görüp görmediğini merak etmek yerine durun ve kendinize şunu sorun: *Hayatım benim için yeterli mi?* Bir başkasının gözlerinden bakmadığınız zaman hayatınız hakkında aslında ne hissediyorsunuz?

CamScanner

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Çok fazla para harcamak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Nesneler size kendinizi daha güvende hissettirmeyecek. Yeni bir hayatı ya da kimliği parayla satın alamazsınız. Düzenli olarak da sizi yıkacak düzeyde, aşırı ya imkânlarınızın üstünde harcamalar yapıyorsanız satın almanın ya da alışverişin hangi işleve hizmet ettiğine bakmalısınız. Oyalanmak için mi, bir hobinin yerini mi tutuyor ya da bir şekilde "yenilenme" duygusuna bağımlılık mı? İhtiyaçlarınızın aslında neler olduğunu saptayın ve oradan devam edin.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Geçmiş ilişkilere kafa yormak ve sürekli eski sevgilileri kontrol etmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Bu ilişki sizi kendinize inanma izni verdiğinizden daha fazla etkiledi. Bitişi sizi düşündüğünüzden daha çok yaraladı ve bunun üstünde çalışmalısınız. Bu kişiye ilginizin sürmesi bu ilişkide hâlâ çözülmemiş bir şeyler olduğunu ve muhtemelen kendiniz için bir tür kapanış ya da kabullenmeye ihtiyacınız olduğunu gösterir.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Kendinize sürekli onlarla rekabet halindeymiş gibi hissetmenize neden olan arkadaşlar seçmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: İnsanlardan "daha iyi" hissetmek onlarla bağlantı kurma ihtiyacının yerini tutmaz ama biz onu sık sık bunun için kullanırız. Bunu gerçekten üstün olmak istediğimiz için değil, değerli görünmek ve değer görmek istediğimiz için yaparız. İstediğimiz hakiki bir bağ ve

başkaları için önemli hissetmektir ama onlara kendilerini daha aşağıda hissettirmek bunu elde etmenin doğru yolu değildir.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Sizi istediğiniz şeyi yapmaktan alıkoyan kendi kendinizi yenilgiye uğratacak düşüncelere sahip olmak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Her ne kadar bu savunma mekanizmasını bunun için kullanıyor olsanız da kendinize acımasız davranmak, diğer insanlar sizi yargıladığı ya da geri çevirdiği zaman canınızın daha az acımasını sağlamaz. Kendiniz hakkında en kötüsünü düşünmek, kendinizi gerçekten korktuğunuz şeye –bir başkasının sizin hakkınızda bunları söylemesi ihtimaline– karşı uyuşturmanın bir yoludur. Farkında olmadığınız şudur: Bunu yaparak kendinize zorbalık ve düşmanlık etmiş oluyorsunuz. Gerçekçi baktığımızda, bir başkasının yargısı sizin hayatınıza ne yapabilir? Dürüst olmak gerekirse sizi hayallerinizin, hırslarınızın ve kişisel mutluluğunuzun peşinden gitmekten alıkoyabilir. Ve o zarar verici düşüncelere takılıp kaldığınızda sizin yaptığınız da budur. Kendi yolunuzdan çekilmenizin zamanı geldi.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: İşinizi ilerlemenize yardım edecek bir şekilde tanıtmamak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Yapabileceğiniz en iyi işi yaratmıyor ve bunu hissediyorsunuz. Kendinizi geri tutmanızın nedeni yargılanma korkusu ama kendinizi zaten yargılıyor olmasaydınız bu yaşanmazdı. Paylaşmaktan gurur duyduğunuz şeyler yaratmalısınız ve onları işinizi ya da kariyerini geliştirmeye yardımcı olacak olumlu bir şekilde paylaşmak doğal ve hakiki

geldiğinde, beceri ve potansiyelinizin en iyisini sergileyen işi yaptığınızı anlayacaksınız.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Niyet yüklemek ya da öyle olmamasına rağmen bir şeylerin sizinle alakalı olduğu konusunda endişelenmek.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Kendinize çok fazla kafa yoruyorsunuz. Başka insanların hayatları da düşünceleri de sizin etrafınızda dönmüyor. Onlar da tıpkı sizin kendinizi düşündüğünüz gibi kendilerini düşünmekle meşguller. Hayatınızdaki kalıpların davranışlarınızın göstergesi olduğunu hatırlayın ama trafikte birinin yolunuza her çıkışını kişisel bir saldırı olarak düşünürseniz, her zaman bir şeyin kurbanı olacağınız için kendinizi ciddi anlamda geri tutmuş olursunuz.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Sevmediğinizi iddia ettiğiniz bir şehir ya da kasabada kalmak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Yuvanız sizin onu öyle yaptığınız yerdir, bulduğunuz değil. Sorun gerçekten taşınamayacak durumda olmanız mı yoksa sadece isteksiz misiniz? Genellikle aynı yerde kalmamızın bir nedeni vardır ve orası hayatımızı geçirmek istediğimiz yerdir. Direnç başkalarının en havalı, en büyük ya da en iyi alanda yaşamadığımızı öğrendikleri zaman ortaya koyacağını hayal ettiğimiz yargı yüzünden gelir. Ayrıca insanların sizi yeterince "ilerlememekle" yargılayacağından korkuyor olabilirsiniz. İşin aslı, asıl *siz* kendinizi yargılıyorsunuz ve yaşadığınız yerde yaşamayı neden seçtiğinizle barışmalı ya da bununla gurur duymalısınız.

KENDİ KENDİNİZİ SABOTE ETME ŞEKLİNİZ: Bir zaman geçirme yolu olarak, fikirsizce sosyal medyada dolaşmak.

BİLİNÇALTINIZ NEYİ BİLMENİZİ İSTİYOR OLABİLİR: Bu kendinizi uyuşturmanın en kolay yollarından biridir çünkü kolay erişilir ve bağımlılık yaratır. Sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmak ile onu bir baş etme mekanizması olarak kullanmak arasında dünya kadar fark vardır. Çoğunlukla asıl önemli olan, işiniz bittikten sonra ne hissettiğinizdir. Telefonu elinizden gevşemiş ve rahatlamış olarak bırakmıyorsanız, muhtemelen içinizdeki bir tür rahatsızlıktan –size değişmeniz gerektiğini söyleyen rahatsızlığın ta kendisinden– kaçınmaya çalışıyorsunuzdur.

YENİDEN DİNLEMEYİ ÖĞRENMEK

Artık iç ipuçlarınıza dikkat etmeye başladığınıza göre kendinizi nasıl dinleyeceğinizi ve gerçek zamanda nasıl tepki vereceğinizi anlamanız önemli.

Şu anda olduğunuz durumda olma nedeniniz ihtiyaçlarınızı zamanında nasıl anlayacağınızı ya da karşılayacağınızı bilmemeniz. Sürekli tercih ve davranışlarınızı "düzeltmek" zorunda kalmak istemiyorsanız duygularınızı gerçek zamanda işlemeyi ve yorumlamayı öğrenmelisiniz. Bu bir sonraki bölümde ele alacağımız duygusal zekâ inşa etme süreciyle mümkün olacaktır. Bununla birlikte başlangıç noktası şu olmalı: içgüdülerimizi nasıl dinleyeceğimizi anlamak.

"İÇ SESİNİZİ" GELECEKTEN KORKMADAN NASIL TAKİP EDERSİNİZ?

Modern bilgeliğin en temel ilkelerinden biri, içinizde, derinlerde, hayatınızdaki ve uzantısı olarak geleceğinizdeki her şeyle ilgili hakikati bildiğiniz görüşüdür. Kendi kendinizin kâhini olduğunuz ve duygularınızın sadece şu anda yaşananlara değil, yakın gelecekte yaşanacaklara da açılan pencereler olduğu düşüncesine dayanır.

Buna inandığımız için suçlanamayız. Beynimizin ve vücudumuzun birbiriyle bağlantısını ispatlayan ve mantıktan önce bir "iç ses" ya da bir içgüdü geldiğinde, genellikle neden haklı çıktığını açıklayan çok sayıda araştırma mevcuttur.

Bunun nedeni gastrointestinal sistemimizin iç kaplamasının, bilincimizin vücudumuzun algılayabileceğinden daha hızlı hatırlayamayacağı bir bilgi rezervi saklaması yönünden "ikinci bir beyin" gibi işlemesidir. İçgüdülerinizin neredeyse her zaman doğru çıkması bu inanılmaz beceri sayesindedir.

> İç sesiniz –zeki olmakla birlikte– psişik özelliklere sahip değildir.

Kendinize karşı daha fazla hassasiyet edinmek, kalbinizin sesini dinlemek, tutkularınızın peşinden gitmek, ruhunuzu bulmak –artık her ne ise– istiyorsanız anlamanız gereken ilk şey, "iç sesinizin" sadece şu anda olanlara cevap verebildiğidir. Gelecekteki bir olay için bir içgüdünüz varsa aslında bunu yansıtıyorsunuzdur.

"İç sesinizi" çözümlemeye bu şekilde başlayabilirsiniz. Karşınızda duran birine mi tepki veriyorsunuz yoksa onlar hakkında kafanızın içinde var olan bir fikre mi? Şu anda yaşanan bir duruma mı tepki veriyorsunuz yoksa olayların nasıl gideceğini varsayarak zihninizde canlandırdığınız bir duruma mı? Duygularınız şu anda yaşananla mı ilgili yoksa gelecekte olacağını umduğunuz ve korktuğunuz şeylerle mi?

Sadece anda işleyebilmesi bir yana içgüdünüz aynı zamanda sessizdir de. İçinizdeki "küçük ses", adı üstünde küçüktür.

Çığlık atmaz. Paniğe kapılmaz. Dikkatinizi çekmek için vücudunuza adrenalin pompalamaz. Öfkeli değildir. En karanlık anlarınızda üstünüze kapanan ve içinde bir şeyin size, *her şey yoluna girecek, sandığın kadar kötü değil, her şey yolunda,* dediği bir berraklık dalgasıdır.

İç sesiniz işleri iyileştirmek için çalışır fakat hayal gücünüz genellikle durumu kötüleştirir.

Ancak bu, insanlara genellikle kafa karıştırıcı gelir çünkü hangi duygular içgüdüleriniz, hangileri korkularınız, şüpheleriniz ya da kısıtlayıcı inançlarınız? Farkı nereden bileceksiniz?

Pekâlâ, içgüdüleriniz aslında gerçek duygularınız değil, tepkilerinizdir.

Kendinizi biriyle vakit geçirdikten sonra tükenmiş hissediyorsanız ya da onu bir daha görmek istemediğinizi hissediyorsanız bu, içgüdünüzdür. Yaptığınız iş sizi yoruyorsa, her parçası zorlamaysa ve istek uyandırmıyorsa bu, içgüdünüzdür. İçgüdü bir

CamScanner

his değildir (bugün üzgün olduğunuza dair bir "içgüdünüz" olmaz); kendinizi düşünmek zorunda kalmadan, hızla bir zararın yolundan çekmektir.

Duygularınızın geçerli olmakla birlikte genellikle gerçek olmadığını hatırlamalısınız. Duygularınız her zaman gerçekliğin doğru yansımaları değildir. Öte yandan düşüncelerimizin doğru yansımalarıdırlar. Düşüncelerimiz duygularımızı değiştirir. Düşüncelerimiz içgüdülerimizi değiştirmez. Doğal olarak çekildiğiniz ya da itildiğiniz şeyler içgüdünüzdür. Hissettiğiniz ya da yorumladığınız bir şey değil, doğal olarak yaptığınız bir şeydir.

İnsanların içgüdülerini sevdikleri bir hayat inşat etmek için kullanmaktan bahsederken kastettikleri budur: İncelikli sezgilerinin onlara yaparken en iyi hissedeceklerini söylediği şeye itaat etmektedirler. Bazen içgüdünüz rahatsız etse de direnç göstermenize neden olsa da sizi sanatınıza doğru ileri taşıyabilir. Bazen zor olduğu zamanlarda bile bir ilişki üstünde çalışmaya devam etmeye itebilir.

İçgüdünüzün var olma nedeni günün her saati kendinizi rahat ve çok mutlu hissetmenizi sağlamak değildir. İçgüdünüz sizi yapmanız gereken şeye doğru iter çünkü size ilgilerinizin, becerilerinizin ve arzularınızın kesişim noktasını gösterir.

İÇGÜDÜ VE KORKU BENZER BİR DUYGU VEREBİLİR

İçgüdünüze güvenmek ona kâhin muamelesi yapmak anlamına gelmez.

Kavram burada soruna dönüşür. Rastgele duygulara *körü körüne* inanmamız bir yana, hissettiğimiz her şeyin aslında bizi uyardığını ya da neyin beklediğini gösterdiğini varsayarak onlara geleceğe dair anlamlar da yükleriz.

Bunun neden ve nasıl olduğunu ve hayatınızı mahvetmesini nasıl önleyebileceğinizi masaya yatıralım.

Hisler sizi alınacak doğru karar hakkında bilgilendirmez.

Doğru kararlar doğru hisler yaratır.

Hislerinizin var olma amacı size hayatta kılavuzluk etmek değildir, bu zihninizin görevidir.

Her dürtünüzün peşinden gidecek olsaydınız tamamen sıkışıp kalır, rehavete kapılır ve muhtemelen ölmüş ya da çok ciddi belaya bulaşmış olurdunuz. Bunlar olmadı çünkü beyniniz müdahale etmeye ve sizi uzun vadede tecrübe etmek istediklerinizi yansıtan kararları nasıl alacağınız konusunda bilgilendirmeye muktedir.

Hayatınızın efendisi olmak istiyorsanız hislerinizi organize etmeyi öğrenmelisiniz. Onların bilincine vararak, izlerini onları harekete geçiren düşünce süreçlerine kadar sürebilir ve oradan hareketle, o düşüncenin gerçek bir tehdit ya da endişe mi yoksa sizi hayatta tutmaya çalışan sürüngen zihninizin bir ürünü mü olduğuna karar verebilirsiniz.

Unutmayın, beyniniz doğaya göre tasarlandı. Bedeniniz de doğal yaşamda hayatta kalmaya. Son derece medeni ve modern bir

CamScanner

dünyada yolunu bulmaya çalışan hayvani bir formunuz var. Bu dürtülere sahip olduğunuz için kendinizi affederken, aynı zamanda seçimlerinizin nihayetinde size ait olduğunu anlayın. Bir şey hissedip ona göre harekete geçmeden de durabilirsiniz.

O ZAMAN BİZE NEDEN "İÇGÜDÜLERİMİZE KULAK VERMEMİZ" SÖYLENİR?

Bağırsaklarınız ile beyniniz arasında derin bir bağ vardır. Gastrointestinal sisteminiz ile beyninizdeki serotonin üretimi arasında fizyolojik bir bağlantı mevcuttur. Vagus siniriniz bağırsaklarınızdan başınıza kadar uzanır ve sisteminizin düzenlenmesine yardım eden bir iletişim aygıtı olarak görev yapar.[6]

Mideniz ve zihniniz birbirlerine yapı gereği bağlıdır, insanların bir şeyi "için için" bildiklerini söylemeleri ya da üzüldükleri zaman "midelerine vurduğunu" ya da farklı durumlarda "içlerinden öyle geldiğini" söylemeleri bu yüzdendir.

Değinilmeyen konu ise, içgüdülerinize kulak vermenin halihazırda gerçekleşen bir şey olmasıdır. Gelecekte olacak bir olay için içgüdünüz olamaz çünkü o olay henüz yoktur. Geleceğe yansıttığınız korkuya dayalı ya da hafıza kaynaklı bir tepkiniz olabilir ama bir başka insan ya da gelecekteki bir olay hakkında, o insan ya da olay tam karşınızda durana kadar içgüdüsel olarak herhangi bir şey bilemezsiniz.

Biri hakkında "sezginiz" onunla etkileşim kurduktan sonra oluşur. Bir işin sizin için doğru olup olmadığını ancak o işi bir süre yaptıktan sonra anlarsınız.

Sorun, içgüdülerimizi fal mekanizmaları, beynimizin gelecekte acıdan kaçınmamıza ve hazzı artırmamıza yardım etmek için vücudumuzu yaratıcı bir şekilde manipüle etme yolu olarak kullanmaya çalışmamızdır. Ama olan bu değildir. Neyin gerçek bir tepki, neyin bir yansıtma olduğunu ayırt etmek yerine hissettiğimiz her şeye olduğu gibi inanmamız yüzünden sonunda sıkışıp kalırız.

İÇGÜDÜ VE KORKU ARASINDAKİ FARKI SAPTAMAK

Her şeyden önce, içgüdünüzün size şu anda çok büyük bir hizmette bulunabileceğini anlayın. Bir şeye ilk tepkiniz genellikle en akıllıca tepkidir çünkü vücudunuz biriktirdiğiniz bütün bilinçaltı bilgisini, beyniniz tereddüde düşme fırsatını bulamadan sizi uyarmak için kullanır.

Bunu anda kalarak, kendinize hemen orada ve o anda neyin doğru olduğunu sorarak kendi lehinize kullanabilirsiniz. Bir başka insanla birlikteyken, bir faaliyet ya da davranış karşısındayken doğru olan ne? Bir şeyle mevcut anda haşır neşir olurken hissettiğiniz içten gelen o derin his ne?

Onu sadece hayal ettiğiniz, onunla ilgili tahminlerde bulunduğunuz, detaylarını hatırladığınız ya da nasıl olacağını zihninizde canlandırdığınız zaman düşündüğünüzden ya da hissettiğinizden farklı mı? Genellikle o yansıtmalar korkudur ve andaki tepkiniz dürüst içgüdünüzdür.

Bütün olarak, dürüst içgüdünüz sizi asla korkutup paniğe sokmaz. İç sesiniz bir şeyin size göre olmadığını söylerken bile her zaman

CamScanner

incelikli ve naziktir. İç sesiniz birini görmemeniz, bir ilişkiye ya da davranışa son vermeniz gerektiğini bilmenizi istiyorsa dürtü sessizdir. Zaten bu yüzden ona "küçük ses" denir. Kaçırılması çok kolaydır. Kendi sesinizle bastırılması da.

SEZGİSEL DÜRTMELER VE İSTİLACI DÜŞÜNCELER

Kendinize kulak vermeye başladığınız zaman, yardımcı ve sezgisel düşünceler ile hasar veren istilacı düşünceleri birbirinden ayırt etmekte zorlanabilirsiniz. İkisi de benzer şekilde çalışır –ikisi de hızlıdır, reaktiftir ve daha önce görülmemiş türde bir içgörü sunar– ama pratikte tamamen farklı işlerler.

Sezgilerimizle şekillenen düşünceler ile korkuyla şekillenen düşünceleri birbirinden ayırt edebilmek için birkaç ipucu:

- Sezgisel düşünceler sakindir. İstilacı düşünceler ise telaşlıdır ve korku üretir.

- Sezgisel düşünceler akılcıdır, bir derece mantık içerir. İstilacı düşünceler ise akıl dışıdır ve genellikle bir durumu abartmaktan ya da mümkün olan en kötü sonuca atlamaktan doğar.

- Sezgisel düşünceler size mevcut anda yardımcı olur. Size daha bilgili bir karar almak için ihtiyacınız olan bilgiyi sağlar. İstilacı düşünceler ise genellikle rastgeledir ve anda olup bitenlerle bir ilgileri yoktur.

- Sezgisel düşünceler "sessiz", istilacı düşünceler ise "gürültülüdür" ve bu durum birinin duyulmasını diğerinden daha güç kılar.

- Sezgisel düşünceler genellikle size bir, bilemediniz iki kez gelir ve bir anlayış hissi uyandırır. İstilacı düşünceler ise ısrarcı olma eğilimindedir ve bir panik hissi yaratır.
- Sezgisel düşünceler genellikle sevecen gelirken, istilacı düşünceler korkuludur.

- Sezgisel düşünceler genellikle hiç yoktan gelir. İstilacı düşünceler ise genellikle dış uyarıcılar tarafından tetiklenir.

- Sezgisel düşüncelerle boğuşulması gerekmez, onlara sahipsinizdir, sonra da onları serbest bırakırsınız. Davetsiz düşünceler ise bir fikirler ve korkular sarmalıyla başlar ve onları düşünmeyi bırakmayı imkânsız kılar.

- Sezgisel bir düşünce size hoşunuza giden bir şey söylemediğinde bile sizi asla paniğe sokmaz. Üzüntü ve hayal kırıklığı yaşasanız bile altüst edici bir kaygıya kapılmazsınız. Panik dolu bir hisle ne yapacağınızı bilmediğiniz zaman yaşadığınız duygudur. İstilacı bir düşünceye kapıldığınızda hissedilir.

- Sezgisel düşünceler zihninizi diğer olasılıklara açarken, istilacı düşünceler kalbinizi kapatır ve kendinizi sıkışmış ya da kınanmış hissetmenize neden olur.

- Sezgisel düşünceler en iyi halinizin bakış açısından gelirken, istilacı düşünceler en korkulu ve küçük halinizden gelir.

CamScanner

- Sezgisel düşünceler sorun çözer, istilacı düşünceler sorun yaratır.

- Sezgisel düşünceler başkalarına yardım etmenize yardımcı olur, istilacı düşünceler "bana karşı onlar" zihniyeti yaratmaya meyillidir.

- Sezgisel düşünceler ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi anlamanıza yardımcı olur, istilacı düşünceler başka insanların ne düşündüğünü ve hissettiğini varsayar.

- Sezgisel düşünceler akılcıdır, istilacı düşünceler akıl dışı.

- Sezgisel düşünceler içinizde daha derin bir yerden gelir ve size içinizde ses getiren bir his verir. İstilacı düşünceler ise sizi kafanızın içine mahkûm eder ve size panik duygusu yaşatır.

- Sezgisel düşünceler size nasıl tepki vereceğinizi gösterir. İstilacı düşünceler ise tepki vermenizi talep eder.

İHTİYAÇLARINIZI GERÇEK ANLAMDA KARŞILAMAYA NASIL BAŞLARSINIZ?

Her ne kadar öz bakım dikkati eldeki sorunu çözmek için eyleme geçmek yerine asıl sorundan uzaklaştıran davranışlara gönderme yapan kapsayıcı bir terime dönüşse de gerçek öz bakım ihtiyaçlarınızı karşılamanın en temel parçasıdır.

Temel güvenliğiniz bir yana, ihtiyaçlarınız beslenmek, iyi uyumak, temiz bir çevrede yaşamak, uygun giyinmek ve kendinize hissettiklerinizi yargısız ve bastırmadan hissetme izni vermektir.

Bu ihtiyaçları tek başınıza karşılamanın yollarını bulmak, kendi kendini sabote etme halini yenmenin temelidir.

Geceleyin iyi bir uyku çekerseniz egzersiz yapmaya çok daha istekli olursunuz. Masada sürekli bir sırt ağrısıyla oturmak zorunda kalmak yerine duruşunuz, kayropraktik bakım ya da masaj konusunda profesyonel yardım alabilirseniz işiniz konusunda kendinizi daha iyi hissedersiniz. Eviniz düzenli ve sizin için anlamlı olursa orada zaman geçirmekten keyif alırsınız. Kendinizi her gün bakımla toparlamaya zaman ayırırsanız kendiniz hakkında daha iyi hissedersiniz.

Bunlar küçük şeyler değil, büyük şeylerdir. Bunu göremiyorsunuz çünkü etkileri her gün yaptığınız şeylerdir.

İhtiyaçlarınızı anlamak, sorumlu olduklarınızı karşılamak ve kendinize tek başınıza karşılayamayacaklarınızı başkalarının karşılayabilmesi için ortaya çıkma izni vermek, kendi kendinizi sabote etme döngüsünü kırmanıza ve daha sağlıklı, daha dengeli ve tatmin edici bir hayat inşa etmenize yardımcı olacaktır.

CamScanner

4. BÖLÜM

DUYGUSAL ZEKÂ İNŞA ETMEK

Kendi kendini sabote etmek, nihayetinde sadece düşük duygusal zekânın bir ürünüdür.

Hayatımıza sağlıklı, üretken ve istikrarlı bir şekilde devam edebilmek için beynimizin ve vücudumuzun bir arada nasıl çalıştığını anlamalıyız. Hisleri nasıl yorumlayacağımızı, farklı duyguların hangi anlamlara geldiğini ve nasıl idare edeceğimizi bilmediğimiz büyük ve korkutucu hislerle karşı karşıya kalınca ne yapacağımızı anlamalıyız.

Dünyanın dört bir yanında, uzmanların DZ konusunda yaptığı çalışmaların sayısı her geçen gün artmakla birlikte, biz duygusal zekânın kendi kendini sabote edici davranışlarla ilgili yönlerine odaklanacağız.

DUYGUSAL ZEKÂ NEDİR?

Duygusal zekâ duygularınızı aydınlanmış ve sağlıklı bir şekilde anlayabilme, yorumlayabilme ve onlara tepki verebilme becerisidir.

Duygusal zekâsı yüksek insanlar genellikle çok farklı insan tipleriyle daha iyi anlaşabilir, gündelik hayatlarında daha fazla memnuniyet ve tatmin yaşar ve hakiki hislerini işlemeye ve ifade etmeye sürekli olarak zaman ayırırlar.

Ancak çoğunlukla duygusal zekâ vücudunuzda oluşan hisleri yorumlama ve size hayatınız hakkında söylemeye çalıştıklarını anlama becerisidir.

Kendi kendini sabote etmenin kökü duygusal zekâ eksikliğidir çünkü kendimizi anlama becerisinden yoksun olduğumuzda kaçınılmaz olarak kaybolurz. Aşağıda beynimizin ve vücudumuzun bizi kaçınılmaz olarak sıkıştırdığı, en çok yanlış anlaşılan yönlerini ele alacağız.

BEYNİNİZ GERÇEKTEN İSTEDİĞİNİZ ŞEYE DİRENECEK ŞEKİLDE TASARLANMIŞTIR

İstediğimiz şeyi elde ettiğimizde beynimizde ilginç bir şey olur.

Ulaşmak istediğimiz hedefleri genellikle hayat kalitemizi elle tutulur şekilde yükseltecekleri beklentisiyle hayal ederiz ve o yere ulaştığımız anda kendimizi "akıntıya bırakabileceğimizi" düşünürüz.

"Akıntıya bırakmak"tan kasıt, koyvermek. Hayatın içinde gevşemek. Ve bir süre her şeyi oluruna bırakmak.

Ama öyle olmaz.

Nörolojik olarak, gerçekten istediğimiz bir şeyi elde ettiğimiz zaman daha fazlasını istemeye başlarız. Daha önce arzu, şehvet ve elde etmenin itici gücü olduğuna inanılan kimyasal dopaminin doğasını konu alan yeni araştırmalar, onun önceden sanıldığından çok daha karmaşık olduğunu ispatlıyor.

Daniel Z. Lieberman, *Beyin Daha Fazlasını İster*'de hormonu inceleyen uzmanların, çok istediği bir şey kendisine sunulan bireyde dopamin hücumunun elde etme gerçekleştikten sonra azaldığını bulduklarını anlatıyor. Anlaşılan dopamin aslında size haz veren kimyasal değil, daha fazlasını istemenin hazzını veren kimyasalmış.[7]

Yani şu ulaşmak için çabaladığınız kocaman hedef var ya, ona ulaşacaksınız ve tırmanılacak yeni bir dağ ortaya çıkacak.

Gerçekten istediğimiz şeyleri derinden sabote etmemizin sayısız nedenlerinden biri de bu. "Ulaşmanın" bize hayattan geri çekilme becerisini gerçekten vermeyeceğini, bizi sadece daha fazlasına acıktıracağını içgüdüsel olarak biliriz. Bazen kendimizi bu zorlukla mücadele etmeye yeterli hissetmeyiz.

Bu nedenle henüz yoldayken, toksik bir nörolojik ön yargılar kokteyli üst üste birikmeye başlar ve en büyük arzumuzun objesine sinir olmaya, onu yargılamaya ve hatta onu yermeye başlarız.

Gerçekten istediğimiz şeyin peşinden gitmeye başladığımızda ne olur? Onu gerçekten elde etmek için gereken işi yapmaya direniriz çünkü ona sahip olamamaktan çok korktuğumuz için başarısızlıkla her temas çabamızı feshedip gerilmemize neden olur.

İstediğimiz şeyi uzun süre elde etmediğimizde, bilinçaltımızda ona sahip olmak ile "kötü olmak" arasında bağlantılar yaratmaya başlarız çünkü ona sahip oldukları için başkalarını yargılamışızdır.

Ona ulaştığımız zaman onu kaybetmekten o kadar korkarız ki acıya dayanmak zorunda kalmamak için onu iterek kendimizden uzaklaştırırız.

Zihnen "isteme" haline öylesine dolanmışızdır ki "sahip olma" haline geçemeyiz.

Önce bir şeyi gerçekten ama gerçekten çok istememiz genellikle onunla bağdaştırdığımız gerçekçiliğe uzak beklentilerle ilgilidir. Hayatımızı muhteşem bir şekilde değiştireceğini hayal ederiz ve genellikle öyle olmaz.

Bizi gerçekçiliğe uzak bir şekilde "kurtarması" için bir amaca ya da hayat değişikliğine bel bağladığımızda, herhangi bir başarısızlık hadisesi bizi denemeyi bırakmaya itecektir. Örneğin bir sevgilinin üzgün ve mutsuz hissetmeye son vermemize yardımcı olacağından kesinlikle eminsek, reddedilmeye karşı aşırı hassas oluruz çünkü bize depresyonu asla aşamayacakmışız gibi hissettirir.

Elbette buradaki bariz nokta bir insanla randevuya çıkmanın bir deneme yanılma süreci olmasıdır. Başarmak için önce başarısız olmalısınız.

Ardından istediğimiz şeyi –mesela romantik bir ilişki– elde edemediğimiz onca zamana karşılık olarak, beynimiz hayattaki duruşumuzu bir kendini koruma şekli olarak meşrulaştırmalı

ve onaylamalıdır. İstediğimiz şeye sahip olan insanları bilinçsiz olarak yermemizin nedeni budur. Başarılarından ilham almak yerine onlardan şüphe duyarız. İlişkiler konusunda şüpheci bir tavra bürünür ve başkalarının mutluluğunu çok kıskandığımız için rol yaptıklarını ya da aşkın "gerçek olmadığını" ve zaten eninde sonunda ayrılacaklarını varsayarız.

Bu düşüncelere uzun süre sıkı sıkı tutunursak, istediğimiz ilişkiye nihayet ulaştığımızda bilin bakalım ne olur? Elbette o ilişkiden de şüphe duyar ve onun da başarısızlıkla son bulacağını varsayarız.

İnsanlar zorlayıcı bir şey ortaya çıkar çıkmaz başkalarını kendilerinden uzaklaştırdığında ya da büyük hayallerinden vazgeçtiğinde olan budur. Bir şeyi kaybetmekten çok korktuğumuz zaman onu kendimizi koruma aracı olarak uzağa iteriz.

Bu yüzden hayatınızda bu denli direnç yaratan kısıtlayıcı inançları çabalayarak aştınız ve bir süre sonra kendinize gerçekten ama gerçekten istediğiniz şeyi inşa etme ve ona sahip olma izni verdiniz diyelim. Bunu yaptıktan sonra kendinizi son ve en zorlayıcı adımda bulacaksınız. O adım "hayatta kalma modu"ndan "büyüme modu"na geçmektir.

Hayatınızın büyük kısmını "sadece idare ettiğiniz" bir halde geçirdiyseniz, gevşediğiniz ve keyif aldığınız bir hayata nasıl adapte olacağınızı bilemezsiniz. Ona direnir, kendinizi suçlu hisseder, belki aşırı harcamalar yapar ve sorumlulukları yok sayarsınız. Kafanızda, zorlukla geçen yılları tamamen gevşediğiniz yıllarla "dengeliyorsunuzdur". Ancak iş böyle yürümez.

CamScanner

"İsteme" duygusuna derinden dolandığımız zaman, "sahip olma" tecrübesine uyum sağlamak çok zorlaşır.

Bunun nedeni, ne kadar olumlu olursa olsun her tür değişikliğin tanıdık bir hal alana kadar rahatsız edici olmasıdır.

Kendimizi onaylamaya derinden meyilli olduğumuzu kabullenmek zordur, bu yüzden gurur gereği kendimize köstek oluruz. Başka insanlarda gıpta ettiğimiz şeylerin sıklıkla, kendimize sahip olma izni vermediğimiz en derin arzularımızın parçaları olduğunu fark etmek ve kabullenmek ise daha da zordur.

Evet, beyniniz daha büyük şeyler ve daha fazlasını istemeye meyillidir. Ama süreçlerini ve eğilimlerini anlayarak bu programlamayı devre dışı bırakabilir, kendi hayatınızı yönetmeye başlayabilirsiniz.

VÜCUDUNUZ HOMEOSTATİK BİR DÜRTÜ TARAFINDAN YÖNETİLİR

Beyniniz hayatınızı pekiştirmek ve düzenlemek üzere tasarlanmıştır.

Bilinçaltınızda homeostatik dürtü adı verilen ve vücut ısısı, kalp atışı ve nefes gibi fonksiyonları düzenleyen bir şey vardır. Brian Tracy bunu şöyle açıklar: "Fiziksel mekanizmanızın çoğu zaman tam bir uyum içinde işlemesi için homeostatik dürtünüz otonom sinir sisteminiz aracılığıyla milyarlarca hücrenizde bulunan yüzlerce kimyasal madde arasında bir denge sağlar."[8]

Ancak çoğu insanın anlamadığı şudur: Beyniniz fiziksel benliğinizi düzenlemek üzere tasarlanmış olmasının yanı sıra zihinsel benliğinizi de düzenlemeye çalışır. Zihniniz sürekli önceden var olan inançlarınızı teyit eden bilgi ve uyarıcıları filtreleyerek onları dikkat alanınıza sunmasının (buna psikolojide onay ön yargısı denir) yanı sıra size geçmişte yaptıklarınızı taklit eden tekrarlı düşünce ve dürtüler sunar.

Bilinçaltınız konfor alanınızın kapı bekçisidir.

Ayrıca kendinizi hayatınızın en büyük başarı, mutluluk, bütünlük ya da şifasını inşa edecek ve pekiştirecek eylemleri beklemeye ve rutin olarak onları aramaya alıştırabileceğiniz alandır.

Bunun bize öğrettiği, hayatımızda bir şifa ya da değişim sürecinden geçerken, bedenimizin yeni normallik hislerine uyum sağlamasına da izin vermemiz gerektiğidir. Ne kadar iyi olsa da bütün değişimlerin tanıdık olana kadar rahatsız edici gelmesinin nedeni budur. Kendimize zarar veren alışkanlık ve döngülerde takılı kalabilmemizin de nedeni budur. İyi gelmeleri bizim için iyi oldukları anlamına gelmez.

Ayırt etme pratiği yapmak için zihnimizi kullanmalıyız. Nereye gitmek, kim olmak istediğimize karar vermek için üstün zekâmızı kullanmalı, vücudumuzun zaman içinde uyum sağlamasına izin vermeliyiz.

Nasıl hissettiğimizle yönetilerek yaşayamayız. Duygularımız geçicidir ve her zaman gerçeği yansıtmazlar.

BÜYÜK ATILIMLARDA DEĞİL, MİKRO KAYMALARDA DEĞİŞİRSİNİZ

Hayatta bir yerde takılı kaldıysanız muhtemelen büyük patlamayı, bütün korkularınızın silineceği ve bir netlikle dolacağınız o büyük atılım anını beklediğiniz içindir. Olması gereken, çaba gerektirmeden olacak. Kişisel dönüşümünüz sizi rehavetten koparacak ve siz bambaşka bir varlığa uyanacaksınız.

O an asla gelmeyecek.

Büyük atılımlar kendiliğinden oluvermez. Onlar bardağı taşıran son damladır.

Uyanışlar zihninizin dış kenarlarında bekleyen fikirlerin nihayet düşüncelerinize hâkim olacak kadar ilgi çekmesiyle gerçekleşir. Bunlar "taşların yerine oturduğu", bütün hayatınız boyunca işittiğiniz tavsiyeleri nihayet anladığınız anlardır. Kendinizi bir davranış kalıbına içgüdüsel bir hal alacak kadar uzun süre alıştırdığınız zaman yaşanan anlar.

Hayatınızı değiştiren, aklınızı başınızdan alacak, tekil bir atılım olmayacak. Bir mikro kayma olacak.

Büyük atılımlar aynı dünyevi ve monoton işi saatlerce, günlerce ve yıllarca yaptıktan sonra gerçekleşir.

Ama hayatınızı değiştiren, aklınızı başınızdan alacak, tekil bir atılım olmayacak, bir mikro kayma olacak.

Yazar ve medya stratejisti Ryan Holiday'in belirttiği gibi, aydınlanmalar hayatı değiştiren şeyler değildir.[9] Bize kalıcı ve her alana nüfuz eden değişimleri yaşatan, radikal eylem anları değil, alışkanlıklarımızın yeniden yapılanmasıdır. Bilim filozofu Thomas Kuhn bunu "paradigma kayması" olarak adlandırır. Kuhn hayatımızı anlık parlamalarla değil, varsayımların dağıldığı ve yeni açıklamalar gerektirdiği yavaş bir süreç sonucunda değiştirdiğimizi savunur. Mikro kaymalar bu akış dönemlerinde gerçekleşir ve atılım düzeyinde değişiklik şekillenmeye başlar.

Mikro kaymaları gündelik hayatınızdaki minicik değişimler olarak düşünün. Mikro kayma, bir öğünün bir kısmında yediğiniz şeyi bir kez değiştirmektir. Sonra bunu ikinci kez, üçüncü kez yapmaktır. Daha ne olduğunu bile anlamadan yeni bir davranış kalıbı benimsemiş olursunuz.

Her gün yaptıklarınız hayatınızın kalitesini ve başarınızın derecesini belirler. Mesele, kendinizi işinize vermenin "içinizden gelip gelmemesi" değil, bunu, hissinizden bağımsız olarak yapıp yapmadığınızdır.

Bunun nedeni hayattaki sonuçları tutkunun değil, prensiplerin yönetmesidir.

Bu sabah yaptığınız şeylerin önemli olmadığını düşünüyor olabilirsiniz ama önemliydi. Küçük şeylerin üst üste binip büyüdüğünü düşünmüyor olabilirsiniz ama büyürler. Şu meşhur eski soruyu düşünün: Bugün elinizde 1 milyon dolar olmasını mı yoksa önümüzdeki bir ay boyunca her gün değeri ikiye katlanacak bir peninizin olmasını mı tercih edersiniz? Hemen şimdi 1 milyon dolarınızın olması kulağa harika gelir ama

CamScanner

31 günlük bir ayın sonunda, o tek peninin değeri 10 milyon doların üstüne çıkacaktır.

Büyük ve kapsamlı değişiklikler yapmak kusurlu ve yetersiz varlıklar olduğumuz için zor değildir. Konfor alanlarımızın dışında yaşamaya yatkın olmadığımız için zordur.

Hayatınızı değiştirmek istiyorsanız, o tercihler yerleşene kadar günün her saati küçük ve neredeyse fark edilmeyecek kararlar almalısınız. O zaman onları sürdürebilirsiniz.

Telefonunuza daha az zaman harcamak istiyorsanız bugün kendinizi ona bakmaktan bir kez alıkoyun. Daha sağlıklı beslenmek istiyorsanız bugün yarım bardak su için. Daha fazla uyumak istiyorsanız bugün yatağa dün gecekinden on dakika önce girin.

Daha fazla egzersiz yapmak istiyorsanız şimdi on dakika yapın. Okumak istiyorsanız bir sayfa okuyun. Meditasyon yapmak istiyorsanız otuz saniye yapın.

Sonra bunları yapmaya devam edin. Bunları her gün yapın. Telefonunuza bakmamaya çalışacaksınız. Canınız daha çok isteyecek ve daha çok su içeceksiniz. On dakika koşacaksınız ve durmanız gerekiyormuş gibi gelmediği için durmayacaksınız. Bir sayfa okuyacaksınız, ilginiz uyanacak ve bir sayfa daha okuyacaksınız.

En içgüdüsel ve fizyolojik düzeyimizde, "değişim" tehlikeli ve potansiyel açıdan hayatı tehlikeye atacak bir anlama bürünür. Kendi kafesimizi inşa edip kapıda kilit olmamasına rağmen inatla içinde kalmamıza şaşmamalı.

Kendinizi şoke ederek yeni bir hayata geçirmeye çalışmak işe yaramaz ve bugüne kadar işe yaramaması da bu yüzdendir.

Değişmeye başlamak için değişmenin içinizden gelmesini beklemeniz gerekmez. Tek yapmanız gereken, her defasında tek bir mikro kayma gerçekleştirmek, enerji ve momentumun oluşmasına izin vermektir.

ZİHNİNİZ KIRILGAN DEĞİLDİR

Beyniniz hayatınızdaki en büyük rakip mi?

En büyük stres faktörlerinizin büyük çoğunluğunun özünde akıl dışı korku mu saklı?

İçinizde sorunları neredeyse kendinizin bulup çıkardığınıza, olmadık yerde mesele yarattığınıza, aşırı tepki verdiğinize, gereğinden fazla düşündüğünüze ya da facia senaryoları yazdığınıza dair bir his var mı?

Bu sorulara cevabınız "evet" ise tebrikler, kendinizin farkındasınız.

Aynı zamanda diğer herkes gibisiniz.

Eğer her zaman bilinçsiz bir şekilde endişelenecek bir şey, korkulacak bir potansiyel tehdit bulmak için hayatınızı tarıyormuş gibi hissediyorsanız haklısınız.

En çok korktuğumuz şey, zihnimizin kontrol edemediğimiz en düşük olasılıklı tehdit olarak saptadığı şeydir. Tehdidin gerçek-

CamScanner

leşme olasılığı yüksekse ondan korkmayız, ona tepki veririz. Çoğu endişenin kontrol edemediğimiz tek şeyi değil, kontrol edemediğimiz küçük ve düşük olasılıklı şeyi teşhis etmekten gelmesinin nedeni budur.

O zaman zihnimiz buna neden ihtiyaç duyar?

Sahip olduklarımızın tadını çıkarıp şükredemez miyiz?

Bir yere kadar, kesinlikle.

Ama zihnimiz aynı zamanda bir rakibe ihtiyaç duyar, bu yüzden karşımızda gerçek sorunlar yokken bile sorun yaratmaya devam etmemiz içgüdüseldir.

İnsan zihni kırılgan bir şey değildir ve bu, zorlandığı zaman daha iyi olduğu anlamına gelir. Baskı altında elmasa dönüşen bir kaya parçası ya da mikroplara tekrar tekrar maruz kalarak güçlenen bağışıklık sistemi gibi, zihin de zorluk şeklinde uyarıcılara gereksinim duyar.

Hayatınızda herhangi bir gerçek zorluğu inkâr ederseniz ya da reddederseniz, beyniniz bunu kendisi aşılacak bir sorun yaratarak telafi eder. Tek fark bu kez sonunda bir ödül olmayacağıdır. Hayatınızın sonuna kadar mücadele ettiğinizle kalırsınız.

Kültürel mutluluğu kovalama takıntısı, kişinin kendini tetikleyici her şeyden koruması ve hayatın öncelikli olarak "iyi" olduğu ve karşılaştığımız her zorluğun kaderin bir hatası olduğu düşüncesi bizi zihnen güçsüz düşüren şeylerdir.

Zihni her tür zorluktan korumak bizi kaygı, panik ve kaosa karşı daha savunmasız kılar.

Zihinlerinde sorun yaratmaktan kendilerini alıkoyamayan insanlar bunu varlıkları üstündeki yaratıcı kontrollerini kaybettikleri için yaparlar. Hayatın kendi eylemlerinin bir sonucu olduğundan çok başlarına gelen bir şey olduğunu düşünerek sürücü koltuğundan yolcu koltuğuna geçerler.

Hal böyle olunca kim korkmaz ki?

Ama insanların size söylemediği asıl şey, zorlukların sizi yaratıcı kıldığıdır. Genellikle uykuda olan bir yanınızı aktif hale getirirler. Durumları daha ilginç kılarlar. İnsanın hikâyesinin büyük bir kısmını aşılacak bir şey istemek oluşturur.

İşin püf noktası, dengeyi sağlamaktır. Konfor alanınızdan çıkmayı ve buna değecek bir amaç için acıya katlanmayı seçmektir.

Dünyadaki açlık, politika ya da bunun gibi gerçek sorunlara odaklanmaktır.

Ama en önemlisi hayatta kontrol edebildiklerimizle yakın bağ kurmaktır. Gerçekten de düşündüğünüz zaman bunun çoğu şeyi kapsadığını görürsünüz. Kırılgan olmayan şeylerin kırılmak ve dönüşmek için gerilime, dirence, zorlanmaya ve acıya ihtiyacı vardır. Bunu duygularımızdan korkmak ve kenarda oturmak yerine hayatla derinden iletişim kurarak ve onun bir parçası olarak sağlarız.

Sonsuza dek kenarda kalamazsınız, bunu gerçekten istemezsiniz de. Hayatın metanetini benimsemek için yaratıldınız. Fırsatları değerlendirin ve yaşamaya başlayın.

YENİ DEĞİŞİKLİK UYUM SAĞLAMA ŞOKU YARATIR

Size hayat hakkında hiç kimsenin söylemediği şeyler arasında belki de en kafa karıştırıcı olan, olumlu bir hayat değişikliğinin ardından hemen mutluluk hissetmemenizin olası olmasıdır.

Ruhunuzla ilgili gerçek şudur: Yeni olan her şey –iyi bile olsa– tanıdık hale gelene kadar rahatsızlık verir.

Beynimiz de o davranışlar, alışkanlıklar ya da ilişkiler aslında toksik ya da yıkıcı da olsa tanıdık olan şeyleri iyi ve konforlu olarak algılamamız açısından aynı şekilde çalışır.

Hayattaki olumlu olaylar depresif epizotları tetikleyebilir. Bunun birkaç nedeni vardır. Öncelikle, ruh hali ya da tavırda ani bir yükselişi takip eden düşüş strese neden olur. İkinci olarak, olumlu bir olayın bütün stresi ortadan kaldıracağı ve öncesinde benzeri yaşanmamış bir mutluluk getireceği beklentisi yıkıcı bir beklentidir çünkü olay nadiren bunlara sebep olur. Evliliklerin, çocuk doğumlarının ya da yeni bir işin inanılmaz derecede stresli olabilmesi bu yüzdendir. Çok büyük bir hayat değişikliği olması yetmezmiş gibi, bir de dile getirilmeyen, bunun bütünüyle olumlu bir şey olması, kaygı ve gerilimin ortadan kalkması gerektiği varsayımı mevcuttur.

İşin aslının böyle olmadığını görmek sarsıcıdır.

Toplamda asıl mesele, herhangi bir başarının ya da hayat değişikliğinin, ne kadar olumlu olursa olsun değişikliğe neden olacağı gerçeğine dayanır. Değişim stres yaratır. Bu durum, anksiyete ve depresyona zaten meyilli olan kişiler için özellikle doğrudur çünkü kişinin konfor alanı ruh halini dengede tutmak açısından mutlaka gereklidir. Bu, aynı zamanda bu tür kişilerin genellikle sarsıcı derecede kendine has ya da dar görüşlü görünmesinin de nedenidir.

UYUM SAĞLAMA ŞOKUNUN İŞARETLERİ NELERDİR?

Uyum sağlama şoku kendini kaygı ve rahatsızlıkta artış gibi basit bir şekilde gösterebilir. Ancak genellikle bundan çok daha karmaşıktır.

Uyum sağlama şoku genellikle aşırı uyanıklık hali olarak karşımıza çıkar. Finansal kazançlar sağlıyorsanız zihniniz derhal ilerlemenize engel olma potansiyeli olan bir olasılığa, bir anda ortaya çıkacak büyük bir faturaya ya da yeni bulduğunuz işi kaybetmeye kayar. Yeni ve mutlu bir ilişkiniz varsa sadakatsizlik ya da yalanlar konusunda paranoyak olabilirsiniz.

Uyum sağlama şoku bilinçsiz tutunma ve inançları açığa çıkarabilir. Varlıklı insanların ahlaken bozuk olduğu düşüncesiyle büyütülmüş bir insansanız daha fazla para sahibi olmaya direnirsiniz. Ünlü olmayı sevilmek için istediyseniz kamusal başarıya karşı koyarsınız çünkü "ünlü" insanlar genellikle ortalama bir insandan daha çok eleştirilir ve daha az sevilir.

Uyum sağlama şoku yoğun bir korku hissi getirebilir. Bunun nedeni çok önemsediğimiz ya da elde etmek için uzun süre ça-

CamScanner

baladığımız bir şeyi elde ettiğimizde içgüdümüzün kendimizi o şeyi kaybetme potansiyelinden duvarlar örerek ya da kendimizi tecrübeye karşı duyarsızlaştırarak koruması olabilir.

Genellikle en çok istediğimiz şeylere daha derinden direniriz.

Direncimize neyin neden olduğunu her zaman bilmesek de bunun nedeni uyum sağlama şokudur.

İstediğimiz her şeyi elde etmek çok korkutucudur çünkü bizi hayatta kalmaya odaklı, korkuya dayalı zihniyetimizden daha istikrarlı ve dengeli bir zihniyete geçmeye zorlar. Alışık olduğumuz tek şey, hayatta kalmak için gerekeni yapmaksa bu durumda kendi kendini gerçekleştirmenin sonraki safhalarıyla karşı karşıya kalırız.

Temel hayatta kalma konusunda endişeli değilsek zihnimiz hayattaki daha büyük sorulara döner: Amacımız ne? Anlamlı bir hayat yaşadık mı? Olmak istediğimiz kişi miyiz?

Genellikle büyük başarıları "hayattan daha kolay çıkma" kartı olarak düşünürüz. Oysa aslında tam aksi daha olasıdır. Büyük başarılar bizi üst seviyelere taşır, daha büyük sorumluluklara ve daha büyük meseleleri daha derinden düşünmeye, kendimizi ve önceden doğru olarak bildiğimiz şeyleri sorgulamaya zorlar.

Büyük başarılar genellikle bizi kendimizin gittikçe daha iyi versiyonlarına dönüşmeye iter. Bu, hayatımız için net olumludur ama debelenmek kadar, hatta belki de daha fazla rahatsız edici olabilir.

UYUM SAĞLAMA ŞOKUNU NASIL AŞARIM?

Hayatınızda olumlu bir şey gerçekleştiğinde diğer şeylerle ilgili zihniyetinizi, o olumlu şeyle uyumlu olacak ve yeni, daha isabetli ve sürdürülebilir bir bakış açısı yaratacak şekilde ayarlamanız gerekir.

Daha fazla para sahibi olmak konusunda kaygılarınız varsa parayı daha iyi idare etmeyi öğrenmeniz gerekir. İlişkiler konusunda kaygılarınız varsa başka insanlarla daha önce yapmadığınız bir şekilde ilişki kurmayı öğrenmelisiniz.

Hayatınızdaki büyük değişiklik sizi akla gelebilecek her şekilde üst seviyelere tırmanmaya zorlayacaktır ve başlangıçtaki bilinmeyene adım atma korkusunu aşmanın tek yolu, kendinizi o şeye aşina hale getirmek, onu hazırlıklı olduğunuzdan ve hak ettiğinizden emin olduğunuz bir parçanıza dönüştürmektir.

PSİŞİK DÜŞÜNME BİLGELİK DEĞİLDİR

"Psişik düşünme"den bahsederken, el falı bakmayı, enerjinizi değerlendirmeyi ve geleceğiniz hakkında kehanette bulunmak için başvurduğunuz neon ışıklı tabelaları olan okültist profesyonelleri kastetmiyoruz.

Psişik düşünme bundan çok daha sinsidir.

Psişik düşünme bir başkasının ne düşündüğünü ya da ne yapmak niyetinde olduğunu bildiğinizi varsaymaktır. En düşük olasılıklı ihtimali siz en güçlü olarak onu hissettiğiniz için en

yaşanabilir sonuç olarak görmektir. "Başka bir hayatta" bir şeyi, size muhtemelen daha uygun olan ama seçmediğiniz bir yolu kaçırdığınıza inanmaktır. En çok heyecan verici bir bağ hissettiğiniz kişinin ideal hayat partneriniz olduğuna inanmaktır.

Elbette diğer insanların bizi görüş şekli dinamiktir. Düşünceleri, hisleri ve niyetleri, bizim için tamamen değilse de büyük ölçüde bilinmezdir. Olasılığı en düşük sonuç adı üstünde, gerçekleşme olasılığı en düşük sonuçtur. Seçmiş olabileceğimiz başka bir yol diye bir şey yoktur, sadece ihtiyaçlarımızın ve arzularımızın hayatımızın ne olabileceğiyle ilgili bir başka fantastik düşünceye yansıtılması vardır. En heyecan verici bağ ruh eşi demek değildir; aşk ve uyum aynı şey değildir.

Psişik düşünme bizi gerçeklikten koparır. Mantığın yerine genellikle hatalı, güvenilmez ve tamamen inanmak istediğimiz şeye meyleden duygular koyarız.

Psişik düşünme, elverişsiz olmasının ötesinde zihin sağlığınız açısından korkunçtur. Psişik düşünme anksiyeteye ve depresyona neden olur. Sorun sadece bir şeyin bizi korkutması ya da üzmesi değil, düşüncenin gerçek olmanın ötesinde, gelecek olayların habercisi olduğuna inanmamızdır. Psişik düşünme bizi moralimizin bozuk olduğu kötü bir gün geçirdiğimizi düşünmek yerine korkunç bir hayat yaşadığımıza karar vermeye iter.

"Kendine güven" sözünü duyduk ve kendimizi kâhinlerle bir tutmaya, içimizden özellikle tetikleyici bir düşünce ya da his geçtiğinde arkasında mutlaka daha fazlasının olduğuna inanmaya başladık.

Hatta psişik düşünme 50'li ve 60'lı yıllarda pop psikolojinin popülerlik kazanmasıyla bir bütün olarak yepyeni bir perspektiften görülmeye başlandı. Gurular size kendinize güvenin der. İçinizde, derinlerde gerçeği biliyorsunuz.

Bu doğrudur. Bağırsaklarınız gerçek anlamda beyin sapınıza bağlıdır, midenizdeki bakteriler bilinçaltı farkındalığına zihninizden daha hızlı tepki verir. "İçinizin" içgüdü konusunda haklı olması bu yüzdendir. Ancak bu tavsiye, iç sesi korkudan ya da gerçek ya da bütün olarak hayatları üstünde bir etkisi olmayan gelip geçici bir düşünceden ayıramayan insanlara verildiğinde, rastgele hislerinin gerçek olduğunu ve sadece gerçek olmakla kalmayıp yaşanacaklar konusunda bir kehanet taşıdığını varsaymaları nedeniyle içinde sıkışıp kaldıkları ve kısıtlandıkları tehlikeli bir pratiğe dönüşür.

Psişik düşünme, bir dizi bilişsel ön yargıdan fazlası değildir ve bu ön yargıların en öne çıkanları şunlardır:

ONAY

Beyniniz her an uyarıcıların akınına maruz kalır. Bu sürece yardım etmek için zihniniz uyarıcıların en çok %10'unun ya da daha azının farkında olur. Bilinçaltınız hâlâ dikkat etmekte ve bir gün ihtiyaç duyabileceğiniz bilgiyi depolamaktadır.

Ancak nelerin bilincimize ulaşan o %10'un arasına gireceğini belirlemede zaten inandıklarımızın etkisi büyüktür. Beynimiz var olan fikirlerimizi desteklemeyen bilgileri süzgeçten geçirmek ve dikkatimizi destekleyen bilgilere çekmek için çalışır. Bu, bizim uyarıcıları ayıklayıp aralarından düşünmek istediklerimizi

CamScanner

destekleyenleri seçtiğimiz "onay ön yargısı"na maruz kalmamız anlamına gelir.

DIŞ DEĞER BİÇME

Dış değer biçme, mevcut şartlarımızı alıp onları geleceğe yansıtmak anlamına gelir. Ryan Holiday bunu en iyi ifade eden kişidir: "Bu an benim hayatım değil, hayatımda bir an."

Dış değer biçme, bize geçmiş ve mevcut tecrübelerimizin toplamı olduğumuzu ve şu anda yaşadığımız stres faktörleri ve kaygılarla hayatımızın geri kalanı boyunca uğraşacağımızı düşündürür. Eldeki sorunu tam anlamıyla göremediğimiz için hiçbir zaman kendini çözmeyeceğini varsayarız. Ne yazık ki bu, kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşebilir. Sorunlarımızı asla aşamayacağımız düşüncesi bizi bu kadar kolay yeniyor ve yoruyorsa, o sorunları mantıksal olarak çözmeye çalışmak yerine onlara gereğinden fazla tutunup kalmamız çok olasıdır.

SPOT IŞIĞI ETKİSİ

Herkes dünyanın onun etrafında döndüğünü düşünür. Her gün, sabahtan akşama kadar kendinizi ve kendi çıkarlarınızı düşünürsünüz. Başka insanların bizi aynı yoğunlukla düşünmediğini, onların da kendilerini düşündüğünü unutmak zorlayıcı olabilir.

Spot ışığı etkisi hayatımızın performans üstüne kurulu olduğunu ya da başkalarının tüketeceği bir şekilde "sergilendiğini" düşündüğümüz zaman yaşanır. Yaptığımız son iki ya da üç utanç verici şeyi hatırlarız ve başkalarının da onları aktif olarak düşündüğünü hayal ederiz. Bir başkasının yaptığı son iki ya

da üç utanç verici şeyi hatırlıyor musunuz? Elbette hatırlamıyorsunuz. Çünkü buna dikkat etmiyorsunuz.

Spot ışığı etkisi bize dünyanın tamamen bizimle ilgili olduğu gibi yanlış bir izlenim verir.

Bu ön yargılar ve diğerleri psişik düşünmeyle ya da dünyayla ilgili varsayımlarımızın ve hislerimizin gerçeğe aktarılacağı düşüncesiyle bir araya geldiğinde zararlı ve çoğunlukla hatalı olur. Bundan sonra ne olacağını öngörmeye çalışmak yerine enerjimizi yoğun bir şekilde ana –mistiklerin deyişiyle sonsuz "şimdi"ye– odakladığımızda daha çok fayda sağlarız çünkü geçmiş ve gelecek şimdiki zamandaki yanılsamalardır ve şu andan başka bir şey yoktur.

Zekânızı bundan sonra olacakları tahmin etmeye çalışmaya kullanmak yerine halihazırda olduğunuz yerde daha iyi olmaya çalışın. Hayatlarınızın sonuçlarını gerçekten değiştirecek olan budur.

MANTIKSAL KOPUKLUKLAR DERİN KAYGIYA NEDEN OLUR

Hayatta yaşadığınız kaygının çoğu verimsiz eleştirel düşünme becerilerinin sonucudur. Kaygılı olduğunuz için gereğinden fazla düşünen ve düşük olasılıklı ve korkutucu sonuçları gereğinden fazla saplantı haline getiren biri olduğunuzu varsayabilirsiniz. Oysa aslında olması gerekenden az düşünüyor, akıl yürütme sürecinizin bir parçasını atlıyorsunuzdur.

CamScanner

En baştan başlayalım. Kaygı her insanın hayatının bir noktasında, genellikle şartlar stresli, gergin ya da korkutucu olduğunda yaşadığı normal bir duygudur. Kaygı kronik bir hale bürünüp gündelik işleyişinize müdahale etmeye başladığında klinik bir bozukluğa dönüşür.

Zihin sağlığını fiziksel sağlıkla aynı meşruluk derecesinde ele almanın önemini anlıyoruz. Ancak bir insan sürekli bileğini burktuğunda, takılıp durduğu şeyin ne olduğunu sorgulamaya başladığımız gibi, birçok kaygı da pek çok hastalık gibi ikinci derecedendir. Daha net bir ifadeyle, kaygı şiddetle stres verici olan süregelen şartları yorumlama beceriksizliğinin bir sonucu olma eğilimindedir.

İyileşmek istiyorsak şartları yorumlamayı ve değerlendirmeyi de öğrenmeliyiz.

Bu sadece teşhis konmuş insanlar için değil, herkes için geçerlidir.

Kaygı emarelerinden biri hızlı düşünmedir. Bir meseleye çok derin ve çok uzun süre odaklandığınız için onu enine boyuna düşündüğünüzü ve en olası sonuca vardığınızı varsayarsınız. Oysa aslında tam tersi olur.

Yaşadığınız, mantıksal bir kopukluktur. Düzgün düşünmediğiniz için en kötü durum senaryosuna bağlanırsınız ve bu senaryo kendinizi tehdit altında hissetmenize neden olduğundan savaş ya da kaç tepkisine girersiniz. O korkutucu tek düşünceyi saplantıya dönüştürmeniz bu yüzdendir. Vücudunuz o korkutucu düşünceye yakın bir tehdit tepkisi vermektedir ve siz onu "yenene" ya da alt edene kadar işini yapmaya, yani sizi

savunma modunda –"düşmana" karşı hassas bir farkındalık halinde– tutmaya devam edecektir.

MANTIKSAL KOPUKLUK NEDİR?

Korkmadığınız ve belki de diğer insanların korkutucu bulabileceği bir şey düşünün.

Belki de uçaktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkar. Belki bekâr olmaktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkar. Belki bağlanmaktan korkmuyorsunuz. Birçok insan korkar. Hayatınızda gerçekten hiç korku duymadığınız en az bir şey düşünebilirsiniz.

Neden korkmuyorsunuz? Çünkü orada mantıksal kopukluk yaşamıyorsunuz.

Kendinizi bir uçağa binerken ve kafayı yemeden, başarıyla inerken hayal edebiliyorsunuz. Kendinizi mutlu bir şekilde bekâr ya da mutlu bir şekilde bağlanmış hayal edebiliyorsunuz. En kötüsü gerçekleşecek olsa bile kendinizi bir durumun maruz kalma anından, doruk noktasına ve sonuca kadar bütünlüğü içinde düşünebiliyorsunuz. Ne yapacağınızı biliyorsunuz. Bir planınız var.

Mantık kopukluğu yaşadığınızda doruk nokta sonuca dönüşür. Bir durumu hayal eder, paniğe kapılacağınıza karar verir ve korktuğunuz için senaryonun geri kalanını sonuna kadar düşünmezsiniz. Onu nasıl yaşayacağınızı, nasıl tepki vereceğinizi ve sonrasında hayatınıza nasıl devam edeceğinizi düşünmezsiniz. Bunu yapabilseydiniz ondan korkmazdınız çünkü o şeyin sizi "sonlandırma" gücüne sahip olduğunu düşünmezdiniz.

İşte bu yüzden akıl dışı korkunun en yaygın tedavisi maruz kalmaktır. Stres faktörünü hayatınıza güvenli bir şekilde katarak daha sağlıklı ve daha sakin bir düşünme çizgisi inşa edebilirsiniz. Temelde korkutucu bir şey gerçekten yaşansa bile (ki çoğu zaman yaşanmaz) kendinize iyi olacağınızı ispatlarsınız.

Her halükârda zihinsel güç hiçbir zaman bir sorun çıkmayacağını ummak değildir. Çıkarsa onunla baş edecek beceriye ve güce sahip olduğumuza inanmaktır.

Belki henüz kendinize bu şekilde inanmıyorsunuz. Sorun değil. Bu doğuştan gelen bir şey değil, zaman içinde ve yavaş yavaş inşa ettiğiniz bir şeydir. Pratikle ve küçük sorunları ele alarak, ardından sağlıklı baş etme mekanizmalarını ve etkin akıl yürütme becerilerini öğrenerek geliştirdiğiniz bir şeydir.

Mesele şu ki hayatta başımıza gelebilecek milyonlarca korkutucu şey var. Bu herkes için geçerli. Korkutucu bir şeye diğerinden daha fazla takılmamızın nedeni onun daha yakın ve olası bir tehdit olması değil, ona tepki verebileceğimize daha az ikna olmamızdır.

İyileşmek için ondan kaçınmamız gerekmiyor. Durumları olduğu gibi görmek ve uygun tepki vermek için mantık geliştirmemiz gerekiyor.

Hayatta genellikle en büyük kaygılarımız aslında olandan değil ama olduğunu düşündüğümüz şeyden kaynaklanır. Böylece duygusal özgürlüğümüzü ve gücümüzü geri alırız.

HATALI ÇIKARIMLAR SİZİ BAŞARIDAN ALIKOYAR

Vücut tiplerine aşinaysanız muhtemelen endomorf, mezomorf ve ektomorf terimlerine de aşinasınızdır. Herkes bu vücut tipleri yelpazesinde belli bir yere düşse de (yani her insan her tipin özelliklerini farklı derecelerde barındırsa da) özellikle sizde ağırlıklı olan başlıca vücut tipinizi oluşturur.[10]

Bu tipleri incelediyseniz endomorf vücut tipinin daha fazla yağ tutma özelliğine sahip olduğunu bilirsiniz. Burada varsayım bu insanların en kötü metabolizmaya sahip olduğudur ama bu yanlıştır. Endomorflar aslında en iyi metabolizmaya sahiptir. Bugün hayattalarsa atalarının hayatta kalmaya yeterince uyum sağlayabilmesi sayesindedir. Metabolizmaları yapmaları gerekeni yapar: Daha sonra kullanmak üzere yağ biriktirir.

Benzer bir durum yüksek kaygı seviyeleri yaşayan zeki insanlar için de geçerlidir. Bu insanlar akıllı oldukları için mantıklarını mantıksız korkuları durdurmak için kullanabileceklerini varsayarsınız. (Mantık kopuklukları ya da uygun ve yeterli düzeyde akıl yürütememe genellikle kaygı üretir.)

Fakat bu insanların beyni aslında tam olarak yapması gerekeni yapmaktadır: alakasız uyarıcıları bir araya getirip potansiyel tehditler saptamak.

Yüksek zekâ sahibi insanlar başkalarında olmayan bir psikolojik işleve sahiptir: çıkarım yapma becerisi. Başkalarının sadece gördükleri gibi değerlendirdiği şeylerden anlam ve anlayış çıkarma. Bu nedenle IQ'su çok yüksek olan insanlar sosyal beceriler ya da araba kullanmak gibi temel şeylerde sıklıkla güçlük yaşar.

CamScanner

Diğer insanlar dünyayı tek boyutlu görürken, yüksek zekâya sahip insanlar onu üç boyutlu görür. Genellikle gerekenden daha derin düşünürler. Bu onlara yaratma, anlama, strateji oluşturma ve keşfetme becerisini kazandırır.

Endomorfların kusursuz metabolizmasının aleyhlerine işleyebilmesi gibi, yüksek zekâlı insanların beyinleri de onların aleyhine işleyebilir. Bunun nedeni zaman zaman geçerli kanıtlardan üretilen yanılgılar, ön yargılar ve hatalı varsayımlar anlamına gelen "hatalı çıkarımlarda" bulunmalarıdır.

Çok kaygılı olduğunuzda beyninizde gerçekleşen şudur: Genellikle zararsız olan bir uyarıcıyı alıp ondan bir tür anlam ve öngörü çıkarırsınız. Korktuğunuzda beyniniz size zarar verme potansiyeli olan şeyi saptamak ve o tecrübeden tamamen kaçınmanın yaratıcı yollarını bulmak için aşırı çalışma moduna geçer. Ne kadar akıllıysanız bunda o kadar iyi olursunuz.

Ancak korkular siz kaçındıkça yoğunlaşır.

HATALI ÇIKARIM NEDİR?

Hatalı çıkarım geçerli bir kanıttan yanlış bir sonuca vardığınızda olan şeydir.

Bu şu anlama gelir: Gördüğünüz, tecrübe ettiğiniz ya da anladığınız şey gerçek olabilir ama bunlardan birleştirdiğiniz varsayımlar ya gerçek değildir ya da gerçekleşme olasılıkları çok düşüktür.

Bu duruma bir örnek hızlı genellemedir; yaşadığınız bir ya da iki tecrübeye dayanarak büyük bir insan grubu hakkında bir

iddiada bulunmak gibi. Irkçılık ve peşin hükümlülüğün temelindeki eğilim budur. Bir başka örnek ise *post hoc ergo propter hoc*'dur: iki şey neredeyse aynı zamanda gerçekleştiği için alakalı olmasalar bile alakalı olmaları gerektiğini düşünmek.

Aslında sizin farkında olmadığınız daha birçok olasılık varken, siz sadece iki olasılığın geçerli olduğunu varsaydığınızda yanlış bir ikilik oluşur. Buna bir örnek olarak, patronunuz sizi özel bir görüşmeye çağırdığı zaman bunu sizi terfi ettirmek ya da işten çıkarmak için yaptığını varsayarsınız. Bu örnekten yola çıkarak, kaygan zemin yanılgısı da bir olayın –aslında öyle olmasa da– bir dizi olayı tetikleyeceğini varsaydığınız bir diğer hatalı çıkarımdır.

Beyninizin bir anlamda size ihanet etmesinin pek çok yolu var. Her ne kadar niyeti sizi uyanık ve farkında tutmak olsa da bazen tehdit aşırı abartılabilir. Farkı çözemeyen vücudunuz, aşırılığa aldırmadan tepki verebilir.

BUNU NASIL DÜZELTİRİM?

Hatalı çıkarımı düzeltmek, onu yaptığınızın farkında olmakla başlar. Pek çok örnekte yanlış bir ikilik içinde düşündüğünüzü ya da aceleci bir genelleme yaptığınızı fark ettiğiniz anda buna son verirsiniz. Ne olduğunu anlayıp bırakırsınız.

Beyninizi buna otomatik olarak son verecek şekilde eğitmek zaman alır. Beyninizi terimlerinizi otomatik olarak dolduran bir arama motoru gibi düşünün. Seneler içinde defalarca girdiğiniz bir şeyse, bir süre daha otomatik olarak çıkmaya devam

edecektir. Doğal olarak neyin çıktığını değiştirmek için sürekli olarak yeni düşünceler, yeni seçenekler ve uyarıcılar eklemelisiniz.

Bu sadece mümkün değil, aynı zamanda kaçınılmazdır. Neyi sürekli yaparsanız ona uyarlanırsınız. Beyniniz konfor alanınızı değiştirmeye başlar ve zamanla mantıksal düşünmek eskiden dramatik düşünmenin olduğu kadar doğal gelmeye başlar. Sakin hissetmek, şimdi kaygılı hissetmenin geldiği kadar doğal gelmeye başlar. Bu farkındalık ve zaman gerektirir ama her zaman mümkündür.

ENDİŞELENMEK EN ZAYIF SAVUNMA SİSTEMİDİR

Derin düşünme, yaratıcılığın doğum yeridir. İki kavram da beynin aynı kısmı tarafından kontrol edilir.[11]

"Depresif yaratıcılar" stereotipinin var olmasının nörolojik bir nedeni var. Hangi sanatçıyla konuşsanız size hayatlarının en zor zamanlarının en çığır açan eserlerine ilham olduğunu söyleyecektir. Ama size işlevlerini sürdürmeleri için krizin şart olduğunu söylemezler.

Elbette değil, diye düşünüyorsunuz. Kriz en kötü durum senaryosudur. Buna rağmen kaçımız o "en az olası senaryo"nun gerçeğe dönüşmesi korkusuyla kendimizi paniğe sokuyoruz? Kaçımız kendimizi panikten koruma çabasıyla her gün korkumuzdan bir kriz yaratıyoruz?

Mazoşist değiliz. Çılgınca zeki ve bilinçsiz işleyen varlıklarız. Beynimiz bir şeyi anlıyor: En kötü korkularımızı hayal edersek

kendimizi onlara hazırlayabiliriz. Onları tekrar tekrar düşünürsek bir şekilde korunaklı hissedebiliriz. Fırtınaya hazır olursak canımızı yakamaz.

Fakat yakabilir.

Aşırı endişelenmek bir bozukluk değildir. "Durup" "hayatın tadını çıkaramamanız" sizi karakter olarak eksiltmez. Endişelenmek bir bilinçaltı savunma mekanizmasıdır. Bir şeyi önemsediğimiz kadar bize zarar verebileceğinden korktuğumuz zaman yaptığımız şeydir, korktuğumuz için onunla savaşmaya hazırlanırız.

Korkunuzun tam tersi ne? İstediğiniz budur. Onu savunmak için akıl sağlığınızın uçlarına kadar gideceğiniz şeydir.

Böyle düşünmeniz sizde bir sorun olduğunu göstermez ama yeni bir yönde ilerlemeye hazır olduğunuz zaman da sizde bir sorun yoktur.

Gerçek şu ki endişelenmek bizi sandığımız şekilde korumaz. Bitiş çizgisine korkudan önce ulaşamayız. Endişelenmek bizi sonsuz bir olası olumsuz sonuçlar kalabalığına karşı hassaslaştırır. Düşünce yapımızı en kötü durum senaryosunu bekleyecek, arayacak ve yaratacak şekilde değiştirir. Bir kriz çıkarsa paniğe kapılmaya başlarız çünkü beynimiz ve vücudumuz bu destansı savaşa uzun zamandır hazırlanıyordur.

Bu korkuları önceden bu kadar kapsamlı düşünmüş olmasaydık gerçekleşmeleri halinde bu kadar güçlü etkili olmazlardı. Durumu olduğu gibi görür, ona göre tepki verirdik.

CamScanner

Pis döngünün oluştuğu yer burasıdır. Kendimizi bir şey için neredeyse sanrıya kapılacak kadar endişelendirdiğimiz ve o şey gerçekleşmediği zaman –çünkü elbette hiçbir zaman geçekleşmeyecekti zaten– endişeyi güvenlikle bağdaştırmaya başlarız. Gördünüz mü? Bunu o kadar çok enine boyuna düşündüm ki kaçınmayı başarabildim.

Ama olanın bununla alakası yoktur.

Bir insana endişelenmeyi bırakıp anda olmasını söylemek, korkuya kapılma dürtüsünü güçlendirir çünkü ondan kalkanını indirmesini istiyorsunuzdur. Cevap zaten gerginken kendinizi savunmasız hissetmek değildir.

Bunun yerine güvenli hissetmenin farklı bir yolunu bulmalısınız.

Şu ya da bu durumun gerçekleşmesi durumunda ne kadar paniğe kapılacağınızın provasını yapmak yerine üçüncü bir şahsın sizin durumunuzda nasıl tepki vereceğini zihninizde canlandırın. Meselenin diğer tarafına geçtiğinizi, hatta belki de ona aksi takdirde yaratamayacağınız bir şeyi yaratma fırsatı gibi davrandığınızı hayal edin.

Zamanınızı herhangi bir zorlukla karşılaşma potansiyelinden duyduğunuz korkuyla kendinizi ve hayatınızı küçültmek yerine öz güven geliştirmek üstünde çalışarak geçirin ve başarısız bile olsanız korktuğunuz şekilde yargılanmayacağınızı, sürülmeyeceğinizi ya da nefret edilmeyeceğinizi bilin.

Hayatınızı bundan sonra ne için endişelenmeniz ve neyi "aşmanız" gerektiğini saptamaya çalışarak geçirmek yerine dolu

ve iyi bir hayat yaşamak için kötüyü iyiyle dengelemenizin gerekmediği yeni bir düşünce kalıbıyla hareket etmeye çalışın. İstikrar ve bütünlük, sağlık ve hayat dolu olmak doğuştan hakkınız. İstediğiniz her şeye sahip olmanıza izin verin. Huzurlu olmaya hakkınız var.

Endişelenmek içimizdeki derin fethetme ve dolayısıyla korunma ve kurtarılma ihtiyacını karşılaması açısından son derece ilkeldir. Öte yandan ondan rahatsızlığımız, bize aslında gerekli olmadığı ve bizi olmak istediğimiz ve olmamız gereken insana dönüşmekten alıkoyduğu bilgisini veren daha yüksek bir yanımızdır.

Duygusal açlığı doyurmanın daha iyi bir yolu var ve o yol iç huzurunuz için kendinizle savaşmak değil.

5. BÖLÜM

GEÇMİŞİ SERBEST BIRAKMAK

Hayatımız boyunca rutin olarak bir kendini yeniden keşfetme sürecinden geçeriz.

Zaman içinde değişmemiz gerekir ve ilerlemek için tasarlanmışızdır. Vücudumuz bize bunu, hücrelerimizi, kimilerinin her yedi yılda bir tamamen "yenilendiğimizi" savunmasına neden olacak derecede tasfiye edip yerlerine yenilerini koymamızla gösterir.[12]

Daha sık olmakla birlikte zihinsel ve duygusal büyümemiz de benzer bir süreç izler. En derin ızdırabımızın bu doğal sürece direnmemizden kaynaklanması bu nedenle akla yatkındır. Hayatımızı değiştirmemiz gerekmesine rağmen geçmişin yüklerine ve enkazına sıkı sıkı tutunduğumuz için acı çekeriz. Çözülmemiş duyguları günden güne yanımızda taşırken, geçmiş travmalarımızı kademeli olarak gelecek hayatımıza getiririz.

Geçmişi serbest bırakmak, öğrenmemiz gereken bir süreç ve bir pratiktir. İşe şuradan başlarız:

SERBEST BIRAKMAYA NASIL BAŞLANIR?

İstediğinizi ne kadar bilseniz de kendinizi koyvermeye zorlayamazsınız.

Şu anda eski benliğinizi, daha önceki ızdıraplarınızı, geçmiş ilişkilerinizi ve kendinize hayattan gerçekten istediklerinizi ve ihtiyaç duyduklarınızı çok görerek geçirdiğiniz zamanların suçluluk duygusunu serbest bırakmaya çağrılıyorsunuz. Kendi kendini sabote etme halinden iyileşmek her zaman bir bırakma sürecini gerektirir.

Bununla birlikte bir şeyi, orada olmasını ne kadar istemeseniz de beyin alanınızdan zorla çıkaramazsınız.

Tutuşunuzu gevşetip kendinizi rahat bırakarak dünyanızın eskiden yörüngesinde döndüğü bir şeyi düşünmeye tamamen son veremezsiniz.

İşler böyle yürümez.

Birinin size "hayatınıza devam etmenizi" söylediği anda, belli bir yenilgiyi itiraf etmeniz gerektiğini fark ettiğiniz gün, umudun aslında boşuna olduğunun kafanıza dank ettiği o tatsız saniye, bir anda her şeyi geride bırakacak değilsiniz.

Kendinizi irade gücüyle daha fazla aldırmamaya ikna etmeye çalışarak da koyveremezsiniz. Bu, hiçbir şeye gerçek anlamda takılı kalmamış insanların olabileceğini sandığı bir şeydir. Hiçbir zaman güvenlik ve emniyet, sevgi ve gelecek hissi için bir şeye sıkı sıkı bağlanmamış insanların olabileceğine inandığı bir şeydir.

İnsanlar size, kafanızın ve kalbinizin içindeki fırtınaları anlayamıyormuş gibi aldırmaz bir tavırla "boş vermenizi" söylediği zaman, neredeyse öfkelenmeniz sizde bir sorun olduğu anlamına gelmez.

Hayatınızda onca zamanı sürdürmek ve sonra eski haline getirmek için harcadığınız bir şey hakkında nasıl etkisiz kalabilirsiniz ki?

Gelemezsiniz ve gelmezsiniz de.

Yeni bir hayat kurmaya doğru bir adım attığınız ve kendinize yatağınıza uzanıp tavana bakarak ihtiyaç duyduğunuz gibi saatlerce gözyaşı dökme izni verdiğiniz gün, bırakmaya başlamış olursunuz.

Hayatınızdaki bir boşluğun etrafında dönüp durmaya artık devam edemeyeceğinizi ve daha önceki gibi devam etmenin artık bir seçenek olamayacağını anladığınız gün bırakmaya başlamış olursunuz.

Bunun bir güdü, bir katalizör ve üstüne filmler çevrilen, kitaplar yazılan ve şarkılara ilham veren o an olduğunu fark ettiğiniz anda bırakmaya başlamış olursunuz.

Bu, eski halinizin harabesi içinde durarak asla huzura kavuşamayacağınızı fark ettiğiniz an olur.

Sadece yeni bir şey inşa etmeye başlarsanız yola devam edebilirsiniz.

CamScanner



Sizi içine çeken ve heyecan veren yeni bir hayat kurduğunuzda, eskiden olanları serbest bırakmaya başlar ve zamanla, yavaş yavaş geçmişi unutursunuz.

Kendimizi bir şeyi "koyvermeye" zorlamaya çalıştığımız zaman ona eskisinden daha sıkı ve daha büyük bir tutkuyla tutunuruz. Bu biri size beyaz fili düşünmemenizi söylediğinde ondan başka hiçbir şeye odaklanamamanız gibidir.

Kalbimiz bu açıdan zihnimiz gibi çalışır. Kendimize koyvermemiz gerektiğini söylediğimiz sürece daha derinden bağlandığımızı hissederiz.

Bu yüzden kendinize koyvermenizi söylemeyin.

Bunun yerine ihtiyaç duyduğunuz kadar uzun süre ağlayabileceğinizi söyleyin. Paramparça ve altüst olabileceğinizi, hayatınızın çökmesine ve dağılmasına izin verebileceğinizi. Temelinizin içe göçmesinde sorun olmadığını.

Bütün bunlar yaşanırken hâlâ ayakta olduğunuzu fark edeceksiniz.

Kaybın ardından ve ertesinde inşa edeceğiniz şey o kadar derin, o kadar şaşırtıcı olacak ki belki de kaybın planın bir parçası olduğunu fark edeceksiniz. Belki de şimdiki gibi zorlanmasanız hep uykuda kalacak bir yanınızı uyandırdığını.

Size acı veren şeyi koyveremeyeceğinizden eminseniz kendinizi zorlamayın.

Ama kendinize yeni bir hayat kurmak için bugün bir, sonra yarın bir adım daha atın. Parça parça, günden güne.

Çünkü eninde sonunda bir de bakacaksınız ki bir saat geçmiş ve onu hiç düşünmemişsiniz. Sonra bir gün, sonra bir hafta... sonra yıllar ve hayatınızdan dilimler geçip gidecek ve sizi mahvedeceğini sandığınız her şey uzak bir anıya, geri dönüp baktığınızda gülümseyeceğiniz bir şeye dönüşmüş olacak.

Kaybettiğiniz her şey, derinden şükrettiğiniz bir şeye dönüşür. Zamanla yolun o olmadığını anlarsınız. O sadece yolunuzda duran bir şeydi.

ESKİ TECRÜBELERİ SERBEST BIRAKMAK İÇİN PSİKOLOJİK BİR HİLE

Bir tecrübenin son bulması, bittiği anlamına gelmez.

Bedenlerimizin içinde tamamlanmamış ve çözülmemiş duygusal tecrübeler saklarız. Bilişsel olarak genellikle, hayatımızın hasar gördüğümüz ya da travma yaşadığımız dönemlerinin büyümemize ket vurduğunu görürüz. Korkmuş, korkuyu hiçbir zaman aşamamış ve sonuç olarak büyümeyi bırakmışızdır.

Çoğunlukla bizi inciten tecrübelerin genellikle kayıtsız olduğumuz tecrübeler olmadığını fark etmeyiz. O tecrübelerin içinde derinden arzulamış olduğumuz ya da hâlâ arzuladığımız bir şey vardır. Bizi bir ayrılık yıkmamıştır; bizi yıkan, bizim için doğru olmayan bir aşkı istemektir. Bizi mahveden bir kayıp

değildir, o insanın ya da o şeyin hayatımızda kalmasını çok istediğimiz için mahvolmuşuzdur.

Zihinsel olarak hâlâ bir deneyimin özlemini çektiğimiz bu yerlere hapsoluruz. Fark edemediğimiz, ilerlemek ve onu gerçek zamanda yaratmak için kendimizi ondan bir anlamda özgürleştirmek zorunda olduğumuzdur.

Hayatın yolunda gitmediğini düşündüğümüz yönlerini kabullenmek yerine arzumuzun özünde ne olduğunu görebilmeli ve o tecrübeyi kendimize yine de vermenin bir yolunu bulmalıyız.

Geçmiş bir tecrübeyi gerçekten özgür bırakmak istiyorsanız ona hafızanız aracılığıyla yeniden girmelisiniz. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzda rahatsızlık veren o hissi bulun.

Bu sizin o tecrübenin kökenine açılan kapınızdır. Hissi takip edin ve ondan size nerede başladığını göstermesini isteyin. Bir zaman, bir yer ya da bir tecrübe hatırlayacaksınız. Bazen hafıza bunu yapmanıza gerek kalmayacağı kadar tazedir ve o anıya her şeyin başladığı yere döndüğünüzü hayal ederek kolayca girebilirsiniz.

Şimdi yapmanız gereken, daha genç halinizin üstüne yeni bir anlatı eklemektir. İyileşmiş ve daha mutlu büyümüş halinizin bir miktar bilgelik aktardığını hayal etmelisiniz.

Kalbi kırılırken daha genç halinizin yanında oturduğunuzu, ona böylesinin neden daha iyi olduğu ve henüz bilemese de orada bir yerde ondan kat kat iyi bir ilişkinin onu beklediği konusunda izahatlar verdiğinizi hayal edin.

Morali gerçekten bozukken daha genç halinizin yanına oturduğunuzu ve ona kendini daha iyi hissetmek için ne yapması, kimi araması, nereye gitmesi, ne yapmaya başlaması ve ne yapmaya son vermesi gerektiği konusunda açık ve kesin talimatlar verdiğinizi hayal edin.

En önemlisi, daha genç halinize her şeyin –evet, her şeyin– yoluna gireceğini söylediğinizi hayal edin. Korkularının büyük ölçüde temelsiz olduğunu, iyi şeylerin geldiğini ve sonunda hayatının iyi olacağını söylediğinizi.

Eski tutunmanıza son vermek ve o parçanızın şimdiki zamana ve içinde barındırdıklarına tutunmasına izin vermek için bunu yapmalısınız.

Geçmişte olanları değiştiremeseniz de ona bakışınızı değiştirerek şu anda nasıl olduğunuzu değiştirebilirsiniz. Hikâyeyi ve hayatınızı değiştirebilirsiniz. İçinde aslında olmadığınız biri olmanızın istendiği o eski hayata tutunmaya son verebilirsiniz.

Gerçek şudur ki geçmişteki bir şeye sağlıksız bir şekilde tutunduğumuzda bakış açımız genellikle çarpılır. Gerçeği olduğu gibi göremeyiz ve düşünce yapımızı geliştirmek ve hakikate açılmak için kendimize yardım etmemiz gerekir. O zaman sahip olamadıklarımıza özlem duymak yerine kendimizi geçmişten özgürleştirmeli ve enerjimizi o tecrübeyi şimdi inşa etmeye vermeye başlamalıyız.

Bunu yaptığımızda sonsuz potansiyel alanına adım atma özgürlüğüne kavuşuruz. Her zaman olmak istediğimiz kişi olmak, her zaman istediğimiz şeyi yaratmak ve her zaman istedikleri-

CamScanner

mize kavuşmak için özgür oluruz. Şimdi tam zamanı, burası tam yeridir.

Geçmişi düşünüp durmak ona dönmek istediğiniz anlamına gelmez.

Olanları unutamamak, şu anda öyle yapıyor olsanız da onu tekrar tekrar yaşamaktan hoşnut olduğunuz anlamına gelmez.

Hayatla ilgili en çılgınca şey sessizce ve dikkat çekmeden hareket etmeye devam etmesidir. En yakınınızdaki insanı kaybedersiniz, dünya size yas tutmanız için birkaç gün tanır, sonra yola devam etmeniz beklenir. Hayatınızı değiştiren, zihninizi farklılaştıran ve derin bir travmaya neden olan bir şey yaşarsınız ve toplumun korkunuzu tolere etmek konusunda kısıtlı bir kapasitesi olduğunu görürsünüz.

Şunlara izin vardır: Ağlayabilirsiniz, üzgün olduğunuz ya da şu veya bu planları iptal ettiğiniz için affedilebilirsiniz. İşten birkaç gün izinli sayılırsınız ve biri içinizi boşaltmanızı birkaç kez dinleyebilir.

Ama her santiminize dokunmuş bir şeyin vahametini anlamak ve kabul etmek, zihnen sağlıklı olduğunuz zamanda bile bir günde yapılacak bir şey değildir. Dünyanın size yeterince zaman tanıdığı bir şey değildir, bu yüzden baştan savma bir şeyler yapar ve yolunuza devam edersiniz.

Bir gün uyanır ve saptanabilir her ölçüde hayatınıza devam ettiğinizi görürsünüz. Başladığınız yerden o kadar uzaklaşmışsınızdır ki artık onu net olarak hatırlayamazsınız bile. Hafife

aldığınız şey, bir yerden, bir kişiden ve bir durumdan ayrılsanız bile... kendinizden ayrılamamanızdır.

Sürekli geçmişi düşünmeniz neden size sürpriz olsun ki? Belli bir karanlığa ışık tutma ve bunu normal kabul etme fırsatı size verilmedi. Aslında size hiçbir şey verilmedi.

Zihninizin geçmişte takılıp kalmasının nedeni oraya geri dönmek istemesi değildir, sizin fark ettiğinizden çok daha büyük bir hasar almanızdır ve artçı şokları hâlâ içinizde dalgalanıyordur.

Sağda solda düşünceler olarak yüzeye çıkarlar ama yüzeyin altında sizi oradan hiç ayrılmamışsınız gibi, aynı yere geri gönderecek güçte derin bir yankı saklıdır.

Ülkeden ayrılabilir, evlenebilir, yepyeni bir kariyer oluşturabilir, on iki kişiyle daha çıkabilir, yepyeni bir arkadaş grubu edinebilir, hiç olmadığınız kadar mutlu ve tatmin olmuş hissedebilir ama yine de daha genç halinizin başına gelenlerin yasını tutabilirsiniz.

Dışarıda farklı olsanız da o parçanız hâlâ içinizde vardır. O genç parçanız yürümeye devam etmenizi istemez, geri dönüp onun varlığını onaylamanızı ister.

Zamanla bunu yapacaksınız.

Böyle hissetmeniz sizi hatalı ya da bozuk kılmaz. Şartlarınıza her sağlıklı insanın vereceği tepkiyi verdiniz. Sizin yerinizde kim olsaydı aynı şekilde tepki verirdi. Aynı şeyleri hissederdi.

Siz travmatik bir şey yaşayan ve ona uygun şekilde tepki veren bir insansınız.

Mecbur olduğu için yoluna devam eden ama geçmişten tamamen kopacak kadar hasta olmayan bir insansınız.

Olanları hâlâ hatırlayabiliyor olmanız sandığınızdan daha sağlıklı, iyileşmeye farkında olmadığınız kadar istekli ve tahmin ettiğinizden daha affedici bir insan olduğunuzun işaretidir. Aklınızdan bir türlü çıkmamış ve sizi rahat bırakmamış olan her şey, bilincinizde onu görebilmeniz ve zarafetle vazgeçmeniz için yükseliyor.

Artık eskiden olduğunuz kişi değilsiniz, bütün o parçalar hâlâ bir yanınızda yer etse de.

Acı duymanız sorunlu olduğunuz anlamına gelmiyor, kendinizi o acıdan çıkarmaya çalışıyorsunuz.

GERÇEKÇİ OLMAYAN BEKLENTİLERDEN VAZGEÇMEK

Bedeninizi tam anlamıyla görünmesini istediğiniz şekle soktuktan sonra onu sevdiğinizi söylemek büyük bir cesaret değildir.

Dünyadaki her şeye erişiminiz varken, eşyalara değer vermediğinizi söylemek büyük bir cesaret değildir.

Yeterince paranız olduğunda, paranın sizi motive etmediğini söylemek büyük bir cesaret değildir.

Mutluluğu ve huzuru ancak her kusuru düzelttikten, her zorlukta ustalaştıktan ve hayatınızın resminin "sonraki" kısmında yaşarken bulduysanız, hiçbir şeyi çözmüş sayılmazsınız.

Gerçek şu ki her parçayı düzeltip adına iyileşme dediğinizde hayatınızı değiştirmiş olmazsınız.

Hayatınızı ona olduğunuz gibi katılmaya başladığınız zaman değiştirirsiniz. Daha ileri gitmek isterseniz bile burada olmaktan hoşnut olmak sizi rahatsız etmediğinde değiştirirsiniz. Hayatınızı, tam anlamıyla istediğiniz gibi görünmezken bile kendinizi sevebildiğinizde değiştirirsiniz. Hayatınızı para, aşk ve ilişkiler konusunda prensip sahibi olduğunuzda, yabancılara genel müdürünüze davrandığınız kadar iyi davrandığınızda, 1.000 dolara 10.000 dolara göstereceğiniz muameleyi gösterdiğinizde değiştirirsiniz.

Hayatınızı gerçekten korkutucu olan şeyi yaptığınız, yani hayata tamamen olduğunuz gibi katıldığınız zaman değiştirirsiniz.

Hayatımızda var olan sorunların büyük kısmı, gerçek sorundan, yani şu anda, şu halimizle mevcut durumumuzdan rahatsız olduğumuz gerçeğinden dikkatimizi uzaklaştıran şeylerdir.

Bu yüzden önce kendimiz iyileşmeliyiz. İlk olarak bunu ele almalıyız. Çünkü diğer her şey bunun üstüne inşa edilir.

Cesur olmalı ve rahatsızlığımızla yüzleşmeli, midemizi yaksa, yüzümüzü tırmalasa ve asla bir çıkış yolu bulamayacağımızı düşündürse de (ki bulacağız) onunla karşılıklı oturmalıyız.

CamScanner

Yolunda gitmeyene kulak vermeli, onu hissetmeli, içinde ilerlemeli ve olmasına izin vermeliyiz.

Gerçek şu ki asıl sorun bu rahatsızlıktır ve biz sadece semptom olan diğer şeyleri düzeltmeye çalışarak oradan oraya koştururuz.

Parayla sorunumuz yoksa bedenimizle uğraşırız. Bedenimizle sorunumuz yoksa ilişkilerimizde sorun ararız. Önemsediğimiz her şeyin kontrolünü sağladığımızda en baştan başlar, bir seviyeye çıkmaya ve gerçek sorunun dışında herhangi bir sorunu değiştirmeye, düzeltmeye ve teşhis etmeye çalışırız.

Hayata tam anlamıyla kendiniz gibi katılmaya başladığınızda onu radikal biçimde değiştirmeye de başlarsınız.

Hakiki sevgi almaya başlarsınız. En iyi, getirisi en yüksek ve en az çaba gerektiren işi yapmaya başlarsınız. Gülmeye ve bir şeylerden yeniden keyif almaya başlarsınız. Bunca korkuyu yansıtacak bir şeye ihtiyaç duyduğunuzu, bu yüzden hayattaki en savunmasız ve en yaygın şeyleri seçtiğinizi fark etmeye başlarsınız.

Hayata en hakiki halinizle katılmaya başlayınca saçmalıklara son verirsiniz.

Dünyaya kendinizi sadece o sizi buna layık gördüğü zaman sevmekle yetinmeyeceğinizi ilan edersiniz.

Sadece ihtiyacınız olabilecek her şeye sahip olduğunuz zaman değerleriniz olmayacağını.

Sadece biri sizi sevdiği zaman mutlu olmayacağınızı.

Hayata tam anlamıyla kendiniz olarak katıldığınız zaman bu kalıbı bozarsınız.

Hayatın iyiliği, artık muhtemelen asla olamayacağınız bir versiyonunuza rezerve değildir.

Bu, sorumluluğunuzu nasıl üstleneceğinizi ve hislerinize nasıl izin vereceğinizi öğrenmeden önce, kendinize neden doğal olarak iyi hissetmediğinizi açıklamanız için bir oyundu. Hâlâ karanlıkta yaşarken, bunu bastırmak ve başka meselelere yansıtmak zorundaydınız. Ama artık öyle değil.

Bugün hayata kendiniz olarak katılıyor, hayalî bir versiyonunuza ait olanı değil, sizin olanı alıyorsunuz. Dünyanın sizi layık gördüğünü düşündüğünüzü değil. Siz, burada, şimdi.

Gerçek iyileşme budur.

Aslında evren kusursuzluğa izin vermez. Kırılmalar ve kopukluklar olmasa büyüme de olmaz. Doğa kusurlara bağlıdır. Fay hatları dağları oluşturur, çöken yıldızlar süpernovalara dönüşür ve bir mevsimin ölümü bir sonrakinin doğumunu yaratır.

Buraya kafanızda oluşturduğunuz beklentiyi bire bir gerçekleştirmek için gelmediniz. Buraya her şeyi doğru ve tam zamanında yapmak için de gelmediniz. Bunu yapmak, hayatınızı doğallığından, merakından ve hayranlık duygusundan mahrum bırakmayı gerektirir.

YOLDAN AYRILAN ŞEY YOLU AÇAR

Sizin için olmayan birini ya da bir şeyi kazanmak için yapabileceğiniz hiçbir şey yok.
Bütün gücünüzle savaşabilirsiniz. Olabildiğince uzun süre ona tutunabilirsiniz. Kendinizi işaretleri kurcalamak için zihin jimnastiğine zorlayabilirsiniz. Arkadaşlarınıza mesaj ve e-postaları okutabilirsiniz. Sizin için en iyi ve en doğrusunun ne olduğunu bildiğinize karar verebilirsiniz. En çok da bekleyebilirsiniz.

Sonsuza dek bekleyebilirsiniz.

Sizin için doğru olmayan şey, hiçbir zaman hayatınızda kalmaz.

Öyle değilse, bir süre öyleymiş gibi yapsanız da sizin için doğru olmaya zorlayabileceğiniz hiçbir iş, kişi ya da şehir yok. Kendinizle oyunlar oynayabilir, meşrulaştırabilir ve ültimatomlar koyabilirsiniz. Biraz daha deneyebileceğinizi söyleyebilir ve işlerin neden şu anda yolunda gitmediğine dair bahaneler uydurabilirsiniz.

İşin aslı, sizin için doğru olan size gelir, sizinle kalır ve sizden uzun süre uzaklaşmaz. Gerçek şu ki bir şey sizin için doğru olduğunda, yanında netlikle gelir ve sizin için yanlış olduğunda, kafa karışıklığı getirir.

Sizin için yanlış olan bir şeyi doğru kılmaya çalıştığınızda sıkışıp kalırsınız. Onu hayatınızda ait olmadığı bir yere zorla sığdırmaya çalıştığınızda. Parçalanır ve çözemediğiniz bu iç çelişkiyi beslersiniz. Yoğunlaştıkça onu tutkuyla karıştırma

yanılgınız artar. Doğru olmayan bir şey için nasıl bu kadar güçlü duygular besleyebilirsiniz ki?

Besleyebilirsiniz çünkü bağlanmak için zihninizi kullanabilirsiniz. Gerçekliğe karşı potansiyele âşık olabilirsiniz. Her şey haklı yerine yerleştiğinde günlerinizi nasıl yaşayacağınızla ilgili dans koreografileri tasarlayabilirsiniz. İstediğinizi düşündüğünüz her şeyin, günlük hayatınıza kök saldığı bir fantezi hayatına bel bağlayabilirsiniz.

Ama eğer gerçekleşmiyorsa sadece bir fantezi olarak kalır. Ve bir yanılsamaya derinden inanmaya başladığımız zaman bu artık bir sanrıya dönüşür. Ve sanrılar gerçek anlamda zorlayıcı olabilir.

Gerçek şu ki sizin için doğru olmayan şey, hiçbir zaman sizinle kalmaz. Öyle olup olmadığını bilmiyormuşsunuz gibi davranmak isteseniz de aslında bilirsiniz. Hissedebilirsiniz. Bu kadar sıkı ve çok az esneklikle tutunmak zorunda olmanızın nedeni budur. Sizin için doğru olan şeyler sizden özgür olabilir. Onları doğru olduklarına inandırmanız gerekmez. Davanızı savunur gibi kanıtlar sıralamanız gerekmez.

Bazen eski hayallerde kayboluruz. Başkalarının sahip olmamızı istediği hayatta kayboluruz. Olmamız gerektiğini ya da sahip olacağımızı sandığımız şeyde takılıp kalırız. Bazı şeyler farklı olsa, bütün taşlar yerine otursa *olabilecekler* ve *olması gerekenler* hakkında kafamızın içinde dönüp duran fikirler bizi raydan çıkarır.

Hayatın bize bu tür bir güvence vermesi bu yüzdendir. Bazen, kendimiz görmeye istekli olmadığımızda bizi bizim için yanlış olandan uzaklaştırır.

Çünkü aslında bizim için doğru olmayanı istemeyiz. Ona sadece bağlıyızdır. Sadece korkuyoruzdur. Yerine daha iyi bir şey gelmeyeceği ve yokluğunun hiçbir çözümü olmayan dipsiz, sonsuz bir eziyet kuyusunu açacağı varsayımına takılıp kalırız. Bizim için doğru olmayanı istemeyiz, sadece bizi güvende tuttuğuna inandığımız şeyden vazgeçmekten korkarız.

İşin komik yanı, hiçbir şey bizi bizim için doğru olmayan bir şeyde takılı kalmaktan daha güvensiz bir duruma düşüremez. Daha hızlı çökecek ikinci bir şey yoktur. Bize böyle bir içsel çalkantı yaşatacak bir şey de.

Sizin için doğru olmayan, hiçbir zaman hayatınızda kalmaz ve bunun nedeni bizi aşan, gündelik hayatlarımızın önemsiz detaylarını yönlendiren güçler olması değildir. Sizin için doğru olmayan sizinle kalmaz çünkü için için doğru olmadığını bilirsiniz. Sonunda vazgeçen, gerçeği gören ve dönüp giden siz olursunuz. Direnen, kendini alıkoyan, yanlış olan bir şeyi sonunda doğru olmaya zorladığınızda her şeyin ne kadar harika olacağı konusunda şifa hayalleri uyduran sizsiniz.

Sizin için doğru olmayan sizinle kalmaz çünkü onu istemezsiniz ve seçmezsiniz. Siz hazır olduğunuz zaman ondan uzaklaşırsınız, bunu yapabilecek gücü bulduğunuz zaman ondan vazgeçersiniz ve en başından beri size kendinizi güvende hissettiren küçük bir ışık hilesine âşık olduğunuzu fark edersiniz.

DUYGUSAL TRAVMADAN İYİLEŞMEK

Mecazi anlamda, travmanın kafanızın içinde olduğunu düşünebilirsiniz. Oysa gerçek anlamıyla bedeninizdedir.

Travma bir şey sizi korkuttuğu ve o korkuyu aşamadığınız zaman olan şeydir. Onu çözmez ya da "yenmezseniz" esasında insanın hayatta kalmak için verdiği panik tepkisi olan sürekli bir savaş ya da kaç haline girer, orada kalırsınız.

Travma temel bir güven duygusundan kopma tecrübesidir. Bu bağı yeniden kuramadığınız sürece, özellikle yıkıcı bir ön yargı dünya görüşünüzü çarpıtır. Tamamen hassaslaşırsınız, yani zararsız uyarıcılara niyet isnat eder, gereğinden fazla düşünür, aşırı tepki verir, o uyarıcıların sizi tetiklemesine izin verir, nötr durumları kişiselleştirir ve zihinsel bir "mücadele modunda" kalırsınız.

Travma yaşadıktan sonra beyniniz kendini geçici olarak her şeyde potansiyel bir "tehdit" arayacak şekilde donatır ve bu durum, başlangıçtaki sorunu geride bırakmayı ve ardından bir kurban kompleksi geliştirmemeyi zorlaştırır. Sonuçta beyniniz dünyanın canınıza okuma peşinde olduğu akla gelebilecek her yolu size göstermeye çalışmaktadır.

Bu yüzden maruz kalmak korku ve anksiyete tedavisinde çok etkilidir. Stres unsuru kişinin hayatına kademeli olarak katılarak –ve ona o unsurla baş edebildiği gösterilerek– beyin nötr haline geri dönebilir çünkü kontrol ve güvenlik hissi yeniden kurulmaktadır.

Bu aynı zamanda travmatik olay öncesi daha güçlü sosyal bağlara ve zihinsel dirence sahip insanların, söz konusu olayı yıkıcı olarak değil, kendine dönüp düşünme, büyüme, merhamet ve şifa katalizörü olarak kullanma ihtimalinin daha yüksek olmasının da nedenidir. Bu insanlar esas "güvenlik" hissine birden fazla bağ ile bağlıdırlar, bu yüzden bağlardan biri bozulduğunda ya da koptuğunda, diğerleri onlara destek vermeye devam eder.

Travmatik bir olaydan sonra beyninize ne olur?

Nörolojik olarak stresi beynin üç kısmında işleriz.[13]

İlki amigdala, ikincisi hipokampus ve üçüncüsü de prefrontal kortekstir. Travma sonrası stres bozukluğu çeken bireylerin hipokampusları (duygu ve hafıza merkezi) daha küçük, amigdala (düşünme ve yaratıcılık merkezi) fonksiyonları daha yüksek ve medial prefrontal/anterior singulat (planlama ve kişisel gelişim gibi daha karmaşık davranışları yöneten merkez) fonksiyonları daha düşüktür.

Bu durumda, travmanın üzerimizde aşağıdaki etkileri bırakması son derece anlaşılırdır:

- Beynimiz hatıraları bütünüyle işlemeye son vererek bizi yaşananların bölük pörçük parçalarıyla baş başa bırakır ve zaman zaman bir kopma hissine katkı sağlar.

- Bir dizi duyguyla baş etme becerimiz azalır.

- Boğulur, takılıp kalır, gelecek için plan yapmakta zorlanırız ve kişisel gelişimimiz ve kendi kendimizi gerçekleştirme eylemlerimiz sekteye uğrar.

- Savaş ya da kaç haline girdiğimiz zaman, bedenimiz hayatta kalmamız için gerekli olmayan her tür ileri işleve son verir. Bedenin başlıca alıcıları uyarıcılara karşı son derece hassaslaşır ve reaktifleşir. Bu insan olmanın güzel ve elzem bir parçasıdır; tür olarak yaşamamızı sağlamıştır. Ancak sürdürülmeye uygun bir durum değildir.

Yüzyıllar önce, kendimizi gerçekleştirmenin daha alt basamaklarındayken ya da Maslow'un hiyerarşisinin en altındayken,[14] bizi en çok endişelendiren şey fiziksel olarak hayatta kalmaktı. Bugün ise odağımız öncelikli olarak kendi kendimizi gerçekleştirmek, anlamlılık ve sosyal kabul, para ya da zihinsel duyarlılık üzerinden kendimizi "güvende" hissetmeye dönük.

Bunca gri alanda, daha fazla insanın, yenecek daha fazla fiziksel zorlukları olmasına rağmen zihnen ve duygusal olarak eskiden olduğundan daha fazla zorlanması çok normal görünüyor.

İyileşmek ise çok basit bir şeye bağlı: kişinin güvenlik hissini geri kazanmasına.

Ancak bu geri kazanmanın en önemli kısmı, hayatın tam da size travma yaşatan alanında güvenlik hissini yeniden kurmak zorunda olmanız.

Genellikle insanlar çocukluklarında yaşadıkları bir ilişki yüzünden travma yaşadıklarında, o enerjiyi çekici ya da başarılı

CamScanner

olmaya değer vermeye yatırırlar. "Yeterince iyi olurlarsa", yok sayılmayacaklarına ya da reddedilmeyeceklerine inanırlar. Ancak hepimiz işlerin böyle yürümediğini biliyoruz. Bu yaklaşım, bu şeylerle sağlıksız ve yıkıcı bağlar kurmamıza neden olur.

Bir ilişki yüzünden travma yaşadıysak güvenlik hissini başka sağlıklı ve güvenli ilişkiler üstünde çalışarak geri kazanırız.

Para yüzünden travma yaşadıysak, güvenlik hissini yeterince paramız olmasını sağlama almak için gerekeni yaparak ve acil durum harcamaları için para biriktirerek geri kazanırız.

Bir iş kaybı yüzünden travma yaşadıysak güvenlik hissini, aynı şeyin bir daha yaşanması ihtimaline karşı bir B planı bulundurarak ya da alternatif bir iş imkânıyla geri kazanırız.

Zorbalık yüzünden travma yaşadıysak, güvenlik hissini yeni arkadaşlar bularak geri kazanırız.

Çoğu insan hayatındaki gerçek sorun olmayan bir alanda aşırı telafi sağlamaya çalışır. Örneğin ilişkilerde zorlanıyorsa "güvenlik" hissini sağlamak için para istifler. Elbette bu her zaman boşunadır çünkü sorun asla çözülmez.

Travmanız "kafanızın içinde" değil, beyninizin durumundaki değişikliktir ve vücudunuzun normal haline dönmesine yardım etmenizin tek yolu, hayatta kalma modunu "devre dışı bırakıp" normal hayata dönmenize izin veren güvenlik hissini yeniden yaratmaktır.

DUYGUSAL REZERVLERİ BOŞALTMAK

Duygusal rezerviniz e-posta gelen kutunuz gibidir.

Bu basit bir benzetme olabilir ama aynı zamanda etkilidir. Duyguları yaşarken, vücudunuzdan tek tek üst üste biriken küçük mesajlar almış gibi olursunuz. Onları açmazsanız, 1.000'in üstünde bildirim birikir ve hayatınızı ileri taşımak için ihtiyaç duyduğunuz elzem bilgileri ve önemli içgörüleri gözden kaçırırsınız. Öte yandan bütün gün hiçbir şey yapmadan oturup gelen her mesajı da açamazsınız çünkü o zaman hiçbir işi halledemezsiniz.

Duyguların opsiyonel tecrübeler olduğunu varsaymak hata olur. Çünkü değiller. Ama bizler kendi hislerimizden kaçınmakta ustayız ve bunu pek çok açıdan yaparız. Genellikle bizi fiziksel olarak uyuşturan maddelere, dikkati bizim değil, bir başkasının hatalarına çeken yansıtma ve yargılara, her tür dünyevi uğraşa sığınır ve en temel düzeyde, vücutlarımızı hissetmekten âciz bırakacak kadar gereriz.

Psikolojik açıdan bunun uzun süre işe yaramadığını muhtemelen biliyorsunuzdur. Rezerv eninde sonunda sıkışmaya başlar. Oturmak, hareketsiz kalmak, uyumak, ağlamak ve hepsini hissetmek zorunda kalırsınız.

Keşke burada paylaşabileceğim şiirsel, mistik bir gerçek olsaydı ama yok. Sadece anatominiz ve hissettiğiniz zaman içinizde olanların fizyolojisi var.

Duygular fiziksel tecrübelerdir. Vücudumuzu her şeyden arındırırız ve bunu düzenli olarak yaparız. Dışkılarız, terleriz, ağlarız ve ayda bir kez deri değiştiririz. Hisler de farklı değildir, onlar da benzer şekilde boşaltılması gereken tecrübelerdir.

Hissedilmedikleri zaman duygular cisimleşir. Kelimenin gerçek anlamıyla vücudunuzda sıkışıp kalırlar. Bunun nedeni motor öge denen bir şeyin varlığıdır, yani duygular başladıkları anda –siz onları bastıramadan ya da yok sayamadan– mikro düzeyde bir kas aktivasyonu yaratırlar.

Vücudumuz aynı anda tepki verir.

Acı ve gerilimi genellikle vücudun bir ifadenin başladığı ama hiçbir zaman tam olarak gerçekleşmediği alanında biriktiririz.

Bunun nedeni, nörolojik açıdan, beyninizin duyguları düzenleyen kısmının, yani anterior singulatın premotor alanın yanında olmasıdır. Yani bir his işlenirken, derhal fiziksel, bedenlenmiş bir tepki üretmeye başlar. Premotor alan motor kortekse bağlanır ve duyguyu ifade edecek belirli kaslara geri uzanır.

Hangi kaslar hangi duyguyu ifade eder? Bu, duruma bağlıdır.

Dilimizde bize duygularımız konusunda fiziksel tepkiyi vücudumuzun neresinde verdiğimizle ilgili ipucu veren birçok ifade var. Korkuyu genellikle karnımızda hissederiz (gerilen midenizi ya da "içinizdeki hissi" düşünün), kalp ağrısını göğsümüzde ("kırık kalp" ifadesi buradan gelir), stres ve kaygıyı omuzlarımızda ("dünyanın bütün ağırlığını omuzlarında his-

CamScanner

setmek"teki gibi) ve ilişki sorunlarını boynumuzda ("boynu büküк" ifadesini hatırlayın).

Fakat aslında işin ucu daha derinlere kadar iner. Birinin size bir sınırı çiğneyen bir şey yaptığı ve içgüdünüzün ona bağırmak olduğu bir durum düşünün. Ancak çığlık atmanın etkili olmayacağını anladığınız için kendinizi tutmuş olun. O anda bu yapılacak en doğru şey olsa da vücudunuz o gerilimin kalıntısını boynunuzda ya da boğazınızda depoluyor olabilir. Başka örneklerde, insanlar duygularının biraz daha soyut olan psikosomatik etkilerini de yaşayabilirler; hayatlarında "ilerlemek" konusunda travma yaşadıklarında, dizlerinde ya da ayaklarında ağrı hissetmek gibi.

Gerçek şu ki vücudumuz bizimle sessiz sembollerle konuşur. Ne söylediklerini yorumlamayı öğrenebilirsek, kendimizi yepyeni bir şekilde iyileştirebiliriz.

Yani artık tamamen ifade edilmeyen duyguların bazen vücudunuzda depolanabildiğini biliyorsunuz. Hal böyleyken, onları içimizden boşaltmaya nasıl başlayabiliriz?

Bunu yapmak için faydalanabileceğiniz bir dizi strateji var ve önemli olan, hangilerinin sizin için önemli olduğu. Herkese uyan bir şey yok ama özellikle bir arada kullanıldıklarında çoğu insanda işe yarar gibi görünen birkaç seçenek var.

SAKİNLEŞMEK İÇİN MEDİTASYON YAPMAYI BIRAKIN, SADECE *HİSSETMEK* İÇİN MEDİTASYON YAPMAYA BAŞLAYIN.

Bunun bugüne dek meditasyon hakkında duyduğunuz her şeye aykırı olduğunu biliyorum. Ama aslında meditasyonun amacı bu. On dakikalık bir seans boyunca kendinizi gevşemeye ve hafiflemeye zorlarsanız, size meditasyon yapma ihtiyacını duyuran baskılamanın neredeyse aynısını yapmış olursunuz.

Oysa meditasyonun amacı bütün o duyguların –öfke, korku, üzüntü, altüst edici zihin gevezeliği...– canlandığını deneyimlerken hiçbir şey yapmadan oturmaktır ve ne kadar cazip ya da tetikleyici olursa olsun, hareketsiz oturmayı ve ona tepki vermemeyi öğrenirsiniz. Bu düşüncelerin ve duyguların canlanmasına ve onlara tepki vermemeniz sayesinde geçip gitmelerine izin vermeyi öğrenirsiniz.

Bu, pratik gerektirir.

VÜCUDUNUZDAKİ GERİLİM KALINTILARINI BULMAK İÇİN NEFES TARAMALARINI KULLANIN.

Acıyı vücudunuzun neresinde depoladığınızı çözmek genellikle çok fazla çaba gerektirmez. Hissedersiniz. Göğsünüz, mideniz, omuzlarınız, sizi neresi rahatsız ediyorsa orasıdır.

Ancak emin değilseniz ve acının olduğu yere nokta atışı yapmak istiyorsanız, nefes taraması denen şeyi uygulayın. Bunu yapmak için yavaş yavaş ve arada mola vermeden nefes alın. Bunu yaparken, bir yerde bir "engel"e ya da hıçkırığa denk geldiğinizi fark edebilir, nefes alma sürecinde, bedeninizde gerilimi nerede depoladığınızı tam olarak hissetmeye başlayabilirsiniz.

Yeri öğrenince, o duygunun daha fazla üstünde durarak ne olduğunu, nereden geldiğini, neyi bilmenize ihtiyaç duyduğunu zihninizde canlandırabilirsiniz. Bu senaryoda genellikle belli anılara ya da ilgilenilmeye ya da rehberliğe ihtiyaç duyan geçmiş versiyonlarımıza geri döndürülürüz. Ne tecrübe ettiğinizi ve gördüğünüzü bir deftere not edin ve bedenin mecazlarla konuştuğunu ve her şeyi olduğu gibi almak zorunda olmadığınızı hatırlayın.

TERLE, HAREKET ET, AĞLA.

Duygularınızı özgür bırakmanın, son, en zor ve en önemli kısmı yapmanız gereken tek şeydir: onları hissetmek.

Bu bazen kendinize tamamen berbat hissetme izni vermek anlamına gelir. Bu, bazen bir egzersiz, yoga, esneme, yürüyüş aracılığıyla kendinizi zorlamak ya da tetikleyici düşüncelerle yüzleşerek kendinize canınızı sıkan şeyi yüksek sesle haykırma izni vermek anlamına gelir.

Duygusal sağlığın sürekli sakin ve her zaman mutlu olmak anlamına gelmediğini unutmayın. Hem iyi hem kötü bir dizi duyguya izin vermek ve ikisinde de takılı kalmamaktır. Benzer bir şekilde zihinsel sağlık ve benlik ustalığı bir düşünceyi ona tepki vermeden görmek, hissetmek ve tecrübe etmektir. Bu tepki ya da tepkisizlik gücümüzü geri kazandığımız ve hayatımızın kontrolünü geri aldığımız yerdir.

Kusursuz olmak için doğmadınız.

Sürekli mutlu olmak için doğmadınız.

Ama her gün tam anlamıyla insan olma ve korktuğunuz zamanlarda bile hissetme çabasını harcamayı görev edinirseniz, gerçek anlamda güzellikle üstesinden gelmeyi başarabilirsiniz.

ZİHNİNİZİ İYİLEŞTİRMEK ASLINDA NE ANLAMA GELİR?

Zihninizi iyileştirmek bedeninizi iyileştirmekle aynı şey değildir. Fiziksel olarak yaralı olduğunuz zaman, genellikle ilerleyici, lineer bir onarımdan geçersiniz. Sonunda bir gün neredeyse eskiden olduğunuz yere dönene kadar iyileşirsiniz.

Oysa zihninizi iyileştirmek bambaşka bir şeydir çünkü eskiden olduğunuz yere dönmezsiniz. İçinizi boşaltarak yepyeni bir insan olursunuz.

Bu size biraz vahşi ve sert geliyorsa, zaten öyle olmalı. İyileşmek bir kez tecrübe edildikten sonra sonsuza dek sürecek bir konfor ve iyilik seviyesine hoş bir yükseliş değildir. Kendinizi iyileştirmek yapacağınız en rahatsız edici, yıkıcı ve önemli şey olacak.

Kendinizi iyileştirmek en doğal halinize –kişisel özgürlüğe aç, başkalarının boğucu fikirlerine saygı duymayan, şüphesiz yaratan, korkusuz bir şekilde hayata katılan, şartsız, anlaşmasız ve koşulsuz seven halinize– dönmektir. Gerçekten olduğunuz kişi aynı anda hem hayal bile etmediğiniz en iyi haliniz hem de her zaman olduğunuz en temel versiyonunuzdur.

Oraya ulaşmak mı? Çok şey gerektirir.

İyileşmek bunca zamandır yok saydığınız garezlerinizin, saldırganlıklarınızın, özlem ve korku kuyularınızın dürüst bir envanterini çıkarmayı gerektirir. Düzeltmek için çabalayabilmeniz için hayatınızda yolunda gitmeyen her şeyin dökümünü yapmanızı gerektirir. Gerçekten ne hissettiğiniz konusunda tamamen dürüst olmanızı ve o duyguyu gerçekten hissetmenizi gerektirir.

İyileşmek onu özgür bırakacak bir çıkış yolu bulmak için tecrübeyi bilinçaltınızda yeniden yaratmak yerine içinizde süren o derin kalp ağrısını hissetmenizi gerektirir. İyileşmek bundan sonra tecrübenizi sterilize etmek ve onu kusursuz hale gelene kadar arındırmaya çalışmak değildir.

İyileşmek onunla rahat hissetmediğinize karar verdiğiniz zaman kendinizi kapadığınız ve gömdüğünüz her duygunun tam anlamıyla üzerinden geçmenizi gerektirir. İyileşmek içinizdeki karanlığın her zerresiyle yüzleşmenizi gerektirir çünkü geçilmez bir bariyer gibi görünen o şeyin hemen altında tam, radikal ve eksiksiz bir özgürlük yatar. Herhangi bir şey hissetmekten korkmaz olduğunuz zaman, hayatınızın herhangi bir parçasına direnmeyi bıraktığınız zaman, sihirli bir şey olur: Huzura kavuşursunuz.

Net olalım: Sonsuza dek acı çekecek değilsiniz. Bu, canınızı uzun süre yakmayacak. Ama iyileşmenin bütün geçmiş tecrübelerinizi çözüp incinmeden önceki halinize geri dönebilene kadar gittikçe daha iyi olmak anlamına geldiğine kendinizi ikna ederseniz... pekâlâ, asıl noktayı tamamen ıskalamış olursunuz.

Bazılarının olumlu dağılma olarak adlandırdığı bu süreçleri geçmek zorundayız. Öz benlik kavramımızı içinde olduğumuz

durumla baş edebilen, hatta onunla büyüyen ve gelişen bir insana dönüşmeye uyarlamamız bu dönemlerde mümkün olur.

Sağlıklı olan budur. Normal olan budur. Vermemiz gereken tepki budur.

Ancak rahatsız edici olacağı için korkup sineriz. Bize yaşanmaya değer bir hayat olduğu öğretilen şeyin erdemlerini –konfor, kolaylık ve görünüşte her şeyin kusursuz olduğu yanılsaması– bir anda sağlamaz.

İyileşmek sadece bize kendimizi en hızlıca en iyi hissettiren şey değildir. Doğru hayatı yavaş yavaş ve zamanla inşa etmektir. Kendimizi bocaladığımız yerleri fark ve kabul ederek selamlamaktır. Geri dönmek, hatalarımızı çözmek ve kendi içimize geri dönüp bizi en başında oraya ulaştıran öfkeyi ve korkuyu ve dar görüşlülüğü çözmektir.

İyileşmek değişimin rahatsızlığına katlanmayı vasatlığa bir saniye daha fazla katlanmayı reddettiğiniz için reddetmektir. Gerçek şu ki rahatsızlıktan kaçış yok, o bizi olduğumuz yerde bulur. Ama ya kendimize dayattığımız sınırlarımızı zorlayarak, barikatları yıkarak ve olmayı hayal ettiğimiz kişiye dönüşerek huzursuz hissedeceğiz ya da oturup sırf ayağa kalkıp başlamayı reddetmemizi mazur göstermek için uydurduğumuz korkulara kafa yorarak huzursuz olacağız.

İyileşmek başlangıçta zor olacak. Kendinize belki de ilk kez dürüstçe bakmak anlamına gelecek. Olmak istediğiniz insana doğru sıçrama yapmak için konfor alanınızın dışına çıkmak anlamına gelecek. İyileşmek size daha fazla konfor ve aylaklık

CamScanner

imkânı veren şey değildir. Sizi rahatsızlıktan korkmak yerine onunla motive olmaya ve hareketsiz anlarınızı onlardan endişe zincirleri örmek yerine ilham kaynağı olarak kullanmaya şartlayan şeydir. İyileşmek her şeyi değiştirecek ama hissetmekten korktuğunuz şeyleri hissetmeye istekli olmanızla başlaması gerekiyor.

Bir konuda net olalım. Kendinizin en iyi versiyonu olmak, doğal mirasınızdır. Yapmak için doğduğunuz şeydir. İyileşmek, sizi tam olarak bunu yapmaktan alıkoyan kısıtlayıcı inanç ve korkulardan oluşan hastalık hissini özgür bırakmaktır.

İyileşmek eskiden olduğunuz kişiye geri dönmek değildir çünkü o insan fırtınayı, vurmadan önce görme becerisine sahip değildi ve kendini ondan nasıl koruyacağını bilmiyordu.

Naif, daha az bıkkın ve daha az farkındalıklı halinize dönmeniz gerekmiyor. Amaç mutlu fikirsizliğinize, tezatlardan, acıdan ve hayatın üstünüze atabileceği bütün iyilik ve kötülüklerden habersiz olduğunuz bir hayata dönmeniz değil.

İyileşmenin diğer tarafında ulaşacağınız şey sizden daha büyük, siz sadece onu henüz yaşamadınız. Acı verici bir şeyden geçerek elde edeceğiniz şey, daha dirençli, daha kendine yeten ve daha yetkin bir insana dönüşmek olacak.

Sizi hiçbir şeyin kurtarmayacağını ve bu yüzden kendinizi kurtarmaya çalışmaya başlamanız gerektiğini fark edeceksiniz. Zaten hayatınızın asıl amacı da budur.

Bu çalışmaya başladığınız zaman iç gücünüzü bulursunuz. Güç ve etkinizin olduğunu ve hayatınızla ilgili stratejiler kurup onu

yönlendirebileceğinizi fark edersiniz. Hayatınızın kontrol edemeyecekleriniz yerine yaptıklarınızın üstüne kurulabileceğini fark edersiniz.

İyileştiğiniz zaman, kırılmış yerlerinizden güçlenmiş olacaksınız. Egoist yerlerinizin ayakları yere basacak. İhmalkâr olduğunuz yerlerde sorumlu olacaksınız. Daha duyarlı, daha becerikli ve bilinçli olacaksınız. Daha düşünceli, daha empatik, daha farkında ve daha dikkatli olacaksınız.

Ama daha fazla korkmanız gerekmiyor.

Korku sizi korumaz. Eylem korur. Endişelenmek sizi korumaz. Hazırlanmak korur. Gereğinden fazla düşünmek sizi korumaz. Anlamak korur.

Travmatik bir şey geçtikten sonra korku ve acıya tutunduğumuzda bunu bir tür güvence olarak yaparız. Kendimize sürekli önceden beklemediğimiz kötü şeyleri hatırlatırsak, onlardan kaçınabileceğimize inanırız. Bu hiçbir işe yaramadığı gibi o kötü şeylerin gerçekleşmesi halinde, tepkinizin etkinliğini de azaltır.

Çünkü çoğu zaman dolaptaki canavarlar için endişe etmekten, zaman içinde sizi aşındıracak asıl şeylerle ilgilenmeyi unutursunuz: sağlığınız, ilişkileriniz, uzun vadeli vizyonunuz, finans durumunuz, düşünceleriniz gibi.

Tamamen iyileştiğinizde rahatsızlığa katlanmaya son verirsiniz. Bir terslik olduğunda onun yanlış olduğunu fark eder ve onu düzeltmek için harekete geçersiniz çünkü geçmediğinizde neler olduğunu gördünüz.

Tamamen iyileştiğinizde ileriyi düşünebilir ve neden ve etkiyi akılcı bir şekilde değerlendirebilirsiniz. Eylemlerinizin sonuç üreteceğini bilirsiniz ve hayatınızın sonuçlarını daha iyi kontrol etmek istiyorsanız, alışkanlıklarınızı iyileştirmeniz gerekir. Tamamen iyileştiğinizde olduğunuz yerden, buradan ve şu andan keyif almaktan daha önemli bir şey olmadığını fark edersiniz. Anda olmanızın ve hayatınızın tadını çıkarmanızın önüne çıkan engeller, yüzleşmeniz gereken zorluklardır.

Çünkü hayat hızlı ve geçicidir. Bugün sahip olduklarınızı yarın kaybedebilirsiniz ve onlara sımsıkı tutunmak, dirençle bağlamak daha güvende oldukları anlamına gelmez. Geçeceği gün geldiğinde –her şey ve herkes gibi– ondan hiçbir zaman gerçekten keyif almadığınızı fark edersiniz.

Ya iyileşmek? İyileşmek, hiçbir şeye tek ve kısa hayatınızdan daha fazla öncelik vermediğiniz bir noktaya ulaşmaktır.

İLERLEMEK İNTİKAM ALMAK DEĞİLDİR

Işıltınız illa başkalarının görebileceği bir şey olmayabilir. Yüzeyde bir değişim olarak görülmeyebilir.

İntikamla şekillenen bünyeler ve geri dönüşlü ilişkilerle dolu, size nihai dönüşümünüzün Instagram akışınızda sergilenmesi gerektiğini söylemeye çalışan bir dünyada, iyileşmenin, daha iyi olmanın, hayatlarımızda ilerlemenin gerçekte ne anlama geldiğini kaybettik.

Gerçek ışıltı geçmişinizden insanları haksız çıkarmak değildir. Sonunda geleceğiniz konusunda çok hoşnut ve umutlu hissettiğiniz için onları düşünmeye tamamen son vermektir.

Hayatınızı sadece farklı görünmesi için değiştirmek istediğinizde, sizi sevmemiş ve sevmeye hiç niyeti olmamış insanların yörüngesinde dönmeye devam edersiniz.

Üstelik fark her zaman anlaşılır. Tamamen değişen ve sadece bir şeylerin nasıl göründüğüyle ilgilenmeyen insanlar. Hayatları artık tamamen bir şeylerin nasıl hissettirdiğine, görünenin altında aslında nasıl olduklarına odaklıdır.

Gerçek bir ışıltı güvenilirdir. Üstünü örten bütün saçmalıkları kaldırıp gerçek sorunları ele almakla alakalıdır. İyileşmektir. Temelli değişmektir. İlk kez kendi kalbinize bir başkasının gözlerinden daha fazla öncelik vermektir.

Herkes çeşitli parçaları birleştirerek daha iyi görünen bir imge yaratabilir. Herkes fotoğrafları düzenleyip, filtreler ekleyip peş peşe ya da yan yana dizerek bir anlatı, bir hikâye, bütünün sadece benzeri olan bir şey yaratabilir. Herkes parayla güzelleşebilir, herkes gerçekten çabalarsa daha iyi görünebilir ve herkes sizi aslında olduklarından daha iyi bir hayat sürdüklerine ikna edebilir.

Bunu ispatlamaya bu kadar azimlilerse muhtemelen nedeni içlerinin hâlâ boş olmasıdır.

Bundan on sene öncesinden daha iri, daha ufak, daha hoş ya da daha iyi görünüp görünmediğiniz konusunda endişelenmeseydiniz ne olurdu?

Öz saygı, gerçek ilişkiler, duygusal özgürlük, zihinsel berraklık, kıymetini bildiğiniz bir iş, saygı duyduğunuz bir uğraş, daha nazik ve daha empatik bir duruş edinmek konusunda daha fazla endişelenseydiniz?

Başarılarınız fotoğraflayabileceğiniz ya da ölçebileceğiniz, pikseller ve statü güncellemeleriyle duyurmaya çalışacağınız bir şey olmasaydı? Bugün ne hissediyorsunuz? Dünden daha iyi mi? Daha bütün, daha güvenli?

Gerçek şu ki hayatta öncesi ve sonrası yoktur. Her zaman bir değişme ve dönüşme halindeyiz. Beklediğiniz o fotoğraf karesi anı, birinin size bakmaya cesaret edip sonunda gelişip güzelleştiğinizi gördüğü o an... sadece size özel bir oyun.

Hiç kimse size, sizin sandığınız şekilde bakmıyor. Hiç kimse sizi düşünmelerini dilediğiniz şekilde düşünmüyor. Herkes kendine bakıyor. Herkes kendini düşünüyor.

Herkes kendini okuyor.

Bu üzücü değil, aksine özgürleştirici. Bu nihai kurtuluşunuzun ana noktası olmalı.

Gerçek şu ki kendinizden başka hiç kimseyi haksız çıkarmanız gerekmiyor. Geçmişinizden insanlar sizi muhtemelen sizin korktuğunuz kadar kınamıyordu.

Bu kapanış sizin için. Bu büyüme sizin için. Bu değişim sizin. Size karşı siz, karşılaştığınız ve ilk kez gördüğünüz kendinizsiniz. Bu olabileceğinizi bildiğiniz kişiye dönüşmenizle ilgili. Bu nihayet potansiyelinize uyacak şekilde yaşamanızla ilgili.

Ama her şeyden önemlisi, daha önce kendinizin en iyi halinde olmadığınızı fark etmenizle alakalı.

Davranmış olmayı isteyeceğiniz gibi davranmıyordunuz.

Yapmanız gerekeni yapmıyordunuz.

Olmayı umduğunuz kişi değildiniz.

Bir başkasını haksız çıkarmayı umutsuzca istediğimizde aslında kendi beklentilerimize uygun yaşamamış olmanın hayal kırıklığını yatıştırmaya çalışıyoruzdur.

Bu yüzden şunu hatırlayın: Bir dahaki sefere başkalarına etkileyici ve cazip gelecek bir ışıltı hikâyesi yaratmaya çalıştığınızda kendinize neden hâlâ onların onayını beklediğinizi sorun.

Cevap neredeyse her zaman olduğu gibi, kendi onayınızı hâlâ almamış olmanızdır.

6. BÖLÜM

YENİ BİR GELECEK İNŞA ETMEK

Geçmiş tecrübelerinizi serbest bırakmak gibi zorlu bir işi hallettiğinize göre, artık dikkatinizi kendinize yeni bir şimdiki zaman ve gelecek inşa etmeye çevirmelisiniz. Eskileri boşalttığımızda daha iyi bir şey yaratmaya başlamak için yeni bir sayfa açmış oluruz.

Geçmişlerini serbest bırakmaya çalışan ama bunu başaramayan insanların en sık düştüğü tuzaklardan biri, odaklarının orada, yani geçmişte takılıp kalmasıdır. Artık işin olmak istediğiniz kişiyi hayal etme, kendinizin en güçlü halinizle bağlantı kurma, hayatınızı günlük rutininiz üzerinden tasarlama ve gerçek var oluş amacınızı açığa çıkarma kısmındasınız.

GELECEKTEKİ EN YÜKSEK POTANSİYEL SAHİBİ BENLİĞİNİZLE BULUŞMAK

Psikoterapide içimizdeki çocuk çalışması olarak bilinen ve daha genç halinizi hayal etmeye ve onunla yeniden bağlantı kurmaya dayalı popüler bir araç vardır.[15] Bu süreçte travmaya

neden olmuş bazı olaylara geri dönerek ve onları şu anda sahip olduğunuz bilgelikle yeniden ele alarak kendinize rehberlik edebiliyorsunuz.

Oysa genellikle içinizdeki çocukla bağ kurma süreci aslında onun sizinle iletişim kurmasına izin vermekle ilgili. Doğuştan gelen arzularınızı, tutkularınızı, korkularınızı ve hislerinizi yeniden keşfetme yolunuz.

Bu süreç biraz hayattaki nihai hedeflerinizi tespit edip oraya ulaşmak için o noktadan geriye doğru, her gün, her hafta, her ay ya da her yıl yapmanız gerekenler üstünde çalıştığınız ters mühendisliğe benziyor. Ancak aynı zamanda bunun tam tersi şekilde de işliyor. Gelecekteki en yüksek potansiyelinizle bağlantı kurabilmek için de zihinde canlandırma tekniğini kullanabilirsiniz.

BİRİNCİ ADIM: ÖNCE KORKUYLA YÜZLEŞİN

Bir günlükle sessiz bir yerde oturun. Bunu gevşemiş ve rehberlik almaya açık hissettiğiniz bir zamanda yaptığınızdan emin olun. Bunu yapmaya korkuyla başlarsanız sonucunda korku bulursunuz.

Sonra gözlerinizi kapatın ve bir meditasyon seansına başlayın. Birkaç dakikayı derin nefes almaya ve kendinize odaklanmaya ayırın. İyi aydınlatılmış bir odada, mutlu olduğunuz ve huzurlu hissettiğiniz bir yerde, rahat bir masada oturduğunuzu hayal edin.

Sonra gelecekteki sizi sizinle oturup konuşmaya davet edin. Belli bir yaşta olmasını talep edebilirsiniz ama genellikle yaş gözünüzde onu gördüğünüz zaman netleşecektir.

Kendinizin en yüksek potansiyel sahibi halinizden oturmasını rica edin. Başlangıçta korkutucu bir şey görürseniz zihninizde zuhur eden şeyin, olacakların hakikati değil, olabileceklere dair korkunuz olduğunu bilin.

Bunu aştıktan sonra tavsiye almaya başlayabilirsiniz.

İKİNCİ ADIM: GELECEKTEKİ SİZİN NASIL GÖRÜNDÜĞÜNE DİKKAT EDİN

Bu versiyonunuzun size neler söyleyeceğini zihninizde canlandırmanın yanı sıra nasıl göründüğüne, nasıl davrandığına ve yüz ifadelerinin size ne anlattığına bakın.

Gelecekteki ben çalışmasını yapmanın amacı kendinizin bu yönüyle birleşebilmektir. Hayatınızın hangi yönde büyümesi ve değişmesi gerektiğini bilmek için kendinizin en ideal versiyonunu zihninizde açıkça canlandırmalısınız.

Ne giydiğine, nasıl hissettiğine ve her gün ne yaptığına bakın. Bunlar dönüşümünüzün anahtarları olacak.

ÜÇÜNCÜ ADIM: KILAVUZLUĞUNU RİCA EDİN

Bu sürece, gelecekteki halinize yönelik uzun bir korkutucu ve kocaman sorular listesiyle başlarsanız muhtemelen güçlü bir kılavuzluk almaya açık olmak yerine paniğe kapılırsınız.

Bunun yerine kendinizi karşınızdaki o insanın sizinle paylaşmak istediklerine açık tutun. Mesajlar pozitif, moral verici, teyit edici ve yardımcı olmalı. Size, *bu ilişkiyi bitirmelisin*, gibi şeyler söylese bile bunu sakinleştirici ve öz güvenli ve bu kararla barışık olduğunuzu teyit edecek şekilde yapmalı.

DÖRDÜNCÜ ADIM: SİZE YENİ HAYATINIZIN "ANAHTARLARINI" SUNDUĞUNU HAYAL EDİN

Gelecekteki halinizi kullanan bir başka güçlü egzersiz de kendinizi şimdi üç, beş ya da yedi sene önceki halinizle karşılıklı otururken hayal etmektir. Geçmişteki o nokta, kendinizi karşınızdaki insanla bağdaştırabileceğiniz kadar yakın ama değişmiş olacağınız kadar uzak olmalı.

Eskiden sık gittiğiniz ya da yaşadığınız bir alanda oturduğunuzu hayal edin. Şimdi yapacağınız şey, karşınızdaki insana mevcut hayatınızdan parçalar ve olduğu kişiden, sizin şu anda olduğunuz kişiye dönüşmek için ihtiyaç duyduğu bilgileri sunmak.

Ona araba anahtarınızı, iş yerindeki e-posta hesabınızı, banka hesabınızı, bir giysinizi ya da kariyer, ilişkiler ve gündelik alışkanlıklar konusunda neler yapabileceğiyle ilgili talimatlar verebilirsiniz.

Ya da gelecekteki sizin, bugünkü size şimdiki hayatınızdan parçalar verdiğini hayal edebilirsiniz. Size şu anda yaşadığınız evin anahtarını, alyansınızı ya da gelecekteki en yüksek hayatınızın parçası olacak herhangi bir şeyi verebilir.

Unutmayın ki bu süreç sakin, onaylanmış ve kendinizden emin hissetmenizi sağlamalı. Tam tersi değil. Korku bir halüsinasyon, bir akıl ve iç ses oyunudur. Gelecekteki siz devreye girip size mümkün olan her şeyi hatırlatabilir ve size eminlik, netlik ve zarafetle yaşama gücünü kazandırabilir.

GEÇMİŞİNİZİ KUANTUM SAHASINA BOŞALTMAK

Sizi korkutan bir şey yaşandığı ve korkunuzu aşamadığınız zaman travma yaşarsınız.

Travma temel bir güvenlik kaynağıyla bağınızın kopması tecrübesidir. En ciddi hali, ilk bakıcılarımızla bağlantımız kesintiye uğradığı zaman yaşanır. Ancak dünyanın size yaşatabileceği travma türleri sonsuzdur ve travma çok çeşitli derecelerde yaşanabilir.

Travmanın ne olduğu ve nereden geldiği konusunda birçok teori var. Kimileri DNA kanalıyla fiziksel olarak aktarıldığına inanıyor.[16] Diğerleri öğrenilmiş kalıplar ve gözlemler aracılığıyla zihinsel ve duygusal olarak paylaşıldığını savunuyor. En yaygın olarak, travmanın bir zorlukla karşı karşıya kaldığımız ve altından kalkacak beceri ve baş etme mekanizmalarından yoksun olduğumuz kişiler arası bir tecrübe olduğuna inanılıyor.

Her nereden gelirse gelsin, geçmeyen bir travmanız varsa bunu anlarsınız çünkü hissedersiniz. Fiziksel olarak vücudunuzda hissedersiniz. Anksiyete, gerilim, korku, dehşet, üzüntü ya da suçluluk duyarsınız. Asıl yerinde değildir. Açık ve direkt bir

CamScanner

nedeni olmaz. Belli şeylere aşırı tepki verirsiniz ve bir sorun çözüldüğü zaman bile panik hissetmeye devam edersiniz. Travmanın izi budur.

TRAVMA KAFANIZIN İÇİNDE DEĞİL, BEDENİNİZDEDİR

Aşmak için bilmeniz gereken ilk ve en önemli şey bu: Travma meşru, fiziksel bir meseledir. O duyguları, enerjileri ve kalıpları hücresel bir düzeyde depolarsınız.

Neyse ki suyun yüzeyindeki dalgaları kullanarak dipteki sorunun izini sürebiliriz. İyileşmenize yardım etmesi için işe bedeninizi kullanarak başlayabilirsiniz.

İLK OLARAK TRAVMATİK TECRÜBEYE NEYİN SEBEP OLDUĞUNU SAPTAYIN

Bunu kendi içinizi yoklayarak ve gergin ya da sıkışık hissettiğiniz yerleri fark ederek yaparsınız. Bedenlerimiz bizi korumak için sertleşirler. Bacağımız kırıldığında kendimizi aynı şekilde bükmememiz için bağ dokumuz doğal bir alçı gibi sertleşir. Benzer şekilde kalbimiz kırıldığında kendimize hissetme izni vermememiz için duygularımız katılaşır.

Elbette eninde sonunda yürümek zorundayız. Sevmek zorundayız. Hayatı yeniden tecrübe etmek zorundayız. İlerleyebilmek için bizi korumaya çalışan parçalarımızı yavaş yavaş yumuşatmamız gerekir.

Travmayı iyileştirmek onu psikanalizle incelemekten ibaret değildir. Fiziksel olarak üstünde çalışmayı da içerir. Bir dahaki

sefere herhangi bir uyarıcıya aşırı tepki verdiğinizi hissettiğiniz zaman, bedeninizin gerilmeye ve bir savaş ya da kaç tepkisi yaratmaya başladığını fark edeceksiniz. Bunu iyileştirmek için vücudunuzun gerilen kısmı yeniden gevşeyene dek kendinizi derin ve yatıştırıcı nefesler almaya zorlamalısınız.

Kendinizi farklı şekillerde sakinleştirebilirsiniz: meditasyon yaparak, nefes alıp vererek, yeterince su içerek, yeterince uyuyarak aromaterapiden, ses terapisinden ya da sizde işe yarayan herhangi bir şeyden faydalanarak.

Beyninizi ve vücudunuzu fiziksel olarak, panik/hayatta kalma modundan çıkarmak için çalışmalısınız.

İKİNCİ OLARAK YENİDEN BİR GÜVENLİK HİSSİ KURUN

Bir şey sizi korkuttuğu ve hâlâ "peşinizde" olduğuna ikna olduğunuz için travma yaşıyorsunuz. Zor bir şeyle yüzleşmediğimizde ya da onu aşamadığımızda böyle olur. Tehdidin sonsuza dek sürdüğünü varsayarız.

Travma iyileştirmenin psikolojik yönü, kopan bağı kırıldığı şekliyle bire bir yeniden kurmak zorunda olmanızdır.

İlişkilerle ilgili bir travmanız varsa sağlıklı ilişkiler kurmalısınız. Para konusunda travmanız varsa para konusunda gerçekten iyi olmalısınız. Seyahat konusunda travmanız varsa yeniden seyahat etmelisiniz.

Çözümü bu şeylerden sonsuza kadar kaçmakta bulmayız. Hatta genellikle, korkunun hemen altında bunların aslında her şeyden çok istediğimiz şeyler olduğu bilgisini buluruz.

ÜÇÜNCÜ OLARAK DÜŞÜNCELERİ VE DUYGULARI GÖRÜNDÜKLERİ HALLERİYLE YORUMLAMAYA SON VERİN

Son olarak, travmayı yenmek için psişik düşünmeye son vermelisiniz. Olacakları tahmin edebiliyormuşsunuz, başka insanların niyetlerini biliyormuşsunuz ya da onların hissettiği ve düşündüğü şeyler mutlak gerçeklik ve hakikatmiş gibi davranmaya son vermelisiniz.

Bu düşünme şekli tetikleyici bir hissi alıp insanı alt eden bir sarmala dönüştürür. Tek bir korkutucu şeyi alır ve onu geleceğin barındıracaklarıyla ilgili bir kehanet olarak kabul edersiniz.

Siz kâhin değilsiniz. Bundan sonra olacakları bilmiyorsunuz ama şimdi ne yapacağınızı her zaman seçebilirsiniz. Hemen hemen her zaman size en çok panik yaşatan şey, kesin olacağını bilmediğiniz bir şeyle ilgilidir. Genellikle bir varsayım, bir yansıtma ve korkutucu bir gerçeklik potansiyeline dönüşmüş bir korkudan ibarettir.

Travmanın diğer, hasarlı insanların yaşadığı bir şey olduğunu düşünüyor olabilirsiniz ama bu doğru değildir. Herkesin şu veya bu şekilde bir travması vardır ama hayatlarımızın akışını ona nasıl tepki verdiğimiz, nihayetinde onun sayesinde nasıl büyüdüğümüz ve ustalık kazandığımız belirleyecektir.

KENDİNİZİN EN GÜÇLÜ HALİNE DÖNÜŞMEK

Kendinizin en güçlü hali misiniz?

Düşünmek için duraksadıysanız muhtemelen cevap hayırdır.

Herkesin kişiliğinin farklı yönleri vardır ve içinde bulunduğumuz bağlama göre, o özelliklerimizle hareket ederiz. Bu bir sosyal adaptasyon aracıdır: Arkadaşlarınızın yanında, ebeveynlerinizin yanında olduğunuz insan olmazsınız. Bu farklı yönlerimizin birinden diğerine geçmek, yüksek psikolojik işlevin bir işaretidir.

Kendimizin mevcut hayatımızın gerektirdiği yönlerine aşinayızdır. İşte, evde ya da aşkta kim olmamız gerektiğini biliriz. Ama genellikle hayatlarımızı ileri taşımak için olmamız gereken kişiye yabancıyızdır.

"İçinizdeki çocuk çalışması"nda, daha genç hallerinizi zihninizde canlandırır ve hangi halinizin travma yaşadığına bağlı olarak, sıklıkla belli bir yaştaki halinize hitap edersiniz. İçinizdeki o çocuk halinizle iletişim kurar, ondan ders alır, onu korur ya da ona küçükken ihtiyaç duyduğu rehberliği sağlarsınız.

Bu, birçok insanda derin bir iyileşme sağlar çünkü geçmiş hallerimizi geride bırakarak ilerleme sağlamayız, onların üstüne ekleyerek büyürüz.

Ancak bu uygulama aksi yönde de işleyebilir. Gelecekteki halinizi, büyüyerek dönüşeceğiniz halinizi ya da olmanız gerektiğini bildiğiniz insanı da zihninizde canlandırabilir ve onunla da bağlantı kurabilirsiniz.

EN GÜÇLÜ HALİM BUGÜN OLSAYDI NE YAPARDI?

Kendinizin en güçlü haline dönüşmenin ilk adımı, o kişiyi zihninizde canlandırmaktır. Kendinizi şu andaki bağlamınızdan da çıkarmayın. Kendinize şunları sormaya başlayın: En güçlü halim şu anda ne yapardı? Bugünü nasıl geçirirdi? Bu zorluğa nasıl tepki verirdi? Nasıl ilerlerdi? Nasıl düşünürdü? Ne hissederdi?

En güçlü haliniz hayatınızın genel müdürü olmalıdır. Yönetimsel kararları alan, diğer her şeyi idare eden kişi odur. Genel yayın yönetmeni, kadın ya da erkek, aile reisi odur. En güçlü haliniz için çalışıyorsunuz.

En güçlü halinizin nasıl olduğuna dair daha net bir imgeye sahip olduğunuz zaman, sizi o kişiyi tam anlamıyla gerçeğe dönüştürmekten hangi alışkanlık, özellik ve davranışlarınızın alıkoyduğunu değerlendirmelisiniz.

ZAYIFLIKLARINIZIN FARKINA VARIN

Güçlü insanlar sanrılarla yaşamaz. Her zaman, her şeyde kusursuz olduklarına inanmazlar. Onları zihinsel olarak güçlü kılan bu değildir. Aksine güçlü insanlar farklı güçlü ve zayıf yanlarının hayli farkındadırlar.

İş hayatında, güçlü insanlar daha az beceriye sahip oldukları görevleri genellikle başkalarına devrederler. Hayatta, güçlü insanlar sınırlarını ve tetikleyicilerinin neler olabileceğini bilirler. Bu onların hayatlarında daha kolay ilerlemelerine ve kendilerine

CamScanner

kusurları üstünde çalışmak için ihtiyaç duydukları zaman ve alanı vermelerine olanak sağlar.

Kendinize, "Bunda çok zorlandığımı biliyorum, bu yüzden üstünde çalışmaya zaman ayıracağım," diyebilme becerisi yapabileceğiniz en güçlü şeylerden biridir.

SEVİLMEMEYE RAZI OLUN

Güçlü insanlar evrensel olarak en çok sevilen insanlar değildir.

Aynı zamanda başka insanların onayını almak için yarışmazlar ve kilit nokta budur.

Gerçek anlamda güçlü bir insan olmak için sevilmemeye hazır olmalısınız. Bu, akla gelebilecek her kötücül davranışı sergilemeniz anlamına gelmiyor; sadece ne yaparsanız yapın insanların sizi zaten yargılayacağı anlamına geliyor. Güçlü insanlar bunu bilir. Hayatta başkalarının direnciyle karşılaşmayacağınız bir yol yoktur ve bu yüzden sadece sevilmemeyle barışmanız değil, aynı zamanda bunu bekleyerek, yine de eyleme geçmeniz önemlidir.

NE İSTEDİĞİNİZİ BİLEREK HAREKET EDİN

Güçlü olmak ve ne istediğini bilmek aynı şeydir.

Gerçek anlamda güçlü bir insan olmak için ne yaratmak istediğiniz konusunda, eksiksiz ve şaşmaz bir inancınız olmalı. Bunu yapmak için, "an için yaşamak" zihniyetinden "mirasınız için yaşamak" zihniyetine geçmelisiniz.

Amacınız dinamik ve gelişen bir şeydir. Çoğu zaman ilgilendiğiniz, iyi olduğunuz ve dünyanın ihtiyaç duyduğu şeylerin kesişim noktasıdır. Yaratmak ve başarmak istediklerinizi net bir şekilde görebilmek, iç gücünüzü bulmak açısından gerekli ve önemlidir. Özünüzde olduğunuz insanın parçası olmayan bir hayal için çok güçlü hisler beslemezsiniz.

İÇSEL ÇALIŞMANIZI YAPIN

Bu belki de en önemli ama en görmezden gelinen kısımdır çünkü aynı zamanda rahatsız edicidir.

İç çalışmanızı yapmak, bir şeyin sizi neden tetiklediğini, bir şeyin sizi neden üzdüğünü, hayatınızın size ne göstermek istediğini ve bu tecrübeler sayesinde büyüme yollarını değerlendirmektir. Gerçek anlamda güçlü insanlar, başlarına geleni sindirir ve bir anlamda onu metabolize ederler. Olanı bir öğrenme ve kendilerini geliştirme fırsatı olarak kullanırlar. Gerçek anlamda güçlü olmak istiyorsanız bu tür bir iç zihinsel ve duygusal çalışma olmazsa olmazdır.

Güçlü insanlar en saldırgan insanlar değildir, saldırganlık genellikle bir öz savunma mekanizmasıdır. Güçlü insanlar küçük rahatsızlıklar karşısında en az şaşıran ve büyük rahatsızlıkları tam anlamıyla incelemeye ve çalışarak aşmaya en istekli insanlardır.

Elbette bunlar temel noktalar. Bunların ardından, hayatınızı basitleştirmek, hırslarınız hakkında daha az konuşup başarılarınızı tamamlandıkları zaman göstermek üstünde çalışmalısınız. Sağlığınızı kademeli olarak iyileştirmelisiniz. Herkesin ve her şeyin size öğretecek bir şeyi olduğunu varsayın. Savunmasızlık

CamScanner

hayatınızın neredeyse bütün önemli kısımlarından önce geldiği için savunmasızlıkla rahat etmeyi öğrenin ve günlük rutininizi özenle tasarlayın.

Her şeyde, en güçlü halinizin düşüneceği şekilde düşünmelisiniz. Dünyayı ve hayatınızı o mercekten görmeyi öğrenirseniz, o yanınızın niyetlerini yansıtan bir hayat yaratabilirsiniz. O yanınız zaten var, tek yapmanız gereken onu nasıl harekete geçireceğinizi öğrenmek.

DUYGULARINIZI DOĞRULAMAYI ÖĞRENMEK

Terapide, politikada, ilişkilerde, çocuklara bir şey öğretirken, bir kişiyi yatıştırırken, huzuru sağlarken, arkadaş edinirken, bağlantıları güçlendirirken ve ilerleme kaydederken, öncelikle kullanmamız gereken bir teknik var.

Bu küçük bir sır, çok az çaba gerektiren bir sır. Ama insanların gardını düşürüyor. Onları açıyor, dinlemeye ve uyum sağlamaya istekli ve açık hale getiriyor. İyileştirici, zihni değiştirici ama en önemlisi ilerlemenin ilk adımı. Buna duygusal doğrulama deniyor.

Bir insanın duygularını doğrulamak, onunla hemfikir olmak anlamına gelmez. Haklı olduğunu kabullenmek demek değildir. O duyguların en sağlıklı duygular olduğunu ve mantıkla şekillendiklerini de ifade etmez. Duyguları doğrulamak onları daha gerçek kılmaz, birine her zaman anlamadığı şeyler hissetmenin insana özgü olduğunu hatırlatmak anlamına gelir.

Bir partnerin strateji yapmayı bırakıp sadece *bu gerçekten çok kötü olmalı* demesine hangi sıklıkla ihtiyaç duyarız?

Evet, şu anda gerçekten stresliyim ve öyle olmaya hakkım var diye düşündüğümüz zaman omuzlarımızdan ağır bir yük kalkmaz mı?

Bir başka insanın kendimizle bağdaştırabildiğimiz hikâyesinin ekrana yansıtıldığını gördüğümüz ve anladığımız zaman, ne kadar yıkıcı olursa olsun, hafiflemiş hissetmez miyiz?

Kendimize kederlenme, öfkelenme ve mantıksızca deliye dönme izni verdiğimiz zaman kendimizi daha iyi hissetmez miyiz?

Kendimize onu –duyguyu- yaşama iznini verdiğimiz zaman inanılmaz bir şey olur. Artık acısını başka insanlardan çıkarmamıza gerek kalmaz çünkü o duyguyu aşmak için başkalarının doğrulamasına ihtiyaç duymayız.

Üzgün, kızgın ve delirmiş olabilir ve başka birini incitmeden duygularımızı kendimiz işleyebiliriz.

İnsanlar hayatlarında seslerini yükselttikleri ya da tepki verdiklerinde sadece yardım istemezler. Genellikle birinin o şekilde hissetmelerinde sorun olmadığını doğrulamasını istiyorlardır. Ya onların hissettiği ağırlığı ve hasarı sizin de gerçekten hissetmeniz için şartları şişirmeye ve abartmaya ihtiyaçları varsa? Bunları yaparlar. Bir başkasının, *yaşadıkların için çok üzgünüm,* demesini sağlamak için ne gerekiyorsa yaparlar. Nedeni yetersiz ya da salak olmaları değildir. Bize kendi duygularımızı yeterince işlemeyi öğretmeyen bir dünyada, sık sık uyumlanmamış

CamScanner

baş etme mekanizmalarına bel bağlamak zorunda kalmamız yüzündendir.

Kendi duygularımızı onaylamadığımız zaman, başkalarını bunu bizim için yapmaya zorlamak için bitmek bilmeyen bir mücadeleye gireriz ama işe yaramaz. Hiçbir zaman ihtiyacımız olanı alamayız.

Bu biraz dikkat çekmeye, takdir edilmeye ve iltifatlara ihtiyaç duymaya benzer. Ama aynı zamanda, dramatik ve olumsuz olmaya ve hayatlarımızda yolunda gitmeyen şeylere orantısız bir şekilde odaklanmaya da benzer. Bir insan basit bir şeyden yakındığında –ve bunu mevcut durumun gerektirdiğinden daha şiddetli yapar göründüğünde– aslında sizden küçük bir mesele için yardım almaya çalışmıyordur. Duygularını doğrulatmaya çalışıyordur.

Bu ayrıca, kendi kendini sabote etme davranışlarının da ortak köküdür. Bazen içimizde derin keder kuyuları olduğunda, kendimize gevşeme ve hayatlarımızın ve ilişkilerimizin tadını çıkarma izni veremeyiz. Bunu yapmak ihanet gibi geldiği için "eğlenemeyiz". Saldırgan bir tavır gibi gelir. Doğrulanmaya ihtiyaç duyarız ama nedenini bile bilmeyiz.

BU NEDEN ETKİLİDİR?

Duygularınızı vücudunuzdaki kanallarda akan su gibi düşünün. Kanalların temiz olup olmadığını düşünceleriniz belirler. Kanalların temizliği de suyun temizliğini belirler.

CamScanner

Bir anda hoşunuza gitmeyen ve beklemediğiniz bir hisse kapılırsanız –ani bir su hücumu diyelim– o vanayı kapatmak ve o suyun geçmesine izin vermemek çok sık yapılan bir harekettir. Ancak akışını durdurmak, suyu ortadan kaldırmaz. Aksine basınç oluşturmaya ve vücudunuzun artık akış almayan kısımlarında ciddi hasar yaratmaya başlar. Bu da bütün hayatınıza yayılan bir dalga etkisine sebep olur.

Bazen su kendini kademeli olarak dağıtır. Diğer zamanlarda patlayarak bizim yüzeyde duygusal bir çöküş olarak gördüğümüz şeyi yaratır. Suyun tamamı nihayet bariyeri aştığı ve acı çektiğimiz, ağladığımız ve dağıldığımız zaman, bir sıfırlanma sürecine gireriz. Bu olumlu dağılmadır. İçimiz deşilir ama aynı zamanda, bittiğinde kendimizi daha iyi hissederiz.

O patlama sırasında yaşanan, duygularınızın, başka çareniz olmadığı için, kendinize onları hissetme izni vermenizle onaylanmasıydı. Terapide de yaptığımız budur. Gazı boşaltırken, yaptığımız budur. Bir katarsis yaşadığımızda olan budur. İzlerken üzülmekten bir nevi keyif aldığımız hüzünlü bir film, bize dünyanın vermediği üzgün olma iznini verir.

Ama daha sağlıklı ve daha kolay bir yolu var: duygularımızı gerçek zamanda işlemeyi öğrenmek.

"Duygularınızı onaylamak" kulağa büyük bir terim gibi geliyor ama aslında tek bir anlamı var: kendinize onlara sahip olma iznini vermek.

CamScanner

Geçmiş travmadan iyileşirken, genellikle en büyük unsurlardan biri kendinize bir duygunun tam versiyonunu tecrübe etme izni vermenizdir. Muhtemelen bunu geçmişte yapmışsınızdır. Çok sevdiğiniz ama aşırı bağlı olmadığınız bir akrabanın ölümünü düşünün. Ölümünü öğrendiğiniz zaman hiç şüphesiz üzüldünüz. Ama cenazesine katılmadınız, bir saat boyunca ağlamadınız ve sonra hayatınıza hiçbir şey olmamış gibi devam etmediniz.

Bunun yerine muhtemelen o anda bir hüzün dalgası yaşadınız, bu belki ertesi gün ve bir hafta sonra da tekrarlandı. Keder dalgaları değişen yoğunluklarla gelip gitti. Onlara karşı koymayınca ağladınız, üzüntü hissettiniz, belki şekerleme yaptınız, sıcak bir banyo yaptınız ya da işten bir gün izin aldınız.

Ve sonra çok fazla çabalamanız gerekmeden duygu geçti ve daha iyi hissettiniz.

Bir duyguya sahip olduğumuz ve onu kabullendiğimiz zaman, genellikle kendi başına geçer. Yapılacak bir şey yoksa –gerçekten ihtiyacımız olan tek şey onu kabullenmekse– o zaman kendimize sadece orada olma izni vermemiz gerekir.

Bunu daha doğal şekilde yapmamamızın nedeni, tahmin edileceği gibi, ne zaman bir şey canımızı sıksa masamızın başında gözyaşlarına boğulamayacak olmamızdır. Su vanasını kapatmak son derece uygundur, daha sonra eve gidip suyu boşaltabildiğimiz sürece. Duyguyu ne zaman ve nerede işleyeceğimizi kontrol etmek uygundur ve aslında bunu daha stabil ve güvenli bir yerde yapmayı öğrenmemiz daha iyidir.

Bu, "çöp günlüğüne" günde birkaç dakika ayırmak, kendimizle yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, sadece ne hissettiğimizi tecrübe ettiğimiz bir zaman geçirmek şeklinde olabilir. Kendimize uykuya dalmadan önce ağlama izni vermek kadar basit de olabilir. Bunu genellikle bir zayıflık işareti olarak düşünürüz ama aslında özgürce ağlayabilme becerisi zihinsel ve duygusal güç işaretidir. Asıl, hayatımızda gerçekten bozuk olan şey için ağlayamadığımız zaman büyük bir sorun var demektir.

Bir başkasının hislerini doğrulamak merkezden çevreye doğru empati egzersizidir. Konuşmaya, "Böyle hissetmen normal," diyerek başlamaktır. Çünkü bir kişiye öyle hissetmesinin yanlış olduğunu söylediğimiz zaman o kişi kendini kapatır. Ve kendini kapatmasının nedeni utanmasıdır. O şekilde hissetmenin yanlış olduğunu zaten biliyordur. Konuşmaya bir kişinin kalkanını kaldırmasına, paniğe kapılmasına ve duygularını daha fazla bastırmasına neden olarak başlarsanız, durumu kötüleştirirsiniz.

Ama onun durumundaki herhangi bir insanın muhtemelen onun şu anda hissettiği gibi hissedeceğini ve hayatının tamamen mahvolduğu anlamına gelmeyen güçlü ve altüst edici duygular taşımasının çok mümkün, yıkıcı şeylerle karşılaştığımız zaman yıkılmış hissetmenin normal olduğunu hatırlatarak başlarsanız yükünü hafifletirsiniz. Bunu biliyoruz çünkü üzgün hissetmeye direnmeyi bırakıp kendimize üzülme izni verdiğimiz zaman, sonsuza dek sürmeyeceğini fark ederiz. Bazen en büyük sorunun yıkılmamız değil, karşımızda olanı kabul etmeyi reddettiğimizde, asıl ihtiyacımız güzelce ağlamakken ağlayarak yaratacağımızdan daha büyük bir acı yaratmamız olduğunu görürüz.

Başka insanları doğrulamak bize kendimizi nasıl doğrulayacağımızı öğretir. Ve kendimizi nasıl doğrulayacağımızı öğrendiğimiz zaman, güçleniriz. Duygularımızın tehdit değil, muhbir olduğunu görürüz. Bize neleri önemsediğimizi, neyin tadını çıkarmak istediğimizi, neyi korumak istediğimizi gösterirler. Bize hayatın geçici, zorlu ve muhteşem olduğunu hatırlatırlar. Işığı ancak karanlığı kabullenmeye istekli olursak bulabiliriz.

KENDİ PRENSİPLERİNİZİ BENİMSEMEK

Kendinizi kaybolmuş ya da hayatınızın bundan sonra ne yöne gitmesini istediğinizi bilmiyormuş gibi hissediyorsanız ya da daha kötüsü inşa ettiğiniz her şeyin yıkılacağından korkuyorsanız, daha fazla ilhama ihtiyacınız yoktur. Daha fazla olumlu düşünmeye de.

Para sorunlarınız olduğunda para prensiplerine ihtiyacınız vardır.

İlişki sorunlarınız olduğunda ilişki prensiplerine ihtiyacınız vardır.

İş sorunlarınız olduğunda iş prensiplerine ihtiyacınız vardır.

Hayat problemleriniz olduğunda, hayat prensiplerine ihtiyacınız vardır.

Daha fazla para para sorunlarını çözmez. Farklı ilişkiler ilişki sorunlarını çözmez. Yeni bir iş iş problemlerini çözmez. Gelecekteki hayatınız hayat problemlerinizi çözmez.

Bunun nedeni paranın sizi para konusunda iyi yapmayacak olmasıdır. Sevgi size kendinizi sevdirmez. İlişkiler sizi ilişkilerde iyileştirmez. İş sizi işinizde daha iyi ya da iş/hayat dengesinde daha becerikli yapmaz.

Sorunlar değişmek ve adapte olmak istemediğiniz sürece, sizi kendiliğinden daha güçlü bir insan yapmaz. Buradaki değişken sizsiniz. Ortak payda dünyaya temel bakış açınızı değiştirip değiştirmediğiniz ve o bakış açısı içinde nasıl davrandığınızdır.

Çok açık olalım. 500.000 dolar kazanan biri de 50.000 dolar kazanan biri kadar ciddi bir borç batağında ve onun kadar zorlanıyor olabilir ve hatta bu düşünebileceğinizden daha sık yaşanır. Daha az para kazanan insanların onu daha iyi idare etmeyi öğrenmesi gerekir ve daha çok para kazananlar ellerine geçen miktar nedeniyle prensiplerden uzak durabileceklerini düşünürler.

Rüyalarınızın ilişkisini de kısa süreli bir ilişkiyi mahvedeceğiniz hızla mahvedebilirsiniz çünkü başkalarıyla ilişki kurma şekliniz sizi asla tetiklemeyen, canınızı sıkmayan ve sizinle koşulsuz olumlu bakışla iletişim kuran en kusursuz insanla tanışıp tanışmamanızla değil, sizinle ilgili bir meseledir.

Zamanınızı nasıl pay edeceğinizi, iş yerindeki insanlarla nasıl iletişim kuracağınızı ya da ilişkinizi nasıl ileri taşıyacağınızı bilmiyorsanız, çalışma saatlerinin kusursuz, ücretin tam arzu ettiğiniz gibi olduğu ideal işinizde de mutsuz olabilirsiniz. "Hayallerini yaşayan" ve "tutkularının peşinden giden insanlar" da bunları yapmayanlar kadar mutsuz olabilir.

Prensipleriniz yoksa hayatınız iyileşmez. Sorunlar sizi takip edecek ve hayatınız büyürken onlar da büyüyecektir.

Hayatta başımıza gelen iyi şeyler bir büyüteç gibidir. Bize nerede büyümemiz gerektiğini gösterirler. Gerçek sevgi bize kendimizi gösterir. Para bize kendimizi gösterir. Rüyalarımızdaki işler bize kendimizi gösterir. İyiyi, kötüyü ve hemen şimdi mutlaka değişmesi gereken şeyleri.

Şimdi prensipleriniz yoksa daha sonra da olmaz. İmkânlarınız dâhilinde yaşayacak para prensibiniz yoksa, bunu daha fazla paranız olduğunda da yapamazsınız. Benlik hissiniz için başkalarına bel bağlamama prensibine sahip değilseniz, sorun "doğru insanla" tanıştığınız zaman kendini sihirle çözmez; sadece o ilişkiyi de sabote ettiğinizle kalırsınız.

PRENSİP NEDİR?

Prensip hayatınızın temelini inşa etmek için kullandığınız esas gerçektir. Prensip bir görüş ya da inanç değildir. Prensip bir neden ve etki meselesidir.

Prensipler kişisel kılavuzlar olabilir.

Para prensiplerine birkaç örnek verecek olursak: Sabit maliyetleri düşük tutun, borcunuzdan kurtulun ve borçtan uzak durun, imkânlarınıza göre yaşayın ya da zor günler için birikim yapın.

Birçok finans danışmanı, finansal sağlığın başlangıcı olarak borç ödemeye öncelik vermeyi savunur. Bunun nedeni şudur: Bir günlük gecikme faizi sizi çok fazla etkilemeyebilir. Ama

yirmi yıllık bir faiz, on binlerce dolarlık bir tutara dönüşerek etkileyebilir.

Aynı şekilde, yatırımlarda bir günlük getiri faizi çok büyük fark yaratmaz ama yirmi yıllık bir faiz çok daha önemli bir marja dönüşür.

Prensip sahibi olmanın amacı sizi kısa vadeli hayatta kalmadan, uzun vadede büyüyüp gelişmeye kaydırmasıdır.

Hayatlarımızdaki çoğu şeyi prensipler yönetir. Stephen Covey bunu gayet iyi açıklıyor: Prensipler yer çekimi gibi doğal bir kanundur. Değerler özneldir, prensipler ise nesnel.[17] Covey şöyle diyor: "Eylemlerimizi kontrol ederiz ama bu eylemlerden akan sonuçları prensipler kontrol eder."

Bu, her gün iyi besinler alma prensibine sadık kalırsak, karşılığını kaçınılmaz olarak daha iyi bir sağlıkla alacağımız anlamına gelir. Yıllar boyu her gün bir sayfa yazarsak, kaçınılmaz olarak daha büyük bir parça yazmayı başarırız. Her ay borçlarımızın bir kısmını ödemeye kendimizi adarsak, kaçınılmaz olarak borçlarımızdan kurtuluruz. Düzenli ve akıllı yatırım yaparsak, eninde sonunda karşılığını görürüz.

Benjamin Hardy'nin de ifade ettiği gibi, hayatımızı prensipler yönetir. "Pek çok insan, üniversitedeyken sınavlara son günlerde çok çalışarak hazırlanır. Ama bir çiftçiyseniz son ana bırakma şansınız var mı? Baharda ekim yapmayı unutabilir, bütün yaz sırtüstü yatabilir ve sonra sonbaharda çok çalışabilir misiniz? Elbette hayır. Çiftlik prensiplerin yönettiği doğal bir sistemdir."[18]

Siz de öylesiniz.

"Hasat kanunu her zaman devrededir. Ektiğiniz şeyin hasadını yapmak zorundasınız. Dahası sürekli ektiğiniz şey zamanla katlanarak artan bir mahsul verir. Genellikle, eylemlerinizin sonuçlarını hemen tecrübe etmeyebilirsiniz ve bu aldatıcı olabilir. Sadece bir sigara içtiyseniz, muhtemelen kanser olmazsınız. Sadece bir gün kahveye 10 dolar harcadıysanız, muhtemelen finansal hayatınızı etkilemeyecektir. Ancak zamanla, bu alışkanlıklar çarpıcı sonuçlar yaratır. Günde 10 dolar, 50 yılda %5 faizle 816.000 dolar eder."[19]

Bir yatırım yaptığınız zaman, aynı gün bir geri dönüş almayı beklemezsiniz. Benzer şekilde, gece uykuya sadece prensiplerinize sadık kalarak geleceğinize yatırım yaptığınızı bilmenin başarı hissiyle dalabilirsiniz.

Tekrarlı olarak, uzun süre yapılan küçük şeyler, büyük şeylere dönüşür.

İLHAM BURADA NEDEN ETKİSİZDİR?

İlham yanlışa yönlendirebilir. Yolda büyük çuvallamalar bekliyorsa büyük hayaller stratejik planlarla desteklenmez.

İlham bir hissi alıp onu detaylandırmak anlamına gelir. Zihninizin özgürce dolaşmasına izin verirsiniz, güzel resimleri bir araya toplayıp hayatınızın nasıl hissettirmesini istediğiniz konusunda bir imge yaratabilirsiniz.

Prensipler sıkıcıdır, ilham verici değildir. Onlar doğa kanunlarıdır.

Prensipler hemen haz vermezler.

Bize kendimizi hemen iyi hissettirmezler.

Genellikle ilhama sığınmamızın ama etkili olmadığını görmemizin nedeni budur. Zihinlerimizi ve kalplerimizi, bizi oraya ulaştıracak gündelik emek ve çabaya soyunmayı isteyip istemediğimizi tam anlamıyla değerlendirmeden istediğimizi sandığımız şeyin müphem fikrine bağlamamız yüzündendir.

İlhamı o hayalleri gerçekleştirecek prensiplerle eşleştirmediğimiz zaman, kendimizi öncesinden daha fazla kaybolmuş hisseder ve hayal kırıklığına uğrarız.

KENDİ PRENSİPLERİMİ GELİŞTİRMEYE NASIL BAŞLARIM?

Hiç kimse dünyaya kusursuz prensiplerle gelmez, prensipler öğrendiğiniz şeylerdir.

Ancak hayatta birçok farklı prensip vardır ve bazıları diğerleriyle çelişebilir. Kendinizinkileri, hedeflerinize ve hayatınıza uyanları benimsemeniz bu yüzden önemlidir.

ŞUNUNLA BAŞLAYIN:

- Neye değer veriyorsunuz? Neyi hakikaten önemsiyorsunuz?

CamScanner

- Hayatınızda hangi duyguları yaşamak istiyorsunuz?
- Sizi neler huzursuz ediyor ve kaygılandırıyor?

CEVAPLAR ŞUNA YAKIN OLABİLİR:

İlişkilere değer veriyorum, bu yüzden fırsat verildiği zaman, prensip gereği onlara öncelik vereceğim. Alternatif olarak prensip gereği dürüst ve olumlu ilişkilere değer veririm, bu yüzden artık bir sürü insanla çıkan biri olmayacağım; karşımdaki kişi makul bir süre içinde bağlanmak istemediği sürece, tereddüdünü "hayır" olarak göreceğim.

Belki finansal özgürlüğe değer veriyorsunuz ve bu yüzden prensip gereği, fazla nakdinizi borçlarınızı ödemeye ya da birikim ve yatırım oluşturmaya kullanacaksınız. Belki seyahate ve özgürlüğe önem veriyorsunuz ve bu yüzden prensip gereği, kendiniz için çalışmaya başlayacak ve uzaktan çalışmaya ya da kendi programınızı yapmaya öncelik vereceksiniz.

Prensiplerinizin neler olduğu konusunda netlik kazandığınız zaman, hayatınızı hakiki ve sağlıklı bir yerden inşa etmeye başlayabilirsiniz. Tecrübe etmek istediğiniz ve istemediğiniz şeyleri destekleyen ve sizi kendinizin en sakin ve mutlu versiyonu yapacak amaçlar için çabalamaya başlayabilirsiniz.

İyi bir hayat içeriden dışarıya doğru inşa edilmez ve öz tutum ve öncelik verme temeline dayanır. Bir vizyon panosu gibi hayalperest olmayabilir ama çok daha etkilidir.

GERÇEK AMACINIZI BULMAK

Size sürekli kalbinizin sesini dinlemenizi, iç sesinize güvenmenizi, işinizden ayrılıp sevdiğiniz şeyleri yapmanızı söyleyen bir dünyada yaşarken, nereden başlayacağınızı bilmemek cesaret kırıcı olabilir. Hayatınızla ne yapacağınızı bilmediğinizi düşünmeye başladığınız zaman aslında kastettiğiniz, kim olduğunuzu henüz bilmediğinizdir.

Amacınızı bulmak illa dünyaya bir manastırda yaşamak ve hayatınızı bambaşka bir mesleğe ya da amaca adamak için geldiğinizi fark etmek değildir. Amacınız bir iş, bir ilişki, hatta bir kariyer alanı değildir. Amacınız her şeyden önce burada olmaktır. Varlığınız dünyayı sizin göremeyeceğiniz bir şekilde değiştirdi. Siz olmasaydınız, hiçbir şey şu andaki gibi olmazdı. Bunu anlamak önemlidir çünkü hayatta olmanızın tek amacının belli bir iş ya da evde üstlendiğiniz bir rol olduğuna inanmaya başlarsanız, işten ayrıldığınız, emekli olduğunuz ya da çocuklarınız büyüyüp artık ebeveyn olmaktan çıktığınız zaman ne olacak?

Dibe batarsınız çünkü büyük bir yanılgıyla bunun tek varoluş nedeniniz olduğunu düşünürsünüz.

Bugünkü amacınız en dip noktasına inen bir insana bir gülümseme sunmak olabilir. Bu on yıldaki amacınız çalıştığınız iş olabilir. Etrafınızdaki dünyayı her an etkilediğinizi fark ettiğiniz zaman, bir şeyi daha fark etmeye başlarsınız: Anlamlı bir hayat sürmek için yapabileceğiniz en önemli şey kendi üstünüzde çalışmaktır. Bilinçli olarak kendinizin en mutlu, en kibar ve en cömert haline dönüşmek.

Amacınızı bilmek, illa hayatınızın şu andan itibaren kolay olacağı ya da her zaman ne yapacağınızı bileceğiniz anlamına da gelmez. Hatta hakikaten kendi yolunuza çıktığınız zaman, geleceğiniz net olmayacak çünkü eğer öyleyse bir başkasının hazır planını takip ediyorsunuzdur.

Bütün bunlar bir yana, çoğu insan hayattaki amacını merak ederken, genellikle yapacağı işi ya da mesleği düşünür. Kariyeriniz önemsiz değildir. Hayatınızın büyük kısmında gününüzün büyük kısmını nasıl geçireceğinizi belirler. Dünyaya en iyi nasıl hizmet edebileceğinizi bulmanın uzun günleri ve zor anları katlanılabilir kılmasının nedeni budur.

Hayat amacınız becerilerinizin, ilgilerinizin ve piyasanın kesiştiği noktadır.

Geleceğinizin planı sizsiniz. Olduğunuz her şey, tecrübe ettiğiniz her şey, iyi olduğunuz her şey, içine düştüğünüz her durum, tutku duyduğunuz her şey, bunların hiçbiri rastgele değildir; olduğunuz kişinin bir yansıması ve buraya ne yapmak için geldiğinizin bir işaretidir.

Öte yandan kendinizin farkına varmak göründüğü kadar basit değildir. Hâlâ nede iyi olduğunuzdan emin olmadığınızı ya da bir konuya diğerinden daha fazla tutku beslediğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Bunda bir sakınca yok çünkü amacınız herhangi bir şeyde en iyi olmanızı gerektirmez.

Amacınız, sizin ve sadece sizin bir başkasından daha başarılı olacağınız şey değildir. Sizi doğallıkla çağıran, siz zorlamadan akan ve sizde belli duygular uyandıran şeydir. Bu dünyaya onları

çözmek için geldiniz. Onları dönüştürmek için. Nihai amacınız kendinizin ideal haline dönüşmek. Diğer her şey, bundan akar.

HAYATINIZDA NE YAPMAK İSTEDİĞİNİZİ ÇÖZMEK

Amacınızın gerçekten ne olduğunu bilmek istiyorsanız kendinize sormanız gereken bazı sorular şunlardır:

NE VE KİM UĞRUNDA EZİYET ÇEKMEYE DEĞER?

Hayatınızı kazanmak için sevdiğiniz bir işi yapsanız bile bu her günün kolay olacağı anlamına gelmez. Her şey kendi zorluklarını beraberinde getirir, bu yüzden asıl soru şu olmalıdır: Ne için çalışmaya isteklisiniz? Ne için huzursuz olmaya isteklisiniz?

GÖZLERİNİZİ KAPATIN VE KENDİNİZİN EN İYİ VERSİYONUNU HAYAL EDİN. O İNSAN NASIL BİRİ?

Kendinizin olası en iyi versiyonu –en sevgi dolu, nazik, üretken ve kendinin farkında olan hali– aslında olduğunuz kişidir. Diğer her şey, geliştirdiğiniz ve başka insanlardan kaptığınız baş etme mekanizmalarının yan ürünüdür.

SOSYAL MEDYA OLMASAYDI HAYATINIZI NASIL YAŞARDINIZ?

Hayatınızda yapmayı seçtiğiniz şeylerle hava atmak, insanları etkilemek ve hatta birileriyle paylaşmak mümkün olmasaydı, bu, hırslarınızı nasıl değiştirirdi? Bu, yapmak istediğiniz için yaptıklarınızla, başka insanlara nasıl görüneceğini düşünerek yaptıklarınız arasındaki farktır.

SİZE EN DOĞAL GELEN ŞEY NE?

Doğal olarak iyi olduğunuz şey, ilk izlemeniz gereken yoldur çünkü o yol aynı zamanda en zahmetsiz gelişeceğiniz ve serpileceğiniz yoldur.

İDEAL GÜNLÜK RUTİNİNİZ NASIL OLURDU?

Kendinizi tanıtmak için kullandığınız cümleleri unutun. Süslü bir unvan sahibi olmayı ya da LinkedIn'de insanları etkilemeyi unutun. Gündelik olarak yapmak istediklerinizi düşünün. Birçok insan onları mutlu edeceğini sandıkları işlere girer ama daha sonra o işin günlük gerçekliğinden değil, sadece fikrinden hoşlandığını fark eder.

SİZDEN GERİYE KALACAK ŞEYİN NE OLMASINI İSTERSİNİZ?

Öz geçmişinizdeki nitelikler için kaygılanmak yerine öldüğünüz zaman yazılacak yazının erdemlerine odaklanın. Neyle hatırlanmak istersiniz? Neyle bilinmek istersiniz?

Hayatınızın bütün erdem ve yetenekleri üstünde düşünmek hoş olsa da amacınızı bulmanın daha önemli bir parçası var. Amaç genellikle acı aracılığıyla bulunur. Çoğu insan amacının farkına, yeteneklerinin ne olduğu ve onları en iyi nasıl kullanacağı konusunda zahmetsizce net olduğu için değil, bir noktada kendini kaybolmuş, tükenmiş ve yorgun hissettiği ve kendini bir duvarın önünde sıkışmış bulduğu için varır.

Zorlukları ve güçlükleri yaşayarak, bizim için gerçekten önemli olan şeyi fark etmeye başlarız. Bu durum, eylem ve kendimizi adamakla beslendiği zaman dönüştürücü bir ateş haline gelecek bir kıvılcımın çakmasına neden olur.

Dünyanın en başarılı insanlarının çoğunun hikâyesi genellikle akılalmaz güçlüklerle başlar. Bu insanlar olmayacak durumlar karşısında eyleme geçmek zorunda kalmışlardır. Konfor ve rehavet bir seçenek değildir. Kendi hayatlarının kahramanı ve kendi geleceklerinin yaratıcısı olmak zorunda olduklarını bilirler. Hayatınızın sonunda, amacınızı nasıl mücadele verdiğiniz, hangi şartlarda olduğunuz ya da ne yapmanız gerektiği değil, zorluklar karşısında nasıl tepki verdiğiniz, hayatınızdaki insanlara karşı kim olduğunuz ve her gün yaparak, kendi benzersiz tarzlarıyla, insanlığın akışını yavaş yavaş değiştirdiğiniz şeyler tanımlayacaktır.

CamScanner

7. BÖLÜM

KENDİ KENDİNİ SABOTE ETMEKTEN, KENDİNDE USTALAŞMAYA

Kendi kendini sabote etmekten kendinde ustalaşmaya geçmek kulağa olağanüstü bir dönüşüm gibi geliyor, oysa aslında hayatınızın önüne konan engellerden aslında kendinizin sorumlu olduğunuzu ve dolayısıyla onu ileri taşımaya muktedir olduğunuzu anlamanın doğal akışıdır.

DUYGULARINIZI BASTIRMAK YERİNE KONTROL ETMEK

Budistler zihni kontrol etmenin, aydınlanmaya giden yol olduğuna inanırlar.[20] Aydınlanmadan kastettikleri kendiliğinden olan hakiki mutluluktur.

Bu fikir teoride basit, uygulamada karmaşıktır. Hem zihni keşfederek hem de onu belli bir şekilde davranması için eğiterek, bir anlamda kendimizi olduğumuz şeyin öz doğasını –onların inandıkları haliyle sevinci– tecrübe edecek şekilde arındırmış oluruz.

Bir meditasyon sınıfında bulunduysanız, zihin kontrolünün ilk prensibinin sandığınızın tam tersi yani koyvermek olduğunu biliyorsunuzdur.

Budistler zihnin gerçek anlamda efendisi olmak için sükûnet içinde oturdukları, düzenli nefesler aldıkları ve düşüncelerin doğmasına, birbirleriyle uyumlanmalarına ve sonra geçip gitmelerine izin verdikleri bir bağlanmama pratiği yaparlar.

Yaklaşımları, zihni kontrol etmenin aslında zihne teslim olma, kendi tepkilerini ayarlarken ona istediği gibi davranma izni verme meselesi olduğudur.

DUYGULARINIZI BASTIRIYOR MUSUNUZ YOKSA KONTROL MÜ EDİYORSUNUZ, NASIL ANLARSINIZ?

Duygusal bastırma insanların duyguları konusunda yeterli baş etme mekanizmasına sahip olmadıkları zaman kullandıkları bir ayarlama stratejisidir.

Kalıp genellikle şu şekildedir: Kişi belli bir durum ya da tecrübeye gerçek tepkisini inkâr eder ya da yok sayar, onu görmezden gelmeye devam ederse kendiliğinden geçeceğine inanır, gündelik hayatının bir huzursuzluk hissiyle bozulduğunu görür ve günün birinde her şey kırılma noktasına gelince, kontrol edemediği bir duygusal patlama yaşar.

Terapi genellikle hastaların hislerini daha fazla bastırmamalarına yardım etmeyi hedefler. Bunun yerine kişi duygularını kabul etmeye ama onlara nasıl tepki vereceğini seçebilmeye cesaretlendirilir.

CamScanner

İyileşme sürecinde bastırma ve kontrol etme arasında ince bir çizgi var gibi görünebilir.

Biri trafikte yolunuza çıktığı ve pencereden dışarı haykırmamayı seçtiğiniz zaman, hissettiğiniz şeyi bastırmış mı olursunuz, kontrol etmiş mi? Partneriniz aptalca bir şey söylediğinde ve siz ona tepki vermemeyi seçtiğinizde, hissinizi bastırmış mı olursunuz, kontrol etmiş mi? Çalışma arkadaşınız sizi bir proje hakkında sürekli sinirlendirdiğinde ve siz hiçbir şey söylememeyi seçtiğinizde hissettiklerinizi bastırmış mı olursunuz, kontrol etmiş mi?

BASTIRMA BİLİNÇSİZDİR, KONTROL ETME BİLİNÇLİ

Bastırılmış duygular bilinçsiz ön yargılarla benzer şekilde işler. Bu ön yargı türlerinden biri de beyninizin dikkatinizi zaten inandığınız şeyi destekleyecek olgu ya da tecrübelere çektiği onay ön yargısıdır. Ön yargının farkında olmasanız da sizi yine de etkiliyordur.

Öte yandan duygularınızı kontrol etmek ne hissettiğiniz konusunda daha bilinçli olmayı da içerir. Öfkeli, üzgün ya da kırgın olduğunuzun farkındasınızdır ama bu konuda ne yapacağınızı seçiyorsunuzdur. Yani aslında duygularınızı değil, davranışınızı kontrol ediyorsunuzdur.

Duygularınızı bastırırken, ne hissettiğinizi bilmezsiniz ve davranışınız size kontrolsüz gelir. Duygularınızı kontrol ettiğinizde, ne hissettiğinizi bilirsiniz ve davranışınız kontrolünüz altında gibi gelir.

Cevap şudur: Trafikte veya tartışma halindeyken ya da zor bir çalışma arkadaşıyla baş ederken, ne hissettiğinizin farkında olmalı ama vereceğiniz tepkinin kontrolünü elde tutmalısınız. Duygular geçicidir ama davranışlar kalıcıdır. Nasıl davranmayı seçtiğinizden, her zaman sorumlusunuzdur.

Genellikle fiziksel gücün ölçüsünün ne kadar ağırlık taşıyabildiğimiz, ne kadar uzun mesafe koşabildiğimiz ya da kaslarımızın belirginliği olduğunu düşünürüz. Aslında fiziksel güç, vücudun kendisini nasıl etkin çalıştırdığıyla, gündelik işleri etkin bir şekilde yerine getirmede ve ortaya çıkan zorlukları gidermede ne kadar becerikli olduğuyla ölçülür.

Zihinsel sağlık da aynıdır. Ne kadar mutlu göründüğümüzle, her şeyin ne kadar kusursuz olduğuyla ve koşulsuz bir şekilde "olumlu" olabildiğimizle değil, gündelik hayatta ve zaman zaman yaşanan zorluklar arasında, kendimiz tarafından boğulmadan ve alıkonulmadan nasıl akıcı ve akılcı bir şekilde ilerleyebildiğimizle ölçülür.

Amy Morin zihinsel açıdan güçlü insanların yapmadığı şeylerin bir kısmını çok güzel özetlemişti. Alışkanlıklarını ve davranışlarını saptamak elbette önemli ama ya siz henüz o noktada değilseniz? Zihnen güçlü bir insan olmak istiyorsanız, işe buradan başlayabilirsiniz.

KENDİNİZE GÜVENMEYİ YENİDEN ÖĞRENMEK

İç huzur, içsel her şeyin yolunda olduğu ve her zaman yolunda olacağı bilgisiyle bağlantıda olma halidir. Kişinin "iç huzurunu"

DIANA WEST

bulması kavramı yüzyıllardır spiritüel ve metafizik pratiklerin bir parçasıydı ve yakın zamanda popüler psikolojinin gelişimiyle gündeme daha fazla gelir oldu.

Albert Camus şöyle demişti: "Kışın ortasında, içimde yenilemez bir yaz olduğunu keşfettim."

Bu iç huzurun aslında ne olduğunu çok iyi özetleyen bir cümledir: Etrafınızda her ne yaşanıyor olursa olsun, içinizde mutlak bir bilme ve sükûnet yerinin barındığını anlamak. Sadece ihtiyaç duyduğunuzda o yere dönmeye muktedir değilsiniz, *bütün hayatınızı oradan yaşamanız* da mümkün. Burada asıl zorluk o yerle nasıl bağlantı kuracağınızı bilmek ve sürekli bir en kötü durum senaryosundan diğerine sıçrayan zihninize nasıl tepki vereceğinizi yeniden ayarlayabilmek.

Hani insanlar bir şeyi "içlerinden bir ses" öyle dediği için bildiklerini söylerler ya? "Endişeliyim ama içimden bir ses her şeyin yolunda gideceğini söylüyor," ya da "Ona kızgınım ama içimden bir ses beni sevdiğini söylüyor," gibi şeyler söylediklerinde sizce neye gönderme yapıyorlardır? O iç ses nerededir? Bahsettikleri "iç" sonsuz bilgelik, daha iyi anlayış ve olup bitenler konusunda daha fazla içgörülü bir perspektif sahibi olan o yerdir. Stres faktörleri ya da zihnin sunmak istediği korkulardan sarsılmayan o yer.

İç huzura kavuşma sürecinin büyük kısmını eninde sonunda her şeyin iyi olacağını bildiğiniz ve hissettiğiniz o "iç" yere ulaşabilmek oluşturur.

Meditasyonda sakinliğin bir gölü ya da büyük bir su kütlesini sakinleştirmeye benzetildiği bir mecaz vardır. Düşünceleriniz ve eylemleriniz suya atılan taşlar gibidir. Dalga etkisi yaratırlar. Meditasyonun amacı suyun doğal durgunluğuna dönebilmesi için kendinizi susturmaktır. Suyu durulmaya *zorlamanız* gerekir. Siz onu rahatsız etmeyi bıraktığınız zaman, bunu kendiliğinden yapar zaten.

Aynı şey iç huzuru bulmak konusunda da geçerlidir. İç huzuru bulmak yaratmaktan çok geri dönüşen bir şeydir.

UYUMLU HEDEFLER YARATMAK

İç huzurunuzu keşfetmenin en önemli kısımlarından biri, "mutluluk" arzunuzu takas etmenizdir.

Ne yazık ki mutluluk kaypaktır. Sizi belli başarılara, eşyalara ya da belli şartlara bağlanmaya yönlendirebilir. Başka insanların görüşlerine ya da hayatın belli bir şekilde ilerlemesine bağımlı hale getirebilir. Amacınız mutluluk olduğu zaman, hemen arkasında her zaman sürekli bir mutsuzluk hissi bulursunuz. Denge ve ikilik böyle işler. Peki iç huzur? Bu tartının kefelerinin arasındaki haldir. Hedefiniz o olduğu zaman, kaybetmeniz imkânsızdır.

Bu çoğu insan için en zor kısımdır ve genellikle insanlar kendileri için stres, problem ve drama yaratmaya devam ederler çünkü egoları hâlâ kendilerini iyi hissettirmek için illa dışsal bir şeye ihtiyaç duyduklarını düşünmeye tutunmaktadır. Bu, henüz iç huzuruna ulaşamamış insanın mükemmel işaretidir.

Genellikle çılgın gibi bir telaşla, kendileri dışında bir tatmin, ait olma ya da layık olma hissi aramaktadırlar.

Bu yüzden aslında mesele mutluluğun hedeflemeniz gereken erdemli bir şey olmaması ya da mutluluğun hissetmeye hiçbir zaman izniniz olmayan bir şey olması değildir. Gerçek, iç huzurun hakiki mutluluk olması ve diğer her şeyin sadece sizi "iyi" olduğunuza ikna etmeye çalışan sahte araçlar olmasıdır.

Şöyle düşünün: Tipik olarak size neyin mutluluk getireceğini düşünüyorsunuz? Para, bir ilişki, terfi? Bu şeyleri elde ettiğiniz zaman ne olur? Bütün insanlar için cevap tutarlı bir şekilde aynıdır: Taban çizginize geri dönersiniz. Bunun nedeni, bu tür mutluluğun gerçek olmamasıdır. Hakiki bir mucize, varoluş ve sevinç hissini ancak herhangi bir günde her neredeyseniz orada, tamamen huzur içinde olarak bulabilirsiniz.

BİZİ EN BAŞINDA İÇ HUZURDAN UZAKLAŞTIRAN NEDİR?

İç huzurumuza "geri dönme" konusuna bu kadar değinince, akılda ondan en başında neden koptuğumuz sorusu canlanıyor. Bu çok önemli çünkü onu neden kaybettiğimizi anlamak, yeniden bulmak konusunda çok önemlidir.

Büyürken, ortamımıza adapte oluruz. Etrafımızdakilerin inanç ve fikirlerini benimseriz. Daha fazla güvende olmak için kişiliklerimizi değiştiririz; dünyanın bizi incitemeyeceğine inanırız. Çocukken aslında her zamankinden daha savunmasız oluruz ve ömürlük olabilecek baş etme mekanizmalarımızı yine bu dönemde kaparız.

Küçük yaşta iç huzur hissimizle bağlantı kurmamız öğretilmediğinde, içgüdüsel olarak kafamızın içindeki sese güvenmeye başlarız. Kaybolduğumuz yer burasıdır çünkü herhangi bir zamanda sahip olduğumuz düşünceler büyük ölçüde Budistlerin "maymun zihni" olarak adlandırdığı şeyin ya da –nörologların açıklayacağı gibi– farklı reseptörlerin ateşlemeye geçerek gerçekle ilgisi olan ya da olmayan şeylerle çağrışımlar kurması sürecinin ürünüdür.

Düşüncelerimize güvenmeye başladığımız zaman, duygularımızı şekillendirmelerine izin veririz. Bu bir döngüye dönüşür ve bunun olduğunun farkında olmayan çoğu insanı tuzağa düşürür. Akıllarına tuhaf ya da korkutucu bir düşünce gelir, bunu güçlü bir duygu izler ve bu ikisinin kombinasyonu durumun gerçek gelmesine neden olur. Oysa aslında olan, kendi nörolojik sürecinizin bir yanlış anlaşılmasından başka bir şey değildir.

Elbette bu, düşüncelerimizin işe yaramaz olduğu anlamına gelmez. Sadece her zaman gerçeği yansıtmadıkları ve daha çok öneri olarak kullanılmaları gerektiği anlamına gelir.

İNSANLAR İÇ HUZURLARINI NEDEN KOLAYCA BULAMAZLAR?

Cevap: Bulabilirler ama çoğu insana bunu nasıl yapacakları öğretilmez. Fakat bunun ötesinde çoğu insan, içindeki çocuk fazla travma taşıdığı için, kendi duygu durumlarına uzanmaya çok korkar.

Herkesin içinde bir çocuk vardır, en masum ve saf yanınız odur ve hiçbir yere gitmez.[21] Zaman içinde, dürüstçe, sizi iç huzurunuzdan iterek uzaklaştıracak kişi olacak içinizdeki o ço-

cuğa ebeveynlik etmeyi öğrenmek sizin sorumluluğunuz olacak. Öfke krizi geçirip size her şeyin dağıldığını, öleceğinizi ve pes etmeniz gerektiğini söyleyen de o olacak.

Hayatınızı bir çocuğun idare etmesine izin vermeyeceğiniz gibi, içinizdeki çocuğun korktuğu şeylere de her zaman inanamazsınız. Ancak onunla birlikte hareket etmeyi, onu iyileştirmeyi ve ona kendini güvende hissettirmeyi öğrenebilirsiniz. Her iyi ebeveynin yapacağı gibi.

Stephen Diamond bu durumu şöyle açıklıyor: "İlk olarak içinizdeki çocuk gerçektir. Fiziksel olarak değil. Ama mecazi olarak gerçektir. Genel olarak kompleksler gibi, psikolojik ve duyusal olarak hissedilen bir gerçekliktir ve bu konuda olağanüstü güçlüdür." Diamond zihinsel bozuklukların ve yıkıcı davranış kalıplarının genellikle kendimizin bilinçsiz kısımlarıyla alakalı olduğunu ve çoğunlukla hayatın ilk yıllarında benimsendiğini savunur.

HUZURUNUZU BULMAK

İç huzurunuzu bulmak her zaman bilgelik size dönüşene kadar lotus pozisyonunda oturmakla ilgili değildir. İnsanı huzursuz eden, rahatsızlığınızla bir arada kalma ve farklı bir seçim yapma kararını almakla ilgilidir.

Gail Brenner'ın izah ettiği gibi: "İç savaş dirençle, yani hissettiğimiz gibi hissetmeyi istememekle, insanların yaptıklarını yapmasını istememekle, olayların gerçekleştikleri halleriyle gerçekleşmesini istememekle sürüp gider. Direnç, kişisel tarihlerimizi yeniden

yazmak ve planlarımızın cisimleşmesini sağlamak ister." Brenner iç huzurunun var olan tek tür olduğunu çünkü başka hiçbir şeyin bizim kontrolümüzde olmadığını savunur.[22]

İç huzurunuzu bulmanın bir başka müthiş yolu da kendinize sürekli endişelerinizin zihninizin hayatta kalmak için olası tehditleri saptama ihtiyacının ürünü olduğunu ve gerçek mutluluğun şu anda, burada olmak olduğunu hatırlatmaktır. Buna inanmakta zorlanıyorsanız, aşağıdakilerden bir liste yapın.

- Hayatınız boyunca yoğun bir şekilde endişe duyduğunuz her şey. Olabildiğince geri gidin ve elinizden geldiğince detaycı olun.

- Asla atlatamayacağınıza ya da aşamayacağınıza yemin ettiğiniz bütün zor durumlar.

- Kendinizi hakikaten mutlu ve huzurlu hissettiğiniz bütün zamanlar.

İlk soru için cevaplarınızın, size hayatta sürekli endişe duyduğunuzu ama endişelerinizin çoğunlukla dayanaksız olduğunu hatırlatarak yüzünüze bir gülümseme getireceğini garanti edebilirim.

İkinci soruya cevabınız da rahatlatıcı olacak çünkü size hayatınızda ne çok acının aşılamaz geldiğini ama geri dönüp baktığınız zaman, o şeyleri artık neredeyse hiç düşünmediğinizi gösterecek.

Son olarak, son soruya vereceğiniz cevaplar size mutluluğunuzun hiçbir zaman, dışarıda kusursuz olan şeylerden gelmediğini,

anda, açık ve kendinizle ve anla bağlantıda olmanızdan kaynaklandığını hatırlatacak.

ENDİŞELENME HALİNDEN KOPMAK

Maddelere ve andan kaçınmamıza izin veren davranışlara bağımlı olmanın kolay olması gibi, endişelenmek insanların dikkatlerini asıl önemli meselelerden uzaklaştırmak için kullandığı baş etme mekanizmalarının başında gelir.

Zaman içinde kendinizi endişelenmenin güvende olmaya denk olduğuna ikna edersiniz. En kötü durum senaryolarını kafanızda defalarca tekrarladığınızda, onlara daha hazırlıklı olacağınızı sanırsınız. Bu tamamen yanlıştır. Sadece enerjinizi genellikle tamamen uydurma durumları hayal ederek tüketmekle kalmazsınız, bu korku ya da düşüncelerden herhangi birine zaten aşırı duyarlıyken, o durumları sadece kaçınarak ya da aşırı tepki vererek bizzat yaratırsınız.

"Maymun zihni" konusunda bilinmesi gereken her şey arasında, kafanızın sürekli kendini teyit edecek durum ve tecrübeler bulmak istediğini unutmamalısınız. Bir şeyin iyi olacağına inanırsanız, öyle olur. Tam hayal ettiğiniz gibi görünmeyebilir ama sonuç tam olarak beklediğiniz olur.

İç huzurunuzu bulmak en derin bilgeliğinizle bağlantı kurmaktır. Yaratmanız, aklamanız, hayal etmeniz ya da uzanmaya çalışmanız gereken bir şey değildir. Zaten içinizdedir, her zaman bir seçenek ve bir tercihtir. Size sadece o tercihi yapmak kalır.

HİSLERİNİZİN HER ZAMAN GERÇEKLER OLMADIĞINI HATIRLAMAK

Bütün bunların en zorlayıcı kısmı, hangi duyguların içgüdüsel ve bilgilendirici, hangilerinin korku ve ego kaynaklı olduğunu ayırt edebildiğiniz bir yere ulaşmaktır.

Size sürekli iç sesinizin her şeyi bildiğini ve duygularınızın gerçek olduğunu ve yeterince derinlere uzanırsanız size rehberlik edebilecek bir bilgelik kuyusunu açığa çıkaracağınızı söyleyen bir dünyada... sahip olduğunuz her duygu ve fikrin sadece gerçek değil, aynı zamanda gelecekte olacakların bir öngörüsü olduğunu varsaymak gerçekten çok kolay olabilir.

Duygularınız kehanet ya da fal mekanizması değildir. Onlar sadece mevcut ruh halinizi size geri yansıtırlar. Kâbus görmek gibi: Canavarlar gerçek değil ama günlük hayatınızda endişelendiğiniz bir şeyin mecazları.

Bu kadar çok insanı iç huzurunu bulmaktan alıkoyan, hangisinin –korkularının mı yoksa huzur hislerinin mi– doğru olduğunu ayırt edememeleridir.

Şunu hatırlayın: Size gerçeği söyleyen, huzur hissidir.

Hislerinizin varlık nedeni size olacakları söylemek değil. Onlar sadece sizi enerji olarak ve zihnen nerede olduğunuz ve etrafınızda olanlara nasıl tepki vermeniz gerektiği konusunda bilgilendirmek için varlar. Korku sizi ürküterek küçük kalmaya ve güvenli oynamaya ikna etmeye çalışır. Ölümlü ve sınırlı bir şeydir. Huzur hissi ise size her şeyin yolunda olduğunu hatır-

CamScanner

latmaya çalışır çünkü her zaman öyledir ve ne olursa olsun, öyle olacaktır.

ZİHNEN GÜÇLÜ OLMAK

Kim olursanız olun, hayattaki amacınız ne olursa olsun, zihinsel güç içinizde uyku halinde olan bütün potansiyelin gerçeğe dönüşmesini sağlamada kilit öge olacaktır.

Zihinsel güç sabit bir özellik değildir. Kendiliğinden sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir şey değildir. İronik yanı şudur ki hayatta çok fazla zorlukla karşılaşmadığınızda, ona sahip olmanız illa daha kolay olmaz. Hatta genellikle en zor şartlardaki insanlar en yüksek zihinsel güç derecelerini geliştirmek zorunda kalırlar.

Zihinsel olarak güçlü olmak bir süreçtir ve bir pratiktir.

İşe buradan başlayabilirsiniz.

BİR PLAN YAPIN ÇÜNKÜ PLANLAR SORUNLARI ÇÖZER

Zihinsel olarak güçlü insanlar plancıdır.

Önden düşünürler. Hazırlanırlar. Uzun vadeli sonuç için en iyisini yaparlar.

Bunun onları andan koparacağını düşünebilirsiniz, oysa tam tersi doğrudur. Sizi andan endişelenmek koparır. Aşırı düşün-

mek koparır. Kendi kaygınız yüzünden sürekli oyun dışına itilmenizin nedeni sizi korkutan şey konusunda bir planınızın olmamasıdır.

Korkmadığınız bir şey düşünün. Ondan neden korkmadığınızı biliyor musunuz? Çünkü gerçekleşmesi halinde ne yapacağınız konusunda bir planınız var. Bu yüzden koyverip anda var olabiliyorsunuz.

Konu ister finansal açıdan sağlıklı olmak olsun, ister ilişkilerinizi iyileştirmek, terapiye gitmek, yeni bir iş bulmak ya da yeni bir kariyer yolunun ya da hayalin peşinden gitmek, hiç fark etmez: Bir planınız yoksa sürekli sorun yaşamaya devam edersiniz.

KENDİNİZİ BÜYÜTMEYİN ÇÜNKÜ HER ŞEY SİZİNLE İLGİLİ DEĞİL

Herkes sizi düşünüyor, sizi yargılıyor, sizi değerlendiriyor ve hayattaki statünüzü belirliyor gibi geliyor, değil mi? Ama öyle değil.

Sosyal medya bizi kendi çemberlerimizde mini şöhretlere dönüştürdü: Etrafımızdaki herkesin hayatlarımızın önemsiz detaylarıyla orantısız bir şekilde ilgilendiğine ikna olduk.

Birkaç on yıl sonra, burada olmayacaksınız. Eviniz yeni bir aileye satılacak. İşiniz bir başkasının olacak. Çocuklarınız yetişkin olacak. İşiniz bitmiş olacak. Bu moralinizi bozmamalı, aksine sizi özgürleştirmeli.

Hiç kimse sizi, sizin sandığınız şekilde düşünmüyor. Onlar da kendilerini düşünüyorlar. Markete eşofmanınızla gitmekten çekindiğiniz zaman, hiç kimsenin umurunda olmadığını ve kimsenin bakmadığını bilin. Başarılarınız ya da başarılarınızın olmaması konusunda endişeliyseniz, çoğunlukla kimsenin umurunda olmadığını ve kimsenin bakmadığını bilin. Bu, hayattaki her şey için geçerlidir.

Kimse sizi, sizin kendinizi değerlendirdiğiniz şekilde değerlendirmiyor. Çoğunlukla sizi, ilk anda gördükleri kadarıyla algılıyorlar. Herkesin etrafında döndüğü güneş olduğunuzu düşünmeye son verin. Bu dünya sadece sizden ibaret değil. Kendi hayatınız bile sadece sizden ibaret değil. Spot ışığı kompleksinizi ne kadar bertaraf ederseniz o kadar gevşeyebilirsiniz.

YARDIM İSTEYİN ÇÜNKÜ HER ŞEYİ BİLMENİZ GEREKMİYOR

Uzmanlaşmış bir toplumda yaşıyoruz.

İnsanlar bir görevde beceri edinmek için okula gidiyor, çıraklık yapıyor ve eğitim alıyor. Sonra bu görevi piyasaya sürüp başka insanların uzmanlıklarını satın alma karşılığında satıyorlar.

Her şeyi bilmeniz gerekmiyor.

Finans uzmanı olmanız gerekmiyor, bu yüzden vergi işlerinize bakacak ya da size yatırım tavsiyesi verecek birini tutabilirsiniz.

Şef aşçı olmak zorunda değilsiniz, bu yüzden bir yemek kitabı edinebilir ya da annenizden yardım isteyebilirsiniz. Birinci sı-

nıf bir antrenör olmanız gerekmiyor, bu yüzden bir antrenörden randevu alıp bir şeyler öğrenebilirsiniz. Zihin sağlığının ve nöropsikolojinin karmaşıklıklarını anlamanız gerekmiyor, bunun için bir psikoterapistle görüşüp nasıl daha iyi olabileceğinizi danışabilirsiniz.

Her şeyi bilmeniz gerekmiyor. Ya da her şeyde iyi olmanız. Tutabileceğiniz ya da bir şeyler öğrenebileceğiniz insanlar bunun için var. Kendinizi biraz rahat bırakın ve yetkin olduğunuz şeylere odaklanın. Diğer her şeyi başkalarına devredin.

NEYİ BİLMEDİĞİNİZİ BİLİN VE YANLIŞ İKİLİ DÜŞÜNMEYE SON VERİN

İnsanların kaygıyı sürdürmesinin başlıca nedeni ya/ya'larla uzun vadeli düşünmeleridir. Buna yanlış ikili düşünme denir.

Bu, koskoca bir olasılıklar alanını ikisi de olası ya da makul olmayan bir ya da iki kutuplaşmış sonuç lehine ittiğiniz bilişsel bir çarpıtmadır.

İşimi kaybedersem, tamamen çuvallamış olurum. Yanlış

Bu ilişki biterse bir daha asla aşkı bulamam. Yanlış.

Bu korkutucu şey olursa, hayata devam edemem. Yanlış.

Akıl yürütme becerilerinizde bir gedik olan mantık kopuklukları kaygıya neden olur. Bir olaydan, düşük olasılıklı bir sonuca atlarsınız ve bu size güçlü bir şeyler hissettirdiği için

CamScanner

doğru olduğunu varsayarsınız. Nihayetinde, sadece hükümsüz olmakla kalmayan, aynı zamanda sizi hayatınızla baş etmekten aciz kılacak kadar ürküten ikiliklerle düşünmeye başlarsınız.

PSİŞİK OLMAYA ÇALIŞMAYA SON VERİN ÇÜNKÜ BU BİLİŞSEL BİR ÇARPITMADIR

En temel insani korkumuzun bilinmez olduğu göz önüne alındığında, hayatımızdaki belli sonuçları öngörmeye çalışmak için zihin jimnastiği yapmamız çok akla yatkındır.

Ancak psişik düşünme ya da hislerinizin önsezi olduğu, geleceğin neleri barındırdığını "bildiğiniz" ya da kaderinizin değişmez bir şekilde sabitlendiği fikri, sizi zihnen güçsüz düşürür. Sizi, aslında direksiyon başında olmanız gerekirken, yolcu koltuğuna koyar.

Psişik düşünmede, bir bilgiyi alıp başka bir şeye yansıtırsınız. Tek bir his ya da tecrübeden yola çıkarak, hayatınız için uzun vadeli bir kehanette bulunursunuz. Bu sadece yanlış değildir, aynı zamanda genellikle kendini doğrulayan bir kehanete dönüşür.

Bilemeyeceklerinizi öngörmeye çalışmaktan vazgeçin ve enerjinizi elinizden geleni inşa etmeye harcayın. Bu sizi de hayatınızı da iyileştirecektir.

SONUÇLARINIZ İÇİN SORUMLULUK ALIN. EVET, HEPSİ İÇİN

Hayatınızın büyük tablosunda, gerçekten önemli olan sonuçlar, neredeyse tamamen sizin kontrolünüz altında olanlardır. Çarkın

dişlilerinden biriymişsiniz gibi yapmak daha kolay ve daha az korkutucu olabilir ama değilsiniz.

Enerjinizi üretken olmayı öğrenmeye, sağlığınız ve iyiliğinizle ilgilenmeye, ilişkilerinizi ve öz farkındalığınızı geliştirmeye harcarsanız, radikal anlamda bambaşka bir hayat tecrübeniz olur. Bunların her biri, sizin değiştirme ya da büyük ölçüde etkileme becerinizin kapsamındalar.

Hayatta kontrolünüz dışında olan şeyler vardır. Onlara odaklanırsanız gerçekten önemli bir şeyi kaçırırsınız: Hayatınızın büyük kısmı eylemlerinizin, davranışlarınızın ve seçimlerinizin direkt sonucudur.

KARMAŞIK DUYGULARI İŞLEYEREK NASIL DAHA İYİ HİSSEDECEĞİNİZİ ÖĞRENİN

Sürekli mutlu hissetmeniz gerekmiyor. Sürekli mutlu hissetmeye çalışmak çözüm değil, sorundur.

Zihinsel güç, sürekli olumlu kalma becerisi yerine keder, öfke, hüzün, kaygı ve korku gibi karmaşık süreçleri işleme becerisi geliştirmenizi gerektirir.

Bu duygularınızın içinizden akmasına nasıl izin vereceğinizi, onları nasıl anlamlandıracağınızı, onlardan nasıl ders alacağınızı ya da sadece olmalarına izin vermeyi bilmediğiniz zaman, takılı kalırsınız. Onları gömersiniz ve sonra, etrafınızdaki her şey baraj kapaklarını açma tehdidi taşıyan tetikleyicilere dönüşür.

Meselenin üst dudağınızı titretmemek olduğunu sanabilirsiniz ama öyle değil. Olması gereken, hayat üzücü olduğu zaman ağlamak, haksızlık karşısında öfkelenmek ve bir sorun doğduğunda, çözüm bulmak. Zihin sağlığını tanımlayan unsur, tepki yerine cevap vermektir.

OLANLARI UNUTUN VE NASIL DÜZELTECEĞİNİZE ODAKLANIN

Sorunun nerede olduğunu düşünün, yolunda gitmeyen şeylerden ders alın ve onu nasıl telafi edeceğinizi ya da gelecekte sonucu nasıl değiştireceğinizi bulmaya çalışın.

Sonra da koyverin.

Geçmişe sadece ondan tam anlamıyla ders almadığınız zaman takılı kalırsınız. Ders aldığınız zaman, onu şu ana uygulayabilir ve tecrübe etmek istediklerinizi yaratabilirsiniz.

Şu anda olanlara ya da gelecekte olmasını istediklerinize orantısız bir şekilde odaklanmak, tamamen sıkışıp kalmanıza neden olur. Derin bir başarısızlığa düştüğünüzü hissediyorsanız, önünüze bakmanız ve arzuladığınız tecrübeyi şimdi yaratmanız çok daha önemli.

Hayatınız bitmedi. Başarısızlığınız sonsuz değil ama boş vermez ve yeniden denemezseniz sonsuz olacak.

KONUŞARAK İÇİNİZİ BOŞALTIN ÇÜNKÜ GENELLİKLE DURUMLAR KAFANIZIN İÇİNDE DAHA KARIŞIKTIR

Düşüncelerinize, duygularınıza ve korkularınıza dolandığınızı hissediyorsanız biriyle konuşun. Bir zihin sağlığı profesyoneli ya da güvendiğiniz bir arkadaşla. Etrafta kimse yoksa kendinizle konuşun. Düşüncelerinizi karşınızda biri varmış gibi yüksek sesle ifade edin.

Bazen, hayatın takılı kaldığımız karmaşık yanlarından çıkmamıza yardım etmesi için objektif bir üçüncü kişiye ihtiyaç duyarız. Her şeyi kafanızın ve kalbinizin içinde gömülü tutmak, genellikle durumu kötüleştirir. Açığa dökmek ise sorunu basitleştirir, duyguyu serbest bırakır ve yola devam etmenize yardım eder.

ACELE ETMEYİN ÇÜNKÜ HER ŞEYİ HEMEN ŞİMDİ ÇÖZMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ

Büyümek genellikle bir anda olan bir şey değildir. Azar azar gerçekleşir. Minik çıkışlar ve küçük adımlarla. Bunun nedeni, büyürken aslında genişliyor ve konfor alanlarımızı yeniden yapılandırıyor olmamızdır. Yeni bir hayat tarzına uyum sağlıyoruzdur ve sistemlerimizi şoke ederek çok hızlı bir şekilde değiştirirsek, genellikle eski bildiğimiz hale geri döneriz.

Hayatınızı değiştirmenin en etkili ve sağlıklı yolu, bunu yavaş yavaş yapmaktır. Hızlı bir haz istiyorsanız, her gün atacağınız küçük adımı hedef olarak benimseyin. Zaman içinde momentum oluşacak ve başladığınız yere kilometrelerce uzak olduğunuzu fark edeceksiniz.

TETİKLEYİCİLERİ İŞARET OLARAK ALIN ÇÜNKÜ YARALARINIZIN İLGİNİZE İHTİYACI VAR

Tetikleyiciler rastgele değildir, size ya en yaralı olduğunuz ya da büyümeye en açık yerlerinizi gösterirler.

Bu tetikleyicileri dikkatimizi hayatımızın iyileşmeye, sağlığa ve ilerlemeye ihtiyaç duyan bir parçasına yönlendirmemize yardım etmeye çalışan işaretler olarak görürsek onları kırıcı değil, faydalı şeyler olarak benimsemeye başlayabiliriz.

Sorunlarınızı yok sayamazsınız. Yaralarınızı görmezden gelemezsiniz. Yaralarınız boşaltmaya, işlemeye, ders almaya ve davranışlarınızı onlara göre uyarlamaya ihtiyaç duyduğunuz meselelerdir. Bunu yapmak sizi sadece zihnen daha güçlü kılmaz, aynı zamanda size toplamda daha iyi bir yaşam kalitesi verir.

RAHATSIZLIĞINIZI ONURLANDIRIN ÇÜNKÜ SİZE BİR ŞEY ANLATMAYA ÇALIŞIYOR

Hayatın size sunacağı en büyük armağan rahatsızlıktır.

Rahatsızlığınız sizi cezalandırmaya çalışmıyor! Sadece size daha fazlasını becerebileceğinizi, daha iyisini hak ettiğinizi, değişebileceğinizi ya da şu andakinden daha büyük olmak için yaratıldığınızı göstermeye çalışıyor. Hemen hemen her durumda, size, dışarıda sizin için daha fazla şey olduğu bilgisini veriyor ve sizi onun peşinden gitmeye itiyor.

Bu rahatsızlığı yatıştırmaya çalışmak yerine zihinsel güç sizden dinlemenizi, öğrenmenizi ve yolunuzu değiştirmeye başlamanızı istiyor.

Hayatınızı, daha iyi ve dolu dolu yaşamanıza yardım etmek amacıyla size kim olduğunuzu yansıtan bir geri besleme mekanizması olarak görmeye başlarsanız; önünüzü kesenin hiçbir zaman dünya olmadığını, bunu kendi zihninizin yaptığını bir anda fark edersiniz.

HAYATTAN GERÇEKTEN NASIL KEYİF ALINIR?

Sorsanız birçok insan hayatın amacının hiç şüphesiz ondan keyif almak olduğu konusunda birleşir. Ancak anda olmak ve hayatlarını gerçekten oldukları gibi yaşamak konusunda zorlanan insanların sayısı hiç de az değildir. Suçluları çok çeşitlidir ve gerçekçi olmayan beklentilerden iyi hissetmek için çok fazla çabalamaya kadar her şey olabilir. (Sonuçta bu, izin vermeniz gereken bir şeydir.)

Zorlandığınız zamanlarda bir insanın size söyleyebileceği en hakaret içerikli ve en zor şey, "Biraz gevşe," ya da "Keyfine bak," olur. Hayatta kalma modundayken düşünebileceğiniz en son şey, arkanıza yaslanıp zorluklar karşısında esnek olmaya çalışmaktır. Bu, hayattan yeniden keyif almayı öğrenmenin en önemli kısmıdır: Travma halinde ya da acı içindeyken, kendinizi mutlu olmaya zorlayamazsınız. Önce nötrlüğe çekilmeniz gerekir.

Zorlanırken ve iyi hissetmeye çabalarken, aslında duygularınızın kutuplaşmasını kamçılamış olursunuz. Farklı bir şey hissetmeye

CamScanner

çalışmak yerine "kötü" hissi bastırırsınız. İronik olan, duygusal açıdan zorlanan birçok insanın, aslında hayattan keyif alma arzusunu en çok duyan insanlar olmasıdır.

MUTLU OLMAYA ÇALIŞMAKTAN VAZGEÇİN

Mutluluk kovalanacak bir şey değildir. İzin verilen bir şeydir. Dünya pozitif psikolojiden, motivasyon amaçlı Pinterest panolarına kadar her şeyde bu kadar katıyken, bu birçok insanı şaşırtacaktır. Ama mutluluk kendinizi yaşam koçluğu yaparak ulaştırabileceğiniz bir şey değildir.

Mutluluk doğal halinizdir. Bu, ona tecrübe etmek istediğiniz diğer duyguların yüzeye çıkması, hissedilmesi, işlenmesi için izin verir ve onlara karşı koymazsanız kendi başınıza dönebileceğiniz anlamına gelir. Mutsuzluğunuza ne kadar az direnirseniz o kadar mutlu olursunuz. Genellikle belli bir şekilde hissetmek için gereğinden fazla çabalamak, başarısızlığı getirir.

ŞU ANA ULAŞIN

Gelecekte yaşadığınız için kaygılı, geçmişte yaşadığınız için mutsuz olduğunuz söylenir. Anda yaşadığınız zaman, hem geçmişin hem geleceğin sonsuz "şimdide" yanılsamalar olduğunu ve aslında ikisinin de kendi bedeninizde olmaktan kaçınmanın yolları olduğunu fark edersiniz.

Mutluluğu bulacağınız tek yer şimdiki zamandır çünkü var olduğu tek yer orasıdır. Mutluluğu gelecekte olabileceklere odak-

lanarak bulmaya çalışmak, aslında bir kopma sürecidir. Hayatta adım adım ilerlemeye ve halihazırda önünüzde olanın hakkını vermeye odaklanarak bugüne ulaşma pratiği yapabilirsiniz.

Şimdi için yaşamak ve gelecekteki sizinle ilgilenmek arasında ince bir çizgi vardır.

HÂKİMİYET KURMAYA ÇALIŞMAYA SON VERİN

Meik Wiking, ülkenin çarpıcı derecede yüksek mutluluk oranlarıyla ilgisi olduğuna inanılan Danimarkalılara özgü mutlu olma sanatını anlattığı *Hygge* adlı kitabında, başkalarıyla bağlantı kurmanın sadece onlarla zaman geçirmek anlamına gelmediğini, hâkimiyet kurmaya, etkilemeye ya da birinde duygusal tepki yaratmaya çalışmamakla alakalı olduğunu ifade eder.[23] Kendinizi kanıtlamaya çalışmadığınız zaman, çok daha fazla mutluluk bulursunuz.

İlişkilerde hâkimiyet kurmak isteyen insanlar, her zaman varsayımsal konularda tartışmaya giren, önemli günlerde ya da ortamlarda olay yaratan ya da sevmeleri ve üstüne titremeleri gereken insanların, en kötü davranışlarına maruz kalmasına neden olan insanlardır.

Daha büyük bir mutluluğa erişmek için kendinizi etrafınızdaki insanlara denk olarak görmelisiniz. Kendinizi, tanıdığınız insanlardan sürekli bir şeyler öğrenecek bir pozisyonda görürseniz, daha "aşağıda" kalma korkunuzu telafi etmek zorunda kalmazsınız.

KÜÇÜK MUTLULUKLARI BULDUĞUNUZDA ONLARDAN DESTEK ALIN

Hayattan "keyif almaya" çalışmayı düşünürken zihinlerimizin çok büyük ve sarsıcı şeylere ulaşmaya çalışmaya kayması çok yaygındır. Mutlu olmanın sadece tatildeyken ya da büyük bir prim aldığımız zaman gerçekleştiğini sanırız.

Ancak bu, mutluluğun tam tersidir çünkü koşulludur. Gerçek mutluluk hayatın küçük mutluluklarını kucaklamaktır: ılık bir yaz sabahı gün doğumu, bir fincan kahve ya da müthiş bir kitap gibi. Sadece büyük şeyler olduğunda değil, her gün karşılaştığınız küçük tatminler için de şükretmektir.

Çoğu insan mutluluk kavramını abartır. Gerçek sevinci yaşamak için hayatlarının kusursuz bir işleyişinin olması gerektiğini varsayarlar. Aslında öyle değildir. Gerçek mutluluk, olduğunuz yerde ve olduğunuz şekilde mutlu olabilmektir.

SAHİP OLDUĞUNUZ OLUMLU İLİŞKİLERİ BESLEYİN

İster içe dönük olun ister dışa dönük, ilişkilerinizin kalitesi yaşam deneyimlerinizin kalitesini belirler. Bunu destekleyen sayısız araştırma var. Birlikte en çok zaman geçirdiğimiz insanlara dönüşürüz ve mutluluğumuz sahip olduğumuz ilişkilerin niceliğiyle değil, her birinin niteliğiyle doğrudan ilişkilidir. Yalnız olmak, sağlığınız için sigara içmek kadar tehlikelidir.[24]

Ancak birçok insan bunu buldukları her insanla arkadaşlık kurmak ve hoşlanmadıkları zaman bile biyolojik aileleriyle yakın

olmak olarak yorumlar. Bu, asıl amacı tamamen ıskalayan bir yaklaşımdır. Mutluluk, içinde olmak istemediğiniz ilişkileri zorlamanıza bağlı değildir. Ancak gerçekten hoşlandığınız ve hayatınıza değer katan insanlarla ilişki kurmaya ve o ilişkileri beslemeye bağlıdır.

Gerçekten bir bağ kurabildiğiniz bir insanla karşılaştığınız zaman, o insanı görmek ve arkadaşlığınızı sağlıklı düzeyde tutmak için fazladan çaba harcayın.

OLABİLDİĞİNCE SIK YENİ BİR ŞEY ÖĞRENİN

Hayata bilinecek her şeyi biliyormuşsunuz gibi yaklaştığınızda, kendinizi yeni ve daha iyi tecrübelere kapatmış olursunuz. Yeni bir şey denediğiniz zaman ne olacağını ya da gitmediğiniz yerlerin nasıl olduğunu bildiğinizi varsayıyorsanız... kendinizi şaşırtmak için biraz alan bırakmanız iyi olabilir.

Hayatı ondan sürekli bir şeyler öğrendiğiniz bir şey olarak düşünün. Acınız size neyin iyi gelmediğini ve neyi yapmaya devam etmemeniz gerektiğini öğretir. Sevinciniz size uyum içinde olduğunuzu öğretir. Her şey öğretmeniniz olabilir ve hayat tecrübelerinizin sizi değiştirmesine ne kadar çok izin verirseniz, siz de hayat tecrübeleriniz de o kadar iyileşirsiniz.

ZORLU ZAMANLARI DÖNÜŞÜM FIRSATLARI OLARAK GÖRÜN

CamScanner

Mutlu insanlar sürekli neşeli değildir ve bu önemli bir ayrımdır. Hatta gerçekten mutlu olan insanlar yaşadıkları her şeyde havalara uçmaktan çok, huzur hissederler.

Bunun nedeni, mutlu insanların kendiliğinden yönlendirilebilir ve değişebilir olmasıdır. Oldukları halde takılı kalmazlar. Hayatın büyümeyi gerektirdiğini ve büyüme durduğu zaman, rahatsızlığın yükselmeye başladığını bilirler.

Hayatın gerçek doğası sürekli hareket ve ilerlemedir. Buna uyum sağlayamazsanız hayat, olduğunuz yerde kalmanın konforu azaldıkça sizi mutlaka değişmeye zorlayacaktır. Bütün acılardan kaçınamazsınız ama içsel büyümenize odaklı kalarak, acı çekmekten kaçınabilirsiniz.

ENERJİNİZİ NEYE VERDİĞİNİZİN BİLİNCİNDE OLUN

Elbette çoğu insan hayatının büyük kısmında sevmediği bir işte çalıştığı ya da hazzetmediği bir ilişkide kaldığında, bu konuda harika hissetmeyeceğini bilir. Ancak çoğunun farkına varmadığı şey, enerjimizi sürekli akıttığımız ve hayatımızın kalitesini yaratan çok daha önemli başka şeylerin de olduğudur.

O sevilmeyen işler ya da bayat ilişkiler sorun değil, semptomdur. Ve hepsinin kökeninde, zihninizin hangi yöne akmasına izin verdiğiniz yatar. Enerjinizi belli düşüncelere verdiğiniz zaman, o düşünceler canlanır. Hangi kurdu beslerseniz onun kazanacağı söylenir ve hayat kaliteniz söz konusu olduğunda, kendinize düşünme izni verdiğiniz şeyler konusunda son derece dikkatli olmalısınız. O şeyler kısa süre içinde önce hissettiklerinize,

sonra inandıklarınıza ve nasıl davrandığınıza ve hiç şüphesiz yaşam şeklinize dönüşür.

HİÇBİR ŞEY YAPMAMAYA ZAMAN AYIRIN

Mutluluk aktif olduğu kadar pasif bir çabadır. Her gün tatmin olmuş hissetmek bilinçli bir tercih olsa da (bilginiz olsun, bu tesadüfen olmaz), gerçekten iyi hissetmenin ironisi, zorlayabileceğiniz değil, olmasına izin verdiğiniz bir şey olmasıdır.

Mutluluk hayatınızın her anından son damlasına kadar istifade etmek için, programınızı ağzına kadar doldurmayı reddetmektir. Gündelik anların dünyeviliğini kucaklamaya zaman ayırmaktır. Arkanıza yaslanıp kitap okumak, akşam yemeğinde sevdiğiniz biriyle sohbet etmek ya da her gün küçük şeylerden keyif almaktır. Bu zamanı ayırmak kendiliğinden olmaz, bunu siz planlamalısınız.

EĞLENCEYE ZAMAN AYIRIN

Çocukken tek yaptığımız hayal etmek ve oyun oynamaktı. Hayatlarımız boş tuvallerdi ve neredeyse her şeyi uydurabileceğimizi ve günü onu canlandırarak geçirebileceğimizi kendiliğimizden bilirdik.

Aynı durum yetişkinlik için de geçerlidir ama birkaç on yılın sonunda dünya, içinizdeki sihri hırpalayarak elinizden almaya çok meraklıdır. Hayattan gerçekten keyif almak istiyorsanız, çocukken sevdiğiniz şeyleri yapmaya zaman ayırmalısınız. Resim

yapmak, kumda oynamak, sevdiğiniz oyunları oynamak ve sırf yaratmış olmak için yaratmak gibi.

Bu size çocuksu geldiyse ne mutlu. En başından beri hep orada olan içinizdeki çocukla yeniden barışmaya hazırsınız demektir. Hayattan keyif almak onu hem en basit hem en dönüştürücü şekillerde hakkıyla yaşamak demektir. Bunun bir kısmını kendinize ortaya çıkma ve olduğunuz kişi olma iznini vermek oluşturur.

KENDİNİZDE USTALAŞMAK

Hayatınızın sonuna ulaştığınız zaman, dağların aslında ne olduğunu görmeye başlayacaksınız: *armağanlar.*

Hayatınıza geri dönüp bakınca, zorlukları hatırlamayacaksınız. Onları dönüm noktaları, büyüme fırsatları, her şey değişmeden önceki uyanış günleri olarak göreceksiniz.

Kişinin kendinde ustalaşması öncelikle hayatı için radikal ve tam sorumluluk almasını gerektirir. Buna kontrolümüzün dışında olan şeyler de dâhildir. Gerçek bir usta, sonucu belirleyenin başa gelen değil, ona verdiğimiz tepki olduğunu bilir.

Herkes o noktaya ulaşamaz. Birçok insan hayatındaki dalgaları kendisinin yarattığını ve o dalgaların üstünde sörf yapmanın da kendi işi olduğunu anlayamaz. Çoğu insan, onları ayıklama becerisi yeterli olmadığı için günlerini kendi düşünce ve duygularının sisinde kaybolarak geçirir.

Ustalık karşımızdaki dağları aşmak için gerekli özelliklerle donatılmış olduğumuzu ve hatta bunu yapmanın hayatımızın nihai amacı olduğunu anlamaktır. Bizler bunu yapmaya sadece muktedir değiliz, aynı zamanda bunu yapmak için doğduk.

Ustalık yıllarca katlandığınız rahatsızlıkların aşmanız gereken bir tür Araf olmadığını nihayet anlamaktır. Onlar size daha fazlasına muktedir olduğunuzu, daha iyisini hak ettiğinizi ve dünyaya hayallerinizdeki insana dönüşmek için geldiğinizi anlatan en derin benliğinizdi.

Ustalığı sahiplenmeli ve yaratmalısınız. İyileşme süreciniz topluluk üstünde de görünmez bir dalga etkisi yaratacak. Dünyayı değiştirmek istiyorsak, önce kendimizi değiştirmeliyiz. Hayatlarımızı değiştirmek istiyorsak, kendimizi değiştirmeliyiz. Karşımızdaki en büyük dağlara tırmanmak istiyorsak, oraya varış şeklimizi değiştirmeliyiz.

Zirveye ulaştığınız zaman –o zirve sizin için her neyse– geriye dönüp bakacak ve her adımına değdiğini bileceksiniz. Her şeyden çok sizi o yolculuğa başlamaya iten acıya minnet duyacaksınız çünkü aslında sizi incitmeye değil, bir terslik olduğunu size göstermeye çalışıyordu. O ters giden şey, potansiyelinizin açığa çıkmaması, hayatınızı yanlış insanlarla ve yanlış şeyleri yaparak ve neden hiçbir zaman yeterince iyi hissetmediğinizi merak ederek geçirmeniz riskiydi.

Hayatınız şimdi başlıyor.

Bir gün karşınızdaki dağ o kadar geride kalacak ki onu neredeyse göremeyeceksiniz. Ama ona tırmanmayı öğrenirken dönüştüğünüz o insan. O, sonsuza dek sizinle kalacak.

Dağınızın amacı buydu.