Yayın No: 86

Düşündüğün Gibi Değil

Serhat Yabancı

Genel Yayın Yönetmeni I Ahmet izci

Editör I Özlem Kılıç

İç Tasarım I Abraxa

Kapak I Yunus Karaaslan

Baskı - Cilt I Çalış Ofset

Davutpaşa cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8

Topkapı-tstanbul Tel: 0212 482 11 04

1. Basım: 2015

istanbul, 2015 ISBN: 978-605-5032-32-6

T. C. Kültür Bakanlığı Sertifika No:29648

© Avrupa Yakası Yayıncılık 2015

Avrupa Yakası Yayınları, tlgi Kültür Sanat Yayıncılık Ltd. Şti.'nin markasıdır.

Avrupa Yakası Yayıncılık

Çatalçeşme Sokak. No: 27/10

Cağaloğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 526 39 75

Belgegeçer: 0212 526 39 76

www.avrupayakasiyayinlari.com

www. ilgikultu r.com

e-mail: info@ilgikultur.com

online satış: www.ilgikitap.com

ı • • •

DÜŞÜNDÜĞÜN ^İBİ DEĞİL

SERHAT YABANCI

^«VSUMSAKASl

SERHAT YABANCI

1979 Elazığ doğumlu olan yazar, ilk ve orta öğretiminden sonra uygulamalı psikoloji, sosyoloji ve sonrasında tezli yüksek lisans eğitimleri aldı. Bunun yanında ODTÜ'den aile-evlilik terapisi eğitimlerini tamamladı.

Kognitif Terapi Akademisi (ACT) onaylı Depresyon İçin Bilişsel Davranışçı Terapi, Anksiyete Bozuklukları, Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Zor Vakalarla Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimlerini alarak psikoterapist unvanını aldı.

Yazar, eğitimini sadece akademik süreç ile sınırlı tutmayıp, mesleki süreci devam ettirirken diğer yandan kendini geliştirmeye devam etmektedir. Dinamik bir yapı olan toplumsal yapıya bağlı olarak insanın ruhsal süreçlerinin de her daim değiştiğini vurgulayan yazar, sürekli yeni bilgiler öğrenmenin gerektiğini düşünmektedir.

insan hayatinin zihinden ve algıdan ibaret olduğunu, yaşanhlann zihnimizde çeşitli kalıplara dönüştüğü ve sonrasında da o kalıplar tarafından yönetildiğimizi vurgulayan yazar, düşünce değişiminin ancak olaylan gerçekçi yorumlama ile mümkün olacağını ifade etmektedir.

Serhat Yabana, eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlık ile ulusal kanallarda sürekli ve kısa süreli programlarda, kişisel sorunlar, evlilik, ilişkiler ve aile sorunlan alanında danışman olarak görev yapmaktadır.

Arv, Star TV, Beyaz TV, Fox, TV8, STV, Kanaltürk, Flash TV, TRT, TVem, Kanal7, Bugün TV, TRT Radyo gibi birçok TV kanalı ve radyoda uzman ve yazar olarak programlara konuk oldu. Halen programlara uzman konuk olarak katılmanın yanında, ulusal gazetelerde yazılar yazmakta, yerel gazetelerde ise kendi köşesinde bilgilerini paylaşmaktadır.

Ülke genelinde üniversitelerde, derneklerde ve vakıflarda, seminerler ve konferanslar vermekte, birçok gönüllü sosyal çalışmada görev almaktadır.

İletişim Adresleri:

serhatyabanci@hotmail.com http://www.serhatyabanci.com https://twitter.com/serhatyabanci http://www.facebook.com/serhatyabanci 0505 540 09 77

içindekiler

ÖNSÖZ.....7

İç Sesimizi Yönetmek ve Kendimizle

Konuşma Dilini Düzenlemek.....13

Davranışlarımızın Altında Yatan

Duygu ve Düşüncelerimiz.....22

Duygu Değişimi mi Algı Değişimi mi?.....35

Kendini Mutlu Eden Biri Olabilmek.....42

Eleştiri ve İftira ile Baş Edebilmek.....54

Her Sorunla Başa Çıkabilir miyiz?.....61

Negatif Duygu Durumundan

Nasıl Çıkarız?.....68

Düşünce Şeklimizin Değişimi.....74

Sorunlarla Baş Etmek İçin

Püf Noktalar.....80

Mutlu Olmak İçin

Şanslı Olmalı mıyım?.....83

Mutluluk Nerde? Kimde?

Nasıl Bulunacak?.....89

Değerli Hissetmek

Nasıl Mümkün Olur?.....94

Başkasının Gözünde

De8erli Olmak Şart mı?.....99

Serhat YABANCI

İyi Hissetmek

Değerli Hissetmek midir?.....101

Değerli Hissetmeyi

Destekleyen/Kolaylaştıran Telkinler 105

Kendimizle Barışık Olmak

Mümkün mü?.....109

Kendisiyle Barışık Olan İnsan Tipi.....113

Kendimizle Barışık Olmak İçin

Bazı Telkinler.....115

Mutlu Olmak İçin

Nasıl Düşünmeliyiz?.....119

Mutlu Olmak İçin Nasıl Düşünmeli ve

Hayata Nasıl Anlam Vermeliyiz?.....,.....122

Mutsuzluğa Neden Olan

Yanlış Düşünce Şekilleri.....126

Suçluluk Duygusundan

Nasıl Kurtulabilirim?.....130

Mutluluğumu Engelleyen Kaygılardan

Nasıl Kurtulabilirim?.....137

"Zorunda Olmak" Mutsuz Ediyor!.....139

Bizi Tutsak Eden Alışkanlıklardan

Nasıl Kurtuluruz? 152

Mutlu Olmak İçin Altm Kurallar.....162

Haksızlıklara Karşı Koyun.....*.....164

Kendini İfade Et.....166

Yaşadığın Ana Odaklan.....170

İşini Sev.....177

Gerçeklerle Yüzleş.....179

Yalnızlıkla Barışık Ol.....182

Boş Zaman Yoktur, Plansızlık Vardır.....186

6

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

"Hayır" Demeyi Sıklaştır.....188

Affet ve Arın.....194

Enerji Vampirlerinden Uzak Dur.....200

Sizi Hep Eleştirenler.....204

İşi Düştüğü Zaman Değer Verip,

İşi Bittiğinde Yok Sayanlar.....205

Devamlı Güçsüz ve Aciz Görünüp

Sırtınızdan Geçinenler.....207

Mutsuz Olmak İçin

Böyle Düşünebilirsiniz.....210

Mutluluk Havuzunu

Nasıl Doldurabiliriz?.....213

Mutlu Olmayı Karşındakinin

İnsafına Bırakma.....218

Dış Görünüşüne Önem Ver.....221

Sosyal İlişkilerde Dikkat Edilmesi

Gereken Noktalar.....222

Yüz Adımda Mutluluk.....224

Sırtındaki Yüklerden Kurtul.....230

Mutlu Olmak İçin Kendini Özgürleştir.....231

ONSOZ

İmkân ve fırsatların artmasına rağmen, globalleşen dünyada ve yaşadığımız toplumda mutsuz insanların sayısının artması bizi ilgi çeken ve düşündürücü bir noktaya getirdi. Ulaşılabilirlik, imkânların artışı, temel ihtiyaçların eskiye oranla daha rahat giderilmesi, iletişim ve teknolojinin hayatımızı kolaylaştırması ve konforun hayatımızdaki yerinin artması gibi olumlu ilerlemelere baktığımızda daha mutlu olmamız gerekirken neden mutluluk düzeyimiz genel anlamda bir düşüşte?

Bunca imkân ve şartlara rağmen yeterince mutlu olamamanın bir yerden sonra zihinde bittiğini, hangi düzeyde olursak olalım, yaşamı algılamamız, hayattan beklentilerimiz ve kendimizi algılamamızın, aslında temel mutluluk çekirdeği olduğunu fark ediyoruz. Hayatı yorumlamak, yaşama ve yaşamsal olaylara anlamlar vermek, mutluluğun ta kendisidir. Eğer hayatı doğru yorumlayıp anlam-
landırıyorsak, hiçbir olay bizi üzmeyebilir. Ve hiç kimse bizi dibe vurduramaz. Biz istemedikçe ve biz kendimizi dipte, onu üstte görmediğimiz sürece.

Bu kitapta, düşüncelerimizin, olaylara ve kendimize

akış açımızın bizim üzerimizdeki etkilerini, yaşamımı-

' duygularımıza ve davranışlarımıza nasıl yön verdiği-

- atmaya Çalıştım. Temelde çevrenin veya insanların

81 / bakış açımızın değişmesi gerektiğini, geçmişten ge-

len uzantılar ile geleceğe yönelik kaygıların da tamamen bizim zihinsel süreçlerimizin birer sonucu olduğunu fark ettirmeye çalıştım.

Hayatımızda birinin olması ile hayatımızın tamamı olması arasmdaki çizginin çizilmesi, kendilik değerimizin farkına varmak ve kimseyle bunu test etmemenin önemini ve yöntemlerini anlattım. Hayatımızın mutlak olarak bir insana bağlı olmadan, gerek sevilmek, gerek onaylanmak, gerek memnun etmek gibi dışsal kaynaklara bağımlı olmadan da mutlu olabilmenin nasıl mümkün olacağını, bunun alt nedenlerini ve son aşamada da çözümlerini ele aldım.

Bizim kişiliğimizin ve mutluluğumuzun her şeyden önce geldiği, insanın kendisini mutlu edemediğinde başkasını da uzun vadede mutlu edemediğini, mutluluğun kişinin içsel zihinsel süreçleri ile alakalı olduğunu ve bunun nasıl başarılacağını anlattım.

İnsanın yaşamına sahip çıkıp yaşamının sorumluluklarını aldıkça, hem başkalarından beklentileri, hem hayal kırıklıkları, hem de mutsuzlukları azalacaktır. Bunun için de kendisini mutlu edebileceğini öğrenmesi ve buna uygun düşünce şeklini geliştirmesi gerekmektedir.

Aslında yaşamın ve yaşadıklarımızın bizi mutsuzlaş-tırmadığı, bizim onlara yüklediğimiz anlamdan dolayı bu duyguları yaşadığımızı görmekteyiz. Bazen merkeze koymak, bazen yüksek anlamlar yüklemek, bazen vazgeçilmez sanmak, bazen de yaşamdaki sorunlar ile baş edemeyeceğimize dair düşüncelerimiz ile duygu durumumuzu şekillendiririz.

Yeni dönemde yetiştirilen çocukların daha fazla bağımlı ilişkilere maruz kaldığı, ebeveynlerin çocuğu hayatlarının merkezine koymalarından kaynaklanan çocuğun "her istediğini yapmak, onun yerine sorumluluk almak,

üzerinden mutlu olmak" gibi tutumlar nedeniyle, terleyen dönemlerde ise çocukların adeta "bakıcı sevgili" radıklarını, kendi ayaklan üzerinde duramadıklarını gör-ekteyiz. İşte bu nedenle mutlu olmanın sürekli birilerine bağımlı olmadan gerçekleşmesinin sağlanması gerekir. Bunun için de hem insanları hem olayları hem de yaşantıları akıl düzeyinde değerlendirmek gerekir.

Yaşamına sahip çıkan insan, kendini kaderin kollarında değil, çizdiği ve istediği yolda bulur. Şayet hayat bir resim ve fırça da elimizde ise bunu istediğimiz gibi yapma hakkına sahibiz. Eğer fırçayı başkasının eline verirsek, ona koşulsuz itaat etmek zorunda kalırız. Herkes denedikçe, sorumluluğu aldıkça ve yöntemler öğrendikçe mutlu olmayı öğrenebilir.

Tecrübelerimden ve alan eğitimimden yola çıkarak baktığımda bireyin en çok sorun yaşadığı konuların başında bireysel gücünün farkında olmaması, yaşamı ve yaşadıklarını yanlış yorumlaması ve kendine güven duygusunun yeterince gelişmemesi olduğunu gördüm. Bu kitapta öz potansiyelimizin farkında

olmak, bizim gücümüzü engelleyen düşüncelerimizin fark edip çözüm yollarını tespit etmeyi amaçladım.

Kitabın yazımında desteğini ve katkılarını esirgemeyen değerleri dostlarım Fatma Camcı, İsmehan Yılmaz ve Aslıhan Gülgör'e teşekkürlerimi sunarım.

11

ti ~ö

c£ Z

İç Sesimizi Yönetmek ve Kendimizle Konuşma Dilini Düzenlemek

Figen iki yıllık evliydi. Ama bir türlü evde yemek yapamıyordu. Mükemmeliyetçi bir babayla büyümüştü. Sürekli annesinin yaptığı yemekte kusur bulan baba, Figen için olumsuz iç sesin tohumlarını atmıştı. Annesi de babanın bu tavrı nedeniyle Figen'e hiç yemek yaptırmamış, aynı zamanda da sürekli babasının memnun olmaması korkusunu hissettirmişti.

Evlendiğinde eşi ile ilgili iç sesi, "Kocam da babam gibi yemeği beğenmez türlü türlü bahaneler bulur sofrayı terk eder. Şimdi tadımız kaçmasın, hem rezil olurum, gözünden de düşerim, annesine gider söyler kayınvalidem ne der sonra 'beceriksiz kız' "der.

Şu an işten geç gelme bahanesiyle yemekleri kayınvalidemde yiyorlardı... Oysa eşiyle baş başa yemek yemeyi o kadar çok özlemişti ki. Hatta laf arasında eşi, sürprizlerden, güzel ve özel hazırlanan sofralardan hoşlandığını dile getirmişti. Evlilik yıldö-nümleri aslında bunun için fırsattı.

oir gün annesinden özel günler için yemek tarifleri istedi.

en nasıl becerip yapacaksın ben gelir yaparım sana" diyen

nesi, destek olacağına iyice kısıtladı. "Annem doğru söylüyor

nasıl becerip sürpriz yemekler hazırlarım, yapamam, yetiş-

.. ern- Ben beceriksizin tekiyim, kocama sevdiği yemekleri de

bir UrPrız^er de yapamıyorum" demesine sebep oldu... Ama

yanıda sanki istiyor gibiydi.

15

Serhat YABANCI

En sonunda adım atmaya karar verdi. En sevdiği iş arkadaşı Emet'e bahsetti durumu. Annesinin aksine ona destek olarak, "Belki de çok güzel yemekler yapacaksın denemeden nerden bileceksin" diyerek hem fikirler verdi hem de menüyü hazırladılar. Emel "Bir kere birlikte yaparız sonra sen kendi başına yaparsın" dedi. Figen önlüğü taktı menüde ne varsa biraz da arkadaşından yardım alarak tek tek hazırladı. Ama onun istediği hepsini yardımsız kendisinin başarmasıydı.

O gün geldi, işten izin alarak erken çıktı. İç sesi bu sefer sen kendi kendine yemek yapacaksın, hatta en güzelini yapacaksın diyordu. Gerçekten de öyle oldu, bütün yemekleri hiçbir aksilik olmadan hem de eşi evi gelmeden hazırladı. Işıkları söndürdü mumları yaktı. Eşi kapıdaydı, içeri girdiğinde sürprize çok şaşırdı. Asıl şaşkınlık onu sofrada bekliyordu. Fırında tavuk, pilav ve sütlaç en çok sevdiği yemeklerdi ve yediğine eşi bile inanamadı. "Artık senin elinden yemek yemek istiyorum"diyerek onu daha çok heveslendirdi.

Biraz cesaretle iç sesindeki olumsuz düşünceleri yenmişti. Şayet denememiş olsaydı hem bu başarıyı fark etmeyecek hem de evliliği zarar görecekti. İşte Figen'de olduğu gibi, herkesin içse-siyle yüzleşmesi gerekir.

Hayatımızın her anında başarılı olamadığımız anlar olmuştur ve olacaktır. Kişisel gelişimimiz için bu tip olaylar münferit gibi görünse de esasen bunları ne kadar önemseyip genellediğimize bağlı olarak kalıcı ve uzun süreli sorunların temelini oluşturmaya başlarız. Bazen yaptıklarımızdan ya da yapamadıklarımızdan dolayı potansiyelimizden ve gücümüzden şüphe ederiz. Sanki her zaman başarılı ve güçlü olmamız gerekiyormuş gibi. Oysa insanız ve her zaman aynı farkmdalık ve enerjiye sahip olamayabiliriz. Arada yaşadığımız bu başarısızlıklardan dolayı kalıcı güvensizlik çıkarsaması yaparsak, farkında olmadan kendimize güvenmemeyi iç konuşmamızla ken-

d'mize öğretmiş oluyoruz. Böyle olunca da bu yanlış öğ-enmeden dolayı hayat boyu bu güvensizliğin ve iç sesin kontrolüne girmiş oluyoruz.

İc sesimizin farkına vardığımız andan itibaren artık ailemizi, geçmişimizi veya çevreyi suçlayamayız. Kaldı ki suç-ı ak da kendimizi geçici olarak rahatlatmaktan başka bir ev yapmamış oluyoruz. Farkındalığımızdan itibaren artık iç sesimizi kontrol etmek, ona doğru konuşmayı öğretmek, özgüven ve kendilik değerimizi sağlamak bize kalmıştır.

Şayet eleştirel bir aile ve çevrede büyümüşsek, sık sık yaptığımız her şeyi veya ilişki içinde olduğumuz herkesi gereğinden fazla inceleriz. Hatta bazen, yaparken 5 dakikamızı alan bir şey için saatlerce düşünür ya da yapmadan önce bile defalarca detaylara takılmaktan dolayı başlaya-mayabiliriz.

Olumsuz iç ses ne söyler?

1. Büyütüldüğün kurallara sıkı sıkıya bağlı kalırsan daha çok sevilirsin. Başına daha az iş gelir.

2. Kaç kere denedin olmadı. Boşver uğraşma.

3. Senin şartların bu hedefin için uygun değil.

4. Deneyip rezil olacağına otur oturduğun yerde.

5. Ya yapamazsan? Bak daha önce neler dediler hakkında.

6- Ne kadar çok yüksek standartların olursa o kadar çok başarılı olur ve hırslanırsın.

• Her zaman birilerinin takdirini kazanmak zorundasın.

Ailenin onayını almadığın sürece yanlış bir şey ya-Pryorsundur.

ger eleştiriliyorsan, yanlış bir şey yapmışsındır.

17

Serhat YABANCI

10. Sadece kendi istek ve arzularını düşünürsen toplumda dışlanırsın. Bencilsin.

11. Devamlı kendini kontrol etmeli, dikkatli olmalısın.

12. Eğer çoğu insan tarafından sevilmiyorsan sende bir sorun var.

13. Başarılı olman için en iyisini ve farklısını yapmalısın.

14. Ya en iyisini yap ya da hiç başlama.

15. İsteklerini söylersen birilerini kırabilirsin.

16. Dün yaptıklarının önemi yoktur. Önemli olan bundan sonrasıdır.

17. Ya başaramazsan, ya rezil olursan?

Doğrusu ne olmalıdır?

1. Kurallar devamlı değişiyor. Kurallara bağlı kalman daha az sorun yaşayacağın anlamına gelmez. Sevilmek için uyum sağlarsan, devamlı uyumlu olmaya zorlanırsın ve her şeye EVET dersin.

2. Kaç defa denediğinin önemi neden yok? Çünkü her denemede yapmaman gerekenleri de öğrendin. Ayrıca birinden fikir alarak farklı bir çözüm geliştirebilirsin.

3. Adım atmak için şartların oluşmasını beklersen belki şartlar hiç oluşmayacak. Adım attıkça karar verirsin. Hedeflerine ulaşanların hepsi hazır şartlara sahip değildi. Başladıkça şartlar da olgunlaşıyor.

4. Deneyip rezil olacağını nereden biliyorsun? De' nemediğin sürece hep üzüleceksin, denersen o an çıkan sorunları çözebilirsin. Çözemez ve başarısız olursan da en azından denedim dersin. Denemediğin için yıllarca kendini suçlamazsın.

18

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

e jnsanların ne dediğine odaklanırsan onlar senin sahibin olur. Onların ne diyeceklerine göre düşünürsün ve kimseyi memnun edemezsin.

6 Mutlu ve başarılı olmak için yüksek hedeflere ve standartlara gerek yok. En küçük basan bile mutlu edebilir seni. Yüksek standartlar, seni geçici olarak hırslandırır, ama bir noktadan sonra çaresizliğe sürükler.

7. Kimsenin takdirine ve onayına ihtiyacın yok. Sen doğru bir şey yapıyorsan insanların takdiri kendiliğinden gelir zaten.

8. Ailenin onayına ihtiyaç duyman senin onlarla çatışmaktan korkmandan kaynaklanır. Doğruları onlara sen öğretebilirsin. Onların döneminin doğruları ile çatışman çok normal. Çünkü her çocuk, anne - babasıyla bu çatışmayı yaşar ve bu sağlıklıdır.

9. Her eleştiri senin yanlış bir şey yaptığın anlamına gelmez. Ama onların işine gelmediği anlamına gelebilir. Eleştiriliyorsan dikkate alınıyorsundur zaten.

10. Kendi istek ve arzularını önemsemezsen başkasının arzu ve isteklerini yerine getiren biri olursun. Herkes kendisine hizmet etsin. Kendi isteklerini yaşamak, insan olmanın gereğidir.

11. Spontane olmalısın. Devamlı kendini kontrol etmene gerek yok. Tıpkı çevrendeki insanlar gibi akışına bırak kendini. Onlar senden daha güçlü değil. Sadece daha çok davranıp daha az düşünüyorlar. Hata yaparsan da zaten söylerler. Senin önceden kestirmene gerek yok.

12 9 • • =>eru sekenler de olabilir sevmeyenler de. Bu bir

değerlilik kriteri değildir. Bir yarışta birincigelmiş-

n/ rakiplerin seni sevmiyorsa, bu sevilmediğin

anlamına gelmez.

13. Basan senin elinden geleni yapmandır. Mucize yaratmana gerek yok. Herkes potansiyeline göre değerlendirilir. Sen kendi gücüne göre hedefler seçebilirsin.

14. Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalış. Elinden gelmiyorsa senin hiçbir hatan yok. Bir insanı uçamıyor diye başarısız olarak değerlendiremeyiz. Attığın her adım, bulunduğun yerden daha ilerde olduğunu gösterir. Küçük adımlarla hedefine yaklaş. Başarı bir sürecin sonucudur. Direkt sonuç değildir.

15. İsteklerini söylersen, insanlarla daha sıcak ilişkiler kurarsın. Hatta sana benzer istekleri olanlarla daha samimi olursun. İstekleri söylemek insanları kırmak olsaydı, diğerleri neden senin gibi düşünmüyorlar o zaman.

16. Geçmişindeki başarıların, senin başarıyı elde edebilme gücünün göstergesidir. Bir kez bile bir şeyi başarmak demek, senin o potansiyele sahip olduğunun göstergesidir. Her zaman iniş çıkışların olacak. Ama sen her zaman çıkabileceğini bileceksin.

17. Başarılı olup olmayacağını bir yerden sonra düşünerek tespit edemezsin. Kaygıların senin özgüveninin en büyük kanseridir. Denemelisin! Denemeden kendi gücünün farkmda olamazsın. İstediğin sonucu alamamak ile insanlar karşısında rezil olma düşüncesini birbirine karıştırıyorsun. Her sosyal kaygından dolayı performansından vazgeçmemelisin. Kendi notunu kendin vermelisin.

Yaşadıklarımızın bize empoze ettiği olumsuz etkilerden dolayı zamanla parçadan bütüne gidiş hatasına düşeriz. Aptalım, yetersizim, başarısızım, tembelim, değersi-

zim, sevilmiyorum, iticiyim, terk edilirim, çekici değilim vb. gibi etiketleri cebimizde taşırız. Basit bir uyaran bile ceptekilerden uygun olanı seçer ve onu aktive eder. Dış uyaranları yok edemeyiz. Doğa ve insanlar kontrol edilemez. Yani hayat boyu hata yapmamak gibi bir lüksümüz yok. Fakat cebimizdekileri artık taşımazsak, hatalar o an çözülür veya doğru anlamlandırılarak olumsuz etkileri azaltılır.

O halde şimdi cebimizdeki o etiketleri düşünelim. En çok hangisini kullanıyoruz? Bulamadınız mı? Ya da tamamına ulaşamadınız mı? Beraber bulalım.

Yaşantı (uyaran) Otomatik Düşünce

Bazen yapmamam gerektiğini bildiğim halde bazı şeyleri yapıyorum. Daha önce yapmam gerekenleri nasıl fark edemedim. APTALIM

Bazı arkadaşlar gittikleri yere beni davet etmiyorlar. SEVİLMİYORUM

Bazı derslerde bir türlü istediğim notu alamıyorum. BAŞARISIZIM

İstediğim kişi benimle ilgilenmiyor. ÇEKİCİ DEĞİLİM

Bazen trafikte insanlara zarar verecek davranışlar sergiliyorum. İYİ BİRİ DEĞİLİM

Bazen eşimin alışveriş talebine çok öfkeleniyorum. SİNİRLİYİM

Resim yapmayı bilmiyorum. Belirgin _bir yeteneğim yok. YETENEKSİZİM

Bazen, bir anda kendimi istemediğim durumda ve istemediğim davranışları .yaparken buluyorum. KONTROLSÜZÜM

Örnekleri arttırabiliriz. Fakat verilmek istenen mesaj, küçük olumsuz tecrübelerden kendimize nasıl etiketler yapıştırdığımızda. Yaşadıklarımız, hatta duyduklarımız bile bizim gerçeği farklı algılamamıza neden olur. Bazen de denemeden bile kendimizi yetersiz hisseder, deneyemedi-ğimiz için özgüvenimizi tırpanlarız. Oysa yetersiz olduğumuz için değil, denemediğimiz için yetersiz hissederiz.

Bu tabloda görüldüğü üzere zihnimizdeki düşüncelerimizle uyuşan bir yaşantı gerçekleştiğinde otomatik düşünce devreye girer. Bu otomatik düşünceye bağlı olarak buna uygun duygu hissedilmeye, duyguya uygun ise davranış oluşmaya başlar. Her otomatik düşüncenin otomatik duygusu vardır. Mesela "başarısızın tekiyim" diye düşünen birinin sevinçten göbek atması mümkün değildir. Aynı şekilde "çok güzelim" diyen birinin de üzülüp ağlaması mümkün ve tutarlı değildir. Düşünce duygu ve davranış her zaman kendi içinde tutarlı ve uyumludur. Bunu daha sonraki konumuzda ele alacağımız için sadece otomatik düşünceleri (etiketleri) görmenizi istedim. Cebimizdeki etiketleri taşıdığımız sürece, mutlak olarak işimize yarayacak! Her zaman onu kullanacağımız bir durum oluşacaktır. Tıpkı çok asabi birinin trafiğe çıkarken yanına sopa ve silah alması gibi. Yani kendimize yüklediğimiz her anlama uygun davranışlar ve önlemlerimiz olacaktır.

Aslında ben değerliyim. Çünkü ben insanım.

Aslında ben başarılıyım. Sadece yöntem bilmiyor olabilirim.

Aslında ben çalışkanım. Sadece motivasyon eksikliğim var.

Aslında ben yeterliyim. Sadece en küçük hatamda moralim bozuluyor.

Aslında ben iyi biriyim. Bazı şeyleri istemeden yapabilirim.

Aslında ben seviliyorum. Sadece bazı hatalarımı genele yayıyorum.

Ve aslında ben mutluyum. Sadece kendi kendimi üzüyorum.

Zihnine neyi öğretirsen ona inanır.

Sinirliyim dersen sinirli, sakinim dersen

sakin olmaya başlarsın.

Davranışlarımızın Altında Yatan Duygu ve Düşüncelerimiz

Çoğu zaman davranışlarımızın kökenlerini bulmak pek de kolay olmaz. Bazen kıskançlığımızın partnerimizden kaynaklandığını düşünür, bazen mükemmeliyetçili-ğimizi ise faydasına bağlarız. Bazen, tembelliği rahatlığa bağlar, bazen de cimriliği tutumluluk olarak algılarız. Oysa hiç de öyle değil. Her olumsuz ve mutsuz eden davranışın altında bir kaygı ve korku yatmaktadır. Çoğu davranış, bir savunma içerir. Tahmin ettiğimiz korkunun başımıza gelmemesi için adeta aldığımız önlem misali. Bu davranışlar savunma mekanizması olduğu için doğal ve istendik değil, istem dışı ve zorlantı şeklindedir.

Her davranış bir duygu tarafından hareket ettirilir. O duygu ise bir düşüncenin (algının) ürünüdür. Yani 3D kuralı (düşünce-duygu-davranış) ile dışa vuran davranışlarımız şekillenir. O halde davranışı değil, o davranışın altında yatan düşüncenin değişmesi gerekir. Altındaki düşünceyi tespit etmek sorunun yüzde 50'sini çözecektir. Geriye tespit edilen düşünce için güçlenme ve başa çıkma çalışmalarının yapılması gerekir. Mesela kıskanç biri aldatılma ve kaybetme korkusu ile yüzleşmeli, daha sonrasında da, kendisinin olduğu gibi sevildiğini, yeterli olduğunu telkinlerle geliştirmelidir.

Örnekler:

1. Kıskançlık: Yetersizlik korkusu

(Kontrol edersem aldatılmanın önüne geçerim. Aldatı-lırsam da kaybeder ya da bu durumla başa çıkamam. Partnerimin çevresindeki hem cinslerimle yanşamam.)

2. Dik başlılık: Güçsüzlük korkusu

(Beni ezmemeleri için sert durmalı ve hemen uyum sağlamamalıyım. Sert durursam güçsüzlüğümü gizlerim.)

3. Kibir: Değersizlik Korkusu

(Kendimi üstün görürsem, onlar da bana öyle davranır. Böylece değersizlik duygusuyla yüzleşmem.)

4. Küçümseme: Aşağılanma korkusu

(İnsanlar beni aşağılamadan ben önlerini keseyim. Eleştiren, üstün olandır.)

5. Mükemmeliyetçilik: Eleştirilme korkusu

(Ne kadar az hata yaparsam, o kadar az eleştirilirim. Her şey mükemmel olursa, herkes beni onaylar. Onaylanırsam, kendimi başarılı ve değerli hissederim.)

6. Şüphecilik: Çaresizlik ve güçsüzlük korkusu

(Her şeyi önceden bilmeliyim. Böylece sürpriz sorunlara hazırlıklı olurum. Aniden bir sorun çıkarsa baş edemem.)

7. Yalancılık: Suçlanma korkusu

(Doğru söylersem suçlanırım. Yaptığım hatadan dolayı suçlanmamak için yalan söylemeliyim. Bu duygu ile baş edemem)

8. Cimrilik: Fakirleşme korkusu

(İlerde düzey kaybı yaşayabilirim. Başıma bir şey gelirse hazırlıklı olmalıyım.)

9. Tembellik: Yapamama korkusu

(En iyisi hiç denemeyeyim. Başaramam. Ya sonuna kadar devam etmeli ya da başlamamalıyım. Sanırım yapamayacağım.)

10. Sorumsuzluk: Bağlanma ve esaret korkusu (Sorumluluk alırsam özgürlüğümden taviz veririm.

Kontrol altına girerim.)

11. Soğuk ve mesafeli olma: Güvensizlik kırılma kor-, kuşu

(İnsanlarla ne kadar mesafeli olursam o kadar az kırılırım. Samimi olursam bana karşı seviyesizce davranabilirler.)

12. Kararsızlık: Hata yapma ve baş edememe korkusu

(En doğru kararı almalıyım. Garanti olmalı. Alacağım kararın geleceğini görmeliyim. Yanlış karar alırsam sonuçlarıyla baş edememem.)

13. Dedikoduculuk: Kabul edilmeme ve eleştirilme korkusu

(Beni kabul etmezler. Bu halimle sevilemem, o halde onlara başkaları hakkında bilgi verebilir, beni sevmeyenlerden de intikam alırım.)

Korkularımızın en etkili çözüm yöntemi kanıt yöntemidir. Üzerine gitmeliyiz. O korkunun ne kadar doğru olduğunu test etmeliyiz.

li >ı

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

İlerde kötü bir şey olur endişesi aklımıza geldiğinde:

- "Bunu nereden biliyorum?"
- "Elimde somut olarak hangi kanıt var?"
- "Olabilecek en kötü şey nedir? Peki, neden baş edemem ki?"
- "Ben şimdiyi yaşamaya çalışayım. İlerde kötü bir şey olursa, onu o zaman düşünürüm" diyerek yüzleşmeliyiz. Aslında tüm korkularımız bizi sanal bir tehlikeden korur. Belki de hiçbir şey olmayacak. Oysa yıllarca boşuna bir savunma ve geleceğe yönelik yaşayıp, bugünümüzü yitireceğiz.

Peki, bu etiketler/otomatik düşünceler nerden geldi, nasıl oluştular?

Bunlar çocukluğumuzdan itibaren yaşantılarımız yoluyla oluştu. Bir yandan anne-babanın söylediği sözler ve yaptıkları yorumlar, diğer yandan da yanlış yaptığımızda bize moral veren değil, bizi eleştiren bir ebeveynin olması, etiketleri oluşturup zamanla kemikleştirdi. Bu yorumlar ve telkinler her hatamızda bir eksiğimizi aramamıza ve kendimizi suçlamamıza neden oldu. Gerek anne-baba tutumları, gerekse bazı denemelerden başarısız sonuçlar alıp bunu genelleştirmemiz ile bu etiketler kalıcı hale gelir.

©^^^^©

Tüm nufcıızb&larvmm nedeni, (tyüncekrim ve seçvmlervmdhr.

Serhat YABANCI

Sadece ebeveyn değil elbet. Engelleyici çevre yapısı, insanların ne dediğini önemseyen kişilik yapısı, garanti-cilik gibi kişilik yapıları da etiketleri oluşturan bileşenlerdir.

Şayet; eleştirel, mutsuz, mükemmeliyetçi ya da ihmal eden bir anne-babayla büyümüşseniz, bu etiketlere sahip olma ihtimaliniz yüksektir. Ya da her istediğiniz olmuşsa, bir şey için savaşmamışsanız, hayatın size anlamsız gelmesi ve denemelerden korkmanız kaçınılmazdır. İşte bu etiketlerin sürekli zihnimizde tetikte olması, belirli yaşlarda atılan temellerinden kaynaklanır. Sonraki yıllarda ise biz onlarla savaşmaya çalışırız. Oysa değerli hissettiren günlük aktiviteler, çalışmalar, tıpkı bataklığı kurutmak yerine sivrisinekleri öldürmeye benzer. Anlık çözümler verir. Günlük aktiviteler ile üstesinden gelmekten çok, her olumsuz düşüncenin tek tek ele alınması ve ortadan kaldırılması gerekir.

Bazen, küçücük bir parçayı hemen genele yayar, bazen bir şeye "ya iyidir ya kötüdür" der, bazen de bir falcı edasıyla karşımızdakinin zihnini okuruz. Bu noktada bazı "Bilişsel çarpıtmalardan" bahsedebiliriz.

1. Ya hep ya hiç düşüncesi: Olayları siyah ya da beyaz olarak kategorize edersiniz. Eğer performansınız azalırsa kendinizi tamamen başarısız bulursunuz.

2. Aşırı genelleme: Tek bir olumsuz olayı sonu gelmez bir yenilgi kalıbı olarak görürsünüz.

3. Akıl süzgeci: Tek bir olumsuz detayı seçip onun üzerine yoğunlaşıp, ona takılmak.

4. Olumluları değersizleştirme: Olumlu şeyleri "bu sayılmaz" diyerek yok saymak.

5. Sonuçlara atlama: Sonuç olarak bir şeyin olumsuz olduğuna dair yorumlar yapmak.

• Düşünce okuma: Birisinin hakkınızda olumsuz düşündüğünden eminsinizdir, bunu doğrulama gereği bile duymazsınız.

• Kehanet hataları: Hislerinize dayanarak olayların kötü gideceğine inanmak.

6. Büyütme ya da ufaltma: Olumsuz şeyleri büyütme güzel olanları ise küçültme.

7. Duygusal ilişkilendirme: Hissettiğiniz şeylerin gerçek olduğunu düşünmek (hisleri kanıt saymak.)

8. "Olmalılar" konumu: "Yapmalıyımlarla" kendinizi motive etmeye çalışırsınız ancak engellenmiş hissedersiniz ve paradoksal olarak motivasyonunuz azalır. Sonuç suçluluk duygularıdır.

9. Damgalamak ve yanlış damgalamak: Bu aşırı genellemenin uç bir örneğidir. Hatanızı tanımlarken sonuna da, yani ben başarısız bir insanım diye ek-ley i verir siniz.

10. Kişiselleştirme: Sizin sorumluluğunuzda olmayan birçok olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız. (www. kemalsayar. com'dan derlenmiştir.)

Bu listeye baktığınızda "hayata ve olaylara nasıl baktığınızı" fark edebilirsiniz. "Ben neden böyle düşünüyorum?", "ben neden hep yanlış algılıyorum?" gibi soruların cevabını buradan çıkarabiliriz. Bir veya birden fazla çarpıtmaya sahip olabiliriz. Listeye baktığınızda size en yakın Çarpıtmayı bulduğunuz anda sorununuzun yüzde 50'sini Çözmüş olursunuz. En azından artık ne yapmamamız ge-

rektiğini biliyorsunuz. Çözüm olarak etiketleri tek tek ele alıp kanıtlarla, doğru düşünme şekilleriyle, yüzleşerek ve deneyerek yok edebiliriz.

Şimdi bu otomatik düşüncelerin düzeltilmesi için ne yapabiliriz? Onu konuşalım...

- Tabloda, ara sıra yapılan davranışların nasıl genelleş-tirüdiği gösterilmektedir. Oysa kanıt yöntemi ve matematiksel olarak baktığımızda parçanın bütünü temsil yeteneği yoktur. Arada hata yapmak, arada zor duruma düşmek, kesin ve genel bir yargının haklılığını kanıtla-yamaz. O halde kural 1: Parçadan bütüne gidilmez. (Birkaç hatamız, bizim aptal olduğumuzun göstergesi olamaz.)

- Hepimiz insanız ve hepimiz hata yapma hakkına sahibiz. Mükemmeliyetçi olmak ve hataya karşı toleransımızın olmaması bu etiketleri güçlendirir. En profesyonel insanlar bile hata yapabilir. Mesela 30 yıldır taksicilik yapan birinin kaza yapmaması mümkün mü? Ya da 20 yıldır fırıncı olan birinin ekmeği yakmaması mümkün mü? O halde kural 2: Hepimiz hata yapacağız. Bu hatalardan ders çıkaracağız. Mükemmel olmak zorunda değiliz.

- Hissettiğimiz her şeyin gerçek olduğu, doğru değildir. Hisler yanıltabilir. Şuan kendimizi çok başarılı ve çok güzel hissederken, 1 saat sonra tam tersini hissedebiliriz. O halde hisler, bir gerçeklik için kanıt olamaz. Mesela, bir kişinin kendisini Sü-permen hissetmesi, onun Süpermen olduğu anlamına gelmez. Özellikle toplumumuzda altıncı his olarak insanlara dayatılan bir yöntem var. Sanki

hissediyorsanız mutlak doğru çıkacak diye... Bunun bilimsel bir boyutu olmadı gibi, binlerce şey hissedip bir tanesinin doğru çıkmasını da mantık ve bilimle açıklayamayız. O halde kural 3: Kendimizle ilgili düşüncelerimizde, hisleri kanıt sayamayız. Hislerimizin bizi yönetmesine izin vermemeliyiz.

- Başkalarının bizim yaptıklarımızla ilgili yorumlar ve algıları, bizim puanımız değildir. Çünkü bizi sevmeyen ve tanımayan insanlar, kendi işlerine geldiği gibi, düşüncesine, inancına, menfaatine veya kendi kişiliğine göre bizi yorumlayıp puanlarlar. Böyle olunca da birileri överken birileri de yerebilir. O halde kural 4: Başka insanların görüşleri bizim değerimizin ve kişiliğimizin tek ölçütü olamaz.

- Düşüncelerin kazanç ve kayıplarını kıyaslayarak otomatik düşünceden kurtulabiliriz. Mesela, "ben yeteneksizim" düşüncesine inanmak ve bunu sürekli kullanmak bana ne kazandırır, ne kaybettirir?

Örnek tablo:

Düşüncem: Başansvun tefctyim

Bu düşünce bana ne kazandırır?	Bu düşünce bana ne kaybettirir?

Kendime teşhis koyduğum için rahatlarım. Kendimi kötü hissederim.

Sorumluluktan kaçarım.içimden bir şey yapmak gelmez. Boşluk duygusu yaşarım.

Deneme yapmam. Enerjim boşa gitmez. Kendimi geliştirmek istemem. Zaten başaramam diye.

- insanların da beni öyle gördüğünü sanıp ortamlardan kaçarım.

~ Hiçbir konuda başarılı olamayacağımı düşündüğüm için hep birine bağımlı olurum.

- Bir şey yapmayacağım için zamanla körelirim.

- Denemeler yapmayacağım için hiçbir yeteneğimin de farkında olamam.

Bu tabloda da görüldüğü gibi kendimize yapıştırdığımız düşüncenin bize katkısı mı zararı mı olduğunu incelediğimizde, ciddi oranda ve uzun vadede büyük kayıplar yaşattığını fark ediyoruz. Belki sorumluluktan kaçarak geçici rahatlama yaşarız, ama yaşamımız boyunca bu duygularla yüz yüze kalırız. O halde kural 5: Düşüncemizin kazanç ve kayıplarını kıyasladığımızda haklı düşüncenin işlevini ortaya çıkarabiliriz.

• Bir diğer yöntem ise farklı insanlardan bilgi alarak kendimize yüklediğimiz bir düşünceyi test etmek-

tir... Mesela "başarısızın tekiyim" düşüncesi için çevremizdeki arkadaşlarımıza "başarılı& başarısız" olup olmadığımızı sorabiliriz. Onlardan aldığımız cevaplara göre düşüncemizi sorgularız, (Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bizi tanıyanlar, yeterince bizim hakkımızda bilgisi olanlardan cevap almaktır.) Aldığımız cevaplar ile gerçekten başarısız olup olmadığımızı test ederken bir yandan da başka insanların bizimle ilgili yorumlarını görmüş oluruz. Bu örneği çoğaltabiliriz. "Sevilen biri miyim, ilgi çekici miyim, uyumlu muyum?" vb. düşüncelerimizi bu yolla düzeltebiliriz. O halde kural 6: Güvendiğimiz kişilerin farklı fikirleri ile kendi fikrimizi test edebiliriz.

Bir diğer yöntem ise düşüncenin doğruluğunu ve yanlışlığını karşılıklı test etmektir. Mesela "kendimi güzel bulmuyorum" düşüncesini doğrulayan kanıtlar ile çürüten kanıtları karşılıklı yazalım.

Düşüncem: Kendimi güzel bulmuyorum

Bu düşünceyi destekleyen kanıtlar Bu düşünceyi çürüten kanıtlar

İstediğim kişiler bana bakmıyor.• Bugüne kadar çok farklı insanlardan beğeniler aldım. Tek kişi benim güzelliğimin ölçütü olamaz.

Güzel olsaydım, şuan daha önemli görevde olurdum. • Güzelliğimden dolayı ayrıcalık belki alabilirim. Ama güzelliğimle o görevi yapamam. • Makyajımı yaptığımda ve şık giyindiğimde insanların beni fark ettiğini görüyorum.

Çekici olsaydım, eşim benimle daha çok ilgilenirdi. • Eşim ile aramız iyiyken kendimi çirkin hissetmiyorum. O zaman benimle ilgileniyor. Sanırım onun ilgisini sorunlarla değil, kendi güzelliğimle ölçüyorum. • Ben kendimi güzel bulmadığımı söylesem de, uzun zamandır görüşmediğim arkadaşlarımdan "hala çok güzelsin" sözlerini duyuyorum.

Güzel olsaydım, istediğim kişiyle beraber olurdum. • İstediğim kişiyle olamam sadece güzellik değildir. Başka engel nedenler olduğu gibi, beni beğenmemesi de bir özgürlük, tıpkı benim de beğenmeme hakkımın olması gibi. • Kendimi güzel hissetmem bazen o günüme bağlı. İyi bir günüm ise kendimi güzel hissediyorum.

Güzel olsaydım daha çok sevilirdim. • Eşim benimle ilgilendiğinde güzel hissediyorum. İlgilenmediğin de güzel hissetmiyorum. Sanırım burada hata yapıyorum.

Bu tabloda da kendimize yapıştırdığımız etiketin ne kadar gerçekçi olduğunu test ediyoruz. Bu tip çalışmalarda, aksi kanıtlar düşündükçe sayı artmaya başlarken, destekleyen kanıtların ise hem az hem de kanıt olmaktan çok ön kestirim ve algıdan ibaret olduğunu fark ederiz. O halde kural 7: Kendimize yüklediğimiz olumsuz etiketleri kanıtlarla gözden geçirip çürütebiliriz.

• Düşünce değiştirmede önemli yöntemlerden biri de geçmişin kanıt olarak algılanmasıdır. Mesela geçmişte bir şeyler yaşamamız, bizim hayatımız boyunca aynı şeyleri yaşayacağımız anlamına gelmez. Bu konuda şu telkinleri kullanabiliriz. Geçmişteki "ben"ile şuan ki "ben" çok farklı. Ne "ben" eski "ben"im. Ne de şartlar ve koşullar eskisi gibi. Ayrıca tecrübe ettiğim bir şeyde aynı hatayı yapmam daha az ihtimaldir. Öğrendiklerimle nerede ne yapmam ve ne yapmamam gerektiği konusunda daha fazla tecrübe sahibiyim. Aynı şeyler tekrar olur diye korkmama gerek yok. O halde kural 8: Geçmişte yaşadıklarımı, hep yaşayacağım düşüncesi gerçek ve doğru değildir. Yaşadığımız her şeyden ders çıkarırsak aynı şey başımıza gelmez. Her yaşadığımızdan bir sonraki adımda daha başarılı olacağımız kesindir. Bizler ve şartlar devamlı değişmektedir.

• Etiket düşünceleri değiştirmenin bir diğer yolu da mükemmel olmak ve her şeyi kuralına göre yaşamak zorunda olmadığımızı kabul etmektir. "En iyisini yapmalıyım, başarılı olmalıyım, yapıyorsam en iyisini yapmalıyım, her şey kuralına göre olursa mutlu olurum... " vb. gibi düşünceler, bizde büyük zorlantı yaratır. Zihnimizdeki, en iyisi, kesin, olma-

lı, yapmalıyım vb. gibi etiketleri kaldırmalıyız. Bizi zorlayacak, strese sokacak, sanki "gerçekleştiğinde her şey çözülecek" sandığımız barajları ortadan kaldırmalı ve bu inancımızı değiştirmeliyiz. Yıllardır bir şeyleri kontrol altına tutmaya çalıştık. Hep ilerde kötü bir şey olur diye düşünüp kendimizi mutsuz ettik. Peki, gelecek ne zaman gelecek? Gelecek dediğimiz tarih ne zaman acaba? 30 yaş mı 40 mı 50 mi yoksa 60 sonrası mı? Hep bir geleceği garantiye almaya çalışıyoruz, ama geleceğin ne zaman olduğunu bilmiyoruz. 201i yaşlardayken 40'a kadar bir şeyler yapıp sonra rahatlarız diyoruz. Peki 40'm-dan sonra sizce birden kişilik değişip rahat bir insan olacak mıyız? Hayır. Fark etmediğimiz

sürece hep öyle gergin kaygılı ve mutsuz devam edecektir. O halde kural 9: Mükemmel olmak zorunda değiliz. Her şeyin de bizim istediğimiz ve planladığımız gibi olması gerekmez. Hayatı ve kendimizi rahat bırakalım. Zihnimizdeki mükemmel olma ve mükemmeli yapma düşüncemizi, "elimden geleni yapmak" olarak değiştirmeliyiz.

36

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Duygu Değişimi mi Algı Değişimi mi?

İnsanın kendisini nasıl algıladığı, duygu durumunu doğrudan etkiler. Mesela kendilik değeriniz ile ilgili yeterince olumlu bir algınız yok ise, en küçük bir değersizlik yansıması sizi dibe çekebilir.

Olaylar karşısında aşırı üzüntü yaşamamızın nedeni olaydan ziyade bizim kendimizi o olay karşısında güçsüz, aciz ve değersiz algılamamız ile ilgilidir.

Algı değişirse, ne kadar olumsuz olaylarla karşılaşırsak karşılaşalım en fazla biraz üzülür sonra kısa sürede toparlanırız. Bu nedenle duyguyu yaşamaktan kaçmak yerine, kendimizle ilgili algı değişimine odaklanmalıyız.

Algı değişimi, ki buna olaylara olumlu tarafından bakma, her olayda kendini suçlamama, hoşuna gitmeyen durumları ifade edebilme, hayır dediğinde kendini kötü hissetmeme, yalnız kalma korkusu yaşamak yerine fırsatları görme, yaşanan kötü olayları hayattan ders alma şeklinde yorumlama, mutluluğu kendi içinde arama, olayları yorumlarken haberci kamerası gibi olan bitene dışarıdan objektif bakabilme, sorun üretmek yerine çözüm üretmek gibi pek çok davranış şekli dâhil edilebilir, dışardan gelen saldırılan bertaraf eder, daha sağlam bir duruş sağlar. Kendilik algımızı sağlamlaştırdığı-rnızda, insanların bizimle ilgili olumsuz yorumlarını ciddiye almaz, kendimize yontmayız. "Bu onun kişisel görüşüdür. Benim değerimi başkası belirleyemez"deriz.

O halde üzüntüyle baş etmeye çalışmak ve üzülmekten kaçmak yerine algı değişimine odaklanmalıyız.

37

Serhat YABANCI

O 50 55 70 100

Mesela kendimizi algılamamıza 0-100 arası bir değer verelim. Sınır 50 olsun. Sizin kendilik algınız 55 olsun. Dıştan gelen en küçük bir değersizleştirme ile 50'nin altına düşebilirsiniz. Ve sürekli değerli/değersiz hissetme arasında gider gelirsiniz. Birisi iyi davrandığında, iltifat ettiğinde değerli ve iyi hisseder, birisi kötü davrandığında ise değersiz hissedersiniz. Ve sürekli sınırda olursunuz. İyi hissetmek için ve sürekli onay almak için insanlara tavizler verirsiniz. Çünkü sizin değerli hissetmeniz başkalarının eline geçmiştir.

Yarattığımız kaygıları gidermek için, rmtikıhığumuzdan çalarız,..

Oysa kendilik değeriniz az önceki örnekteki gibi 55 değil de 70 olmuş olsa, dıştan gelen değersizleştirme veya olumsuz mesajlar sizi en fazla kısa süreli üzer. Kendini sorgulama gereği

hissetmez ve anında da gereken tepkiyi verebilirsiniz. Aynı zamanda 50'nin altına düşürmediği için de kısa sürede toparlanırsınız.

Anlık duygu değişimi yerine, kalıcı algı değişimine odaklanmak, kalıcı iyilik hali sağlar. Bunun için de en etkili yöntem, kendine yatırım yapmaktır. Sürekli zihinsel olarak yaşam amaçlarını sorgulamak ve bu hayattan keyif almaya çalışmaktır.

Kendilik algımızı sağlam temellere kurar isek, duygusal gelgitleri daha az yaşarız. Her dış etmen, bizim ruhsal

durumumuzu, bıraktığımız açık kadar etkiler. Dış etmenler, en fazla bizi üzebilir. Ama birden bütün yaşamımızı, kişiliğimizi ve değerimizi sorgulatamaz.

Şimdi bir egzersiz yapalım?

- Sizi en çok ne üzer?.....
- Sizi üzen davranış esnasında hangi duyguyu yaşıyorsunuz?.....
- O an olayı yorumlarken aklınızdan ne geçer?
- Peki kendiniz ile ilgili neler düşünürsünüz?
- Kendiniz ile ilgili düşündüklerinizi değiştirmiş olsanız ne hissederdiniz?.....
- Olayın sizin üzerinizdeki duygusal etkisi geçtiğinde kendinizle ilgili düşünceleriniz devam eder mi?.....
- Yaşadığınız olayı kendinize yontmadan ve kendinizden emin olarak yorumladığınızda ne hissedersiniz? .....
- Böyle bir olay yaşayan herkes sizin gibi hisseder mi?.....

- Böyle bir olay yaşayan birine ne önerirdiniz?

O halde şimdi olayı tekrar yazın ve yeniden yorumla-

yın

Olay	Düşünce	Duygu	Davranış	Yorum
Sevgilim beni terk etti	-Ben değersizim. -Başarısızım. -Yeterince güzel değilim. -Onsuz olamam.	-Değersizlik -Çaresizlik -Üzüntü -İsteksizlik	-Yoğun ağlama -Hayattan zevk alamama -Duygudan kaçış için içme, yeme veya uyuma	Ayrılmak dünyanın en ağır olayı.

Olay	Düşünce	Duygu	Davranış	Yorum
Sevgilim beni terk etti	-Ayrılmak acı verici. -Demek ki artık benimle mutlu değil. -Bu ilişkide-ki hataları görmek için kendime zaman tanı-malıyım. -Onun beni istememesi, onun kişisel tercihidir.	-Daha çok hayata dâhil olma isteği	-Üzüntü -Durumu çevreyle paylaşma -Destek alma olan herke-sin ayrılma hakkı vardır. Evet, benim için üzücü bir durum, ama bununla başa çıkmalıyım. -Ayrılmak, bir yetersizlik değil, iki kişinin mutlu olamama durumudur.	-İlişkilerden uzak durma -Durumu çevreyle değildir. -Mutsuz	-Ayrılmak dünyanın en ağır olayı

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Yanlış ve doğru örneği incelediğimizde; Olayı ve kendimizi farklı yorumlamak, üzülmeyeceğimiz anlamına gelmez. Her ayrılık acıdır. Ama esas olan bu acının üzerimizdeki etkisini ve süresini kontrol edebilmektir. Yoksa düşünce değişiminin amacı, olumsuz duyguyu hiç yaşamamak değildir.

Algı değişiminin temeli, yaşadığımız olayları kendimize, kendilik değerimize ve kişiliğimize yontmamaktır. Her olayda kendimize bir pay çıkarmamaktır. Dışsal etmenlerden, kendilik değerimiz sürekli etkilenmemelidir. Bunun yolu da sağlam bir kendilik değeri oluşturmaktan geçer. Sağlam kendilik değerimiz oluştuğunda, dışsal unsurlar, adeta duvara çarpar gibi geri döner. Böyle olunca da yaşantılarla başa çıkma gücümüz artar.

Kendimizi sorgulamalı, pay çıkarmalı, hatalarımızı görmeye çalışmalıyız. Ama en kritik nokta kendimizi affederek ve suçlamadan bunu yapmaktır. Hatalarımızı öz benliğimize ve kişiliğimize yontmadan yapmalıyız.

©^^^^®

Nefer yaşarsak yaşayaimy bunlar bizim insan obuamız ve insan oiduğumuz için değetû o(manuz gerçeğini değiştiremez.

Duygularla savaşma boşuna, sorun düşünme şeklinde...

Çoğu insan, olumsuz duygular yaşadığında, onlardan kurtulmak için; onları bastırmak, yok saymak, başka şeye

odaklanmak gibi yöntemlere başvururlar. Bu tip yöntemler, bazen var olan duygunun derinliğini ve yoğunluğunu arttırırken bazen de geçici olarak rahatlama sağlayabilir. Böyle olunca da kişi başka yöntem bilmediği için ister istemez aynı döngü içinde kalmaktadır.

Duygular, davranışlar; çekirdek olan düşünceden oluşur. Önce düşünürüz, aklımızdan geçiririz, olayı algılar ve yorumlarız sonrasında ise ona uygun duygu oluşur ve onu hissederiz. Mesela bilindiğinin aksine, aklımızla hissederiz. Nasıl mı? Duygu düşünceden çıktığına göre, bir olayı yaşadığımızda onu yorumlama şeklimiz, duygumuzun oluşumunu şekillendirir. Yani nasıl düşünüyorsak, öyle hissederiz.

O(ay(or seni üzemez, onuyonanicana sektin seni üzer.

Beyin ölümü gerçekleşen birinde his yoktur. Acıyı, tatlıyı, duyguyu hissetmez. Bu bize, düşüncenin (düşünme şeklinin) aslmda tüm hayatımızın ve hissedişimizin kaynağı olduğunu göstermektedir. O halde mutluluk düzeyimiz, olaylardan etkilenişimiz, "an" itibariyle kendimizi kontrol etmemiz, düşüncelerimizi kontrol altına almak ve doğru yönetmekle ilgilidir.

Doğru düşünme, olayları gerçekçi ve olduğu gibi algılama ve yorumlama şekli, çocukken gelişen yanlış öğrenmeler ve yaşantılarla bozulmuştur. Bu nedenle bu kişilerde hayata karşı sert tutumlar, ani duygu durum değişiklikleri,

demoralizeler, hayattan zevk alamama gibi sorunlar ortaya çıkmıştır.

Yanlış algılama, yorumlama, düşünme tarzının değişmesi için öncelikle öğrenilmiş yanlış bilgilerin değiştirilmesi gerekir. Bu düşünce şekilleri olan; "genellemeler, olayları büyütme/küçültme, seçici algılama, 'ya hep ya hiç' şekli düşünme, kendine yontma (kendini suçlama), parçayı bütün sayma, zihin okuma, duyguları gerçek sayma, mükemmeliyetçilik vb. gibi düşünceler, bizim gerçekleri ve etkilerini eksik veya fazla algılamamıza neden olur. Bunların altında ise, modellenen anne-baba tutumu, kültürel unsurlar, din, eğitim sistemi, ekonomik düzey gibi unsurlar vardır. Daha önceki bölümde ele aldığım, içsesi yönetme konusunda bu yanlış düşüncelerin değişimini işlemiştik. Burada ise düşüncenin iyileştirilmesi ve sağlıklı düşünmenin sağlanmasını ele alacağım.

Kendini Mutlu Eden Biri Olabilmek

Kendini mutlu etmek için, cesaretini bileğine değil, yüreğine aktar. Doğru bildiklerin için, mutluluğun için, prensiplerin için sonunu düşünmeden "buradayım", "ben buyum", "bu benim düşüncem" demekten çekinme. Bunları söyledikçe bak göreceksin zamanla o ilk anlardaki tedirginliğinden eser kalmayacak.

Kendini mutlu etmek için, insanları değiştirmek yerine, onların sana davranışlarının değişmesini sağla. Hangi karakter olursa olsun, sıra sana geldiğinde nasıl davranmaları gerektiğini ancak sen öğretebilirsin. Sınırlarınla ve net duruşunla. İşine gelmeyeni kaybetmekten korkma. Çünkü ya seni üzerim ya seni terk ederim diyorsa, seni ancak terk ederek mutlu edecektir. Niteliksiz olduktan sonra niceliğe takılma. Unutma ki on tane bir lira da on lira eder, iki tane beş lira da...

Kendini mutlu etmek için, adamına göre değil, kişiliğine göre davran. Kim bana nasıl davranırsa ben de ona öyle davranırım yönteminden vazgeç. Senin bir duruşun olsun. Sen insanlara göre şekil alırsan bir şeklin olmaz. Sen net ol. Tam ol, tutarlı ol, düz ol. Onlar ya sana uyar ya da başkasına gider. Seni kabullenen seni değiştirmeye çalışmaz. Seni olduğu gibi kabullenir bu da hem seni hem de onu geliştirir.

44

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendini mutlu etmek için, cennetin de cehennemin de zihninde olduğunu bilmelisin. Yaşama ve yaşadığın olaylara verdiğin anlam, senin mutluluğun olacaktır. Mutlu olmak için sürekli zihinsel egzersizler ve "bu olaya farklı nasıl bakabilirim" denemeleri yaparak, sağlıklı düşünmeyi otomatikleştirebilirsin.

Hepimizin şartları aynı değil, ama şartlarımıza göre mutlu olmamız mümkün. Paranın gücünü yok saymak mümkün değil. Ama olmayan bir şey için mutluluğumuzu ertelememeliyiz. İllaki belli bir ekonomik güç veya belli bir düzey sahibi olmamız gerekmez. Her düzeyde bile mutlu olmak için yöntemler mevcuttur. Çünkü bizi mutlu eden her şey paraya bağlı değildir. Paylaşmak, spor yapmak, hobilerle uğraşmak şükretmek çalışmak gibi...

45

Serhat YABANCI

Düşün en mutuz olduğun anı, Değdi mi sence o kadar üzülmene? Ne kadar işe yaradı üzülmen? Ne kazandın bu trajedide?

Bugün aynı olayı yaşasan aynı şekilde üzülür müsün? Aynı şekilde dibe batar mısın? Batmamaksın, üzülmemeli, tecrübe etmelisin.

Neden mi bu kadar çok üzüldün? Seni çok üzeni ya hayatının merkezine koydun? Ya da hayatını onun üzerine kurdun? Ya sessiz kaldın ya sürekli alttan aldın...

Şimdi düşün,

Nedenler değişmeden sonuçlar değişir mi?

Kimsenin üzerine hayat kurmamayı,

Sürekli alttan almakla sorun çözülemeyeceğini

Fark ettin mi?

Unutma;

Hayat senin hayatın,

Hayatının kalitesinin ve yönünün

Sorumlusu da sensin.

Kendi küreğini çekmedikçe,

Hiçbir rüzgârın sana faydası yok.

46

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendini mutlu etmek için, seni üzen insanlara direnme. Onları değiştirmeye de kalkışma. Seni defalarca üzen birisine beni neden üzüyorsun diye sorma. Dön ve kendine sor, neden hala izin veriyorum diye.

Mutluyum,

Çünkü kimsenin eline bakmıyorum, isyan etmiyor devamlı şükrediyorum.

Çünkü her şeyin peşine düşmüyor, her hatayı büyütmüyorum.

Çünkü dostlarımı aksatmıyor, ailemi seviyorum.

Çünkü kul hakkı yemiyor, beddua almıyorum.

Çünkü insanları kınamıyorum,

Çünkü beni sevmeyene kendimi sevdirmeye çalışmıyor, olduğum gibi sevilebileceğimi biliyorum,

Çünkü kendimle barıştığım, kimseyle kıyaslamıyorum,

Çünkü yaşamak istediklerimi ertelemiyor, yeri ve zamanında yaşıyorum.

Çünkü önyargısı olana laf anlatmıyor, beni anlamak isteyene nefes tüketiyorum.

Çünkü gidenin peşinden koşmuyor, kalmak isteyene emek veriyorum.

Çünkü beni seveni kaybetmekten korkuyorum...

47

Serhat YABANCI

Kendini mutlu etmek için, kendine ne kadar çok güvenirsen başkasından o kadar az şey beklersin. Az şey beklediğin için kırılmışlıkların az olur. Hayal kırıklıkların az olur. Sen en iyisi en çok mutluluğu kendinden iste. N'olur n'olmaz, beklenti hep yaralar.

Kendini mutlu etmek için, sürekli hata yapanları ve seni sürekli üzenleri affetme. Çünkü birincisi hata, sonrakiler tercihtir. Sürekli affetmek, onu cesur seni değersiz kılar. Unutma ki, sürekli affettiğin kişi sana karşı profesyonel bir saygısız olur.

Kendini mutlu etmek için, yaşadıklarını olumlu da olumsuz da olsa unutma. Sadece affet. Çünkü unutursan, onun sana kazandırdığı tecrübeyi de unutursun. Ve aynı şeyi tekrar yaşarsın...

Kendini mutlu etmek için, biten ilişkilerine saplanma-malısm. Eğer ikiniz de doğru bulsaydınız bitmezdi. Bitmişse, bu senin için hayırlara vesiledir. Niye olmadığını belki sonra bileceksin, belki hiç bilemeyeceksin. Ama nedenleri asla unutma. Unutma ki hiçbir ilişki basit bir nedenden dolayı bitmez.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Şükürler olsun diyebilmeli insan. Ben hiç bir zaman karşılık için sevmedim... Verdiği kadar vermediği de benim için bir değerdi. Çünkü verdiği nimetti bu dünyamı güzelleştirdi, Vermediği ile de sınava çalıştırdı, ahirete hazırlattı.

Şükürler olsun diyebilmeli insan. Karşılık beklemeden iyilik yapabilmek, Pazarlıksız ve hesapsız dost olmak, Nedensiz sevmek ve bağlı olmak...

Şükürler olsun diyebilmeli insan. Verdikleri için de vermedikleri için de Sevebilmeli insan yaratanı, Çünkü yaratanı sevmek, insanı sevmek, İnsanı sevmek, yaratanı sevmektir.

Kendini mutlu etmek için, vazgeçilmez olduğunu düşünme. Sen de vazgeçilmezsin, başkasından da vazgeçebilirsin. Hiç kimsenin kendisini sana vazgeçilmez veya son şans olarak dayatmasına izin verme. Çünkü bu hayatta hiç kimse vazgeçilmez ve son şans değildir.

Kendini mutlu ermek için, kendini tanı. Senin kendi gerçeğin, kendinle ilgili gerçek fikrin olsun. Eğer senin, kendinle ilgili gerçekçi algın yoksa, başkasının senin hakkındaki düşüncesi, senin gerçeğin olur.

Serhat YABANCI

Bu hayat benim.

Ben önemli ve tekim,

Doğuştan bazı güçlerle dünyaya geldim,

Kendini mutlu etmek için,

Bu güçlerimi fakm etmeliyim,

Bunları fark etmek için ise,

Sürekli denemeliyim ve yöntem öğrenmeliyim,

Kimsenin gücüne muhtaç değilim,

Diğer insanlar benden daha güçlü değil,

Sadece kendi potansiyellerine inanıyorlar,

Yapmam gereken kendime ve gücüme inanmam.

Mutlu olmak, kendine olan borcundur. Bu borç, başkası tarafından ödenmez. Kendini ne kadar mutlu edersen, başkasından o kadar az beklentin olur. Bu borcu ödemek için taşıma su yerine sabit kaynaklar edinmelisin. Taşıma su ile mutlu olunmaz. Ancak anlık rahatlık verir.

Eğer sağlam kaynaklar istiyorsan, öncelikle sosyal bir insan olmalısın. Arkadaşların olacak, onlarla zaman geçirmelisin. Küçük anlaşmazlıklardan dolayı onlardan ayrılmamalısın. Kendini onlardan üstün görmemeli, onlarla derin ilişkiler kurabilmelisin.

Arkadaşlarınla ilişkin, iyi hissetmek-iyi hissettirmek ve karşılıksızlık odaklı olmalı. Sadece iş görmek, menfaat odaklı olursa, kullandığın kadar kullanılırsın. Sen zaten iyi bir arkadaşsan, onlar zaten sana her zaman yardımcı olacaktır. Bu doğal süreçtir.

Sana faydası olduğu için dostlarını sevmemelisin. Sen onları her durumda sev. İnsanlar sevdiklerine zaten her

zaman destek olurlar. Sadece mutlu olduğun ve iyi zaman geçirdiğin insanlarla kalıcı dostluklar kurabilirsin. Bunları paylaşamadığın insanlarla arkadaşlığı derinleştirmeye gerek yok. Herkesle anlaştığın kadar samimi olursun. Ne kadar güveniyorsan o kadar güven yüklemelisin. Güvenmediğin bir ilişkiye, güven gereken paylaşımlar yükleme-melisin.

İlişkilerin samimiyet içermesi için pazarlıksız ve yatay olmalıdır. Arkadaşlık ve dostluk, duygu işidir. Farklı düşünen ise ticaridir. Herkesin seni sevmesini istememelisin. Senin de sevmediklerin var.

Hobilerin olacak. Hayatı tek odaklı yaşamayacaksın. Hayatın, iş, çocuk, ev veya eşten ibaret olmayacak. Sevdiğin aktiviteleri keşfedeceksin. Bunlar senin hobin olacak. Seni, günlük sorunlara ve sıkıntılara karşı şarj edecek. Hobilerinle kafanı dağıtacaksın. Zihninde büyüttüğün sorunları olması gerektiği düzeye indireceksin. Hobilerinle gevşeyeceksin. Saplantılardan uzaklaşacaksın. Aynı zamanda, hayatın tek bir amaç olmadığını göreceksin.

Şükretmelisin. Hem sahip oldukların için hem de var olduğun, sağlıklı olduğun için. En başta el âlemin eline bakmadığın için. Sağlıklı oluşun için her zaman şükret. Nefes aldığın için, aile ve akrabaların olduğu için, seni seven dostların olduğu için, prensiplerine uygun yaşadığın için, içindeki başarma gücüne sahip olduğun için, işin için, eşin için, çocukların için şükretmelisin.

Kendini sürekli tanımaya çalışmalısın. Zayıf yönlerinin farkında olmalısın. Bunlarla barışık olacaksın. Yüz-kşeceksin. Reddetmeyeceksin. "Evet, şu konuda zayıfım" diyebileceksin. Ret edersen kendini

geliştiremezsin. Yok saydığın bir sorununu çözemezsin Değer verdiğin ve gü-Vendiğin insanların önerilerine kulak vermelisin.

Her attığımadımda, her yaptığım aktivitede mekanik bir fayda hesabı yapmak yerine, kendimi iyi hissetmek ve mutlu etmek odaklı yapıp spontane yaşamalıyım.

Kendimi muttu etmek için yaşam, omacan ohnak.

Yaşamanın amacıdır bizim mutluluk durumumuz. Ne için, neler için yaşıyorsak ona göre de bu dünyada keyif alıyoruz. Para kazanmak için mi, sosyal itibar için mi, yemek için mi, birikim için mi ibadet için mi? Daha yüzlerce neden sayabilirim. Hepimizin yaşam amacı olmalı. Ama tek bir amaçla sınırlandırmadan. Mesela tek amacımız iş hayatında başarılı olmak olmamalı, ama iş hayatında başarılı olmak da amaçlarımızdan biri olmalı. Mesela anlık hazlar peşinde olmamalı, ama anı da yaşamak olmalı amacımız.

Yaşam amacı belirlerken tek bir amaç yerine, yaşam alanlarımıza göre amaçlar edinmeliyiz. Birden çok amacımız olduğu için birçok alanda hem aktif olur hem de birden çok mutluluk kaynağına sahip oluruz. O halde kendimizi mutlu etmek adına bir tek amaç yerine, yeri ve zamanına göre değişen, kısa veya uzun süreli hedefler ile amaçlarımıza ulaşmaya çalışırız. Birden çok amacımızın olması, birden çok alternatifin de olması anlamına geleceği için çaresiz/seçeneksiz kalma sorunu da yaşamayız.

Birden çok amacımızı, üst çatıda "mutlu olmak" amacına bağlarız. Yaşamımızda bütün çabamız mutlu olmak için olduğuna göre seçeceğimiz küçük amaçlar, bizi farklı

yollardan ve farklı tatlardan mutluluğa götürecektir. Herkesin mutlu olma şekli ve yöntemi farklı olacağına göre ortak bir amaç ve hedef seçmek istenmeyen sonuçlara neden olabilir.

Hayatımızdaki kişi/kişiler, bizi mutlu eder, ama daha çok görev olarak değil, paylaşım olarak bunu yaşatır. Beraber bir şeyler yaparız ve mutlu oluruz-ederiz. Ama bu bir görev olarak değil, içten gelen gönüllü bir durumdur.

Birine yapışıp kalırsak, zihnimiz zamanla körelmeye, çözüm ve alternatif üretme yeteneği kaybolmaya, karar verme gücümüz ise zayıflamaya başlar. Her şeyi ona sorar, kararları ona aldırırız. Bu ise zayıf olan durumumuzu daha da zayıflatır ve gün geçtikçe daha fazla ona bağımlı, hatta saplantılı hale geliriz.

Oysa her insan doğuştan itibaren kendini mutlu edebilecek kadar güce ve potansiyele sahip bir şekilde dünyaya gelir. Her ne kadar sonradan bu gücünü kullanamaz veya köreltmiş olsa da bu güç onun içinde her zaman da vardır. Sadece fark etmesi ve inanması gerekir.

Potansiyelimin farkında olmalıyım.

Fatma, 25 yaşında özel şirkette mühendis olarak çalışmaktaydı. Beş yıldır evliydi. Öncesinde 2 yıl eşiyle flört etmişlerdi. Evliliği çok kötü gidiyordu. Evlilik sadece Fatma'nın aidiyet duygusunu tatmin eden tek bir niteliğe dönüşmüştü. Duygusallık, cinsellik, iletişim ve sosyal -paylaşımlar hemen hemen hiç yoktu. Aslında kendisi de eşi gibi yürütülemeyeceğini biliyordu. Ama koParnıyordu. Birine ait olmadan yaşama düşüncesi bile Fatma l9n acı vericiydi. Oysa diğer yandan sürekli kavgalar, tartışma-ar' bazen aylarca süren küslükler devam ediyordu. Aslında Fat-

a boşanmayı istiyordu, lakin sonrasını sürdürememe kaygısı

ec*eniyle sürekli vazgeçiyordu.

Zil çaldı. Gelen eşi Ahmet idi. Üzgün ama kararlı bir ifadesi vardı. Ahmet içeri geçti, elini yüzünü yıkadı, sofraya oturdu. Fatma tam neyin var diye soracaktı ki,

Ahmet: Ben artık yürütemeyeceğim. Ben boşanmak istiyorum.

Fatma: Ne diyorsun Ahmet sen, ne boşanması? Biz bugün

barıştık ya. Nerden çıktı şimdi?

Ahmet: Fatma, bu, bugünlük bir durum değil. Biliyorsun ki biz 5 yıl boyunca sürekli kavga ettik. Bu 5 yılın en az yarısı küs geçti. Aslında düşündüm de zaten kâğıt üzerinde evlilik yürütmüşüz. Öyle değil mi?

Fatma: (ağlarken) Haklısın.

Ahmet: Bu konuda benim gibi düşündüğünü biliyorum. Lakin sen sonra yalnız kalma korkusuyla baş edemeyeceğin için sürekli vazgeçtin. Ama artık ben bu konuda geri adım atmayacağım. Senin korkularından dolayı kendi hayatımı mutsuzluğa

bırakamam.

Fatma: Ben hep bu korkuyla yaşadım. Kendimi buna hiç hazırlamadım. Ama gel gör ki beni istemeyen birini nasıl zoraki evlilikte tutabilirim ki. Zaten benim sorunum boşanmamak değil, boşandıktan sonra yapamama korkusu.

Konuşma uzayıp gitti. O gece masadan ayrılık kararı çıkmıştı. Bu karar en çok Fatma için ağırdı. Çünkü yıllardır hep birinin desteğiyle hayatını sürdürdü. Artık desteksiz kalmıştı. En çok "bundan sonra nasıl mutlu olacağım, yalnızlığımı nasıl gidereceğim" kaygılarıyla boğuşuyordu. Altı ay içinde boşandılar. Fatma, kendine bir ev kiraladı. İçini kendi isteğine göre az eşyayla döşedi. İlk zamanlar çok ağlıyordu. Sonra bu böyle gitmez dedi ve arkadaşlarıyla zaman geçirmeye karar verdi.

Sık sık arkadaşlarıyla buluşmaya başladı. Zaman geçtikçe, "aslında insanlar benimle sohbet etmekten ve zaman geçirmekten keyif alıyorlar" demeye başladı. Sonra spor salonuna yazıldı-

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kiloları azaldığı gibi kendini daha dinç ve dinamik hissediyordu. Bu arada yıllardır özlemini kurduğu resim kursuna yazılmaya karar verdi. Resim kursuna yazıldıktan sonra yeteneğinin farkına vardı. Yılsonunda kurs sergisinde resimleri görücüye çıktı.

Bu arada sürekli birilerini arayan ve boşlukları doldurmaya çalışan biri olmaktan çıkıp, aksine, evde tek başına zaman geçirmekten keyif alan, boş zamanlarını resim yapmaya, kendini geliştirmeye ve hobilerini sürdürmeye çalışan biri haline dönüştü.

İşyerindeki arkadaşları da onun enerjisi ve mutluluğundaki farkı sürekli kendisine ifade ediyorlardı. Fatma, geri dönüp baktığında, başaramama kaygısı ve kendine yetememe kaygısının onu ne kadar rehin aldığını fark etti. Artık Fatma'nın kendilik algısı "istersen yapabilirsin yeter ki dene" idi.

Bu hikâyede Fatma, kendisini sürekli eşine bağımlı hissetmiş, onun varlığına sığınarak da yıllarca kendini güçlendirmemiştir. Hikâyedeki temel amaç, boşanmanın iyi veya kötü bir şey olduğu değil, kişilerin mecbur kaldıklarında kendi başlarının çaresine bakabildikleri gerçeğidir.

Yıllarca cesaret edemediğimiz adımları, iş başa düştüğünde mecbur kalıp attığımızda biz bile performansımıza inanamayız. Ama performansımızın ve gücümüzün ortaya çıkması için illaki zor durumların bizi motive etmesini beklememeliyiz. Çalışmak konusunda kendimize güvenmek için illaki iflas etmek, biri olmadan yapabileceğimize inanmamız için de illaki terk edilmemiz gerekmemelidir.

55

Serhat YABANCI

Eleştiri ve İftira ile Baş Edebilmek

Ayşe anaokulunda çalışan, meslekte onuncu yılını bitiren azimli bir öğretmendir. İşini çok iyi yapar. Zaten bu bölümü, üniversite sınavlarında ilk sıraya yazmıştır ve kazanmıştır.

Bugün canım çok sıkkın. Arkadaşım; senin hakkında" o işini yeterince iyi yapmıyor, günü kurtarmaya çalışıyor diye konuşuyorlardı" dedi. O kadar çok şaşırdım ki, anlam veremedim. Sen gel yıllarca işini en iyi şekilde yap. En küçük detay için bile özel yaşamından zaman çal. Karşılığı bu mu? Ben insanlardan ödül ve memnuniyet beklerken, birileri gelsin senin hakkında böyle desin. Acımazsızca eleştirilmek çok acı. Büyük hayal kırıklığı içindeyim. O kadar öfkeli ve o kadar da kırgınım ki arkadaşlarıma. Kaç gündür, kendimi içe çekilmiş, enerjisi bitmiş, artık işini sevmeyen biri gibi hissediyorum. Sanki o kendi çocuğum gibi gördüğüm öğrencilerim, bana çok uzak... Ve sanki ben gerçekten onlara haksızlık yapmışım gibi hissediyorum. Sanırım depresyona giriyorum. Aslında bir şeyler yapmalıyım. Aklımdan çok farklı şeyler

geçti.

Mesela, onların karşısına çıkıp, "hayır, siz yanlış anladınız, aslında ben çok çalışkanım. Bakın göreceksiniz kendimi kanıtlayacağım" diyebilirim.

Ya da; karşılarına geçip, "siz ne düşünürseniz düşünün, ben kendimden de performansımda da eminim" diyebilirim.

Ya da; Onlarla muhatap olmayıp, onları yok sayabilirim. Ya da; Eleştirilerini duymuş ama etkilenmemiş gibi davranabilirim.

56

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Ayşe öğretmen gücünü, enerjisini, değerli olup olmadığının farkında olmadan insanların ondan memnun olup olmamasına bağlamıştır. Aldığı her onayı ve övgüyü, OLMASI GEREKEN olarak ele alırken, her hangi bir eleştiriyi ise SIRADIŞI VE YIKICI olarak ele almıştır. Böyle olunca da yukarıdaki hikâyedeki gibi aniden demoralize olmuş ve kopuşlar yaşamıştır.

Hepimizin hayatında, Ayşe'nin başına gelenler geliyordur ve gelecektir. Hiçbir zaman yüzde yüz hak ettiğimizi almayacağız. Bazen insanlar değerimizi bazen de emeğimizi fark edemeyeceklerdir. Bazen de bilerek bizi küçük düşürmeye çalışacaklardır. Bizim bunların önüne geçmemiz yüzde yüz mümkün değildir. İnsanların konuşmasını engelleyemeyebiliriz, ama bunlardan etkilenmeyi değiştirebiliriz. Yorumlama ve gerçeklik algımız ile bu tip gerçekçi olmayan yorum, iftira vb. gibi iddialarla başa çıkabiliriz. Öyle ki toplumuzda insanlar hakkında konuşmanın keyif verdiği ve sohbet malzemesi olduğu göz önüne alınırsa, insanları susturmak mümkün değildir.

Bu konuda kendi iç sesimizi doğru yönetmeliyiz.

- Yapılan eleştiri kişiliğini mi hedefliyor yoksa davranışlarını mı? Kişiliğini hedefliyorsa anlamsız, kötü niyetli bir eleştiridir. Sadece var olan bir hatayı düzeltmek niyetiyle yapılmışsa dikkate almak gerekir. "Sen huysuzsun" dendiğinde genelleme yapılmış olur ve kişiliğe dönüktür. "Bu yaptığın ve söylediğin huysuzluk" derse davranışı eleştirmiş olur ki bu durumda biz de bir durup düşünmeliyiz. Belki de o kişi bize hatamızı düzeltme gibi bir hediye sunmuş olacaktır.

- Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünü düşüneceğine, senin kendin hakkında ne düşündüğünü düşün.

57

Serhat YABANCI

- Eğer kendin hakkında iyi bir şeyler düşünüyorsan, başkasının ne düşündüğünü düşünmezsin.

- Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünü düşünmek istemiyorsan, kendinden emin olmak için kendine yatırım yap.

Sen kendinden emin isen, başkaları seni, kendinle ilgili tereddütte düşüremez.

- O halde unutma ki, seni rahatsız eden yorumlar, ya senin kendinle ilgili düşündüklerin ya da senin kendinden emin olmayan düşüncelerinden kaynaklanır.

- Farklı insanlardan ortak bir yorum olarak alıyorsan, bu yorumların doğruluğu hakkında düşünebilirsin. Çünkü birbirini tanımayan veya çok farklı yerlerden gelen insanların senin için aynı yorumu (olumlu veya olumsuz) yapmaları tesadüf olamaz.

• Eğer geçmişinde insanları memnun etmek üzerine bir yetişme tarzı ile büyümüşsen, insanların senin hakkındaki olumsuz yorumlarından çok fazla etkilenirsin.

• Başka inşaların, seninle ilgili fikirleri (veya arkandan konuşmaları) seni çok üzüyorsa, bu konuşulaf konu ile ilgili değil, senin olayı algılama şeklin üe alakalıdır.

58

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Sana gelen, her uygunsuz yorum ve söz,

sende bir parça karşılığı bulmadığı için

aynı fazla geri gider.

• Mükemmeliyetçi isen, en küçük olumsuz eleştiriye bile tahammül edemezsin. Bir an önce o insana kendini kanıtlama ve eleştirisini çürütmeye çalışırsın.

• Bir insanı ne kadar çok önemsersen, onun yanlış yorumu seni o kadar çok etkiler. Değersizleştirmek yerine, olması gerektiği kadar önemsemeli, gerekirse onunla bunu konuşmalısın.

• İnsanlar, baskı ve etki bırakmak istedikleri kişinin onları ciddiye alıp almadıklarını yoklarlar. Eğer ciddiye alınırlarsa, sürekli kendilerini memnun etsin diye ondan memnun olmadıklarını ifade ederler. Eğer insanların dediklerini sürekli takip eder ve merak edersen, onları senin hayatınm sahibi haline getirirsin.

59

Serhat YABANCI

İnsanları susturamazsın, eteşûreierini

engelleyemezsin.

Ama onlardan etkilenmemek senin elinde.

Eğer eleştiride kendinden bir parça

taşıdığına inanırsan, ciddiye akr K

etkilenirsin.

Eğer kendinden eminsen, ciddiye almaz,

güler geçersin. Bu onun kendi fikri, beni bağlamaz dersin.

Herkes kendine yakışanı yapar, dersin.

Ben kendimin ne otduğumı bilirim, dersin.

Ben, beni, beni sevmeyenlerden öğrenmem

dersin.

Dedikodu ve haksız yorumlar ile baş edebilme önerileri

• Kendinle ilgili belirsiz algılarını değiştir. Ben kendimden artık eminim dediğin an, başkalarının yorumunu merak etmezsin, duy san da seni etkilemez.

Mesela:

Senin başarısız olduklarını düşünüp düşünmediklerini sürekli öğrenmek istiyorsun.

1. Neden başarından emin değilsin?

2. Onların seni başarılı görmesi sana ne kazandıracak:

3. Kendinden emin olmak için neye ihtiyacın var?

4. Başarılı olduğuna inanman için kaç kişiden onay almalısın?

• Herkesin senden memnun olmasını bekleme. Elbet birileriyle anlaşamayacak, elbet birileri seni sevmeyecektir. Sağlıklı bir insanm herkes ile anlaşması ve herkes tarafından sevilmesi mümkün değildir.

• Yorumunun sağlıksız ve iyi niyetsiz olduğunu düşündüğün kişilerin dediklerinin peşine düşmemelisin. Onların dediklerinin seni etkilemediğini gördükçe, onların senin hakkında konuşma ihtimallerini azaltırsın.

• Eleştiri hakkı tanıdığın insanlara, eleştirileri davranışla sınırlı tutmalısın. Eleştirilerini kişiliğine yapmalarına izin vermemelisin.

• Seninle ilgili yapılan haksız yorumları kendine yontmadan "onlar söyleyenin kişisel fikri, sadece onu bağlar" diyerek, onun üzerine yüklemelisin.

Sahte arkadaşlar dedikodulara, gerçek

arkadaşlar sana inanır.

[TheKidWitfıABike]

• "Mükemmel olmalıyım", "herkes benden memnun olmalı" düşüncesinin mümkün olmayacağmı kabul etmelisin. Bu düşünceyle baş etmek zordur. Çün-

kü çok erken yaşlardan itibaren başlar. Oysa onunla savaşmanın bir yolu da bizi sevmeyen, bizden memnun olmayan inşaların da olabileceği gerçeğidir. Hakkımızdaki negatif düşüncelerle de yaşamak,

bizim güçlenmemizi, mükemmeliyetimizin de çözülmesini sağlar. • Kendi istek ve kararlarımızı, kendi ihtiyacımıza göre verip, başkalarının beklentilerine göre değiştirmemen, insanlara karşı doğruluğundan emin olduğumuz konularda, net duruşlar göstermeliyiz. • Davranışsal olarak; iletişimi kesmek veya yok saymak yerine, kendimizi ifade edebilir ya da ilişkiyi belli düzeyde devam ettirebilir, ama haksız yorumlardan da etkilenmediğimizi yansıtabiliriz. Özetle, her zaman istemediğimiz şeyler duyacağız. Bunlar bazen negatif ama yapıcı bazen ise tamamen zarar vermek amaçlı olacaktır. Hiçbir şey duymamak, hiç eleştiri almamak mümkün değildir. Bu nedenle insanlardan kaçmak yerine, bu tip durumlarla karşılaştığımızda kendimize yontmamayı öğrenmeliyiz.

Kendimizi algılamamız ne kadar önemliyse, emin olun anında cevap vermek ve kendimizi ifade etmek de bir o kadar önemlidir. Her zaman eleştiriye sakin bir ses tonuyla, öfkelenmeden, düşünce ve duyguları ifade ederek cevap verilmelidir. Saldırmak, onun gibi iftira atmak veya haksız eleştiri ile aynı kanaldan cevap vermek, hataya hata ile cevap vermemizden dolayı bizi hatalı duruma düşürür. Biz, eleştirdiğimiz şeyi yapmamalıyız. Hem iftira atmanın hatalı olduğunu söyleyip hem de aynı yöntem ile kendimizi savunmak tutarsızlık olur.

62

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Her Sorunla Başa Çıkabilir miyiz?

Efe, 18 yaşında zengin bir ailenin sorumsuz ve şımarık bir oğludur. Bir gün, Efe ve ailesi tatilden dönerken trafik kazası geçirirler. Kaza sonucu Efe'nin annesi ve babası hayatını kaybeder. Ailesinden başka kimsesi olmayan Efe, ne yapacağını şaşırır. Bunun üstüne bir süre sonra babasının işlerinin aslında kötüye gittiğini, birçok yere borcu olduğunu öğrenir ve artık maddi olarak da hiçbir şeyinin kalmadığını görür. İyice çaresiz kalan ve umudunu yitirmeye başlayan Efe, kendini toparlayıp bir an önce bir şeyler yaparak hayatım sürdürmesi gerektiğinin farkına varır.

Dersleri kötü olan Efe, öncelikle okuluna yoğunlaşarak derslerini düzeltir ve bir yıl sonra girecek olduğu üniversite sınavına hazırlanır. Hazırlanırken de aynı zamanda bir mağazada çalışır. Bir yıl sonra güzel bir devlet üniversitesinde makine mühendisliği bölümünü kazanır. Azimle hem okuyup hem çalışmaya devam eder. Yorucu olsa da umudunu ve azmini hiçbir zaman yitirmez. Çünkü bir şekilde hayatını devam ettirmek zorundadır ve etrafında ona yardım edecek kimsesi yoktur. Dört yılın sonunda başarıyla okulunu bitirip yüksek bir maaşla bir şirkette çalışmaya başlar. Şirkette tanıştığı bir kızla evlenir ve hayatını düzene sokar.

Efe'nin ebeveynleri tarafından her istediği yerine gedmiş, emek vermeden her şeye sahip olmuştur. Günün lrmde iş başa düştüğünde önce zorlanmış, ama zamanla nu başarmaktan başka çaresi olmadığını far ketmiş ve ba§armıştır.

63

Serhat YABANCI

İnsanoğlu zor şartlarda kendisinin bile inanamayacağı güç ve performans gösterebilir. İş başa düştüğünde, kendisinden başka kimseden fayda gelmeyeceğini fark ettiğinde, hayatının tüm sorumluluğunu üstlendiğinde, geçmişteki zorlukları nasıl aştığını da hatırladığında "her sorunla başa

çıkabileceğini" fark edebilmektedir. Peki, neden bazı zamanlar başa çıkamayız? Aslında başa çıkamadığımız şey, sorun değil, sorunu ve kendimizi algılama şeklimizdir.

Bazen öğrenilmiş çaresizlik, bazen denememenin verdiği kaygı, bazen garantici olmamız, bazen kötü senaryolarımız ve bazen de çözüm yolunun olmadığını düşünmemiz yetersiz hissetmemize neden olur.

Bu algımızdan dolayı çözüm için mucizeye ihtiyaç duyarız. Çünkü bize göre bir şeyi yapamıyorsak, çözümü yoktur. Ancak bir mucize olmalıdır. Oysa mucizeler artık bu devirde zaten mucizedir. İşte bu noktada da "insan her sorunla başa çıkabilir mi?" sorusunun cevabı aranmaktadır. Bunun cevabı bizi mucizelerden uzaklaştırıp gerçekçi yola götürür.

İnsorun gücünün farfcnda oiafnlmesinm

önündeki en büyük engellerden biri

kayadandır.

EVET! İnsan her sorunla başa çıkabilir. Ama bu çöztf"* anlamında değildir. Bazen kabullenerek, bazen de yeni bir baw açısı geliştirerek bazen vaz geçerek.

İnsanın gücünün farkında olabilmesinin önündeki en büyük engellerinden biri öncelikle kaygılarıdır. Kaygılar, atacağımız adımların abartılmış risklerini içerir. Yüksek kaygılar, kendimizi güvende hissetmemizi, riskleri hesaplamamızı sağlıyor gibi görünse de diğer yandan da özgüvenimizi ve enerjimizi götürür. Çünkü hiçbir şeyin garantisinin olmadığı bir yaşamda garanti aramak, hiçbir adım atamamak demektir.

Eğer yüksek kayaırmz var ise adım atmak konusunda aşın detaylara takdir, ana sorundan çıkıp detaylarda boğuluruz.

"Ya kötü bir şey olursa, ya başarısız olursam, rezil olursam, küçük düşersem" vb. gibi zihnimizde geçen olumsuz düşünceler bizi hedefimizden uzaklaştırır.

Eğer bir hedefe ulaşmak istiyorsam kaygılarımı kontrol etmeliyim. Bu kaygılar benim iç sesim veya hislerim olabilir. Ama unutmamalıyım ki bilimde hisler değil, gerçekler kanıt niteliği taşır.

Ne yapmak istiyorum? Peki, neden yapamıyorum? Be-nım engelleyici nedenlerime sahip olan kaç kişi bunu başardı biliyor muyum? O nedenler aslında her zaman aşıldı. en aşılamayacak hiçbir engel için hedef belirlenmez. Akıl ne seni ne de başka bir aklı kandırabilir. Akıl an-mümkün olan şeyleri hayal eder. Elindeki örnekler, grier ve denemeler ile bunu destekler.

Eğer sen bir şey istiyorsan, bunun

mümkün olabileceğini biliyorsun.

İnsanoğlu mümkün olmayan bir şeyi asla

istemez.

Başa dönersek, insan her türlü sorunla başa çıkabilir mi dersek, 'evet' deriz. Çünkü hayattaki her sorunun mutlak bir çözümü vardır. Mutlak olarak en az bir kez çözülmüştür. Bu söylem kişisel gelişim veya motivasyon seminerlerindeki tipik gaz verme söylemi değildir. Yazıları ve iddia edilen her şey, kanıta dayalıdır. Sorunumuz ne olursa olsun bize lazım olan tek şey yöntemdir. Bunun için de azimli olmak gerekir.

Yola çıktıktan sonra her advmyeni admu

doğuracak, şansvtuz da bunlarla beraber

doğacaktır.

Ülkemizde evliliği yolunda gitmeyen pek çok kad n1 ya da şiddete hakarete maruz kalan pek çok kadın gi<Ae" cek yeri olmadığı için, geliri olmadığı için ya da hakkın«da söylenebilecek kötü sözlerden korunmak adına kendi" 1° rince çözüm buluyor ve bu çözüm genellikle olan bite?1^ göz yummak, katlanmak şeklinde oluyor. Bunun yamru <*a

her türlü çaresizliğe rağmen, boşanma imkânı olmamasına rağmen var olan evlilik içinde kendine sistem kuran da var; yok saymak gibi. Bunun tam tersini yaşayan ve yaşatan, hayatının kontrolünü kendi eline alan ve varlığını, gücünü ortaya koyan, yeri geldiğinde ya düzelir ya biter diyen kadınlar da var. Bu ve benzeri örnekler gösteriyor ki olaylara ve olanlara bakış şeklimiz, sorunu tespit etmek ve çözümü üretmek bizim elimizde. Endişeli bir bakışla ve kaygıyla sorunları görmek yerine soğukkanlı ve cesaretle çözüm yollarını görmek bizim kendimizle gurur duymamızı sağlar.

Toplumumuzda yaygın bir söylem olarak Allah herkese kaldırabildiği kadar yük verir ya da Allah dağına göre kar verir telkinleri vardır. Hani birine moral vermek veya şükretmesini sağlamak için daha zor durumda olanlar örnek verilir ya, onları düşün. O verilen örnekler ile o imkânsızlıklar içindeki insanlar nasıl baş ediyor? İmkânsızlıklara rağmen insanımız nasıl kabulleniyor, savaşıyor ve dayanıyor? Karıncanın Kabe'ye gitmesi hikâyesi gibi; "gidemesemde o yolda ölürüm" diyor. Burada ümitsizliğe düşmek yerine belli bir hedefte ilerlemek gerekir. Tembellik yapmadığımız sürece yeni kapılar açılacaktır, işte bu bir inanç ve yorumlama ürünüdür. İster kader denilsin, ister bu bir sınav denilsin, ister bu bir deneyim denilsin, isterse bu bir ceza denilsin. Herkes kendi geliştirdiği yorum şekli ile sorunun üstesinden gelmektedir.

Bir sorun ile baş etmek istiyorsak önce o sorunu gerçekçi bir şekilde yorumlamalıyız. Neden yaşadığımızı, neden böyle bir sürece geldiğimizi doğru analiz etmeliyiz, erkesin başına gelen bir olayın, bizim de başımıza gelecini kabul ettiğimiz gibi, geldiğinde de bunu kadersizlik, nssızlık veya güçsüzlük olarak değil, yaşamın kendisi olgunu kabul ederek başlamalıyız.

Serhat YABANCI

Nedenlere takılanların yıllarca çözüm bulamadan zihinsel patinajlara yakalandığını görürüz. Oysa bir yerden sonra nedenlere değil, çözümlere odaklanmalıyız. Yaşadığımız her sorunu birebir çözmemize de gerek yok. Konunun uzmanından, yetkilisinden destek almak da bir çözümdür. Çözüm için maddi manevi tüm imkânların doğru yerde ve zamanda kullanılması da bir çözümdür.

Düzenim bozulur, hayatim alt üst

olur diye endişe etme. Nereden

bitiyorsun hayatin aitmm üstünden iyi

olmayacağını?

Şems-i Tebrvd

Yetiştirilme tarzı, üşengeçlik, son ana kadar erteleme gibi özelliklere ve yaşantılara sahip bireylerin sorunları çözemeyeceği düşünülür. Oysa herkes, iş başa düştü mü şaşırılacak başarılar ve sonuçlar elde eder. Yaşamınızda mutlak olarak bu sahnelere tanık olmuşsunuzdur.

Özellikle insanımızın son güne iş bırakması, iş başa düşmeden devreye girmemesi çok genel bir özelliktir. Ama gelin görün ki, annesinden su isteyen çocuğun, üniversite eğitimi için aileden ayrıldıktan sonra nasıl sorumluluklarını yerine getirdiğini, yemeğini de suyunu da sabah kalkmasını da nasıl tek basma yaptığını da biliyoruz.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Bir şeyin imkânsız olduğuna inanırsanız,

aktınız bunun neden imkânsız olduğunu

size ispatlamak üzere çatışmaya

başlar. Ama bir şeyi yapabileceğinize

inandığmızda, gerçekten inandığınızda,

akimiz onuyapmak üzere çözümler

bulma konusunda size yardım etmek için

çatışmaya başlar.

David Schwart

Yaşamda genel anlamda bir mutsuzluktan bahsedendeyiz. Bir yetinememeden bahsedebiliriz. Beklentilerimiz ile bunlara ulaşma yeterliliklerimiz orantılı olduğu sürece mutlak olarak başarıya ulaşacağız. Bize her zaman destek olacak olan düşünce "insanoğlu her türlü sorunla başa çıkacak güce sahiptir" düşüncesidir. Bu düşünceyi "ben de başarıyı tatmış ve başarmış herkes gibi başarabilirim"

diye özelleştirmeliyiz. Her insanın içinde hayatındaki sorunları Çözecek, farkındalık kazanacak, farklı yöntemlerle sonuca ulaşacak güçjvardır. Tek eksik olan yöntemdir.

69

Serhat YABANCI

Negatif Duygu Durumundan Nasıl Çıkarız?

"Ahmet, kız arkadaşının evlilik teklifini geri çevirmesinden dolayı melankoliye bağlamıştı. Kaç gündür yemiyor, içmiyor hatta uyuyamıyordu. En son annesinin ısrarıyla terapiste gitti.

TerapisUNeden bu kadar derin yaşıyorsun?

AhmetSiz de olsaydınız bu hayal kırıklığı için bu kadar üzülmez miydiniz?

Terapist: Neden?

Ahmet: Çünkü terk edildim, bütün emeklerim boşa gitti. Yarı yolda bırakıldım.

Terapist: Bu senin için ne anlama geliyor.

Ahmet: Değersizlik, kandırılmışlık.

Terapist: Kendini değersiz hissediyorsun.

Ahmet: Evet aynen öyle. Gururum çok kırıldı.

Terapist: Peki neden ayrıldı?

Ahmet: Ailesi onay vermemişti zaten. O da ailesinin sözünü dinledi ve beni terk etti.

Terapist: Yani ailesine çok mu düşkün?

Ahmet: Fazlasıyla. Hatta ailesi onun üzerine gelecek planları kurdu. Kızımız mezun olacak bize bakacak ve bizim yanımızda olacak.

Terapist: Peki böyle bir aile ve böyle çocukları olan biriyle evlendiğinizde beklentileri bitecek miydi?

70

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Ahmet: Elbette bitmeyecekti. Belki de daha fazla olacaktı. Çünkü iki maaşımız olacağı için daha çok isteyeceklerdi.

Terapist: Pekişen bu durumda ne yapacaktın? Ahmet: Tabi ki izin vermem. Ben çekirdek bir aile olmak istiyordum. Zaten bunu onunla da konuşmuştuk.

Terapist: Demek ki kız arkadaşın da evlenilmesi durumda daha fazla sorun yaşanacağını tahmin etmiş.

Ahmet: Aslında çok kez bunu söyledi. "Ben ailemsiz, ailem de bensiz olamaz demişti. "

Terapist: O halde evlilik teklifini kabul etmemenin nedeni sana verdiği değer değil daha çok kendisi ve ailesi ile çözemediği sorunlar mı?

Ahmet: Sanırım.

Terapist: Bu konuda çabalarınız oldu mu?

Ahmet: Kız arkadaşım çok çabaladı. Günlerce ailesine yalvardı ağladı. Ama nafile.

Terapist: Aslında seni kaybetmemek için ciddi emekler vermiş.

Ahmet: Aynen öyle.

Terapist: Demek ki sana çok değer veriyormuş.

Ahmet: Evet...

Terapist: İnsan sorun yaşayacağını ve mutsuz olacağını bile bile evlenmeli midir?

Ahmet: Bilmiyorum.

Terapist: Mesela senden küçük kardeşin Ali böyle bir ilişki ytşasaydı, onu evlenmek için motive der destekler miydin? Ahmet: Kardeşimi bile bile ateşe atamam. Terapist: Şimdi bunu kendin için düşün. Ahmet: Sanırım, olması gereken buydu. Peki, ne yapmalı-

Terapist: Taziyeni tutmak ve bu süreci doğru analiz etmek için biraz zamana ihtiyacın var mı?

Ahmet: Hem de çok. Zaman geçtikçe sorunları kız arkadaşım gibi göreceğim sanırım.

Ahmet, kız arkadaşının onunla evlenmekten vazgeçmesini onu yeterince sevmemesine ona yeterince değer vermemesine bağlamıştı. Oysa kız arkadaşı da bir çıkmazdaydı. Yıllardır üzerine planlar yapan ve bunu ona telkin eden bir ailesi ile sevdiği adam arasında kalmıştı. Ahmet, onu anlamaya çalışsa da duygularının yoğunluğu ve kaybetmenin acısı nedeniyle okları kendine yöneltmişti. Bu tip durumlarda yoğun ve uzun süreli üzüntümüz, bizim kendimize yüklediğimiz anlamlara ve ilişkiye yüklediğimiz anlamlara dayanır. Elbette ayrılık sonrası üzülmeliyiz. Başka birini hayatımıza almamalıyız, ama bu süreci de doğru analiz etmek için farklı düşünme kaynaklarına ve zamana ihtiyacımız vardır.
•¦,{.

Duygu durumumuzu değiştirmek

için, önce duygumuzu kabul etmeü ve

bundan kaçmamak, sonra ise bunun

hangi düşüncemizden çıktığını buhnaya

çahşmaüyız.

Negatif duygu durumu, bir olaya bağlı olarak yaşanacağı gibi zihnimizde geçen düşünceler nedeniyle de yaşanabilir. Bazen bu duygu durumuna kendimizi kaptırır, dakikalarca hatta saatlerce bunun kontrolüne gireriz. Bu

tip duygu modları, hem zihni yanlış kullanma hem de bu , duygu durumundan çıkmayı bilememek ile alakalıdır. İs-1 tisna da olsa bu duygu durumundan (acıdan) keyif alanlar

da olabilir.

Nedeni ne olursa olsun bu duygu modundan en kısa s zamanda çıkmamız gerekir. Çünkü bu durum zamanla alışkanlığımıza dönüşmekte ve genel ruh halimize dönüşmektedir.

Peki, negatif duygu durumundan nasıl çıkabiliriz?

Zihinsel öneriler

- Üzülmem normal, ama bu uzun ve çok derin ise burada abartılı bir düşünme tarzı mevcuttur. "Eğer çok üzülüyor ve derinden yaşıyorsam, olayı zihnimde, olduğundan abartılı yaşıyorum. "

- Zihinsel yöntem, duyguları bastırmak değil, yönetmektir. Doğru düşünmeyi ve doğru şekilde anlamlandırmayı öğrenirsek, duygu ve düşüncelerimizi kontrol altına almış oluruz.

- Zihnimizin geri dönüşüm kutusundaki duygu ve düşüncelerden iyi olduğumuz zaman kurtulmalıyız. Kötü hissettiğimizde, kendimizi zayıf hissettiğimiz için; hem o an ki, hem de geçmişteki negatif duygu ve düşüncelerle baş edemeyiz.

- Yaşamsal hiçbir olayın bizi uzun süreli ve derinden üzemeyeceğini, sadece olaylardan çıkardığımız anlamların bizi üzebileceğim hatırlamalıyız.

- Yaşanılan olayı, geçmişle ilişkilendirmeden yorum-lamalıyız. "Şuan, burada, somut olarak şu davranıştan dolayı bu kadar üzülüyorum" diyerek sınırları daraltmalıyız. Geçmiş olaylarla bağlantı kurmamız,

10 derece üzüntü veren bir olayı 60-70 derece yaşamamıza neden olur.

- İlk yapılması gereken zihni kontrol edebilmeyi sağlamaktır. Zihnimizi kontrol edebilmek için, "duygularım ve davranışlarım benim hamurumdur", "düşünce ve duygularım benim kontrolümdedir, istediğim zaman kontrol edebilirim" düşüncesine inanmalıyız. O durumlarda sık sık bunu tekrar etmeliyiz. Düşünce ve duygularımızı negatif duygu anında, istediğimiz zaman kontrol edebileceğimizi mümkün olduğunca sık bir şekilde düşünmeliyiz.

• Hiçbir olayın olurundan daha fazla bizi üzemeyece-ğini tekrar hatırlamalı ve kendimizle konuşmalıyız. Eğer küçücük bir olay yaşayıp derin negatif duygu yaşıyorsak, "bunu ben uzatıyorum, ben büyütüyorum " demeliyiz.

• Negatif duygu durumundan çıkmak için illaki tam dibe batmayı beklememeliyiz. Bazıları buna inandıkları için "dibe vurup yukarı çıkacağım" diye düşünüp tam batmayı beklerler. Fakat hem batarken hem de çıkarken süre uzar ve acı daha fazla yaşanır. Bu nedenle dibe vurmayı beklemeyeceğiz. Bu çözüm şeklini artık kabul etmiyoruz. Zararın neresinden dönülürse kardır.

• Yaşadığımız anı, bir de daha kötüsünü düşünüp var olan durumun olumlu yönlerini görebiliriz.

• Zihninizdeki düşünceden uzaklaşmak için "düşünmeyi 10 dakika erteliyorum" diyerek ara vermeliyiz.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Davranışsal öneriler

• Bulunduğunuz ortamı değiştirelim. Aynı yer, aynı düşünceleri çağrıştırabilir.

• Dikkatini ve zihnini dağıtacak bir aktiviteye odaklanalım. TV, internet, dışarı çıkmak vs. gibi.

• Pozitif bakış açısına sahip bir arkadaşını arayabiliriz.

• Dua ve şükür edebilirsiniz. Var olan sıkıntının azaltılmasını sağlar.

• Keyif aldığın birşey yapabiliriz. (Yemek, sinema, yürümek, yarım kalmış bir işi tamamlamak...)

• Derin nefes egzersizleri yapabiliriz. Önce bedensel gerginliği giderebiliriz. Derin nefes egzersizi: 3 parça halinde burundan nefes alıp, içinde 3'e kadar sayarak tutup, daha sonra 3 parça halinde vermek... Bunu 20'şer saniye aralıkla 3-4 kez tekrar etmek.

• En kısa sürede sosyal ortama girebiliriz. Mümkün olduğunda içe kapanmamak, yalnız kalmamak gerekir. Arkadaşlarla, eş, aile, çocuğun ile hemen beraber olmalısın. Birlikteyken ister istemez ortama uyarken dikkatin dağılır.

• Duş almak ve uyumak ile bedensel gevşemeyi hızlandırabilirsin.

Serhat YABANCI

Düşünce Şeklimizin Değişimi

Selda, küçüklüğünden beri ailesi ve çevresi tarafından hor görülüyordu. Bu küçümsenme ve dışlanma Selda'da özgüven eksikliğine sebep olmuştu. Girdiği her ortamda sanki herkes ona bakıyor, alay ediyormuş gibi hissediyordu. Bu sebeple kimseyle samimiyet kuramıyordu. Adeta insanlara düşman olmuştu. Fakat bunun yanı sıra yalnızlıktan da sıkılmıştı. İnsanlar ona yaklaşınca sanki dalga geçip küçük düşürülecekmiş gibi hissedip uzaklaşıyordu. Fakat artık liseyi bitirmiş, farklı bir şehirde, yeni bir

okulda, yeni bir hayata başlayacaktı. Onlara kendini farklı tanıtmak istiyordu, yine ezilmek ve tek kalmak istemiyordu artık.

Okulun ilk günü karar aldı. Kafasındaki bütün kaygıları ve tedirginliği atıp ortamlara girip sosyalleşecekti. İlk gün bunu denedi yeni sınıf arkadaşlarıyla tanıştı, muhabbet etti. Şaşkındı. Çünkü her şey çok normaldi. Artık herkes ona küçükseyici gözlerle bakıyormuş gibi gelmiyordu. Aslında hiçbir zaman öyle olmamıştı, sadece öyle algılamıştı. Kısa bir süre sonra birçok arkadaşı oldu. Özgüveni yerine geldi. Artık hem mutluydu hem de saçma sapan düşünceler kafasını meşgul etmiyordu. Artık kafasındaki düşünceleri ve insanlara olan bakış açısını değiştirmişti-

Selda bu sorununda, aslında, en başta insanların davranışlarını yanlış algılamış, yıllarca da o şekilde yorumlamaya devam etmiştir. Yetişme tarzından gelen algılarne-deniyle düşüncesini genellemiştir. Kendisine hissettirilen duyguları zamanla bir anlam ve gerçeklik temeline oturt-

muştur. Butip düşüncelerimizi denemeden yenemeyiz. Çünkü bu düşünceler, "zan" ve "his" üzerine kuruludur. Gerçeklik alt yapısı yoktur.

Yaşanan her olayın bizim zihnimizde bir karşılığı vardır. Her olaya zihnimiz bir teşhiste bulunur ve bir anlam çıkarır. Bu durumda "olaylar bizi üzmez, bizim onlara yüklediğimiz anlamlar bizi üzer" diyebiliriz.

Sistem nasıl işliyor?

A) Harekete geçirici olay	B) İnançlar Düşünceler	C) Duygusal ve Davranışsal Tepkiler	Yorum
Bilet sırasmdayken birinin önüme geçmeye çalışması. (1. bakış açısı)	-Beni gözüne kestirdi. -Beni güçsüz gördü.	*Değersizlik duygusu (beni yok saydı) *Öfke (o kim oluyor da bunu bana yapar)	Gerginlik, öfke kavga ve mutsuzluk
Bilet sırasındayken birinin önüme geçmeye *wll?*nası.	-Sanırım sırayı fark etmedi. -Sanırım acil bir durumu var. Q- bakış açısı)	-Hatırlatmak -Merak duygusu -Yardımcı olmaya çalışmak -Ben	*Nötr durum, *Sorunu doğru çözmek *Gerçeği -Uygun üslupla bulmak

uyarmak *Kendini iyi

uyarmalıyım. hissetmek

77

Serhat YABANCI

Bir örnek daha vermek istiyorum.

A) Harekete geçirici olay B) İnançlar Düşünceler C) Duygusal ve Davranışsal Tepkiler Yeni Duygu-durum

Sevgilim benden ayrıldı. (1. bakış açısı) -Beni beğenmiyor. -Ben birini mutlu edemem. -Çekici değilim. -Yalnız kalacağım. -Bana bunu nasıl yapar? * Değersizlik duygusu (çirkinim, sevilmiyorum) *Öfke, hakaret etmek (onu severken, beni nasıl üzebilir) *Boşluk ve çaresizlik duygusu (bir şey yapamamak) *Ağlamak, ısrara olmak *Çok fazla üzülmek *İçe kapanmak *Gelecekten umudunu kesmek *-Suçlamak-*Eleştirmek

Sevgilim benden ayrıldı. (2. bakış açış») -Sanırım birbirimize uygun değiliz. Herkes ayrılma hakkına sahiptir. -Onu seviyorum. Ama istemiyorsa bu onun seçimi Bu onun kararı. Kendimi suçlamamalıyım. -Barışmak için onunla konuşmalıyım. -Hüzün duygusu -Kabullenme-liyim -Bir an önce toparlanmah-yım. -Yeni ilişkiye başlamadan önce seçimlerimi gözden geçirmeliyim. -Beni ben olarak sevecek birini bulmalıyım *Sakinlik, ama üzüntü *Sorunu doğru anlamak *Gerçeği bulmak *Kendine yontmamak "Çözüm üretmek

78

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Yukarıdaki iki örnekte görüldüğü gibi bir olayın iki farklı yorumunu ve iki farklı etkisini görmekteyiz. 1. bakış açılarında olayın yanlış yorumlamasının ve yanlış algılamasının getirdiği olumsuz duygu ve davranışlar varken 2. bakış açılarında ise farklı bakış açısının getirdiği sağlıkh ve gerçekçi bakış açısını ve onun etkilerini görmekteyiz İki farklı bakış açısı bize iki farklı hayat tarzını yaşatır. Çünkü hayata nasıl bakarsak hayatı öyle yaşarız.

Kendine ne kadar çokycüyorsan, başkasından o kadar az şey beklersin.

O halde hayatımızı, hayatımızdaki insanları ve olayları değiştirmek yerine hayata ve olaylara bakış açımızı değiştirmemizi sağlarsak var olan sistem ile mutlu olmayı başarabiliriz. Geriye dönük yaşanmış olayları değiştirmek mümkün değildir.

Sorun yaşamamak için devamlı hayatımızdaki insanin değiştirmek mümkün değildir. Yaşadığımız veya başıma gelen olayları engellemek veya değiştirmek mümkün egıldır. O halde yapılması gereken ilk şey, olayları değer-«suiırme tarzımızı değiştirmektir.

ola Ja§?mi y°rumlarken' kendimize yontmadan, küçük ze ; an genel anlamlar çıkarmadan, olayları kişiliğimi-sikr °ntmadan' başka banların tercihini kendimizin ek-Jgme yormadan bakış açısı geliştirebiliriz.

Gerçekçi bakış açısına sahip olmak için nasıl düşünmeliyiz?

- Yaşadığımız olayları kişiliğimizde yontmadan yo-rumlamalıyız.
- Küçük olaylardan genelleme yapmamalıyız.
- Başka insanların bizim ile ilgili yorumlarını kendimizin eksiğine değil, onun bakış açısına yoracağız.
- Her olayın ya siyah ya beyaz diye bir adı yoktur. Hayatımızdaki GRİ tonunu arttırmalıyız. Denge, gride saklıdır.
- Her olayda, dibe vurmadan da çözümü vardır.
- Hiçbir olay bizde kalıcı ve uzun süreli etki bırakamaz.
- Hiçbir olay, bizim kendimizi değersiz hissetmemize neden olamaz.
- Hiçbir olay, çözümsüz değildir.
- Yoğun ve abartılı duygular yaşadığımız her olayda, algımızı değiştirirsek olayın etkisini de değiştiririz.
- Olumlu düşünmek bizi zorlarken gerçekçi düşünmek hem daha kolay hem de daha sağlıklı ve kalıcıdır.
- Her yaşantı acı bırakmaz. Sadece tecrübesi olarak hatırlanabilir. "Acı çektim" gözüyle değil "bana ne kazandırdı" gözüyle bakarsak daha gerçekçi olur.
- Hayatımızda iz bırakan olaylar değil, onlardan kalan duygular ve algılardır.
- Yaşadıklarımız ve başımıza gelenler, hak ettiğimiz için değil, çözüm bulamadığımız içindir.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

- Kendimizi tanımalıyız. Kendimizi tanıyorsak, başkasının bizimle ilgili cümlelerinden yeni bir tanım aramayız. Kendini tanıyan, başkasının görüşüne göre devamlı kendini tanımlamaz.
- Seçimlerimizde, bize uyan kişileri tercih etmeliyiz. Aksi takdirde uymayanların eleştirisi bizi yıpratır. Bize uymayan kişi hep bizi suçlar.
- Anlık negatif durumlara karşı duygu kontrolü geliştirmeliyiz. Hemen duygunun akışına kapılmak yerine, o an soğukkanlı olarak durumu yorumla-malıyız.

• Yaşadığımız her olayda duygunun şekli, boyutu ve yoğunluğunun bizim elimizdeolduğunu unutmamalıyız. Olayı nasıl yorumluyorsak öyle de duygu hissederiz.

• Her şeyi evet veya hayır olarak değil, farklı seçeneklere de yormalıyız. Bir şey ya olmalı ya olmamalı yerine "bazı şeyler eksik, ama olması için bir şeyler yapılabilir" denilebilir.

81

Serhat YABANCI

Sorunlarla Baş Etmek İçin Püf Noktalar

• Denemediğin her şeyde başarılı olma şansm çok yüksek. O halde mutlaka dene!

• Denemekten değil, denemeyip pişman olmaktan kork.

"Keşkeier" ve "iyifater" arasvnda sıkışmak istemiyorsan dene.

• Azimli insanın birden çok seçeneği vardır. Her sorunun en az 3 çözüm yönteminin olduğunu unutma.

• Yaşamsal sorunların için, potansiyeline ulaşılabilir *¦ hedef seç.

• Birden zengin olmak, aniden statü sahibi olmak gibi hedeflerden vazgeç. Bunlar ergen düşünce biçimidir.

82

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

• Devamlı hata yaptığın, olumsuz sonuç aldığın konularda kadere sığınma. O alanda sorunun sende senden kaynaklandığını kabul et.

• Zayıf noktalarının listesini çıkar ve onlarla ilgili bilgiler edin.

• Hayatında enerjini çeken, sünger karakterlerden uzak dur.

• Kendini insanlarla değil, hedeflerine göre geldiğin yere göre kıyasla.

• Tüm zorunluluklardan ve şartlardan vazgeç. Mutlu ve güçlü olmak için "olursa, olmalı" gibi telkinler sadece zorlama yaratır.

• Hayattaki karşılaştığın her sorunun, sana bir şey kazandırabileceğini unutma.

• Yaşamında her zaman sorunlar olacağını unutma. Sorunsuz hayatı değil, onlarla başa çıkabilecek bir yaşam tarzı oluştur.

• İçinde, her şeyle başa çıkabilecek gücünün olduğuna inan.

• Sorunları çözmek için denemeler yapmalısın. Her denemede, yapman ve yapmaman gereken yeni bir şey öğreneceksin.

• Kaygılarını, ancak denedikçe yenebilirsin. Başlamadan ve denemeden önce kaygıların olabilir, ama denemeden bu kaygılarından kurtulamaz ve çözüm yolları geliştiremezsin. Sonucunu düşünmeden denemek, ilk aşamada gerekli bir adımdır. Kalabalık önünde konuşmaya başlamadan bu konuda hissettiklerinin gerçekliğini bilemezsin ve kafandaki büyüttüğün haliyle kalır. Bu demektir kihala büyük

bir sorunumuz var. Yüzmek için suya girmemek gibi.

• İlerlemek istiyorsan adım at. Hayat, savunmayla geçmez. Taarruz kazananların, savunma ise kaybedenlerindir.

• Her sorunu en iyi şekilde çözmekten vazgeçmeliyiz. Önemli olan her zaman galip gelmek değil, mücadele etmektir.

• Akışına bırakmayı öğrenmelisin. Her şey istediğin zamanda olmayabilir.

• Yardım almak da bir çözüm yöntemidir. Her şeyi tek basma yapmak zorunda değilsin.

• Eğer sorunlarını uzun zamandır çözemiyorsan, yöntemin yanlıştır.

*

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mutlu Olmak İçin Şanslı Olmalı mıyım?

Piyango bileti almadan, size ikramiye çıkmaz. Buradan yola çıkarak şunu diyebiliriz. Şansımızı, attığımız adımlarla kendimiz yaratırız. Yeni adımlar, yeni imkân ve fırsatlar yaratır. Açtığınız her kapı, kendi kısmeti ve nasibiyle size gelir. Bunları değerlendirip değerlendirmemek ise sizin bakış açınız, dikkatiniz, yeteneğiniz, motivasyonunuz vb. gibi etmenlere bağlıdır. Kendini şanssız olarak tanımlayan insanlar var mı hayatınızda? Onları bir düşünün, hayatta ne kadar yer kaplıyor, ne kadar girişken, ne kadar cesur? Gerçekten cesaretli, azimli insanlar şansla yola çıkmazlar. Şans onların yoluna çıkar. Şans ile ilgili Profesör Richard VViseman bir araştırma yapar. Wiseman çalışmasından şöyle bahseder.

"10 yıl önce şansı araştırmaya başladım. Neden bazı insanların hep doğru zamanda doğru yerde olduğunu, diğerlerinin ise sürekli olarak şanssızlıklarla boğuştuğunu merak ediyordum.

Ulusal gazetelere ilan vererek kendilerini her zaman şanslı ya da şanssız hisseden insanların benimle temasa geçmelerini rica ettim. Yüzlerce sıradışı erkek ve kadın araştırmam için gönüllü oldu. Yıllar boyunca onlarla söyleşiler yaptım, yaşamlarını gözlemledim ve deneylere katılmalarını sağladım. Sonuçlar gösteriyor ki insanlar neden şanslı ya da şanssız olduklarını tam olarak bilemeseler de düşünceleri ve davranışları bu durumu büyük ölçüde açıklıyor.

Bir şans ya da bir fırsat gibi görünen durumları düşünelim. Şanslı insanların bu tür fırsatlarla sürekli karşılaşmalarına karşılık Şanssız insanlar bunlarla hiç karşılaşmazlar. Bu durumun insanla-

rın söz konusu fırsatları fark etme yetenekleri arasındaki farklılıklardan mı kaynaklandığını bulmak için basit bir deney yaptım.

Hem şanslı hem de şanssız insanlara bir gazete verdim ve onlardan gazeteyi iyice inceleyip içinde ne kadar fotoğraf olduğunu bana söylemelerini istedim. Gazetenin ortalarında bir yere üzerinde şu not yazılı olan büyük bir mesaj yerleştirdim. 'Deney görevlisine bunu gördüğünüzü söyleyin 250 dolar kazanın' bu mesaj sayfanın yarısını kaplıyordu ve yüksekliği 5 cm'nin üzerinde olan bir fontla yazılmıştı.

Herkesin yüzünü sabit bakışlarla süzüyordum. Şanssız insanlar bunu fark edemezlerken şanslı insanlar hemen fark ettiler. Şanssız insanlar genel olarak şanslı insanlardan daha gergindirler. Bu endişeli ruh hali beklenmeyeni fark etme yeteneklerine zarar verir. Sonuç olarak fırsatları kaçırırlar çünkü başka bir şeyi aramaya aşırı odaklanmışlardır. Partilere, mükemmel eşlerini bulma düşüncesiyle giderler.

Bu yüzden de iyi arkadaşlar edinme fırsatlarını kaçırırlar. Belli iş ilanlarını bulmaya kararlı bir biçimde gazeteleri incelerler ve diğer iş olanaklarını kaçırırlar. Şanslı insanlar daha rahat ve açıktırlar. Dolayısıyla yalnızca aradıklarını değil orada ne olduğunu da görürler. Araştırmam sonuç olarak şunu gösterdi: Şanslı insanlar 4 ilke sayesinde şanslarını yaratırlar.

Şans fırsatlarını yaratma ve fark etme konusunda beceriklidirler. Sezgilerini dinleyerek şanslı kararlar verebilirler. Olumlu beklentiler sayesinde doğru çıkan tahminlerde bulunurlar. Şanssızlığı şansa dönüştüren esnek bir yaklaşım benimserler.

Çalışmanın sonuna doğru bu ilkelerin şansı yaratmada kullanılıp kullanılamayacağını merak ettim. Bir grup gönüllüden bir ay boyunca şanslı bir insan gibi düşünüp davranmaya yardımcı olacak egzersizler yapmasını istedim. Çarpıcı sonuçlar; bu egzersizler şans fırsatlarını fark etmeleri, sezgilerini dinlemeleri, şanslı olmayı ummaları ve şanssızlığa karşı daha esnek ol-

malarında onlara yardımcı oldu. Gönüllüler 1 ay sonra döndü ve neler olduğunu anlattılar. Sonuçlar çarpıcıydı. Bu insanların yüzde 80'i artık daha mutluydu, yaşamında daha çok tatmin oluyordu ve belki de en önemlisi daha şanslıydı. Sonuç olarak asla akla gelmeyecek şans faktörünü bulmuştum. "

Araştırma sonucunda da anlaşıldığı üzere şanslı olduğuna inanmak ile kendine güvenmek arasında ciddi bir benzerlik var. Kendinizi ne kadar çok şanslı hissederseniz, o kadar çok güvenirsiniz. Bu güveniniz; girişimciliğinizi, fırsatları fark etmenizi, enerjinizi olumlu etkiler, yeni şansların doğmasını sağlar.

Hep derler ya "şansını kendin yarat" diye... İşte hiçbir şey yapmasan bile kendini şanslı hissetmen ya da şansız biri olmadığına inanman bile hayatının akışına olumlu bir katkı sunar. Bu bir moral veya gaz verme gibi kişisel gelişim cümlesi değildir. Çünkü bilimsel olarak da mantıki olarak şans, herkesin kendi elindedir.

Şansını arttırmak için neler yapabilirsin?

- Şanssızlığın bir önyargı olduğunu kabul et. Şansına anlam yüklemek, sorumluluktan kaçmaktır.
- Kendini devamlı enerjik hisset ve fırsatlara karşı hazırlıklı ol.
- Yeni fırsatların çıkması için farklı adımlar at, tek düze yaşamayı bırak. Algılarını sadece bir konuya odaklı olarak değilde çevrende olan biten her şey için açık tutman bu konuda yardımcı olabilir. Sadece şans oyunlarına baktığında iş fırsatlarını kaçırabilirsin yada sadece sporla ilgilendiğinde yatırım yapabileceğin fırsatları kaçırabilirsin. Sonrası ben şansızım deyip köşeye çekilmek olur.
- Şanslı olmanın değil, ama şanslı hissetmenin senin elinde olduğunu unutma.

- Şansını zorla! Kaybedeceğin hiçbir şey olmaz.
- Yeni insanlarla tanış.
- Hayatını tek seçeneğe indirgeme. En az üç seçeneğin olsun. Kararsızsan tümünü tek tek denemelisin.

Şanssız vnsanyofctur. Şansız olduğunu

düşünüpj farsatlan başkasına kaptıran

vardır.

Mutluluğun Şekli

Mutlu olmak anlık değil genel bir durumdur. İllaki bizi bir şeyin mutlu etmesi, bir şeyin üzerinden mutlu olmamıza gerek yok. Mutlu olamamak ise bir yaşam ve düşünce hatasından kaynaklanır. Genel anlamda mutsuz olmanın nedeni aşırı bencillik veya bağımlı olmaktır. Benciller devamlı haz peşinde koşarken, haz kaynağı bulamadıklarında hemen dibe vururken, bağımlılar ise bağımlı oldukları kişilerin kendisini mutlu etmesini bekler veya bağlanacak biri bulamadıklarında boşluk duygusuyla baş edememekte ve dibe vurmaktadırlar.

Mutlu olmak isteyen birinin ilk yapması gereken mutluluğun genel bir ruh hali olduğunu kabul etmesidir. Mutluluk, her dakika bir şeyler yapmak değil, genel olarak yaşamının tüm alanında kendine yetebilmek ve keyif alabilmektir.

Mutki ohnak gibi, mutsuz oCmak da

öğrenUebiür bir şeydir. Yanhş öğrenilen

her şey doğrusu Ue değiştiriCebilir...

Peki, bazı insanlar hangi düşünce ve davranışlardan dolayı mutlu olamazlar?

- Sevilmeye odaklanmak
- Her an mutlu olmaya çalışmak
- Boşluk ve aktivitesizliğe karşı tahammülsüzlük
- Haz odaklı yaşam
- Geçmişe takılıp kalmak
- Geleceğin kaygısında boğulmak
- Hayatının sorumluluğunu almaktan kaçmak
- Başkasının kendisini mutlu etmesini beklemek
- İş, aşk, sosyal yaşam gibi alanlarda çözümü tek seçeneğe bağlamak
- Mutluluğu herhangi bir duruma, davranışa veya harekete bağlamak
- Mutluluğun süreç değil sonuç olduğuna inanmak
- Mutluluğu şartlara ve bazı zorunluluklara bağlamak (şu gerçekleşirse, şunu yaparsam...)
- Her olumsuz durumu şanssızlığa, çocukluğuna, kadere veya çevreye bağlamak
- Kendimizi bizden üstün sandığımız insanlara kanıtlamaya çalışmak

- Kendi hayatımıza odaklanmak yerine, çevremizde-kilerle rekabete girmek
- Elindekilerinin kıymetini bilememek
- Bencillik, bağımlılık ve depresif ruh hali, kıskançlık
- Çözüm geliştirmek yerine devamlı yakınmak
- Ait olmak yerine sahip olmaya çalışmak
- Yalnızlığa sığınmak
- Mutsuzluğu yaşadığı ortama, eşine, işine veya hayata bağlamak (kaderci düşünceye sahip olmak)

"Bir Porsiyon Mutluluk Lütfen!

Yine canım sıkkın, mutsuzum, işten çıktım. Sanırım yaradan 'mut-suz-luk'kavramını benim için yaratmış.

Çok yorgunum ve mutsuz. O halde aç da olmalıyım. Zaten ne zaman mutsuz olsam kendimi ya buzdolabının başında ya da bir restoranda bulmuyor muyum?

Mutsuzluğuma çare bulmalıydım, ama açlığıma da bir çözüm gerekiyordu ve birazcık da olsa bunun beni mutlu kılabileceğini düşünerek gözüme ilişen ilk restorana daldım. İçerideki kokular beni daha da iştahlandırdı. O an ne mutsuzluğum kalmıştı aklımda ne de çözüm arayışım. Menüde ne varsa bir an evvel tadına bakmak istiyordum.

Cam kenarında bir masaya oturdum; sabırsızdım, bir an evvel garsonun emrime amade olmasını istiyordum.

Ancak asır gibi geçen birkaç dakikaya rağmen ne menü geldi ne de garson. Sinirlenmeye başladım, zaten mutsuz ve açtım. Tam eşyalarımı toplayıp kalkacaktım ki karşımda beliren garsonun;

" Ne alırdınız? " sorusuna gayr-i ihtiyari "Bir porsiyon mutluluk lütfen!" diyerek öfkeyi? kalktım çıktım restorandan.

Mutluluk Nerde? Kimde? Nasıl Bulunacak?

Yusuf, 201i yaşlarda bir gençti. Aslında hayatında her şey iyi gitmekteydir. Büyük sorunları, sıkıntıları yoktu. Fakat Yusuf kendini mutlu hissetmiyordu. Sanki hayatında hep bir şeyler eksikti. Hep melankolik duygular içindeydi. Yaşanhsındaki güzel şeyler onun mutlu olmasını sağlamıyordu, yüzünü güldürmüyordu. Öncelikle bunun yalnızlıktan kaynaklandığını düşündü ve arkadaş çevresine daha çok vakit ayırmaya karar verdi. Fakat kısa bir süre sonra gördü ki arkadaşlarıyla vakit geçirmesi de mutlu hissetmesini yetmiyordu. Sonra çevresine baktığında sevgilisi olan arkadaşlarının genelde mutlu ve heyecanlı bir hayat sürdüklerini fark etti ve yeni tanıştığı bir kızla flört etmeye başladı. Fakat tartışmaların sürekli artması ve aralarındaki sorunları halledememeleri canını sıkmaya başlamıştı sonçta kız arkadaşından ayrıldı. Anladı ki o da mutlu olmasını sağlayamamıştı. Sonra belki işimde güzel başarılar elde edersem kendimi mutlu hissederim diye düşündü ve işine yoğunlaştı.

Mimarlık bölümünden yeni mezun olan Yusuf, güzel proje-

lef ortaya koyarak önemli başarılar elde etti. Bu başarılar kendini

lyı hissetmesini sağladı, ama yine de mutsuzluğuna çare olama-

l- Yusuf bunlar gibi orada burada mutluluğu ararken fark etti

1 alında her şey kendisinde bitiyor. Mutluluğu önce kafasın-

a tobullenmeliydi. Uzakta aramamalıydı, çünkü insan kendini

Uu olduğuna inandırdığında zaten mutludur...

Mutluluk her yerde! Gökte yerde, havada suda, yalnızlıkta, kalabalıkta, doğada eşyada, yemekte içmekte, dokunmakta, gözyaşmda, kalpte, akılda, evlatta, annede, babada, kardeşte, arkadaşta, işte,

eşte, aşkta... Daha da sayabilirim. Mutluluk her yerde. Mutluluk aslında bu bahsettiğim her yerde, ama görebildiğin, anlayabildiğin, fark edebildiğin sürece var.

Bize mutluluk veren şeyleri keşfetmekle yola çıkabiliriz. Öncelikle, mutluluk ile haz arasındaki ayrımı yapmalıyız. Mutluluk genel bir duygu durumunu ifade ederken, haz anlık bir duygu ve tatmin durumunu ifade eder. Haz mutluluğa kısa süre için götürürken, haz veren şey, tatmin ettikten sonra mutlu etmeye devam etmez. Bu nedenle bize haz veren şeylerin peşinde koşmak veya haz noktaları ile hayatımızı doldurmak hiçbir şekilde kalıcı mutluluk sağlamaz. Çünkü her haz veren unsur, ilk anda verdiği mutlu ve tatmini zamanla vermeyecektir. Tıpkı üzümü çok seven birinin devamlı üzüm yiyemeyeceği gibi.

Aslında bu noktada hayatı bir meyve sepetine benzetebiliriz. İçinde elma, armut, üzüm, portakal, mandalina muz vb. meyveler var. Her birinin tadına bakıp yersek, tümünden faydalanmış oluruz. Her biri ayrı bir tat verir. Lakin sadece üzüm yersek bir noktadan sonra üzüm bitecek ve biz kendimizi mutsuz hissedeceğiz. İşte hayatta bunun gibidir. Hayatın her nimetinin farkında olmalı ve tadını çıkarmalıyız.

Sadece bir tatmin unsuruna bağlı kalırsak, devamlı onu ister ve zamanla bağımlı hale geliriz. Tıpkı, sadece eşi' nin ilgisine bağımlı kalan eş veya sadece arkadaşının varlığıyla kendini iyi hisseden biri gibi. Her zaman seçenekle' rimizi arttırmalıyız.

92

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Muttu bir hayat yaşamak istiyorsan bir

amaca bağlan, İnsanlaraya da eşyalara,

değiL..

Einstein

Mutlu olmak istiyorsan

- İyi kazanmaya çalış,
- İşinde başarılı ol,
- Konforunu arttır,
- İlişkine ait ol,
- Güzel giyin,
- Güzel yemek ye,
- Dostlarınla buluş,
- Paran oldukça biriktir,
- Oturduğun eve yatırım yap,

- Güvenli bir araban olsun,
- Gülebildiğin insanları ara,
- Zor durumdaki herkese yardım etmeye çalış,
- Paraya tapma,
- Hiçbir şey yapmadan otur,
- Kitap oku, bir dernek /vâkıfa üye ol,
- Spor yap,
- iyi hissetmeyi şartlara bağlama,
- Sesli gül,
- Dik yürü,

93

Serhat YABANCI

1

Tanıdığın herkese selam ver,

Aldığın her hizmet için teşekkür et,

Ailenle ilişkilerini sıcak tut,

Sağlığına para ve zaman harcamaktan çekinme,

Kendin için istemediğin bir şeyi başkasına önerme,

Sevilmeyen noktalarım fark et ve düzelt, kendini

sevdirmeye çalışma,

Bir hatadan dolayı, emek verdiğin ilişkilere şans

ver, ' Küskünlüğü kısa tut,) Hayatındaki insanları özgür bırak,

» Bağlı ol, bağımlı olma,

» Terapi desteği al,

» Her kesimden insanla arkadaş edin,

. Önce arkadaş ol, güven oluştukça dostluğa dönüş-

tür,

- Doğru nefes almayı öğren,
- Düzenli ve sağlıklı beslen.

m

iİJfl

4

I ıl

İli1'

'|U

ll'.A

94

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mutluluk mucizelerde mi gizli?

Dükkâna giren küçük çocuk çok telaşlı görünüyordu.

Zaten bu telaşı yüzünden dikkatimi çekti. Hızla rafları taradı, mühim bir şey aradığı her halinden belliydi. Aynı telaşla yanıma yaklaştı. O kadar hızlı soluk alıp veriyordu ki ciğerlerindeki nefes cümlelerine yetmiyordu. Biraz

soluklanmasını sonra tane tane anlatmasını rica ettim.

-"Şey, ben 'mucize'satın almak istiyorum, hemen şimdi

ve ne kadar varsa satın almak istiyorum " diyerek kesin

ve kararlı tavrını ortaya koydu.

Şaşırmıştım, bu şaşkınlığımı ele vermek istemeden,

- "Tabi ki alabilirsin, ama biraz pahalıdır. Var mı paran? " diye onu konuşturmak ve asıl sorunun ne olduğunu

öğrenmek istedim.

-Evet, param var. Yetmezse de bulabilirim siz yeter ki bana bir 'mucize'verin.

-Peki, kaç tane ve ne için lazım?

- "Aslına bakarsanız bir tane sürekli kaygılanan kendi sorunlarına çözüm bulamazken benim sorunlarıma çözüm arayan annem için; bir taneişi, eşi, maaşı sorun olan babam için ve tüm bunlara katlanabilmek için bir tane de

bana 'mucize'lazım efendim" dedi.

Yüzümdeki buruk gülümsemeyle baktım küçük çocuğa:

- "Keşke " dedim, keşke bu dükkânda herkesin sorununa iyi gelecek mucize satılıyor olsaydı. Mucize aramak

yerine sorunlarımıza çözümler aramalıyız. Bulduğumuz yahut bulacağımız her çözüm bir "mucize " kadar kıymetlidir sakın unutma.

95

Serhat YABANCI

Değerli Hissetmek Nasıl Mümkün Olur?

Değerü hissetmeyen, degerü hissettvremez.

Ayşegül, 47 yaşına girmişti. Son üç yıldır kendini değersiz, önemsiz biri olarak hissediyordu. Sanki yaşı ilerledikçe insanlar ona saygı duymuyor, eskisi kadar değer görmüyordu. Evlatları da eskisi gibi sevmiyor, kıymet vermiyor gibi hissediyordu. Neden böyle hissediyordu bilmiyordu. Belkide emekli olduktan sonra böyle hissetmeye başlamıştı.

Ayşegül, emeklilik sonrası bunun oluştuğunun farkındaydı. Çünkü o zamana kadar baş edebiliyordu. Bir gün arkadaşı Nurten ile konuşurken şunu söyledi, "Artık maaşım azaldı. Eve ve çocuklara yeterince destek olamayacağım. Sanırım onlar d bunu bildikleri için bu aralar sanki bana soğuk davranıyorlar. Nurten "Emin misin?" diye sorduğunda "Ne bileyim bu ara hep böyle hissediyorum" cevabını verdi.

Ayşegül; yaşlanmaya başladığı için artık eşinin de onu eskisi kadar beğenmediğini, önemsemediğini düşünüyordu. En yakın arkadaşı Nurten ile dertleşirken farkında olmadan bu sıkıntısını dile getirdi. Nurten ise şunları söyledi: "Bak arkadaşım, senin bir eşin, ailen, çoluğun çocuğun, işinden dolayı edindiğin W arkadaş çevren var. Hatta yakında torununda olacak ne güzel-Benim ise bu hayatta hiç kimsem yok. Ne bir ailem ne bir akrabam ne de senden başka bir arkadaşım, yoldaşım... Kimsenin bti işini de görmüyorum bir faydam da olmuyor, fakat ben kendimi değerli biri olarak görüyorum. Çünkü öyle hissetmek istiyorum'

96

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendime kıymet veriyorum. Her şey kendinde bitiyor. Sen nasıl aörmek istiyorsan öylesindir. O yüzden bunu önce kafanda ka-\)ullenmelisin... Ben değerli bir varlığım!"

Ayşegül, emekliliğe kadar değerli olmayı, çevresindeki insanlara faydalı olmaya bağlamıştı. Eğer birilerine faydalı olursam değer verirler. Eğer birilerinin hayatında bir işe yararsam beni severler gibi algıları oluşmuştu. Bu nedenle de emeklilik onun için ciddi bir değer kaybı gibi görünüyordu. Zaten çalışırken sürekli kendisini değil çevresindekileri mutlu etmeye adamıştı. Belki de ailesi, onu, sadece verdikleri işi yaptığında, başarılı olduğunda ya da onlara yardım ettiğinde sevmişlerdi ve değer vermişlerdi. Bu alt yapı kendini, memnun edilmeyi bekleyen bir eş modelini seçerek devam ettirmişti.

Değer, her insanın doğduğu andan itibaren sahip olduğu bir niteliktir. Değer için kendinize bir ölçüt seçtiyse-niz baştan söyleyeyim, ölçütünüz ne olursa olsun yanlıştır. Çünkü zaten doğuştan herkes değerliyse o zaman bir daha neyi niye ölçüyoruz? Değerli olmak, soyut bir kavram olduğu için hissediştir ve kendini algılamanla alakalıdır. Kendini algılaman ise, kültürel, sosyal, öğrenmeler, yetiştirme tarzı vb. gibi etmenlerden etkilenir. Kendini değerli hissetmen için şayet her hangi bir şarta gerek duymazsan, dıştan gelecek olan olumsuzluklara ve negatif gelişmelere karşı daha az hassas olacak ve her olayı kişilik ve değerine yontmamış olacaksın. Değerlilik doğuştan olduğuna göre önce buna inanmalıyız. Eğer sanıldığı gibi paraya, koltuğa, atüye veya hayran kitlesine bağlı olsaydı bunlara sahip «rıayan herkesin değersiz hissetmesi gerekirdi. Ayrıca Unlara sahip olmayanların da tek hedeflerinin kariyer, vevre veya para olması gerekirdi ki, öyle değil.

Öyle ki çok büyük üne sahip, her türlü imkâna sahip birinin de mutsuz olduğunu, hatta intihar ettiğini duymuşsunuzdur.

"ClodiusAlbinus (197): Roma İmparatoru, mağlup oldukları bir savaş sonrası kendini öldürdü. "

"Kurt Cobain (1994): Amerikalı yıldız rock şarkıcısı, tabancayla kendini vurdu."

Bu konuda o kadar çok örnek var ki maalesef. Örneklerde bizi ilgilendiren kısım ise, bir şeylere sahip olmanın mutluluk ve kendilik değerinin garantisinin olmadığıdır.

Peki, kendimizi nasıl değerli hissedeceğiz?

İçinizden bazıları bana şu soruyu sorabilirler. "Para, iş, statü ve çevreyle değerli olunmayacağını iddia ediyorsunuz. Peki, geriye ne kaldı? Evet, iddia ediyorum. Geriye kalan şey ise, değerin zaten her insanın içinde sabit olarak var olduğudur. İnsan olmak için özel bir çaba gösteriyor muyuz? Suç da işlesek, iyilik de yapsak her durumda insanız. İnsan olmamız bir şarta bağlı değil. Sadece iyi-kötü insan yorumu olabilir ancak. Bir katili de bir masumu da öldürseniz katilsiniz. Mahkemeler sizi insan öldürmekle yargılarlar. İşte değerli olmak da bunun gibi bir şey. Yani zaten her insanın içinde var ve şarta bağlı değil.

Diyelim ki çok başarısızsınız. İşiniz yok. Başkasına muhtaçsınız. Hedeflerinize ulaşamıyorsunuz. Bu sizin değersiz olduğunuzu göster mi? Çirkinsiniz, zengin değilsiniz, iflas ettiniz, suçlusunuz. Bunlar sizin yine de değersiz olmanıza bir kanıt değildir. Belki de en çok şaşıracağımız nokta bu. "HİÇBİR ŞEY YAPMASAK DA DEĞERLİYİZ. "

Kendine kızmaktan vazgeç.

Hayatına giren insanlar, senin içinden bir parça taşıyorlardı.

Hiçkimse nedensiz yere hayatına girmedi.

Bir kısmı o parçayı büyütmen için, bir kısmı farketmen için, bir kısmı ise tamir etmen için hayatına girdi.

Bazı insanlar, kusur veya zayıflığımızı temsil etti,

Bazıları gücümüzü ve bakış açımızı...

Kısacası önem verip hayatımıza aldığımız her insan, bizim kişiğilimizden birer parça temsil ederler.

Hayat seninse karar da senin. İstediğin insanı hayatına alabilirsin...

Kendine de kızma, onlara da kızma.

Sadece neyi niçin seçtiğini, kimin neden hayatında olduğunu farket.

Kendimizi değerli hissetmemiz, "her insan doğuştan değerlidir" önermesi ile başlar... İçimizdeki değerli olma duygusunu her zaman bilmeli, onu her zaman hissetmeliyiz. Dış unsurlar bizi mutlu edebilir, konforlu hayat sağlayabilir, ama değerli veya değersiz hissettiremez.

Bir hedefe ulaşmak, bir işi başarmak, kariyer, statü veya para kazanmak, değer değil, heyecan ve mutluluktur. Bunlar bizi mutlu eder. Ama kendimizi özümüzde değerli kabul edersek, mutlu veya heyecanlı olmak için illaki bir dış etmene bağımlı olmayız. Olursa ekstra mutluluk olur olmazsa zaten değerliyiz. Mutsuz olmak, değersiz olmak da değildir zaten. İnsanoğlu her gün kendilik değeri hakkında farklı bir fikre sahip olamaz. Başımıza ne gelirse gel-s*n, bizim kendilik değerimiz vardır. Ve bu değer, öyle en

küçük artçı depremlerle sarsılmamalıdır. Tabii ki büyük depremlerle de sarsılmamalıdır.

Hata yapmak, suç işlemek, farkına varmamak, sorumsuz olmak değersizlik değil, kusur veya suçtur. Suçlu insanlar da değerlidir. Tüm kanunlar suçluların da insan olarak değerli olduklarmı kabul eder. Onları korur. İdam da bunun için kaldırılmıştır.

O halde elde var sadece bizim kendilik değerimiz. Bu bizim ne işimize yarar?

- Kendimizi iyi hissetmek, değerli hissetmek için başkasına muhtaç kalmayız.
- Saplantılı halde bir amaç için kendimizi feda etmeyiz.
- Ruh halimiz çok sık iniş-çıkış yaşamaz, her olaydan kendimize bir anlam çıkarmayız.
- İnsanların ilgi ve onayı üzerine bir mutluluk veya kendilik değeri kurmayız. Biz kendimizi değerli hisseder, iltifat ve onaylar ise bizi ekstradan mutlu ve iyi hissettirir.
- Kendimize şartlar ve kurallar sunmayız. Mutlu olmak için "olmak zorundayım, yapmak zorundayım" vb. kalıpları kullanmayız.
- Yaşamımızda var olanlarla mutlu olur, konfor ve yüksek yaşam standartları için daha fazla çabalar, ama elde edemediğimizde ise yıkılmayız.

100

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Başkasının Gözünde Değerli Olmak Şart mı?

Cevabınızın hayır olduğunu duyar gibiyim. Evet, başkasının gözünde değerli olmamız, bizim değerli olmamız için şart değil. Çünkü başkasının değer anlayışı ve ölçütü bize uymayabilir, bizi yanlış tartabilir, bizi daha da değersiz veya şişirilmiş bir egoya sokabilir. Kendi istekleri için değer veriyor olabilir. Beklentilerini karşıladığınız için değer veriyor olabilir. Ve daha farklı planlan ve hesaplan olabilir. Bunun yanında samimi olarak beklentisiz de değer veriyor olabilir. Ama bir sonraki aşamada vermeyebilir de. Samimi olmaması risk ve yıpratıcı olduğu kadar samimi olması da sürekli olmayacağı anlamına gelir.

Başkalarından değer görmek güzel bir duygudur. Egomuzu okşar, bizi iyi hissettirir. Tam tersine eleştirilmek ve onay almamak da iyi hissettirmeyebilir. Ama bu bir duygudur. Bu duygu bir oksijen misali temel kaynağımız değildir. Bunları elde etmek için çabalamak yerine yaşam tarzımızı bu duyguyu bizi doğal olarak verecek Şekilde düzenlersek, kimsenin ve bir duygunun peşinden koşmamış oluruz. Bizi iyi hissettiren dış destekler zaten kendiliğinden gelmiş olacaktır.

Başka insanların gözünde kendimizi görmeye ve ölç-yneye çalışmak, hissedişimizin borsalaşmasına neden olur. "ûş çıkışlar, dibe inmeler veya tavana çıkmalar çok sık yaşanacak, bu durum ise ruh, beden ve sosyal yapımızı bozacaktır.

101

Serhat YABANCI

Kendinden memnun olamadığın sûrece

kimseyi memnun edemezsin. Kendinden

memnun olduğunda kimseyi memnun

etmek zorunda fdssetmezsin.

İyi insan olmak konusunda genel geçer doğrular vardır. Bunları yapmak, sizi hem bireysel hem de toplumsal anlamda değerli kılar. Ama esas olan yine kendi kriterimizin olması ve kendimize not verebilmemizdir. Yaptığımız doğrular, iyi insan olmak, adaletli, vicdanlı, hoş görülü, yardısever vs. gibi birçok davranış ve duyguyu yaşamak ve uygulamak, sizin kendilik duygunuzu geliştirip kendinizi iyi hissettiri-yorsa toplumda bunun dönüşünü göreceksiniz.

Sizin yanlış bir iş yapmanız bile sizin değersiz olduğunuz anlamına gelmez. Değer kavramını, suç, hata, ayıp, günah veya mutluluktan, haz ve tatminden uzak tutmalıyız. Değer kendi başına var olan bir şeydir. Ne yaparsanız yapın, kendinizi değersiz hissetmeye hakkınız yoktur.

Neyaparsamzyapın, kimsenin sizi

yargdamaya ve değersizleşiirmeye hakkı

yoktur.

İyi Hissetmek Değerli Hissetmek midir?

Kendimizi iyi ve değerli hissetmek için dışsal etmenlere bağlanabiliriz. Ama bunlar bizi değerli hissetmeye yetmez. Bu dışsal etmenler (para, kariyer, koltuk vs.) sadece bize mutluluk ve konfor sağlar. Bunlar olmadan elbet olmaz. Bunların bizi mutlu, huzurlu kılıp, olmadığında da dibe batmamamız içinöz değerliliğimizin sağlam olması gerekir. Öz değerliliğimizin kaynağı ise "insan olmamız ve yaşıyor olmamızdır." Değişmez çekirdek düşünce bu olmalıdır.

Yaşamımızda ne türlü değişmeler olursa olsun, her türlü inişler çıkışlara rağmen öz değerlilik düşüncemizin değişmemesi gerekir. En zor dış olaya karşı değerli olduğumuzu hep hatırlarsak, her zorluğu çok sağlam bir duruşla aşabiliriz. Öz değerlilik düşüncesini asla sorgulama-malıyız. Başımızdan ne geçerse geçsin o sağlam olmalıdır. Özetle, özümüz değerli, hepimiz insan olarak değerliyiz. Kimse bize kendimizi değersiz hissettiremez ve konumu ne olursa olsun kimsenin böyle bir hakkı yoktur. Olur da bizim iznimiz dışında bizi değersizleştirmeye, küçük düşürmeye çalışanlara karşı bizim benlik algımızın dimdik olması gerekir. Zaten kendimizden ve değerimizden emin-Sek, başkasının davranışı veya yorumu bizi etkilemez. Sizi deştiren ya da değersizleştirmeye çalışan kişi kendi geç-mi§ yaşantılarından getirdiği bazı hisler yada savunma Mekanizmalarıyla da hareket ediyor olabilir. Bu etkiler

altındayken size söylediklerini gerçek olarak düşünmeniz gününüzün körü geçmesinden başka bir işe yaramaz.

Yaşam çekirdeğimiz değerliliktir. Çekirdek sağlamsa günü birlik taşıma sular bizi huzursuz da kılmaz, tam tersine çekirdek zayıfsa huzurlu da kılmaz.

Kurall: İnsan olmak en büyük değerdir.

İnsanların bakış açılarına bağlı olarak bize atfettikleri bir değer derecesi vardır. Bizimle ilgili görüşleri onları bağlar. Bizi bağlamaz. Bizim için bir filtre olamaz.

Kural 2: Ben değerliyim. Başkasının benim hakkımdaki düşüncesi benim değerimin ölçütü değildir. Beni hiç kimse sevmese bile ben kendimi değerli görüyorsam yine güçlü olabilirim.

Herkes kendine biçtiği değeri yansıtana yakınlık duyar. Siz değersizlik hissediyorsanız, sizi eleştiren ve aşağılayanlara kendinizi kanıtlamak için yakınlaşırsınız. Çünkü onların size hissettirdiği duygu, tanıdık bir duygudur. Bir yandan yakınlık hisseder diğer yandan da hazır bunu yansıtan varken onunla savaşıp bu duygudan kurtulmak istersiniz. Kendinizi değerli hissettiğinizde de ondan koparsınız. Böyle olunca da kendinizi değerli görmeniz halinde, sizi değersiz kılanlardan otomatik olarak uzaklaşırsınız.

İnsan olmak, değerli olmak için yeterli bir nedendir dedik. O halde yaşarken devamlı değerimizi test etmemize gerek yok. Yaşamımızı, değerimizi ölçmeyle geçiremeyiz. O zaman mutlu olmak yerine

devamlı kendimizi sınavda hissederiz. Değerimizi tartışmadan kabul ettikten sonra geriye hayatın tadını çıkarmak kalıyor. Hayatın tadını çıkarmak için; anlamlar, amaçlar, hobiler, evlilikler, çocuk-

lar, kazançlar, inançlar vs. ile hayatımızı doldurup mutlu olmayı sağlayabiliriz.

Kural 3: Her insan değerlidir. Bunu kimseyle tartışmayın. Ama mutluluğu sadece değerli olmakla değil, hayatın tadını çıkararak yakalayabiliriz.

Özdeğerütik + Amaçlar: Güçtü ve fuızuriu birey

Öz değerlilik algımızın oluşması için gerekli olan şey, insan olduğumuzu ve değerli olduğumuzu hep düşünmektir. Bu düşünce sağlamlaştıkça kendimizi suçlamayı bırakırız. Hatalarımızı daha fazla ifade ve itiraf ederiz. Kendimizi suçlamadan ve hatalarımızı kabul ederek hem kendimizi daha güçlü ve mutlu hisseder hem de hatalarımızı düzeltme imkânına sahip oluruz. Mutlu olmak, sağlıklı ilişkiler kurmak için öz değerliliğimizin önemi büyüktür.

Çevremizde devamlı haklı olduğunu vurgulayan hatasını hiç kabul etmeyen insanlar vardır mutlaka. İşte kendi değerliliklerinden şüphe ettikleri için en küçük bir hatayı kabul bile etmeyi göze alamazlar. Ama öz değerlilik olsa, bır hatayla değersizleşmeyeceklerini bilirlerdi. Eleştiri kakül etmeyen fakat sürekli eleştiren insanlarda kendilik destinin çok düşük olduğu net olarak görülür, fakat onlar bunu da kabul etmeyecektir.

Dışsal etmenlerin bizim değerliliğimizi/değersizliğimizi şekillendirdiğinin en büyük göstergesi; özür dileye-memek, hata kabul edememek, insanların ne dediğini kafaya takmak, hep başkalarını şikâyet etmek, mutsuzluğunu başkasına yüklemek vb. gibi davranış ve düşüncelerdir.

Kural 4: Mutlu olmak ve hayattaki sorunları kolayca çözmek için kendimizi suçlamamalıyız. Hatalarımızı ve yanlışlarımızı savunmak yerine itiraf etmeliyiz. Her direnç, o alandaki gelişmenin önünde en büyük engeldir. Hatasız olduğumuz konusunda direnç göstermek yerine hatalarımızı birer fırsata dönüştürebilir çevremizdekilerin sempatisini kazanabiliriz. Çocuğumuzla yaşadığımız bir çatışmada çocuğumuz gerçekten haklıysa ve biz bir adım geri gidersek iletişim konusunda doğru model oluruz ve gerginliğin uzamasınm, öfkenin devamının önüne geçmiş oluruz

Değerli Hissetmeyi Destetteyen/Kolaylaştıran Telkinler

- Ben değerliyim. Çünkü ben insanım.
- Bugüne kadar birçok zorlukla baş ettim.

- Bugüne kadar birçok başarı elde ettim.
- insanları seviyor ve güveniyorum
- ^alar yapsam da ^ ^ başanh w
- Bu hayatta benim iÇin Çok degerli insanlar var
- Bu hayatta bana değer veren birçok ingan ^
- He^zaman kafama taktığım şeyi yapacağlma ^
- Hedeflerim var. Onlar beni mutlu ediyor Sağlığıma dikkat ediyorum.

%X" ta"nte' Myaam - *»

Ba§kaS1 İÇta bir ^ ^rken mutlu oluyorum.

- Geçmişimle barışığım. Hiçbir şey için kendimi suçlamıyorum. O gün yaptıklarımda elimden o kadar geliyordu.
- Kendimi kimseyle kıyaslamıyorum. Herkesin benzer ve farklı noktaları var.
- Gülmeyi seviyorum.
- Eğlenmeyi seviyorum.
- Bazen yalnız kalmayı seviyorum.
- Daha konforlu bir hayat için ve kendimi iyi hissetmek için çalışmayı ve üretmeyi seviyorum.
- Başarısız ve mutsuz olduğum zamanlar olacaktır. Bunları çocukluğuma ve geçmişime dayandırmıyorum. Çözmeye çalışıyorum.
- Mükemmel olmak zorunda değilim. İyi biri olsam yeterli.
- İsteklerime ulaşmak için mücadele ediyorum. Her istediğim olmayabilir. Ama asla ilk başladığım noktada olmayacağım.
- Kendimi bir hatadan dolayı etiketlemiyorum.
- Eksiklerim olabilir. Ama bunları tamamlayabilirim.
- Her insanda eksik noktalar vardır. Ama eksik olmak, değerli olmaya engel değildir.
- Benim için önemli olan üstün olmak değil, eşit olmaktır.
- İnsanlar ve fikirleri benim için önemlidir. Ancak bu fikirler, bana sadece yol gösterici olmalı ve beni yüzleştirmelidir.

• Bir insanm her hangi bir konuda daha nitelikli olması, onu benden değerli kılmaz. Değerliyim, çünkü insanım ve kendime göre birçok olumlu özelliğim var.

- Kendimi iyi hissetmem için iyi ve olumlu düşünmeliyim.
- Ben bir bireyim. Benden başka yok. Kimseyle kıyaslamama gerek de yok.

Serhat YABANO

Şükürler olsun diyebilmeli insan,

Ben hiç bir zaman karşılık için sevmedim...

Verdiği kadar vermediği de benim için bir değerdi.

Çünkü verdiği nimetti bu dünyamı güzelleştirdi, Vermediği ile de sınava çalıştırdı, ahirete hazırlattı.

Şükürler olsun diyebilmeli insan,

Karşılık beklemeden iyilik yapabilmek,

Pazarlıksız ve hesapsız dost olmak,

Nedensiz sevmek ve bağlı olmak...

Şükürler olsun diyebilmeli insan,

Verdikleri için de vermedikleri için de

Sevebilmeli insan yaratanı,

Çünkü yaratanı sevmek, kendini sevmek,

Kendini sevmek, insanları sevmektir.

Kendimizle Barışık Olmak Mümkün mü?

Kezban artık büyümüş genç kız olmuştu. Ama küçüklüğünden beri kendini beğenmiyordu. Çünkü yaşıtlarına nazaran daha kiloluydu ve kalın camlı gözlükleri vardı. Aynaya bakmayı sevmiyor, kendine de hiç özen göstermiyordu. Annesinin zorla süslü şık kıyafet alması önerilerine karşın o hep eşofmanlarını giymeyi tercih ediyordu. Çünkü ne yaparsa yapsın o, güzel olamayacağım düşüncesindeydi. En ufak bir sıkıntıda hemen esip gürlemektey-di. Sanki dış görünümünün kötü olmasının öcünü alır gibi en önemsiz sorunları bile abartıp sinirlenmekteydi. Karşısına biraz kötü görünümlü biri çıksa doyasıya gülüp dalga geçmekteydi. Sınıflarındaki Merve de onun gözünde şişko ve çirkin bir kızdı. Ayrıca bir kaza sonucu sol kolunu kaybetmişti. Ama o çok mutluydu ve herkesi güldürüyor, herkesle çok iyi anlaşıyordu. O neden mutsuz değildi? Çünkü o kendisiyle barışık bir

insandı. Kendisini olduğu gibi kabullenip hayatta mutlu olmanın yollarını bulmuştu. Kezban'in arkadaşları onun bu haline üzülmekteydi, fakat sürekli huysuzluk çıkarması çevresinde pek dostunun kalmamasına sebep olmuştu. "Gel Kezban diyetisyene gidelim. Diyetiysen zayıflamanı sağlar böylece kendini iyi hissedersin" diyenlere karşı" siz ne demek istiyorsunuz" diye ağır sozler sarf ederek bağırmaya başlıyordu. Bir gün yolda yürürün bir ihtiyar, "Güzel kız, bilekliğinizi düşürdünüz" diyerek Kezban'a seslendi. İlk defa birinden "güzel" iltifatını duyuyordu. u onun değişik hissetmesine sebep olmuştu. Eve gidince ayna-ln karşısına geçti. Uzun saçlarım saldı ve içeriki odadan anne-

li!

Serhat YABANCI

sinin makyaj malzemelerini alıp makyaj yapmaya başladı. Güzel bir elbise seçti annesinin dolabından ve üstüne giydi. Artık aynaya bakarken gülümsüyordu. Çünkü aslında o kadar çirkin ve bakılamayacak bir kız olmadığını fark etti. İlk defa bu süslü haliyle arkadaş ortamına girdi ve onlardan da güzel iltifatlar aldı. Aslında ben güzelmişim, ama farkında değilmişim...

Kendisiyle barışık olmamak, kendisini reddetmek olduğu için kendisiyle yüzleşmek yerine yok saymak, reddetmek, kaderci davranmak, sorumluluğu başkasına atmak gibi davranışlar ile kendini gösterir.

Tafıarnmi^üziüğmnüz} çocukluktan gelen

aşvn korumacı tutumya dayıkıcı deşürel

tutımı&m. kaynaklanır.

Eğer kendinle barışık değilsen öncelikle çok fazla içe dönük ve çok fazla eleştirelsindir. Her şeyi eleştirir, kendi hayatındaki olumsuz gelişmeleri dış kaynaklı olarak yorumlar, olumlu gelişmeleri ise ya küçümser ya da abartılı şekilde yorumlarsın.

Şimdi kendisiyle barışık olmayan kişinin kendisini görmesi için bazı özelliklerini ele alalım.

- Çok fazla eleştireldir. Ne kendini ne de yaşadığı toplumla ilgili kabulleniri tutum sergilemez.
- Agresiftir. Tahammülsüzdür. Strese ve sıkıntıya gelemez. Tepkisel olduğu için insanlar ona karşı mesafelidir.

- İçe kapanıktır. Çok fazla şeye karışmaz. Çok fazla şey de anlatmaz.
- Depresiftir. Her olayda olabilecek en kötü şeyi hesaplar. Depresyon ve anksiyetesi her zaman tetiktedir.
- Kıyafetine özün göstermez. Öz bakımını yapmaz.
- En küçük eleştiride yıkılabilir, ağlayabilir ya da öfkelenebilir.
- Beğenilmeyeceğim düşündüğü ortamlardan kaçar. Sorumluluk gerektiren iş ve ortamlardan kaçar.

- Kendi eksiğinin farkında olmadan başkalarının ek-sikleriyle uğraşır.
- Dedikodu yapabilir.
- Herkesin başarısının alfanda bir destek veya güç olduğunu iddia eder.
- Bağımlı olabilir.
- Geçmişini çok fazla suçlar. Tüm geleceğini ve bugününü geçmişe bağlar.
- Pasif agresif yapılar mevcuttur.
- Önerileri eleştiri, talepleri emir olarak algılarlar.
- Hayatında yapıştığı biri üzerinden hesaplarını gidermeye çalışır. Onun üzerinden kişilik bulmaya çalışır. Sorunlarla direkt yüzleşmez. Yüzleşmediği için de sürekli birine bağımlı kalır.

İnsan Neden Kendisiyle Barıştk Değildir?

- Çok fazla eleştirilmiştir ve kusurlu olduğuna inan-dırılmıştır.

- Hatalarını kabul etme cesareti gösteremediği için aynı hataları yapmaya devam etmiştir.
- Ebeveynleri, onu, istedikleri hale getirmeye çalışmış o ise hissettikleri ile beklentiler arasında sıkışmıştır.
- Küçük yaştan itibaren büyük beklentiler ve sorumluluklar yüklenmiştir.
- Genelde anne-babanm ilk deneyimleridir. Yani ilk çocuk olma ihtimalleri yüksektir.
- Sorumluluk almadıkları veya aşırı korumacı ebeveynlerden dolayı "sen adam olmazsın, senden bir şey olmaz" telkinlerini sık duymuşlardır.
- Güçlerini ve cesaretlerini kullanmaya kullanmaya özgüvenleri azalmış, enerjileri körelmiştir.
- Ortamlarda kendini ifade etmedikleri ve kendilerini göstermedikleri için hep pasif olarak algılanmışlardır.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendisiyle Barışık Olan İnsan Tipi

Sosyaldir. İlişiklerdeki sorunlardan dolayı hemen bitirmez ilişkileri. İnsanları kaybetmektense çözmeyi tercih eder.

Duyguları kontrolündedir.

Nerede nasıl davranacağını bilir.

Mutludur. Bu yaşamı sever.

Küçük şeylerle mutlu olur.

Çözüm odaklı baktığı gibi, anın tadını da çıkarır.

Yaşamdaki kendisiyle ilgili tüm sorumluluğu üzerine alır.

İşbirlikçidir. Grup çalışmalarında başarılı olur.

Mağlubiyetlerden ders çıkarır. Başarılarından güç alır.

Geçmişini suçlamaz. Geçmişinin o günkü şartlarıyla beraber ele alır.

Kaderci değil, kaderin kendi seçimlerinde olduğunu bilir.

Eksiklerini ve zayıflıklarını kabul eder. Bunlarla yüzleşir. Bunları geliştirmeye çalışır.

Kırılganlığını ve zayıflığını örtmek için sert görünmeye sığınmaz.

115

Serhat YABANCI

- Kendisiyle dalga geçebilir. Eksik yönlerini, yaşamının merkezine koymaz.
- Kendisini, başkasının yorumuna göre değil, sahip olduğu niteliklere ve başarılarına ve zorluklara karşı yaptıklarına göre değerlendirir.
- Hayatta amaçları vardır. Büyük risklere girmez, ama küçük riskler konusunda da hem cesur hem de planlıdır.
- Dostlarıyla, sevdikleriyle diğer insanlarla ilgilenir. Başkasına yardım etmekten çekinmez.
- Olumsuz duygulara kendini kaptırmaz. Bir an önce çözüm arar.
- Bedeniyle çok fazla uğraşmak yerine uyumlu giyinmeye ve temiz olmaya odaklanır.
- Her düzeyden insan ile iletişim kurar. Kategorize olmaz.

MaghıBiyetterden ders çıkar, basanlarından güç aL

116

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendimizle Barışık Olmak İçin Bazı Telkinler

- Ben bu halimle de değerli ve önemliyim. Bedenimle ve ruhumla barışıyorum.
- Duygularımı kontrol edebilirim ve yönetebilirim. Duygularım, düşüncelerim ve davranışlarım benim hamurum. İstediğim şekli verebilirim. Mutluluğumu gizlemiyorum. Üzüntümü yaşıyorum.
- Bu benim hayatım. Artık suçlu aramak yerine bumı

çözmeliyim. Her insan bu dünyada her sorunu çözecek potansiyele sahiptir. Ben de sorunlarım için gücümü kabul edip yöntemleri araştırmalıyım.

- insanlara yardım edebilirim. Onlarla iyi geçinecek potansiyelim var. Ancak onlarla iletişime geçtikçe bu potansiyelimi fark edebilirim.
- İyi insan olmam için kendimi sevmeliyim. Ben, ben olarak değerliyim.
- Başarılarımı görmeliyim. Onları da ben yaptım.
- Başarısız olduğum konular var. Her insan gibi benim de bazı eksiklerim var. Onları değiştirebilirim.
- Başıma gelenler, benim iyi biri olmama engel değil. Ben iyi biriyim. Sadece çözüm yöntemleri bilmediğim için bazı hatalar yapmış olabilirim.

• Geçmişte hatalarımdan dolayı kendimi suçlamıyorum. "O günkü şartlarda onu yapmak bana mantıklı çözüm olarak geliyordu. " Geçmişte yaşadıklarım geride kaldı. Onlardan tecrübe çıkardım. Şimdi tecrübelerimle bugünü ve geleceğimi şekillendirme zamanıdır.

- Ailemi kabul ediyor ve seviyorum.
- Akrabalarımı kabul ediyorum.
- Yaşadığım ülkeyi, şehri ve bölgeyi seviyorum. Bunlarla da mutlu oluyorum.
- Herkes beni sevmeyebilir. Herkesin seçim hakkına saygı duyuyorum.
- Kendimi olduğum gibi yansıtıyorum. İnsanlar beni böyle sevebilirler. Ben kendimi sevdiğim için beni sevmeyenler olursa, bu onların tercihidir.
- Her insanda değiştirmeden sevebileceğim nitelikler var.
- İnsanlara değer vermekten korkmuyorum.
- Geçmişimi unutmuyorum. Üzüntüleri ve hataları affediyorum.
- İçimdeki 'Ben'e sahip çıkıyorum. Onu koruyorum.

Sırtımızdaki Kamburlar

Hayat serüvenim daha doğarken herkesinkinden daha farklı

başlamıştı. Normal bebeklerden farklı olarak gelmiştim

dünyaya. Şükür ki annem babam da etrafımdaki tüm

ebeveynlerden farklıydı. Benim seçilmiş, özel biri olduğumu,

fiziksel olarak neredeyse kafamdan daha büyük olan sırtımdaki

kamburumu bir sorun olarak görmüyorlardı. Onun ellerim,

gözlerim gibi vücudumun bir parçası olduğunu kendilerine de

bana da inandırmışlardı.

Evet, gerçekten de öyleydi, ilk zamanlar kamburum değil;

kamburuma bakan, bakıp acıyan hatta iğrenen gözlerdi beni

rahatsız eden. Sonra bu bakışlara aldırmamayı öğrendim. Hatta

bu farklılığımdan dolayı mutluluk duymaya başladım. Çünkü

diğer insanlar normal olarak addedilen insanların benden çok

da farklı olmadıklarını gördüm.

Tek fark benim kamburumun gözle görülüyor olmasıydı. Oysa onların sırtlarında görünmeyen kamburları benim kamburumdan çok daha büyüktü... "

Neden kendin olamazsın?

* En baştan seni değiştirmeye çalışmışsa,
* Onu gözünde çok büyütmüşsen,
* Karşıdaki kırılır diye,
* Alınır diye,
* Kızar diye,
* Olduğun halini sevmez diye,
* Onun istediği gibi olursam daha çok sever diye,
* Olduğun gibi olursam, terk edilirim diye... Kendin olamazsın...

Sonuçta bunlar bir yerden sonra umuruna gelmez ve baştan yapacağını en sonda yapmak zorunda kalırsın. Ve kendin gibi davranmaya karar verirsin. Ama kırılmışlıklar, geçmiş emekler ve buna rağmen hayal kırıklıkları ile özüne dönmeye karar verirsin.

Kenefin olmahsm...

Ben derim ki, en baştan olduğun gibi oL

Terk edecekse etsin.

Sevmeyecekse sevmesin.

Aimacaksa ahnsm.

Ama sonuçta karar versin.

Ve şöyle seslenirsin...

"Ya beni böyle seversinya da anca

gidersin. "

Mutlu Olmak İçin Nasıl Düşünmeliyiz?

Pelin zengin bir ailenin havalı ve güzel bir kızıydı. Her gün dışarıda gezip tozarak gününü gün ediyordu. Alışveriş yapmak, arkadaşlarıyla sinemaya gitmek, lüks kafe ve restoranlarda takılmak onun bütün hayatının özetiydi. Sürekli değişik aktivite ve eğlenceli programlar yapınca mutlu olduğunu hissediyordu. Böyle bir hayat sürmeyen insanların nasıl mutlu olduklarını sorgulu-yordu kafasında. Ona göre çok parası olmalıydı. Mutlu olması için istediğini yemek, istediğini giymek, istediği yerde yaşaması lazımdı. Bu düşünceye sahip olduğu için sürekli zengin biriyle evlenebileceği ortamlara takıldı. Onları etkilemek için olduğu gibi değil, onların beğenebileceği bir karakter oluyordu. Zaman içinde Pelin, çok zengin biriyle tanıştı. İlişikleri ilerledi. Sonunda istediği oldu ve zengin bir kocası vardı artık. İlk zamanlar her şey istediği gibi gidiyordu. Ama zamanla sanki aradığı bu değilmiş düşüncesine kapıldı. Her şeyi vardı, ama canı sıkılıyordu, hep aynı şeyleri yapmaktan hep anlık tatminler peşinden koşmaktan bıkmıştı.

Terapiye geldiğinde yaşadıklarına anlam arıyordu. Neden mutlu değilim? Neden her şeyim olmasına rağmen kendimi yetersiz, hiçbir şeyi yokmuş gibi hissediyorum? Neden içimden bir şey gelmiyor?

Terapilerde fark ettiği şeylerden bazıları şunlardı: Mutlu olmak, her an bir şey yapmak değildir. Mutluluk, herşeye sahip olmak değil, az şeye muhtaç olmaktır. Az imkân ile de mutlu olmak mümkündür. Mutlu olmak, herkesin kendi f görevidir. Para, mutlu olmayı bilen için araçtır. Yaşadığın anı ve ortamı mcak sen mutlu hale getirebilirsin.

Mutlu olmak, sağlıklı bir sistemin kurulması ile özel bir çaba gerektirmeden olması gereken bir süreç olmalıdır. Aksi takdirde her gün "bugün nasıl mutlu olacağım, bugün mutlu olmak için ne yapmalıyım?" diye düşünmek zorunda kalırız. Bu düşünceyle hareket edersek, devamlı bir etkinlik, aktivite peşine düşeriz. Oysa buna ne enerjimiz, ne bütçemiz ne de zamanımız yeter. Tatmin olmak ile mutlu olmayı birbirine karıştırmış oluruz. Ayrıca devamlı eğlenmek, devamlı farklı bir şey yapmak bizi bir yerden sonra sıkacak ve bu sefer, her şeyin bize anlamsız geleceği bir son noktaya gelmiş olacağız.

İşte burada mutluluğun peşinde, topun peşinde koşar gibi koşmak yerine bir sistem kurmak ve bir bakış açısı geliştirip mutluluğu doğal yaşam içinde bulabilmek gerekir.

Öncelikle anlam konusunu ele almalıyız. Anlam, olaydan bizim anladığımız/anlamlandırdığımız çıkarsamadır. Hayattan zevk alabilmek ve hayatı mutlu yaşamak için de hayatın bizim için anlamlı olması gerekir. Peki, hayat nasıl anlamlı olacak? Bunun için önce yaşam ve olaylara çeşitli anlamlar yüklemeli ve bakış açısı geliştirmeliyiz. Bu bakış açıları yaşama bakarken taktığımız gözlüğümüzün numaraları olacaktır. İşte doğru gözlük takarsak onun bize gösterdiğini gerçek olarak algılayacağız.

Bakış açımızı değiştirdiğimiz zaman otomatik olarak duygularımız da değişir. Çünkü her duygu, bir düşünceden doğar. Mesela kendiniz ile ilgili olumlu ve güzel şeyler düşündüğünüzde üzüntü değil, mutluluk ve keyif hissedersiniz. Tam tersine aklınızdan olumsuz düşünceler geçirdiğinizde ise kendinizi kötü hisseder ve iç konuşmanız git gide negatifliğe doğru hızlanmaya başlar. İşte yazımızın bundan sonraki kısmı mutlu olmak için nasıl düşünmemiz gerektiği ile ilgilidir. Hem yanlış düşünme şekillerini ele alacağız hem de bunun doğrusunu önereceğim.

Mutlu Olmak İçin Nasıl Düşünmeli ve Hayata Nasıl Anlam Vermeliyiz?

• Hayattaki her yaşantının ve her şeyin bir anlamı ve işlevi vardır. Hiçbir şey öylesine olmaz. İyi de olsa kötü de olsa her şey bizim için bir kazanca dönüşecek anlam ve tecrübe içerir. O halde yaşanılan her şeyin sadece zarar veya kayıp olduğunu düşünmemeliyiz. Yaşantıdaki olumlu katkıyı mutlak olarak görmeliyiz. Her şey bize bir şey katar.

• Bizim öğrenme, yaşantılar ve genetiğimizden gelen bir gözlüğümüz var. Bu gözlük bize her olayda negatifi veya mutsuz yönü veya tam tersini de gösterebilir. Bu nedenle kalıplaşmış bakış açımızı önce kabul etmeli sonra da onunla yüzleşmeliyiz. • Bir olayın bizim üzerimizdeki etkisi, ona yüklediğimiz anlama göre değişir. Oysa içeriği, mantıkla ve kanıtla incelenmemiş olduğu için yüklenilen anlam ile yüklenen arasında ciddi dengesizlikler vardır. (Mesela; sensiz ben bir hiçim... Ondan aynlırsam bir daha toparlanamam. Bu sınavı kazanamazsam hayatım mahvolur...) Bir şeye fazla anlam yüklediğimizi, onun bizim üzerimizdeki etkisi ile anlarız. Eğer ondaki değişim bizi hemen etkiliyorsa o şeyin bizim hayatımızda çok fazla önemsendiği anlamı çıkar. Onu önemsememek yerine olması gereken kadar, ya da kaplaması gereken yer kadar alanı

vermek lazım. Bir insanın her şeyiniz olması, sizin bir şey olmamanız anlamına gelir. O giderse de hiç olursunuz. O halde anlam yüklerken, bir insanın bizim hayatımızda çok değerli olmasında sorun yok. Sorun sadece onun değerli olmasıdır.

• Anlam yüklemek ciddi hayal kırıklıkları yaratır. Bu nedenle sizin beklentilerinizi karşılayamayacak kişilere anlamlar yüklememeniz gerekir. Romantik olmadığını bile bile romantik davranışlar beklemek gibi. Beklenti üzer. Kendi göreviniz ve sorumluluğunuz olan her şey sizin üzerinizde kalmalı, başkasına yüklememelisiniz.

• Bizi mutsuz eden bir düşüncenin mutlaka alternatif bir düşünce şekli vardır. "Akıllı insanın birden çok seçeneği vardır" düşüncesinden yola çıkarak farklı bakış açılarının olduğunu bilmeliyiz. (Arkadaşım bana selam vermedi. Bana değer vermiyor. Başka seçenekler düşünmeliyiz; Görmemiş olabilir, kırılmış olabilir, kızgın olabilir vb. gibi.)

• Bir olay hakkında yorum yaparken en az 4 farklı bakış açısı olduğunu kabul etmeliyiz. (Örnekten: acaba canı mı sıkkındı, acaba beni görmedi mi, acaba bana kırgın mı, acaba acelesi mi vardı? vb. gibi.)

• Her algının ve yorumun bir kanıtı olmalıdır. Kendi önyargılarımız, tek düze bakış açımız kanıt değil, teşhis, önyargı veya hipotezdir.

• Bir algı ve gerçeklik için hisler kanıt olamaz. Çünkü hisler duruma, zamana ve ruhsal yapımıza göre değişkenlik gösterir. O gün nişleriniz o olayda korku yaşar, başka zaman ise heyecan (hislerim bana bunu diyor, böyle hissediyorum vb. gibi.)

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mükemmet, iyinin düşmamdvr.

Hissedişimizi değiştirebilir miyiz?

Bir olayı, bir yaşamı, bir durumu aynı anda aynı şekilde yaşayan herkes neden aynı duygulan yaşamaz? Neden sizi mutlu veya mutsuz eden bir olay, bir başkasmda tam tersi bir etki yaratır? Aynı nedenler aynı sonucu veriyorsa, peki hissediş ve algılayıştaki farklılık nerden kaynaklanıyor? İşte bu ve buna benzeyen tüm soruların cevabı düşünce ve yorum şeklimizdir. Bizim olayları ve yaşamı yorumlama ve anlamlandırma şeklimiz, o olayın bizim üzerimizdeki etkisini şekillendirir. Bu konuda terapilerdeki en etkili yöntem, bilişsel davranışçı terapi, en etkili model ise ABC modelidir. Bu başlık altında mutluluk konusunda bakış açımızı fark edeceğiz, sonra bunun yerine ne koyacağımızı görecek en sonunda ise bunu nasıl yapacağımızı çalışacağız. Konu sonunda, neden olumsuz veya negatif odaklı algıladığımızı, mutsuzluğun olaylar ile ilgisi ve olaylardan bağımsız olarak bizimle olan ilgisini keşfetmiş olacağız.

Aynı şartlara sahip insanların mutluluk düzeyi aynı değildir. Aynı ortamda bulunan insanlar aynı duygulan hissetmeyebilir. Kimine yetersiz gelir, kimine fazla. Kimice yaşadığı hayat monoton ve sıkıcı, kimisi için ise koruması ve sürdürmesi için aşrı çabalaması gereken bir hayat-°r- Peki, ne oluyor da aynı şartlar aynı mutluluklara neden olmuyor?

Sözlerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür;

Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür;

Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür;

Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür;

Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür;

Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür;

Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür. (M. Gandhi)

Hayatı nasıl algılarsak, öyle hisseder, nasıl hissedersek de öyle yaşarız. Çünkü insan düşündüğü şekle göre hisseder. Yani kalp atışı, beyinden çıkar. Yaşanılan hayatı, sahip olunanları yorumlama şeklimiz ile duygularımıza yön veririz. Burada "olumlu düşün", "pozitif düşün" klişelerinden bahsetmiyorum. Bahsetmeyeceğim de çünkü inanmıyorum. Burada esas olan, gerçekçi düşünmektir. Var olanı önce olduğu gibi bütün olarak görmek, sonra içindeki eksiklikleri veya fazlalıkları ayırt edebilmektir.

Gerçekçi bakan kişi, hem eksiyi hem artıyı görür, genel bir algı sahibi olur. Pozitif bakmak ise alt kategoridir. Direkt pozitif bakmak, negatifi yok saymaktır. Negatifi yok saydıkça o negatifi gideremez, belki de o negatif delik git gide büyüyecektir.

Mutlu olmak için düşüncemizi değiştirmek istiyorsak, önce bütüncül bakmalıyız. Daha sonra ise içindeki artıları ve eksikleri ayırdıktan sonra artıların gücü ve motivasyonu ile eksileri azaltmalıyız. O halde mutlu olmak istiyorsak bütünü göreceğiz, mutluluk oyunu oynamak istiyorsak ise sadece pozitife odaklanacağız.

126

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mutsuzluğa Neden Olan Yanlış Düşünce Şekilleri

- Başa çıkamayacağını düşünerek pes etme » Mükemmeliyetçilik
- Sorunu büyütme > Aşırı genelleme

Ya hep ya da hiç veya 'siyah - beyaz' gibi keskin düşünce şekli

Olumluyu küçümseme

Kendine yontma-suçlama

Kendini suçlama

Geçmişe sığınma

Zorunluluk ifadeleri

Zihin okuma

Başa çıkamayacağını düşünerek pes etmek

Mutsuzluğumuzun önemli nedeni, en küçük bir streste ya da üst üste gelen streslerden sonra hayatın yönünü değ

süremeyeceğimizi, bunun kaderimiz olduğunu kabul efrnemizdir. Geçmişimizde birçok başarılar elde etmemi-2e rağmen bazen küçücük bir zorlukla baş edemeyebilir, Ç°zümsüz kalabiliriz. Bu durumlarda hem başarılarımızı atlrlamalı hem de güç ve enerjinin doğuştan her insanda "uğunu düşünmeliyiz. Bizim o an yaşadığımız şey yersiz olmak değil, çözüm yolu bulamamaktır. Sadece yön-

tem aramak ve düşünmek yeterlidir. Yıllarca okyanusta yüzüp küçük bir derede zorluk yaşamamız bizim yetersiz olduğumuz anlamma asla gelmemelidir.

Kendimize vermemiz gereken telkinler

Devamlı hayatında sorunlar olacak. Bazen mutsuz bazen mutlu olacaksın. Kendini bazen güçlü bazen güçsüz hissedeceksin. Unutma ki bu sağlıklı bir durumdur. Hiç kimsenin tüm anı mutlu veya mutsuz olmaz. Senin yapman gereken seni mutsuz eden sorunları çözmektir. Soruna neden olan yaşantıları ortadan kaldırarak hayatını mutlu edemezsin. Mesela insanlarla sorun yaşamamak için insanlardan kaçamazsın. Trafik sorunu yaşamamak için evden çıkmamazlık yapamazsın. Bunlarla baş etmeyi öğrenmelisin. Unutma her sorunun bir çözümü vardır. Her sorunun altında, onunla ilgili negatif bir düşüncemiz vardır. Hiçbir zaman gücün azaldığı için pes etme. Gerekirse biraz ertele. Ama "başarırım" düşüncesinden vazgeçme.

Kötü bir döneme girdiğinde ve her şey

sana karşı gibi göründüğünde, bir dakika

bile dayanamayacakmışsvn. gibi geldiğinde

SAKIN PES ETME, çünkü işte orası

gidişatın değişeceğiyer ve zamandır.

Mevtana

Kendini gücünü ve potansiyelini tanırsan, elde edebi' leceğin şeyleri düşünür ve hayal etmeye başlarsın. Burada

esas olan ulaşmak istediğin noktanın çabayla mı yoksa doğuştan gelen yetenekle mi olduğudur. Mesela iyi bir ses sanatçısı olmak için sadece çabalamak yetmez. Doğuştan gelen bir yeteneğin olması gerekir. Varsa geliştirilebilir. Yani çabaya değer. Ama o yetenek yoksa onun için çabalarsak, hayal ettiğimiz noktaya gelemeyeceğimiz gibi bütün çabamızı da boşa harcamış oluruz. Belki o çabayı başka bir hedefimizde kullanmış olsaydık çok daha farklı başarı elde etmiş olabilirdik. Bazı hedefler için belli bir potansiyel olmalıdır mutlaka. Bunu ayırt etmenin en iyi yolu da o hedeflerde olanların çaba + yetenekle mi yoksa sadece çabayla mı ulaştığıdır. Ulaşmak istediğimiz hedefler yeteneğimize uygun değilse kabullenmemiz ve yeni hedefler seçmemiz gerekir.

Her Olayı Kendimize Yontmamalı ve Kendimizi Suçlamadan Yorumlamalıyız

Şayet özgüven sorunu yaşıyorsak, çocukluğumuzda hep eleştirilmişsek, bağımlı bir anne-babamız olduysa, onlar mutlu olmalarını ve iyi hissetmelerini hep bize yükle-dilerse, bizim çekirdek düşüncelerimizde; suçluluk ve her olumsuzlukta kendinde hata arama düşünceleri olacaktır. Gerek

yetişme tarzımız gerekse kendi kendimize yanlış düşünme şeklimizden dolayı kendimizi suçlama eğiliminiz zamanla olaylara bakış açımıza dönüşür. Bir kişi bize yanlış bir şey yapsa, biri bizi kırsa, birinden haksızlığa uğ-rasak otomatik olarak "ben bunu hak edecek ne yaptım, berum ne gibi katkım oldu?" vb. gibi cümlelerle kendimi-ZI suçlarken bulabiliriz. Bu düşünceden kurtulmak biraz ar*ian alır ve mümkündür. Çünkü sadece suçlanmamışız, ayata böyle bakıyor hale gelmişiz artık. Yani hayata ba-* aÇimızı değiştirmemiz gerekir. Suçluluk duygumuzun

doğruluğunu, aynı olayları yaşayan başka insanları gözlemleyerek, başka kişilerin sorumluluklarını fark ederek de tartabiliriz.

Temelde suçluluk duygusu, yaşantı sonucu öğrenilmiştir. Nedenlerine baktığımızda; özgüven eksikliği, aşırı eleştirel anne-baba tutumu veya içe kapanık olmak gibi neden veya nedenler, kişinin kendini suçlu hissetmesine, affedememesine ve hatalarını uzun süre takıntılı olarak gündemde tutmasına neden olur.

Suçluluk duygusu çekirdeği olan kişilerin ilişkilerde de eleştirilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı hassasiyet geliştirdiklerini fark ederiz. Hatta olağan bir eleştiriyi hakaret gibi algıladıkları ve bu nedenle de iletişimlerinin bitme noktasına geldiğini görürüz.

Suçluluk duygusuna sahip birey, genelde buna içten itiraz eder. Bunun için de narsist veya eleştirel bir sevgili ona çekici gelir. Onun tarafından eleştirildikçe kendini savunarak içsel yarasını iyileştirmek ister. Oysa sevgilisinin onu eleştirmesi, terk edilmemesi içindir. Çünkü keşfetmiştir: "O suçlu olmaya dayanamaz. O suçlu bir şekilde ayrılamaz. "

İçimizdeki suçluluk duygusu ile savaşmak için öncelikle insanların onayından ve herkes tarafından haklı görünmek sevdamızdan vazgeçmemiz gerekir. Aksi takdirde mutsuzluğumuzun kaynağı olan bu suçluluk duygusu, bizi kısır döngü şeklinde tekrar ilişkinin kucağın atar. O halde kendimizi neden devamlı suçladığımızı bulmamız gerekir. Aksi takdirde devamlı birilerine "sence doğru mu yaptım? Sence haklı mıyım?" gibi onaylanma ve emin olamama durumlarına sürükleniriz.

Suçluluk Duygusundan Nasıl Kurtulabilirim?

Meltem 36 yaşında bir anneydi. Zamanında babası okumasına izin vermeyip onu erken yaşta evlendirmişti. Şimdi ise sınavlara hazırlanan bir kız çocuğu vardı. Meltem, maddi durumundan dolayı kızını dershaneye gönderemiyordu ve kızı Buket'e arkadaşları gibi anlayamadığı, başarılı olamadığı dersler için özel ders aldıramıyordu. Babası zamanında okutmadığı için kendisi de kızının derslerine yardımcı olamıyordu.

Okuyamamış olması onun içinde hep bir pişmanlık duygusu olarak kalmıştı. "Eğer okusaydım şimdi elimde bir mesleğim ve kazancım olacaktı. Belki de kızıma derslerinde kendim bile yardımcı

olabilecektim. Keşke zamanında babama karşı çıkıp 'hayır ben okuyacağım!' deseydim şimdi bu sıkıntıların hiçbiri yaşanmıyor olacaktım. Ama ben kızıma güzel bir hayat sanamıyorum. "

"Belki ben kızıma güzel imkânlar sunabilseydim o daha başarılı bir öğrenci olacaktı ve daha parlak bir gelecek onu bekliyor olacaktı. Hiç iyi bir anne değilim çünkü çocuğuma hiçbir faydam yok!" gibi düşünceler içinde boğuluyordu her gün... Aslında kendisinin hiçbir suçu yoktu. Ama o tek sorumlunun kendisi olduğunu düşünüyordu. Bir gün kızı rahatsızlandı ve hastaneye S°türdüler. Doktoru Hasan Bey, Meltem Hanımla konuşurken tendi hayat hikâyesinden bahsetti.

Doğu'da 6 kardeşiyle birlikte büyümüş. Babası şehit olduğu lÇ'n annesi genç yaştan beri kendi başına büyütmüş. Maddi hiç-

bir olanağı olmamış. Zaten 6 kardeş birlikte tek göz odada yaşamışlar, ama o bütün bu kötü şartlara rağmen doktor olabilmeyi başarmıştı. (YORUMU SİZ KATARSINIZ).....

İnsanız ve hata yapacağız. Yaşımız kaç olursa olsun, ne kadar çok şey yaşarsak yaşayalım hatalarımız olacaktır. Çünkü yaşam bize her zaman aynı şeyleri sunmayacaktır. Sık yaşadığımız konularda tecrübeli olurken, ilk defa yaşadığımız şeylerde hatalar yapacak, bazen bir kaç defa yaşamamıza rağmen bile aynı hataya düşeceğiz.

"Hatasız fcuC ohnaz"

Herkesin geçmişinde hataları vardır. Hem yaptıklan, hem de yapamadıkları bunlara dâhildir. İnsanoğlunun her attığı adımın bir sonraki aşamasını görmesi, mümkün değildir. Mutlaka bazı adımlarımızın sonunu yüzde 100 kestiremeyiz. Bazı adımlarımızın da sonunu kestirmemize rağmen bizim dışımızdaki nedenlerden dolayı olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu konuda kendimizi tanımalı, hata yaptığımızda da bunun insani bir durum olduğunu kabullenmeliyiz.

Suçluluk duygusu, insana daha dikkatli olma, hassas olma yetisi kazandırır. Ama bu sürekli olursa özgüven kaybı yaratır. Depresyona sürükler.

Yoğun toplumsal kurallar, bir olayda herkesin farklı bakış açısı, bencilliklerin artışı gibi nedenlerden dolay1 çoğu zaman yaptığımız doğrudan bile şüphe eder hale g^' liriz.

Bir danışanım; "Hocam, eşim beni 12 kez aldattı, 4 kez evi terk etti... Defalarca şans verdim. Ben boşanma davası açtım, boşandım... Sonra bana dedi ki 'eğer bir şans daha verseydin, kendimi düzeltecektim. Bu evliliğin bitmesinin nedeni sensin,' hep beni suçladı. İlk zamanlar emindim doğru bir şey yaptığıma. Ama şu an kendimi bencil ve suçlu hissediyorum... Hocam boşanmama rağmen acaba bir şans daha vermeli miydim? Boşanmamıza rağmen eski eşim hep beni suçladı. Ve şu an ben de kendimi suçluyorum. Gerçekten bir şans daha verseydim belki düzelirdi diye."

Bu örnekte de görüldüğü üzere, kendimizi çoğu zaman, yanlış bilgilerden dolayı suçlarız. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilemediğimiz için yıllarca bu belirsizliğin getirdiği üzüntüden kurtulmayız.

Biz şayet sadece sonuca ya da sonucun sonuçlarına odaklanırsak, sağlıklı yorum yapamayız. Mesela boşanma kararımız yüz 100 doğru, ama boşandıktan sonra daha kötü durumlara düşmemiz bizim suçlu olduğumuz veya yanlış bir karar aldığımız anlamına gelmez. Daha kötü duruma düşmek ile doğru bir karar almak farklı şeylerdir. Ya tam tersi olursa?

Boşandıktan sonra güzel bir hayat kurup, çok mutlu ve güzel bir hayatımız olursa? O halde kararlarımızın doğruluğunu öncelikle nedenlere göre test etmeliyiz. Alacağımız kararın nedenlerinden emin olmalı ve her türlü sonucun sorumluluğunu almalıyız.

ilerleyen süreçte planlarımıza uyan veya uymayan ^aylarla karşılaştığımızda burada aldığımız kararı değil aksayan yönlerin çözümlerini düşünmeliyiz. Sonraki süreç arkh bir aşamadır. Sonra da planlanabilir.

Aidığırmz kararların sonucunun kötü olması bizi haksız kdmaz.

Yaşadığımız bir olaydan dolayı kendimizi suçluyor-sak, burada sorun yaşanan olay değil, o olayı algılama şeklimizdir. Ne yaşarsak yaşayalım, geçmiş yaşantıyı değiştirenleyiz, ama geçmişteki her şeyin bizim üzerimizdeki etkisini değiştirebiliriz. Peki nasıl?

1. İlk olarak yaşanılanı sadece sonuç olarak değil, bir süreç olarak değerlendirmeliyiz. Çoğu insan, kendini suçladığı olayların sadece sonucunu hatırlar, (keşke işten ayrılmasaydım.) Oysa yaşanan olayın bir öncesinin olduğunu, çeşitli nedenlerinin olduğunu, o sonuca getiren nedenlerin olduğunu hatırlamalıyız. Hiç bir şey ansınızın ve nedensiz olmaz. Geçmişte kendimizi suçladığımız bir olayı düşünürken nedenlerini ve süreci de beraber hatırlamalıyız.

2. Daha sonra yaşanan olayı kabul etmeliyiz. "Keşke hiç yaşamasaydım keşke hiç olmasaydı, keşke yap-saydım/yapmasaydım" vb. gibi cümleler olayın bizim üzerimizdeki suçluluk duygularının hiç bitmemesine neden olur. O halde ilk yapmamız gereken yaşanan olayı ve yaptığımız/yapmadığımız eylemi olduğu gibi kabul etmektir. "Evet o gün böyle yap' tim. Bunu değiştiremeyeceğim için kabul etmeli' yim. Mesela okuldan ayrılan biri; "O günkü şaft'

larda okula devam etmem mümkün değildi" gibi düşünmelidir.

3. Yaşanan olayı kabullendikten sonra, yorumlamayı ele almalıyız. Olayları bugünkü aklımızla değil, o günkü yeterliliğimizle yorumlamalıyız. O gün öyle yapmayı doğru buluyorduk. O günkü bakış açımıza göre öyle yapmak/yapmamak bize doğru geliyordu. Böyle düşünerek kendimizi affetmeliyiz.

4.0 gün neden öyle yapmam/yapmamam gerektiğinin sorusunu kendimize sormalıyız. (O gün neden öyle yaptım-yapmadım?)

Bugünkü aküm olsaydı, du^yaptıklanmı

yapmazdım. Ama dün yaptıklarımı yapmasaydun, Inıaünkü aktım olmazdı.

5. Geçmiş olayı yorumlarken, o günün şartlarından bağımsız olarak değil, o günün şartlarını da düşünerek analiz etmeliyiz. Mesela, "ben o zamanlar neden rest çekmedim" cümlesinde -"o gün başka seçeneğim yoktu. Ya da mecburdum... Çünkü..." gibi,- kendimize cevaplar vermeliyiz.

6. Geçmişteki yaşananlardan dolayı kendimizi affetmeliyiz. "Hata yaptım, ama bu konuda kendimi affediyorum. Bir daha yapmamak konusunda dikkat etmek için kendime söz veriyorum. "

7. Hata yapmanın insani bir durum olduğunu kabul etmeliyiz. Mükemmeliyetçi olmamız halinde her hata büyük bir ızdıraba dönüşebilir. (Elbette herkes gibi ben de hata yapabilirim. Ama bu dünyanın sonu değil.)

8. Hata yapmak, her şeyi hatalı yaptığın anlamına gel-

mez. Başarıları görmezden gelmemeliyiz.

9. İnsansın, hata yapacaksın, bunlardan ders çıkaracaksın ve bir daha yapmamaya çalışacaksın.

10. Mükemmel olmak zorunda değilsin.

11. Hataları düşündükçe duygusal baskısından kurtu-

lamayız. Önemli olan bunlar devam ediyorsa düzeltmeye çalışmak, devam etmiyorsa da gereken dersi almak ve gündemde tutmamaktır.

12. Kendini suçlasan da suçlamasan da, derin pişman-

lık yaşasan da yaşamasan da, olmuş hiçbir şeyi değiştiremezsin.

13. Eğer kendini affedemiyorsan, bunun olayla alakalı

değil başka alt nedenlere bağlı olduğunu bilmelisin. (Olumsuz sonuçları, ego, yalnızlık, mükemmeliyetçilik, vs.)

14. Eğer geçmişteki olumsuz yaşantılarının etkisinden

kurtulamıyorsan, bunu sık yaşıyorsan depresyonda olabilirsin.

15. Her olaya yeri ve zamanında gereken davranışsal veya sözel tepkiyi verirsen, sonrasmda pişmanlık ve suçluluk süreci yaşamazsm.

16. Aldığım kararm yanlış sonuçlara yol açması, yanlış

karar aldığımdan değil, sonrasını doğru planlaya-mamamdan kaynaklandı.

17. Her zaman her şeyin en doğrusu yapmak, herkese faydalı olmak, herkesi memnun etmek zorunda değilim.

Kendimi suçlamıyorum. Kendimi

affediyorum. Yaşadddanmva duygusal

yüklerinden aruvtnak için olayları da

kişileri de affediyorum.

137

Serhat YABANCI

Mutluluğumu Engelleyen Kaygılardan Nasıl Kurtulabilirim?

- Test edilen her kaygı bir daha önüne çıkmaz. O halde tüm kaygılarını test ederek yok edebilirsin.
- Kaygılı yapımızı fark edip, bir şeylerin ters gitmediğini, sadece bizim öyle algıladığımızı düşünebiliriz.
- Hissettiklerine odaklanma. Psikolojide bir kural vardır, "hisler kanıt olamaz. " Öyle hissetmen öyle olacağı anlamına gelmez.
- Kanıt olarak hisleri saymadığımızda geriye kalan tüm kanıtları küçük parçalar halinde test etmelisin.
- Kaygını her düşündüğünde "olabilecek en kötü şey nedir?" sorusunu sor. Sonra verdiğin cevaba bağlı olarak "bu ne kadar kötü?" sorusuyla kaygının reel boyutunu şekillendir.
- Kaygılı insanlar çok düşünür az davranırlar. Kaygılardan kurtulmak için davranışlarını arttır, düşünceleriniz azalt.
- Kaygı, gelecekle ilgilidir. Artık geleceği öğrenmeye çalışmaktan vazgeç. Hiçbir zaman her şeyi yüzde yüz bilemeyiz. Belirsizlikle yaşamayı öğrenmelisin.
- Hayatı akışma bırakarak yaşa. 138

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

- Kaygılandığında, nefes egzersizleri yapabilirsin. Bedenini gevşettiğinde zihnin de gevşer.
- "Ya şöyle, böyle olursa" diye düşünmek yerine, "olursa o zaman çaresine bakarım" demeliyiz. Böylece olmayan bir şey için üzülmeye ve zihnimizi doldurmaya gerek kalmaz.

"Ya şöyle olursa, böyle olursa" diye düşünmek yerine, "olursa o zaman çaresine bakarım " demeliyiz.

- Yaşadığın ana odaklan. Kendini devamlı ana odaklamak için "şimdi buradayım ve bu anın tadını çıkaracağım", "şimdi buradayım, bu güzel yemeğin tadına odaklanacağım" telkinleri verebilirsin.

• Şuan her şey hayatımda olması gereken gibi gidiyor. Ben kaygılı biri olduğum için böyle hissediyorum.

139

Serhat YABANCI

"Zorunda Olmak" Mutsuz Ediyor!

Zeynep Hanım, çok düşünceli ve insanlara karşı hoşgörülü bir bayandı. Normalde içinde yaşama sevinci olan Zeynep Hanım son zamanlarda çok daralmıştı. Çünkü düşündüğünde, yaptığı her şeyi 'zorunda' olduğu için yapıyordu. Mesela eşi boğazına çok düşkün bir adamdı ve her gün farklı farklı birçok yemek istiyordu. O da birçok menüyü sırf kocası istiyor diye yapmaya çalışıyordu, ama yemek yapmaktan hiç zevk almıyordu. Kayınvalidesi yürüyemiyordu, o da her gün onun gönlü olsun diye tekerlekli sandalyeyle parkta yürüyüşe çıkarıyordu.

Oysa kendi kızı da bunu yapabilirdi. Saatlerce onu dışarıda dolaştırırken çok sıkılıyordu. Kendi annesi onu her hafta temizlik yapması için evine çağırıyordu. 'Başkasının kızları annesine yardım ediyor senin umurunda değil' diye konuştuğu için onu da kıramıyor ve her hafta canı hiç istemese de temizlik yapmaya gidiyordu. Baktı ki bu hayatta ne yapıyorsa birileri için, yapmak zorunda olduğu için yapıyordu ve bu durum artık canını sıkmaya başlamıştı.

Sanki zorla yaptığı bunun gibi onlarca iş onun mutsuz olmasına sebep oluyordu. Bunları yapmazsam başkaları mutsuz olabilir, ama bunları yapınca da ben mutsuz oluyorum. Neden başkalarının mutluluğu için mutsuz olayım ki? Bundan sonra bütün işlerimi canım istediği zaman yapacağım diye karar aldı-Başkalarını mutlu etmeye çalışarak kendim mutlu olamıyorum-

Hayatımızın önemli bir kısmında bize yüklenen görevler ve zorunluluk gibi yansıtılan roller nedeniyle mutsuz oluruz. Çocukluğumuzdan itibaren bazı şeyleri yapmaya

140

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

sanki yaşamın amacı, kutsal görev veya toplumda değerli olmanın kriteri olarak algılamaya başlarız. Bu telkinleri ele alıp bakış açımızı değiştirmeliyiz.

Bu arada zorundalıklar ile sorumlulukları birbirine karıştırmamak lazım. Çünkü sorumluluklar, yaşamımızın ve rollerimizin gereği iken, zorunluluklar duygusal baskının birer dayatmasıdır. Mecburi değildir. Mecburmuş gibi hissedilir. Ama yapılmadığında da bir şeyler yine de yürür.

Mesela "annemi her gün aramak zorundayım" davranışı, bir sorumluluk değil, zorunluluktur. Annenizi aramasanız da, o hayatını "iş başa düştüğü için" sürdürecektir. Ama biz onun tepkisinden, yakınmasından, bize sütünü helal etmeyeceğinden, "hayırsız evlat" konumuna düşmekten korktuğumuz için bu döngünün bir parçası olabiliriz. Bunun yanında işe gitmek bir zorunluluk değil, sorumluluktur.

Tabi bu. arada her sorumluluk kendi

içinde zorunlulukları da barvndmr. Her

sorumluluk zorunluluk içerirken, her

zorunlulukta sorumluluk yoktur.

- Devamlı birilerini mutlu etmek zorunda değilsin. İyi insan olmak, birini mutlu etmek ile ölçülmez.

- Ailenin ve akrabalarının mutluluğunu kendi mutluluğunun önünde tutmamalısın. Bilmelisin ki, sen nasıl başa çıkabiliyorsan herkes yaşamsal sorunlarıyla başa çıkabilir.

- Ulaşmak istediğin hedefleri imkân ve potansiyeline göre ayarla. "Çok geniş bir evde oturmalıyım, mutlaka çocuğum doktor olmalı", "çok para kazanmalıyım" vb. gibi zorlayıa hedefler seni mutsuz edeceği gibi, gerçekleştiğinde ise geçici mutluluk verecek, kısa süre sonra tekrar zor bir hedef ile hayatını o hedefe harcamış olacaksın.

- Mutluluk için devamlı barajlar kurmaktan vazgeçmelisin. "Şu olursa kesin mutlu olurum" vb. gibi. Sahip olduklarınla yetinip, var olan yaşamını kabul ederek hayatınla ve kendinle barışık olmalısın.

- Herkesi memnun edemezsin.

- Herkes senden memnun olmak zorunda değil.

- Herkesi memnun etmeye çalışmak, kendini mutsuz etmektir.

- Anne-babanın tüm beklentilerini karşılamak zorunda değilsin.

İnsanlar sizi eskisi giBi kutlcmama&kkırmda, de^işüğitüzi

söyterter. ,

S.Freud

- Akrabalarının tüm beklentilerini karşılamak zorunda değilsin.

- Eşinin ve çocuğunun tüm beklentilerini karşılamak zorunda değilsin.

- Sen bu dünyaya insanların beklentilerini karşılamak için gelmedin.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

- Beklentilerini karşılamadığında, sana tavır alan insanlardan uzak dur.

- Sürekli yapıp keyif almadığın şeyleri yapmayı bırak. Bu senin özgüvenini yıpratır.

- Fedakârlık, karşılıklı olmalı. Sen "feda" ederken o "kar" etmemeli.

- İnsanlarla iyi ilişkiler kurmak için onların sorunlarını çözmek zorunda değilsin.

- Dostluk ve arkadaşlıkta hesap olmaz. "His" olur.

- Vicdanını doğru yönet. Kendini suçladıklarının ne kadarı senin görevin ve sorumluluğun?
- Önemli olan insanların ne kadar beklediği değil, senin ne kadar verebileceğindir.
- Önemli olan iyi insan olmandır. Faydalı insan olman değil.
- Yalnız kalma korkusundan dolayı, insanlara hayır dememekten vazgeç. Her şeye evet dediğin için insanlar seninle beraberdir. İlk hayır dediğinde ise yanında bulamazsın. Belki de karşında bulursun.
- Kendi zayıflıklarını başkalarının ihtiyaçlarını gidererek güçlendiremezsin. Başka insanlara harcadığın eforu kendin için harca. Kökten çözüm.
- Mutlu olmak için zorunluluk olmamalı. Zorunluluk varsa özgürlük yoktur, kişi kendini özgür hissetmediğinde mutlu da hissetmez
- Mutlu olmak için üzerimizdeki yüklerden arınmamız lazım. Bu yüklerin başında ise, sahiplendiğimiz görevler vardır. Bunları test amaçlı da olsa bir süre yapmadan kendimizi de çevremizdekileri de test etmeliyiz. Başkalarına iyilik olsun diye üzerinize aldığınız fazladan görevleriniz varsa bu görevleri karşınızdakini test amaçlı bir kenara bırakın ve olan-

lan izleyin. Sizin sırtınızdan geçiniyorsa sert tepkiler verecektir ki bu sizin uzak durmanız gereken kişidir, fakat size haksızlık yaptığını düşünüp yapmaktan vazgeçtiğiniz işleri için sorun çıkarmayan kişi ise sizin yakınınızda olmayı hak etmiştir.

Şimdi "zorunda" olduğunu sandığın şeyleri tek tek düşün:

.....zorundayım.

Soru 1: Neden?

Soru 2: Yapmazsan ne olur?

Soru 3: Bu ne kadar kötü? f

Soru 4: Kanıtın var mı? *

..1

Soru 5: Başka türlü nasıl davranabilirsin?

Soru 6: Bunu severek mi yapıyorsun sevmeyerek mi?

Soru 7: Sevmeden yapıyorsan, sevebilmen için bir şart var mı?

Soru 8: Peki zorunda mısın yoksa diğer seçenekleri uygulamayı göze mi alamıyorsun?

Sorulan arttırabiliriz, ama esas olan "zorunda" hissettiğimiz konuları incelemek ve gözümüzde büyüttüğümüz kadar ciddi olmadıklarını görebilmektir. Kendini herhangi bir konuda zorunlu hisseden kişilerin, aslında bu konuda frç deneme yapmadıkları ve test etmediklerini fark ederiz.

Bir diğer konu ise mutlu olmak için kendimize şart/zorunlu gördüğümüz bazı aşamalardır.

Şimdi mutlu olmak için "zorunda" olduğunu sandığın şeyleri tek tek düşün.

Mutlu olmam için.

. gerekiyor.

Soru 1: Neden mutlu olman için X şartının gerçekleşmesi gerekiyor?

Soru 2: Peki bu şartın gerçekleşmesi için ne yapman lazım?

Soru 3: Bu ne kadar mümkün?

Soru 4: Peki, neden yapmıyorsun?

Soru 5: Yapamayacağın bir şey ise bundan vazgeçmen gerekmez mi?

Soru 6: Bu şart yerine gerçekleştirebileceğin bir amaç ve şart geliştirebilir misin?

Soru 7: Şimdi gerçekleştirebileceğin şart veya hedefi yazabilir misin?

Zorunlu olanlar, sadece engelli olanlardır. Çünkü onlar hayat boyu öyle yaşamak zorundalar. Gerisi sadece zorunda hissetmeye boyun eğenlerdir.

Neden kabullenemeyiz?

- Bu benim başına neden geldi?
- Bu benim başıma gelmemeliydi.
- Bunu kabul edemem.
- Ben bunu hak edecek ne yaptım?
- Kabullenirsem pes etmiş olurum?
- Buna layık değilim.

Vb. cümleleri kullanıyorsak başımıza geleni veya yaşadığımız durumu reddediyoruz. Oysa reddetsek de etmesek de değişen bir şey yoktur. Biz ret ettikçe, sıkıntı ve sorunları daha derin yaşarız.

147

Serhat YABANCI

Neden kabullenmeyiz?

- Duygusal etkilerini göze alamayız.
- Daha fazla dayatılacağını düşünürüz.
- Kabullenirsek, onaylamış sanılır diye düşünürüz.
- Kabullenirsek, bu bizim mağlubiyetimizdir.
- Kabullenirsek, değiştirmemiz gerektiğini düşünürüz.

Oysa;

Hayatı olduğu gibi kabulleniyorum. Başıma gelenleri reddetmek yerine önce kabulleniyor, sonra bununla nasıl baş edeceğimi bulmaya çalışıyorum.

Bir sorunu çözmem için önce onu kabullenmem lazım. Kabullenmediğim zaman sorun yokmuş gibi kendimi kandırırım. Ama duygularından kaçamam.

Kabulleniyorum, ama boyun eğmiyorum. Bir şeyi kabullenmem onu onaylamam anlamına gelmez. "Sen çok bencilsin," bunu kabul ediyorum. Ama bunun doğru olmadığını söylüyor ve bana yaşatmana izin vermiyorum.

Hayatı kabulleniyorum. Kışın kar yağar, baharda yağmur gibi... Bunları reddetmem bir şeyi değiştirmez.

Yaşamı kabulleniyorum. Yaşadığım şehrin trafiğini/ kalabalığını veya tenhalığını kabul ediyorum. Eğer burada yaşayacaksam bunlarla barışık olmalıyım.

Şu anki yaşam standardımı kabul ediyorum. Buna göre davranmam gerektiğini de kabul ediyorum. Am bunu geliştirmek için çabalayabilirim.

Bir sorunu çözmek için önce onu

kabullenmeliyİlÎ1-

Reddedersem neyi çözeceğim.

148

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

^'™> ^^ckğUüreBikceöimşeyten

desıştv-emme gücü, değişttaneyeceğim

^ienkaBuOemnegücüve bu ikisi

arasındaki farıı atatfayabiime

sağduyusu ver.

Kabullendiğim her şeyi çözebilirim. Kabullendiğim zaman sınırları ve boyutları çizebilirim. Kabullendiğim zaman neleri değiştiremeyeceğimi görebilirim. Kabullendiğim zaman nereye kadar ilerleyebileceğimi görebilirim. Kabullendiğim zaman mutluluğumu arttırabilirim. Kendimi de kabul ediyorum. Hatalarımı kabulleniyorum. Olumlu olduğu kadar olumsuz özelliklerimi de kabul ediyorum. Olumsuz özelliklerimi kabul ediyorum, değiştirmem gereken artık bir amacım var. K«üft-özelliklerimi kabul ediyorum. İnsanların uzenme gelmesine izin vermiyorum Kendimi artı ve eksilerimle kabul ediyorum. B Kendimle barışığım.

Tİ^^ kabulle^em/ herkes beni kabullenir. Pta ben kendimi sevdiğimde herkesin de beni sevebileceği gibi...

Hayat benim hayatım

Bu hayat benim.

Öleceğimi bilerek yaşayan tek canlı benim.

Yaşasam da yaşamasam da zaten hayat bir gün bitecek.

Herkesin benim gibi tek kullanımlık bir hayatı var.

Ya bu dünyayı mutlu yaşayıp cennete çevireceğim ya da mutsuzlaştırıp cehenneme.

O halde tüm sorumluluk bende.

Hayat, seçimlerimin ürünüdür. Her seçim, yeni bir hayattır.

İnanmam gereken tek şey; herkes kendi hayatının

derdinde. Ben kimseden, hayatımı değiştirmesini

beklememeliyim.

Ya bu hayatı istediğim hale getiririm ya da bu şekliyle yetinirim. Ama ömrümü yakınarak geçiremem.

Yapmam gereken, hayatımın sorumluluğunu elime almak ve mutluluğun benim elimde olduğun kabul etmektir.

Mutluluğum da mutsuzluğum da benim

sorumluluğumda. Bunları biliyor ve yönünü kendim

tayin ediyorum.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Seçimlerim;

Hayat benimse, seçimler de benim olmalıdır.

Hayat benim hayatımsa, hayatımla ilgili kararlan ben almalıyım.

Her seçim bir vazgeçiştir.

Mükemmeli için değil, iyisi için çabalamalıyım.

Sağlıklı bir yaşam için eşimi işimi ve arkadaşlarını bana

uygun olarak seçmeliyim.

Yanlış seçimlerimde ise, ömür boyu katlanmak yerine ya

düzeltmeye ya da bitirmeye çalışmalıyım.

Yanlış seçimlerim, bana tecrübedir.

Bunlardan pişmanlık duymam.

Daha kötüsü olacak diye var olana katlanmamalıyım.

Eğer karar aşamasına gelmişsem, en kötüsünü yaşıyorumdur.

Bedel ödemeye başlamışsam, değiştirmek için en acil dönerlideyim.

Daha fazla bedel ödememek için riskleri göze almalıyım.

Daha iyisini her zaman başarabilirim.

Yapmam gereken yol ve yöntemleri araştırmaktır.

Bizi Tutsak Eden Alışkanlıklardan Nasıl Kurtuluruz?

Nergis, 301u yaşlarda başarılı bir iş kadınıdır. İşinden ve başarısından dolayı etrafında çok insan var gibi gözükse de çevresi ondan pek haz etmemektedir. Çünkü Nergis fazlasıyla sivri dilli ve sürekli etrafındakileri kötü eleştiriye maruz bırakan bir huya sahiptir. Aslında Nergis bilerek ve isteyerek insanları kırmamaktadır. Fakat etrafındakilerin her türlü özelliğini, yaptığını fazlasıyla eleştirmek onda alışkanlık haline gelmiştir. Karşısındaki insana bir yorum yaptığında onun üzüldüğünü veya sinirlendiğini fark ediyor ve ettiği laflara pişman oluyordu. Kötü niyetle söylemese de genelde fazlasıyla kırıcı oluyor boş boğazlık yapıyordu.

Öncelikle bu eleştiri huyunun onda alışkanlık haline geldiğini kabullenmeliydi. Bu gidişle çevresinde samimi olduğu hiçbir dostu kalmayacaktı. Nergis artık konuştuğu laflara kurduğu cümlelere dikkat etmeye karar verdi. Uzun bir süre bu alışkanlığından kurtulamadı, ama sonra sonra insanları

eleştirmeyi bıraktı. Tam bir laf edecekken düşünüp 'acaba ağır mı bu söyleyeceğim söz?' diyerek lafı söylemekten vazgeçiyordu. Böylece insanlar zamanla onu daha çok sevmeye ve vakit geçirmeye başladılar. Nergis artık daha huzurluydu...

Hayatımızın mutsuzluk kaynaklan, çoğu zaman normal zannettiğimiz ve farkında olmadığımız alışkanlıklarımızda. Alışkanlıklar, rutinleştiği ve keyif verdiği için za-

r rarlarını kaımufle eder. Oysa bu alışkanlıklar; modelleme, anlık sıkıntıyı bastırmak, anlık tatmin sağlayan etmenler nedeniyle Hayatımıza girmiştir. Hiçbir alışkanlık doğuştan değildir. Yaşantı ve öğrenme sonucu oluşmuştur. O halde nasıl ki bir alışkanlığı yaparak kazanmışsak aynı şekilde ondan kurtoılmanın da yolu vardır. Bazı alışkanlıklar o derece bizi kontrol etmiştir ki bağımlılık haline dönüşmüştür. Sigara, alkol, ilişki, TV, internet, aynı ev, aynı ortam, aynı iş vs. gibi.

Bu davranışların düşünsel altyapısında "rahatsızlık verici bir şey hisseder ya da düşünürsem bunu zihnimden atmaya çalışmalı ve dikkatimi başka yere vermeliyim, eğer bir sorunu görmezden gelirsem o sorun ortadan kalkar" gibi olumsuz düşünce kalıpları vardır.

Bu düşünce tarzı;

Mutluluk için madde kullanmayı,

Düşünmemek için alkol kullanmayı,

İletişimden kaçınmak için internet oyunlarını tercih eder. Sonucunda önce kendini sonra yakınlarını kaybetmeye başlar.

Şimdi sırasıyla bu alışkanlıklardan nasıl kurtulmamız gerektiği konusunda aşama aşama yol haritasını görelim.

- Kabullenmek
- Bahaneleri ve gerekçeleri tespit etmek
- Değişimin mantığını anlamak ve kar zarar analizi yapmak
- Çözüm şekline karar vermek: Azaltarak mı, birden mi?
- Süreklilik tutarlılık sağlamak
- Yerine bir şey koymak

1. Aşama: Kabullenmek

Bir alışkanlıktan kurtulmak için öncelikle onun bir alışkanlık olduğunu kabul etmemiz gerekir. Tıpkı sorunun varlığını kabul etmeyenin "bana göre sorun yok o halde neyi çözeceğim" gibi düşünmesine benzer. Genelde alışkanlıklarına yenik düşen kişiler bunu inkâr ederler. "İstediğim zaman bırakırım", "benimki sadece zaman geçirmek/eğlenmek", "önemsemediğim için denemedim, ama denesem yaparım" vb. gibi düşüncelerle hem alışkanlığı inkâr ederiz hem de hafife alıp çok rahat ertelemeyi sağlarız. Oysa bir gerçek var ki yıllardır bir insan bazı zararlarına rağmen bir şeyi yapmaya devam ediyorsa bu alışkanlıktır.

O halde ilk yapmamız gereken kabullenmektir. Kabullendiğimizde bir sorunumuz olduğu düşüncesiyle onu çözmek için motive oluruz. Kabullenen kişi, çözüm arar ve çözümlere açık olur. Alışkanlıklarından kurtulamayan ya da yeterince motive olamayanların en temel sorunu budur. Kabullenmemiştir. Onun zarar veren bir alışkanlık olduğunu reddetmiştir.

2. Aşama: Bahaneleri ve gerekçeleri tespit etmek

Kabullenme sürecinde bizi en çok zorlayan şey, bahaneler ve kendimizi oyaladığımız gerekçelerimizdir. Bunları fark edip bunlarla yüzleşmeliyiz. Kendimize şu soruyu sorarsak, bahanelerimizi daha çabuk yakalayabiliriz.

Bugüne kadar bırakma veya azaltma girişimlerinden neden vazgeçtin?

En çok hangi düşüncen seni bu alışkanlığını devam ettirmeni sağlıyor?

Bırakmamak ve azaltmamak adma kendini rahatlamak için kendine en çok söylediğin 5 cevap nedir?

1.....2.....

3.....4

5.....

3. Aşama: Değişimin mantığını anlamak ve kâr-zarar analizi yapmak

Alışkanlığın zararlarını ve faydalarını beraber ele almalıyız. Bir A4 kâğıdını 2'ye bölün. Sol tarafa alışkanlığınızın faydalarını, sağ tarafa ise zararlarını yazın. Sonra kıyaslayın.

Örnek Çalışma:

ALIŞKANLIĞIM: İnternette çok fazla zaman geçirmek

ZARARLARI FAYDALARI

- Kendime zaman
- Günlük haber takibi yapı-

ayıramıyorum. yorum.

- Diğer sosyal etkinliklere katılamıyorum.
- Bilgim arttı.
- Eski arkadaşlarımı buldum.
- İşlerim aksıyor.
- Stres atıyorum.
- Kendimi yorgun hissediyorum.
- Arkadaşlarım ve ailemi aksatıyorum.
- Bedensel duruşum bozuluyor.
- Kilo aldım.
- Sanal hayat, bende güvensizlik oluşturdu.
- Eşimle aramız bozuldu.
- İçimden başka bir şey yapmak gelmiyor.

Bu örnekte, zararları artırabilirken faydaları arttırmak mümkün değildir. Ayrıca o fayda kısmmdakilerin başka şekilde de elde edilmesi mümkündür ve bazı faydalar sadece bir kezdir.

Kâr/zarar analizi ile bu alışkanlığımızın gerçekten bize zarar verdiği ve değişmesi gerektiği fikrinin kanıtsal te' melleri çakılmış olur. Kâr/zarar analizi yapılmayan çalıŞ" malarda, yeterince inanç ve motivasyon oluşmaz. Aynca herkesin kâr/zarar analizi farklı olduğu için birebir yap»" malı, bir alışkanlığın herkesin üzerindeki etkisinin de f ark* lı olduğu ortaya çıkarılmalıdır.

Bir tür altın kurak var alışkanlıkları değiştirmenin. Çok ama çok denemek, mücadele etmek. Bunun için aüçlii araçlara ihtiyaç var. Temelinde asla sona erdirmeyi düşünmediğin alışkanlıklar

olabilir. Ama rutin dediğimiz sürekli

uyguladığınız davranışlarınızı değiştirin.

Tabii ki, söylemek yapmaktan daha

kolay. Alışkanlıklar mücadele etmediğiniz

sürece değişemez. Yerine yeni bir rutin

başlatmalısınız.

Duhigg

Kâr /zarar analiz çalışması, çalışmaya mantık ve somutluk kazandırır. Ne kaybettiğimizi ve kazandığımızı birebir görmüş oluruz.

4. Aşama: Çözüm şekline karar vermek: Azaltarak 011 birden mi?

Sıra alışkanlıklarımızdan kurtulma yöntemimize gel-l- Burada genelde iki yöntem öneriyorum. Birincisi azal-rak bırakmak, ikincisi ise birden bırakmaktır.

Şayet zamana yayarak, yoğun bir savaş içine girmeden, çok fazla zorlanma yaşamadan aşamalı olarak alışkanlıklarımızdan kurtulmak istiyorsak AZALTARAK bırakmak en doğru yöntemdir.
/

Azaltarak bırakmak yöntemini kemikleşmiş, kalıplaşmış uzun süreli alışkanlıklar için öneririm. Tekrar belirtmek isterim ki, en iyi yöntemi kişi kendisi bilir. Eğer karar veremiyorsa bir uzman ile beraber çalışarak da verebilir. Azaltarak kurtulma yöntemi sistematiktir. Yaşam tarzına yayılır. Çok fazla kendini hissettirmez. İç kontrol ve dürtü kontrol sorunu olanlar için idealdir.

Azaltarak bitirmek için belli bir süre belirlemeliyiz. Ucu açık olmamalıdır. "Şu kadar zaman içinde bitirmeliyim" diyerek belli bir somut süre ve hedef seçmeliyiz.

Birden bırakma yöntemi ise, azaltarak bırakmanın aksine, kısa süreli ve anidir. Karar verirsek o günden itibaren o alışkanlığı sürdürmemek adına çabalamaya başlarız. Daha yoğun sıkıntı yaşar, ama daha hızlı yol alırız. Esas fark; hızlı ve zorludur.

Birden bırakmalarda ani boşluklar oluşur. Bu boşluklar bizi tekrar başa döndürebilir. O nedenle birden bırakmalarda planlama yapılmalıdır. Birden bırakanlarda duygusal ve bedensel etkiler daha fazla görülür. Gerginlik, yerinde duramama, iç sıkıntısı vb. gibi. Davranışsal olarak da, yalan söyleme, başka bir alışkanlık geliştirme gibi dışa vurumlar görülebilir.

5. Aşama: Süreklilik ve tutarlılık sağlamak

Bırakma şekline karar verdikten sonra, geriye adım adım başlamak kalıyor. Başlıyoruz artık. Bu arada düşüncelerimizin sabit kalması için, kâr/zarar analizini sık sık ha' tırlamalıyız. Düşüncelerin en küçük zorlukta değişmemesi

için, alışkanlığın zararlarını ve kayıplarını düşünmeli, yukarıdaki formda ortaya çıkan bahaneleri de görmeliyiz.

Süreklilik ve tutarlılık, yeni kazanımın oturmasını ve yerleşmesini sağladığı için devamlı aynı şekilde düşünmek ve davranmak lazım. Çok küçük bir sapma var olan direncimizi ve duruşumuzu bozabilir.

Psikotojide. bir yasa vardır.

Zihninizde nasd olmak Utediğinizin bir

resmini otuşturursamz ve bu resmi orada

yeterince uzun süre tutar ve korursanız,

çok geçmeden tam da düşünmüş

otduğunuz gibi otursunuz.

VVittiamJames

Uzun süre aynı duruş ve davranışlarla artık yeni bir yaşam tarzına doğru yol alıyoruz. Önce eskisini temizliyoruz. Bundan sonrası ise yeni yaşam tarzını seçmektir.

6. Yerine bir şey koymak

Aldığımız kararlar ve yapmaya başladığımız çalışmalar bir yandan sürerken bir yandan da eski alışkanlığımızı baktığımız için ortaya çıkan boş zamanı ve aktive eksiklini doldurmak için yerine bir şey koymalıyız. Mesela S^nde 5 saat internette zaman geçiren biri artık girmiyor-a (veya 1-2 saate düşürdüyse) geriye zaman dilimini kâr ağlayacak bir aktivite veya uğraşla doldurmalıyız. Bunun

için planlama yapmalıyız. Yerine koyacağımız şey, eski kategoride olmamalı, fayda sağlayan ve fonksiyonel olan bir çalışma olmalıdır. Mesela kitap okumak, arkadaşlarla buluşmak, spor, sinema veya iş alanında çalışmalar yapmak gibi.

Genelde zararlı alışkanlığı bırakanların tekrar o alışkanlığa düşmesinin nedeni, yerine bir şey koyamamasm-dan kaynaklanır. Boşluğu dolduramadığı için de dönüp dolaşıp eski örüntüye saplanır. Bu anlamda davranış değişikliğinde boşlukları neyle dolduracağımızı önceden planlamalıyız. Aksi takdirde başladıktan sonra kocaman bir boşluk duygusu ve anlamsızmış gibi bir hayat algısına kapılabiliriz. Düşünsenize, 10 yıldır her akşam 19-23 saatleri arası kahveye giden adam, birden kahve

alışkanlığını bitirmek istiyor. O zamana kadar evde oturma, TV izleme, sohbet etme vb. bir alt zemin olmadığı için zorlanacaktır. Ama kahveyi bıraktığı andan itibaren evde zaman geçirmek, arkadaş ve akrabalarla iletişim, kitap okuma, sinema, çocuklarla ilgilenme vb. gibi seçenekler geliştirirse kahveyi daha az hatırlayacak ve zamanla bu alışkanlığı kaybolacaktır.

• Bu süreçte eski alışkanlığını çağrıştıran dış uyaranlardan uzak durmak gerekir. Özellikle başlarda bu dış uyaranlar daha fazla bizi zorlar. Çünkü ilk başta daha zayıfız. Daha çok yüz yüze geliriz. Bu nedenle demoralize olmamak için kazanamayacağımız maçlara çıkmamalıyız.

• Bunun yanında arada ortaya çıkacak olan nüksetmelere kapılmamalıyız. Arada canımız isteyebilir/ özlem duyabilir veya boşluktan dolayı zayıf düşebiliriz. Bunların geçici olduğunu düşünüp ortamı değiştirmeliyiz. Zihnimizi dağıtacak bir başka şeye odaklanmalıyız. Gerekirse yalnız kalmamalıyız.

• Bizi zorladığını düşünüyorsak, alışkanlıklarımızı hatırlatan kişilerden ve ortamlardan uzak durmalı ayrıca onlara aldığımız bu kararı bildirip yardım etmelerini isteyebiliriz.

• Her adımdaki basan için kendimizi ödüllendirelim. Bu bizi daha fazla motive eder. Kendimizle gurur duyarız. Basan duygumuz artar. Hedefe ulaştığımızda ise kendimize büyük bir ödül verelim. Gerekirse çevremizdeki insanlar ile de bunu destekleyebiliriz.

Sonuç olarak, her alışkanlık bir boşluğun ve çaresizliğin yerini doldurmuştur. Bizi o alışkanlıklara sürükleyen çevresel ve içsel nedenleri bilirsek çözmemiz daha kolay olur. Elbette öncelikle alışkanlığımızın zarar verdiğini kabul ederek başlamalıyız.

Mutluluk, sağlıklı ve sürekli bir yaşam tarzının ürünüdür. Mutluluk bir sonuç değil süreçtir. Yaparken ve yaşarken mutlu olmayı becerebilmeliyiz.

@^®^^^©

MutCutuk, varılacak herhanai bir yer değil, yolculuğun kendisidir.

B. VVÜftams

Mutluluk, beklentiler ve verdiklerimizin arasındaki

dengedir.

Mutluluk kendi elimizde. Başkasından mutluluk beklemek, devamlı talep etmek zorunda kalmak ve verdiği kadarıyla yetinmek, bizi yıpratıp daha da değersizleştirir... Mutluluk, sevebilmek ve üretken olmaktır. Mutluluğun aslında kendi elimizde olduğunu, başkasından mutluluk beklemekle, sadece

yetinmek ve devamlı talep etmemiz zorunda kaldığımızı, bu durumun ise bizi yıpratıp daha da değersizleştirdiğini zamanla fark ederiz. İnsanlardan istediğimizi alamadığımızda onlara tepki

koymamız ve onları aniden eleştirmemiz ise bizim haklılığımızı değil bencilliğimizi yansıtır. Şayet ilişkilerimizin aniden yön değiştirmesini veya kesilmesini istemiyorsak beklentilerimizi insanlara yüklememeliyiz. Beklenti düzeyimizi düşürmeliyiz.

Şimdi kendi mutluluğumuzu elde edebilmek adına bazı yöntem ve kurallardan bahsedelim.

Haksızlıklara Karşı Koyun

- En sevdiğiniz arkadaşınız da olsa haksızlık yaptığında ve ya hatalı olduğunda yumuşak bir üslup ile buna itiraz edin.

- Hayır demeyi öğrenin. Hayır derseniz oluşacak gerginlikten sadece siz değil karşıdaki de korksun. O korkmuyorsa siz de korkmayın.

- Kendinizi ifade edin. Sorun, kendinizi ifade etmek değil, yanlış ifade etmektir. Bu anlamda doğru üslup, doğru kelime kullanımı çalışmaları yapın.

- Söylemediğiniz bir kelime yüzünden kendinizi bin kere suçlamamak için cevabı "yerinde ve zamanında" verin. Sonrasında ya daha fazla tepki verir ya da kendinizi suçlarsınız.

- Tanık olduğunuz durumlarda, haksızlık yapanlara karşı geliştirdiğiniz her duruş, kendinize olan saygınızı ve özgüveninizi arttıracaktır.

- Sorununuzu her zaman direkt muhatabınızla çözün. Aracı koymayın. Aktarmalı mesajlar, yanlışlıklar ve kişisel yorumlar içerir.

- Haklı olmanız, yanlış yapma hakkını size vermez.

- Haksız olmanız, haksızlıkları alttan almaya neden değildir.

- Kendinizden güçsüzlere karşı daha hassas ve mütevazı davranın.

- Hayat sizin hayatınız. Sizin yaşamınız ile ilgili kararları başkasına devretmeyin. Hayat sizinse kararlar da sizin olmalı.

- İstedikleriniz kadar istemediklerinizi de ifade edin.

- İnsanların zihnini okumayın. Somut eylem ve söylemi esas alın.

• Söylenmeyen şey, yoktur. Kimsenin, siz söylemeden sizi anlamasını beklemeyin. Hiç kimse, söylenmeyen bir talebi bilmek ve kestirmek zorunda değildir.

• İnsanların gözündeki gücünüz, istemediğiniz durumlara karşı çıkışınızla ölçülür.

• İnsanlar sizi değersizleştirmez. Siz onların bu girişimine izin verirsiniz.

• Size biri haksızlık yaptığında, durumsal ise bunu fark ettiğinizi ve kırıldığınızı hissettirin... Süreklik arz ediyorsa ise alttan almayınız. Devam etmesi halinde ise ilişkinizi gözden geçireceğinizi ifade ediniz.

Hayata vazgeçtiklerinle değil, seçtiklerinle devam edebilirsin.

Hızlı yürümek için geriye değil, ileriye bakmalısın. Olduğun yerde saymak istemiyorsan, Fazlalıkları at ve enerjini bugüne harca. Unutma;

düşünsen de düşünmesen de, üzülsen de üzülmesen de, "Geçmişi değiştiremezsin. "

Sadece, geçmişin duygu lanndan ve etkilerinden kurabilirsin.

165

Serhat YABANCI

Kendini İfade Et

Selim; uysal, anlayışlı herkese gülümseyen, güzel huylu bir gençti. Fakat sürekli her durumda alttan alması, haklı olsa da kendini savunamaması artık onun canını sıkmaya başlamıştı. Karşısındakine kendini ifade edemediği için hep yanlış anlaşılıyordu. Yine bir gün bir meseleyle karşı karşıya kaldı. Yine Selim haklıyken haksız konumuna düşürülmeye çalışılıyordu. Selim de mesele uzamadan kapansın diye sessiz kalmayı tercih etti. Fakat bu sefer susması onun başına büyük dertler açacaktı. Hatta işinden de kovulacaktı. Bu sebeple cesaretini topladı ve karşısındakine olayın doğrusunu güzel ve açıklayıcı bir dille anlatmaya başladı. O anlattıkça olay yavaş yavaş çözülüyordu. En sonunda haklı olduğu anlaşıldı ve karşı taraf kendisinden özür diledi. Selim de şimdiye kadar maruz kaldığı olayları böyle çözmediği için pişman oldu. Artık hem özgüveni gelmişti hem de suçlu damgası yemekten kurtulmuştu. Aslında çok da zor değilmiş kendini ifade etmek.....

• Kendini ifade etmek, sorun çıkarmak veya karşıdakini kırmak demek değildir.

• Kendini ifade etmek, sadece konuyla ilgili yorum yapmak veya fikir beyan etmek değil, esasen ne hissettiğini aktarmaktır.

• Kendini ifade etmek, karşıdakinin söylediklerinizi' den sonra ne düşüneceğini hesaplamamaktır.

166

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

• Kendini ifade etmek, haklı olmaya çalışmak değil, derdini anlatmaya çalışmaktır.

• Kendini ifade etmek, sadece haklı olduğu noktaları değil, haksız olduğu noktaları da vurgulamaktır.

• Kendini ifade etmezsen, karşıdaki seni istediği gibi yorumlar. Senin rahatsız olmadığını düşünerek keyfi bir tavır sergiler.

• İnsanların sana nasıl davranacağı, senin eylem ve söylemlerinle şekillenir. Bu nedenle hangi insanla nasıl bir ilişki yürütmek istediğini ve hangi dili kullanacağını belirtmek senin görevindir.

Nasıl yapacağız?

• Konu uzayacak veya daha fazla gerginlik olacak diye susmayın. Anlık gerginliğe katlanmayan, aynı şeyleri yaşamaya mahkûm olur.

• Kendiniz ifade etmek asla sorun değildir. Sorun olan yanlış ifade tarzı ve üsluptur. Haklı olmanız, üslubunuzu sertleştirmemelidir. Ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir.

Söz ola kese savası, söz ola kestire başı.

Yunus Emre

• Bir sorunu konuşurken, sadece o sorunu konuşun. Benzer bağlantıları, başka sorunları konuya katmayın. Her görüşme, tek sorun amaçlı olmalıdır.

• Amacınız derdinizi, fikrinizi veya duygularınızı aktarmaktır. Amacınız kendinizi haklı veya karşıdakini haksız çıkaracak delil sunma operasyonuna dönüşmemelidir.

• Kendinizi ifade ederken cümlelerinizin sonu ben dili ile bitmelidir. "Hissediyorum, düşünüyorum, öyle algılıyorum, üzülüyorum" vb. gibi kelimelerle bitmelidir.

• Kendinizi ifade ederken "SEN" dili kullanmamalıyız. Sen bencilsin, yanlışsın, haksızsın vb. gibi. Her sen dili, karşıdakinde bir savunma, arkasmda da bir saldırı dürtüsü yaratır.

• Bir konuyu konuşurken, antropolojik kazı yapar gibi eskiye dönüyorsanız, haklı olmak için geri dönüşüm kutusunu kurcalıyorsunuzdur. Bunun için mümkün olduğunca o an konuştuğunuz konudan kopmayın. Ve karşınızdakine de bu kuralı en baştan belirtin.

• Kendinizi ifade etmek konusunda motive edin. Söyleyemediklerinizden sonra yaşayacağınız suçluluk, pişmanlık ve öfkeyi hayal edin. Söyleyemeyeceğiniz bir cümle için bin kere kendinizi suçlayacağınızı düşünün.

• Eğer kendinizi ifade etmediğinizde kendinizi kötü hissediyorsanız, içinize atmışsınızdır. Unutmayın perakende içinize attıklarınızı toptan kusarsınız.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

• İletişimin gidişatında bizim bir tarzımız olmalı. Karşımızdakine göre hareket etmemeliyiz. Mesela o sesini yükseltti diye biz de yükseltmemeliyiz. Kendimizi belli bir tarz ve duruşa göre şekillendirmeliyiz. Kısacası adamına göre değil, tarzımıza göre hareket etmeliyiz.

• İletişimde amacımız, karşıdakini ikna etmek olmamalıdır. Her zaman sadece mesajı ulaştırmak olmalıdır. Unutmayalım ki, karşımızdaki bizi anlamak istemiyorsa, yapılacak tek şey iletişimi o an kesmektir.

• Amacımız ikna etmek değildir. İkna etmek/kabul ettirmek gibi bir çabaya girersek karşımızdakinde de bir o kadar direnç oluşur. Böyle olunca da o tartışmadan bir çözüm ve sonuç çıkmaz. Hatta yıllarca bu yöntemlerden dolayı hiçbir konuda anlaşma sağlanmaz.

• İletişimde öfkeli tepkiler, çaresizlik, yetersizlik göstergesidir. Aynı zamanda net duruş sergileyememe göstergesidir. Böyle algılanmak istemiyorsan net duruş sergile ve öfkeyi engelle.

İletişimi hakti olduğumuzu kanıtlamak

içindeİpL, kendimizi anlatmak için

kuttanmatıyız.

Yaşadığın Ana Odaklan

Mutsuzluğun altında geçmişe takılmak, geleceğe kaygıyla bakmak yatar.

Önce geçmişten kurtulalım.

Geçmişinden kurtulamayanlar, patinaja girmiş araç misali oldukları yerde enerjilerini harcarlarken hiçbir ilerleme sağlayamazlar. İstesek de istemesek de geçmişi değiştiremeyeceğimizi kabul etmeliyiz. Geçmiş konusunda pasifleşmek ve kabulleniri olmak, çaba sarf etmekten daha çok fayda sağlar. Geçmiş olayları değiştiremeyiz ve unutamayız. Sadece duygusal etkilerini değiştirebiliriz. "O gün öyleydi", "o günkü şartlarda potansiyelim o davranışları yapmamı sağlıyordu", "ama bugün olsa bu şekilde yapmam", "izin vermem" veya "yaparım" gibi düşünmeliyiz. Bu konuda bir önceki kitabım 'Unutmak mı affetmek mi?'den faydalanabilirsiniz.

Geçmişten kurtulamıyorsak, pişmanlıklarımız ve suçluluklarımız vardır. Keşkelerimiz vardır. Kendimizi değer-sizleştirdiğimiz düşünceler vardır. Onlardan bir kurtulsak zaten önümüze bakacağız. Hatta şuan kendimizi değerli hissedeceğimiz birçok şey yaşanırken sırf geçmiş algılar-dan dolayı şu anki pozitif yaşantıları göremeyiz. Eğer, hayatınızda her şey ortalama yolunda gidiyorsa ve siz keyif akmıyorsanız bilin ki paçanız geçmişe takılmıştır. Çoğu zaman bu durum klinik bir tablo olan depresyonu işaret eder. İşte "AN" a odaklanmak için önce geçmişin düşünü"

lerinden kurtulmamız lazım. Üstte bahsettiğim gibi bunun yolu kabullenmek ve kendimizi suçlamamaktan geçer.

Geçmişi konuştuk. Şimdi biraz da geleceğe takılma-tnayı konuşalım. Geçmiş üzüntü yaratıyorsa, geleceği düşünmek de sürekli kaygı hali yaratır. "Ne olacak, nasıl olacak, her şey kötüye mi gidecek"

vb. gibi düşünceler, bizi şuandan koparır, sürekli gelecekle ilgili kurgulara sürükler. Böyle olunca da ister istemez, kaygı bir süre sonra mutsuzluğun ve keyifsizliğin kaynağı olur.

Oysa gelecekle ilgili bir şeyleri önceden bilmeye çalışmak, ön kestirimde bulunmak, gerçekçi bir bilgi değil hipotezdir. Bunun altında ise, geleceği tahmin edip, önlem alma isteği vardır. Peki neden? Çünkü şunu düşünürüz; ilerde istemediğim ya da başa çıkamayacağım bir durum olursa ne yapacağım? Ben en iyisi şimdiden riski azaltayım, o aşamaya gelmeden engel olayım" düşüncesi hâkimdir. Böyle düşünen kişinin başa çıkamama ve dayanıksızlık şeması vardır.

Peki, bunu nasıl yeneceğiz?

- Şuan gelecekle ilgili bir konuda yarattığım tehlike ile savaşmama gerek yok. O gün gelsin, o gün gerekeni yaparım.

- Şimdiden ilerde bir gün çıkabilecek bir tehlike için, bin günümü feda etmemeliyim.

- Geleceği çok düşünmem, onun için bir şey yapmam anlamına gelmez. Sadece düşünmüş olurum. Oysa düşünmek, çözmek değildir.

- Bugünümü iyi ve anında yaşarsam, yeri geldikçe ortaya çıkan sorunları da çökerim.

- Geleceği bilmekle uğraşmak yerine bugünü yaşayıp geleceğe hazırlık yapabilirim.

- Sürekli gelecek kaygısı taşımak, gelecekle ilgili düşünceler üretmek, zihnimizi meşgul eder. Bu durum bizi hali hazırda bulunduğumuz ortamdan koparır ve anı yaşamamıza engel olur.

- Zihnimin boş olması için daha çok çevreye ve bulunduğum ortama odaklanmalıyım.

- Gelecekte kötü bir şey olacak düşüncesi, bir gerçeklikten çok çevremden öğrendiğim bir düşünce tarzıdır. O halde bu sorunun göstergesi değil, yanlış öğrenmenin göstergesidir.

- Geleceği garantiye almaya gerek yok. Çünkü gelecek tam olarak hangi tarihtir, belli değil.

- Bugünü yaşayamayanların en büyük umudu yaşlılıktır. Çünkü tüm beklentilerini yaşlılığa yüklerler. Oysa yaşlılıkta hayattan istenilenlere ulaşmak, ertelenen yaşamı o gün yaşamak, daha zordur. Bugünü yaşamazsan geleceğine de gereğinden fazla anlam yükler ve beklersin.

- Yaşamayı yaşlılığa aktaranların, geçmişi yaşamadıkları için pişmanlıkları ve keşkeleri mevcuttur.

- Gelecekte mutlu olmak için illaki bugünü ertelemeye gerek yoktur. İllaki birini seçmek zorunda değiliz. Yani "ya bugünü yaşayacaksın ya da geleceği" düşüncesi doğru değildir. Hem bugünü yaşarız hem de yarın olduğunda o günü yaşarız.

Peki, bugünümüzü (ANI) nasıl yaşayabiliriz?

Geçmiş ya da gelecekte yaşamak bugünü yaşamanın önünde en büyük engeldir. Çoğu insan, şu anını ya dünü ya da yarını düşünmekle doldurduğu için boş zamanı da

boş zihni de olmaz. Geçmişin keşkelerinden ve geleceğin kaygısından uzaklaştıkça şu anımızda kocaman boşluklar oluşmaya başlayacaktır. Zihnimize takılan, alışkanlık haline gelen düşüncelerden kurtuldukça, yıllar sonra dışarı çıkmış, güneşi görmüş bir mahkûm misali her şeyi yeniden keşfetmeye başlarız. Ve sonra şunu da fark ederiz ki, gerek geçmişle gerekse gelecekle alakalı tüm düşünceler aslında kocaman bir "HİÇ"miş. Yıllarca düşündük de ne oldu sanki? Neyi çözdük, neyi aştık, neyi unuttuk, neyi değiştirebildik? Cevabınızı duyar gibiyim, evet yine koca bir "HİÇ". İşte bu hiçleri anlayabilmek ve söyleyebilmek için önce o boşluğu hissetmek sonrasında da o boşluğu doldurmak gerekir.

Yerine daha iyisini koyamadığımız sürece eskisinin iyi mi kötü mü olduğunu anlamak zordur. Yerine bir şey koymak için de öncekini çıkarmak gerekir. Belki de insan en çok boşluk duygusundan korkar. Hiçbir şey düşünmemek/hissetmemek gibi. Oysa geçmiş ve gelecekten kurtulduğunda otomatik olarak yaşadığın ana odaklanırsın. Boşluktan korkmamak gerek.

Mesela çoğu insan, boşluk duygusundan ise, kötüyü tercih eder. Böyle olduğu için de kısır döngü kırılmaz ve yıllarca devam eder. Peki, döngüyü kırmaya cesaretimiz yoksa nasıl değiştireceğiz hayatımızın akışını? Evet, mümkün değil. Tarih, cesur adamların adımlarını yazmıştır. Kimsenin kaygısı ve korkusu bir tarih yazmamıştır. Kendi tarihimizi yazmak istiyorsak biz de cesur olmalıyız. Cesaretimizi de hedeflerimizden almalıyız. Ya elimizdeki ile yetinip şikâyet etmeyeceğiz ya da biran evvel harekete geçeceğiz. Cesaretin modası geçmez. Tıpkı siyah rengin lodasının geçmediği gibi. Cesaretin kaynağı "haklılık" ve "hedefler"dir. Eğer haklı hedefleriniz var ise sizi hiçbir şey tutamaz. Tebrizi'nin dediği gibi; Düzenim bozulur,

hayatımın altı üstüne gelir diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını? İşte hep daha kötüsü olur kaygısından dolayı adım atamayız. Ve böyle olduğu için de ya geleceği düşünür durur ya da geçmişte takılıp patinaj yaparız.

Anı yaşamak konusu yıllardır popülaritesini kaybetmeyen bir felsefe... Bazıları bunu gününü gün et olarak düşünüp savunurken bazıları ise anı yaşamayı içgüdüsel olarak değerlendirdikleri için eleştirmektedirler. Öncelikle "anı yaşamak" bakış açısını doğru tanımlamamız gerekiyor. Anı yaşamak, her şeye anlık bakmak, bir sonraki aşamayı düşünmemek değildir. Anı yaşamak, kontrolsüzlük, amaçsızlık değildir. Anı yaşamak, istediğini, istediği an yapmak da değildir. Anı yaşamak; bir şeyi yaparken keyif almaktır. Sonuca odaklanmamaktır. Mesela bir yandan birikim yapmak, bir yandan da ihtiyaçlarmı ertelememektir.

Mesela, bir yandan gezmek, eğlenmek diğer yandan da geleceği için elinden geldiğince birikim yapmaktır. Sadece geleceğe veya sonuca değil, sürece odaklanmaktır. Anı yaşamak, hayatı ertelemeden yeri ve zamanında yaşamaktır. Tıpkı ibadeti de yeri ve zamanında yapmak gibi. Bizim toplumumuzda anı yaşamak pek olumlu karşılanmaz. Çünkü bencillik, günü birlik bir bakış açısı gibi algılanır. Aynı zamanda toplum olarak hem yarına odaklı bir milletiz. Tüm yatırımlarımızı gelecek

odaklı yaparız. Böyle olunca da anı yaşamak, kanımca toplumumuzun yaşam tarzına 20001i yıllarda balyoz gibi inmiştir. İnsanlar şaşırdılar ve karar vermeleri gerekiyormuş gibi hissettiler. Ya şimdiye çalış ya da yarına gibi... Dediğim gibi anı yaşamak, hem bugünü yaşa, hem de gelecek ile ilgili sorumluluğun olursa onu yapmaktır.

Hayatın tadını çıkarmak için kendimize devamlı 1 Ocak tarihleri geliştirmişiz. Hep yeni milatlar... "İşe girer-

sem istediğim gibi giyinip gezeceğim. Okulu kazanırsam bir daha sigara içmeyeceğim, çocuğum büyürse kendime biraz zaman ayıracağım, bir emekli olayım bak nasıl gezeceğim" vb. gibi bu cümleler size tanıdık geldi mi? Sizde de var mı bu cümleler? İsterseniz hemen düşünün ve kendinize şunu sorun. Neyi niçin ne zamana erteliyorum? Peki, o gün geldiğinde ondan şimdiki kadar keyif alacak mıyım? Net söyleyeyim. Alamayacaksınız.

O halde anı yaşamaktan korkmayalım. Anı yaşamak, bencillik, sorumsuzluk değildir. Yeri ve zamanında yaşanabilecekleri yaşamaktır. Bugünün gereğini yapmak, yarın için gereken bir şey olursa onu da yapmaktır.

Anı yaşamak için öneriler

- Günlük planlar yapın.
- Duygularınızı ertelemeyin, yaşayın ve ifade edin.
- Düşüncelerinizi gerçekleştirmek için en iyi zamanı değil, kesin bir tarihi belirleyin.
- Günlük gazete okuyun ve haber takibi yapın.
- Ödeme planlarınızı gücünüzü zorlamayacak taksitlere göre yapın.
- Aynı anda iki şey yapmayın.
- Her zaman yavaş hareket edin.
- Yaşadığınız anı bir sonraki an için feda etmeden, her davranışa tek bir zaman ayırın.
- Yemek yerken başka bir şey düşünmeyin.
- Mükemmele değil iyiye odaklanın.
- Arkadaşlarınızla beraber iken ortamdan kopmaym.
- Cep telefonunu ve sosyal medyayı minimum kullanın.

- Zamanı doldurmak için değil, tatmin olmak için uğraşlar edinin.
- Her şeyi yeri ve zamanında yaşayın. Mesela arkadaşlarla buluşurken işi düşünmeyin.
- Yaşadığın saliselik anın bile farkında olun.
- Hiçbir anın tekrar yaşanmayacağını devamlı düşü» nün.
- Hiçbir şeyi ertelemeyin.

"ErtetemeR, yaşamın mayasını kaçırır..,

Kvz&ysan bağvr, sevin&ysen söyCe,

özie&ysen cakasından koş."

Etif Şafak r,

İşini Sev

Yapılan araştırmalarda her 4 kişiden birinin işini sevmediği tespit edilmiştir. Ne kadar büyük bir rakam değil mi? Sevmediğiniz halde her gün en az 8 saat ve toplamda da en az 25 yıl bir işi sevmeden yapacaksınız. İnsanm fıtratına aykırı aslında bu durum. Yaşam koşulları bizi buna mecbur ediyor. Fakat bir nüans daha var. Sadece sevmek yetmiyor aslında.

Eğer bir işi başarılı bir şekilde yapıyorsanız, onu zamanla sevebiliyorsunuz. Çünkü başarı egomuzu okşar, bizi mutlu eder ve bu durum ona olan duygularımızı olumluya dönüştürür. Böyle olunca da şu denklemi kurabiliriz. Sevdiğin işte başarılı olabilirsin, başarılı olduğun işi sevebilirsin. Tabi ki temel yetenek gerektiren meslekleri kısmen hariç tutabiliriz, (ses sanatçılığı, ressam, vb. gibi.) Yeteneklerin doğuştan geleni çok iyi bir noktaya gelebilirken, sadece eğitimle olanının ulaşacağı nokta belli bir nokta olabilir.

işimizi sevmediğimizi düşünüyorsak, değiştirme imkânımız yoksa, yani bu işi yapmaya mecbursak, yapacağımız şey, bu işte başarılı olmaktır. Ne iş yaparsak yapalım, onun bizi mutlu edecek bir noktasını keşfetmeliyiz. Dediğim gibi şayet, değiştirme şansımız yoksa en iyisi °ndan keyif alacak keşiflere yönelmektir. Böylece işimiz, strese dönüşmeden bize keyif veren beslenme noktaları °luşmuş olur.

insan hayatmda önemli iki seçim vardır: Eşi ve işi. W

değildir. Çünkü hayatımızın çoğu eşmız ve ^zle geçe. Siye kalan kamlarda küçük bir "f^*^^ mutlu kısandaki enerji ve güçle onunla baş etmek daha

kolaydır.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Gerçeklerle Yüzleş

Hiçbir zaman Pollyanna olma. Ortada bir gerçek var. Önce onu kabul et. Gerçeği kabul etmeden çözüm üretemezsin. Tıpkı beden ölçüsünü bilmeden ceket almak gibi. Ceketi alıp, sonra Pollyannacılık ile, zamanla açılır, zayıflarım veya arkadaşıma hediye ederim vs. düşüncelere sığınmaya gerek yok.

Bunun yanında bir şeyin hafifletilmesi için gerçekliğinden taviz vermeye, gerçekliğinden kırpmaya gerek yok. Senin o gerçeği kırpman, onun gerçek halinden bir şey götürmez. Hayatındaki her sıkıntı yaratan gerçeği, küçülterek veya gücünün yettiği kadarını görerek çözemezsin. Esas olan çözmesen bile olduğu gibi kabullenmektir. Çözüm aşamasında ise parçalara istersen ayırabilirsin.

Pollyanna ile bir kaçış ve pes ediş hep devam eder. Pollyanna bir yumuşatma değil, kaçış yöntemidir. Yüzleşmek, hem sorunun kilosunu hem de senin kilonu görmeni sağlar.

Sadece sorunla değil, kendinle de yüzleş. Ben her şeyi yaparım, üzülmem, üzülsem de atlatırım vb. gibi düşünceler gereksiz bir şişkinlik yaratıp baş edemediğinizde ise hayal kırıklığı ve demoralize yaratır. Kendi gücünle yüz-leşirsen güçlendirmen gereken zayıf yönlerini, eksik başa Çıkma şekillerini, patinaja girmiş yanlış davranışlarını gör-rne fırsatı yakalarsın. Yani özetle öncelikle kendimizle ve karşılaştığımız sorunlarla yüzleşeceğiz. Kendimize güve-

neceğiz ama bu güven, şişirilmiş bir egodan değil gerçek

bir çabaya ve motivasyona dayanmalıdır.

Kendinle yüzleşme keşfi (kaletn-kağü ile madde madde cevaplayınız)

- Kabul etmen gereken zayıf yönlerin

. Kabul etmen gereken hassas yönlerin

. Kabul etmen gereken güçlü yönlerin

• Zorlandığında kabul etmen gereken kaçamak yapma şekillerin (görmezden gelme, yok sayma, hiç dokunmama, gevşetici davranışlar (alkol sigara vs.)

- Sorunla başa çıkamadığında kabul etmen gereken kontrolsüz davranışların

Kendinle yüzleştiğinde hayatın ne kadar aslında hafif olduğunu göreceksin. "Ben buyum" diyecek, içsel çatışmalarından arınacaksın. Esas olan sensin. Olması gereken sen değil. Kendini belli bir forma getirmen için başlangıç noktan var olan gerçekliğindir. Kendinle yüzleştiğinde illaki her zayıf yönünü güçlendirmek zorunda değilsin. Bazılarını olduğu gibi kabulleneceksin.

Sadece zayıf olduğun alanları daha az kullanacaksın. Düşünsene zayıf noktaların var, güçlü noktaların var ve sen bunlarla barışıksın. Kendini olduğun gibi kabulleniyorsun. Bu tadına doyum olmaz bir benlik algısıdır. Kendini kendine kanıtlamış, kendinle barışmış, iç huzuruna doğru yolculuğa başlamışsın.

Yalnızlıkla Barışık Ol

Mutlu olmanın altın kurallarından biri de yalnızlık korkusuyla baş edebilmektir. Yalnızlık korkusu size;

- İnsanları kırmaktan korkma,
- İnsanları kaybetmemek için devamlı alttan alma,
- Olaylara ve hayata karşı bir duruş sergileyememe,
- Bir ilişki biter bitmez yeni bir ilişkiye hemen başlama,
- İlişkilerinde eşine veya arkadaşına yapışıp kalma, bağımlı olma,
- İlişkileri devamlı sırtında taşıma,
- Hayır diyememe,
- Tartışmaktan kaçma,
- Yüzleşmekten kaçma,
- Para veya başka bir güç ile insanları hayatında çevresinde tutma,
- Rekabet edememe gibi davranışsal sorunlar yaratır. Genel olarak, yalnız kalma korkusu olan biri, devam-

lı tavizler ve aşırı fedakârlıklar ile ilişkilerini yürütür. Bu durum ise ona aşırı bir yük haline dönüşür. Gerekli/gereksiz, uyan/uymayan ayrımı yapmadan her insanı hayatında tutmaya çalışır. Bunun için de onların beklentilerini karş*'

 lamaya devamlı onlann memnun olduğu biri olmaya çalışma, onların hayatında devamlı işe yaramaya çalışma gibi bir kondisyon içinde olur. Bunun karşılığında ise onlardan aldığı onay, ilgi veya işe yarayışlık dönüşü ile kendini iyi hisseder. Bunun yanında çevresindekilerin onu samimice sevmediğini, birine hayır dediğinde onu terk edeceğini de düşünür içten içe. İnsanlara bu kadar emek verip, karşılığında bu kadar az tatmin almak ciddi bir eşitsizlik doğurur. Tabiri caizse bir bardak süt için inek beslemeye benzer bu durum.

Bu döngünün benzini yalnız kalma korkusu, gazı ise yaptıklarımızdır. Yalnız kalma korkusundan arındığımızda, hayatımızdaki gereksiz insanlardan, bize yük olanlardan, bizi kullananlardan, bizi biz olmaktan çıkaranlardan kurtulmuş oluruz. Sadece bu insanları hayatımızdan çıkarmak yetmeyecektir. İçimizdeki korkuyu çözümleme-diğimiz sürece insanları hayatımıza koyup, hayatımızdan çıkarmak, bir işe yaramayacaktır. Bizi mutsuz eden insanları hayatımızdan çıkarsak bile yalnızlık alttan vurdukça tekrar baş edemeyip, hayatımızdan çıkardığımız birine benzer birini bulacağız.

Peki, yalnızlık korkusunu nasıl yeneceğiz? • Mutlu olmanın tek bir yolu yoktur. Yalnızlık korkusunu yenmenin ilk yolu, tek bir beslenme kaynağına saplanmamaktır. Hayatımızı bir havuz olarak kabul edelim. Bu havuzu sadece bir muslukla doldurmaya çalışmamalıyız. Birkaç tane musluğun olması gerekmektedir. Mutlu olmak için sadece tek bir yönteme odaklanmak, bizi ona bağımlı kılar. Aynı zamanda da onu kaybetmemek (yalnız kalmamak) için onun her dediğini, istediğini yaparız.

• Yalnız kalmak, kötü bir şey değildir. Yalnız kalmakla yüzleştikçe, kendimiz için bir şeyler yapabileceğimizi, dinginleşeceğimizi, kendimize yatırım yapabileceğimizi, hobi, spor, sosyo-kültürel faaliyetlere zaman bulabileceğimizi fark ederiz. Yalnız olmak; çaresiz, umutsuz, kimsesiz olmak demek değildir. Yalnız olmak; kişinin aslmda hem kendine zaman ayırabilmesi, hem de kendini mutlu edebilmesi için şelf hizmet sürecidir. • Yanlış bir ilişkide olmaktansa yalnız olmayı seçerim. Çoğu insan yalnız kalmaktansa, yanlış da olsa, istediğini alamayacağını da bilse yanlış bir ilişki seçiminde bulunuyor. Bu durum, az mutlulukla kendine uymayan bir ilişkiyi sürdürmektir. "Yapılan araştırmalara göre birçok insan ilişki yaşarken hayal ettiğinin, olması gerektiğini düşündüğünün daha azına razı geliyor. Psikologlar insanların çevreye karşı yalnız olma korkusunun partner seçiminde etkisini anlamak için bir dizi araştırma yaptı. Araştırma sonuçlarına göre yalnız olmaktansa ortalamanın altında bir ilişkiyi yeğliyor veya çok da anlaşamadıkları biriyle ilişkiyi devam ettirmek için çabalıyorlar. Journal of Perso-nality ve Social Psychology isimli bilimsel dergilerde yayınlanan araştırma sonuçları sosyal olarak yalnız olmaktansa, çift olma arzusunun gücünü ortaya koydu, (www.epsikiyatri.com)

Bize uymayan bir ilişkiyi ya düzeltmek ya da bitirmek konusunda gereken sorumlulukları yerine getirmeliyiz. Az ile kanaat getirmekten vazgeçmeli, beklentilerimizi daha net bir şekilde ifade etmeliyiz. (Belki de biz ifade etmediğimiz için verilmiyordur.)

• Daha fazla sosyal ortamlara girecek, günlük ve anlık ilişkiler yerine daha uzun süreli ve derin ilişkili

kurmaya çalışacağız. Bağlanmaktan ve bir ilişkinin/dostluğun sorumluluklarını yerine getirmekten kaçmamalıyız.

Özgür bıraktıkça daha çok bağlanma olur. İlişkilerde yalnızlığın ilacı sıkmadan karşılıklı spontane olmaktır. Sıkmadan, zorlamadan, bencil olmadan davranmak, ilişkilerin süresini ve niteliğini olumlu etkiler.

Serhat YABANCI

Boş Zaman Yoktur, Plansızlık Vardır

Hayatımızı, bizi mutlu edecek şeylerle doldurursak, iş-koliklik, ilişki bağımlılığı, internet bağımlılığı, yeme bozukluğu, spor bağımlılığı vb. gibi sorunlarla karşılaşmayız. Yalnız kalan birey, yapılabilecek pek çok faaliyet ve üretken davranış yerine genelde rutin bir yaşam ve tek ak-tivite odaklı yaşar. O halde yalnızlık korkumuzu yenmek istiyorsak, tek düze yaşam tarzımızı değiştirmeliyiz. Farklı aktiviteler ile hem daha çok mutluluk kaynağı geliştirir hem de yalnız kalmanın aslmda fırsata dönüşebileceğini görmüş oluruz. Kitap okuyabilmek, çeşitli içerikte yazılar yazabilmek, resim müzik gibi sakinleştiren sanat dallarında kendimizi ifade edebilmek, el becerisi ile ürünler ortaya koyarak sevdiklerimize hediye etmek ve karşılıklı bir mutluluk yaşamak.

Dernek üyelikleri kanalıyla manevi huzur yaşamak ya da kendini geliştirmek gibi aktiviteler yalnız zamanların sosyalleştirilmesi ve etkili kullanılması anlamında faydalı olabilir. Boş zamanlarımızı, iş dışına bırakıyorsak, iş saatlerini uzatmadan bitirmeli, öncesinde de plan yapmalıyız-Planı olmayan kişi "yapacak bir şey yok, aklıma bir şey gelmiyor" diyerek ya tekrar işlerine odaklanacak ya da bir şey yapmamanın verdiği sıkıntı ile internet, TV, uyuma vs. gih1 ihtiyacı olmayan davranışlara sürüklenecektir. Yalnızlık korkusunu, ancak kendimizi mutlu edebilme potansiyel1' mizi fark ederek ve ürüne çevirerek yenebiliriz.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Kendini mutlu etmek ile yalnızlık korkusu arasında ters orantı vardır. Kişi kendisini mutlu edebildikçe, yalnızlığı bir tehlike değil, fırsat olarak görmeye başlar. Kendinize zaman ayırmak, daha çok spor, sosyal faaliyet, istediği yaşam tarzını yaşama gibi seçimler için daha fazla fırsatı olabilmektedir. Yalnızlık korkusu azaldıkça kişinin motivasyonu azalır.

Pes etmek ve kabuğuna çekilmek yerine kendisini mutlu etmek için çözümler üretmeye başlar. O halde yalnızlığın olumsuzluk içerdiği düşüncesini değiştirmeliyiz. Yalnızlığımızı sevmeliyiz. Yalnızlıktan korkmadıkça daha cesur ve girişken olur, girişken oldukça da daha çok ilişkiler kurar ve daha az yalnız kalırız.

Sağlıklı bir yaşam için:

- Üretin
- Sevin
- Sosyal olun
- Spor yapın
- Az yiyin

"Hayır" Demeyi Sıklaştır

Vildan, hem üniversite öğrencisiydi hem de çalışıyordu. Çalıştığı işlerden zevk alıyordu. Çünkü para kazanmak gibi bir amacı yoktu, ihtiyacı da yoktu. Yoğun ve tempolu hayatı seviyordu. Çalışmayı seven bir yapısı vardı. Kendine göre yaptığı işler eğlenceliydi. Aslında bu yoğunluğunun bir sebebi de rica edilen her şeye "olur" deyip kabul etmesiydi. İnsanların isteklerini geri çeviremiyor-du.

'Dergimiz için yarına yazı yazar mısınız?' deniliyor, yarına kadar hep toplantısı ve işleri olsa da 'olur' deyip gece uykusundan oluyordu. Okuldaki hocaları 'sununla ilgili haftaya konferans salonunda program ayarla' diyor, hocasına hayır işim var diyemiyordu. Arkadaşları 'akşam şuraya gidelim' diyor, yok ben gelemem diyemiyordu. Komşusu çocuğunu getirip 'çocuğuma ders çalıştırır mısın?' dediğinde, vaktim yok şuanda olmaz diyemiyordu vs.

Artık başa çıkılmaz bir hale gelmişti. Evet, bunların hepsi severek yaptığı uğraşlardı fakat nihayetinde o da bir insandı. Herkesin her işini göremezdi. Her çağrılan davete icabet edemezdi. Gerçekten artık yorulduğunu hissetmeye başladı. Bunun önünü alması gerekiyordu bu böyle gitmezdi. Ailesine ve sevdiklerine daha çok vakit ayırmak istiyordu. Ama bunu yapamıyordu.

Çoğu zaman istemediği şeyleri yaparken buluyordu kendini. Öyle ki o kadar çok yorulmasına rağmen kendisi için bir şey yapmadığını fark etti. Bir yandan da.....

Hayır demek, kişiyi reddetmek değildir. Kişinin teklifini veya isteğini kabul etmemektir. İnsanlara kişiliğimize,

zevklerimize, beklentilerimize göre cevap vermek, onları reddetmek değil, onlara kendimizi tanıtmaktır. Bizim neyi sevip sevmediğimizi, nasıl bir insan olduğumuzu, nelerden rahatsız olup olmadığımızı, ancak evet ve hayırlar ile yansıtabiliriz. İşte böyle bir ifade şekli varken, yalnız kalma korkumuzdan, çevremizdeki insanları küstürmekten, kırmaktan ve buna bağlı olarak kaybetmekten korktuğumuz için hep alttan alıp evet demek zorunda hissederiz. Oysa insanlara, "hayır, istemiyorum, beğenmiyorum, gelemem, yokum vs. " demek, onları reddetmek ve istememek değil, talep ve önerilerini istememektir.

Bir kişiyi sevmek demek, onun sevdiği her şeyi sevmek, istediği her şeyi de istemek değildir. Biz onu sevebilir, ama onunla her konuda aynı zevklere sahip olmayabiliriz. Bu durum, iyi dost olmamıza engel değildir. Onun isteklerine hayır dediğimizde onu kaybedeceğimizi düşünür ve yalnız kalma korkusu yaşarız. Kaldı ki karşımızdaki kişi de bizim böyle düşündüğümüzü fark eder ve bunu kendi menfaati için kullanmayı düşünürse, o zaman istediği olmadığında bizi terk etmekle, yalnızlaştırmakla tehdit edebilir. Yani zayıflığımızı kullanabilir. Ayrıca biz güçsüz ve ondan ayrılamaz göründükçe o güçsüz birini kaybetmekten korkmayacak, bizi kaybetmeyi de ciddi bir kayıp olarak görmeyecektir.

Güçlü olursam insanlar beni kaybetmekten daha çok korkarlar. Güçlü insanları herkes hayatında tutmak ister güçlü olduğunun göstergesi de, bana ters ve yanlış gelen şeylere, üslubumu bozmadan itiraz etmem veya kendimi ifade etmemdir. Tabi ki her şeye itiraz etmek değildir. Her Şeye itiraz edersem uyumsuz, hiçbir şeye itiraz etmezsem güçsüz algılanabilirim.

Ta ki, biz, onun kendi beklentilerinden dolayı bizi terk etmesinden korkmadığımızı ona yansıtana kadar. Ne zaman

ki "eğer senin istediğini yapmadığım için benimle küsecek-sen/ilişkini koparacaksan sen bilirsin" dersek işte o zaman o bize karşı bu şantajı artık kullanmayacak ve bizimle ast/üst, güçlü/güçsüz ilişkisi değil, eşit ilişki kurmaya başlayacaktır. Ya da ilişki bitecektir. (Zaten kısa süreli yalnızlığı göze alırsak yanlış ilişkilerden kurtulma fırsatı yakalarız.)

Ayrıca biz güçsüz ve ondan ayrılamaz göründükçe o güçsüz birini kaybetmekten korkmayacak, bizi kaybetmeyi de ciddi bir kayıp olarak görmeyecektir.

Çünkü, güçlü olursam insanlar beni kaybetmekten daha çok korkarlar. Güçlü insanları herkes hayatında tutmak ister. Güçlü olduğunun göstergesi de, bana ters ve yanlış gelen şeylere, üslubumu bozmadan itiraz etmem veya kendimi ifade etmemdir. Tabi ki her şeye itiraz etmek değildir. Her şeye itiraz edersem uyumsuz, hiçbir şeye itiraz etmezsem güçsüz algılanabilirim.

Gerek özel ilişkilerde gerekse sosyal ilişkilerde, hayır demenin bir oranı ve dengesi vardır. Az önce denildiği gibi her şeye itiraz etmek veya hayır demek gibi her şeye evet demek de hatalı bir davranıştır. Esas olan bunu genel bir duruma yormadan, olaya ve duruma göre ayarlamaktır. Hayır demek veya dememek, süreklilik değil durumsallık arz eden bir davranıştır. Bizimle alakalı olan, bizi direkt etkileyen ve dâhil eden konularda istediğimizi ve hakkımızı talep etmemiz gerekirken, istemediğimizi ya da yapmamamız gerekeni de "hayır" ile yanıtlamalıyız.

Hayır diyebilmek için, bunu denemek lazım. Denedikçe hipotezlerimizi gözden geçirir ve yanlışları eleriz. Eledikçe de düşüncelerimiz değişir. Değiştikçe de davranışlarımız değişir.

Hayır dersem yanlış anlaşırım düşüncesi bir varsayım' dır ve hayır dediğimiz kişinin zihnini okumaya çalışmış

oluruz ki zihin okuma en sevimsiz psikolojik hatalardan biridir ve yanlış anlaşılırım düşüncesi bizim algımızdan öte bir şey değildir. İstediğiniz kadar en güzel ifade şeklini en yalın dili kullanın yine de yanlış anlaşılma düşüncesi aklınıza gelebilir. Çünkü yanlış anlaşılma bir hipotezdir, gerçekliğe dayalı değildir. Biz kendimizi ifade ettikten sonra yanlış anlamak, anlayanın sorunu, bunu belirtmeyen de yanlış anlayanın ikinci sorunudur. Biz insanların yanlış anlamasından değil, kendimizi ifade etmekten sorumluyuz. Hayır diyememek gibi bir sorunumuz varsa, ancak ifade ederek ve aşama aşama egzersiz yaparak bunu çözebiliriz. Sustukça, hem cesaretimiz körelir hem de zamanla kendimizi ifade etmek bizi daha fazla kaygılandırır.

Örnek verelim: Mesela akşam takımınızın maçını izleyeceksiniz, ama arkadaşınız sizi yürüyüşe çağırıyor. Siz o akşam kesinlikle maç izlemekten daha çok keyif alacaksınız, ama arkadaşınızı kırmaktan çekiniyorsunuz. Şayet arkadaşınıza evet derseniz, bu arkadaşınızın penceresinden yürüyüşü

daha çok sevdiğiniz anlamına gelecektir. Oysa size göre ise belki fedakârlıktır. Ama "ben bugün evde maç izlemeyi planladım, maç izleyeceğim" dediğinizde arkadaşınızdan olası tepkiler;

- Bende maçı çok severim, sana uyarsa eşlik edebilirim.
- Gelmeyeceksin. O zaman ben başka arkadaşı arayayım.
- Peki, maçtan sonra yürür müyüz?
- Maç, benden daha mı önemli?

Gibi en az 5-6 tane daha gelebilecek muhtemel cevap bulabiliriz. Ama bizim zihnimizdekinin olma ihtimali çok düşük olabilir. Velev ki hayır dediğimiz için bize kızıyor ve gönül koyuyorsa da bu onun benmerkezci yaklaşımının

göstergesi olur. Kaldı ki bazılarına evet bazılarına hayır dediğinizde de o bunun sizin tercihiniz olduğunu da zamanla kabul eder.

Hayır, cevabından önce nedeninizi de açıklamak, cevabın olumsuz etkisini azaltır. Mesela direkt "gelmek istemiyorum" yerine "akşam için şöyle bir plan yapmıştım bu nedenle gelemeyeceğim" dediğinizde daha mantıklı ve olumlu bir hayır cevabı vermiş oluruz.

Nedenini açıklamanıza rağmen ısrar gelebilir. Şayet ısrar nedeniyle istemediğiniz bir şeye evet derseniz, bundan sonrası için de "ısrar edersem yapar" düşüncesini ona aşılamış olursunuz. Böylece arkadaşlarınızın daha fazla ısrar etmesine neden oluruz. Israrlarda da yumuşak ve kararlı bir ifade ile aynı nedenleri dile getirmemiz ve cevabı vermemiz gerekiyor, "gerçekten canım istemiyor" gibi.

Tüm cevaplarınıza rağmen ısrar ediliyorsa nadir de olsa erteleyici veya konuyu dağıtıcı cevaplar da verilebilir. "Bugün olmaz, ama yarın veya X gün sana eşlik edebilirim. " "Bu arada senin iş durumun ne oldu?" gibi.

Sonuç olarak, "evet" demek nasıl ki normal karşılanan bir cevap ise hayır demek de bir o kadar normal bir cevaptır. Yaptığımız işlerden ve yaşadığımız anlardan keyif almak istiyorsak benliğimizin ve ruhumuzun sesini dinlemeliyiz. Ayrıca başkasını mutlu etmekten vazgeçmeli, herkesin kendi kendisine yetmesine fırsat vermeliyiz.

Kendi gerçeğinden kaçan, bir yalan içinde yaşar.

Kimseyi değiştiremezsin hayatta.

Ve kimse için de değişmemelisin.

Kimliğini kaybettiğin an yaşamını çöpe attın demektir.

İstemediğin sürece hiçbir şey için ödün vermeyeceksin.

Çünkü gün gelir verecek hiçbir şeyin kalmaz.

Her şeyi sen istediğin için yapacaksın başkası senden istediği için değil.

Ve sen sen olarak kaldığın sürece senin yanında olanlar da mutlu olacaktır.

Bırak hayatına eşlik etmek isteyenler gelsin seninle.

Yolun bitimine kadar gelmeleri şart değil.

Herkesin gidebileceği bir yol vardır.

Sen yeter ki yanında yer almayı bil.

Ne sen kimse için mecburi istikametsin ne de bir başkası senin için...

Seninle gelmek isteyenleri yanına al.

Belki beraber daha çok şey katabilirsiniz bu hayata.

Yanındaki seni mutlu ettiği sürece kalsın hayatında zorlama kendini.

Hayat rahat ve anlayışlı insanlarla

Ve hayat hak ettiği gibi yaşandığında güzel...

Ve unutma aynı dili konuşanlar değil aynı duyguyu paylaşanlar anlaşabilir.

(Can YÜCEL)

193

Serhat YABANCI

Affet ve Arın

Affetmek, yaşanılan olayın etkisinden kurtulmak adına, kişinin öncelikle kendisi için attığı bir adımdır. Affedemeyen kişi, yaşanılanları değiştiremez. En fazla bundan sonrası için ne yapacağını belirleyebilir. Olayın etkilerini, hayat boyu bizi etkilememesini, cebimizde taşımamamızı sağlar. Affetmemenin bizi nasıl etkilediğini görmek istiyorsak, olayı aklımıza getirip o an neler hissettiğimizi görebiliriz. Eğer yoğun duygular yaşıyorsak hala affedeme-diğimizi gösterir. Ayrıca affedemediğimiz için o duyguları depoladığımızı, en küçük bir kıvılcım (onu görmek, TV de benzer haberler, başkasının başına geldiğinde, konuyla ilgili bir haber vs.) ile nasıl alevlendiğini görebiliriz. Oysa affetmemek, hem ruh sağlımıza bir yük, hem de ilişkinin devamı için koca bir engeldir. İlişkinin ya iyileştirilmesi ya da bitirilmesi kararı da affetme sürecinin tamamlanması ile daha sağlıklı verilebilir.

Neden affedemeyiz?

• Affetmek istemeyen kişinin en büyük kaygılarından biri de aynı şeyi tekrar yaşamaktır. Bu nedenle çoğu zaman aynı şeyi tekrar yaşamamak için affetmek istemez. Olayı sıcak ve gündemde tutar. "Unuttum sanma" mesajı verir.

• Affetmek istemeyen kişi, "bu kadar basit olmamalı" diye düşünerek affetmek istemez. Bunun hemen

affedilmesi ve gündemden kalkması halinde yapanın yanına kâr kalacağını düşünür. Bedel ödetmek ister. Bu olayın kendisi için ne kadar ağır olduğunu olayın etkisini affetmemekle sürdürerek göstermek ister.

Affetmeyen kişi, affetmesi halinde kendisinin, kendisine zarar verenin ve çevredeki insanların onu zayıf, gurursuz ve aciz olduğunu düşüneceğini zannedeceğini düşündüğü için affetmek istemez.

Affetmek istemeyen kişi, affederse hiç bir şey olmamış gibi, ilişkinin yürümesi gerektiğini düşünür. "Affedersem barışmam lazım" diye düşünür.

Affetmek istemeyen kişi, bedel ödetmek ister. Diyetini ister. Karşıdaki kişinin çabası, dayanması ve bedel ödemesi ile hem kendisine verdiği değeri ölçer hem de ödeştiğini düşünür.

Affedemeyen kişi, yapılan davranışı kişiliğine ve kendisini değersizleştirmeye yönelik bir saldırı olarak algılar. Affetmeyerek değerini korumaya ve toparlamaya çalışır.

Peki, affetmek nedir?

Aslmda affetmek, öncelikle kendimiz için, ruh sağlımız için geçerli olan bir davranıştır. Affetsek de affetme-sek de geçmiş yaşanılanı değiştiremeyiz. Sadece korunma ve kırılmanın yansımalarını yaşarız. Yukarıdaki affetmek istemeyen kişinin düşündükleri aslında yanlış olanlardır, insanlar affetmeyi taviz vermek olarak algıladıkları için affedemezler. Ayrıca, affedilmesi gereken kişinin de çaba göstermemesi ve hatasmı kabul etmemesi de affetme sürecini engeller. Öncelikle biz affedeceğiz. Bunun yanında karşıdaki kişi bize değer veriyor, bizimle ilişkisini sürdür-

mek istiyorsa da onun da fazlasıyla özeleştirisini yaparak hatasını kabul ederek çabalaması gerekiyor. Fakat karşımızdaki insan, hatasını kabul etmezse, bizimle ilişkisini sürdürmek istemezse, hatta hatasını kabul etmese bile bizim yine affetmemiz gerekir. Onunla ilişkimizi keserek de affedebiliriz. Yani affetme, karşıdakine bağlı olmadan yapılan bir çalışmadır. Mutlak olarak affetmemiz karşıdakinin çabasına bağlı olmamalıdır. Onun çabası belki iletişim/ ilişkinin devamına katkı sunabilir.

Diğer yandan affetmeyerek, hata yapan kişinin bedel ödemesini sağlar, ödeşme mantığını ona aktarmış oluruz. "Ben hata yaptım o da affetmeyerek bana bedelini ödetti" düşüncesiyle hata yapanda suçluluk, pişmanlık ve mahcubiyet duygularının önüne geçmiş oluruz. Yani o affedilmeyerek hatasının bedelini ödediğini düşünür.

Affetmek;

- Yaşanılan olayın duygusal etkisinden ve düşünsel patinajından kendimizi kurtarmaktır.
- Yaşanılan olaydan dolayı kendimizi kesinlikle suçlamamaktır.
- Yaşanılan olayı, o günün şartlarıyla beraber alıp kendimizi de bizi üzeni de affetmektir.
- Affetmek, yaşanılanla ilgili kin, öfke, nefret, kızgınlık, kırgınlık gibi duygulan yaşamımız boyunca cebimizde taşımamaktır. (Taşısak sanki neyi değiştireceğiz?)
- Affetmek, yaşanılan olayın etkisinden kurtulmak, onun yarattığı duygulardan dolayı kurban rolünü üstlenmemektir. (Affetmeyen insanlarda özgüven kaybı yaşanır.)

- Affetmek, yaşanılan olayı kendine mal etmemek ve kendini suçlamamaktır. (Hak edecek ne yaptım dememektir) .
- Affetmek, davranışın, yapanın kendisiyle alakalı olduğunu kabul etmektir.
- Affetmek, barışmak değildir. Affederek de onunla iletişimimizi bitirebiliriz.
- Affetmek, unutmak değildir. Zaten zihnimiz yaşanılan hiç bir şeyi unutamaz. Unutursak, tekrar tecrübe etmiş olmayız. Ama doğru bir yorumlama şekli ile etkilerinden ve yüklerden arınabiliriz.
- Affetmek, zayıflık değildir. Bir olay asla bizi yıkamaz. Kandırılmamız, aldatılmamız, hakarete uğramamız vs. insanoğlu her şeyle başa çıkacak potansiyele sahiptir. Olayın bizi kontrolüne almasına izin vermemeliyiz.
- Affetmek, olayın farkında olmak, ama bunun etkisinden çıkmaktır. Hayat boyu bizi etkilemesine izin vermemektir.
- Affetmek, kişinin hata yaptığında affedilmesini sağlar. Affet ki affedilesin.
- Affetmek zordur, mümkündür ve gereklidir.
- Affetmek için kendim izi zorlamamalıyız. Affetmek çünkü bir süreçtir, hemen karar verilemez.
- Affetmek dinen emrediliştir. (Affeden Allah'tır, insan ise Allah'a tabi olarak ve O'nun ahlakını taklit ederek affeder. Çünkü varlıkta hak sahibi olan mülkün sahibi de olan Allah'tır. İnsan gerçekte hak sahibi değildir. Bizim affedici olmamız esas itiba-

rıyla bir lütuf değil, haddimizi bilmek demektir E. Demirli)

- Affetmek, artık bir şey hissetmemek değildir. Küçük duygu kırıntıları olabilir. Ama genel anlamda bir şey hissetmemektir. (Öfke, kızgınlık, intikam, kin...)

- A'RÂF -199. ayet. "Sen af yolunu tut, iyiliği emret, cahillerden yüz çevir."

Duygusal yüklerden kurtulmak ve kendi mutluluğun için affet...

Yitirdiğiniz şeyler için üzülmeyin, ağlamayın!

Yaşlı adam markete gireli neredeyse saatler olmuştu. Reyonlar arasında dolaşırken ki hali güvenlik görevlilerinin dikkatini çekmişti. Çok telaşlı görünüyordu. Bir reyondan diğerine koşuyordu. Bir şey hem de çok mühim bir şey aradığı her halinden belliydi. Hırsız olamayacak kadar vakur bir duruşu ve bu duruşa hakkını veren giysileri... Yine de tüm bunlar davranışıyla çelişir gibiydi.

Bir reyon görevlisi yanına gelip;

Yardımcı olabilir miyim? Kameranın başında duran arkadaşımız saatlerdir burada bulunduğunuzu ve reyonlar arasında umarsız bir arayışta olduğunuzu söyledi. Aradığınız her ne ise ben yardımcı olmaya çalışayım, diye ilave etti.

Yaşlı adam yığılır gibi kendini bıraktı yere, yorgun ve bitkin görünüyordu.

Sözcükler ardı arkası kesilmeden dökülmeye başladı dudaklarından;

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

'Keşke'lerimi arıyorum; elimden kaçıp giden 'fırsatlarımı, kıymetini bilemediğim sevdiklerimi', hayallerimi...

Kısacası 70 yılda yitirdiğim her şeyi arıyorum. Söyleyin şimdi her şeyin bulunduğunu iddia ettiğiniz bu markette tüm bunların bulunduğu bir reyon var mı? Onu arıyorum. Gözleri yalvarır gibi bakıyordu.

Yitirdiğimiz şeyleri belki bulamayız, ama yitirmemeyi öğrenebiliriz. Hiçbir şey için geç değildir.

Serhat YABANCI

Enerji Vampirlerinden Uzak Dur

Enerji vampirleri sürekli çevrenizde, gücünüzü ve pozitif enerjinizi bazen direkt bazen ise fark ettirmeden emerler. Bazen iyi niyetli olarak, kimi zaman bencilce bazen de iyi niyetliymiş gibi görünerek bizim enerjimizi azaltabilirler.

Bunlar;

- Devamlı sorun anlatanlar,

- Sizi hep eleştirenler,

- İstediği zaman sizi önemseyenler,
- İşi düştüğü zaman değer verip, işi bittiğinde bay bay yapanlar,
- Devamlı güçsüz ve aciz görünüp sırtınızdan geçinenler,

Seçtiğimiz insanların bizim hayatımıza, yaşantımıza kattıkları bizim mutluluk düzeyimizi belirler. Bu nedenle yaşantımıza dâhil ettiğimiz insanların bizimle kurdukları ilişkilerde sadece kendi mutlulukları ve tatminlerini ön planda tuttuklarını fark ettiğimizde bu ilişkiyi gözden geçirmeliyiz.

Bu insanlar, tüketici oldukları için, hem mutlu etmezler hem de mutluluğunuzu ve enerjinizi emerler. Böyle olunca da siz onları değiştirmeye, ortak bir mutluluk geliştirmeye çalışırken onlar ise hem çözüme yanaşmaz hem de sizi suçlayabilirler.

Devamlı Sorun Anlatanlar

Sorunlarından beslenen insanlar bu sınıfa girer. Enerji kaynakları ve iletişim kanalları sorunları yoluyla açılır. Onlar sorunlarına öylesine bağlılardır ki sohbetleri, ilgi ve değerleri sorunlarından bağımsız olamaz. Anlattıklarını önemseyen ve onlarla sorunlarını ameliyat edecek kişileri bulduklarında onlara yapışırlar. Ama siz ne derseniz deyin, ne kadar mantıklı öneriler ve çözümlerde bulunursanız bulunun onlar yine de hep bildiklerini yaparlar. Hatta en doğru çözüm için ise "ama"lı mazeretler sunarlar. Aslında onların temel sorunu, sorunlarının çözümü değil, ilgi merkezinde olmak istemeleridir.

İlginç bir nokta daha, bu insanlar çoğu zaman bunun farkında olamayabilirler. Mutsuz bir yaşam şartları olduğunu o kadar çok anlatırlar ki zamanla kendileri bile inanırlar. Onlar sorun olarak seçtikleri bir konu üzerinde devamlı olarak zihinsel orgazm yaşarlar.

Onların elinden sorununu almak, onları ortada bırakmaktır. Sorunları (eşleri, evlilikleri, çocukları, psikosoma-tik hastalıkları, yoksulluk vs.) genelde sorun niteliği bile taşımaz. Ama onlar bunları sorun olarak görmemenizi bile hakaret sayabilir. Onun sorununu küçümsemek, onu küçümsemektir. Yaşlılarda ve çocuklarda görülen bu ilgi merkezinde olma ihtiyacı yetişkinlerde çok sağlıklı bir durum değildir.

Devamlı sorun anlatan kişiler, aslında kısmen ilgi bağımlılarıdır. Aynı zamanda devamlı bir korunma ve sahiplenilme ihtiyacı hissederler. Çocuklarını çoğu zaman ebeveyn gibi algılarlar. Kaldı ki devamlı sorun anlatanlar ebeveyn ise, damatları ve gelinleri ile sorun yaşamaları kaçınılmazdır. Kendi çocuklarına yaptıklarını gelin veya damatlarına yapıp istedikleri sonucu alamadıklarında onları

yok sayabilirler. Bu ebeveynlerin çocuklarının bu anlamda daha dikkatli olmaları gerekmektedir. Anne-babalarının her dediğine koşulsuz inanmamalarını öneririm.

Kendi mutluluğunuzu önemsiyorsanız, bu insanlardan ya uzak durmanız gerekecek, ya da önereceğim diğer yöntemi kullanabilirsiniz. Ama esasen gücünüz ve enerjiniz yoksa tahammül düzeyiniz düşükse, sık sık öfke nöbeti ve bıkkınlık yaşamak istemiyorsanız enerji vampiri ile ilişkinizi bitirin. Mecbursanız kâtiplik düzeyinde ilişki yürütmenizi öneririm.

Diğer yöntem ise;

- Onun sorunlarını incelemeyin.
- Sessiz kaim.
- Tepkisiz kaim.
- O anlatmaya başladığında hemen siz kendi sorunlarınızdan bahsedin.
- Onunla iletişimdeyken anlattıklarının sizin için önemsiz olduğunu hissettirin.

Her sorunda seni arar, kafanı şişirir.

Tüm negatifliğini sana aktarır.

Sen de iyi niyetinle ona yol gösterirsin,

çırpınırsın onun derdini adeta sahiplenirsin.

O ise yine bildiğini yapar.

İsterse çözer. Hatta isterse, o aşamaya gelmeden de engeller.

Her defasında yaşadıkları,

O yol yöntem bilmediği için değil, ¦¦

böyle yaşamayı sevdiği için başına geliyor... ,,>,,

Hayatınızda devamlı sorun anlatan arkadaşınız var ise en iyi test onun sorunlarını 3-4 kez dinlememektir. Bir bakarsınız ki konuşacak konu kalmamıştır. Hatta bazı danışanlarıma bu yöntemi uygulamalarını önerdiğimde bir hafta içinde ilişkilerinin bitme noktasına geldiğini belirtmişlerdir.

Burada önemli olan, onların sorun anlatması değil sizin duruşunuzdur. Onlar her zaman kendilerini dinleyecek birilerini bulabilirler. Siz vicdanen rahatsız olmayın. Hayatınızda bu şekildeki insanların sırf ilgi ihtiyaçları için kurbanı olmayın. Hayatınızın enerjisini vampir gibi emmesine izin vermeyin. Verirseniz bu sizin seçiminizdir onu suçlamayın. Hayatınızda ne kadar sadece sorun anlatan insan varsa, hayatınızda bir o kadar delik var demektir.

Bu arada bazı kişiler ise sorun anlatanlarla, onların sorununu konuşarak da rahatlayabilirler. Onların kazancı ise akıl vererek mantıklı önerilerde bulunarak egolarını tatmin etmektir. Yani bağımlılığın ters ucundaki narsist özellikler gibi. Sorunlu birini seçerek onu kontrolü altına alıp, kendini daha iyi

hissetmek ve o sorunlara sahip olmadığı için rahatlamak gibi. Oysa bu bir süre sonra onların başına bela olabilir. Çünkü iletişim, zamanla egosunu tatmin etmek isteyen değil, sorun anlatmak isteyenin kontrolünde olacaktır. Ve ego tatmini de onu reddederek hem yine ego tatmini yapacak hem de onunla ilişkisini aniden koparabilecektir.

Size devamlı sorun anlatanlar, sohbet

etmiyor. Sizi doldurup, kendisini

boşaltıyor.

203

Serhat YABANCI

Sizi Hep Eleştirenler

Bazı insanlar bizim iyiliğimizi düşündüklerini söyleyerek bizi eleştirirler. Biz de zamanla yaptığımız her şeyi o kişiye onaylatma ihtiyacı hissederiz. Zamanla gizli bir onay bağımlılığımız da oluşabilir. Oysa o insanın ne kadar doğru yaşadığı ve ne kadar doğru olduğunu düşünmemi-şizdir. Bizi eleştirenler (bu hakkı verdiklerimiz) , aslmda sürekli bir nasihat dili kullanarak ve eksikleri söyleyerek kendi egolarını kabartırlar. İlerleyen süreçte ise bizde onun onayına karşı bir bağımlılık oluşur, özgüvenimiz ise zedelenir.

Bizi mutsuz eden bu tip insanlara sınır çizmeliyiz. Eleştirinin sadece olumsuz ucunu kullananların aslında bizi hırpaladığını hatırlamalıyız. İyiliğimizi gerçekten isteyen biri, olumluyu överken olumsuzu da bizi yıpratmadan uygun dille söylemelidir. Bu açıdan devamlı eleştiri dilini kullanan, mükemmeliyetçi ve beğenmez tiplere karşı duruş sergilemeliyiz.

Eleştiren insanlarda, kendini beğenmişlik olabilir. Onun egosu sizin hatalarınızla beslenir. Size aşağılar, küçümser, hiç hatasızmış gibi bir profil çizer. Siz onun yanında kendinizi yetersiz ve değersiz hissedersiniz. Kendi mutluluğunuz için mutlak olarak sınır çizmeli, sırf bir sorununuza çözüm bulmak adına bunlara katlanmamalısmız.

204

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

işi Düştüğü Zaman Değer Verip, İşi Bittiğinde Yok Sayanlar

Bu tip kişiler, insanları kullanmaya meyilli, kendi isteklerini önemseyen tiplerdir. İşi düştüğünde arar, genel bir sohbet sonrası beklentisini ifade eder. Beklentiyi yerine getirirseniz sorun yoktur. Getirmediğinizde ise sizin arkadaşlık/akrabalık görevinizi yapmadığınızı düşünerek bir de sizi suçlu hissettirmeye çalışır. Ama suçlamalarını, eleştirilerini ve ajitasyonlarını önemsemeyenlere ve bunlardan etkilenmeyenlere bu taktikleri yapamazlar. Hatta onlara karşı daha saygılı olur ve değer verirler. İşi düştüğünde sizi arayan, sadece menfaati oluştuğunda size geçici değer veren insanları eleştirmek yerine onlara karşı duruş sergilemelisiniz.

Bu insanlara karşı gereken duruşu sergilemeyenlerin en büyük kaygısı onları kaybetmek, onların kendisi hakkında olumsuz düşünmelerinden korkmaktır. Oysa zaten onlar bizim hayatımızda yok...

Sadece kullanma eğilimleri için varlar/yoklar. Bu tip insanlara ben karabatak diyorum. Bir batarlar, ta ki ne zaman işi düşerse o zaman çıkarlar. Böyle insanların anlık ve samimi olmayan değerlerine muhtaç olacağımıza onlarsız olmak, daha sağlıklıdır. Bu tip insanlara kibarca hayır demek, "beni kullanmana hayır diyorum" demektir. Talep ettiği şeyin önemi yoktur. Her zaman ki gibi sağlıksız ilişkilerden oluşan kalabalıktansa, yalnızlık daha sağ-

lıklıdır. Bizi kullanmaya çalışan insanlara karşı kendimizi ifade etmek, ne hissettiğimizi söylememiz de çok faydalı bir yoldur. Mesela "beni hiç aramıyorsun. Seni de kaç kez aradım görüşemedik. Ama şu an sadece bana işin düştüğü için aradığmı düşünüyorum ve bu beni kırdı. Beni sadece işin düştüğü için aramanı istemem" ifadesi, hem içimizdeki öfkenin ve intikamın önüne geçer hem de karşıdakinin yüzleşmesini sağlar.

Bu arada elbette sık olmasa da görüştüğümüz, ama bize işi düşecek insanlar olacak, onlara da aynısını mı diyeceğiz? Onlar da mı bizi kullanıyor? Hayır... Bizi kullanan kişileri biz çok iyi biliriz. Neden? Çünkü samimiyetlerinden bellidir. Bazı insanlarla yıllarca görüşmesek bile bir tarihimiz ve hukukumuz vardır. Çünkü yaşadığımız geçmişten gelen samimiyet vardır. Esas olan aramızdaki ilişkinin samimiyet derecesidir. Samimiyet varsa, güven varsa istediğiniz kadar fedakârlık yapın, rahatsızlık hissetmezsiniz. Kaldı ki samimiyetinize güvendiğiniz kişinin işini görmeseniz de o da bunu sorun etmez. Sorunu çözmeseniz bile çabalamanız bile yeterli olur.

Devamlı Güçsüz ve Aciz Görünüp Sırtınızdan Geçinenler

Bazı insanlar, bizim vicdani, acıma, memnun edicilik ve sorumluluk duygumuzu kendi menfaatlerine göre kullanmaya çalışırlar. Bizdeki bu zaaf/zayıflıkları fark ettikleri an bunlar üzerinden beklentilerini karşılatmaya çalışırlar. Size öyle bir yükleme yaparlar ki sanki onların bu ihtiyaçları sizin birincil sorumluluklarınızmış gibi hissedersiniz. Bu kişiler çoğunlukla akrabalarımız olabilir. Ayrıca, samimi arkadaşımız, iş yerindekiler, komşular vb. gibi her kesimden kişiler olabilir.

Birileri bizden habersiz bize bu anlamı

yiMemişse, bu onların semam... Ancak

ve ancak canım isterse birisi için bir şey

yaparım.

Canımın istemesi için bazen

kxrşdddxsaygı, sevgi ve sorumkduğun

olması gerekir. Bazen de sadece cammm

istemesi gerekir...

Peki, bu duygulan mı değiştirmeliyiz, o insanları mı değiştirmeliyiz, yoksa davranışlarımızı ve algımızı mı? Birileri doğru duygularımızı yanlış amaçla kullanır endişesiyle doğrularımızdan vazgeçmemeliyiz. Ne kadar kırılsak da fark edilmeden kullanılsa da, vicdan, acıma, sorumluluk gibi duygularımızdan vazgeçmemeliyiz. Çünkü onlar bizim insan olmamızın gereğidir. O halde duygularımızdan vazgeçmek yok. Peki, o insanları değiştirebilir miyiz? Bu çok kolay değil. Açıkçası bayağı zor. Çünkü bu bir tedavi gerektirir. Güçsüz ve bağımlı olmak, bir yetersizlikten çok yetersiz hissetmek ile alakalıdır. Verilenler ve öneriler ile bu durum düzelemeyebilir. Hatta beklentilerini karşılamadığınızda sizin inadınıza daha da güçlenebilirler. Yani onları da değiştiremeyiz. Geriye davranışlarımız ve algılarımızı değiştirmek kalıyor. Çevremizde duygusal, genetik veya sosyal bağımızdan dolayı onların ihtiyaçlarını giderme düşüncemizin doğru düşünce olmadığını kabul etmeliyiz.

Çevremizdeki insanların bizim görevimizmiş gibi bize yükledikleri anlamları ve beklentileri gerçekleştirmedikçe onları üzerimizden atmış oluruz. Şayet yapacaksak bile özgürce, dayatma olmadan, isteyerek ve yaparken mutlu olarak yapmalıyız. İnsanların beklentilerini bertaraf etmek için o kırılma sürecinin mutlak olarak yaşanması gerektiğini unutmamalıyız. Bu süreç gergin veya sakin de olsa mutlak olmalıdır. İster kibarca kendinizi ifade edin, anlasın/ anlamasın, isterse sert tepki verin ve gerginlik oluşsun. Sonuçta beklentiyi karşılamak, başkasını mutlu etmek görevimiz değil, tercihimizdir. Bu nedenle beklentileri karşılamanın, başkasını mutlu etmenin bizim istediğimiz zaman olacağını farkettirmeliyiz.

İnsanların ajitasyonları, bağımlı yapıları gibi etmenlerin bizi kontrol altma almaması için mümkün olduğunca

rasyonel bakış açısı geliştirmeliyiz. 'Unutmak mı affetmek mı' kitabımda da belirtmiştim. Esas sorun, duygusal olmak değil, her durumda duygusal olmaktır. Bu bahsettiğim durumda ise duygusal olmamak en doğru duruştur.

Arılamıyorsa;

Susmasını bileceksin,

Kendin için.

Daha fazla yıpranmamak adına,

Sessizliği deneyeceksin.

Öyle de olmuyorsa,

Aynı tavırla

Sırtını döneceksin.

Zaman vereceksin.

Sabırla bekleyeceksin.

Böyle de olmuyorsa,

Vazgeçmeyi de bileceksin.

Kendin için... Anonim

209

Serhat YABANCI

Mutsuz Olmak İçin Böyle Düşünebilirsiniz

Bazen mutlu olabilmek için bir şeyler yapmak değil, yapmamak da yetiyor. Gerek düşünce ve gerekse davranış değişiklikleri mutluluğun yolunu bize açmaktadır.

• Mükemmel olmalıyım: Her şey muntazam olmalı, en iyisini yapmalıyım. Eksik bir şey olursa bu benim yetersiz olduğumu gösterir. Benim sevilmem ve değerli olmam bir işi ne kadar iyi yaptığıma bağlıdır. Her zaman elimden gelenin daha fazlasını yapabilirim ve yapmalıyım. Kurallara harfiyen uyulmalı. Hatalar her zaman kontrol edilebilir. Hata yapıyorsam, yeterince dikkatli değilim. Çocuğum başarılı olmalı. Okulun en iyilerinden olmalı. Şayet hayat benim düşündüğüm gibi olursa herkes çok mutlu olur. Eğer çevremdeki ve hayatımdaki insanlar istediğim gibi davranırsa çok mutlu olurum. Eleşti-rilmemeliyim. • Önemli olmalıyım: Girdiğim her ortamda dikkat çekmeliyim. Her ortamda ve konuda ön plana çıkacak fikirlerim olmalı. Bir ortamda değer görmüyorsam o ortamdan ayrılmalıyım. Her ortamda farklı olduğumu göstermeliyim. İnsanların beni sevmesi için üstün şeyler ve farklı şeylere sahip olmalıyım. Mutlu olmanın en önemli yolu insanlar tarafından sevilmektir. Eğer insanlar beni seviyorsa değerliyim.

210

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

• Şartlanm gerçekleşmeli: Mutlu olmam için eşimin bana ilgili davranması gerekli. Çocuğum başarılı olursa daha mutlu olurum. Dünyaya barış gelirse mutlu olurum. Bu şartlarda mutlu olamam. Ekonomik düzeyim yükselmeden mutlu olamam. İyi hissetmem için dış unsurlar lazım. Bu hayattan isteklerim gerçekleşmedikçe hayat anlamsız. Bu hayatta birinin devamlı benimle olması şart. Sevgisiz ve ilgisiz mutlu olmam mümkün değil.

• Her şey kontrolümde olmalı: Her şey kontrolümde olursa kolay kolay mutsuz olmam. Tüm riskleri hesaplamalıyım. Her şeyi kontrol edersem riskleri önceden engellerim. Keşke herkes kurallara uysa. Her şeyi bilir ve yönetirsem gelecekte sorun yaşamam. Yüzde bir ihtimal bile ciddi bir değerdir.

• Hayatımda mutlak biri olmalı: Benim mutlu olmam için özel bir ilişkim olmalı bir ilişkiye ait olmalıyım. Aksi takdirde kendimi boşlukta hissederim. Biri tarafmdan sevilirsem kendimi değerli hisseder ve içimdeki duygusal boşluğu doldururum.

• Kendimi devamlı iyi hissetmeliyim: Günün 24 saati muüu olmalıyım. Hep kendimi iyi hissetmeliyim. İyi hissetmek için devamlı keyifli şeyler yapmalıyım.

• Olumsuz duygular hep zararlıdır: Olumsuz duygu zararlıdır. Hemen başarmalıyım. Yok saymalıyım. Olumsuzu yok sayarsam iyi hissederim. Utangaçlık, pişmanlık, suçluluk yaşamamam gerekir. Yaşamamam için ya hiç hata yapmamalıyım ya da bu duyguları yok saymalıyım.

• Gerçekler acı veriyorsa kaçmalıdır: Yüzleşmek-tense yok sayayım. Yok sayarsam hissetmem acıyı. Onunla savaşmak zor ve stresli bir süreçtir. En iyisi yok sayayım, etkilenmemiş sayayım. Yaşamamış sayarım.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mutluluk Havuzunu Nasıl Doldurabiliriz?

Yaşamın her saniye bir fırsattır. Yerinde ve zamanında yapılması gerekeni yapmadığımızda pişmanlık duygusu yaşar, bunun yarımda ruh doyumunu kaçırdığımız için de mutsuz oluruz. Günlük streslerle ve sorunlara uğraşırken doldurulmuş olan şarjımızdan yeriz. Aldığımız enerji (uyku, yemek, sex, kendimize zaman ayırmak, bakım, istediğimiz kişilerle zaman geçirmek vs.) gün içinde çalışırken veya sorunlarla baş ederken harcanır. Şayet enerjimiz bittiy-se en küçük sorun bile bize ağır gelir. Tahammülsüz olur ve yetersiz hissetmeye neden olabilir. Tıpkı gün içinde onlarla iş yaparsınız enerjiniz bitik bir şekilde eve gelirsiniz. Bir bardak su alacak enerjiyi bile kendinizde bulamazsınız.

Ken& mut(utuğumuza sahip çıkmahyız.

Bu bizim kendimize en büyük borcumuzdur. Özlerimiz içinkenSmize

sahip çıkmalıyız. Biz kendimize sahip

çıkmazsak, kendimizi başkasvmn insafına

bırakmış oturuz.

Buradan anlaşılacağı üzere ruhumuzu ve bedenimizi şarj etmeyi unutmamalıyız. Bir yandan sorunlarla uğraşırken bir yandan da kendimizi yıpratmadan gereken enerji takviyesini yapmalıyız.

Mutlu olmak, sadece belirli bir durum veya olaya da-yandırılabilecek lokal bir şey değildir. Hayat bir bütün ise, mutluluk da bu bütünden alınacak "bütün" bir şeydir. Fakat az sonra tek tek değineceğim ilgili konulardaki gibi, mutluluğa çoğu zaman bir bütün olarak bakamıyoruz.

Bir önceki kitabımda kısaca değindiğim mutluluk havuzu örneğini ilişkisel olarak değil de bireysel mutluluk olarak değerlendirmek istiyorum.

Yukarıdaki şekilde bireyin aile, sosyal, iş ve ilişki yaşamının tüm yaşamına katkısını göstermeye çalıştım. Bu havuzda önemli olan yaşamın sürdürüldüğü her an ve

mekânda yaşama bir katkı sağlamaktır. İş hayatınız, aile yaşamınız ve ilişkiniz, hobileriniz ve sosyal yaşamınız hayatın tamamının parçalarıdır. Bu parçalar aktif olduğu sürece yalnızlığa zamanınız kalmaz. Önemli olan parçaları doğru hareket ettirmek ve yerinde, zamanında kullanmaktır. Ortalama her insanın hayatında bu parçaların yüzde sekseni (%80) mevcuttur. O halde geriye sadece bunları kullanmak kalır.

Deşarj oimak değiC, önce şarj obnak (azimdir muttu oCmak için.

Mutluluk havuzu bize içinde bulunduğumuz yaşamın şemasını gösterir. Eğer havuzu doldurmak istiyorsak tüm muslukları belli oranda açmak ve kullanmak gerekir. İlişkimiz, sosyal hayat ve hobimiz, aile ve akrabalarımız ve son olarak iş hayatımız mutluluklarla doludur. Bunların içinde bizi mutlu edecek unsurları gördükçe hem bulunduğumuz yeri sevemeye başlar hem de kendimizi daha iyi hissederiz.

Eğer kendini üzeinüyorsan, emin ot muttu da edebdirsin.

Tam tersini düşünelim.

Ayşe, sadece ilişkisiyle mutlu olabileceğini, o olmadığında hiçbir şeyden keyif alamadığını düşünüyor ve bu şekilde de yaşıyor. Ahmet olmadığında arkadaşları ile görüşmüyor, görüşse de keyif alamıyor, işinde hep onu düşünüyor, ailesiyle o yokken görüşmek istemiyor. Böyle olunca da Ahmet'ten daha çok şey talep ediyor. Hatta bütün zamanlarını beraber geçirmek istediği için Ahmet rahatsız oluyor. Ahmet ise, işinde ve sosyal hayatında devamlı Ayşe'yi mutlu etmesi gerektiği zorlantısını yaşıyor. Oysa bu Ahmet'i izole ediyor ve zamanla uzaklaşmaya başlıyor. Ahmet uzaklaştıkça da Ayşe daha fazla istiyor ve daha fazla eleştiriyor. Ve son olarak Ahmet, Ayşe'yi terk ediyor.

Bu örnekte şayet Ayşe, Ahmet ile olduğu zamanların dışında kendine yetebilse, bulunduğu ortamlarda mutlu olabilse ve o ortamlara uyum gösterebilse hem kendini daha iyi hissedecek hem de ilişkisini biraz rahat bırakacaktır. Bunun için de arkadaş edinmesi, ailesiyle görüşmesi, bireysel, sosyal ve hobilerini daha çok aktive etmesi gerekir. Aksi takdirde mutlu olmak için tek musluğa mahkûm olduğu için hem Ahmet'in kendisine yeterince zaman ayırmadığını düşünecek hem de daha fazlasını isteyecektir.

MutCuyson, famseyte işin olmaz...

Yalnızlaşan veya sadece bir tek musluğa mahkûm kalan bireylerin hem daha çok talepkâr oldukları hem de aşırı bir kaybetme kaygısı yaşadıkları fark edilir. Yukandaki örnekte, her musluğa eşit orantı verirsek katkıları 25 birim

olur. Siz sadece ilişki musluğunuz ile havuzu doldurmak isterseniz hem musluğu zorlar ve bozabilir hem de nafile bir çaba içine girmiş olursunuz. Elbette daha önce de bahsettiğimiz gibi önem sırasına göre hepsi aynı değerde (25) olmayacaktır. Ama hepsi bir öneme sahiptir ve toplam mutluluğun bileşenidir. Tek bir yöntem ile mutlu olmaya çalışmak, şekilde görüldüğü gibi tek bir muslukla havuzu doldurmaya benzer.

Yaşamımızın birden çok mutluluk kaynağını olduğu fark etmeliyiz. Havuz örneğinde olduğu gibi tek bir mutluluk kaynağına saplanırsak içimizde hep bir boşluk, hep bir anlamsızlık oluşur. Buradan da şunu ekleyebilirim. Sadece bir ilişkiyle mutlu olmaya çalışmak, sadece para ile mutlu olmaya veya sadece haz odaklı bir yöntemle mutlu olmaya çalışmak mümkün değildir.

Mutluluk bir meyve tabağıdır. Üzüm, elma, armut, kayısı, kiraz... Birçok tat varken sadece kiraz yersek bittiğinde de mutsuz hissederiz kendimizi. Elmayı da armudu da üzümü de yiyeceğiz. Onların da tadının farkına varacak zihnimize farklı tatlar ile de mutlu olabilmeyi öğreteceğiz.

©^^^^®

MuttuUtipm tek biryotıı ve kaynağı yoktur.

Mutlu Olmayı Karşındakinin İnsafına Bırakma

Her insan kendi yaşamının sorumluluğunu almalıdır. Yaşamımızın sorumluluğunu başka birine yüklediğimizde ister istemez yetkiyi de ona vermiş oluruz. "Sorumluluğa sana veriyorum, ama yetki bende olsun" gibi bir yaklaşım zaten kabul edilmeyeceği için kendi hayatımızı başka birinin kontrolüne veriş oluruz. Tıpkı direksiyonu kime vermişsek sorumluluğun da yetkinin de onda olması gibi. Yetkiyi ve sorumluluğu devrettiğimiz kişinin bizi istediği gibi yönetmesine, istediği zaman yakmlaştınp istediği zaman uzaklaştırmasına, istediği zaman değer vermesi ile istediği zaman ise yok saymasına izin vermiş oluruz.

Yıllarca yakman bir eşi düşünün. Saçını süpürge etmiştir. Kendini ikinci plana atmıştır. Devamlı değer görmek, ilgi görmek adına sürekli tavizler vermiş, ama beklentileri karşılanmamıştır. Oysa bu tavizler hiçbir zaman ona istediğini vermemiştir. Belki karşıdaki de onun bu kadar fedakâr olmasını istemiyordur. Ayrıca verici olan kişi, "haklılık şeması" ile hareket ederek fedakârlığının karşılığını öfkeli ve haklı bir düşünce/duygu durumuyla da talep ettiği için "hem fedakâr hem de öfkeli" görünür. Verdiklerimiz alacaklarımız içinse, alamadığımızda hayal kırıklığı yaşarız. İşte burada belki aynı şeyi söylemiş olacağız, ama "yaparken mutlu olacağız ya da karşılığını kesin olarak beklemeden verici konumda olacağız. "

Verdilerimiz alacaklanmut içinse, alamadığvımzda hayat fankiığı yaşarız.

Eğer hayat hikâyemizi başkasının yazmasını istiyorsak, kalemiyle ne yazacağını da kabul etmiş oluruz. Şayet biz daha iyisini biliyorsak o zamanda sorumluluğu göze alıp hayatımızın yönünü kendimiz belirleyeceğiz.

Kendimize olan güvensizliğimizden dolayı, eşimize veya sevgilimize bağımlı hale geliriz. Böyle olunca da her şeyi ondan bekler, istediğimizi veremediğinde de eleştirmeye suçlamaya başlarız. İşte bu noktada yukarıdaki havuz örneğinde olduğu gibi farklı beslenme kaynaklarından faydalanmak, farklı beslenme kaynaklarını harekete geçirmek gerekir.

Mutluluğumuzu bir kişiye yüklersek, mutlu olup olmamamızı da onun gücüne, insafına, bilgisine ve enerjisine bağlamış oluruz. "O hep iyi olmalı, mutlu olmalı, sağlıklı olmalı ki biz de iyi hissedelim. " İşte bu noktada ilişkilerimizin bozulmaması için mutluluk kaynaklarımızı çoğaltmak.

Yukarıdaki havuz örneğinde olduğu gibi farklı beslenme kaynaklarından faydalanmalıyız, kurslar, dernekler kanalıyla sosyalleşebilir spor yaparak beden ve zihnimizi sağlıklı tutabilir, gönüllü faaliyetlere katılarak farklı hayatlara dokunabiliriz. Bireyselleşme bir uzaklaşma veya kopma değildir. Böyle algılayanlar, genelde bireyselleşmekten korkarlar. Oysa siz bireyselleştikçe bağımlı olduğunuz kişi de nefes alır.

Onun üzerindeki yükü de almış olursunuz. Onun da kendini iyi hissedeceğini görmüş olursunuz. İlişki daha özgürce yaşanır. Herkes isteklerini ve hissettiklerini özgürce söyler. Acıma, şefkat veya üzme/üzülme etken olmaktan çıkar. Gerçek duygular ile hareket edilir.

m)

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Dış Görünüşüne Önem Ver

- Uyumlu giyin.
- Sürekli temiz ol.
- Biri için değil, kendin için devamlı şık ol.
- Kalitesiz çok kıyafetin olacağına, kaliteli az kıyafetin olsun.
- Giyim konusunda tarzın olsun.
- Moda ve giyim tarzlarmı takip et. Gerektiğinde tarzını güncelle.
- Kendine yakıştırdığını giyersen iyi hissedersin. Başkasının beğenisine göre giyersen devamlı onay ararsın. Onaya bağımlı olursan, tarzm olmaz. Başkasının tarzını yaşarsın.

• Giyimin ve yaşam tarzm arasında tutarlılık olsun. Önemli olan pahalı değil, kalitedir. Ekonomik düzeyini yansıtmak zorunda değilsin.

• Kıyafet konusunda rekabet etmek yerine kendinle barışık bir tarz oluştur. (Kendini kimseye kanıtlamak zorunda değilsin.)

• Pahalı değil, şık giyin.

221

Serhat YABANCI

Sosyal İlişkilerde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Günaydın, iyi günler, iyi akşamlar kelimelerini çok sık kullan.

Yeni tanıştığın insanlara soru sor. Onları tanımaya çalış.

Yeni tanıştığın insanlara kendini kısaca tanıt. Detaylara, onlar sormadan girme.

Güler yüzlü ol.

Yeni tanıştın herhangi birinin çok samimi bir dost adayı olabileceğini unutma.

Etikete göre değil, kişiliğe göre davran.

Ortama girdiğinde kendini fark ettir. Selamlayarak gir. Çıkışta da mutlak olarak kendini fark ettir.

Konuşman gerektiğinde fikrini söyle.

Sana yakışanı yap. Kimin ne yaptığına göre değil, kendi tarzına göre davran.

Sözünü düzeltmeyi alışkanlık haline getir. Bu sana olan güveni arttırır.

İnsanlarla konuşurken düşünceni dayatma. Sadece sun. İkna etmeye çalışma.

Ekonomik, sosyal ve mesleki statünü ön plana çıkarma. Sorulmadığı sürece bahsetme.

Eleştirildiğinde nedenini öğrenmeye çalış.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

• Karşılık beklemeden davran.

• Kimin kaç kere aradığına takılma. Senin içinden aramak geliyorsa bunu sayılara dökme. Kim isterse arayabilsin.

• Öneri dilini kullan. "Bence..." Eleştiri ve emir kiplerini kullanma.

• Arkadaşına ebeveynlik yapma. Yoksa ilişki anne-çocuk ilişkine döner.

• Kendini ayrıcalıklı ve farklı gösterirsen yalnız kalırsın.

Serhat YABANCI

Yüz Adımda Mutluluk

1. Farklı olmak, üstün olmak değildir.
2. Daha kötü duruma düşeceğin korkusuyla kendini engelleneme.
3. "Ama"larından vazgeç.
4. Zorunluluklardan kurtul. Kendini mecbur kılma hiçbir şey için.
5. Önce yapabileceklerini düşün, sonra nasıl yapaca-ğını.
6. Geçmişin üzüntüsü mü, geleceğin kaygısı mı? Karar ver, nerede yaşamak istiyorsun?
7. Hiçbir şey beklememek değil, doğru kişiden beklemek.
8. Yüzleş, bahaneye sığınma.
9. İnsanlara yaranma. İnsanlara yaranmaya çalıştıkça yara alırsın.
10. Yaşamının sorumluluğunu al. İnsanları eleştirme.
11. Yalnızlıktan kaçma.
12. Sorunların üzerine git, yok sayma.
13. İçgüdülerini tanı ve doğru kanalize et. Onlarla konuş.
14. Özeleştiriyi iyileşmek olarak say.
15. Her saniye mutlu olmak zorunda değilsin.

16. Genetiğini tanı, hedeflerini seçerken aklının bir ucunda bulunsun.
17. Mutlu etmeyenlerle meşgul olma.
18. Herkesi memnun etmekten vazgeç.
19. Gerginlikten değil, patlamalardan kork.
20. Taviz, sabır değildir.
21. Ön plana çıkma her yerde.
22. Başkalarının değeriyle iyi hissetme. Yoksa iyi hissetmek için hep başkalarına bağımlı hale gelirsin.
23. Önce gerçekçi bak, sonra pozitife odaklan.
24. Ya sevdiğin işi yap, ya da yaptığın işi sev.

25. Hayatındaki ilişkiyi ya iyileştir ya da bırak.
26. Ailenle ol.
27. Dostun olsun.
28. Herkesle arkadaş ol, ama dostun senin olsun.
29. Düşüncelerini değiştir, duygularını bastırma.
30. Sana sadece sorun anlatanlardan uzak dur.
31. Devamlı birilerinden onay ve fikir alma. Hata da olsa kendi kararın olsun.
32. Küçük şeylerden başlayarak tek başına kararlar almaya başla.
33. Her olumsuzluğu çocukluğuna yüklemekten vazgeç.
34. Zayıf yönlerini bul. Sonra olmak istediğin durumu belirle. Sonra ise buna nasıl ulaşacağını planla.
35. Olumsuz duyguları yaşamaktan kaçma. Güçlendirir.
36. Acı, iyileştirir.
37. Ertelemeci özelliğinle savaş.

38. Kaygılarını kanıtlarınla yok et.
39. Her hatan için özür dile ve tekrarlama.
40. Rutin iyi bir şeydir.
41. Çok şeye sahip olmak yerine, az şeye ihtiyaç duy.
42. Dünya güvenilir bir yer.
43. Uyumlu olmak, boyun eğmek değildir.
44. Niteliklerinle değil, kişiliğinle tanın.
45. Topluma uy, ama topluma boyun eğme.
46. İtaat edersen bağımlı olursun.
47. Başarısızlığı durumsal olarak gör. Sürekli değil.
48. Vefa göstermeyenle vedalaş.
49. Zamana bırakmayı bil. Bu seni güçlü kılar.

50. Her sorunu çözmek zorunda değilsin.
51. Kendini kanıtlamak zorunda değilsin.
52. İnsanlara faydalı olmak zorunda değilsin.
53. Piyangonun çıkması için önce bilet almalısın.
54. Herkes sana aynı mı davranıyor? Sorun sende.
55. Bir gün kötü bir şey olacak diye bin gününü heba etme.
56. Hiç başarısız olmamışsan hiç denememişsindir.
57. Amaçsız kalma.
58. Âşık olmaktan kaçma. Güçlendirir.
59. Doğru arkadaş seçimi için kendini tanı.
60. Zihin okuma, direkt sor.
61. İnsanların gözlerinin içine bak.
62. Dik yürü.
63. Önemli olan tartışmak değil, kendini ifade etmektir.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

64. Önce dinle, sonra konuş.
65. İstemediğin iç sesine değil, istediğin iç sesine uy.
66. İnsanları eleştirmekten kaçm.
67. Başkasının zayıflığı seni güçlü kılmaz. Sadece geçici olarak mutlu kılar.
68. Hayatındaki her şey de sonuca değil, sürece de odaklan.
69. Ayrıldığın sevgilini asla eleştirme.
70. İnanmadığın paylaşımları yapma.
71. Adamına göre davranma.
72. Aldatma.
73. Affet, ama unutma.
74. Seni engelleyenler "seni koruyormuş gibi" ise dinleme!!
75. Risk ve kontrol olmadığında da doğru yap.

76. Utanma ve suçluluk duygularından kaçma. Onlar senin ahlak bekçin.
77. Nefesini doğru yönet.
78. Anlaşamadığın herkesi kaybetmek zorunda değilsin.
79. Boşluk duygusundan korkma.
80. İş hayatın, tüm hayatın olmasın.
81. Aklına istemsiz gelen düşünceler sana ait değil. Onlarla savaşma.
82. İlerde kötü bir şey olur diye bugününü heba etme. O gün gelirse icabına o gün bakarsın.
83. Güzel giyin.
84. Paran oldukça güzel yerlerde güzel yemekler ye.
85. Birikim yap.

86. Arkadaşlarına ve ailene karşı bonkör ol.
87. İbadet yap.
88. Zekât ver.
89. Yardım kuruluşlarına üye ol.
90. Yürüyüş yap.
91. İltifatı çok, eleştiriyi az kullan.
92. Güler yüzlü ol.
93. Sorulmayan sorunun cevabını verme.
94. "Bilmiyorum" demeyi öğren.
95. Hayatındakilere güvenmek zorundasın.
96. Sağlığın konusunda erteleme.
97. Kendini mutlu etmenin birçok yolunu keşfet.
98. Mola vermeyi unutma.
99. Her başarıdan sonra kendini ödüllendir. lOO.Geçmişini hatırla ama duygusal etkilerinden arın.

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Hayallerinin Peşinden Koş!

Saat gecenin ikisi, pilisini pırtısını toplamış gidiyordu; benden, bu şehirden...

Valizinin ağırlığından uzun, uzak bir yolculuğa çıktığı belliydi. Telaşlandım. Böyle sessiz sedasız kapıdan çıkıp gitmesine izin veremezdim; vermemeliydim.

Beni hayata bağlayan tek şeydi O; yaşama sebebim. Telaşım daha da arttı.

O hızla çekip kapıyı çıktı. Durur muyum ben de aynı hızla peşinden. Gecenin karanlığına karışmak üzereydi. Öyle hızla uzaklaşıyordu ki, ben de koşmama rağmen yetişemedim hızına. Neredeyse gözden kaybedecektim. Yoldan bir taksi çevirdim. Hızla bindim;

' Nereye abi?' dedi şoför.

- Düz düz, çabuk ol, hadi devam etsene kaybedeceğiz şimdi diye telaşımı belli ettim.

Taksici bir taraftan şüpheli gözlerle dikiz aynasından bana bakıyor, diğer yandan da yolları arşınlıyordu. Gecenin ayazında girip çıkmadığımız sokak kalmamıştı; neredeyse saatler geçmişti.

Fren sesiyle kendime geldim;

- Abi nereye gideceğimiz söyler misin artık saatlerdir dolaşıyoruz, neyi arıyoruz?

- Benden kaçan hayallerimin peşindeyim, hayallerimin...

Sırtındaki Yüklerden Kurtul

İstediği olmadığında karakter değiştirenden,

Aramadığın sürece aramayandan,

İşi düşmedikçe tanımayandan,

İşi bittiğinde yanında durmayandan,

Devamlı kendini anlatandan, Kişiliğiyle değil, etiketiyle konuşandan, Anasını babasını tanımayandan, Kendisini vazçgeçilmez sanandan, Değer görmek için yalakalık yapandan, Menfaati için susandan, Kul hakkı yiyip adalet diye bağıranlardan, Seni seviyorum deyip, kaşı gözü oynayanlardan, Ruha değil, bedene değer verenlerden, Şahsiyete değil, cinsiyete değer verenlerden, Güçlülerin gölgesine girip, zayıflığını örtenlerden İlgi toplamak için kendini küçük düşürenlerden, Yüzüne gülüp arkandan konuşandan, İmaj yaratmak için maymunlaşandan, Zor zamanında yanında olmayandan, Arada nazını, stresini, tribini çekmeyenden, Devamlı kendisini mağdur ve aciz gösterip istediklerini yaptırandan, Yalnız kalma pahasına da olsa... Tek Tek Kurtulun...

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL

Mutlu Olmak İçin Kendini Özgürleştir

Kaybetmemek için sıkı sıkıya tutmak, onu sıkar.

Sıktığın için de mutsuz olur kaçar.

Hiç kimse sıkılmış izole olmuş bir ilişkide mutlu olamaz.

Oysa zoraki değil, istediği için yanında olsun.

Zorlamayla ilişkiyi yürütmek için devamlı onu sıkacak

güce sahip olmalısın.

Devamlı kontrol etmek ve devamlı her dediğini yapmak zorundasın.

Hem sen devamlı yorulursun hem de o devamlı kendini izole edilmiş hisseder.

Kimseyi zoraki hayatında tutamazsın.

Sevdiremezsin zoraki kendini...

Sevgi özgürlüktür.

Özgürce sevemeyen, tehditle veya acımayla hiç sevemez.

Kendini sevdirmeye çalışma.

Yaşam boyu onun istediği kişi olamazsın.

Bir sevilme tatmini için yaşam boyu maske takamazsın.

Kendini olduğun gibi ortaya koy.

Seni seven sevmiştir ve olduğun gibi kabul etmiştir.

Sevmeyen ise sevmemiştir.

Ne seni ne de kendini kandırmıştır.

Unutma; Bir hayır cevabı, bir hayra vesiledir belki de...

mutlu â aldatma

etmeyeceksenU. üişki bağımhllğl

meşgul deC *.. 5 s

etmeyeceksin S OUÇ6CIO

ilişki J savaşı

Serhat Yabancı

UNUTMAK MI AFFETMEK Mİ

eşims^ « A

«^ X^ AVRUPA YAKASİ ^Hi >;^PHk;i

değişir mi? ^evlilik w

nûHûn S programları IICUCII73 sağlıklı mı?

evli sevgüım^-1 boşanırını?