
RUSS
HARRIS
ÖZGÜVEN
BOŞLUĞU
KORKUDAN
ÖZGÜRLÜĞE
Gözden
Geçirilmiş
Yeni Baskı
Diyojen

RUSS HARRIS

ÖZGÜVEN BOŞLUĞU

Korkudan Özgürlüğe

Diyojen

ISBN: 978-605-72857-2-0

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Özgüven Boşluğu
Dr. Russ Harris

Özgün Adı: **The Confidence Gap**
Copyright © Dr. Russ Harris, 2010

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Çeviren: Çiğdem Balkanlı
Editör: Arzu Sarı
Kapak Tasarım: İlknur Muştu

Baskı: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

1. Baskı: Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2022

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
info@diyojenyayinevi.com
www.diyojenkitap.com

RUSS HARRIS

ÖZGÜVEN BOŞLUĞU

Korkudan Özgürlüğe

Çevirmen
Çiğdem Balkanlı

Diyojen

Dr. Russ Harris dünyayı hızla silip süpüren psikolojik değişimlere karşı, farkındalık temelli bir yaklaşım olan ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) konusunda dünya çapında uzman bir doktor ve terapisttir. Son dört yılda Russ 8.000'den fazla yaşam koçunu, danışmanı ve psikoloğu bu model çerçevesinde eğitmiştir. Bu model insanların stresi yenmesi, korkularının üstesinden gelmesi ve nihayetinde tamamlanmasına yardım eder. Russ'ın kitapları 30 ülkede, yayınlanarak büyük bir başarı elde etti. Popüler bir konuşmacı olarak Russ, ACT eğitimlerini Avustralya'da ve birçok diğer ülkede sürdürmektedir.

ÖZGÜVEN BOŞLUĞU İÇİN YAPILAN DEĞERLENDİRMELER

Russ Harris içinizdeki potansiyeli görmenizi ve kilidi açarak onu kucaklamanızı son derece güzel, basit ve anlaşılabilir bir dille anlatmış.

ANNA-LOUISE BOUVIER, *The Feel Good Body*'nin yazarı

Son derece basit, son derece insancıl. Russ'ın fikirleri hayatları değiştiriyor. Bunu gözlerimle gördüm. İstediğiniz hayatı yaratmanıza yardım eden nazik ve yol gösteren bir el gibi.

JENNIFER CUMMİNS, TV yapımcısı ve *Making Australia Happy*'nin yaratıcısı

Russ Harris okuyucularını gerçek özgüveni nasıl kazanacaklarıyla ilgili kişisel bir yolculuğa çıkarıyor. Ayrıca özgüven oyununu becerikli ve otantik bir şekilde oynamanızı sağlıyor.

ANTHONY M GRANT, yönetmen, Sydney Üniversitesi Psikoloji Bölümü Koçu, *Coach Yourself @ Work*'ün yazarı

Russ Harris zekice ve neşeli dokunuşlarla son derece yalın, kışkırtıcı ve bilimsel kitaplar yazar. Bu da insanların yaşamında gerçek bir fark yaratabilecek o nadir kitaplardan biri.

DR. TODD B. KASHDAN, George Mason Üniversitesi Psikoloji Profesörü, *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*'ın yazarı

Size gerçek hayatta her gün karşılaştığınız binlerce umutsuz düşünceyle etkili bir biçimde nasıl baş edeceğinizi gösteren ve bu düşünceler arasında boğulmaktansa, nasıl ilerleyebileceğinizi anlatan bir kitap.

JUSTIN LANGER, Avustralya kriket takımı eski sporcusu ve *Seeing The Sunrise*'ın yazarı

Russ Harris yıllar önce okumuş olmayı dileyeceğiniz bir kitap yaratmış. Özgüvenle ilgili çok fazla pratik bilgi ve yaptığımız her şeyi nasıl etkilediğini yazmış. Russ'ın dehası, bizi hayattan alıkoyan mitleri yıkma ve çözüme giden yolu açma becerisindedir.

PADDY SPRUCE, CSP, Victoria'daki Ulusal Konuşmacılar Birliği'nin konuşmacısı ve kurucu üyesi

Yulanie ve Bruce'a

Her ikinize de tüm sevginiz, desteğiniz ve
verdiğiniz cesaret için teşekkür ederim;
kaybolduğumda bana kibarca yolu gösterdiğiniz,
ihtiyacım olduğunda yanımda olduğunuz ve
hayatıma büyük bir sıcaklık ve
ışık kattığınız için...

İçindekiler

Önsöz/Steven Hayes 13

Giriş: Hayat ya Cesaretle Yaşadığınız Bir Macera ya da Hiçbir Şeydir 17

Birinci Kısım: Isınma

1. Bölüm: Neden Uğraşayım? 29
2. Bölüm: Eski Güzel Günler 52
3. Bölüm: Doğru mu, Yanlış mı? 58

İkinci Kısım: İki Ucu Keskin Kılıç

4. Bölüm: O Kadar da Gerekli Değil 69
5. Bölüm: Kancadan Kurtulmak 82
6. Bölüm: Kelimeler Asla Tükenmez 102
7. Bölüm: Öz Saygı Tuzağı 113
8. Bölüm: Odaklanmanın Kuralları 125
9. Bölüm: Gülleri Koklamak 140
10. Bölüm: Psikolojik Sis 146

Üçüncü Kısım: Sizi Ne Harekete Geçiriyor?

11. Bölüm: Depoyu Doldurmak 159
12. Bölüm: Başarı Tuzağı 174
13. Bölüm: Sihirli Yapıştırıcı 181

Dördüncü Kısım: Korkunuzu Dizginlemek

14. Bölüm: Korku Tuzağı 193
15. Bölüm: Geniş Alan 202
16. Bölüm: Vahşi Bir Aygıra Binmek 215

Beşinci Kısım: Oyunu Kuralına Göre Oynamak

17. Bölüm: Kendini Özgürleştirmek **225**

18. Bölüm: Sizi Durduran Ne? **236**

19. Bölüm: Motivasyon Tuzağı **246**

20. Bölüm: Kendini Kabul Etmenin Gücü **254**

21. Bölüm: İyileşmek **264**

22. Bölüm: Zirveye Ulaşmak **274**

23. Bölüm: Her Şey Bitmiş Sayılmaz **282**

Teşekkür **289**

Referanslar **291**

Ne Kadar da Şanslısınız?

STEVEN HAYES TARAFINDAN YAZILAN ÖNSÖZ

İnsan olmak zordur. Bizler herhalde gezegendeki diğer her yaratıktan daha karmaşığız.

"Bu çok saçma," diye sert bir cevap gelebilir. "Etrafına bir bak. Bu gelişmiş dünyada en azından ihtiyacımız olan her şey var. Yiyecek, su, güvenlik, sıcaklık, barınak, sosyal uyaranlar." Bu doğru ama bu yalnızca insanlık durumunu daha dokunaklı hale getiriyor. Nasıl olur da nispeten her şeye sahip aynı yaratıklar hem gelecekleri için endişelenip hem de geçmişteki hatalarını tekrar eder veya kendi korkularıyla kendilerinden şüphe etmeleri altında ezilirler?

Cevap biraz şaşırtıcı. Bizi başarıya götüren tüm becerilerimiz mücadeleyi de beraberinde getirir.

İnsan zihni, problem çözen bir organdır. Tehlikeleri algılar, durumları analiz eder, sonuçları öngörür ve eylemler önerir. Bedenimizin dışındaki dünyada bu, muhteşem bir biçimde işler. Ama bu mantıksal becerilerimizi kendimize uyguladığımızda insan hayatı deneyimlenecek bir süreçten çok, çözülecek bir probleme dönüşür. Bir tuzak ortaya çıkar. Biz içimizde savaşırken hayat bir süreliğine askıya alınır.

Bunun basit bir sebebi var. İç dünyamız mantıklı değil, psikolojiktir.

İnsan gelişimi ve deneyiminin kuralları, dış dünyadakilerin hemen hemen tam tersidir. Yerde duran ve kokuşmuş bir parça yiyecek gördüğümüzde, onu çöpe atmak çok işe yarar. Fakat aynı eylemi en derin korkularımız için uyguladığımızda müthiş derecede etkisizdir.

Eğer şu anda özgüven konusunda büyük bir sorun yaşıyorsanız aşırı derecede şanslısınız. Samimiyim. Çünkü hayat size bu oyunda iyi bir el dağıttı. Açıklamama izin verin.

Güven sorunu ile mücadele eden pek çok insan, tıpkı ayağı ağır bir hayvan kapanına sıkışmış gibi yaşar. Çoğu, sorunun içine düştüğü tuzaktan değil de kendisinden kaynaklandığını düşünür. Yollarında acı içinde ve aksayarak ilerlerken, tuzak yüzünden de yavaşlarlar.

Belki şu an siz de böyle bir durumdasınız. Peki, neden şanslısınız? En azından ayağınızın kapanda olduğunu biliyorsunuz. Bu tuzağa düşen pek çok kişi bunu bilmez. Acıyı görmezden gelip zorlanmaya devam ederler.

Şanslı olmanızın bir diğer nedeni de elinizde bu tuzaktan kurtulmanızı sağlayacak, bilimsel olarak kanıtlanmış bir yöntem olması. Pek çok kişi, modern bilimin artık onları kurtaramayacağını neredeyse kesinlikle fark ettiği olağan saçmalıkları umutsuzca deneyecektir.

Ayrıca şanslısınız çünkü özgüven sorunlarıyla nasıl baş edeceğinizi öğrenirseniz, bir gün karşınıza çıkacak pek çok diğer soruna da çok ama çok hazırlıklı olacaksınız. (Ya da daha gerçekçi bir şekilde ifade edersek o sorunlar ne zaman karşınıza çıkarsa çıksın!) Acınız, kabul etmenizin bedeliydi ama bu bedel çoktan ödendi. Bu kadarı yeter! Artık öğrenip dönüşmenin zorlayıcı keyfini yaşama vakti geldi.

Gittiğiniz her yerde o ağır, incitici tuzakları beraberinizde taşımadan hayatta ilerlemek inanılmaz keyifli olacak.

Neyse ki elinizde tuttuğunuz bu kitap özgüven eksikliği ile işe yarayacak şeyleri yapabilmek arasındaki boşluğun ne-

rede yattığını görmenize yardımcı olacak. Bununla birlikte eğer bu kitaba bir şans verirseniz, psikolojik olarak uygulanabilir ve işe yarar bir yol bulabilirsiniz.

Son cümle bir garanti değil, bir öngörüdür. Russ bu çalışmanın altında yatan bilim hakkında pek konuşmaz fakat bu bilim son derece geniş ve sayısı artan bir çalışmayı kapsar. Bu sayfalarda gördüğünüz temel zihin bilimi en az 150 çalışmayı kapsamakta ve dolaylı olarak yüzlercesi tarafından da desteklenmektedir. Bunların hepsi, bu kitapları okuyan pek çok kişinin dikkatle okuyup yöntemleri uyguladığı takdirde önemli oranda geliştiğini gösteriyor.

Bu muhteşem kitapta Russ bize boşluğun nasıl oluştuğunu gösteriyor ve insanın gelişip dönüşmesiyle ilgili kuralları öğretiyor. Russ, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) evreninin muhtemelen en net dille yazan yazarlarından, en yetenekli klinisyenlerinden ve en maharetli eğitmenlerinden biridir. Tüm karmaşık yapıları basite indirgemek gibi muhteşem bir kabiliyete sahip. Burada da yine aynısını yaptı. Ben ACT üzerine yaklaşık otuz senedir çalışıyorum ve şu an burada oturmuş, kendimi son derece derinden etkilenmiş, enerji dolu ve bilgili hissediyorum. Russ gözlerimi açtı. *Yeniden.*

Eğer özgüven konusunda verdiğiniz mücadeleden kurtulabilseydiniz, kendinizi şanslı saymaz mıydınız? Eğer hayatınızın geri kalanında işinize yarayacak önemli bir şey bulsaydınız, kaderinize size daha özgür bir yol sunduğu için teşekkür etmez miydiniz?

Mücadelenizin öteki tarafında, farklı bir şekilde başladığım şu kelimeleri de görmeye başlayabilirsiniz: İnsan olmak zordur. Kaynaklarımız az olduğu ya da başımıza korkunç şeyler geldiği için değil. İnsan olmak hepimiz için zordur çünkü en büyük gücümüzün ve başarımızın kaynağı olan mantıklı zihnimizin bizi baştan çıkarıcı bir şekilde bir tuzağa davet etmesi aldatıcıdır.

Bu daveti saygılı bir biçimde nasıl reddedeceğinizi öğrenmek üzeresiniz.

Bu şans değil de nedir?
Huzur, sevgi ve yaşamla...

Steven C. Hayes
Nevada Üniversitesi Psikoloji Profesörü

Giriş

Hayat ya Cesaretle Yaşadığınız Bir Macera ya da Hiçbir Şeydir

Özgüveniniz biraz daha fazla olsaydı, hayatınız nasıl değişirdi?

Buna ister 'özgüven eksikliği,' ister 'başarısızlık korkusu,' ister 'performans kaygısı' ya da 'kendinden şüphe etme' deyin, sonuçları hayatınızdaki pek çok güzel şeye mâl olmuştur. Bir an için durup şunları bir değerlendirin: Nelerden vazgeçtiniz? Neleri kaçırdınız? Bu yüzden hangi fırsatları kaybettiniz?

Yıllar boyunca 'kendisine yeterince güven duymadığı' için umutlarını, hayallerini ve hırslarını bir kenara bırakmış binlerce insanla çalıştım. Üzücü olan da bu özgüven eksikliğinin kendi hatalarından kaynaklanmamasıydı. Bunun nedeni, kesinlikle aptallık, tembellik, olumsuz düşünce ya da zor bir çocukluk veya beyindeki kimyasal dengesizlik değildi. Tek sebebi, hiçbirinin özgüven oyununun kurallarını bilmemesiydi.

ÖZGÜVEN OYUNU

Evet, özgüven bir oyundur ve oldukça beceri gerektiren psikolojik bir oyundur. Ayrıca maalesef toplum bu oyunu oynamak

için bize yanlış kurallar sunmaktadır. Yıllar içinde başarısızlık korkusunun üstesinden nasıl gelineceği, kendinden şüphe duymanın nasıl ortadan kaldırılacağı veya özgüvenin nasıl arttırılacağı konusunda makaleler okumuş, kişisel gelişim kitapları satın almış, TV şovları izlemiş ve arkadaşlarınız, aileniz ve sağlık uzmanlarından aldığınız iyi niyetli tavsiyeleri dinlemişsinizdir. Bu fikirlerin bazıları en azından belirli bir süre için çok da işe yaramıştır. Fakat kesinlikle bahse girerim ki hiçbiri size asıl istediğinizi tam olarak verememiştir. O halde yeni bir şeye açık mısınız? Zorlayıcı bir şeye? Radikal derecede farklı bir dizi kuralla oynamaya istekli misiniz?

Daha evvel milyonlarca kez duyduğunuz aynı eski şeyleri tekrar edecek değilim: Görselleştirme, kendi kendini hipnoz etme, olumlamalar, olumsuz düşüncelere meydan okuma, gevşeme teknikleri, kendine olan saygıyı arttırma, 'gerçekten öyle olana kadar ...mış gibi yapma' stratejileri vb. Gerçekliği inkâr edip sadece evrene sorarak onun bunu sağlayacağına inanıp istediğiniz her şeye sahip olabileceğinizi iddia etmeyeceğim. (Elbette o şekilde daha çok kitap satardım, zira çaba sarf etmeden istediğiniz her şeye sahip olacağınızın vadedilmesi kadar çok satan bir şey olamaz!)

Tüm bunların yerine denediğiniz şeyin işe yaramamasının niçin sizin hatanız olmadığını göstereceğim. Şu ana kadar belki de yeterince çaba göstermediğinizi ya da 'düzgün bir şekilde yapmadığınızı' düşünmüş olabilirsiniz: Yeterince olumlu düşünmediğinizi veya olumsuz düşüncelerinize yeterince etkili bir şekilde meydan okumadığınızı veya gevşeme tekniklerini uygulamadığınızı/yeterince yoğun bir şekilde kendi kendine hipnoz/görselleştirme yapmadığınızı vb. Fakat kısa sürede fark edeceksiniz ki bu popüler stratejiler genelde kısa vadede korku, endişe ve kendimizden şüphe duymaktan kurtulmamızı sağlarken, uzun vadede nadiren bize gerçek anlamda güven verirler. Peki neden? Çünkü hepsi de özgüven oyununun yanlış kuralları üzerine kurulu. Ayrıca kuralları bilmediğiniz sürece oyunu kazanmanız mümkün değil!

Şimdi sadece bir an için okumayı bırakıp aklınızdan geçen düşüncelere dikkat edin. Bu kitabı okuduğunuz süre boyunca, sizden bunu yapmanızı sık sık isteyeceğim. Zihninizde ne olduğuna dair farkındalığınızı arttırmak, nasıl tepki verip size ne söylediğine dikkat etmeniz için isteyeceğim bunu. Kendi düşünce süreçlerinizi fark etme yeteneği önemli bir psikolojik beceridir. Ayrıca bunu ne kadar sık yaparsanız, zihninizin nasıl çalıştığıyla ilgili daha çok şey öğrenirsiniz ki daha sonra bu sizin için son derece yararlı olacaktır. Bu yüzden lütfen şimdi birkaç saniyeliğine kitabı bırakıp zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

* * *

Şu tip düşünceleri fark ettiniz mi: "Bu nasıl oldu? Nerede yanlış yaptım? Nasıl oldu da 'yanlış kuralları' öğrendim?" Gerçek şu ki modern toplumda yetişip de bu kuralları öğrenmemiş olmanız imkânsız. Çocukluğunuzdan beri bunları öğreniyorsunuz. Popüler mitler, Hollywood filmleri, gösterişli dergiler, popüler psikologlar, kişisel gelişim guruları, hipnoterapistler, motivasyon konuşmacıları ve profesyoneller, arkadaşlar ve akrabalardan çok sık aldığımız "sağduyulu" tavsiyeler aracılığıyla derinlemesine yerleşmiş ve yaygın bir şekilde tanıtılmıştır.

Pek çok insanı 'güven tuzağına' saplanmış halde bırakan şey, bu kurallara sıkı sıkıya sarılmaktır. Sadece kısa bir süre için etkili olan araç ve stratejileri kullanarak korkuyu yenmeye ve özgüvenlerini arttırmaya çalışırlar ve bunlar da sürekli 'daha fazla güven' arayışına iter.

Peki, nedir tüm bu 'yanlış kurallar?' Daha da önemlisi, bize özgüven oyununu kazanmamız için yardım edecek 'doğru kurallar' nelerdir? Bu kitabı okudukça hepsini aşamalı olarak öğreneceksiniz. Şu an henüz ilk bölüme bile gelmeden her şeyi anlatmak istemiyorum. Bunun yerine sizden bu kitaba bir maceraymış, bir keşif yolculuğuymuş gibi yaklaşmanızı istiyorum. Size keşif sürecinin keyfini çıkarmanızı ve yol boyunca

karşınıza çıkacak her yeni adımdan zevk almanızı öneririm. Yolculuğunuz sırasında insan potansiyelini en üst seviyeye çıkarmaya yönelik devrim niteliğinde yeni bir yaklaşım keşfedeceksiniz: İnsan psikolojisindeki en son araştırmalara dayanan bir değişim modeli. Ayrıca psikolojik esneklik diye bilinen bir bakış açısı geliştirmeyi öğreneceksiniz ki korku, kaygı ve kendinden şüphe duymaya etkili bir şekilde yanıt vermenizi sağlayacak güçlü bir zihinsel durumdur. Bunun yanı sıra gerçek, kalıcı bir özgüven geliştirmeyi öğreneceksiniz. Ayrıca spordan işe, yaratıcı sanatlardan sosyalleşmeye, ebeveynliğe ve sekse kadar hayatınızın her alanında performansınızı arttırmayı da öğreneceksiniz!

GERÇEK OLAMAYACAK KADAR İYİ Mİ?

Bu noktada kendinizi şüpheci ya da alaycı hissediyorsanız, bence bu iyi, şüpheciliğinizi sürdürmenizi tavsiye ederim. Lütfen, ben söylüyorum diye hiçbir şeye *inanmayın.* Eğer 'başkalarının size söylediği şeylere inanmak' sorunlarınızı çözmenin en iyi yolu olsaydı, tüm sorunlarınızı çoktan çözmüş olurdunuz. Bu yüzden söylediklerime otomatik olarak inanmak yerine, lütfen daima kendi deneyiminizi kontrol edin ve bunların sizin için doğru olup olmadığına bakın.

Bu kitaptaki yöntemlerin işinize yarayacağını tamamen garanti edebilir miyim? Eğer size başarıyı tam anlamıyla garanti eden biriyle karşılaşırsanız, lütfen onların sunduğu hiçbir şeyi almayın. Bu türden bir garanti samimiyetsizliğin ve kendini kandırmanın kesin bir işaretidir. En iyi cerrah bile yapacağı ameliyatın kesin başarılı olacağını garanti edemez. Size başarı ihtimaline ilişkin en iyi tahminini söyler ve ardından ters gidebilecek her şeyin küçük ama olası risklerini kabul ettiğinizi belirten bir onay formunu imzalamanızı ister.

Peki, bu kitaptaki yöntemleri kullanırsanız başarı şansınız nedir? Çok ama çok yüksek. Bunu neden söylüyorum? Çünkü bu kitap, Batı psikolojisinin temellerini sarsan ve insan davranışını değiştirmeye dönük yeni bir model üzerine kuruludur.

Spor ve iş dünyasında bu modelin Mindfulness-Kabul-Bağlılık Yaklaşımı, Mindfulness Temelli Duygusal Zekâ Eğitimi veya Psikolojik Esneklik Eğitimi gibi çeşitli isimleri vardır. Yaygın şekilde kabul edilen ise Kabul ve Kararlılık Terapisi'dir (ACT).

Amerikalı psikolog Profesör Steven Hayes ACT'yi 1980'lerin başında aslında depresyonu tedavi etmek için geliştirmiştir. Fakat o zamanlar ACT son derece yenilikçi bir kavramdı ki psikoloji dünyasının bu modelin içgörülerini benimsemesi yirmi beş yıldan uzun bir zaman almıştır. Şimdilerde etkinliği bir hayli kanıtlandığından, ACT dünya çapında hızla yayılmakta ve insanların yaşamındaki birçok zorlayıcı alanda güçlü etkiler yaratmaktadır. Bu başarısının kilit noktalarından biri farkındalığı arttırmaya yönelik yenilikçi yaklaşımıdır.

MINDFULNESS NEDİR?

Mindfulness, zihinsel bir farkındalık, açıklık ve odaklanma durumudur. Dikkatli olduğumuzda, yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklanabilir, yararsız düşüncelerden kurtulabilir ve duygularımız tarafından yönlendirilmeden etkili bir şekilde hareket edebiliriz. Mindfulness binlerce yıldır Doğu felsefesinde bilinmektedir fakat bizler Batı'da bunu yoga, meditasyon, tai chi, dövüş sanatları ya da Zen gibi Doğu'dan gelen kadim doktrinler sayesinde öğrenebildik. Bu eski gelenekleri uygulamasak bile, ACT kısa sürede mindfulness becerileri geliştirmemizi sağlar.

Gerçek güvene giden yolculuğunuzda önemli bir rol oynayacak üç temel mindfulness becerisi vardır. Bunlar bilişsel ayrışma, genişleme ve odaklanmadır.

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma düşüncelerinizden sıyrılma ve onlara kapılmak ya da yaptıklarınızı dikte etmelerine izin vermek yerine düşüncelerin gelip gitmelerine izin verme becerisidir. Bilişsel ayrışma acı verici, yararsız ve engelleyici düşünce ve inançlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için güçlü bir yoldur.

Genişleme

Genişleme duygulara, duyumlara ve hislere açık olup onlara yer açma ve sizi aşağı çekmelerine, savurmalarına, alıkoymalarına müsaade etmeden gelip gitmelerine izin verme becerisidir. Genişleme korku, öfke ve kaygı gibi zorlayıcı duygularla başa çıkmanın güçlü bir yolunu sağlar.

Odaklanma

Odaklanma 'psikolojik olarak var olma' yeteneğidir; tam anlamıyla 'an'da yaşamak,' düşüncelerinize takılıp kalmak yerine tam burada, şimdi olanların tam anlamıyla farkında olmak, burada ve şimdi deneyimine açık olmak, merak etmek ve aktif olarak dahil olmaktır. Eğer iyi bir performans sergilemek ya da yaptığınız her şeyde tatmin olup doyum sağlamak istiyorsanız odaklanma temel bir beceridir.

AMA DAHA FAZLASI DA VAR

ACT'de mindfulness becerilerini geliştirmekten daha fazlası vardır; bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize dair kalbinizin en derin arzuları olan temel değerlerinizi açıklığa kavuşturmayı ve bu değerleri süregelen eyleminizi motive etmek, yönlendirmek ve ona ilham vermek için kullanmayı da içerir. Mindfulness, değerler ve kararlı eylem bir araya geldiğinde, 'psikolojik esnekliğe' yol açar: Değerler tarafından yönlendirilen, farkındalık, açıklık ve odaklanma ile etkili eylemde bulunma yeteneği.

ACT modeli, uygulanabilirliği açısından dikkat çekicidir. Dünya çapında on binlerce insanın uyuşturucu bağımlılığı, alkolizm, depresyon, panik bozukluk ve şizofreni ile yıllarca mücadele ettikten sonra hayatını geri kazanmasına, yeniden inşa etmesine ve zenginleştirmesine yardımcı olan aynı araçlar, şimdi profesyonel sporcularla iş insanlarının performanslarını arttırmalarına, kuruluşların daha verimli çalışmasını sağlamaya ve polislerle bankacılardan resepsiyonistlerle diş hekimlerine kadar her türden çalışanın stresini azaltmasına ve işlerinden

memnuniyetlerinin artmasına yardımcı olmak için kullanılıyor. Bu kitapta gerçek bir özgüveni nasıl geliştireceğinizi, hayallerinizi nasıl gerçekleştireceğinizi ve gerçekten olmak istediğiniz kişi olmanız için bu araçları nasıl kullanacağınızı keşfedeceksiniz. Ama önce size biraz kendimden bahsedeyim.

BENİM HİKÂYEM

Güven, benim için kişisel ve duygusal olarak önemlidir çünkü uzun yıllar kendime hiç güvenmedim! Bir genç olarak yirmili yaşlarımda, sosyal durumlarda inanılmaz derecede kaygılıydım, kendimden şüphe duyuyor ve sıkıcı, aptal veya sevimsiz görünmekten korkuyordum. Yasal olarak alkol alabileceğim yaşa gelmeden çok önce, baş etmeme yardımcı olması için alkole güvenmeye başladım ve tıp fakültesindeki ilk yılımın sonunda her gün çok fazla alkol alıyordum. Bu durum giderek kötüleşti ve tıp fakültesindeki üçüncü senemde alkol zehirlenmesinden dolayı ambulansla hastaneye kaldırıldım. (Çok yoğun bir utanç yaşamama rağmen akşamdan kalma olmaktan daha kötü değildi.)

Düşük özgüvenim yakın ilişkilerimi etkiliyordu. Reddedilmekten o kadar korkuyordum ki sarhoş olmadan hiçbir kıza çıkma teklif edemiyordum; onlar da sadece sarhoşlarsa bana evet diyordu! Kız arkadaşımın olduğu nadir durumlarda da genelde iki hafta sonra ilişkiyi bitiriyordum. Çünkü ilişkiyi çabucak sonlandırırsam, karşımdakinin ne kadar 'yetersiz' olduğumu anlama şansının olmayacağını düşünüyordum. Başka bir deyişle o beni reddetmeden, ben onu reddetmeliydim.

Ders çalışmak ve okulla ilgili de benzer sorunlar yaşadım. Tıp fakültesinde, sınıftaki herkesten daha aptal olduğuma inanıyordum ve ne zaman o kalın ve karmaşık anatomi, fizyoloji ve biyokimya kitaplarından çalışıp güçlükle ilerlemeye uğraşsam kendimle ilgili şüphelerim su yüzüne çıkıyordu. Peki, ben ne yaptım? Eh, bu kaygı duygusu ya da aptal olmakla ilgili bu düşüncelerden hoşlanmadığım için bunlardan kaçınmak adına ders çalışmaktan kaçındım! Sonuç? Tıp fakültesindeki ilk iki

senemde, her girdiğim sınavda başarısız oldum ve hepsine yeniden girmek zorunda kaldım. (Elbette yoğun bir şekilde alkol almamın hiçbir faydası olmadı.)

Tıp fakültesinden atılmadığım için çok şanslıydım, o dönem sınavlardan kalma konusunda rekor kırmıştım. Bütünlemelerden sadece geçmeme yetecek kadar çalışmayı başardım. Nihayet dersimi aldım. Tıp fakültesindeki dördüncü senemde mantıklı bir şekilde çalışmaya başlayıp iki yıl sonra da doktor olarak mezun oldum ki bu da bana müthiş bir başarı duygusu yaşattı. Peki, bu, özgüvenimi arttırdı mı?

Tam tersine!

Mezun olur olmaz kendimle ilgili şüphelerim tavan yaptı. Hastanede genç bir doktor olarak çalışmaya başladığımda sürekli aşırı endişeli bir haldeydim. Yanlış karar ve yanlış ilaç vermekten ya da yanlış teşhis koymaktan çok korkuyordum. Gerildiğimde ellerim terler ama o noktada olduğu gibi sırılsıklam olmazdı. Beyaz önlüğüme ellerimi silerdim fakat birkaç saniye içinde yine sıcak ve nemli olurdu. Tıbbi müdahaleler için lateks eldivenler giydiğim zamansa, eldivenlerin içi terle dolardı. Birkaç hafta süren bu amansız terlemeden sonra, kötü bir dermatit deneyimi yaşadım: Tüm parmaklarımı kıpkırmızı kabarcıklar kapladı ve bunun için steroid tedavisine başlamak zorunda kaldım.

Bu yüzden özgüven eksikliğinin ne demek olduğunu biliyorum. Benim için önemli olan pek çok şeyden vazgeçmiştim. Hayatın önemli kısımlarını hep ıskaladım. Başarısızlık korkusu ve kendimden şüphe duymam yüzünden kendimi hep geride tuttum. Fakat iyi haber şu ki öğrenip değişmeyi başardım. Bugünlerde güvenli bir şekilde sosyalleşiyorum ki neredeyse hiç alkol de tüketmiyorum. Kendime duyduğum güvenle çalışıyorum ve sonra öğrendiklerim hakkında kitaplar yazmaya devam ediyorum. Özgüvenle çalışıyorum ki buna dünyanın dört bir yanında konuşmacı olmam da dahil. Dolayısıyla bu kitaptaki ilkelere, yalnızca bilimsel olarak sağlam bir şekilde desteklendikleri için değil, yalnızca yüzlerce danışanıma yar-

dımcı olduklarına tanık olduğum için değil, aynı zamanda hayatımda gerçekten işe yaradıkları için güveniyorum.

BEDAVA YEMEK DİYE BİR ŞEY YOKTUR

Eğer yeni fikirlere açıksanız ve bazı yeni beceriler öğrenmeye istekliyseniz, gerçekten özgüven geliştirmede başarılı olma ihtimaliniz çok fazla. Fakat şaşırtıcı olmayan bir şekilde hayatınızı iyileştiren her şeyde olduğu gibi, bu da zaman ve çaba gerektirecektir. Yalnızca bu kitabı okumak için değil, aynı zamanda bu yeni becerileri uygulamak ve hayatınızın ilgili alanlarında uygulamak için de zaman ve çaba harcamanız gerekir. Şimdi bir dakikanızı ayırıp bu zamanı ve enerjiyi verip veremeyeceğinize hazır olup olmadığınızı düşünün.

Hiçbirimiz haklarında kitap okuyarak iyi bir kayakçı, ressam ya da dansçı olmayı bekleyemeyiz. Bu konularla ilgili kitap okumak bize pek çok kıymetli bilgi verebilir ama iyi kaymak, iyi resim yapmak veya iyi dans etmek için bahsi geçen becerileri pratiğe dökmemiz gerekir. Gerçek anlamda özgüven geliştirmek için de aynı şey geçerlidir. Bu kitap size hem ihtiyaç duyduğunuz araçları hem de bunları kullanma talimatlarını verecek fakat faydalarından yararlanmak için biraz pratik yapmanız gerekecek (Ayrıca eğer herhangi bir isteksizlik yahut tereddüt duyuyorsanız, mesela zihniniz size "Benim öyle bir disiplinim/motivasyonum/hevesim yok" diyorsa endişelenmeyin, bunların hepsi bu kitapta ele alacağımız konular).

PEKİ, BURADAN NEREYE?

Bu kitap beş kısımdan oluşuyor. 'Isınma' adlı Birinci Kısım'da özgüvenle ilgili bazı popüler mitlere meydan okuyacağım, böylece hepimizin nasıl yanlış kurallara göre oynamayı öğrendiğini göreceksiniz. İkinci Kısım olan 'İki Ucu Keskin Kılıç'ta hepimizde olan olumsuz düşüncelerle nasıl etkin bir şekilde (onlarla tartışmadan ya da olumlu ifadelerle değiştirmeye çalışmadan vs.) başa çıkacağınızı öğreneceksiniz. Üçüncü Kısım olan 'Sizi Ne Harekete Geçiriyor'da kendi kendini motive

etmenin temellerini ve psikolojik engellerin nasıl aşılacağını keşfedeceksiniz. 'Korkunuzu Dizginlemek' adlı Dördüncü Kısım'da adım adım korku ve kaygıyla olan ilişkinizi temelden nasıl dönüştüreceğinizi öğreneceksiniz. 'Oyunu Kuralına Göre Oynamak' başlıklı Beşinci Kısım'daysa seçtiğiniz çalışma alanında gerçek bir güven, sürekli başarı ve en yüksek performansı elde etmek için tüm yeni becerilerinizi nasıl bir araya getireceğinizi keşfedeceksiniz.

Okulda muhtemelen Helen Keller ile ilgili bir şeyler öğrenmişsinizdir. 1880 yılında doğan Helen, on dokuz aylıkken geçirdiği menenjit yüzünden kör ve sağır olmuştur. Tüm zorluklara rağmen okuma yazmayı öğrenmiş ve büyük bir yazar, ilerici sosyal değişimin güçlü bir savunucusu ve nihayetinde Nobel ödüllü biri olmuştur. Sayısız kitapta kendisine atıfta bulunulmuştur ve en ünlü sözü de şudur: "Hayat ya cesaretle yaşadığınız bir macera ya da hiçbir şeydir."

Hayatınız için bu iki seçeneği -cesaretle yaşadığınız bir macera ya da hiçbir şey- göz önüne aldığınızda hangisini seçersiniz? Hayatınızın cesaretle yaşadığınız bir macera olmasını istiyorsanız, yani gelişmek, tüm potansiyelinizi keşfedip arttırmak istiyorsanız, şu an cesurca yeni bir yöne doğru yola çıkmaya hazırsanız, neler keşfedeceğinizi merak ediyor ve ortaya çıkabilecek rahatsızlıklara yer açmaya istekliyseniz... O halde ne bekliyorsunuz?

Birinci Kısım

Isınma

1. Bölüm

Neden Uğraşayım?

Peki, bu kitapta sizin için neler var?

Aslında cevap çok belli: Daha fazla kendinize güvenmek istiyorsunuz. Ama ben sizden biraz daha derine inmenizi isteyeceğim, zira güven yolculuğun sonu değil, öyle değil mi? Muhtemelen bir şeyi başarmak için bu güveni istiyorsunuz, yani hayatınızı iyileştirecek değişiklikler yapmak için.

Hayal edebileceğiniz tüm güvene sihirli bir şekilde sahip olduğunuzu, ancak hayatınızda hiçbir şeyin değişmediğini hayal edin. Kendinizi aşırı özgüvenli hissediyorsunuz ama hayatınızın her alanında eskisi gibi davranmaya devam ediyorsunuz. İlişkilerinizde, işinizde, sağlığınızda, sosyal hayatınızda ya da boş zaman aktivitelerinizde hiçbir değişiklik olmaz. Aynı eski şeyleri yaparak aynı eski günlük rutini yaşamaya devam edersiniz. Tıpkı eskiden olduğu gibi yürüyüp konuşuyorsunuz. Herhangi yeni bir projeye başlamıyorsunuz. Hiçbir yeni hedef belirlemiyorsunuz. Performansınız hiçbir şekilde değişmiyor. Karakteriniz değişmiyor. Kendinize ya da başkalarına farklı davranmıyor, daha

önce davrandığınız gibi davranıyorsunuz. Farklı olan tek şey, artık özgüvenli hissetmeniz. Bu sonuç sizi tatmin eder miydi?

Bu soruyu yüzlerce insana sordum ve şu ana kadar hiç kimse "evet" diye cevap vermedi. Bu çok da şaşırtıcı değil. Çünkü özgüveni sadece olsun diye değil, bir hedef için isteriz. Hedeflerimize ulaşmamıza, hayallerimizin peşinden gitmemize veya spor, iş, müzik, sanat, topluluk önünde konuşma, ebeveynlik veya sosyalleşme gibi bazı yaşam alanlarında daha iyi performans göstermemize yardımcı olması adına isteriz. Bu yüzden danışanlarıma, "Eğer tam anlamıyla özgüven sahibi olsaydınız hangi konularda farklı davranırdınız? Ne tür bir insan olur ve ne tür şeyler yapardınız?" diye sorarım.

Bu soruya çok farklı cevaplar alıyorum. Aşağıda size sadece minik bir örnek vereceğim.

- 50 yaşında bir fizyoterapist olan Dave, daha yaratıcı olup on seneden fazladır hayalini kurduğu romanı yazacağını söyledi.
- 33 yaşında biraz utangaç ve dört yıldan uzun süredir herhangi biriyle çıkmamış olan Claire isimli resepsiyonist, internet üzerinden bir çöpçatanlık sitesine kaydolup yeni insanlarla tanışmaya başlayacağını söyledi. Ayrıca hem ofiste hem de arkadaşları arasında daha dışa dönük, açık ve konuşkan olacaktı.
- Büyük bir şirkette üst düzey bir yönetici olan Ethan ise baskı altında karar verirken ve çalışanlarının performans değerlendirmelerini yaparken daha etkili olacağını söyledi.
- Çok başarılı bir restoranın sahibi olan Raj kredi alıp iki yılı aşkındır hayalini kurduğu ikinci restoranını açacağından söz etti.
- Bir sigortacı olan Koula da anlamsız ve mutsuz evliliğine son verip yeni bir ilişkiye başlayacağını söyledi.
- Kariyerinde bir değişiklik yapmak isteyen 42 yaşında ve emlakçı olan Rob, üniversiteye yarı zamanlı olarak kaydolacağını ve yüksek lisans için çalışmaya başlayacağını belirtti.

- İşsiz bir dansçı olan Sarah daha çok seçmeye katılıp jürilerin önünde çok daha iyi dans edeceğini söyledi.
- Yarı profesyonel bir tenis oyuncusu olan Phil, baskı altındayken daha iyi oynayacağından ve sonuçta daha çok oyun kazanacağından bahsetti.
- 28 yaşındaki utangaç bir bilim insanı olan Cleo, daha çok arkadaş edinip sosyalleşmeye daha çok vakit ayıracağını ve sosyal durumlarda daha samimi, daha sıcak ve daha bağlantıda olacağını söyledi.
- 44 yaşındaki taksi şoförü Seb, karısıyla yeniden sevişmeye başlayacağını söyledi. Son üç yıldır 'başarısızlık korkusu' yüzünden her türlü cinsel aktiviteden kaçındığını anlattı.
- Büyük bir imalat firmasında orta düzey bir yönetici olan Dana, toplantılarda daha aktif olup gerçek fikirlerini paylaşarak daha çok öneride bulunacağından söz etti.
- 28 yaşında ve iki küçük erkek çocuğu annesi olan Alexis ise baskın ve aşırı eleştirel kayınvalidesine karşı daha iddialı davranabileceğini söyledi.

Başkalarının arzularına biraz göz attığınıza göre artık kendi arzularınızla bağlantı kurmanın vakti geldi. Lütfen hiç acele etmeden aşağıdaki soruları okuyup dikkatlice değerlendirin.

Sınırsız özgüvene sahip olduğunuz bir dünyada:

- Nasıl farklı davranırdınız?
- Nasıl farklı yürür ve konuşurdunuz?
- Nasıl farklı oynar, çalışır ve performans gösterirdiniz?
- Diğerlerine, yani arkadaşlarınıza, akrabalarınıza, partnerinize, anne ve babanıza, çocuklarınıza ve iş arkadaşlarınıza nasıl farklı davranırdınız?
- Kendinize nasıl farklı davranırdınız?
- Bedeninize nasıl davranırdınız?
- Kendinizle nasıl konuşurdunuz?
- Karakteriniz nasıl değişirdi?
- Ne tür şeyler yapmaya başlardınız?

- Neleri yapmayı *bırakırdınız?*
- Hangi hedefleri belirler ve onlar için harekete geçerdiniz?
- Yeni bulduğunuz özgüven, en yakın ilişkilerinizde nasıl bir fark yaratırdı ve ilişkide olduğunuz bu insanların yanında nasıl farklı davranırdınız?
- Yeni kazandığınız özgüveniniz dünyada nasıl bir fark yaratmanıza yardımcı olurdu?

***

Okumaya devam etmeden önce lütfen bu sorular üzerinde düşünmek için biraz zaman ayırın. Daha fazla güven arayışınızın altında yatan hedef hakkında net olun. Bu sorulara vereceğiniz cevaplar son derece önemli, çünkü devam eden yolculuğunuz için değerlerinizi ve hedeflerinizi belirleyecekler. Ayrıca pek çok insan değerlerle hedefler arasındaki fark konusunda net olmadığından, birkaç dakikanızı ayırıp hızlıca inceleyelim.

DEĞERLER VE HEDEFLER

Değerler 'devam eden eylemin arzu edilen özellikleridir.' Bir başka deyişle değerleriniz bir insan olarak nasıl davranmak istediğinizi tanımlar; sürekli olarak nasıl hareket etmek istediğinizi; hayatta neyi temsil etmek istediğinizi; yaşamak istediğiniz ilkeleri; geliştirmek istediğiniz kişisel özelliklerinizi ve karakterinizdeki güçlü yanları tanımlar. Örneğin yakın ilişkilerdeki ortak değerler güven, dürüstlük, açıklık, bütünlük, eşitlik, saygı ve sevgi dolu, ilgili, destekleyici ve iddialı olmayı içerir. Bunların hepsi yaşamınız boyunca yansıtacağınız eylemin özellikleri, davranış biçimleridir. Değerler asla bir 'yapılacaklar' listesi gibi madde madde tamamlanamaz, onlar süreklilik arz eder. Eğer ilişkinizde sevgi dolu olmaya değer veriyorsanız, sevilerek tamamlanmamanız mümkün değildir.

Hedefler 'istenen sonuçlardır.' Başka bir deyişle hedefler elde etmek, ulaşmak, tamamlamak, sahip olmak ya da başar-

mak istediğiniz şeylerdir. Hedefler süreklilik *arz etmez.* Bir hedefe ulaştığınız an, listenizde onu tamamlandı diye işaretleyebilirsiniz; o artık bitmiş, tamamlanmış ve 'yapılmıştır.'

Mesela harika bir işe sahip olmak istiyorsunuz, bu bir hedeftir. O işi aldığınız an, hedefinize ulaşmışsınızdır. Fakat etkili, verimli ve üretken olmak istediğinizi; işinize tam olarak odaklanmayı ve yaptığınız işe büyük dikkat göstermeyi, açık olup işyerinizdeki diğer arkadaşlarınıza da dostça yaklaşmayı istediğinizi varsayalım. Bunlar hedef değil, değerdir. Bunlar hayatınız boyunca nasıl davranmak istediğinizi tanımlar.

Üstelik o müthiş işi *asla* elde edemeseniz bile bu değerlere göre yaşayabilirsiniz. Bu değerler sizin için gerçekten önemliyse, garsonluktan çok uluslu bir şirketi yönetmeye kadar yaptığınız her işte onlara göre yaşamayı tercih edebilirsiniz (Çocuklarınızı yetiştirmek gibi, para karşılığı yapmadığınız işlerde de bu değerlerinize göre yaşayabilirsiniz).

Değerleri bir pusula gibi düşünebilirsiniz. Onları bir yön belirlemek ve yolculuğunuz esnasında rotadan sapmamak için kullanırsınız. Fakat pusulaya bakarak yolculuk yapılmaz. Yolculuk ancak harekete geçtiğiniz anda başlar.

Değerlerinize göre hareket etmek, tıpkı batıya seyahat etmek gibidir. Ne kadar batıya giderseniz gidin, her zaman gidilecek daha uzak bir yer vardır ve asla 'batı' diye bir yere ulaşmazsınız. Buna karşın hedefler, batıya giderken ziyaret etmek istediğiniz yerler gibidir. Şu köprü, bu nehir, o dağ, şu vadi gibi ziyaret ettikçe her birini listenizden işaretlersiniz.

Şimdi de işyerinizdeki değerlerinizin ilgili, sevgi dolu, üretken, nazik ve samimi olmak olduğunu varsayın. Bu değerler hayalinizdeki işi bulma hedefine ulaşıp ulaşmamanızdan bağımsız olarak o iş için de, bir sonraki iş için de, bir sonraki için de hep aynı olacaktır. Yani o değerler hep vardır (Elbette her zaman bu değerlere uygun davranmayabilirsiniz, özellikle de mevcut işinizi sevmiyorsanız, ama herhangi bir noktada, bu değerlere göre hareket etmek isterseniz yapabilirsiniz).

Farkı vurgulamak için aşağıda birkaç örnek daha mevcut:

- *Büyük bir eve sahip olmak:* Hedef. *Ailenizi önemsemek ve korumak:* Değer.
- *Maçı kazanmak:* Hedef. *Adil, coşkulu ve maharetli oynamak:* Değer.
- *İyi notlar almak:* Hedef. *Kendinizi tamamen derslerinize vermek ve yeni fikirler keşfetmek:* Değer.
- *Arkadaş edinmek:* Hedef. *Sıcak, dışa dönük, dost canlısı, destekleyici ve samimi olmak:* Değer.
- *Beş kilo vermek:* Hedef. *Bedeninize bakmak, onu güçlendirip korumak:* Değer.
- *Yarışı kazanmak:* Hedef. *Yapabileceğinizin en iyisini yapmak:* Değer.

Özgüven geliştirme ve performans arttırmada değerler çok büyük rol oynar. 'Bize gereken şeyi yapmak' adına ihtiyaç duyduğumuz ilham ve motivasyonu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yolculuğumuz süresince bizi desteklerler; hedeflerimize ulaşmamız haftalar, aylar veya yıllar alabilir, ancak o yolda attığımız her adımda değerlerimize göre yaşayabilir ve bunu yaparken sürekli bir tatmin hissi duyabiliriz. Hedeflerimize ulaşamasak bile ki bazen ulaşamayacağız, yine de değerlerimize göre yaşamaktan tatmin olabiliriz.

Değerleri ve hedefleri daha sonra derinlemesine inceleceğiz, bu sadece ufak bir bakış. Şimdi o önemli soruyu tekrar gözden geçirmenin vakti: Daha fazla özgüveniniz olsaydı, neyi farklı yapardınız? 31. ve 32. sayfalardaki sorulara vereceğiniz yanıtlar üzerine düşünmek için biraz zaman ayırın. Umuyorum ki yanıtlarınız size hem değerlerinizi hem de hedeflerinizi gösterecektir. Örneğin daha çok arkadaş edinmek mi, daha iddialı olmak mı, daha iyi bir konuşmacı olmak mı, daha fazla odaklanabilmek mi, golfte kendinizi geliştirmek mi, daha iyi bir ebeveyn olmak mı, işinizi genişletip büyütmek mi, evliliğinizdeki açıklığı ve yakınlığı arttırmak mı, kendinizi daha fazla kabul etmek mi, önemli bir projeye başlamak mı, o önemli projeyi *tamamlamak* ya da kariyerinizi değiştirmek mi, o ki-

tabı yazmak mı, o sınavlardan geçmek mi ya da ofisinizdeki o çekici kişiye çıkma teklif etmek mi istiyorsunuz?

Bu noktada 'net' cevaplarınız olmayabilir. Bunda hiçbir sorun yok. Tek kelimelik de olsa, belirsiz de olsa sadece bir cevap bulun. Daha sonra bu cevapları tekrar gözden geçirerek netleştirebilirsiniz. Şu an önemli olan tek şey bir başlangıç yapabilmek.

Bu sorular üzerine derinlemesine düşündükten sonra, aşağıdaki 'Hayat Değişiklikleri Listesi'ne birkaç kelime yazın. Bu listeyi doldururken değerlerinizi (sürekli olarak nasıl davranmak istediğinizi) hedeflerinizden (neyi elde etmek, tamamlamak, neye ulaşmak ya da neye sahip olmak istediğiniz) ayırıp ayıramadığınıza bakın. Bunları kitaba yazmak istemiyorsanız, bir günlüğe ve boş bir sayfaya yazabilirsiniz.

HAYAT DEĞİŞİKLİKLERİ LİSTESİ

Gerçek bir güven geliştirirken...

- Farklı davranacağım bazı yollar:

- Başkalarına farklı davranmamın bazı yolları:

- Kendime farklı davranacağım bazı yollar:

- Geliştireceğim ve başkalarına göstereceğim bazı kişisel nitelikler ve karakterimin güçlü yönleri:

- Ailem ve arkadaşlarımla kurduğum yakın ilişkilerde farklı davranacağım bazı yollar:

- İş, eğitim, spor, boş zamanlarımı değerlendirmeyi kapsayan ilişkilerde farklı davranacağım bazı yollar:

- 'Temsil edeceğim' bazı önemli şeyler:

- Başlayacağım yahut daha fazla yapacağım bazı aktiviteler:

- Uğruna çalışacağım bazı hedefler:

- Hayatımı iyileştirmek için yapacağım bazı eylemler:

Tamamladığınızda listeyi lütfen her zaman elinizin altında bulundurun. Ayrıca okumaya devam etmeden önce, herhangi bir şey yazmadıysanız, cevaplarınız konusunda en azından *ciddi* bir şekilde düşündüğünüzden emin olun (Belirsiz ya da eksik olması ya da değerler ve hedefler arasındaki farktan hâlâ emin değilseniz sorun değil; tüm bunları daha sonra tekrar ele alacağız. Şu an önemli olan tek şey bir başlangıç yapabilmek).

***

Nasıl gitti? Hayat Değişiklikleri Listesi'ni kâğıt üzerinde mi, yoksa kafanızdan mı tamamladınız? Eğer öyleyse, bu harika, zira özgüvene giden yolda önemli ilk adımı attınız. Eğer *yapmadıysanız,* geri dönüp hemen şimdi yapmaya ne dersiniz? Ne de olsa karate becerisini sadece bu konu hakkında okuyarak geliştiremeyiz, hareketleri uygulamamız gerekir. Özgüven geliştirmek konusunda da durum hemen hemen aynıdır. Bu kitaptaki tüm alıştırmalar temel hareketlerdir. Eğer özgüven oyununu iyi oynamak istiyorsanız, bunları yapmanız gereke-

cek. Bu yüzden lütfen okumaya devam etmeden evvel bazı cevapları bulduğunuzdan emin olun.

ÖZGÜVEN BOŞLUĞU

Pek çok insan benim 'özgüven boşluğu' diye adlandırdığım şeyin içinde kayboluyor. Burası, korkunun hayallerimizle hırslarımızın önüne geçtiğinde, sıkışıp kaldığımız yerdir. Eğer siz de aşağıda ifade edilen gibi bir şeye inanıyorsanız, özgüven boşluğuna sıkışıp kalmışsınızdır:

> ***Kendime daha fazla güvenene dek hedeflerime ulaşamam, en yüksek performansımı sergileyemem, istediğim şeyleri yapamam ya da olmak istediğim kişi gibi davranamam.***

Bu döngü sizin için de geçerli mi? Pek çok kişisel gelişim yaklaşımı sizi bu şekilde düşünmeye iter fakat kısa sürede bu inanca ne kadar sıkı sarılırsanız, bunun sizi istediğiniz hayatı yaratmanız konusunda o kadar alıkoyacağını anlarsınız. Kısaca bunun neden böyle olduğunu keşfedeceğiz ama önce 'güven' kelimesinin iki farklı tanımını ele alalım.

GÜVEN: İKİ TANIM

1. Kesinlik veya güvence hissi
2. Bir güven veya inanma eylemi

Güvenin ilk tanımı, yani 'kesinlik ve güvence hissi' en yaygın kullanılanıdır. Pek çok kişi özgüveni, güçlü bir kesinlik ve güvence duygusu olarak düşünür: soğukkanlı, sakin ve rahat olma; iyi performans göstereceğinize ve olumlu bir sonuca ulaşacağınıza dair mutlak bir inanç; korku ve tedirginlik duymama; kendinden şüphe etmeme ya da güvensizlik hissetmeme; aksilikler veya başarısızlıklar hakkında olumsuz düşüncelerin olmaması.

İkinci tanımı ise daha az kullanılır. Bu tanımda güven bir *his* değil, bir *eylemdir,* yani 'bir güven ve inanma eylemidir.'

Bu, Latincedeki eski kökenine dayanan kelimenin çok daha eski bir anlamıdır. Güven sözcüğünün İngilizce karşılığı olan 'confidence' kelimesi, Latincedeki 'com' (birlikte demektir) ve 'fidere' (güvenmek demektir) kelimelerinden gelmektedir. Birine -kendimize ya da başkalarına- güvendiğimizde ya da inandığımızda genelde mutlak bir kesinlik veya güvence hissi *taşımayız.* Hatta genelde belirsizlik arttıkça, o kadar çok korku ve endişe duygusuna ve neyin yanlış gidebileceğine dair düşüncelere sahip olma eğiliminde oluruz.

Örneğin bir beyin tümörünüz olduğunu ve en iyi beyin cerrahının sizi ameliyat etmesine izin verdiğinizi varsayalım. Bu 'bir güven ve inanma eylemidir' ki operasyonu yetkin bir şekilde gerçekleştireceğine inanıp güvenirsiniz. Başka bir deyişle bu, cerrahın sizi ameliyat etmesine izin vereceğiniz kadar onun yeteneklerine *yeterince güvenmenizdir.* Böyle bir durumda mutlak kesinlik ve güvence duygusuna sahip olmanız pek de mümkün değildir. Gerçekten de bu durumdaki bir insanın hiçbir korku ve endişe duymadan, tamamen sakin ve aklı başında kalması neredeyse imkânsızdır. Büyük bir beyin ameliyatı geçirecek normal bir insansanız, riskler hakkında çok fazla korku, belirsizlik ve bir sürü hoş olmayan düşünceye sahip olmanız olasıdır.

'Güvenin' her iki anlamı da -kesinlik hissi ya da bir güven eylemi- tamamen geçerlidir. Ama açıkça görüldüğü üzere çok farklı iki kavramı temsil ediyorlar, bu yüzden kafamızın karışmaması için bunları birbirinden ayırmamız gerekiyor. Bu nedenle bu kitap boyunca ayrımı netleştirmek adına 'güven eylemleri' ya da 'eylem olan güven' yerine, 'güven hissi' ya da 'duygu olan güven' hakkında konuşacağım. Bu ayrımın neden bu kadar önemli olduğunu görebilmek için Nelson Mandela'nın hikâyesini ele alalım.

"ELBETTE KORKTUM!"

Nelson Mandela gibi, insanlara ilham veren çok az kişi vardır. O inanılmaz güçlükler karşısında adalet, özgürlük ve eşitliği savundu. Güney Afrika'nın zalim ve baskıcı ırkçı rejimine kar-

şı çıkarak demokratik ve özgür bir toplum yaratmak uğruna hayatını defalarca riske attı. Öldürülmemiş olması bir mucize. Fakat Güney Afrika yetkilileri sonunda onu yakaladığında, yirmi yedi sene hapse mahkûm ettiler ki ilk on sekiz yılı Robben Adası'ndaki korkunç bir hapishanede geçti.

İlham veren otobiyografisi *Özgürlüğe Giden Uzun Yol*'da Mandela, Robben Adası'ndaki hapishanenin korkunç şartlarını anlatır: Yakıcı güneşin altında gün boyu köle gibi çalıştırılmak, şafaktan gün batımına dek kireç taşı taşıyıp kırmak, sürekli dayağa, açlığa ve psikolojik işkenceye maruz kalmak. O cehennemde uzun süre yaşayan pek çok insan çökerdi. Ama Mandela değil. O, davasından asla vazgeçmedi. Tüm o uzun mahkûmiyet yılları boyunca adalet, özgürlük ve eşitliğin savunucusu oldu. Tüm zorluklara rağmen hapisten çıkıp Güney Afrika'nın ilk siyahi başkanı oldu.

Mandela'ya otobiyografisini yazarken iki yıl boyu yardım eden yazar Richard Stengel, *Time Magazine*'e "Mandela: His 8 Lessons of Leadership" (Mandela: Liderliğe Dair 8 Ders) başlıklı bir makale yazdı. Makalesinde, ırkçılığa karşı verdiği mücadeleyi ve hapiste geçirdiği uzun yıllar boyunca onun sık sık nasıl korktuğunu anlattı.

"Elbette kortum!" demiştir ona Mandela. "Cesur olduğumu ve tüm dünyayı yenebileceğimi iddia edemem." Fakat Mandela hapishanedeki yoldaşlarına ilham vermek için büyük bir lider olmak istiyorsa, korkusunu gizlemesi gerektiğini biliyordu. Bu yüzden tam olarak bunu yaptı. Elbette duygularını kontrol edemiyordu fakat etrafındakilere korkusuz olduğu izlenimini vermek için yüz ifadelerini, duruşuyla yürüyüşünü ve konuşmasını yeterince kontrol edebiliyordu. Bu Robben Adası'ndaki diğer mahkûmlara müthiş bir ilham kaynağı olmuştu. Onu etrafta gururla ve başı dik yürürken görenlerin moralleri yükselmişti. Stengel'in de yazdığı gibi, "bu görüntü onların pek çok şeye günlerce dayanmasını sağlamıştı."

Mandela'nın hapishane avlusunda kendinden emin bir şekilde dolaşması 'his olan güven' mi, yoksa 'eylem olan gü-

ven' miydi? Açıkçası ikincisiydi. Kendisini sakin, kendinden emin ve kesinlik içinde *hissetmiyordu.* Buna rağmen açıkça bir güven eylemi *içindeydi.* Korktuğu halde 'dik ve gururlu' bir şekilde yürümek için kendine güveniyordu. Korkusunu *yok etmedi.* Bunu 'korkuyu yenmeyi' öğrenmek olarak nitelendirdi. Başka bir deyişle Mandela, ne kadar korkarsa korksun, kendisine *inanmayı;* harekete geçmek için kendisine güvenmeyi öğrendi.

BOŞLUĞA GERİ DÖNELİM

'Güven' kelimesinin iki farklı anlamı ve Nelson Mandela'nın hapishane günlerine kısa bir bakış atmadan önce, 'özgüven boşluğu' hakkında konuşuyorduk. Ben de size insanların şu inanca sıkıca sarıldıklarında o boşluğun içinde sıkışıp kaldıklarını söylemiştim: *Hedeflerime ulaşamadan, en yüksek performansımı sergilemeden, istediğim şeyleri yapmadan ya da olmak istediğim kişi gibi davranmadan önce kendime daha fazla güvenmeliyim.*

Şimdi bir an için Mandela'nın hapishanedeyken bu kurala göre oynadığını düşünün. Harekete geçmeden *önce* tüm korku ve belirsizliklerinin geçmesini beklediğini varsayalım. Diyelim ki "Kendimi sakin, emin ve güvende hissedene, tüm korkularımı yok edip ters gidebilecek şeylere dair düşüncelerimden kurtulana kadar bu avluda dik ve gururlu bir şekilde yürüyemem," fikrine inanmış olsun. Bu onun ilham veren bir lider olmasını sağlar mıydı?

Mandela özgüven oyununu nasıl oynayacağını net bir şekilde biliyordu. *Benim için önemli olan şeyi yapmadan önce kendime güvenmeliyim* kuralına göre oynamadı. Bu girişte bahsettiğim tüm o 'yanlış kuralların' büyük babasıdır. Bu kurallara göre ne kadar çok oynarsak o kadar kötü sonuçlar alırız.

Şimdi devam etmeden önce sizden on saniye durup zihninizde neler olduğuna dikkat etmenizi istiyorum. Kafanızın içindeki o sesi sessizce dinleyin ve size ne söylediğini fark edin.

***

Zihniniz kızıyor veya öfkeleniyor mu? "Ah, lütfen bana onun eski 'gerçekten öyle olana kadar ...mış gibi yapma' yönteminden bahsedeceğini söyleme. Onu daha önce çok duydum ben!" Yoksa daha kötü şeyler mi öngörüyor? "Yok, hayır. Birazdan bana endişelerime katlanmamı, dişlerimi sıkarak kendimi bunu yapmaya zorlamam gerektiğini söyleyecek!"

Eğer zihniniz size yukarıdaki gibi şeyler söylüyorsa bu son derece normal ve beklenen bir şeydir. Daha sonra göreceğimiz gibi, insan zihni en kötüsünü beklemek gibi doğal bir eğilime sahiptir. O halde bir şeyi açıklığa kavuşturmak için bu fırsatı kullanalım: Sizden hiçbir şeyi '...mış gibi yapmanızı' veya istenmeyen duygulara 'katlanmanızı' *asla* istemeyeceğim. Hatta tam tersini söyleyeceğim. Bu kitaptaki iki önemli tema, kendinize karşı dürüst olmanız ('...mış gibi yapmanın' aksine) ve korkuyu etkili, yaşamı iyileştiren yollarla ele almanızdır ('katlanmanın' aksine).

Şu anda bu kuralın nesi bu kadar sorunlu diye merak ediyor olabilirsiniz: *Bana göre önemli olan şeyi yapmadan önce kendime daha çok güvenmeliyim.* Ama sorun şu ki sizin için gerçekten önemli olan şeyleri yapmaya başlamadan önce, özgüven duygunuzun oluşmasını beklerseniz, muhtemelen sonsuza dek bekliyor olacaksınız. Bu duygular sihirli bir şekilde birdenbire oluşmaz. Elbette kendi kendini hipnoz etme CD'leri dinleyerek, ilham verici bir kitap okuyarak ya da bir motivasyon seminerine katılarak veya bir arkadaşınız ya da koçunuz veya terapistiniz bir şey söylediğinde özgüveninizi geliştirebilirsiniz. Ama bu duygular uzun sürmez. Gerçek duruma geri döndüğünüz an hepsi puf diye uçup gider.

Tour de France'i yedi kez kazanmış olan ve insanlık tarihindeki en büyük sporculardan biri olarak kabul edilen Lance Armstrong *Every Second Counts* isimli kitabında, bu konu hakkında şunları söylüyor:

"Dünya, özgüveni satın almaya, onu inşa etmeye çalışan ya da yalandan öyleymiş gibi yapan insanlarla dolu. Ama özgüveni taklit edemezsiniz, onu kazanmanız gerekir. Bana sorarsanız bunu gerçekleştirmenin tek yolu çalışmaktır. Çalışmak, çabalamak zorundasınız."

Anahtar nokta budur. Eğer herhangi bir şeyi özgüvenli bir şekilde yapmak istiyorsak -konuşmak, resim yapmak, sevişmek, tenis oynamak ya da sosyalleşmek gibi- o halde bunu yapmamız gerekir. Gerekli becerileri doğal bir hal alıncaya dek defalarca pratik etmeliyiz. Yapmak istediğimiz şeyleri yapmak için yeterli beceriye sahip değilsek, kendimize güvenmeyi bekleyemeyiz. Bu becerileri durmaksızın pratiğe dökmezsek, bu beceriler konusunda ya paslanır ya da güvenilmez bir hale geliriz veya hiçbir zaman akıcı ve doğal bir şekilde onlara güvenebileceğimiz bir noktaya gelemeyiz.

Bu becerileri her uyguladığınızda, bu bir güven eylemidir: Kendinize güvenme eylemidir. Bununla birlikte istediğiniz sonuçları elde edecek becerilere sahip olmak için defalarca harekete geçtiğinizde, o zaman güven duygusunu fark etmeye başlayacaksınız.

Bu içgörü bize özgüven oyununun ilk "doğru kuralını" verir:

Kural 1: Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.

Tabii ki tüm bunları söylemek çok kolay ama gerçek hayatta hepsini yapmak o kadar da kolay değil. Peki, neden değil? Çünkü beceri geliştirip bunları uygulamak zaman ve çaba gerektirir ve zihnimiz genellikle bunları yapmamamız için bize her türlü sebebi sunar: "Bu çok zor," "Çok meşgulüm," "Havamda değilim," "Motivasyonum yok," "Çok yorgunum," "Çok stresliyim," "Bunlarla uğraşamam," "Çok endişeliyim," "Bunu yapamam," "Disiplinim yok," "Denemenin anlamı yok çünkü başarılı olamayacağım" vesaire. Bu düşüncelere kapıldı-

ğımızda vazgeçmek çok kolaydır, özellikle de hata yapmaktan korkuyor ya da kendimizi iyi hissetmiyor veya gelişimimiz istediğimizden daha yavaş ilerliyorsa.

(Bu arada bunlar neredeyse her insanın zaman zaman sahip olduğu son derece normal düşüncelerdir ve bunlara yanıt vermenin yeni bir yolunu, yani ne şekilde olursa olsun, tüm gücü onlardan almanın yolunu öğreneceksiniz. Böylece zihniniz size ne kadar olumsuz şey söylerse söylesin, sizin için gerçekten önemli olan şeyleri yapmak için harekete geçebilirsiniz.)

NEDEN ÖZGÜVENİMİZ EKSİK?

Şimdiye dek *her konuda* özgüvensiz olan biriyle hiç karşılaşmadım. Hatta öyle birinin varlığını duymadım bile. Gerçek şu ki yaparken son derece özgüvenli olduğumuz pek çok şey var ama bunları olduğu gibi otomatik bir biçimde kabul ederiz. Örneğin sağlıklı bir insan olduğunuzu ve fiziksel bir engeliniz olmadığını varsayarsak muhtemelen merdivenlerden inip çıkarken, çatal-bıçak kullanırken, kapıları açıp kapatırken ve dişlerinizi fırçalarken kendinize son derece güveniyorsunuzdur. Oysa tüm bunları yaparken *daima* özgüvenli değildiniz, sadece bunları uzun zamandır yaptığınız için artık hafife alıyorsunuz.

Dolayısıyla her konuda özgüvensiz değiliz, hayatın belirli alanlarındaki belirli aktivitelerinde kendimize güvenimiz yok. Bunun da beş temel sebebi var.

İNSANLARDAKİ ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİNİN BEŞ SEBEBİ

1. Aşırı yüksek beklentiler
2. Sert öz yargılama
3. Korkuyla meşgul olma
4. Deneyim eksikliği
5. Beceri eksikliği

Haydi, hepsinin üzerinden hızla geçelim.

Aşırı Yüksek Beklentiler

Hiç tatmin olmayan bir zihniniz mi var? Kafanızın içinde hep daha fazlasını talep eden küçük faşist bir diktatör gibi mi? Eğer öyleyse hata yapmaktan kolayca korkabilir ve kendi beklentilerinizi karşılayamadığınızda çok fazla öz eleştiride bulunursunuz. Bu genellikle 'mükemmeliyetçilik' olarak bilinir. Doğruyu söylemek gerekirse, hepimiz zaman zaman bu şekilde düşüncelere kapılırız. Bunda anormal bir şey yok, insan zihni nadiren uzun süre tatmin olur ve hata bulmakta ve daha fazlasını talep etmekte ısrarcıdır.

Bu, roman yazmak isteyen fizyoterapist Dave'in temel sorunuydu. Daha ilk taslaktan itibaren yazdığı her sayfanın mükemmel olması gerektiği beklentisine kapılıyor ve bu beklentiyi karşılayamayacağı için (hiçbir yazar bunu yapamaz) hiç yazmıyordu.

Sert Öz Yargılama

Zihniniz sizi hafife mi alıyor? Size gerekenlere sahip olmadığınızı ya da yaptığınız işte hiç de iyi olmadığınızı mı söylüyor? Sevimsiz, yetersiz ve beceriksiz biri olduğunuzdan mı söz ediyor? Her an her şeyi mahvedeceğinizi mi iddia ediyor? Zihninizin sizi gerçekten yetkin olmadığınıza, ne yaptığınızı bilmediğinize, buna rağmen şimdiye dek bundan paçayı sıyırmış olduğunuza ama bir sahtekâr olduğunuzun her an ortaya çıkacağına ikna etmeyi başardığı 'imposter sendromu'ndan muzdarip oldunuz mu? Eğer bu sorulardan herhangi birine cevabınız evet ise, bu sizin *normal* bir insan zihnine sahip olduğunuzu gösterir.

Bunu duymak sizi şaşırttı mı? Çoğu insanı şaşırtır, zira hepimizin olumlu düşünme konusunda beyni yıkanmıştır. Ama gerçek şu ki insan zihni doğal olarak olumlu değil. Zen, yoga ve Tao gibi psikolojinin Doğu modelleri, binlerce yıldır insan zihninin yargılama ve eleştirme gibi doğal bir eğiliminin olduğunu kabul etmiştir; olumsuz olanı bulup en kötüsünü öngörmek, gelecek hakkında bize korkunç hikâyeler anlatmak ve geçmişteki acı dolu anıları araştırmak, hızla tatminsiz bir hale

gelerek daha fazlasını aramak gibi. Batı'da bunun bir norm olduğunu maalesef göremedik; normal zihinler doğal olarak bunu yapar. Ne yazık ki çoğu Batılı psikoloji modeli zihnimiz bunları yaptığında bunun bir biçimde anormal ya da doğal olmadığına veya bunun bir şeylerin yanlış veya kusurlu olduğu anlamına geldiğine inanıyor. Neyse ki bu yaklaşım yavaş yavaş değişiyor fakat bu çok yavaş bir süreç.

Dört yıldır hiç kimseyle çıkmamış olan utangaç resepsiyonist Claire'i etkileyen ana sorun buydu. Kendisiyle ilgili sert öz yargılara -aptal, itici ve sıkıcı- kendini o kadar kaptırıyordu ki her erkeğin onu reddedeceğine inandığından flört etmekten kaçınıyordu.

Korkuyla Meşgul Olma

Hepimizin kendimize özgü korkuları var. Belki de bir şeylerin ters gitmesinden ya da kötü bir şekilde sonuçlanmasından korkuyorsunuz. Belki de reddedilmekten, başarısızlıktan ya da utanç duymaktan korkuyorsunuz. Belki hata yapmaktan, vaktinizi boşa harcamaktan veya kendinizi aptal durumuna düşürmekten korkuyorsunuz. Hatta belki de korkunun kendisinden korkuyorsunuz. Bu tür korkuların tümü çok yaygındır. Fakat korku kendi başına özgüvenimizi etkilemez. Ama korkularımız üzerinde durursak, onlara kafa yorarsak ve onlar için endişelenirsek, o zaman sorunlar baş göstermeye başlar. Korkularımızla ne kadar çok meşgul olursak, korkularımız o kadar çok büyür ve özgüvenimizi sarsar.

Eşiyle sevişmekten kaçınan taksi şoförü Seb'i etkileyen asıl sorun buydu. Üç yıl önce her iki ebeveyninin de bir araba kazasında öldüğü çok zor bir süreçten geçmişti. Bu dönemde Seb ne zaman eşiyle sevişmeye kalkışsa erekte olamıyor ve bunun için çok ama çok utanıyordu. Oysa bu son derece normal bir şeydi. Pek çok erkek yoğun stres dönemlerinde erekte olamaz. Fakat Seb bunu bilmiyordu ve eşiyle ya da doktoruyla bu konuyu tartışamayacak kadar çok utanıyordu. Cinsel performansıyla ilgili bir başarısızlık korkusu geliştirdi, bu konuda

endişelendi, hep bunu düşündü ve bu korkunun altında ezildi. Kısa bir süre sonra bir kısır döngüye girdi: başarısızlık korkusu üzerinde ne kadar çok durduysa durum o kadar kötüleşti ve sonunda seksten tamamen kaçınmaya başladı.

Deneyim Eksikliği

Eğer bir konuda çok az deneyimimiz varsa ya da hiç yoksa, o konuda kendimize güvenmeyi bekleyemeyiz. Muhteşem bir gitarist olabilirsiniz fakat büyük bir seyirci kitlesi önünde daha evvel canlı gitar çalma deneyiminiz olmadıysa, bunu ilk birkaç kez yaptığınızda, kendinize güvenmeniz pek olası değildir.

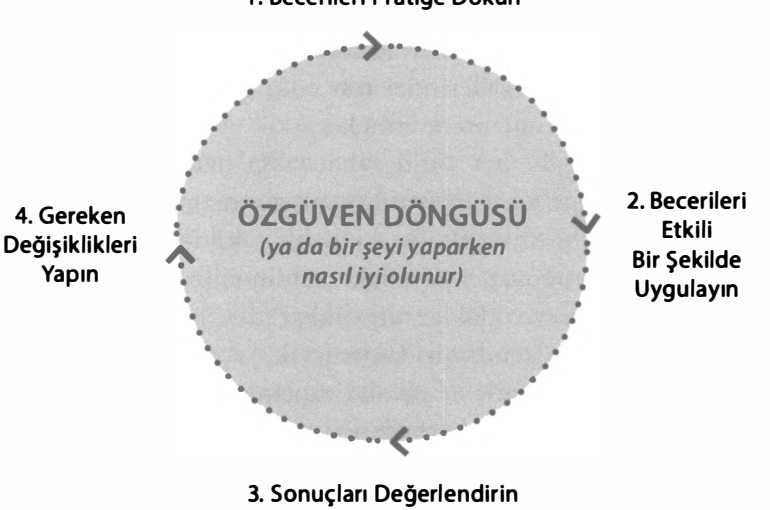
Raj'ın temel sorunu buydu. Raj başarılı bir restoran işletme konusunda çok fazla deneyimi olmasına rağmen, işini büyütme ve aynı anda iki restoran işletmek konusunda herhangi bir deneyime sahip değildi; doğal olarak kendine güveni yoktu.

Beceri Eksikliği

Bir şeyi yapmakta oldukça iyi olmadığımız sürece, bir şeyi yaparken kendimize güvenmemiz doğal değildir. Örneğin ben 43 yaşındayım ve bisiklete binmeyi daha yeni öğreniyorum (Mahallemdeki çocuklar, yetişkin bir adamın bisikletiyle yalpalamasını izlemenin çok komik olduğunu düşünüyorlar). Daha önce hiç bisiklet sürmediğim ve neredeyse üzerinde doğru dürüst duramadığım düşünülürse, bisiklet sürerken kendime güvenmem sizce gerçekçi mi? Tabii ki hayır. Zaman içinde, pek çok kez pratik yaptıktan sonra, bisiklete binmede oldukça iyi hale gelirsem, o zaman kendime güvenmeye başlayabilirim. Fakat o zamana kadar böyle hissetmeyeceğim. Bu her şeyin doğal sıralamasıdır ki ilginç bir soruyu ortaya çıkarır: Bir şeyleri yapmakta nasıl iyi oluruz?

ÖZGÜVEN DÖNGÜSÜ

Eğer bir şeyleri iyi yapmak istiyorsak, 'Özgüven Döngüsü'nün dört adımını takip etmeliyiz. Bunu aşağıdaki diyagramda görebilirsiniz.



1. Adım: Becerileri Pratiğe Dökün

Kendine güvenen bir konuşmacı olmak istiyorsanız, konuşma pratiği yapmalısınız. Kendine güvenen bir ressam olmak istiyorsanız, resim yapma pratiğini gerçekleştirmelisiniz. Bu gerçekten kaçmanın hiçbir yolu yok: Herhangi bir konuda kendimize güvenmek istiyorsak, pratik yapmalıyız.

Sorun, daha önce de belirttiğimiz üzere, pratik yapmanın önünde çok fazla zihinsel engelin olmasıdır. Bunlar şunları içerir: motivasyon veya irade eksikliği; yorgun, endişeli veya korkmuş hissetmek; ilerleme yavaş olduğunda pes etme arzusu; bir başarısızlıktan sonra bırakma eğilimi; mükemmeliyetçilik veya sert öz yargılama; zaman, para ve enerji eksikliği ve çok çeşitli kendi kendini sınırlayan inançlar (Bu kitapta ilerledikçe, tüm bu zihinsel engelleri nasıl aşacağınızı öğreneceksiniz).

2. Adım: Becerileri Etkili Bir Şekilde Uygulayın

Becerileri pratiğe dökmek önemlidir, fakat bu bizim bir konuda iyi olmamız için yeterli değildir. Becerilerimizi etkili şekilde

uygulamamız da gerekir. Becerilerimizi uygulamak için konfor alanımızdan çıkıp kendimizi gerçek hayattaki zorlu durumlara sokmalıyız. Ne de olsa bizi zorlayan bu durumlardan daima kaçınırsak, asla becerilerimizi test edip geliştiremeyiz. Sorun şu ki konfor alanımızı terk etmek korku, endişe ve kendinden şüphe duyma gibi her türlü rahatsızlığı beraberinde getirir. Neyse ki *mindfulness* tüm bu duyguları aşmamızı sağlar.

Ayrıca zorlu durumlarda etkili bir şekilde hareket etmek istiyorsak, yaptığımız şeye odaklanabilmemiz gerekir. Psikologlar buna 'göreve odaklanmış dikkat' der. Hepimiz düşünce ve duygularımıza kendimizi kaptırırsak, yaptığımız işe odaklanamayız ve bu nedenle de pek iyi yapamayız. Bu kitapta öğreneceğiniz mindfulness becerileri futbol oynamaktan trompet çalmaya, sevişmekten satış konuşması yapmaya kadar yaptığınız her şeye odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Bu sadece performansınızı iyileştirmekle kalmayacak, aynı zamanda tatmin duygunuzu da arttıracaktır.

3. Adım: Sonuçları Değerlendirin

Becerilerimizi uyguladıktan sonra, sonuçlar üzerine derinlemesine düşünmemiz gerekir. İşe yarayan ne yaptık? İşe yaramayan ne yaptık? Bir dahaki sefere nasıl daha farklı bir şekilde yaparız? Bu değerlendirmeleri yargılamadan, kendimizi hırpalamadan yapmamız gerekir.

Tabii bunu söylemek yapmaktan çok daha kolaydır. Zira birçoğumuzun güçlü bir mükemmeliyetçilik eğilimi var ki doğru ve iyi yapmayı isteriz. Üstelik kendi beklentilerimizi karşılayamazsak, zihnimiz kırbacını çıkarıp bizi kırbaçlama eğilimindedir. Maalesef sert öz yargılar asla faydalı değildir. Bizi daha iyi şeyler yapma konusunda güdümlemek yerine pes etme hissimizi arttırır. Bu yüzden kitabın ilerleyen bölümlerinde mindfulness'ın bu konuyu aşmanıza nasıl yardımcı olacağını öğreneceksiniz. Ayrıca yargılayıcı olmayan kendi üzerine düşünme ve şefkatli kendini cesaretlendirmenin kendinizi hırpalamaktan çok daha yararlı olduğunu keşfedeceksiniz.

4. Adım: Gereken Değişiklikleri Yapın

Elde ettiğiniz sonuçlara dayalı olarak son adım, yaptığınız şeyi değiştirmektir. İşe yarayan şeyleri daha çok yapıp işe yaramayanları değiştirirsiniz. Gelişmenin tek yolu budur. Söylendiği gibi, "sürekli aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar elde edemezsiniz."

Sonrasında elbette bu döngüyü tekrar edeceksiniz. Becerilerinizi yeni değişikliklerle uygularsınız, ardından bunları tekrar uygular, sonuçları değerlendirir ve daha fazla değiştirirsiniz ve sonra biraz daha pratik yaparsınız ki nihayetinde bunu yapmakta iyi olursunuz. Eğer zihniniz bunun çok zor olduğunu söylüyorsa, o zaman şunu düşünün:

BUNU DAHA ÖNCE DEFALARCA YAPTINIZ!

Sadece bir an için bugün özgüvenle yaptığınız şeyleri bir düşünün; o kadar doğal ve akıcı bir şekilde yaptığınız şeyleri nadiren durup düşünürsünüz. Örneğin yemek yemek için çatal ve bıçak, yazmak için bir kalem ya da su ısıtmak için bir çaydanlık kullanabilirsiniz. Yürüyebilir, konuşabilir, kitap okuyabilir, alışverişe gidebilir, tost yapabilir, konserve açabilir, tuvaleti kullanabilir, banyo yapabilir, saati söyleyebilir, alfabeyi okuyabilir ve kendi başınıza giyinebilirsiniz... Üstelik hepsini kolayca gerçekleştirirsiniz. Peki, bunları yapmayı nasıl öğrendiniz?

Tüm bu becerileri uygulamanız, uygulamanız, uygulamanız, sonuçları sürekli olarak değerlendirmeniz ve yaptığınız şeyi değiştirmeniz gerekiyordu. Bu süreçte bu becerileri o kadar geliştirdiniz ki artık bunları doğal, akıcı ve kendinizden emin bir şekilde yapabildiniz (Eğer zihniniz bazı kişilerin 'doğal bir yeteneği' olduğunu söyleyip karşı çıkıyorsa, elbette bu doğru fakat onlar da bir şeyde iyi olmak için yukarıdaki döngüyü pek çok kez uygulamak zorunda kalmıştır. Çünkü 'doğal yetenek' aynı beceri seviyesine ulaşmak için geri kalanımız kadar sıkı çalışmak zorunda olmadıkları anlamına gelir).

OLAĞAN ŞÜPHELİLER

Dolayısıyla kendimizi özgüvensiz hissettiğimizde olağan şüpheliler şunlardır: Aşırı yüksek beklentiler, sert öz yargılama, korkuyla meşgul olma, deneyim ve beceri eksikliği. Tüm bu sorunları zamanı geldiğinde ele alacağız. Şimdilik gerçek bir güven geliştirmenin çalışma gerektirdiğini kabul edelim. Daha doğrusu 'adanmış eylem' gerektirir.

ACT'de 'adanmış eylem' kavramını, temel değerlerimiz tarafından yönlendirilen eylem anlamında kullanıyoruz: olmak istediğimiz kişi gibi davranmak ve bizim için gerçekten önemli olan şeyi yapmak. Sadece adanmış eylem yoluyla -konfor alanımızdan çıkıp kalbimizin derinliklerinde bizim için gerçekten önemli olan şeyi yaparak- gerçek güveni deneyimleyebiliriz.

Şimdi ne düşündüğünüzü fark etmek için bir dakikanızı ayırın. Yirmi saniye boyunca okumayı bırakıp gözlerinizi kapatın ve zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Umarım zihniniz 'ateşlenir' ve hevesle devam etmek ister ama onu homurdanıp şikâyet ederken veya tüm bunların çok zor olduğunu söyleyip itiraz ederken ya da işe yaramayacağını öngörerek pes etmeniz gerektiğini belirtirken bulabilirsiniz. Tüm bu farklı tepkiler normal ve doğaldır, dolayısıyla olumlu ya da olumsuz, cesaret verici ya da cesaret kırıcı, coşkulu ya da şüpheci olmak üzere zihniniz ne söylerse söylesin, değiştirmeye çalışmadan sadece fark edin.

Şimdi, bölümün sonuna hızla yaklaşırken, ana noktaları hızlıca özetleyelim:

ANAHTAR NOKTALAR

* Kendinize daha çok güvenseydiniz neler yapacağınızı düşünün ve Hayat Değişiklikleri Listesi oluşturun.
* Özgüven oyununun bir numaralı kuralını hatırlayın: *Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.*

* Düşük özgüveninizin temel sebeplerini tanımlayın: aşırı yüksek beklentiler, sert öz yargılama, korkuyla meşgul olma, deneyim ve beceri eksikliği.
* 'Özgüven Döngüsü'nü hatırlayın: becerileri pratiğe dökmek, becerileri etkili bir şekilde uygulamak, sonuçları değerlendirmek, gereken değişiklikleri yapmak.

'ANLIK ÖZGÜVEN' DİYE BİR ŞEY GERÇEKTEN VAR MI?

Pek çok kitap, kurs ve seminer size 'anlık özgüven'i sağlayabileceğini iddia eder. 'Anlık özgüven' sundukları şey için çok iyi bir isim çünkü yalnızca bir an sürüyor. Tipik olarak gerçekleşen şey, yatak odamızın güvenliğinde kitabı okurken veya arabamızda o CD'yi dinlerken veya bir seminerin dramasına katılırken kısa bir an için bu güven duygularını uyandırabilmemizdir. Ama gerçek bir durum içindeyken, konfor alanımızdan çıkıp gerçek hayatta gerçek bir meydan okumayla karşılaştığımızda, tüm bu harika duygular uçup gider. Puf! Gitmiş! Ortadan kayboldular! Bunun bu şekilde olmasının çok iyi bir nedeni var. Bunu anlamak için zamanda geriye gitmemiz gerekiyor...

2. Bölüm

Eski Güzel Günler

Sizin için geliyor!

Güm! Güm! Güm!

Ayağınızın altındaki yer sarsılıyor.

Güm! Güm! Güm!

Canavar güçlü gövdesini havaya kaldırıp insanın kanını donduran bir çığlık atıyor. Sizin üç katı büyüklüğünüzde, dağınık kahverengi tüylerle kaplı, ağaç gövdesi kadar bacakları ve ağzından çıkan iki devasa dişi var.

Çok öfkeli. Size doğru koşuyor!

Güm! Güm! Güm!

Peki, sonra ne oluyor? Birazdan öğreneceksiniz. Önce özgüven oyununun tüm yanlış kurallarının büyük babasına geri dönelim: *Benim için önemli olan şeyi yapmadan önce kendime güvenmeliyim.* Bu kural 'sağduyuya' hitap eder çünkü zaten kendinize güveniyorsanız, harekete geçmek ve sizin için önemli olan şeyleri yapmak çok daha kolaydır. Fakat bu inanca körü körüne bağlı olmak, duygularınızı kontrol etmek için çok fazla

zaman, çaba ve enerji harcayacağınız anlamına gelir. Üstelik korku, endişe ve belirsizlik gibi duyguları ortadan kaldırmak ve bunların yerine sakinlik, kesinlik ve güven duygularını koymak için çok fazla uğraşacaksınız. Gerçekten de pek çok popüler kişisel gelişim kitabı olumlamalar, olumsuz düşüncelere meydan okuma, kendi kendine hipnoz ve benzeri yollarla size bunu nasıl yapacağınızı gösterdiğini iddia eder. Ne yazık ki duygularınızı kontrol etmek o kadar da kolay değildir ve bu yolda ne kadar ilerlerseniz, hayal kırıklığı ve hüsrana uğrama veya umutsuz hissetme olasılığınız o kadar artar.

Ama lütfen bu konuda benim sözümle hareket etmeyin ve kendi deneyimlerinize bakın. Gerçekten zorlayıcı bir durumdayken, konfor alanınızdan çıkıp korkularınızla yüzleşirken duygularınızı kontrol etmek için (güçlü ilaçlar kullanmadan) işe yarayan bir teknik buldunuz mu? Bu koşullar altında tam bir kesinlik ve güvence hissetmenizi sağlayan bir teknikle karşılaştınız mı? Bu, tuzak bir sorudur. Karşılaşmadığınızı biliyorum çünkü bu imkânsız. Bedeninizi bu tür zorlu durumlara çok özel bir şekilde yanıt vermeye programlayan milyarlarca yıllık evrimi geri almanın hiçbir yolu yok, özellikle de 'savaş ya da kaç' tepkisiyle.

Bunun ne olduğunu açıklamak için o mamuta geri dönelim. Tüylü bir mamut size doğru gelmeye başladığında gerçekten de sadece iki seçeneğiniz vardır. Birinci seçenek: Kaçın. (Çok, çok, çok, çok hızlı!) İkinci seçenek: Olduğunuz yerde kalın ve savaşın. (Çok, çok, çok, çok sert!) Gerçekten hepsi bu: Savaş ya da kaç. Üstelik iki tepkinin de çok fazla enerji gerektirdiğini unutmayın. Savaşmak ya da kaçmak için güce, kuvvete ve dayanıklılığa ihtiyacınız var (Yoksa ezilirsiniz).

Neyse ki yüz milyonlarca yıllık evrim sayesinde, bedeniniz size tam olarak ihtiyacınız olanı sağlayacaktır. Bir tehditle karşı karşıya geldiğinizde bedeniniz adrenalinle dolar, refleksleriniz hızlanır, kaslarınız harekete geçmek üzere gerilir, odak noktanız keskinleşir ve kalbiniz bedeninizin en çok ihtiyaç duyan bölgelerine, özellikle de kol ve bacaklarınız gibi büyük kasları-

nıza fazladan kan pompalar. Bu muhteşem tepkiye 'savaş ya da kaç tepkisi' deriz (Teknik olarak konuşursak bu 'savaş, kaç ya da don' tepkisidir çünkü bazen kaçmak veya savaşmak yerine donup kalırız ama basitçe anlatmak için daha kısa versiyonunu kullanacağım).

Balıklar, sürüngenler ve kuşların yanı sıra tüm memelilerde savaş ya da kaç tepkisi bulunur. Anında ve otomatiktir. Hayatta kalmak için gerekli olarak bir hayvanın bir tehdit algıladığı anda harekete geçer. Bu tepki sizi tehditle savaşmaya ya da ondan kaçmaya hazırlar (hangisi o an hayatınızı kurtaracaksa). Diyelim ki ilkel atanız, saldıran o tüylü mamutla karşı karşıyayken böyle bir tepki *vermedi*. Orada öylece durup izleyerek beklediğini, bu öfke dolu yaratığın güzelliğine hayran hayran baktığını varsayalım. Kısa süre içinde dümdüz olurdu herhalde!

Şimdi, küçük, mutlu bir tarih öncesi vadide, birlikte bir mağarada yaşadığımız atalarımızdan oluşan bir grubun parçası olduğunuzu hayal edelim. O vadide hayatın çok güzel olduğunu farz edelim. Yemeğin, suyun nerede olduğunu biliyor, komşularınızı tanıyor, tehlikeli hayvanların yerini bildiğiniz için onlardan uzak duruyorsunuz. Öte yandan sürekli bu mutlu ve minik vadinizde kalamayacağınızın da son derece farkındasınız; sık sık yemek bulmak için oradan çıkmak zorunda kalacaksınız. Ne zaman yiyecekleriniz azalsa komşularınızla bir araya gelip dağları aşarak akşam yemeğine kıllı bir mamut getirmeye gideceksiniz.

Fakat bu küçük bir şey değil, zira çok önemli bir risk alıyorsunuz. Eski tanıdık bölgenizden ne kadar uzaklaşırsanız, o kadar çok tehlikedesiniz. Ne de olsa dışarıda kocaman hayvanlar var. Büyük pençeleri ve kocaman dişleriyle etrafta geziniyorlar. Öğle yemeğinde bir şeyler atıştırmak için cılız, tüysüz bir maymun yemekten başka hiçbir şeyi sevmeyecek hayvanlar! Bu yüzden tetikte olmalısınız. Sivri dişli kaplanlar, aç mağara ayıları ve rakip kabilelere karşı sürekli tetikte olmanız gerek.

En ufak bir tehdit olasılığında bile -çalılardaki ani bir kıpırdama, havadaki garip bir koku, ufuktaki tuhaf bir gölge- savaş

ya da kaç tepkiniz devreye girer. Kalbiniz hızla atar, bedeniniz adrenalinle dolar, kaslarınız gerilir. Bu iyi bir şey; artık savaşmaya ya da kaçmaya hazırsınız. Ayrıca eğer bu bir yanlış alarmsa sorun değil çünkü bir süre sonra herhangi bir tehdit olmadığında bu tepki son bulur. Adrenalin seviyeniz düşer, kalp atış hızınız yavaşlar ve kendinizi daha gevşemiş hissedersiniz.

O çok eski günlerden bu yana işler pek değişmedi. Elbette hayat artık biraz daha kolay ve kocaman hayvanlar tarafından yenme, parçalanma ya da dümdüz edilme riski çok daha az ama yine de hâlâ risk almak zorundayız. İnsan olarak büyüyüp gelişmek istiyorsak eski tanıdık alanımızdan çıkıp bilinmeyene doğru yol almalıyız. Bunu da sadece bir kez değil, defalarca ama defalarca yapmamız gerekir. İnsanlar arasında 'konfor alanı' olarak bilinen o tanıdık bölgeyi her terk edişimizde savaş ya da kaç tepkimiz tetiklenecek.

Bu son derece doğaldır. Zorlayıcı yeni bir duruma girmek için konfor alanınızı her terk ettiğinizde, büyük bir risk alırsınız. Ne de olsa her şeyin sizin istediğiniz gibi bir sonuca ulaşacağının garantisi yok. Rahatsız edici gerçek şu ki kötü şeyler de *olabilir*. Olmayacağını hiç kimse garanti edemez. Başarısız olabilir, incinebilir, her şeyi mahvedebilir ya da kendinizi aptal durumuna düşürebilirsiniz. Reddedilebilir, tüm paranızı kaybedebilir, zaman ve çaba harcamanıza rağmen sonuçta elinizde hiçbir şey olmayabilir. Ayrıca konfor alanınızdan çıkarken ne kadar büyük bir adım atarsanız -ne kadar büyük bir zorlukla karşılaşırsanız- sonuçla ilgili o kadar çok belirsizlik olur. Bu koşullar altında 'savaş ya da kaç' tepkinizi bir düğmeye basarcasına kapatmanızın hiçbir yolu yoktur; kendinize mutlak kesinlik ve güvence duygusu aşılamanız mümkün değildir (Tabii tehlikeli yan etkileri olan ilaçlar kullanmıyorsanız).

Elbette günlük hayatımızda savaş ya da kaç tepkisinden bahsetmeyiz. Muhtemelen, "Haftaya iki yüz kişinin önünde bir konuşma yapacağım ve savaş ya da kaç tepkisi yaşıyorum," diyen birini hiç duymamışsınızdır. Genelde korku ve gerginlikten bahsedildiğini duyarsınız.

İSİM DEDİĞİN NEDİR Kİ?

Korkunun pek çok farklı ismi vardır. İşte yaygın olanlardan birkaçı: 'özgüven eksikliği,' 'endişe,' 'kendinden şüphe duyma,' 'güvensizlik,' 'sinir bozukluğu,' 'tedirginlik,' 'stres.' Başlangıçta 'korku' veya 'endişe' taşıdığını kabul etmeyi reddeden CEO'lar, askerler, polis memurları, avukatlar ve cerrahlarla çalıştım çünkü bu duyguları kişisel bir başarısızlık veya bir zayıflık işareti olarak görüyorlardı. Oysa 'stresli,' 'gergin,' 'sinirli' ya da 'güven krizi' içinde olduklarını *kabul ettiler* fakat 'endişeli' ve 'korkmuş' olduklarını kabul etmediler.

Bu çok da şaşırtıcı değil. Genelde tüm kültürlerde korku kişisel zayıflık olarak algılanır, özellikle de erkekler için. Toplumumuzda beyin yıkamaya çok erken yaşlarda başlanır. Bir düşünün. Küçük bir çocukken korktuğunuzda, yetişkinler size ne tür yararsız şeyler söylerdi? Bu süreçte size korku hakkında hangi mesajları verirlerdi?

Örneğin hiç "Aptallaşma; korkacak bir şey yok" veya "Saçmalama. Hayalet/canavar/vampir diye bir şey yok" cümlelerini duydunuz mu? Buradaki mesaj şudur: Korkmak aptallık ya da saçmalamaktır. Belki şunlara benzer şeyler de duymuşsunuzdur: "Bebek gibi davranma," "Büyü biraz," "Yaşına uygun davran." Diyelim ki o kadar korktunuz ki gerçekten ağlamaya başladınız; o zaman şu sözleri duymuş olabilirsiniz: "Bebek gibi ağlama," "Hanım evladı olma," "Erkekler ağlamaz." Buradaki mesaj da korku eşittir olgun olmamak ya da zayıflıktır.

Üstelik bu mesajlar popüler kültür tarafından da fazlasıyla desteklenir. Hemen hemen her kitapta, çizgi roman, film ya da TV dizisinde kadın ve erkek kahramanlar *korkusuzdur:* Indiana Jones, Charlie'nin Melekleri, James Bond, Wonder Woman, Superman, Batman; hiçbirinin korkusu yoktur. Tamam, ara sıra fakat sadece arada sırada minicik bir korku belirtisi gösterdikleri olmuştur. *Dr. No* filmindeki Sean Connery'nin bir masaya bağlanmış olduğu ve bir lazer silahının testislerini kesmek üzere olduğu sahne geldi aklıma. Bu durumda alnında birkaç ter damlası belirmişti. Fakat tüm dün-

ya hava uçmanın eşiğindeyken o sadece gülümsemiş ve bir şaka yapmıştı.

Tüm bu şartlar altında, korkuya karşı olumsuz bir tutumla büyümemiz çok da şaşırtıcı değil. Bu büyük bir utanç çünkü kitabın ilerleyen sayfalarında da göreceğimiz gibi korku çok güçlü bir yakıt gibidir; onunla başa çıkmayı öğrendiğimizde, korkuyu kendi lehimize olacak şekilde enerjisini istediğimiz yere ulaşmamıza yardımcı olması için kullanabiliriz. Fakat korkuya 'kötü' bir şeymiş gibi bakarsak ondan kaçınmaya ya da ondan kurtulmaya çalışır ve bu şekilde çok daha fazla değerli enerji harcarız.

Şimdi bir kez daha bir an için durun, on saniye boyunca zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz daha fazlasını öğrenmek için çok mu hevesli? Yoksa size, "Bu adam saçmalıyor. Belli ki yanlış kitabı almışım. Duymak istediklerim bunlar değildi," mi diyor?

Zihniniz ne derse desin benim için sorun değil. Okumaya devam ettikçe zihninizin çok hevesli olduğu anların olacağını ama diğer zamanlarda da son derece kuşkucu ve eleştirel olacağını tahmin ediyorum. Zihin denen şey bunu yapar. Bu yüzden arka planda çalan bir radyonun sesi gibi, zihninizin gevezelik etmesine izin verip veremeyeceğinize bir bakın ve kitap üzerinde çalışmaya devam edin. Korkuyu, 'sinir bozukluğu'nu veya kaygıyı ortadan kaldırmaya çalışarak gerçek güveni geliştiremeyeceğiniz gerçeğine açık olup olmadığınıza bakın. Öte yandan kelimenin her iki anlamıyla da gerçek özgüveni geliştireceğinizi bilin. Tabii bunu korkuyla olan ilişkinizi nasıl değiştirip onu kendi avantajınıza nasıl kullanacağınızı öğrendiğinizde başaracaksınız. Fakat o noktaya gelmeden önce, bu miti kırmaya yönelik yapacağımız birkaç şey daha var. Buna bir oyunla başlamaktan daha iyi bir yol olabilir mi?

3. Bölüm

Doğru mu, Yanlış mı?

Minik bir teste hazır mısınız? Lütfen her ifadeyi doğru ya da yanlış olarak yanıtlayın:

1. Albert Einstein ortalamanın altında bir öğrenciydi.
2. Beyninizin sadece yüzde 10'unu kullanıyorsunuz.
3. 'Başaracağım' veya 'ben sevilen biriyim' gibi olumlamalar düşük öz saygıyı arttırmanın iyi birer yoludur.

Pek çok insan bu ifadelerin çoğuna ya da tamamına 'doğru' cevabını verir. Zaten beklenen de budur. Ne de olsa kişisel gelişim üzerine sayısız kitap, TV programı ve makale size bunları acı gerçeklermiş gibi anlatıyor. Size Einstein'ın okulda çok başarısız olduğunu söylüyorlar (Buradaki mesaj, eğer Einstein bu başarısızlıklarına rağmen son derece muhteşem bir noktaya geldiyse, siz de yapabilirsiniz). Size beyninizin sadece yüzde onunu kullandığınızı ifade ediyorlar (Mesaj, eğer beyninizin tamamını kullansaydınız, neler yapabileceğinizi hayal edin). Size kendinizle ilgili olumlamaların yüksek öz saygı kazandıracağından söz ediyorlar (Mesaj, kendi kendine olumsuz konuşmadan kurtulmak kolaydır).

Üslubumdan da tahmin edebileceğiniz gibi, herkesin bildiği, sık sık alıntıladığı tüm bu 'gerçekler' aslında yanlıştır. Evet, Einstein küçük yaşlarda Fransızca dersinde başarılı değildi fakat genel anlamda iyi bir öğrenciydi ve matematik, fizik gibi derslerde çok başarılıydı. Üstelik okuldaki son senesinde tüm derslerdeki not ortalaması 80'in üzerindeydi. Beyninizin sadece yüzde 10'unu kullanmanıza gelince... hımm. Bu fikir 1900'lerin başında ortaya çıkmaya başladı fakat son elli yıldır çok popüler hale geldi. Binlerce kişisel gelişim programı bu 'gerçeği' kullanıyor olmasına rağmen, bunu destekleyen tek bir bilimsel veri dahi göremezsiniz. Çünkü bu tamamen baştan sona bir saçmalık. Bilim insanları, MRI ve PET taramalarından mikroskop altında incelemeye kadar sayısız farklı yolla beyni kapsamlı bir şekilde inceledi. Tahmin edin, ne oldu? Beynin gereksiz olan tek bir bölümünü dahi bulamadılar. Beynin her bölümü bir işleve hizmet ediyor ve her gün yüzde 100'ünü kullanıyorsunuz. Eğer felç, tümör ya da başka bir hastalık veya yaralanma beyninizin çok küçük bir yüzdesini dahi yok ederse, bu genelde gözle görülebilir bir hasara neden olur.

Peki, ya olumlamalar? Muhtemelen kendinizden şüphe duyuyorsanız veya öz saygınız düşükse ya da genel olarak kendinize güven duymuyorsanız, o zaman çözümün, bunlara inanana kadar kendiniz hakkında tekrar tekrar olumlu şeyler düşünmek olduğunu okumuşsunuzdur veya size bu söylenmiştir. Hiç bunu yapmayı denediniz mi? Eğer denediyseniz, işinize yaradı mı? Yoksa zihniniz kendisiyle bir tartışmaya mı girdi?

Motivasyon konuşmacıları ve kişisel gelişim guruları olumlamaların yararını savunmaya bayılsa da -ki kavram kesinlikle 'sağduyu'ya hitap ediyor- bunların işe yaradığını gösteren hiçbir bilimsel kanıt yoktur. Hatta bilim bunun tam tersini öneriyor!

2009'da Waterloo Üniversitesi'nden Joanne V. Wood ve John W. Lee, New Brunswick Üniversitesi'nden WQ Elaine Perunovic olmak üzere Kanadalı psikologlardan oluşan bir

grup, psikoloji alanında ilk onda yer alan bir dergi olan *Psychological Science*'ta *(Psikolojik Bilim)* çığır açan bir çalışma yayınladı. "Olumlu Kişisel İfadeler: Bazıları için Güç, Diğerleri için Tehlike" başlıklı çalışmaları dünya çapında manşetlere taşındı. Neden peki? Çünkü bu çalışma, düşük öz saygısı olan kişilerin, "Ben sevilen biriyim" veya "Başaracağım" gibi kendisiyle ilgili olumlu ifadeleri tekrarladıktan sonra aslında daha kötü hissettiklerini göstermiştir.

Yardımcı olmaktan ziyade, bu olumlu düşünceler tipik olarak güçlü bir olumsuz tepkiyi ve bunun sonucunda da düşük bir ruh halini tetiklemiştir. Örneğin öz saygısı düşük olan bir katılımcı kendi kendine, "Ben sevilen bir insanım" derse, zihni, "Hayır, değilsin!" diye yanıt vererek sevilmediğini gösteren tüm işaretlerin bir listesini gözden geçirirdi. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bu da onun kendisini eskisinden daha da kötü hissetmesine neden olurdu. Öte yandan bu katılımcılara kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olmanın hiçbir sorun teşkil etmediği söylendiğinde, hepsinin ruh hali birdenbire yükselmiştir!

Peki, tüm bunların güvenle ne alakası var? Evet, bağlantı biraz dolaylı ama şu gerçeği de göz ardı etmeyelim...

HEPİMİZ İÇİN SORUN!

Umarım hepimizin kafasındaki bunca yanlış ve yanıltıcı bilgiyle dolaşıp durduğunu görmeye başlamışsınızdır (İtiraf: Ben de bir zamanlar yukarıdaki tüm mitlere inanıyordum). Kökenini ya da geçerliliğini hiç sorgulamadan, hepimiz görünüşte 'sağduyulu' olan her türlü fikre inanmaya son derece hazırız. Bu özellikle popüler psikoloji alanında çok geçerlidir. Bunu aklımızda tutmak son derece önemli çünkü bu fikirlere bağlı kalırsak bizim için her türlü soruna neden olabilirler. Büyük yazar Mark Twain'in de dediği gibi: "Başınızı derde sokan bilmediğiniz şeyler değildir. Bildiğinizden emin olduğunuz doğru olmayan şeylerdir." Bu yüzden bunu aklımızda tutarak yaygın olarak kabul gören dört inanca hızla göz atalım: Korku bir

zayıflık belirtisidir; korku performansı düşürür; korku sizi geri çeker; özgüven korkusuzluktur.

Mit: Korku Bir Zayıflık Belirtisidir

Bu fikre inanıyor musunuz? O zaman size 'zayıf' demekte epey zorlanacağınız birkaç kişiden alıntı yapayım: Tüm zamanların en iyi sporcularından biri olan efsanevi uzun mesafe bisikletçisi Lance Armstrong ile kaslarıyla hem erkekleri hem de kadınları kendinden geçiren ve filmleri gişe rekorları kıran film yıldızı Hugh Jackman şunları söylemiştir:

> *"Başarısızlıktan korkuyorum. Başarısızlıkla ilgili büyük bir fobim var."* -Lance Armstrong

> *"Ben her zaman bir korkudan çekinirseniz, o korkunun hayaletinin sizi asla terk etmeyeceğine inanırım. Bu, insanları küçültür. Bu yüzden en çok korktuğum şeye daima 'evet' demişimdir."* -Hugh Jackman

Şimdi okumayı bırakın ve birkaç saniye için zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz size şu şekilde itiraz etti mi: "Evet ama onlar için durum farklı. Ben Tour de France'de yarışmıyorum ya da Hollywood filmlerinde başrol oynamıyorum, bu yüzden *korkmama gerek yok."*

Eğer zihniniz size bu tip bir şey söylediyse, bu pek de şaşırtıcı değil. Bir önceki bölümde ele aldığımız savaş ya da kaç tepkisini benimseyerek özümsememiz zaman alır. Gerçek şu ki her normal insan konfor alanından çıkıp zorlu bir duruma adım attığında bu tepkiyi verir. Bu zayıflık değil, normallik belirtisidir. Bir risk aldığınızda, bir zorlukla karşılaştığınızda veya konfor alanınızı terk ettiğinizde bu tepkiyi vermiyorsa-

nız, bu, iki şeyden biri anlamına gelir: a) beyninizde çok ciddi bir sorun var ya da b) tıpkı James Bond gibi hayali bir karaktersiniz.

Kendi konfor alanınızın boyutu ve biçimi Armstrong ya da Jackman'inkinden ya da ebeveynlerinizinkinden veya çocuklarınızınkinden yahut da komşunuzun kayınvalidesininkinden farklı olacaktır. Bu hepimizin birer birey olmasından kaynaklanır. Fakat konfor alanınız ne kadar büyük ya da küçük olursa olsun, onu terk ettiğiniz an savaş ya da kaç tepkisi verirsiniz. Ayrıca ne kadar büyük bir adım atarsanız tepkiniz de o denli güçlü ve deneyimleyeceğiniz korku da o kadar büyük olur. Kendimi tekrarlama uğruna:

Konfor alanınızın dışına çıktığınızda, risk aldığınızda veya bir zorlukla karşılaştığınızda korku hissedersiniz. Bu zayıflık değil, normal insanlar için doğal bir durumdur.

Bu kitap üzerinde çalışmaya devam ederken, konfor alanınızın genişlemesini umuyorum. Bu gerçekleşirken bir zamanlar korku, endişe veya kendinden şüphe duymakla ilgili mücadele ettiğiniz noktada, muhtemelen çok daha rahat olacak, düşünceleriniz ve duygularınızla savaşmadan yaptığınız işe tam olarak odaklanabileceksiniz. Fakat konfor alanınızın dışına çıkmadan onu genişletemezsiniz ve o adımı attığınız anda korku baş gösterecektir.

Mit: Korku Performansı Düşürür

Birkaç sporcu, film yıldızı, konuşmacı, müzisyen ya da diğer sahne sanatçısıyla konuşun ve bunun doğru olmadığını göreceksiniz. Performans sanatçılarının toplum önüne çıktığında, risk aldıkları tartışılmaz bir gerçektir. Ne kadar donanımlı da olsalar, hayranları onları ne kadar çok da sevse, geçmişte ne kadar başarılı da olsalar her zaman o anda her şeyi ellerine yüzlerine bulaştırma ihtimalleri var. Gerçek şu ki yetenek ve becerilerini zorlayan gerçek bir zorlayıcı durumla yüzleşirler.

Risk alıp gerçekten zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kalan her insan neyi deneyimler? Bu doğru: savaş ya da kaç tepkisini.

Buna rağmen en iyi performans sanatçıları genelde bu tepkiyi nadiren 'korku,' 'endişe' ya da 'sinir bozukluğu' olarak adlandırır. Bunu daha çok havaya girmek, coşmak ya da yükselmek veya adrenalin patlaması diye adlandırırlar. İnsanlar 'korku' ya da 'endişe' gibi sözcükler yerine bunun gibi kelimeleri kullandıklarında, şu çok önemli gerçeği keşfettiler:

Korku düşmanınız değildir. O kendi çıkarlarınız için kullanabileceğiniz güçlü bir enerji kaynağıdır.

Çoğu performans sanatçısı içgüdüsel olarak bunu bilir; korkularını ve endişelerini performanslarına nasıl kanalize edeceklerini öğrenirler ve bunu yaparken de performanslarının kalitesi artar. Bu size inanması güç bir şey gibi gelebilir ama kitabın ilerleyen bölümlerinde siz de bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.

Mit: Korku Sizi Geri Çeker

Bu da son iki mitin bir çeşididir aslında. Hikâye şu ki korku sizi hayatta istediğiniz şeylere ulaşmaktan alıkoyar. Neyse ki durum bu değil. Sizi geri çeken şey korku değil, ona karşı olan tutumunuzdur. Korkunun 'kötü' bir şey olduğu ve korku yok olana kadar istediğiniz şeyleri yapamayacağınız tutumuna ne kadar sıkı sarılırsanız, o denli sıkışıp kalırsınız. Aslında korkunun 'kötü' bir şey olduğu tutumu sizi sadece sıkıştırmakla kalmaz; aynı zamanda korkunuzu da arttırır; korkunun karşısında daha çok korkuyu, endişe karşısında daha çok endişeyi ve sinir bozukluğu karşısında daha çok sinir bozukluğunu getirir (Aslında bu tutum panik bozukluğundan sosyal fobiye kadar tüm yaygın kaygı bozukluklarında büyük bir rol oynar).

Daha önce en iyi performans sanatçılarının korkularını kabul etmeyi öğrendiklerinden ve bunu performanslarına kanalize ettiklerinden bahsetmiştim. Bunun yanı sıra bazen bir

sahne performans sanatçısı korkunun 'kötü' bir şey olduğu fikrine kapılır ve bu tutumu benimsediği o andan itibaren 'sahne korkusu' geliştirmeye başlar. Birdenbire bu korkusu ciddi bir sorun, büyük bir engel ve mücadele ettiği bir şey haline gelir. Genelde bununla ne kadar çok mücadele ederse, o kadar kötüye gider. Basit gerçek şudur:

> ***İnsanları geri çeken şey korku değildir. İnsanların sıkışıp kalmasına sebep olan şey, korkuya karşı gösterdikleri tutumdur.***

Bazı performans sanatçıları korkularıyla o kadar çok mücadele eder ki sonunda korkudan kurtulmak umuduyla uyuşturucu almaya ya da performanslarını iptal etmeye veya ikisini birden yapmaya başlar. Fakat bu beyhude bir çabadır. Eleanor Roosevelt'in dediği gibi:

"Durup korkunun yüzüne baktığınız her deneyiminizden güç, cesaret ve güven sağlarsınız. Tehlike, korkuyla yüzleşmeyi reddedip bununla başa çıkmaya cesaret edememekte yatıyor."

Mit: Özgüven Korkusuzluktur

Hikâyeye göre, özgüvenli insanlar korku ya da endişe hissetmezler. Bu kesinlikle böyle değil. İlk iki mite geri dönelim. Gerçek şu ki zorlu bir durumda, gezegendeki en özgüvenli insanlar bile korkar. Buna karşın bununla etkili bir şekilde nasıl başa çıkacağınızı bildiğinizde, bu güveninizi yıkmaz. Bu da bize özgüven oyununun ikinci kuralını verir:

> ***Kural 2: Gerçek özgüven korkusuzluk değil; korkuyla kurulan ilişkinin dönüştürülmüş halidir.***

ÖZET

Kitabın bir sonraki bölümünde gerçek bir çalışmaya geçeceğiz: Korkuyla olan ilişkinizi dönüştürebilecek ve gerçek bir güven geliştirmenizi sağlayacak becerileri öğrenmek ve uygulamak.

Fakat bu bölümü tamamlamadan önce, bu bölümde ele alınan ana noktaların kısa bir özetini yapalım:

ANAHTAR NOKTALAR

* Konfor alanınızın dışına çıktığınızda, risk aldığınızda veya bir zorlukla karşılaştığınızda korku hissedersiniz. Bu zayıflık değil; normal insanlar için normal bir durumdur.
* Korku düşmanınız değildir. O, kendi çıkarlarınız doğrultusunda kullanabileceğiniz çok güçlü bir enerji kaynağıdır.
* İnsanları geri çeken şey korku değildir. İnsanların sıkışıp kalmasına sebep olan şey, korkuya karşı gösterdikleri tutumdur.
* Gerçek özgüven korkusuzluk değil; korkuyla kurulan ilişkinin dönüştürülmüş halidir.

O halde korkuyla olan ilişkinizi temelden dönüştürmeye hazır mısınız? Onu bir düşman gibi görmeyi bırakıp çok güçlü bir enerji kaynağına dönüştürmeye? Eğer hazırsanız, ilk adım bu iki ucu keskin kılıçla, yani zihinle nasıl başa çıkacağınızı öğrenmektir.

İkinci Kısım

İki Ucu Keskin Kılıç

4. Bölüm

O Kadar da Gerekli Değil

Sizin için nasıl bir şey?

Bu kafanızın içindeki "Başaramayacaksın," "Sende gereken şeyler yok," "Reddedileceksin," "Eline yüzüne bulaştıracaksın," "Her şey ters gidebilir," "Buna henüz hazır değilsin, daha sonraya ertelesen iyi olur," diyen sesler gibi mi? Yoksa bedeninizdeki bir duyum gibi mi: yanan mide, sıkılan dişler, kuru boğaz, kalbin çarpması, huzursuz bacak sendromu, gergin kaslar, sıkışan göğüs, nefes almada zorluk, ağız kuruluğu ya da terli eller?

Buna ne derseniz deyin -özgüven eksikliği, başarısızlık korkusu, anksiyete, sinir bozukluğu veya gerginlik- birkaç temel unsura indirgenir ve bunlar psikologlar tarafından 'özel deneyimler' diye adlandırılır çünkü bunlar sadece sizin bildiğiniz deneyimlerdir. İnsan beyni ve sinir sisteminin en çok ortaya çıkardığı (EMITS) en yaygın özel deneyimler şunlardır:

E (Emotions): Duygular
M (Memories): Anılar

I (Images): İmgeler
T (Thoughts): Düşünceler
S (Sensations): Duyumlar

Bu yüzden biri ne zaman 'özgüven eksikliğinden' bahsetse, aşağıdakilerden bazılarına atıfta bulunur:

- Korku ve endişe gibi duygular
- Geçmiş başarısızlık ya da hataların anıları
- İşlerin kötüye gittiğine dair imgeler (zihindeki görüntüler)
- Başarısızlık, felaket, yanlış yapma, yeterince iyi olmama ya da pes etme gibi düşünceler
- Kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu ya da midede kelebeklerin uçması gibi duyumlar

Bu kitapta konuyu basitleştirmek adına tüm bu 'özel deneyimleri' iki kategoriye ayıracağım. Anılar, düşünceler ve imgeleri basitçe 'düşünceler;' duygu ve duyumlara da 'duygular' diyeceğim. 'Düşünceler ve duygular' ifadesini kullandığımda, bir insanın deneyimlediği her özel deneyimi kastediyor olacağım: Duygular, anılar, imgeler, düşünceler ve duyumlar.

Şimdi, kalıcı bir güven geliştirmek için şu üç şeyi bilmemiz gerekiyor:

- Düşüncelerimizi ve duygularımızı etkili bir şekilde nasıl ele alacağımızı
- Düşüncelerimiz ve duygularımız olumsuz yahut rahatsız edici olduğunda bile, eylemlerimizin kontrolünü nasıl sağlayacağımızı
- Sahip olduğumuz duygu ve düşüncelerden bağımsız olarak yaptığımız her şeye nasıl tam anlamıyla odaklanacağımızı.

Duyguları kitabın daha ilerleyen bölümlerine bırakacağım çünkü düşüncelerimizle başa çıkabildiğimizde duygularımızla başa çıkmak daha kolay. O halde şimdi şunu değerlendirerek başlayalım...

DÜŞÜNCE NEDİR?

Düşünceler kafamızın içindeki kelime ve resimlerdir (Psikologların 'düşünce' için kullandığı teknik terim 'biliş'tir). Anılar, imgeler, fanteziler, inançlar, fikirler, tutumlar, varsayımlar, değerler, hedefler, planlar, vizyonlar, hayaller, arzular, öngörüler, yargılar vb. dahil olmak üzere birçok farklı düşünce kategorisi vardır. Fakat düşüncelerimiz ne kadar karmaşık olursa olsun, aslında iki temel yapı taşından oluşurlar: kelimeler ve imgeler.

Şimdi ne olup bittiğine bir bakın: Aşağıdaki yıldız dizisine geldiğinizde, bir dakikalığına okumayı bırakıp gözlerinizi kapatın ve zihninizde neler olduğuna dikkat edin. Bir ses gibi 'duyduğunuz' ya da bir yazı gibi 'gördüğünüz' bazı kelime ya da resimleri veya her ikisinin bir birleşimini fark edersiniz. Lütfen bunu bir dakika için deneyin.

***

Peki ne fark ettiniz? Zihniniz size ne söyledi ya da ne gösterdi? (Kafanızdaki kelimeler ve resimler yerine bedeninizde duyumlar veya hisler fark ettiyseniz, bunlara 'düşünceler' demezdim, onlara 'duyumlar' veya 'hisler' derdim ki onlarla sonra ilgileneceğiz.) Şüphesiz ki zihninizin kelime ve resim oluşturma konusunda son derece iyi olduğunu fark etmişsinizdir. Bir an için şunu düşünün: Zihniniz bir günde kaç tane düşünce yaratıyor? Milyonlarca olmasa da yüz binlerce. Ayrıca hiç sonu gelmiyor, öyle değil mi? Zihin için her zaman 'göster ve anlat' zamanıdır; bize her zaman söyleyecek ya da gösterecek bir şeyi vardır.

Öte yandan zihninizin olumsuz olma eğiliminde olduğunu da şüphesiz ki fark etmişsinizdir. 1. Bölüm'de söylediğim gibi, bu son derece doğal ve normal bir şeydir. İnsan zihni yargılamakta, eleştirmekte, karşılaştırmakta, neyin yeterince iyi olmadığına dikkat çekmekte ve neyin iyileştirilmesi gerektiğini söylemekte hızlıdır. Diğer taraftan kültürümüz bizi olumlu düşünmenin önemiyle ilgili mesaj bombardımanına tutsa da basit gerçek şu ki: ***İnsan zihni olumsuz düşünecek şekilde evrimleşmiştir.***

Bunun nedenini anlamak için tarih öncesi atalarımıza dönelim. Pek çok bilim insanına göre bizim türümüz olan *homo sapiens* yaklaşık yüz bin yıl evvel ortaya çıkmıştır. O zamanlar dört temel ihtiyacımız vardı: yemek, su, barınak ve seks (Tabii ki hepsi aynı anda değil... yoksa ortalık biraz karışırdı). Fakat öldüğünüzde bunların hiçbirinin önemi kalmaz. O halde zihninizin yapması gereken tek iş ki bu diğer işlerden çok daha iyidir, sizi öldürülmekten alıkoymaktır.

Peki, zihin bunu nasıl yapar?

Tehlike için etrafa bakar. Size zarar verebilecek herhangi bir şeyi tespit ederek öngörmeye çalışıp sürekli olarak çevreyi tarar.

Eğer zihniniz bu işte başarılı olmasaydı, yüz binlerce yıl önce çok da uzun yaşamazdınız! Ayılar, kurtlar, sivri dişli kaplanlar, tüylü mamutlar, çığlar, volkanlar, düşman kabileler ve kıskanç komşular: Ölmenin acı dolu ve şiddetli yollarıyla doluydu. Bu yüzden şimdiye dek dünyada korkusuz ve umarsızca yaşamış, sadece etrafındaki iyi şeylere dikkat edip hiçbir şeyin kötü gitmeyeceğine dair sürekli olumlu düşünen erken dönemde yaşamış bir insan olsaydı, üreme şansı bile bulamadan hızlı bir şekilde ya yenilmiş ya çiğnenmiş ya da öldürülmüştü.

Sizler de, ben de sürekli etrafını kollayan, daima tehlikeye karşı tetikte olan, sürekli en kötüsüne hazırlıklı olan mağara insanlarından evrimleştik. Bu yüzden şimdiki modern beyinlerimiz bize neyin zarar verebileceğini ve nelerin ters gidebileceğini öngörmeye çalışıyor. Bunca kuşkumuz, endişemiz ve başarısızlık korkumuz olmasına şaşmamalı. Bu zayıf ya da kusurlu bir zihnin göstergesi değildir, tamamen evrimin doğal bir yan ürünüdür. İşte bu yüzden hayatımızın her günü olumlu düşünmeye çalışsak bile ***zihnimizi olumsuz düşünce üretmekten alıkoyamayız!***

Pek çok kişi bunu duyunca şaşırıyor. Ne de olsa toplumumuz bizi olumlu düşünmenin önemiyle ilgili mesaj yağmuruna tutuyor. (Hatta çok popüler bir su markasının şişesindeki etiket-te "Pozitif İç, Olumlu Düşün!" bile yazıyor. Lütfen bizi rahat bı-

rakın. Nasıl düşüneceğimiz hakkında uyarılmadan, huzurla bir bardak su bile içemeyecek miyiz?) Maalesef olumlu düşünceyle ilgili bu kitapların, makalelerin ve kursların genellikle bahsetmediği şey, biraz daha olumlu düşünmeyi öğrenebilsek de bunun olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemeyeceğidir.

Kişisel gelişim kitaplarında okuduğunuz 'eski düşünce tiplerini silmek' ya da 'eski programları temizlemek' veya 'olumsuz temel inançları yok etmek' hakkındaki her şey saçmalıktır. Nörobilim dünyasındaki son keşiflere göre, beyin eski nöral yolları ortadan kaldırmaz veya yok etmez; daha ziyade eskilerin üzerine yenilerini koyar. Bu yeni nöral yolları ne kadar çok kullanırsanız, yeni düşünce kalıplarınız o denli alışkanlığa dönüşür. Ama bu eski nöral yollar yok olmaz ve bu eski düşünce kalıpları kesinlikle buharlaşıp uçmaz.

Bu biraz ormanda yeni bir patika açmak gibidir. Yeni patika ne kadar çok kullanılırsa, o kadar yerleşir. Ama eski patika yok olmaz. Eğer daha az kullanılmaya başlanırsa, üzerinde bir dereceye kadar çim bitebilir ama patika hâlâ oradadır ve kolayca 'yeniden kullanılabilir bir hale gelebilir.' Bu benzetmedeki sorun, ormandaki eski patikayı kullanmayı bırakmanın kolay olmasıdır; beyninizdeki eski bir yolu kullanmayı bırakmak bundan milyarlarca kat daha zordur.

İşte daha iyi olabilecek başka bir benzetme. Yeni düşünce biçimlerini uyguladığınızda, bunu yeni bir lisan öğreniyormuş gibi ele alın. Ama yeni lisanı ne kadar akıcı konuşmaya başlasanız da eski lisanınız kaybolmaz. İspanyolca konuşmayı ne kadar iyi öğrenmiş olursanız olun, anadilinizi konuşma beceriniz asla kaybolmaz.

YERYÜZÜNDEKİ EN BÜYÜK ZEN USTASI

Zihni en yüksek performansı göstermesi için eğitmeye gelince, Zen ustaları tıpkı Olimpik atletler gibidir. Bu yüzden şu eski Zen hikâyesini dinlemeye değer. Bir gün manastırda aceminin biri baş keşişe yaklaşıp, "Efendim, yeryüzündeki en büyük Zen ustasını nasıl bulurum?" diye sorar.

Baş keşiş kafasını kaşıyıp biraz düşünür. Sonra da "Sana tüm olumsuz düşünceleri yok ettiğini söyleyen kişiyi bul. Eğer böyle birini bulursan, aradığın kişinin o *olmadığını* bileceksin," der.

Başka bir deyişle en büyük Zen ustalarının bile olumsuz düşünceleri vardır. Ayrıca en büyük 'pozitif psikologların' da. Dünyaca ünlü psikolog Martin Seligman güzel bir örnektir. Seligman 'pozitif psikolojinin babası' olarak kabul edilir. Ayrıca Seligman'ın hayran olduğum en önemli özelliklerinden biri de dürüstlüğüdür: Her ne kadar son yirmi yılını dünya çapındaki insanlara olumlu düşünmeyi öğreterek geçirmiş olsa da kendisini zorlayıcı bir durumda bulduğu anda, kafasında ilk beliren şeyin kötümser bir düşünce olduğunu itiraf ediyor. Şimdi yirmi saniyeliğine durun ve zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz karşı mı çıkıyor, tartışıp eleştiriyor mu? Yoksa normal biri olduğunuzu bilmek onu rahatlattı mı? Belki de bir sonraki konu için heyecanlı ve meraklıdır? Yoksa size bunun hayatınızdaki tek şans olduğunu ve buna katlanmak zorunda olduğunuzu söyleyeceğimden mi korkuyor? Lütfen bırakın zihniniz ne isterse söylesin; onun hep bir fikri olduğunu fark etmişsinizdir! Elbette bazen bu fikirler işe yarar. Fakat diğer zamanlarda son derece faydasızdırlar. Bu yüzden biz ACT'de şöyle deriz...

ZİHİN İKİ UCU KESKİN BİR KILIÇTIR

Zihnimiz oldukça muhteşemdir. Bize geçmişten ders alıp geleceği planlama konusunda yardım eder. Dünyamızı analiz etmemize ve yaşamakla gelişmek için faydalı bir yol haritası oluşturmamıza yardımcı olur. İletişim kurmamızı, tartışmamızı, katkıda bulunmamızı sağlar; yenilik yapmamıza, geliştirip keşfetmemize yardımcı olur; yaratıcı ve uyumlu olmamızı sağlar.

Bu zihnin parlak yüzüdür.

Zihnin karanlık tarafı ise çok sert bir şekilde eleştirmek ve yargılamak üzere hızlı olmasıdır. Gelecekle ilgili korkunç hikâ-

yeleri çağırır ve geçmişteki acı dolu anıları deşer. Bize kusurlarımızı, hatalarımızı ve başarısızlıklarımızı hatırlatıp bizi zararlı bir şekilde başkalarıyla kıyaslar. Bunların hiçbirinde anormal ya da kusurlu bir şey yoktur. Bunların hepsi normal bir insan zihninin olağan süreçleridir.

Kitabın ilerleyen bölümlerinde zihnin 'parlak tarafını' nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz: Motivasyon ve kararlılık konusunda bize yardımcı olması için değerlerimizi nasıl netleştireceğimizi, nasıl hedefler koyacağımızı ve nasıl stratejik düşüneceğimizi. Fakat bu bölümde 'karanlık tarafa' odaklanacağız. Yani o kaçınılmaz olumsuz düşünceleri nasıl ele alacağımıza. Eğer, "Bunlar gerçekten *kaçınılmaz mı?*" diye merak ediyorsanız, hep beraber görelim.

'BİRDEN BELİREN DÜŞÜNCELER' ALIŞTIRMASI

İşte size Steven Hayes tarafından oluşturulan bir alıştırma. Birazdan size sık kullanılan üç cümle vereceğim fakat her birinde son kelimeler eksik olacak. Tamamlanmamış cümleleri okurken, otomatik olarak aklınıza hangi kelimelerin geldiğini fark edin. Bu bir sınav değil, yani sizden cevapları tahmin etmenizi istemiyorum. Sadece hiç çabalamadan, o an aklınıza gelenleri fark etmenizi istiyorum. Başlıyoruz:

- Çocuklar görülmeli ama ...
- Mary'nin küçük bir ...
- Sarışınlar daha ...

Ne oldu? Birleşik Krallık, ABD, Avustralya ve Yeni Zelanda gibi İngilizcenin ana dil olduğu ülkelerde büyüdüyseniz, muhtemelen aklınıza gelen kelimeler 'duyulmamalı,' 'kuzusu var,' 'eğlencelidir.' Peki, gerçekten çocukların görülmesi ama duyulmaması gerektiğine inanıyor musunuz? Ya da onu okula kadar takip eden küçük bir kuzusu olan Mary adında bir kız olduğuna? Veya sarışınların saçları diğer renklerde olan kişilerden daha eğlenceli olduklarına? Bahse girerim her cümleye cevabınız hayır olmuştur. Şimdi de size şunu söylediğimi farz edin: Zih-

ninizdeki tüm bu kelime dizilerini çıkarın ve herhangi bir koşulda bir daha zihninizde belirmeyecek şekilde onları tamamen silin. Bunu yapabilir miydiniz? Belki bilimkurgu tadında bir beyin ameliyatıyla ama aksi halde zihninize derinlemesine kök salarlar. Birinin "Mary'nin küçük bir..." diye kullandığı bir ifade bağlamında aklınıza 'kuzusu var' kelimelerinin geleceği garanti gibidir. Zihniniz bunlarla dolu. Haydi, birkaç tane daha deneyelim. Aşağıdaki cümleleri okuyup beyninizin otomatik olarak boşlukları doldurduğu kelimelere dikkat edin.

- Her bulutun bir ...
- Elmaslar bir kızın en ...
- ... pek çok balık var.
- ... sadece yüzde 10'unu kullanıyorsunuz.

***

Nasıl ki "Mary'nin küçük bir ..." ifadesiyle karşılaştığımızda 'kuzusu var' kelimeleri aklımıza geliyorsa, gerçekten zorlayıcı bir durumla karşılaştığımızda da olumsuz düşünceler ortaya çıkacaktır. Beğenseniz de, beğenmesiniz de konfor alanımızın dışına çıkmayı *düşündüğümüz* anda, zihnimiz muhtemelen bize eski hikâyeleri anlatacaktır, yani küçüklüğümüzden beri anlattıklarını. Ne demek istediğimi biliyorsunuz: "Başaramayacaksın" veya "Her şeyi yüzüne, gözüne bulaştıracaksın," "Ters gidecek," "Buna hazır değilsin," "Yeterince iyi değilsin," "Bu çok zor" vs. Tüm bu düşünceleri tek bir büyük hikâyede toplayabiliriz: "Ben bunu yapamam."

1. Bölüm'de size yaklaşık dört yıldır hiç kimseyle çıkmamış olan 33 yaşındaki utangaç resepsiyonist Claire'den söz etmiştim. Onun "Bunu yapamam" hikâyesi şu şekildeydi: "Kimseyle çıkmaya başlayamam çünkü erkeklerle nasıl konuşulacağını bilmiyorum, o kadar çok geriliyorum ki susuyorum." Size ikinci bir restoran açmak isteyen başarılı iş insanı Raj'dan da bahsetmiştim. Onun hikâyesi de "Bunu yapamam çünkü başarısız olup çok fazla para kaybedebilirim," şeklindeydi. Sonra roman

yazmayı hayal eden fizyoterapist Dave vardı. Onun hikâyesi ise kısa ve tatlıydı: "Yazamıyorum!" Bir de iki çocuk annesi olan ve süper eleştirel kayınvalidesine karşı koymak isteyen Alexis vardı. Onun hikâyesi de "Bunu yapamam çünkü bu çok korkutucu. Bana nasıl tepki vereceğini bilmiyorum," şeklindeydi. Son örnek için de eşiyle sevişmekten kaçınan taksici Seb'i tekrar ele alalım; onun hikâyesi, "Bunu yapamam çünkü bu çok utanç verici; yeniden olur diye ödüm kopuyor" biçimindeydi.

Geçtiğimiz beş yıl içinde Avustralya, İngiltere, Amerika ve Avrupa'da doktorlar, avukatlar, polisler, iş insanları, CEO'lar, psikologlar, danışmanlar, terapistler, koçlar, psikiyatristler, sporcular, girişimciler ve ebeveyn grupları olmak üzere binlerce insanla bu konu hakkında konuştum. Hepsine daima şu soruyu sordum: "Bu odada dürüstçe elini kaldırıp 'bunu yapamam' hikâyesine benzer bir hikâyesi *olmadığını* söyleyecek herhangi biri var mı?" Şu ana kadar tek bir kişi bile elini kaldırmadı.

O halde zihninizin size 'bunu yapamam' hikâyesini anlatmasına engel olamıyorsanız, o zaman bu hikâye ortaya çıktığında ne yapmanız gerekiyor? Karşılaşabileceğiniz üç genel çözüm şunlar olacaktır: a) bu düşüncelere meydan okuyun ve tartışın ve bunların doğru olmadığını ispatlamak üzere kanıtlar arayın b) bunları daha olumlu düşüncelerle değiştirin c) kendinizi bu düşüncelerden uzaklaştırın.

Daha önce hiç yapmadıysanız, şimdi bunları denemek isteyebilirsiniz. Fakat pek çok kişinin size çoktan bunları önerdiğini düşünerek hepsini denemiş olduğunuzu düşünüyorum. Eğer *denediyseniz,* kesinlikle şunları da fark etmiş olmalısınız: a) çok fazla çaba ve enerji gerektirirler b) her ne kadar sizi olumsuz düşüncelerden geçici olarak kurtarsalar da zihniniz durmadan yenilerini üretir c) gerçekten zorlayıcı bir duruma girmek için konfor alanınızı terk ettiğinizde, bu teknikler size çok da yardımcı olmaz (Daha önce bahsettiğim araştırmadaki gibi, olumlu düşünmeye çalışmanın kendinizi daha kötü hissettirdiğini bile fark etmiş olabilirsiniz).

PEKİ, ALTERNATİF NE?

Eğer ACT'ye yabancı değilseniz, birazdan ne söyleyeceğimi tahmin edersiniz. Fakat aşina değilseniz muhtemelen şunları merak ediyorsunuzdur: "O halde, şimdi ne yapmam gerekiyor? Bu düşünceleri yok mu saymalıyım? Yoksa dişlerimi sıkıp bunlara katlanmalı mıyım? Yoksa bunları uzaklaştırmaya mı çalışayım? Veya dikkatimi bu düşüncelerden mi uzaklaştırayım?"

Şahsen bu stratejilerin hiçbirini tavsiye etmem. Yine tüm bunları zaten denemiş olduğunuza bahse girerim, zira bunlar neredeyse herkesin bir noktada denediği sağduyulu yaklaşımlardır. Ayrıca eğer denediyseniz muhtemelen size kısa vadeli bazı faydalar sağlasalar bile, uzun vadede size olumsuz düşüncelerle etkili bir şekilde başa çıkmanız için güçlendirici ve yaşamı iyileştiren bir yol sunmadıklarını fark etmişsinizdir.

Bu yüzden olumsuz düşüncelere tepki vermenin tamamen farklı bir yöntemini öğreneceksiniz; toplumda neredeyse size öğretilen her şeye ters olacak bir yöntem. Ama önce çok önemli bir soruyu ele alalım.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELER GERÇEKTEN BİR SORUN MUDUR?

Olumsuz düşüncelerin kötü, sorunlu, zararlı olduğunu veya bize zarar verdiğini kaç kez duydunuz veya okudunuz (hatta başka birine söylediniz)? "O şekilde düşünmemen gerekiyor?", "'Kazananlar' olumlu, 'kaybedenler' olumsuz düşünür?", "Olumsuz düşünmek seni geriletir?", "Mutlu insanların böyle düşünceleri yok?" "Bu şekilde düşünmek öz saygı ve özgüvenini azaltır?"

Muhtemelen yeni yürümeye başlayan küçücük bir çocuk olduğunuz andan itibaren insanlar bu fikirleri beyninize kazıyor. Bunları defalarca ebeveynlerinizden, öğretmenlerinizden, kişisel gelişim kitaplarından, arkadaşlarınızdan, sağlık profesyonellerinden, TV programlarından, gazete ve dergilerden görüp duymuşsunuzdur. En uç noktadaki fikirse, bu olumsuz düşüncelerin gerçekte gerçekleşecek kadar zararlı olduğudur. Hımm. İlginç bir öngörü. Haydi, buna biraz daha yakından bakalım.

Yaygın bir kaygı bozukluğu olan obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) duymuşsunuzdur. Bu durumdan muzdarip olanlar günde pek çok kez olumsuz düşüncelere kapılır. "AIDS olacağım," "Evim yanacak" veya "Çocuklarım ölecek" gibi gerçekten her türlü kötü şeyin olacağını hayal eder veya bunun için endişelenirler. OKB'den muzdarip olanlar bu düşüncelerden son derece rahatsız olurlar ve hemen hemen bunların gerçekleşeceğine tamamen inanırlar. Fakat insanlar bu düşüncelerin aslında *gerçekleşmediğini* anladıklarında, OKB'den kurtulmaya başlar. OKB'den muzdarip olanların tipik olarak binlerce kez bu olumsuz düşünceleri düşünmüş ve bunlara tamamen inanmış olmalarına rağmen hiçbiri gerçekte gerçekleşmemiştir.

Bir başka yaygın fikir de olumsuz düşüncelerin sorunlu olduğudur çünkü 'düşüncelerimiz eylemlerimizi kontrol eder.' Eğer bu doğru olsaydı insan ırkının başı büyük beladaydı. Kaç kez sizi üzen birine bir şekilde zarar vermeyi düşündünüz? Onlara bağırmayı, onları sarsmayı, terk etmeyi ya da onlardan 'intikam almayı?' (Kendinize karşı dürüst olun, hepimiz zaman zaman bu düşüncelere kapılırız.) Şimdi bir an için bu düşüncelerin sizi *gerçekten* kontrol ettiğini varsayın; gerçekten *gidip* tüm bu incitici şeyleri yaptığınızı düşünün. En yakın ilişkilerinize ne olurdu? Hiç arkadaşınız kalır mıydı?

Peki, devam ettiğiniz halde hiç pes etmeyi düşündünüz mü? Hiç kaçmayı düşündüğünüz halde, kalıp sıkışmış şekilde yaşadınız mı? Açıkçası düşüncelerimizin eylemlerimizi kontrol etmediğini görebiliriz. Elbette yaptığımız şeyi *etkiliyorlar* ama *kontrol etmiyorlar.* Zaten kısa sürede onlardan kurtulmayı bile denemeden, olumsuz düşüncelerinizin etkisini nasıl azaltacağınızı keşfedeceksiniz.

Şu anda, önde gelen hakemli psikoloji dergilerinde yayınlanan ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin, insanların depresyon, şizofreni, uyuşturucu bağımlılığı ve anksiyete bozuklukları gibi ciddi koşullar altında bile, zengin ve anlamlı bir hayat yaratabilmesine yardımcı olduğunu gösteren çok sayıda bilimsel çalışma mevcut. Spor ve iş dünyasında Kabul ve Kararlılık Eği-

timi ile devamlı benzer sonuçlar elde ediliyor: Stresi azaltmak, tatmini arttırmak ve performansı geliştirmek. Üstelik ACT ile insanlar olumsuz düşünceleri azaltmak, onlara meydan okumak ya da onları yok etmek veya değiştirmek için hiçbir çaba göstermez. Neden? Çünkü ACT, ***olumsuz düşüncelerin doğası gereği sorunlu olmadığı*** varsayımından yola çıkıyor.

Şimdi yine on saniye durup zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Peki, ne duydunuz? Şunun gibi şeyler mi? "Bu doğru olamaz," "Bu adam ciddi mi?", "İnanmıyorum." Ya da "Vay canına, bu çok ilginç!" gibi bir şey mi? Zihniniz size ne söylüyorsa, benim için kesinlikle sorun değil. Bırakın arka planda çalan bir radyo gibi konuşsun, siz okumaya devam edin.

Kaldığımız yerden devam edecek olursak: ACT ***olumsuz düşüncelerin doğası gereği sorunlu olmadıklarını*** varsayar. Olumsuz düşünceler, ancak biz onlara kapılırsak, tüm dikkatimizi onlara verip bize gerçeği söylediklerine inanırsak ya da bizi kontrol etmelerine izin verirsek veya onlarla savaşırsak sorunlu bir hale gelir. Düşüncelerimize bu şekilde yanıt vermenin teknik ismi 'kaynaşma'dır.

Neden 'kaynaşma?' Birbirine kaynaşmış iki metal levha düşünün. 'Kaynaşma' kelimesini kullanmadan, onları nasıl tarif ederdiniz? Yapıştırılmış, sıkıştırılmış, bağlanmış, birleştirilmiş, eritilmiş diyerek mi? Oysa bu kelimelerin hepsi aynı mesajı taşır: Metal levhalar arasında *ayrılma* yoktur. Aynı şekilde düşüncelerinizle kaynaşmaktan bahsettiğimde, aslında sizin onlardan ayrılmadığınızı kastediyorum. Kaynaşma durumunda düşüncelerimizle tamamen 'iç içe geçeriz;' onlara kapılır, onlar tarafından sindirilir, onlarda kaybolur veya onlarla savaşırız.

Başka bir deyişle düşüncelerimizle kaynaştığımızda, bizim üzerimizde çok güçlü bir etkileri olur. Fakat düşüncelerimizi 'etkisiz hale getirdiğimizde,' yani onlardan ayrılıp bunların

kelime ya da resimlerden başka bir şey olmadığını fark ettiğimizde, doğru olsalar bile üzerimizde ya çok az etkileri olur ya da hiç olmaz.

Ama bu konuda benim sözüme güvenmeyin. Bir sonraki bölümde düşüncelerimiz ne kadar 'olumsuz' olursa olsun, sorunlu bir hale gelmek *zorunda olmadıklarını* kendiniz keşfedeceksiniz. Onları nasıl etkisiz hale getireceğimizi bildiğimizde, üzerimizdeki etkilerini kaybedecekler ve olmak istediğimiz kişi olmak veya yapmak istediğimiz şeyi yapmak konusunda bizi alıkoymayacaklar. Onlarla savaşmanıza, onlara meydan okumanıza, onları bastırmanıza, uzaklaştırmanıza, onların üzerinde durmanıza veya sizi kontrol etmelerine izin vermenize gerek olmadığını göreceksiniz. Tek yapmanız gereken kendinize nasıl ulaşacağınızı öğrenmek...

5. Bölüm

Kancadan Kurtulmak

Joe Simpson soğuktan donuyordu ve korkunç bir ızdırap içindeydi. Sağ bacağı kırılmış, dizi tamamen parçalanmış ve birlikte tırmandığı arkadaşı onu koca bir buz yarığının dibinde ölüme terk etmişti.

Oradan canlı çıkacağına inanmıyordu. Ne yiyeceği ne suyu ne de ateş yakmak için benzini vardı. Peru And Dağları'nın ıssız bir yerinde buzdan bir köprünün üzerinde yatıyordu. Birlikte tırmandığı arkadaşı, Joe'nun öldüğüne ikna olmuş ve onsuz ana kampa geri dönmüştü.

Tüm bu aksiliklere rağmen Joe ezilmiş bacağını sürükleyerek yarıktan sürünerek çıkmayı ve ana kampa geri dönmeyi başarmıştı. Bulunduğu yerden sadece altı mil uzaklıkta olmasına rağmen o mesafeyi sürünerek aşması üç acı verici güne mâl olmuştu.

Joe'nun hikâyesini hayranlık uyandıran kitabı *Touching the Void*'den biliyor olabilirsiniz. Bu mücadelesini okurken dikkatimi en çok çeken şey, Joe'nun olumsuz düşünceler tarafından

adeta bombardımana tutulmuş olmasıydı. Zihninde 'ne olursa olsun bunu başaracağım' şeklinde olumlu düşünceler hiç yoktu. Aksilikler o kadar ezici bir şekilde aleyhindeydi ki doğal olarak öleceğine inanmıştı. Fakat bu düşüncelerin kendisini durdurmasına izin vermedi. Zihni ona bunun beyhude olduğunu, artık ölmüş sayıldığını ve vazgeçmesini söylese bile, bedenini santim santim karda sürükleyerek hareket etmeye devam etti.

Joe'nun hikâyesi, olumsuz düşüncelerin bizi engellememesi gerektiğinin güçlü bir anımsatıcısıdır. Tamamen olumlu ve iyimser olana dek bekleyemeyiz. Zihnimiz yapamazsın dese bile harekete geçebiliriz. Bunu hemen şimdi deneyin. Kendi kendinize durmadan, "Kolumu kaldıramam, kolumu kaldıramam," deyin. Bunu düşünmeye devam ederken kolunuzu kaldırın. Lütfen okumaya devam etmeden önce, bunu hemen şimdi yapın.

***

İşte oldu. Zihniniz kaldıramayacağınızı söylediğinde bile, kolunuzu kaldırabiliyorsunuz. Bu alıştırmayı gruplarla yaparken pek çok kişinin kolunu kaldırmadan evvel bir iki saniye tereddüt ettiğini ve hatta bazen bu tereddüdün on, on beş saniye sürdüğünü fark ettim. Bunun sebebi, zihnimizi çok ciddiye almamız ve bize söylediği her şeye inanmamız. Neyse ki bu alışkanlığı kırmayı öğrenebiliriz. Gerçekten önemli olan şeyleri, zihnimiz imkânsız olduğunu söylese bile, nasıl yapacağımızı öğrenebiliriz. Kancadan kurtulma sanatını öğrenebiliriz...

KANCADAN KURTULMAK

Hiç oltanın ucundan kurtulmaya çalışan bir balık gördünüz mü? Ne kadar denerse denesin, mücadelesi boşunadır. O kancaya bir kez takıldıktan sonra, kendisini kancadan kurtaracak kapasiteye sahip değildir.

ACT'de bizler 'kaynaşma' teknik teriminden ziyade, düşüncelerimizin 'kancasına takılmaktan' bahsederiz. Zihnimiz bize düşünce üstüne düşünce fırlatır ve 'yemi yutmamız' için

bizi teşvik eder. Eğer ısırırsak, kancaya takılırız; düşüncelerimizle iç içe geçeriz ve bu şekilde eylemlerimiz üzerinde çok büyük bir etkileri olur. Neyse ki 'kancadan kurtulmayı,' yani düşüncelerimizi etkisiz hale getirmeyi öğrenebiliriz. Bu bölümde size bunu nasıl yapacağınızı göstermek adına birkaç basit teknikten bahsedeceğim. Fakat önce bizi kancaya takma eğiliminde olan düşünce biçimlerini tanımlayalım: 'Yapamam' hikâyesinin bizi önemli olan şeyi yapmaktan çok kolay bir şekilde uzaklaştırabilecek tüm parçalarını.

KANCAYA TAKILMANIZA SEBEP OLAN NE?

Önemli değişiklikler yapma -olmak istediğiniz kişi olma ya da yapmak istediğiniz şeyleri yapma- konusunu düşünmeye başladığınızda, zihniniz size ne tür şeyler söyleme eğiliminde? Bir amigoya dönüşüp sizi motive edecek şu tarz tezahüratlar mı yapıyor?

"Göreyim seni! Yapabilirsin! Odaklan ve sadece yapmaya başla! Bu çok kolay! Şimdi yap! Yeterince gücün var!"

Sanırım benim ya da yıllardır çalıştığım yüzlerce danışanım gibiyseniz, zihninizin bir amigoya dönüştüğü tek an, sadece kişisel meydan okumalarınızdan çok uzakta olduğunuz zamandır: "Evet! Gelecek yıl başlayacağım! Bu çok kolay!" Ancak bu meydan okumayla doğrudan karşı karşıya kaldığınızda, bu hikâye değişiyor, öyle değil mi?

İzin verin size kendi dünyamdan bir örnek sunayım. Bir cumartesi sabahı erken saatte bu bölümün ilk taslağını yazmaya başladığımda, içimde güçlü bir bırakma isteği uyanmıştı. Bunun için havamda değildim. Kendimi inanılmaz derecede motivasyonsuz hissediyordum ve hemen yazmayı bırakıp internette gezinmek ya da e-postalarımı yanıtlamak veya oğlumla oynamak ya da çift çikolata kaplı bir bisküvi yemek veya bir fincan çay yapmak çok cazip geliyordu. Başka bir deyişle yazmak dışında her şeyi yapmak istiyordum. Zihnim durmadan, "Bu çoook sıkıcı," "Havamda değilim," "Bu çok zor," "Daha sonra yaparım," "Dışarıda çok sıcak ve güneşli bir hava var, ne-

den bir yürüyüşe çıkmıyorsun?", "Yazıların gerçekten berbat," "Eğer okuyucuların için ilginç hale getiremezsen bu kitap çok başarısız olacak," "Neden biraz mola verip sonra yine geri dönmüyorsun?" gibi şeyler söylüyordu.

Ya bu düşüncelerden birinin kancasına takılsam ne olurdu? Bunun iki muhtemel sonucu var: a) Yazmayı bırakırdım b) Yazmaya devam eder ama yaptığım şeye odaklanacağıma, kendimi tamamen düşüncelere kaptırırdım, bu da hem yazmamı zorlaştırır hem de kaliteyi düşürürdü.

Bu olay her olduğunda iki sonuç da defalarca kez başıma geldi. Hatta arada hâlâ gelir. Görüyorsunuz ya, tüm iyi niyetime rağmen zihnim hâlâ beni nasıl kancaya takacağını biliyor. İyi haberse şu ki ne kadar çok pratik yaparsam, kendimi kancadan daha sık kurtarabiliyor ve böylece benim için gerçekten önemli olan şeyi yapmakta o kadar özgür oluyorum. İşte bu yüzden iki yıldan kısa bir sürede üçüncü kitabımı yazabiliyorum (İnanın bana, eğer zihnimin olumsuzluğunun geçmesini bekleseydim, bugüne kadar tek bir kelime bile yazamazdım).

Peki, siz de benimkine benzer düşüncelerin kancasına takılıyor musunuz? Bunların üzerinizdeki etkileri neler oluyor? Performansınızı düşürüyor ya da sizi istediğinizi yapmaktan alıkoyuyor mu? Eğer öyleyse bu iyi; bu sizin normal bir insan olduğunuzu gösterir. Çünkü insanlar kancaya takıldıklarında genelde böyle şeyler olur.

Aşağıda bizi kancasına takan ve istediğimiz şeye ulaşmaktan uzaklaştıran daha yaygın düşüncelerden bazıları bulunmaktadır. Zihniniz sizi hangisiyle yemliyor? (Burada olmayan ama size ait başka düşünceler varsa, onları da ekleyin.)

"Motivasyonum yok," "Disiplinim yok," "Yeteri kadar irademyok," "Çok meşgulüm," "Çok yorgunum," "Zamanım yok," "Enerjim yok," "Gelecek hafta başlarım," "Başarısız olacağım," 'Bu bir zaman kaybı," Kendimi aptal konumuna düşüreceğim," "Bende bunun için gereken şeyler yok," "Hazır değilim," "Bu çok zor," "Daha fazla pratiğe ihtiyacım var," "Bu konuda biraz daha kitap okumalıyım," "Daha fazla malzemeye

ihtiyacım var," "Başkalarının bunları yapması gerekmiyor," "Bu kadar zor olmamalı," "Çok gerginim" ve "Ne zaman değişmeyi denesem hep başarısız oldum, o halde şimdi niçin farklı olsun?"

Birkaç sayfayı daha kolaylıkla bu türden pek çok düşünce ve inançla doldurabilirim. Zihnimiz bizim için önemli olan şeyleri yapamayacağımıza dair gerekçe bulma konusunda inanılmaz başarılıdır. ACT'de bu türden düşüncelerin hepsine 'gerekçe üretme' diyoruz.

Pek çok farklı 'gerekçe üretme' kategorisi vardır, ancak en yaygın dört tanesi şunlardır:

1. **Engeller:** Zihnimiz izleyeceğimiz yolda önümüze çıkacak her türlü zorluk ve engeli işaret eder.
2. **Öz yargılar:** Zihnimiz bize göreve hazır olmadığımız konusunda her türlü şeyi söyler.
3. **Kıyaslamalar:** Zihnimiz bizi olumsuz bir şekilde bu işi daha iyi ve kolay yapan, daha yetenekli olan başkalarıyla karşılaştırır.
4. **Öngörüler:** Zihnimiz başarısızlık, reddedilme ya da diğer hoş olmayan sonuçları öngörür.

1. Bölüm'de size eğer özgüveni daha fazla olsa daha çok seçmeye katılıp jüri önünde daha iyi dans edebileceğini söyleyen işsiz dansçı Sarah'dan söz etmiştim. Sarah'nın zihni inanılmaz derecede yaratıcıydı; ona seçmelere katılmamasıyla ilgili sonsuz gerekçeler sunuyordu. Ona kendisini nasıl tuhaf, utanmış ve gergin hissedeceğini, daha iyi olmak için ne kadar çok pratik yapması gerektiğini ve bunun da ne kadar zor, sıkıcı ve sinir bozucu olabileceğini söylüyordu. Ona seçmelere giderken kullanacağı toplu taşıma araçlarındaki karmaşayı hatırlatıp saatlerce takılarak sinirlerini bozacağını ve gittiğinde de içeri çağrılmak için beklerken iyice gerileceğini söylüyordu. Dansındaki tüm zayıf noktaları gösteriyor ve ona çok tembel olduğunu, hareketlerini pratik etmek için yeterince irade ve disipline sahip olmadığını anlatıyordu. Onu tanıdığı diğer dansçılarla kıyaslayıp onların daha atletik, zarif ya da yetenekli

olduğu noktaları gösteriyordu. Ona zaten başarısız olacağı için denemesinin de bir anlamı olmadığını söylüyordu.

Sarah beni görmeye geldiğinde çok yoğun bir öfkesi vardı. Bir kitaplık dolusu kişisel gelişim kitabı okumuş ve bu kitaptaki önerileri sadakatle takip etmişti. Olumsuz düşüncelerine meydan okuyup, olumlamaları tekrar edip kendisini jürilerin önünde nefes kesen danslarıyla büyülediğini hayal ederek çok ama çok saatler harcamıştı. Ancak bu, seçmelerden kaçınmak (veya dans rutinlerini uygulamaktan kaçınmak) için pek çok gerekçe bulmasını engellememişti. Bu bölümde Sarah'a tekrar döneceğiz ama şimdilik birkaç dakikanızı ayırıp şunu düşünün: Zihniniz hangi 'gerekçe üretme' türlerini tercih ediyor? (Zihnim hepsini kullanıyor!)

GEREKÇE ÜRETEN MAKİNE

Zihnimiz tıpkı birer gerekçe üreten makine gibidir. Daha önemli değişikler yapmayı düşünmeye başlar başlamaz, neden yapamayacağımız veya yapmamamız ya da yapmak *zorunda olmadığımızla* ilgili kocaman bir gerekçeler listesi çıkarır. Bu konuda zihnimizi durdurmamızın bir yolu yoktur. Fakat bu konuda benim sözüme güvenmeyin ve kendiniz de kontrol edin. Şu an kendinize bir hedef belirleyin. Bu birkaç gün içinde yapacağınız ve sizi konfor alanınızdan çıkarıp bir zorlukla yüzleştirecek bir şey olsun (Tabii yaşamınızı iyileştirecek bir şey seçin; gece karanlık bir sokakta yürümek gibi tehlikeli bir şeyi kastetmiyorum). Eğer bir kalem, kâğıt ya da bilgisayara ulaşımınız mümkünse, amacınızı yazın. Yoksa aklınızdan yapın. Lütfen hedefinizi bu yapıyı kullanarak ifade edin:

"Taahhüdüm şu eylemi gerçekleştirmektir: ... (günü, tarihi ve zamanı net bir şekilde belirtin) Yapacağım şey... (burada kollarınız, bacaklarınız ve ağzınızla tam olarak hangi eylemleri yapacağınızı belirtin)."

Bunu yaptıktan sonra hedefinizi kendinize söyleyin (yüksek sesle veya içinizden) ve bunu yaptığınız an durup zihninizin size neler söylemeye başladığına dikkat edin.

***

Gerekçe üreten makine harekete geçti mi? Yapmamanız konusunda tüm gerekçeleri sıralamaya başladı mı? Yapmadıysa şaşırırım ama bu sorun da kolayca halledilebilir. Gerekçe üreten makineyi harekete geçirmek için tek yapmanız gereken riski arttırmaktır. Bu sayfayı bitirir bitirmez kitabı bir yere koyup fikirleri sizin için son derece önemli olan birine hedefinizi (şahsen, telefonla veya e-posta yoluyla) açıklayacağınıza dair bir taahhütte bulunun.

Şimdi de yirmi saniyeliğine zihninizi dinleyin ve karşınıza çıkardığı tüm gerekçelere dikkat edin.

***

Eğer yukarıdaki alıştırmayı yaptıysanız, zihniniz hangi taktikleri kullandı? Engelleri mi, öz yargıyı mı, kıyaslamayı mı, yoksa öngörüleri mi? Eğer alıştırmayı yapmadıysanız lütfen bir dakika durun ve zihninizin bu alıştırmayı yapmamanız için size hangi sebepleri sunduğuna dikkat edin: "Bununla uğraşamam," "Daha sonra yaparım," "Şu an aklıma başka bir şey gelmiyor," "Bu çok zor," "Şu kadarcık yeri atlasam bir şey olmaz..." ve işte kancaya takıldınız! Bu arada bu son derece normaldir. Pek çok okuyucu da sizinle aynı şeyi yaptı. Bu da bize zihnimizin gerekçe üretme konusunda ne kadar usta olduğunu gösteriyor (Artık bunu anladığınıza göre lütfen şimdi geri dönüp alıştırmayı yapın).

PEKİ, YA DÜŞÜNCELERİM DOĞRUYSA?

Bazen gerekçe üretme hakkında ilk konuştuğumda danışanlarım şiddetle karşı çıkar: "Ama bu düşünceler doğru!" "Biliyorsun, bu yaklaşımda mesele düşüncelerimizin doğru ya da yanlış olması değil. Yararlı olup olmadıkları. Bu düşüncelerin eylemlerimizi yönlendirmesine izin verirsek, istediğimiz sonuçları elde etmemize yardımcı olurlar mı? Olmak istediğimiz kişi olmamıza yardım edecekler mi? Yaşamak istediğimiz haya-

tı yaratmamıza yardım edecekler mi?" diye cevap verdiğimde de genellikle şaşırırlar.

Bunu açıklığa kavuşturmak için gerekçe üretmenin en yaygın dört kategorisini tekrar gözden geçirelim:

1. Engeller

Zihnimiz izleyeceğimiz yolda önümüze çıkacak her türlü zorluk ve engeli işaret eder.

İstediğimiz şeyleri yaparken hepimizin önüne engeller, güçlükler ve sınırlar çıkacaktır. Üstelik zihnimiz son derece etkili bir problem çözme makinesidir. Bu yüzden eğer zihniniz gerçekçi bir şekilde size o engelleri gösterip karşınıza çıktığında nasıl aşacağınızı da anlatıyorsa, o halde bu tür düşünceler işinize yarayacaktır. Örneğin zorluk ya da engelin zaman yetersizliği olduğunu varsayın. Zihninizin size, "Evet, çok meşgulüm, bu yüzden sunum becerimi pratik etmem adına biraz zaman ayırmak için TV izleme süremi kısaltacağım," dediğini düşünün. Buna benzer düşünceler son derece faydalıdır. Fakat zihniniz durmadan potansiyel engellerden söz edip onlardan şikâyet ediyor, hepsini gözünüze sokuyor ve bunların çok zor olduğunu söylüyorsa ve yapıcı, pratik çözümler bulmuyorsa o halde bu tür düşünceler hiç de faydalı sayılmaz.

2. Öz Yargılar

Zihnimiz bize göreve hazır olmadığımız konusunda her türlü şeyi söyler.

Zihnimiz, neyin geliştirilebileceğini tespit etmekte iyidir. Bu yüzden eğer zihnimiz yeteneklerimize saygıyla yaklaşıp onları nasıl geliştireceğimiz konusunda bize yapıcı önerilerde bulunuyorsa, bu genelde çok faydalıdır. Örneğin zihniniz, "Fıkra anlatma konusunda çok iyi değilim ve bunu geliştirmek istiyorum, bu yüzden bir fıkra kitabı alıp güvendiğim arkadaşlara bunları anlatarak pratik yapacağım," diyorsa bu muhtemelen size çok yardımcı olur. Fakat zihniniz sizi sadece eleştirip yargılıyor ve size "Sosyalleşme konusunda berbatım. Hayatım boyunca tek

bir fıkra bile anlatamadım. Hep kafam karışıyor ve vurucu espriyi unutuyorum," diyorsa bunun bir faydası yoktur.

3. Kıyaslamalar

Zihnimiz bizi olumsuz bir şekilde bu işi daha iyi ve kolay yapan, daha yetenekli olan başkalarıyla karşılaştırır.

Zihin, kıyaslama konusunda çok ustadır. Bazen bize başkalarından 'daha iyi' olduğumuz yönleri söylerken, bazen de diğerlerinden 'daha kötü' olduğumuz noktaları vurgular. Zihnimiz öğrenmemize, büyümemize ve gelişmemize izin veren saygılı ve yapıcı bir şekilde bizi başkalarıyla karşılaştırıyorsa, bu genellikle yararlıdır. Örneğin zihninizin size, "Tiger Woods benden çok daha iyi golf oynuyor. Acaba bunu geliştirmek için ne tip şeyler yapmıştır? Günde ne kadar pratik yapıyordur? Bu stratejilerden bazılarını ben nasıl uygulayabilirim?" dediğini farz edin. Bu düşüncelerin bizi yönlendirmesine izin vermek muhtemelen çok işimize yarar. Ancak zihniniz, başkalarının sizden nasıl daha iyi olduğu veya bunu ne kadar kolay elde ettikleri hakkında bir şey söylüyorsa, o zaman bunun pek bir faydası olmayacaktır.

4. Öngörüler

Zihnimiz başarısızlık, reddedilme ya da diğer hoş olmayan sonuçları öngörür.

Bildiğiniz gibi, zihnimiz bizi tehlikeden uzak tutmak ve bize zarar verebilecek herhangi bir şeyi belirlemek için öngörülerde bulunabilecek şekilde evrimleşmiştir. Bu yüzden zihniniz bir felaket ya da başarısızlığı öngörerek sadece işini yapar. Şimdi de bunu yapıcı bir şekilde yaptığını varsayın. Risklere gerçekçi bir şekilde yaklaştığını, en kötü durumda bunlara nasıl tepki vereceğinizi öngördüğünü ve size deneyimlerinizden neler öğrendiğinizi hatırlattığını farz edin. Örneğin, "Evet, eğer bu kitabı yazarsam yayınlanamayabileceği doğru. Gerçek şu ki pek çok kitap yayınlanmaz. Üstelik yayınlansa da pek çoğu iyi satmaz. Çok satan kitaplardan biri olma olasılığı milyonda bir. Fakat en azından yazarsam, şansımı denemiş olurum. Yaz-

mazsam zaten hiç şansım olmaz. En kötü durumda, yazsam ve yayınlanmasa bile, en azından kendimi tatmin etmiş olurum. Üstelik yazma becerileri konusundaki yaratıcılığımı da geliştirmiş olurum." Bu tarz düşünceler çok faydalıdır. Eğer bizi yönlendirmelerine izin verirsek, onlar da bizi gitmek istediğimiz yöne götürürler. Fakat zihninizin tek yaptığı karamsarlık yaymaksa -"Başlamanın manası yok çünkü zaten hiç yayınlanmayacak. Bu sadece bir zaman kaybı"- bu durumda zihninizin sizi yönlendirmesine izin vermenizin hiçbir faydası olmaz.

Yukarıdaki her örnekte işe yarayan düşüncelerin 'gerekçe üretmekle' ilgisi olmadığına dikkat edin. 'Neden yapamayacağımızla ilgili' hiçbir gerekçeyle karşımıza çıkmazlar. Aksine bu tip düşünceler bize *yapabileceğimiz* şeyleri yapıcı öneriler şeklinde sunar.

Şimdi bir kez daha durup zihninizin size 'gerekçe üretmek'le ilgili neler söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz itiraz mı ediyor? "Peki, ya gerçekten yapamazsan? Ya bacakların olmadığı halde bisiklet sürmek istiyorsan?" Eğer önünüzde aşılamayacak derecede büyük bir engel varsa, hedefinizi daha gerçekçi bir hedefle değiştirmeniz gerekir. Neyse ki bu çok az rastlanan bir durumdur. Çünkü pek çok engelin üstesinden gelebiliriz. Hatta zihnimiz gelemeyeceğimizi ısrarla söylese bile. Nelson Mandela'nın bir sözü vardır: "Yapılana dek her şey imkânsız görünür."

ÇOK ÖNEMLİ BİR SÖZ

Bu noktada size kitaptaki en önemli kelimelerden birini takdim etmek isterim: 'Uygulanabilirlik.' Lütfen bu kelimeyi beyninize iyice kazıyın çünkü bu noktadan sonra yaptığımız her şeyin temelini o oluşturuyor. 'Uygulanabilirlik' terimi şu basit sorudan doğmuştur: "Yaptığınız şey size daha zengin, daha dolu ya da daha anlamlı bir hayat yaratmanızda yardımcı oluyor mu?" Eğer

cevap 'evet' ise, o halde yaptığınız şey 'uygulanabilirdir.' Eğer cevap 'hayır' ise, o halde 'uygulanabilir değildir.'

Uygulanabilirlik kavramı bize düşüncelerimizin kancasından kurtulmamız için yardım eder. Eğer amacınız daha etkili adımlar atabilmek ve istediğiniz kişi olabilmek için gücünüzü arttırmaksa fakat zihniniz size bunun neden olamayacağı konusunda her türlü gerekçeyi sunuyorsa, o halde kendinize şu soruyu sorun: "Eğer bu düşüncenin eylemlerimi yönlendirmesine izin verirsem, bana istediğim hayatı yaratmam konusunda yardımcı olur mu?" Eğer cevabınız 'hayır' ise, o halde bu düşüncenizin 'faydasız' ve o yönde hareket etmenin 'uygulanabilir olmadığını' gösterir. Bunu yapmak sadece birkaç saniyenizi alacaktır. Durun, dinleyin, zihninizin ne söylediğine dikkat edin ve kendinize yukarıdaki soruyu sorun. Bir düşünce ya da inancın faydasız olduğunu fark etmek, üzerimizdeki etkisini de azaltır. Bizi onun kılavuzluğunda hareket etmekten vazgeçirir. Fakat bu yaklaşımla doğru veya yanlış gibi bir tartışmaya girmediğimize, ilgilendiğimiz meselenin sadece şu olduğuna dikkat edin: "Eğer bu düşüncenin eylemlerimi yönlendirmesine izin verirsem, bana istediğim hayatı yaratma konusunda fayda sağlar mı?"

ÇOK SAYIDA TEKNİK

Şimdi size birbirinden farklı pek çok bilişsel ayrışma tekniği sunacağım (ilk üç tanesi Steven Hayes'in ilk ACT çalışma kitabından geliyor) ve böylece kancadan kurtulmak konusunda size en çok fayda sağlayacak olanını seçebileceksiniz. İçlerinden bazıları size biraz garip ya da tuhaf gelebilir ama lütfen deneyip neler olacağını görün. Her durumda, önce düşünceyle kaynaşmanızı isteyeceğim (yani onu kabul edin, tüm dikkatinizi ona verin, ona elinizden geldiğince inanın), böylece gerçekten kancaya takılmış olacaksınız. Sonra kancadan kurtulmanız için size yardımcı olacağım.

Başlamadan evvel bir şeye dikkat etmenizi istiyorum. Psikolojide arzulanan sonuca ulaşabilmek için net bir teknik asla olmamıştır. Pek çok insan bu tekniklerin çoğunun onlara düşüncele-

rinden uzaklaşma, ayrılma ya da düşünceleriyle aralarına mesafe koyma konusunda yardımcı olduğunu söylerken, arada sırada tam tersi de görülebilir. Düşüncenin size çekici gelmeye başladığını da görebilirsiniz! Bu yüzden bu alıştırmalara meraklı bir yaklaşımla adapte olun. Beklentilerinizi bir kenara bırakıp sadece neler olacağını görmeye çalışın. Tekniğin size düşünceden uzaklaşma (bilişsel ayrışma) konusunda yardımcı mı olduğuna, yoksa sizi düşüncenin içine daha mı çok çektiğine (kaynaşma) dikkat edin.

(Not: Bu alıştırmalarda kaynaşma görülmesi beklenen bir sonuç değildir. Sadece sizi olabilme ihtimaline karşı uyarıyorum. Eğer olursa, lütfen bunu bir fırsat gibi değerlendirip kancaya takılmanın nasıl bir şey olduğunu fark etmenizi sağlamasına izin verin. Sonra diğer alıştırmaya geçin.)

Her bir alıştırma için önce talimatları okuyun, sonra da yapmaya başlayın. Eğer bir teknik işinize yaramazsa ya da onu yapamazsanız, hemen bir sonrakine geçin.

1. Alıştırma: "Zihnime ..... düşüncesi geliyor."

Sizi zaten çoktan kancasına takmış ve yaşamak istediğiniz hayattan alıkoyan bir düşünceyi aklınıza getirin. Aslında ideal olan 'yapamam' hikâyesinde anahtar rol oynayan bir öz yargı düşüncesi seçmenizdir. Örneğin, "Yeterince zeki değilim" veya "Bende gereken özellikler yok" ya da "Ben bir zavallıyım" gibi.

- Bu düşünceyi sessizce kendinize söyleyin, elinizden geldiğince bu düşünceye inanın ve üzerinizdeki etkisine dikkat edin.
- Şimdi bu düşünceyi zihninizde yeniden canlandırın ve şu şekilde tekrar söyleyin: "Zihnime ..... düşüncesi geliyor." Örneğin "Zihnime bir zavallı olduğum düşüncesi geliyor."
- Şimdi bu düşünceyi bir kez daha zihninizde canlandırın ama bu kez yerleştireceğiniz cümle şu olsun: "Zihnime ..... düşüncesinin geldiğini fark ediyorum." Örneğin, "Zihnime bir zavallı olduğum düşüncesinin geldiğini fark ediyorum."

Peki, ne oldu? Pek çok kişi düşünceden uzaklaştığı ya da ayrıldığı hissine kapılır. Eğer bu sizde olmadıysa lütfen başka bir öz yargıyla alıştırmayı tekrar deneyin (Eğer alıştırmayı hiç yapmadıysanız, lütfen zihninizin size bunu geçmeniz için sunduğu gerekçeleri not edin. Sonra da mutlaka dönüp alıştırmayı yapın).

2. Alıştırma: Müzikal düşünceler

Yukarıdaki aynı öz yargıyı kullanın. Eğer etkisini kaybettiyse, farklı bir tane seçin.

- Bu düşünceyi sessizce kendinize söyleyin, elinizden geldiğince bu düşünceye inanın ve üzerinizdeki etkisine dikkat edin.
- Şimdi bu düşünceyi kelimesi kelimesine aynı şekilde tekrar ederek 'Mutlu Yıllar' melodisiyle söyleyin (Sessiz veya yüksek sesle şarkı söyleyebilirsiniz).
- Şimdi bu düşünceyi bir kez daha tekrarlayın, ama bu sefer onu istediğiniz bir melodiyle söyleyin.

Bu kez ne oldu? Pek çok kişi düşünceden ayrıldığını veya uzaklaştığını ilk alıştırmadan daha çok hisseder. Hatta bazıları kendilerini gülümseyip kıkırdarken bulur ki aslında alıştırmanın amacı bu değil. Mesele şu ki düşüncelerimizi müzikle söylediğimizde, bu onların gerçek doğasını görmemize yardımcı olur, tıpkı bir şarkının sözleri gibi, düşüncelerimiz de *kelimelerden* başka bir şey değildir (Elbette resim ya da imge şeklinde de belirirler ama şu anlık sadece kelimelerle ilgileniyoruz).

3. Alıştırma: Komik sesler

Yukarıdaki aynı öz yargıyı kullanın. Eğer etkisini kaybettiyse, farklı bir tane seçin.

- Bu düşünceyi kendinize sessizce, mümkün olduğunca inanarak söyleyin.
- Şimdi bir çizgi film karakterinin, film yıldızının veya spor yorumcusunun sesinden duyun, kelimesi kelimesine aynı şekilde tekrarlayın.

- Şimdi başka bir ayırt edici sesle, örneğin sosyetik bir İngiliz aktörün veya bir sitcom karakterinin sesiyle yeniden söylemeyi deneyin.

Bu teknik, müzikal düşüncelerimize çok benzer. Düşüncelerimizin farklı seslerle söylendiğini duyduğumuz zaman, onlardan daha kolay uzaklaşabilir ve kelimelerden başka bir şey olmadıklarını fark ederiz.

4. Alıştırma: Bilgisayar ekranı

Yukarıdaki aynı öz yargıyı kullanın. Eğer etkisini kaybettiyse, farklı bir tane seçin.

- Bu düşünceyi sessizce kendinize söyleyin, elinizden geldiğince bu düşünceye inanın.
- Şimdi gözlerinizi kapatıp bu düşünceyi bir bilgisayar ekranına siyah harflerle yazılmış kelimeler gibi hayal edin.
- Şimdi kelimelerin yazılış şekliyle ve harflerin rengiyle oynayın. Kelimelerin kendisini değiştirmeyin, sadece onları üç ya da dört farklı renkte görüp yazı fontunu üç ya da dört farklı tipte hayal edin.
- Şimdi kelimeleri yine siyah harflere döndürüp bu kez formatla oynayın. Önce kelimelerin aralarına büyük boşluklar koyun.
- Şimdi aralarında hiç boşluk kalmayacak şekilde tüm kelimeleri bir araya getirin.
- Şimdi harflerin birbiri altında ekranda dizili olduğunu hayal edin.
- Tekrar kelimenin sade siyah harfli haline geri dönün ve bu sefer bir karaoke topunun sözcüklere çarpıp sektiğini düşünün. İsterseniz düşünceyi seçtiğiniz bir melodiyle söyleyin.

Bu alıştırma 'görsel' kişiler üzerinde daha etkilidir. Umarım size de düşüncenizden ayrılma ya da uzaklaşma ve düşüncenin sadece kelimelerden inşa edildiğini fark etmeniz konusunda yardımcı olabilmiştir.

Şimdi bir kez daha zihninize kulak verin ve on saniye boyunca size ne söylediğine dikkat edin.

***

Peki, zihniniz nasıl tepki veriyor? Belki heyecanlanıp, "Vay canına! Bu harikaydı!" diyor ya da belki de hayal kırıklığına uğramıştır ve "Bu adam düşüncelerin 'sadece kelimeler' olduğunu nasıl söyler? Düşünceler gerçek! Bu adam bana patronluk taslıyor. Bunun benim için nasıl bir şey olduğunu anlamıyor, bu düşüncelerin beni nasıl yıprattığını anlamıyor," "Bu teknikler aptalca hilelerden başka bir şey değil ve hiçbiri bana yardımcı olamayacak," diyordur.

Zihninizde her ne oluyorsa, lütfen ona tepkisini göstermesi konusunda izin verin. Eğer bu tepki güçlü ve faydasızsa, o halde sizi bir şey denemeye davet ediyorum. Bu Steven Hayes tarafından geliştirilmiş ve adına 'zihninize teşekkür etmek' denen minik bir tekniktir. Zihniniz her ne söylüyorsa -bunun ürkütücü, kışkırtıcı ya da iğrenç olması önemli değil- ona sessizce ve biraz da esprili bir şekilde, "Teşekkürler zihnim,' diye cevap verin. Elbette bu cümleyi dilediğiniz şekilde değiştirebilirsiniz. Örneğin, "Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim zihnim" ya da "Teşekkürler zihnim, güzel hikâyeydi" gibi. Şahsen bu benim en sevdiğim bilişsel ayrışma alıştırmalarından biridir. Siz de oynayıp ne düşündüğünüzü bir görün. Unutmayın, zihnimizi bu tepkileri vermekten alıkoymaya çalışmıyoruz; bu tekniğin tek amacı düşüncelerimizden uzaklaşmamızı sağlamasıdır.

KELİMELERİN GÜCÜ

"Kalem kılıçtan keskindir" sözünü muhtemelen duymuşsunuzdur. Bu söz bize kısaca kelimelerin davranışlarımız üzerinde büyük bir etkisi olduğunu hatırlatır. Örneğin belli durumlarda kitaplar, kutsal yazılar ve manifestolar bir ulusu zorbalık, kan ve savaştan çok daha güçlü biçimde şekillendirir.

Tıpkı bunun gibi, kaynaşma durumunda da kafamızın içindeki kelimeler davranışlarımız üzerinde çok büyük bir etki yaratır. Bizi panik ya da umutsuzluğa sürükleyebilirler; midemize bir tekme atılmış ya da göğsümüze bir darbe almışız gibi hissetmemize sebep olabilirler; bizi derinliklere sürükleyip tüm gücümüzü tüketebilirler.

Buna karşın bilişsel ayrışma durumunda, düşüncelerimiz bize kelime olmaktan başka hiçbir şey ifade etmez. Neyse ki bunu az da olsa tecrübe ettiniz, en azından biraz önceki alıştırmalarla. Eğer yapmadıysanız, sorun değil, zira ilerleyen bölümde birkaç bilişsel ayrışma alıştırması daha var.

ACT'de meydan okumalarınızı küçümsemeyiz veya size tepeden bakmayız; düşüncelerin eylemlerimiz üzerindeki güçlü etkisini inkâr etmeye çalışmayız. Tek hedefimiz, hayatınızda size sunulan seçenekleri arttırmak adına sizi güçlendirmeye çalışmak. Bir kez düşüncelerimizden ayrışmayı başarırsak, yani onlardan ayrılıp onları oldukları gibi görürsek hayatta çok daha fazla seçeneğimiz olur. Artık zihnimizin insafına bağlı kalmaz ve otomatikman düşünülen faydasız düşüncelerle sürüklenmeyiz. Bunun yerine, zihnimiz tüm bu gerekçe üretmeyle işimizi zorlaştırsa bile, bizim için gerçekten önemli olanın peşinden gitmeyi seçebiliriz.

DÜŞÜNCELİ ELLERİNİZ

Pek çok kişi bilişsel ayrışmanın ana temasını yanlış anlıyor. Bunun ya olumsuz düşüncelerden kurtulma yolu olduğunu ya da duyguları kontrol etme yöntemi olduğunu sanıyorlar. Fakat ikisi de değil. Bilişsel ayrışmanın ne işe yaradığını netleştirmek için işte size bir alıştırma. Bunu yapabilmek için kitabı, her iki elinizin de serbest olduğu ama yazan talimatları okuyabileceğiniz şekilde yerleştirmeniz gerek. Mesela açık bir şekilde masaya bırakabilir ve sayfalar açık kalsın diye kenarlarına ağırlık koyabilirsiniz. Ya da talimatları ezberleyebilir veya birinin size onları okumasını sağlayabilirsiniz.

- Bu alıştırmada, ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin.

- Ellerinizi önünüze, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde ve yan yana, sanki bir kitabın açık sayfalarıymış gibi koyun.
- Çok ama çok yavaş bir biçimde iki elinizi de yüzünüze doğru kaldırın.
- Sonra gözlerinizi kapatana kadar ellerinizi yüzünüze iyice yaklaştırın.
- Elleriniz gözünüzü kapatırken etrafınıza bakın. Ne kadar şeyi göremiyorsunuz? Tüm gün böyle dolaştığınızı hayal edin. Bir şeyleri etkili şekilde yapmak ve hayatınızın işleyişini sağlayan şeyleri yapabilmeniz ne kadar zor olurdu?
- Şimdi yine çok ama çok yavaş bir şekilde ellerinizi indirin.
- Elleriniz ve yüzünüz arasındaki mesafe açıldıkça neler olduğuna dikkat edin. Etrafınızı ne kadar iyi görmeye başladınız? Etrafınızdan ne kadar bilgi alabiliyorsunuz? Ne kadar etkin hareket edebiliyorsunuz?
- Şimdi ellerinizi dinlendirin. Kaybolmamış olduklarına dikkat edin. Onlar hâlâ sizinle. Eğer hayatınızı iyileştirmek için onları kullanabileceğiniz bir şey olursa, yine kullanırsınız. Şu anda yararlı oldukları bir şey yoksa, onlara dinlenmeleri için biraz zaman tanıyabilir ve kendi hallerine bırakabilirsiniz.

İşte burada bilişsel ayrışmanın iki temel amacını gördünüz. Önce bize 'şu anda var olma' şansını tanıyor, yani etrafımızdaki dünyayla bağlantıya geçip yaptığımız şeye odaklanmamızı sağlıyor. İkinci olarak da etkin hareket etmemizi sağlıyor. Elbette eğer düşüncelerimiz faydalıysa, onlardan yararlanırız ama değilse onlara yer açıp oldukları şekilde orada bırakırız.

Gerçek bir özgüven geliştirmek için tam anlamıyla şu anda var olmalı ve yaptığımız şeye odaklanmalıyız. Bu golf oynamak, konuşma yapmak, biriyle sohbet etmek ya da sevişmek olabilir. Ayrıca etkili eylemde bulunma becerisine de ihtiyacımız var. Bilişsel ayrışma her ikisini de yapmamızı sağlar.

Peki, neden bazı kişiler yanlış fikre kapılıyorlar? Neden bilişsel ayrışmanın olumsuz düşüncelerden kurtulmanın zekice

bir yolu olduğunu sanıyorlar? Çünkü sık sık bir düşünce ile ayrıştığımızda o düşünce yok olur. Ayrıca yine zamanla daha nadir ortaya çıkar. Ama bu sadece bir bonustur, yani yan ürünüdür, gerçek amacı değil.

Diğer kişiler de bilişsel ayrışmanın duygularımızı kontrol etme yöntemi olduğunu sanarak yanlış yapar. Neden? Çünkü genelde olumsuz düşüncelerden ayrıştığımızda kendimizi daha sakin, mutlu ve iyi hissederiz. Fakat yine bu da bir bonustur, yani esas hedef değil ve her zaman olacak diye bir garantisi de yoktur. Bilişsel ayrışmanın amacı, şu anda var olmak ve etkili hareket etmektir.

Bu yüzden sunacağım garanti şu: Eğer bilişsel ayrışma tekniklerini olumsuz düşüncelerden kurtulmak ya da duygularınızı kontrol etmek için kullanmaya başlarsanız, kısa sürede ya öfkelenir ya da hayal kırıklığına uğrarsınız. Neden mi? Çünkü işe yaramayacaktır. Elbette, zorlu olmayan bir durumda hızlı bir düzeltme tekniği olarak işe yarayabilir, ancak gerçek hayattaki zorlu duruma bir kez girdiğinizde, istenen etkiyi yaratmayacaktır. İkinci olarak da eğer duygularınızı kontrol etmeye çalışırsanız, bir kez daha 'özgüven boşluğuna' sıkışıp kalırsınız. Oyunu bir kez daha yanlış kurallarla oynarsınız: ***"Benim için önemli olan şeyi yapmadan önce kendime güvenmeliyim"*** ya da ***"Olumsuz düşüncelerden kurtulup korkumu ve endişemi yok etmeden olmak istediğim kişi gibi davranamam."***

İyi bir önlem olarak bir kez daha tekrarlayayım: Bilişsel ayrıştırmanın amacı, burada olmamıza ve etkili eylemde bulunmamıza yardımcı olmaktır. Bu bize güven oyununun üçüncü kuralını verir:

Kural 3: Olumsuz düşünceler normaldir.
Onlarla mücadele etmeyin, onlardan ayrışın.

PRATİK YAPMANIN GÜCÜ

Daha önce de söyledim, yine söylüyorum: Hayatımızı iyileştirmenin yolu kendimizi adadığımız eylemlerde yatar. Bu ge-

nelde yeni beceriler öğrenip eski beceriler üzerinde çalışmak demektir. Eğer *herhangi bir konuda* beceri sahibi olmak istiyorsak, pratik yapmamız gerekir. Bu fiziksel beceriler için de, psikolojik beceriler için de geçerlidir. Pratik yapmadan iyi bir bilişsel ayrışma becerisi geliştiremeyiz. Tüm becerilere ihtiyacımız var, zira gerekçe üreten makine daima orada durmakta. Birdenbire kişisel gurunuz ya da amigonuza dönüşmesi beklenemez. Size durmadan "Ben yapamam" hikâyesinin çeşitli versiyonlarını anlatmaya devam edecektir. Peki, bu bölümdeki teknikleri uygulamaya istekli misiniz?

Sizden yapmanızı istediğim şey çok basit. İşe yaramayan bir düşüncenin kancasına takıldığınızı fark ettiğiniz an, onu fark edin. Sessizce kendinize "Kancaya takıldın!" deyin. Sonra da istediğiniz tekniği kullanarak o düşünceyi yeniden ele alın: "Zihnime .... düşüncesi geliyor," müzikal düşünceler, komik sesler ya da bilgisayar ekranı (Ayrıca bu tekniklerin bisiklet sürmeyi öğrenmeye benzediğini aklınızda tutun. Hayatınızın sonuna kadar bu düşünceleri kafanızda bir 'Mutlu Yıllar' şarkısıyla söylemek ya da onları Homer Simpson'ın sesinden dinlemek zorunda kalmayacaksınız. Bu sadece başlamak için uygun bir nokta).

Bunu bir deney gibi yapmanızı öneriyorum. Olabilecek tüm beklentilerinizi bırakın ve deneyiminize samimi bir merakla yaklaşın. Ne olup bittiğine dikkat edin. Tek gecede gerçekleşecek sihirli değişimler beklemeyin. Eğer zihninizde yüksek beklentilerin oluştuğunu fark ederseniz, kendinizi nazikçe kancadan kurtarın. Örneğin, "Zihnime, bunun tüm sorunlarımı sihirli bir şekilde çözeceği düşüncesi geliyor" gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

Bazen farkına varmadan endişe ederek, tekrar tekrar analiz ederek veya strese girerek saatlerce kancaya takılmış hissedebilirsiniz. Sorun değil. Kancaya takıldığınızı fark ettiğiniz an, nazikçe kabul edin ve "Yine kancaya takıldım!" deyin. Sonra sizi en çok kancaya takan düşünceyi seçip istediğiniz bir teknikle yeniden tekrarlayın.

Denemeye hazır mısınız? On saniye durup zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

***

Bu kez ne yapıyor? Son derece hevesli bir şekilde pratik yapmaya hazır mı? Yoksa yapmamanız için size sebepler sunmaya mı başladı? "Bu çok aptalca," "Hiçbir işe yaramaz," "Sonra yaparım," "Kendimi bununla yoramam," "Aslında hiç önemli değil" vs. Eğer bunu yapıyorsa, hiç şaşırmayın! Bırakın zihniniz sizi bundan alıkoymak için elinden geleni yapsın ama siz yine de bunu yapın. Eğer kendinizi bir noktada zihninizin tüm bu ürettiği gerekçelerin kancasına takılmış bulursanız, ne yapacağınızı biliyorsunuz: "Yine kancaya takıldım!" deyip tekniklerden biri ile bunu yeniden tekrarlayın.

Bu teknikleri günde en az beş kez uygulamanızı öneririm, başlangıç için ne kadar fazla yaparsanız o kadar iyidir. Eğer uygulamazsanız da zihninizin bu konuda neler söylediğine dikkat edin. Yeni ve çok iyi gerekçelerle mi geliyor, yoksa yıllardır kullandığı eski gerekçeleri mi tekrarlıyor?

İyi olan şey, pratik yapmak için elinizde çok fazla malzemenizin olması çünkü zihninizdeki...

6. Bölüm

Kelimeler Asla Tükenmez

Zehirli, siyah dumanlar şehrin üzerini kaplıyordu. Bunu gören insanlar nehre doğru koşmaya başladı... binlercesi, tıpkı fareler gibi nehre atlıyordu. Yavaş koşanlar da tıpkı sinekler gibi yere düşmeye başlamıştı.

En azından radyoda böyle tarif ediliyordu. 30 Ekim 1938'de CBS Radyosu, H. G. Wells'in Marslıların dünyayı istila etmesiyle ilgili ünlü romanının dramatize edilmiş hali olan *Dünyalar Savaşı* adlı bir program yayınlıyordu. Bir saatlik bölüm gelecek vadeden aktör Orson Welles tarafından yazılmış, yönetilmiş ve sunulmuştu. Gösterinin ilk üçte ikisi sahte haber bültenlerinden oluşuyordu: Mars saldırılarını "olay yerinden canlı" anlatan "muhabirler." Pek çok dinleyici gösterinin başını kaçırdığı için bunun bir radyo oyunu olduğunu anlayamadı. Tek duydukları şey 'son dakika haberi' idi ve Marslıların gerçekten saldırıya geçtiğini düşünüp büyük bir panik yaşadılar.

Ertesi gün *New York Times*'ın haberi şöyleydi:

Heddon Terrace ve Hawthorne Meydanı arasındaki Newark'ta yirmiden fazla aile ellerinde ıslak mendil ve yüzlerinde havlularla gaz baskını sandıkları şeyden kaçmak için dehşetle evlerini terk etti. Bazıları eşyalarını bile taşımaya başladı. Evlerini terk eden New Yorklu ailelerin arasında yakınlardaki parklara kaçanlar da oldu. Binlerce insan polisi, gazeteleri ve burada ve ABD ile Kanada'daki radyo istasyonlarını arayıp baskına karşı koruyucu tedbir önerileri istediler.

Gösterinin sadece bir oyun olduğunu bilen dinleyiciler için radyoda yayınlanan kelimeler bir sorun teşkil etmiyordu. Ama kelimeleri gerçek olarak algılayan dinleyiciler için yaşadıkları tecrübe korkunçtu. Bu da bir önceki bölümde bahsettiğim benzetmeye çok güzel bir gönderme yapıyor, yani kafamızın içindeki kelimeler bir sorun teşkil etmez; sorun onlara tepki veriş şeklimizde yatar. Eğer bu kelimelerle kaynaşırsak, bize kolayca zorluk çıkarabilirler. Ama ayrışırsak, bunu yapamazlar (Eğer bir önceki bölümde yer alan teknikleri pratik ediyorsanız zaten neden bahsettiğimi anladınız).

Bazı yönlerden zihin de bir radyo gibidir. Her zaman söyleyecek bir şeyi olduğuna hiç dikkat ettiniz mi? Her zaman bir fikri, bir öngörüsü, bir yargısı, bir eleştirisi, bir karşılaştırması ya da bir şikâyeti vardır. Bu, gün boyunca arka planda çalan bir radyoyu dinlemek gibidir. Elbette bazen sesi kısılır ama kısa sürede yine yükselmeye başlar, öyle değil mi? Vır vır vır vır. Uykumuzda bile yayını kesmez. Yine de radyo ile olan bu benzerliği, bize kancadan kurtulmamız için basit bir yöntem sunar.

KHB ÜÇLÜSÜ RADYOSU

Birinci Bölüm'deki 'Hayat Değişiklikleri Listeniz'e yeniden dönmenin vakti geldi (özgüveninizi geliştirdikçe neler yapacağınıza ait liste). Şimdi o listedekilerden birini seçip birkaç saniyeliğine *bugün* yapmaya başladığınızı hayal edin. Attığınız

adım ne kadar minik olursa olsun -o romanın giriş cümlesini yazmak, o kurs için gerekli olan kayıt belgelerini doldurmak, o özel kişiye çıkma teklif ederken neler söyleyeceğinizin provasını yapmak- kendinizi bugün ilk adımı atarken hayal edin. Bunu şimdi yaklaşık otuz saniye boyunca yapın.

***

Şimdi durup şuna dikkat edin: Zihninizde neler oluyor? "Gerekçe mi sunuyor?" "Bunu yapamam" hikâyesini mi anlatıyor? Eğer zihniniz olumlu şeyler söylüyorsa, bunun tadını çıkarın, fakat pek çok okuyucu zihninin işe yaramayan bir şey söylediğini fark edecektir.

Peki, ya zihniniz gerçekten bir radyo istasyonu olsaydı? Pek çok insan için sesi biraz şöyle çıkardı: "KHB Üçlüsü Radyosu'na hoş geldiniz: Korku, hata ve başarısızlık. Korkmanız için gereken tüm manşetler! Tüm hatalarınıza dikkat çekmek için yapılan yayınlar! Saat başı başarısızlıklarınızın hatırlatılması! Sizin için her gün ve tüm gün buradayız."

Eğer bu sizin zihin sesinize birazcık da olsa benziyorsa, bu iyi! Çünkü bu normal bir insan zihnine sahip olduğunuzun göstergesidir. Elbette zihnimiz *her zaman* iç karartıcı yayınlar yapmaz. Bazen bize çok faydası dokunur, hatta kitabın ilerleyen bölümlerinde bunu kendi avantajımız için nasıl kullanacağımıza bakacağız ve bunu 'olumlu' düşünce ile değil, 'etkili' düşünceyle yapacağız. Fakat şimdilik gerçekle yüzleşelim: Zihnimiz olumsuz düşünecek şekilde evrimleşmiştir! Karşı karşıya kaldığımız zorluklar ne kadar acil ve büyük olursa, 'KHB Üçlüsü Radyosu'nu o kadar çok duyarız.

Peki, kendimizi kancadan nasıl kurtarırız?

İlk adım kancaya takıldığımızı fark etmektir. İkinci adım, olan şeyi isimlendirmektir. Bu noktada espri beceriniz işinize yarayabilir. Örneğin, "Hah! İşte KHB Üçlüsü Radyosu yine yayına başladı," diyebiliriz. Ya da sadece "KHB Üçlüsü Radyosu." Ya da "Ahh! Yine kancaya takıldım."

Bu iki adım sıklıkla bize düşüncelerden ayrıştırıp dünyaya yeniden odaklanmamızı sağlayarak bizim için önemli olan şeyi yapmamıza yardım eder. Hatta eğer arzu edersek daha da ileri derecede ayrışabiliriz. Üçüncü adım zihninizin bir radyo olduğunu hayal edip düşüncelerinizin hoparlörlerden çıkan kelimeler olduğunu varsaymaktır. Hatta bu düşünceleri en sevdiğiniz muhabirin ya da spor sunucusunun sesinden bile dinleyebilirsiniz. (Bu yayını daha önce pek çok kez dinlemiş olduğunuzu da fark edin!)

Neden şimdi, hemen şunu denemiyorsunuz? Birinci Bölüm'deki 'Hayat Değişiklikleri Listesi'ni anımsayın: Farklı davranmak istediğiniz yönleri, farklı yapmak istediğiniz şeyleri, ulaşmak istediğiniz hedefleri vs. Şimdi listeyi tekrar okuyun ya da Birinci Bölüm'e geri dönüp cevaplarınızı hatırlayın. Sonra da hemen başlayabileceğiniz bir tanesini seçin. Sizi istediğiniz yöne doğru götürebilecek ve bugün başlayabileceğiniz basit bir tanesini seçin.

Bunu yaptıktan sonra, sadece durun... ve yirmi saniye boyunca zihninizde neler olup bittiğine dikkat edin.

***

Zihniniz size ne söylüyor? Eğer faydalı oluyorsa, muhteşem. Hemen işe koyulup başlayın! Fakat faydasız ise hemen şu tekniği kullanın: a) zihninizin ne söylediğine dikkat edin b) onu isimlendirin: 'İşte KHB Üçlüsü Radyosu" c) düşüncelerinizi bir radyodan geliyormuş gibi duyun.

***

Peki, ne oldu? Eğer faydalı olmadıysa endişelenmeyin. Yüzlerce farklı ayrışma tekniği var nasıl olsa. Hatta birazdan göreceğimiz gibi, kendi tekniğinizi bile bulabilirsiniz.

BİLİŞSEL AYRIŞMANIN ÜÇ ADIMI

Tüm bilişsel ayrışma teknikleri aşağıdaki adımların birini ya da birçoğunu kapsar. Bir düşüncenin kancasına takıldığımızda onu:

1. Fark edip
2. İsimlendirip
3. Etkisiz bir hale getirebiliriz.

Haydi, her bir adıma hızlıca bakalım.

1. Fark Etmek

Bilişsel ayrışmada düşüncemizi fark etmek daima ilk adımdır ve genelde işi kendiliğinden yapma konusunda yeterlidir. Eğer bir an için durup zihninizde neler olup bittiğine dikkat ederseniz, düşüncelerinizle sizin aranıza minik bir mesafe koyar. Bu da üzerinizdeki bazı etkilerinin kaybolmasını sağlar.

2. İsimlendirmek

Sahip olduğumuz düşünceleri isimlendirmek onlardan ayrışmamıza yardım eder. Bunu yapmanın pek çok yolu vardır. Önceki bölümde zaten bazı teknikleri denemiştiniz: "Hah! İşte gerekçe üretici geldi!" ya da "İşte 'yapamam hikâyesi' başladı" veya "Zihnimden ... düşüncesi geçiyor." Bu özel düşünme biçimini isimlendiren her şeyi kendinize sessizce söyleyebilirsiniz. Örneğin kendinizi endişelenirken yakalarsanız, "Yine endişeleniyorum" diyebilirsiniz. Kendinizi en kötüsünü hayal ederken yakalarsanız, "En kötüsünü hayal ediyorum" diyebilirsiniz. Kendinizi olumsuz öz yargılara kapılırken yakalarsanız, "Yine yargılıyor," diyebilirsiniz.

Bunu esprili bir şekilde yapmanız daha etkili olacaktır, sanki onu tanımış ve gülümseyip kurnazca göz kırpıyormuşuz gibi: "Hah. İşte yine kancaya takıldım!" diyebilirsiniz.

Düşüncenizi isimlendirmek için metaforlar da kullanabilirsiniz. Örneğin zihniniz size faşist bir diktatör gibi patronluk taslıyorsa, kendi kendinize "Faşist diktatör yine başladı," diyebilirsiniz. Veya zihniniz çok karamsarsa, "Ah, evet. Bay Karamsar podyumda," diyebilirsiniz.

3. Etkisiz Bir Hale Getirmek

Bu sizde büyük bir yaratıcılığa yer açan, isteğe bağlı bir adımdır. 'Etkisiz bir hale getirme' ifadesini, düşüncelerinizi alıp ne olduklarını açıkça görebileceğiniz yeni bir bağlama yerleştirmek için kullanıyorum: Düşüncelerin, resim ve kelimelerden başka bir şey olmadığını görüp mücadele etmeniz, takılıp kalmanız ya da kaçacağınız şeyler olmadığını fark etmeniz.

Önceki bölümde bunu birkaç farklı şekilde yapmıştınız. Düşünceleri bir şarkının melodisiyle birlikte söylemiş, komik sesler şeklinde duymuş, bir bilgisayar ekranına koymuştunuz. Bu bölümde de onları birer radyo yayını gibi hayal ettiniz. Buna rağmen bunu yapmanın onlarca, hatta yüzlerce farklı yolu daha var. İşte size kendi yaratıcılığınızı geliştirebileceğiniz birkaç fikir. Düşüncelerle oynamanızı, işinize yarayıp yaramadığını ve kendinize ait bir şeyler bulup bulamayacağınızı görmenizi tavsiye ederim.

Düşünceyi gözünüzde bir doğum günü kartının başlığı gibi canlandırabilir, bir tişörtteki slogan ya da duvardaki bir grafiti gibi hayal edebilirsiniz. Yabancı bir aksan yahut garip bir ses tonuyla düşünceyi yüksek sesle söyleyebilir ya da seçeceğiniz bir şarkı şeklinde söyleyebilirsiniz. Yazabilir, çizebilir, hatta resmini bile yapabilirsiniz veya kendinizi bir tabloya resmederken hayal edebilirsiniz. Düşüncenizi bir filmin fragmanı gibi ekranda akıp giderken gözünüzün önüne getirebilir, hatta belki *Star Wars*'taki gibi uzay boşluğunda süzülürken hayal edebilirsiniz. Düşüncelerinizi bulutlara koyup gökyüzünde sürüklenmelerine izin verebilir veya bir taşıma bandı üzerindeki valizlere koyabilirsiniz. Bir aktörün onları önündeki senaryodan okuduğunu hayal edebilirsiniz. Onları internette karşınızda beliren reklamlar veya e-postanız ya da telefon mesajlarınız gibi görebilirsiniz.

Eğer ikinci adımda faşist diktatör ya da Bay Karamsar gibi bir metafor bulursanız, üçüncü adımda onu daha da ileriye götürebilirsiniz. Bir faşist diktatörün düşüncelerinizi yüksek sesle meydanlarda söylediğini ya da fanatik takipçilerine yaptığı bir konuşma gibi hayal edebilirsiniz. Ya da Bay Karamsar'ı bir çizgi

romandaki karaktermiş gibi hayal ederek düşüncelerinizin konuşma balonlarında olduğunu canlandırabilirsiniz. Kısaca bir adım geri gidip düşüncelerinizin 'zihinsel olgular' olduğunu, sadece kelime ve resimlerden oluştuğunu, geçici ve değişebilir olduğunu size fark ettirecek herhangi bir şeyi yapabilirsiniz.

'P' HARFİ

Size gün boyunca ayrışmayla oynamanızı tavsiye ederim, böylece kendinizi kancadan kurtarma yolunda giderek daha da ustalaşacaksınız. Unutmayın, herhangi bir konuda iyi olmaya başlamak istiyorsak pratik yapmaktan başka çaremiz yok. Bu yüzden bu hızlı bilişsel ayrışma alıştırmalarını yapmanın yanı sıra, sizi daha uzun olan bir tanesini denemeye davet ediyorum. Bu tekniğin adı 'nehirdeki yapraklar' ve Steven Hayes tarafından yaratılmıştır. İdeal olan, bu alıştırmayı günde bir ya da iki kez, beş veya on dakika boyunca yapmanızdır. Ne kadar çok yaparsanız, o kadar iyiye gidersiniz. Pek çok kişi öğle arasında beş ya da on dakika ya da sabah yataktan çıkar çıkmaz ilk iş olarak yapmanın çok faydalı olduğunu söylüyor.

Lütfen talimatların üzerinden en az *iki kez* geçin ve ondan sonra deneyin.

NEHİRDEKİ YAPRAKLAR

Not: Eğer gözünüzde canlandırmakta (zihninizde imge ve resim oluşturmakta) güçlük çekiyorsanız o halde bu alıştırmayı değiştirmeniz gerekir. Okumaya devam ettikçe bunu nasıl yapacağınızı anlayacaksınız.

1. Yatarak ya da oturarak rahat edeceğiniz bir pozisyon bulun, sonra da ya gözlerinizi kapatın ya da onları bir noktaya sabitleyin.
2. Hafifçe akan bir nehir hayal edin.
3. Suyun üzerinde yüzen yapraklar olduğunu hayal edin.
4. Sonraki beş dakika boyunca, ister bir resim ister bir kelime olsun, aklınıza gelen her düşünceyi alın ve bir yaprağın üzerine koyarak süzülüp gitmesine izin verin.

5. Gözünüzde canlandırmayı zor buluyorsanız veya akışın istediğiniz gibi görünmesini sağlayamıyorsanız, bunun yerine geniş bir siyah alan hayal edin. Hafifçe esen bir rüzgâr hayal edin. Aklınıza gelen her bir düşünceyi alıp rüzgâra bırakın ve siyah alanda süzülerek ilerlemelerine izin verin. Alternatif olarak taşıma bandı gibi hareket eden siyah bir şerit hayal edebilir ve düşüncelerinizi bunun üzerine yerleştirebilirsiniz.
6. Bunu hüzünlü ya da mutlu, iyimser ya da kötümser, olumsuz ya da olumlu olan her bir düşünceniz için tek tek yapın. Kendinizi mutlu, iyimser ve olumlu düşüncelere 'takılıp kalmak' isterken bulabilirsiniz. Eğer böyle bir şey olursa, alıştırmanın amacının sizi kancadan kurtaracak beceriler doğrultusunda eğitmek olduğunu hatırlayın. Amacın düşüncelerinizi 'bırakmak' olduğunu anımsayın ve bu konuda iyi olmak istiyorsanız aklınıza gelen *her* düşünce için (iyi/kötü ya da faydalı/faydasız) pratik yapmanız gerekir (Tabii ki ömür boyu değil, sadece bu alıştırmayı yaparken).
7. Amacınız düşüncelerden kurtulmak değil. Amacınız bir adım 'geri gidip' onları doğal akışları içinde izlemek (Bu yüzden eğer nehrin akışını hızlandırır ve hepsinin suda kaybolmasına çalışırsanız, o zaman amacınızdan sapmış olursunuz).
8. Eğer düşünceleriniz durursa nehri ya da siyah alanı izleyin. Tekrar gelmeleri çok uzun sürmeyecektir.
9. Eğer zihniniz "Bu çok saçma" ya da "Bu çok zor" derse veya "Ben yapamıyorum" gibi şeyler söylerse, bu düşünceleri de yaprakların üzerine koyun.
10. Pek çok kişi şu tür düşüncelerin kancasına takılır: "Bunu düzgün yapamıyorum" ya da "Nehir çok hızlı akıyor" veya "Nehri bakmak istediğim şekle sokamıyorum." Bu tip bir düşüncenin kancasına takıldığınızı fark ettiğinizde hemen alıştırmaya yeniden başlayıp o düşünceyi bir yaprağın üzerine yerleştirin.

11. Bir yaprak veya bir düşüncede "takılıp kalıyorsanız" ve ilerleyemiyorsanız bırakın öylece kalsın. Onunla mücadele etmeyin. Bazen düşünceler, sonunda ilerlemeden önce bir süre asılı kalır.
12. Eğer sıkılma, öfke, sabırsızlık ya da anksiyete gibi rahatsız edici bir his oluşursa onu fark edin. Kendinizce sessizce "Sıkılmayı fark ediyorum" veya "Öfkeyi fark ediyorum" deyin. Sonra da o kelimeleri bir yaprağın üzerine yerleştirin.
13. Ara ara alıştırmanın kancasına takılacak ve alıştırmadan uzaklaşacaksınız: tatilinizi planlarken, yapılacaklar listenizdekileri değerlendirirken, partnerinizle son zamanlarda yaşadığınız tartışmayı anımsarken veya o filmi düşünürken takılıp kalacaksınız. Bu son derece doğaldır, zira zihnimiz bizi kancaya takma konusunda birer uzmandır. Bunu fark ettiğiniz an sessizce, "Yeniden kancaya takıldım" deyin ve alıştırmaya en baştan yeniden başlayın.

Lütfen ne yapacağınızı anlayana kadar yukarıdaki talimatları birkaç kez okuyun, sonra deneyin. İlk deneme için beş dakika yeterli olsa da istediğiniz kadar (az veya çok) yapabilirsiniz.

***

Peki, nasıl buldunuz? (Gerçekten yaptınız mı, yoksa 'gerekçe üreten makine" sizi yendi mi?) Durmadan kancaya takılıp alıştırmadan uzaklaştınız mı? Eğer öyleyse bu son derece normal ve beklenen bir şey. Zihnimiz çok yaratıcıdır ve ortalığı karıştırmak için kullandığı çok fazla yol vardır, üstelik sadece alıştırma için de değil; her şey için! Yine de kancaya takıldığınızı fark ettiğiniz ve kendinizi kancadan kurtarma sürecine girdiğiniz her an, değerli bir beceri geliştirmektesiniz.

İnsanlar bu alıştırmaya çok farklı tepkiler veriyor. Bazıları çok seviyor; kimisi nefret ediyor; pek çoğu da ikisi arasında

bir yerde duruyor. İlk başta ben de bu alıştırmadan çok hoşlanmamıştım ama yaklaşık iki hafta boyunca yaptığım günlük pratiklerden sonra, hoşuma gitmeye başladı. Pek çok danışanım da aynısını yaşamış. Bu yüzden sizi en azından bir ya da iki hafta boyunca ısrarlı olmaya teşvik ediyorum. Peki, bu pratik, özgüven geliştirmenize nasıl yardımcı olacak? Haydi, bir düşünelim.

SADECE HAYAL EDİN...

Yaptınız. İlerlediniz. Konfor alanınızdan çıkıp kendinizi zorlayıcı bir duruma soktunuz. O konuşmayı yapmak ya da o kişiye çıkma teklif etmek veya o kitabın ilk cümlesini yazmak üzeresiniz. Partiye katılıyor, oyunu başlatacak düdüğün çalmasını ya da büyük görüşmeniz için o kapıdan geçmeyi bekliyorsunuz.

Savaş ya da kaç tepkiniz devreye girdi ve zihniniz şu an bir kargaşa içinde. Belki felaketi öngörüyor. Belki size bunun altından kalkamayacağınızı söylüyor. Belki sizi baskı altına alıp gireceğiniz risk konusunda uyarıyor ve ters gidebilecek şeyleri anlatıyor. Buna rağmen... hiç sorun değil. O düşünceler tıpkı nehirdeki yapraklar gibi yüzerek gidiyor. Onlara meydan okumak ya da onları bastırmak zorunda değilsiniz. Tıpkı evinizin önünden geçip giden sıradan arabalarmış gibi, gelip gitmelerine izin verirsiniz.

Onlarla mücadele etmek için herhangi bir çaba sarf etmediğinizden, onları bastırmaya ya da yok saymaya uğraşmadığınızdan artık tüm enerjinizi etkili bir eylemde bulunmak için kullanabilirsiniz. Artık düşüncelerinizde boğulmadığınızdan yaptığınız şeye tam anlamıyla kendinizi verebilirsiniz.

Elbette bizi zorlayan bir durumun tam ortasındayken 'nehirdeki yapraklar' alıştırmasını pratik edemeyiz ya da etkili bir şekilde davranamayız. 'Nehirdeki yapraklar' bilişsel ayrışma becerisini arttırmak için düzenli olarak tekrarlanan bir eğitim pratiğidir. Bu beceri geliştiğinde, zorlayıcı durumların içindeyken herhangi bir tekniği denemeye ihtiyaç duymadan kendi kendimize düşüncelerimizden ayrışabiliriz.

5. Bölüm'de konuştuğumuz dansçı Sarah'yı hatırlıyor musunuz? Geçmişte ne zaman bir seçmeye katılsa, başarısız olacağı düşüncesinde boğuluyordu. Bu da onun yaptığı şeye odaklanmasını engelliyordu. Sonuçta da iyi dans edemiyor ve seçmelerde başarısız oluyordu. Kendi kendine gerçekleştirdiği bir kehanetti bu. Buna rağmen her gün yirmi dakika boyunca 'nehirdeki yapraklar' alıştırmasını yapmaya başladıktan kısa bir süre sonra, büyük bir değişiklik fark etti. Seçmelerdeyken zihni hâlâ başarısızlık düşünceleriyle dolu olmasına rağmen, Sarah düşüncelerinin gelip gitmesine izin veriyor ve bu düşüncelerde boğulmuyordu. Kendi hareketlerine odaklanıp çok daha iyi dans etmeye başlamıştı. Peki, bu ona özgüveni konusunda yardımcı oldu mu? Elbette oldu!

Şimdi yirmi saniyeliğine durun ve zihninizin size ne söylediğine dikkat edin.

***

Gerekçe üreten makine çalışıyor mu? KHB Üçlüsü Radyosu yayına başladı mı? Zihniniz size 'ben yapamam' hikâyesinin bir versiyonunu mu anlatıyor? Eğer öyleyse, hiç şaşırmayın ve tüm bu düşünceler için zihninize teşekkür edip okumaya devam edin.

Öte yandan eğer zihniniz olumlu ve destekleyici düşünceler söylüyorsa keyfini çıkarın. Zihnin iki ucu keskin bir kılıç olduğunu anımsayın. Bazen size fayda sağlayacak düşünceleri üretirken, bazen de tam tersini yapacaktır. Hatta bazen ikisini aynı anda yapar. Bu yüzden faydalı olduğunda bunun tadını çıkarın ama güvenmeyin çünkü zihin rüzgâr gibi değişkenlik gösterebilir. Özellikle de şunun için tetikte olun...

7. Bölüm

Öz Saygı Tuzağı

1929'da Wall Street'in batmasıyla iflas eden bazı iş insanları binalarının çatılarından aşağı atladı. 2009'da Michael onların nasıl hissettiğini artık tam olarak biliyordu.

Bir yıl evvel Michael son derece kâr getiren bir şirketin yöneticisiydi. Ama artık her şey değişmişti. Global finansal kriz onun işini de etkilemiş ve Michael firmasını büyük bir zarar karşılığı satmak zorunda kalmıştı.

Michael tam anlamıyla berbat bir durumdaydı. Çok mutsuz, umutsuz ve yenikti -on iki ay önceki halinden çok ama çok uzaktaydı. İşinin zirvesindeyken kendisini bir 'kazanan' olarak görüyor ve elbette bu kendisini iyi hissettiriyordu. Fakat şimdi gidişat tersine dönmüştü. Şu an zihni ona durmadan bir 'kaybeden' olduğunu söylüyordu ve elbette bu ona kendisini hiç de iyi *hissettirmiyordu.* Michael acı bir şekilde 'öz saygı tuzağına' düşmüştü.

TUZAĞA DÜŞMEK

Toplumumuz bizi genelde 'kazanan' ve 'yenilen ya da ezik,' 'başarılı' ve 'başarısız,' 'şampiyon' ve 'tutunamayan' gibi terimlerle düşünmeye teşvik eder.

Sık sık her tür kitap, makale ya da uzmandan "Bir kazanan gibi düşün!", "Başarının kendisi ol," "Kazananlar şunu yapar!" ve "Kaybedenler bunu yapar!" gibi şeyler duyarız.

Eğer bizim bir 'kazanan' ya da 'şampiyon' ya da 'başarılı' olduğumuza dair hikâyenin kancasına takılırsak bunun kısa süreli faydaları olabilir. Örneğin bir süre kendimizi çok iyi hissedebiliriz (Özellikle de kendimizi bazı 'kaybeden' ya da 'başarısız' veya 'pes edenlerle' kıyasladığımız zaman). Fakat bu duygu ne kadar sürer? Zihnimizin bizden daha 'başarılı' birini fark etmesi ne kadar zaman alır?

Zihnimiz o kişiyi bulup bizi onunla kıyaslamaya başlayınca ne olur? Bu doğru, artık bize 'kaybeden' ya da 'başarısız' şeklinde seslenmeye başlar.

'Kırılgan öz saygı' kavramını duymuşsunuzdur belki. Bu kelime 'başarılı' profesyoneller ve sporcular arasında çok yaygındır. Tüm hedeflere ulaştıkları sürece 'ben bir kazananım' hikâyesine sıkıca bağlanırlar ve hepsi de kendilerini son derece iyi hisseder. Fakat performansları düştüğü an ki eninde sonunda bu gerçekleşir, hikâye birden 'ben bir kaybedenim' öyküsüne dönüşüverir. Eğer öz yargılara sıkı sıkıya tutunma alışkanlığı içindeyseler, o zaman 'Ben bir kaybedenim' kara deliğine düşerler.

Bu yüzden 'kazanan/kaybeden' bakış açısı doğası gereği sorunludur. 'Kaybeden' veya 'başarısız' olma korkusuyla beslenen umutsuz bir başarma ihtiyacı yaratır. Bu da kronik strese, performans kaygısına veya tükenmişliğe yol açar.

Şunu da göz önünde bulundurun. Birisi uzun süre boyunca 'ben bir kazananım' hikâyesine sıkı sıkı tutunursa, bu o kişinin ilişkilerinde nasıl bir etki yaratır? Siz hiç tamamen "Ben bir başarıyım," "Ben bir şampiyonum," "Ben bir kazananım" düşüncesiyle bütünleşmiş ve kendi olumlu öz yargılarının

kancasına takılmış bir insanla açıklık, saygı ve eşitlik üzerine kurulu iyi ve kaliteli bir ilişki geliştirdiniz mi?

Durmadan kendisini çok ciddiye alan rock yıldızları, film yıldızları, süper modeller ve diğer ünlü kişiler hakkında bir şeyler okuyoruz. Bu insanlar kendilerini herkesten daha iyi görmeye başlıyor ve narsistlikleriyle ve ben-merkezci davranışlarıyla yarattıkları yüksek gerilimle stresi görüyoruz. Bu insanları, bir röportajında şöyle diyen Nelson Mandela ile karşılaştırın: "Beni endişelendiren şeylerden biri de buydu; yarı tanrı konumuna yükseltilmek çünkü o zaman artık bir insan olmuyorsunuz. Zayıflıkları olan bir adam olan Mandela olarak tanınmak istedim."

ÖZ SAYGI MİTİ

Öz saygı endüstrisi küçük bir servet değerindedir ve kendi ürünlerinin önemini bize satmak gibi muhteşem bir iş yapar. Bir zamanlar 'öz saygı' kavramı sadece psikologlar tarafından kullanılırdı ama artık ebeveynler, öğretmenler, terapistler ve koçların bunun pek çok faydasını vaaz etmesiyle sıradan bir kelime haline geldi. Peki, yüksek öz saygı bu itibarı hak ediyor mu? Gerçekten bizi daha mutlu, daha sağlıklı ve daha başarılı bir hale mi getiriyor? Yoksa hepimiz baştan çıkarıcı bir satış konuşmasıyla kandırıldık mı?

Önce 'yüksek öz saygının' gerçekten ne anlama geldiğini tanımlayalım çünkü birden çok açıklaması var. 'Yüksek öz saygının' en çok bilinen anlamı, kendini olumlu değerlendirmektir; başka bir deyişle olumlu öz yargılar ve öz değerlendirmeler yapmak ve bunlara inanmak (Bu genellikle kendini ödüllendirmek, takdir etmek veya onaylamak olarak tanımlanır). Şimdi bahsi geçen kavramın bu popüler anlamına bağlı kalarak lütfen aşağıdaki testi uygulayın. Her ifadeyi doğru ya da yanlış diye cevaplandırın:

- Öz saygınızı arttırmak performansınızı da arttırır.
- Yüksek öz saygısı olan kişiler daha sevimlidir, daha iyi ilişkiler kurarlar ve başkalarının üzerinde çok daha iyi etki bırakırlar.
- Yüksek öz saygısı olanlar çok iyi liderler olurlar.

Size cevapları vermeden önce, haydi, 2003 yılına geri dönelim. Amerikan Psikoloji Derneği yukarıdaki ifadelerin (ve pek çok benzerlerinin) doğruluğunu araştırmak adına bir 'Kişisel Saygı Görev Kuvveti' kurmuştu. En iyi üniversitelerden seçilen dört psikologla bir takım oluşturuldu. Roy Baumeister, Jennifer Campbell, Joachim Krueger ve Kathleen Vohs öz saygı konusundaki yayınları sistematik olarak incelediler. Bu popüler inançları doğrulayacak ya da çürütecek bilimsel kanıtlar için uzun ve ciddi bir çalışma yaptılar. Sonra da elde ettikleri sonuçları *Psychological Science in the Public Interest* adındaki etkin bir dergide yayımladılar. Peki, ne bulmuşlardı? Yukarıdaki üç ifadenin de tamamen yanlış olduğunu!

Ayrıca şunları da buldular:

- Yüksek öz saygı narsizm, kibir ve kendine hayranlıkla ilişkilidir.
- Yüksek öz saygı önyargı ve ayrımcılıkla ilişkilidir.
- Yüksek öz saygı, dürüst geri bildirimle karşılaşıldığında kendini kandırma ve savunmaya geçmeyle ilişkilidir.

Bu çalışma başlı başına kötü bir haber değilmiş gibi, bir de size 3. Bölüm'de bahsettiğim araştırmayı anımsayın: *Düşük* öz saygısını olumlamalarla arttırmaya çalışan kişiler genelde kendilerini çok daha kötü hissetmektedir!

Peki, öz saygıyı arttırmak için girilen çabaya değmiyorsa bunun alternatifi nedir?

KENDİNİ KABUL ETME

Kendini kabul etme, öz farkındalık ve öz motivasyon öz saygıdan çok ama çok daha önemli şeylerdir (Şu an için sadece kendini kabul etmeye odaklanacağız, diğerlerini ilerleyen bölümlerde ele alacağız).

Kendini kabul etme neden bu kadar önemli? Çünkü konfor alanımızdan çıktığımızda, işler her zaman arzu ettiğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen hatalar yapıp çuvallayabiliriz. Bazen, hiç beklediğimiz zamanlarda bile işler ters gider. Her ne kadar he-

deflerimize kolaylıkla ulaşsak da bazen sıkıntı verici durumlara düşebiliriz. Kendimizi ne kadar adarsak adayalım, ne kadar yetenekli olursak olalım, bu, hayatın bir gerçeğidir. Tüm zamanların en iyi basketbol oyuncusu olarak kabul edilen Michael Jordan buna güzel bir örnek sunar:

Tüm kariyerim boyunca 9.000'den fazla atış kaçırdım. Yaklaşık 300 maç kaybettim. Yirmi altı kez maçı kazandıracak atışı yapmam için bana güvenildi... ve ben o atışları kaçırdım. Hayatım boyunca defalarca ve defalarca kez hata yaptım. İşte bu yüzden başarılı oldum.
-Michael Jordan

Entelektüel anlamda buna kolayca hak veririz. "Evet" diyebiliriz, "bu çok mantıklı çünkü hata yapmak öğrenme sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır." Fakat bu gerçekten olduğunda ve biz gerçekten *çuvalladığımızda* zihnimiz bu kadar anlayışlı olmaz. Böyle zamanlarda zihnimizin 'hata bulma' kısmı bizi adeta hırpalamaya başlar ve koca sopasını çıkarıp bizi bir güzel benzetir.

İşte şimdi milyon dolarlık soru geliyor: Eğer kendinizi hırpalamak davranışınızı değiştirmek adına iyi bir yöntem olsaydı, şu an mükemmel biri olmaz mıydınız? Geçmişte zihninizin sizi hırpalamasını engellemek için hissettiğiniz tüm o kaçış ve saklanmalarınızı düşünün. Size gerçekten faydaları dokundu mu? Yoksa tek yaptıkları sizi daha kötü hissettirmek miydi? Kısa süre için kurtulmuş olmanızı sağlasalar da uzun vadede taahhüdünüzü gerçekleştirdiler mi?

Kendimizi 'hatalı' olarak değerlendirmek kesinlikle bir zaman kaybıdır. Tüm gücümüzü ve canlılığımızı tüketip öğrenmemizi ve deneyimlerimizden ders alarak gelişmemizi zorlaştırır. Bundan çok daha güçlü tepki ise 'kendini kabul etmektir' ki bunun temel anlamı bütün öz yargılarınızı bırakmaktır.

Şimdi okumaya devam etmeden önce, on saniyelik bir 'kontrol' için durun ve zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz karşı çıkıp itiraz mı etti? Yoksa heyecandan yerinde duramıyor mu? Tezimdeki tüm hataları saptamaya mı başladı, yoksa onu olduğu gibi kabul mu etti? Tüm bu 'durup bakmalar' hakkında şikâyette mi bulundu? O kısmı geçip okumaya devam etmenizi mi söyledi? Yoksa tamamen sessiz miydi? Tüm bunlar tamamen normal tepkilerdir, bu yüzden lütfen zihninize teşekkür edip okumaya devam edin.

Şimdi 'öz yargılarınızı bırakmak' ifadesine geri dönelim. Bir hata yaptığımızda ya da işler ters gittiğinde, *eylemlerimizi* değerlendirmemiz önemlidir. Yaptığımız şeyin yansımalarını ve elde ettiğimiz sonuçların neler olduğunu anlamamız gerekir. Bu 'Özgüven Döngüsü'nün 3. adımıdır: 'Sonuçları değerlendirmek.' Yaptığımız şeye güzel ve dürüstçe bakarak onu 'uygulanabilirlik' durumuna göre değerlendiriyoruz. (Uygulanabilirlik şu sorunun cevabıdır: Yaptığınız şey, zengin ve tatmin edici bir hayat sağlama konusunda *işinize yarıyor mu?*) Fakat bu kendimizi yargılamaktan çok daha farklı bir şeydir. Eylemlerimizi değerlendirmek işe yarar bir konudur. Kendimizi yargılamak ise değildir.

Aradaki farkı aşağıdaki örnekle netleştirelim.

Eylemlerimi değerlendirmek: "Atış yapıp yapamayacağım endişesine kapılıp topa odaklanmayınca, kötü bir atış yaparak basketi kaçırdım."

Kendimi yargılamak: "Ben çok berbat bir basketbol oyuncusuyum."

Yani kendimizi kabul etmemiz, davranış şeklimize dikkat etmeyip eylemlerimizin etkisine önem vermediğimiz anlamına gelmez. Basitçe öz yargı elbisesini sıyırıp atmamız anlamına gelir. Peki, bunu neden yaparız? Çünkü kendimizi yargılamak

bize hiçbir manada fayda sağlamaz, hayatımızı daha zengin ya da dolu dolu kılmak adına hiçbir işe yaramaz.

Elbette bunu bilmek yapmaktan vazgeçmek anlamına gelmiyor. Zira zihnimiz bizi çocukluğumuzdan beri yargılamaya alışkındır ve bu düzen aniden son bulacak değil. Fakat kendimizi o öz yargıların kancasından *kurtarabiliriz.* Ben de sizi bunu yapmanız için teşvik diyorum.

Kendinizle ilgili hem olumlu hem olumsuz *tüm* yargılardan kurtulma alıştırması yapın. Bırakın hepsi nehirdeki yapraklar gibi süzülerek gitsin.

Eğer zihniniz size ne kadar berbat olduğunuzu söylüyorsa bunu fark edip isimlendirin: "*Yargılama.*" Eğer zihniniz size ne kadar şahane olduğunuzu söylüyorsa, bunu fark edip adlandırın: "*Yargılama*" (Olumlu *ya da* olumsuz öz yargılara sıkıca tutunmayı istemediğimizi anımsayın; hepsinin geçip gitmesine izin vermek istiyoruz).

İsimlendirirken rahat olmaya da özen gösterin. Örneğin olumlu bir öz yargı fark ettiğinizde kendi kendinize esprili bir şekilde: "Bu çok hoş bir iltifat. Teşekkürler zihnim," deyin. Olumsuz olanı fark ettiğinizde de "İşte! Yine 'yeterince iyi değilim' hikâyesi. Teşekkürler zihnim!" diyebilirsiniz.

KENDİNİZİ RAHAT BIRAKIN

Bir Nelson Mandela biyografisi ile Nelson Mandela'nın kendisi aynı şey midir? Tabii ki hayır, biri resim ve kelimeler bütününden başka bir şey değildir ve o kelimeler ne kadar doğru ya da yanlış, fotoğraflar ne kadar kaliteli olursa olsun, yaşayan kişinin kendi niteliği ve zenginliğinin yanına bile yaklaşamaz. (Eğer bundan şüpheniz varsa, kendinize şu soruyu sorun: Hangisi sizin için daha çok şey ifade ederdi? Kişisel kahramanınızla bizzat tanışmak mı, yoksa biyografisini okumak mı?)

Aynı prensip tüm öz yargılarınız ve kişisel tanımlarınız için de geçerlidir; biyografiniz siz değilsiniz. Zihninizin sizi parlak cümlelerle tanımlaması ya da alaycı bir eleştiriyle özetlemesi fark etmez, zira kullandığı şeyler sadece kelimelerdir. Ayrıca

hatırlayacağınız gibi, biz ACT'de kelimelerin doğru ya da yanlış olmasına takılmadan, sadece bize yararı olup olmadığına bakıyoruz. Eğer bu düşüncelerin eylemlerimizi yönlendirmesine izin verirsek, bunlar yaşantımızı daha zengin ve dolu dolu bir hale getirmek konusunda işimize yarar mı?

Eğer zihniniz biraz da olsa benimkine benziyorsa, öz yargılarınızın tıpkı bir rüzgâr gibi değişiklik gösterdiğini fark edeceksiniz. Bazı günler zihnim bana *muhteşem* bir baba, *sevgi dolu* bir eş olduğumu ve *harika* sunum yaptığımı söylerken, bazı günlerde de *berbat* bir baba, *bencil* bir eş olduğumu ve *kötü* sunum yaptığımı söyler. Bazen zihnim bana oldukça iyi bir yazarsın derken, bazen de çöp gibi yazdığımdan söz eder. Bu işin hilesi ister olumlu ister olumsuz olsun, anlatılan hikâyeye takılıp kalmamaktır. Zihniniz size "Ben harikayım" ya da "Ben zavallıyım" veya "Ben bir kazananım" ya da "Ben bir kaybedenim" de dese onu olduğu gibi görün: Sadece bir hikâye gibi.

Hayatta en önemli olan; ne yaptığınız, neyi temsil ettiğiniz, nasıl davrandığınızdır. Bu, kendinizle ilgili inandığınız tüm hikâyelerden çok ama çok daha önemlidir. Eğer bundan şüpheniz varsa, cenazenizi düşünün. İnsanların sizin hakkınızda, "Onda en hayran olduğum şey, ihtiyaç duyduğumda yanımda olmasıydı. Beni destekledi, beni teşvik etti, bana ilham verdi. O muhteşem bir rol modeldi," demelerini mi istersiniz? Yoksa şunu mu: "Onda hayran olduğum şey, kendisiyle ilgili çok muhteşem fikirlerinin olmasıydı."

Yazar Margaret Fontey'in şu mısralarına bakacak olursak "Yıllar içinde öğrendiğim en önemli şeylerden biri de birinin işini ve kendisini ciddiye almasının arasındaki farktır. İlki yapıcıyken, ikincisi yıkıcıdır."

SORUMLU TUTMAK

Çoğumuz başkalarını yargılamakta son derece hızlıyızdır, onları 'pes edenler,' 'kaybedenler' veya 'başarısızlar' diye etiketleriz. Eğer kendimizi sert bir şekilde yargılamaktan vazgeçmek istiyorsak, başkaları için de aynı şeyi yapmamız gerekir. İnsanları ne kadar

çok sorumlu tutar ve onları zayıf ya da niteliksiz olarak değerlendirirsek, sert yargılayıcı düşünme alışkanlığını o kadar güçlendiririz. Eninde sonunda da zihnimiz o yargıları bize döndürecektir.

Hayatta 'kaybedenler,' 'vazgeçenler' ya da 'başarısızlar' olmadığını fark edersek hayat çok daha kolay olur. Hayatta sadece insanlar vardır ki çoğu da sizin ya da benim gibidir ve bu insanlar bazen vazgeçer, bazen kaybeder, bazen de başarısız olur. Tıpkı 'kazananlar,' 'şampiyonlar' ya da 'başarılılar' olmadığı gibi. Sizin ve benim gibi insanlar bazen kazanırlar ya da bazen hayatlarının belirli alanlarında başarılı olurlar.

Tiger Woods bunun için iyi bir örnek teşkil eder. Yıllar boyunca şampiyonların şampiyonu olarak idealize edildi, sadece dünyanın en iyi golf oyuncusu olarak değil, tarihe ilk kez bir milyar dolardan fazla kazanan sporcu olarak da geçti. Buna rağmen 2009'da Tiger'ın uzun bir listeden oluşan seks partnerlerine ilişkin haberler tüm dünyanın manşetine oturdu. Üstelik de o dönemde golf oynuyor ve bu alanda son derece büyük başarılara imza atıyordu ama eşiyle güven dolu, saygılı bir ilişki geliştirme konusunda çok kötü çuvallamıştı.

Bu noktada zihniniz şu şekilde itiraz edebilir: "Evet ama başkaları benden daha başarılı" ya da "Ben başkalarından daha çok hata yapıyorum." Eğer bu gerçekleşirse, uygulanabilirlik sorusuna geri dönün: Eğer bu düşüncelere takılıp kalırsanız, istediğiniz kişi olma ya da istediğiniz şeyi yapma konusunda ne kadar işinize yarayacaklar?

Bu noktada, size daha önce bahsettiğim iş insanı Michael'la ilgili bir şey anlatmalıyım. Aramızdaki konuşma şu şekilde ilerlemişti.

Michael: Fakat bu doğru. *Ben bir* kaybedenim!

Russ: Michael, düşüncelerinin doğru olup olmadığı ile ilgili seninle bir tartışmaya bile girecek değilim. Sadece durumu değerlendirmeni istiyorum. Zihnin durmadan sana kaybedensin diyor, doğru mu?

Michael: Sadece günde on bin kez.

Russ: Sana karşı dürüst olmam gerekirse zihnini nasıl durduracağını bilmiyorum. Zihin bunu yapar. Bizi hızla yargılayıp eleştirir.

Michael: Benim durumumda bu kanıtlanmış oldu.

Russ: Yine bunu seninle tartışacak değilim. Zaten bunun senin hatan olmadığını söyleyen yeterince dostun ve iş arkadaşın vardır ve kendine karşı bu kadar katı olmaman gerektiği gibi şeylerden söz ediyorlardır. Ama bu sözler şimdiye dek hiçbir fark yaratmadı, değil mi? Zihnin hâlâ sana bir kaybeden olduğunu, bunun senin hatan olduğunu ve çuvalladığını söylemeye devam ediyor.

Michael: Evet, çünkü öyle yaptım!

Russ: O halde olay şu. Eğer bu düşüncelere sıkıca tutunup onlara kapılırsan, bu sana bir fayda sağlar mı? Durumla baş etmene yardımcı olur mu? Yeniden başlamana? Hayatını yeniden kurmana? Yoksa sadece kendini sıkışmış ve çaresiz hissetmeni mi sağlar?

Michael (Uzun bir sessizlikten sonra): Sıkışmış ve çaresiz hissettirir.

Russ: O halde zihnin tekrar seni yargılamaya başladığında, onlara takılıp kalmadan geçip gitmelerine izin vermeye ne dersin? Bu işine yarayacak bir beceri olabilir mi?

Michael (Uzun bir sessizlikten sonra): Evet, olabilir.

Sonra da Michael'a size bu bölümde anlattığım teknikleri anlatıp gün içinde düzenli olarak pratik yapmasını istedim. Ona özellikle düşüncelere dikkat ederek onları isimlendirmesini önerdim; örneğin "İşte KHB Üçlüsü Radyosu!" ya da

"İşte! Şu eski 'kaybeden hikâyesi.' Teşekkürler zihnim," gibi ve tıpkı nehirdeki yapraklar misali geçip gitmelerine izin vermesini söyledim. Üç hafta sonra Michael'ı tekrar gördüğümde düzenli şekilde teknikleri uyguladığını ve kendini kabul etme becerisini büyük oranda geliştirdiğini anlattı. Bana bir kaybeden olduğuna dair o düşüncelerin hâlâ ortaya çıktığını ama bunun onu pek de rahatsız etmediğini ve artık geçip gitmelerine kolaylıkla izin verdiğini söyledi. Michael'ın hikâyesi bize şunu hatırlatıyor: Öz yargılarımızın kendisi sorun teşkil etmez, sadece onlara takılıp kalırsak birer sorun halini alırlar.

Not: Bu "Kendimi tamamen kabul ediyorum" olumlamasını tekrar etmekten çok farklı bir şeydir. 3. Bölüm'de söz ettiğim öz saygı araştırmasını hatırlıyor musunuz? Bu araştırma bize öz saygısı düşük kişilerin kendini kabul etmekle ilgili bu olumlamaları tekrar ederek kendilerini çok daha kötü hissettiklerini göstermişti. Çünkü onlara kendileriyle ilgili kabul *edemedikleri* her şeyi gösteriyordu.

Bu yaklaşım bize özgüven oyununun bir başka kuralını verir:

Kural 4: Kendini kabul etme öz saygıyı gölgede bırakır.

KANCALAR HİÇ TÜKENMEZ

Zihnin en çok bilinen bazı kancalarına göz attık: Engellere takılmak, sert öz yargılar, diğerleriyle kıyaslama, başarısızlık ya da felaket öngörüleri. Fakat çok daha fazlası var: mükemmeliyetçilik, 'imposter sendromu' ve eski başarısızlıkları yeniden ele alma.

Şu türden düşünceler tarafından kuşatılmaya başladığımızda mükemmeliyetçilik doğar: "Bunu mükemmel yapmalıyım," "Hata yapmamalıyım," "İlk seferinde doğru yapmalıyım" ya da "Eğer iyi yapamayacaksam, denemenin de bir anlamı yok." Eğer bu düşüncelerin bize hükmetmesine izin verirsek, bir felaket reçetesi yazmış oluruz. İyi yapamayacağımız korkusuyla yeni bir şey denemekten sürekli kaçınırız. Ya da kronik stresten yakınırız, zira kendimize durmadan yüksek beklentiler yükle-

riz. Veya durmadan hayal kırıklığı ya da tatminsizlik yaşarız çünkü yüksek beklentilerimize uygun bir hayat yaşayamayız.

Imposter sendromu, yaptığınız işte yetenekli olmanıza rağmen yetkin olmadığınız, yani işi gerektiği gibi yapamayacağınız; şimdiye kadar bundan paçayı sıyırdığınızı, ama yakında bunun fark edileceğini, temelde dolandırıcı veya sahtekâr olduğunuzu düşünmektir. Doğal olarak bu düşüncelere kapılırsanız, kendinize olan güveniniz sarsılacaktır.

Özgüveni yerle bir edeceği kesin olan başka bir şey de durmadan geçmişteki başarısızlıkları düşünerek onları tekrar ele almaktır. Bu, anında gerekçe üretmeye yol açar: "Geçmişte hep ters gitti, şimdi yeniden denemenin bir anlamı yok," "Son iki seferde başarısız oldum, şimdi tekrar denesem ne değişecek ki?" İşe yaramayan daha pek çok düşünce mevcuttur ama hiçbirini dinlemeye ihtiyacımız yok çünkü prensipler her zaman aynıdır: ***Eğer bir düşünce sizi kancasına takıp yaşamak istediğiniz hayattan uzaklaştırıyorsa, onu fark edin, isimlendirin ve etkisiz bir hale getirin.***

Bu noktada şunu merak ediyor olabilirsiniz, "Tamam da ya sonra? Kendimi kancadan kurtardıktan sonra ne yapacağım?" Muhteşem bir soru.

8. Bölüm

Odaklanmanın Kuralları

Kulaklarınızda pamuk varken en sevdiğiniz müziği dinlediğinizi hayal edin. Ya da koyu renkli güneş gözlüğü takıp en sevdiğiniz filmi izlediğinizi. Veya diş hekiminden yarı uyuşuk bir dille çıktıktan sonra en sevdiğiniz yemeği yediğinizi. Ya da üzerinizde kalın, yün bir ceket varken sırtınıza masaj yapıldığını.

İşte, düşüncelerimizin içinde kaybolurken dünyayı da aynen bu şekilde deneyimleriz. 5. Bölüm'deki 'düşünceli elleriniz' alıştırmasını hatırlıyor musunuz? Ellerinizle gözlerinizi kapatırken (kaynaşma) etrafınızdaki dünyada olup bitenleri kaçırıyordunuz. Fakat ellerinizi gözünüzden çektiğiniz an (bilişsel ayrışma), etrafınızdaki dünyadaki olup bitenler odağınıza girmeye başlamıştı, artık her şeyi çok daha net görebiliyor ve 'içselleştiriyordunuz.'

Eğer hayattan en iyi şekilde yararlanmak istiyorsak, tam anlamıyla anın içinde var olmamız gerekir: Uyanık, dikkatli ve olan bitene odaklanmış. Bu, 'odaklanmak' adı verilen bir

mindfulness becerisini içerir: görebildiğimizi, duyabildiğimizi, dokunabildiğimizi, tadabildiğimizi ve koklayabildiğimizi fark ederek dünyayla bağlantı kurmak.

'Düşünceli elleriniz' alıştırması bilişsel ayrışma ile odaklanmanın nasıl ilişkili olduğunu gösterir. Düşüncelerimizi bilinçli bir şekilde ayrıştıkça, dünyayla bağlantı ve etkileşim kurabilir, şimdiki anı daha çok özümseyebilir ve takdir edebiliriz. Aynı şekilde eğer 'olduğumuz ana' ve burada olmaya odaklanırsak otomatik olarak düşüncelerimizden ayrışırız. İyi ama tüm bunların özgüvenle ne ilgisi var?

ODAKLANMANIN GÜCÜ

Eğer harika bir seks ya da konuşma yapmak veya harika şekilde golf oynamak istiyorsanız ya da çok iyi yazmak, çok iyi şarkı söylemek, çok iyi koşmak veya iyi konuşmak, iyi pazarlık yapmak, iyi rekabet etmek, o halde *psikolojik olarak anda olmalısınız.* Olan bitene *odaklanmanız* gerekir.

Diyelim ki tenis oynuyorsunuz ve dikkatinizi topa vermek yerine, kafanızın içindeki düşüncelere verdiniz: "Raketi doğru tutuyor muyum?", "Ayaklarım doğru pozisyonda mı?", "Vay canına! Bu top çok hızlı geliyor." Eğer odağınızda top değil de düşünceleriniz varsa, oyununuzun kalitesi nasıl olur? İyi olma ihtimali pek de yüksek değil. Eğer iyi oynamak istiyorsanız, dikkatinizin topta olması gerekir.

Seks yaptığınızı farz edin ama eşinize odaklanmak yerine tüm dikkatinizi kafanızdaki şu düşüncelere yoğunlaştırıyorsunuz: "Nasıl gidiyorum?", "Daha fazla tutamayacağım," "Gerçekten zevk alıyor mu?", "Bedenim hakkında ne düşünüyor?" Eğer düşüncelerinize takılırsanız, tatmin edici bir deneyim yaşayamazsınız, özellikle de zihniniz size performansınızla ilgili saçma yorumlar yapıyorsa. Eğer bu deneyimden zevk almak istiyorsanız, yaptığınız şeye odaklanmanız gerekir: Zevk verici hisleri takdir etmek, eşinizin tepkilerine uyum sağlamak, bedenlerinizin sıcaklığını ve sürtünmesini fark etmek ve düşüncelerinizin bulutlar gibi gökyüzünde uçup gitmesine izin vermek.

O önemli görüşmenin en hararetli noktasında, panelin önünde oturuyorken sizinle görüşmeyi yapan kişiye odaklanmanız gerekir. Söylediği şeylere ve verdiği tepkilere 'uyum sağlamalısınız.' Bu yüzden dikkatinizi kafanızın içindeki o eleştirmene ne kadar çok verirseniz (Ah! Bunu söylememeliydim. Aman Tanrım, söylemek istediğimi tam ifade edemedim. Gerçekten duymak istedikleri bu mu? Kadının yüzündeki ifadeyi beğenmedim...) odaklanmak konusunda bir o kadar zorlanırsınız. Bu da performansınızı daha kötü bir hale getirecektir.

1. Bölüm'de size Cleo'dan bahsetmiştim. Kendisi 28 yaşında utangaç bir bilim insanıydı ve eğer özgüveni daha yüksek olsa daha çok arkadaş edinerek daha fazla sosyalleşeceğini ve daha samimi, daha sıcak davranarak sosyal durumlara daha fazla odaklanabileceğini söylemişti. Cleo bana sosyalleşmeyi epey stresli bulduğunu ve genelde kendisini kapatıp geri çekildiğini anlatmıştı. Bunun birkaç sebebi vardı ama en önemli faktör şuydu: Cleo konuştuğu kişiye dikkatini vermek yerine, şu tarz düşüncelere kapılıyordu: "Çok sıkıcı biriyim. Bu konu hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Umarım bu kişi benden hoşlanır. Söyleyecek hiçbir şeyim yok." Doğal olarak da bu düşüncelerde bu denli boğulunca sohbeti takip ya da devam ettirmek onun için epey zor oluyor ve bu durum hiç de zevkli bir hal almıyordu. Cleo, eğer sosyalleşmek istiyorsa, karşısındaki kişiye dikkatini vermesi gerektiği gerçeğinden uzaklaşıyordu. Karşısındakinin ne söylediğine dikkat etmesi, mimiklerine ve vücut diline bakıp onunla bağ kurarak odaklanması gerekiyordu.

Birinin kendinden çok emin olduğunu gördüğümüz zaman aslında o kişinin gerçekte ne düşündüğü ya da hissettiği hakkında hiçbir fikrimiz olmaz. Ama ne *yaptıklarını* ve nasıl davrandıklarını gözlemleyebiliriz. Özgüvenli kişiler hakkında daima fark edeceğiniz bir şey de şudur: Yaptıkları şeye daima odaklanırlar. Sosyalleşirken doğrudan sohbetin içine girerler. Spor yaparken tam anlamıyla oyunla bütünleşirler. Bir rapor yazarken tüm dikkatleri yazıdadır. Bu yüzden duygu anlamındaki *ya da* eylem anlamındaki özgüvende de odaklanmak daima büyük bir rol oynar.

Yukarıda yer alan tüm senaryolarda sorunun olumsuz düşünceler olmadığına dikkat edin. Sorun, deneyimlerimize odaklanamamaktır. Yaptığımız şeye tüm dikkatimizi verip sadece ona odaklanırsak, zihnimizin söylediklerinin hiçbir önemi kalmaz. Düşüncelerimiz sadece bizi kancaya taktıkları an soruna neden olur. Eğer gelip gitmelerine izin verirsek, dikkatimizi bizim için çok daha önemli olan konulara yoğunlaştırabiliriz.

Şimdi yirmi saniyeliğine durun ve zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Zihniniz hevesli ve iş birlikçi mi? Yoksa sadece 'akışına mı bırakmış' durumda? Sessiz mi? Yoksa soru ve itirazlarla mı dolu? İşte sıklıkla ortaya çıkan birkaç endişe:

SORU: Düşünmek çok faydalıdır. Herhalde tüm düşüncelerimin geçip gitmesine izin vermemi önermiyorsunuzdur?
CEVAP: Hiç de değil. Eğer bir düşünce faydalıysa, yani daha fonksiyonel hareket etmemizi sağlayacak bilgilerle doluysa, o zaman o düşünceyi kullanmak ve davranışlarımızı etkilemesine izin vermek mantıklıdır. Fakat yukarıdaki örneklerde, düşünceler belirgin şekilde faydasız olduğu için gelip gitmelerine izin vermek mantıklıydı.

SORU: Fakat bu olumsuz düşüncelerin oluşmasını durdursam zaten hiçbir sorun da kalmaz, öyle değil mi?
CEVAP: Kesinlikle ve bahse girerim bunu daha önce denemişsinizdir. Ama işe yaramadı, değil mi? Eğer daha çok denemek istiyorsanız lütfen çekinmeyin. Ama hayatı boyunca zihinsel eğitimlerden geçmiş Zen ustalarının bile, olumsuz düşünceleri yok edebilecek bir beceri geliştiremediğini de aklınızdan çıkarmayın.

SORU: Ama beni zorlayan bir durumdayken, düşüncelerimin gelip gitmesine izin vermem epey zor. Bunun daha kolay bir yolu yok mu?
CEVAP: Bisiklet sürmek, araba ya da kalem kullanmak ilk kez yapmaya başladığımızda hepimize çok zor görünür. Varsayın ki size şöyle dedim: "Kırk üç yaşında bisiklete binmeyi öğrenmek çok zor. Denge algım yok ve sağa, sola savruluyorum. Bisikletten düşeceğim diye çok korkuyorum. Bu kadar zor olacağını bilmiyordum. İçimden pes etmek geliyor." Bana ne cevap verirdiniz?

1. "Evet, bu çok zor Russ. Bence de pes etmelisin."
2. "Russ aslında bisiklete binip pratik yapmana gerek yok. Gidip bu konuda birkaç kitap oku, sonrasında gayet iyi bineceksindir."
3. "Russ elbette bu çok zor. Ama bisiklete binip pratik yapmaya devam ettikçe, zamanla çok kolaylaşacaktır."

Mindfulness becerilerini öğrenmek de tıpkı bisiklete binmeyi, piyano çalmayı ya da kek yapmayı öğrenmek gibidir. Başta çok zor gibi görünse de pratik yaptıkça kolaylaşır. Neyse ki basit, kolay alıştırmalarla mindfulness'ı öğrenmeye başlayabiliriz. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında hiç çaba harcamadan yapabilecekleriniz bile var, hepsi de herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerde uygulanabilir. Bu, en zorlu durumlarda bile dikkatimizi tam anlamıyla verene kadar becerilerimizi azar azar kademeli olarak geliştirebileceğimiz anlamına gelir (Not: Bunu daha önceki bölümlerde yer alan alıştırmaları yaptığınızı varsayarak söyledim. Eğer yapmadıysanız, lütfen geri dönüp üzerlerinde çalışın çünkü sıradaki alıştırmalara temel teşkil etmektedirler). Şimdi odaklanma teorisi hakkında biraz daha konuşup sonra onu gerçekten yapmaya geçeceğiz.

SADECE YAPMIŞ OLMAK İÇİN YAPMAYIN: ORADA OLUN!

Kısa bir hatırlatma zamanı. Özgüven oyununun altın kuralı şudur:

Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.

Bir şeyi iyi *yaparken* kendimizi özgüvenli *hissederiz.* Fakat yaptığımız şeye odaklanmadan bir şeyi iyi yapmak neredeyse imkânsızdır. Eğer 'sadece yapmış olmak için' yaparsak, düşüncelerimize kapılırsak veya eylemlerimizi otomatik pilotta yaparsak, o zaman muhtemelen pek iyi yapamayacağız demektir.

Peki, deneyimlerimize nasıl odaklanırız? Basit. Dikkatimizi vererek. Şu an, burada neler olduğuna dikkatimizi veririz. Ama bu sadece herhangi bir eski şekilde dikkat etmek değil. Mindfulness; açıklık, merak ve esneklikle dikkat etmek anlamına gelir. Haydi, bunu inceleyelim.

Dikkat vermek: Şu anda hem 'iç dünyamızda' hem de dışımızdaki dünyada olup bitenlere dikkat ederiz. Başka bir deyişle ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi, ayrıca görebildiğimiz, duyabildiğimiz, dokunabildiğimiz, tadabildiğimiz ve koklayabildiğimiz şeylerin farkına varırız.

Açıklık: Hoşlanmasak ya da onaylamasak bile, şu an olmakta olan şeye karşı açık olmak demektir. Yani deneyimlerimize sırtımızı dönmenin ya da içimize kapanmanın tam tersi bir durumdur.

Merak: Neler olup bittiğini merak ederiz. Deneyimlerimizde aktif olarak yeni bir şey keşfetmeye çalışıyoruz; gözden kaçırmış veya kanıksamış olabileceğimiz bir şey. Gözü pek bir kâşif ya da heyecanlı bir bilim insanı gibi ayrıntılara dikkat ederiz, hiçbir şeyi hafife almayız, bulabildiğimiz her şeyle ilgileniriz.

Esneklik: Dikkat verme biçimimizde esnek oluruz. Bazen bir işe kendimizi kaptırdığımızda olduğu gibi, dar bir odaklanmaya sahip olabiliriz: iğneye ipliği geçirmek, delik açmak veya golf topuna vurmak. Diğer zamanlarda, yeni bir şehri keşfederken ve tüm yeni manzaraları, kokuları ve sesleri duyumsarken olduğu gibi, geniş bir odağa sahip olabiliriz. Bazen düşüncelerimizle duygularımızın iç dünyasına daha fazla odaklanabiliriz. Diğer zamanlarda ise dış dünyaya daha fazla odaklanabiliriz.

Peki, bunu şimdi denemeye ne dersiniz? Sizi okumayı bırakıp sesleri duymaya ve bunların farkına varmaya davet ediyorum. Kendinizden gelen seslere dikkat edin, nefesiniz ve hareketlerinize.

Sonra farkındalığınızı genişletip çevrenizdeki seslere dikkat edin. Sanki muhteşem müzikleri takdir eden bir müzisyenmişsiniz gibi onları dinleyin. Alçak mı yüksek mi, ritim ve tonlarını fark edin. Bazılarının nasıl az ya da belirsiz, bazılarının nasıl yüksek ve yoğun olduğunu fark edin. Lütfen, bunu şimdi otuz saniye boyunca yapın.

***

Daha sonra sizi etrafınıza bakıp beş şeyi görüp fark etmeye davet ediyorum. Sanki çok ünlü bir şaheseri inceleyen bir ressam gibi, her objeye dikkatle bakın. Şekline, rengine, dokusuna ve ışığına dikkat edin. Herhangi bir gölgeyi, yansıma ya da parlaklığı fark edin. Her objeye merakla yaklaşarak (size ne kadar tanıdık ya da yabancı da olsa) bunu 30 ile 60 saniye boyunca yapın.

***

Şimdi sandalyenizde dik otururak bedeninizin pozisyonuna dikkat edin. Ayaklarınızı sertçe zemine koyun, omurganızı dik tutun ve omuzlarınızı düşürün. Bedeninizi baştan ayağı taramak için otuz saniye ayırın ve her bölümünde neler hissettiğinize dikkat gösterin. Bunu yoğun bir merakla, sanki farklı gezegenden gelen ve bir insan bedenine otuz saniyeliğine girip bunu deneyimleme fırsatı verilen bir bilim insanıymış gibi yapın.

***

Şimdi yukarıdakilerin hepsini aynı anda yapın. Kitabı bırakıp dik oturun, ayağınızı sertçe zemine koyun ve esnek bir şekilde

dikkatinizi odaklayın: Bedeninizde neyi görebiliyor ve duyabiliyorsunuz? Lütfen bunu şimdi otuz saniye boyunca yapın.

***

Peki, ne oldu? Anda daha çok 'var olabildiniz mi?' Etrafınızın ve bedeninizin daha farkında mısınız? Bir kitabın içinde kaybolduğumuz zaman, önümüzdeki sayfada yazan kelimeler dışında çevremizdeki hemen her şeyle bağımızı koparırız. Ancak bu kelimeler, şu andaki deneyimimizin yalnızca küçük bir yönüdür. Kitabı bırakıp bedenimize ya da çevremize dikkatimizi verince her tür ses, görüntü ve duygunun farkına varırız.

Tabii ki bir kitabın içinde kaybolmak kötü bir şey değil. Hatta benim en çok sevdiğim şeylerden biri. Fakat ya sürekli olarak bir kitabın içinde kaybolsanız, ne olur? Tüm gün boyunca aklınız bir kitaba takılı kalmış biçimde etrafta dolaştığınızı varsayın, onu elinizden bırakmadığınızı, yemek yerken, çocuklarınızla oynarken, sevişirken, araba kullanıp tenis oynarken ya da sohbet ederken aynı anda kitabı da okuduğunuzu düşünün. Bu hayatınızı, sağlığınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkilerdi?

Hepimiz hayatımızı bu tutumla sürdürmeye doğal olarak eğilimliyiz. Tek fark bir kitapta kaybolmak yerine, kafamızın içindeki kelimelerde kayboluyoruz. Odaklanmanın anlamı, tıpkı kitabı bir kenara koymak gibi, kafamızdaki kelimelerin geçip gitmelerine izin vererek deneyimimizin diğer noktalarına dikkat etmektir.

HAYATIN SAHNE GÖSTERİSİ

Hayat tıpkı muhteşem bir sahne gösterisine benzer ve o sahnede tüm duygularımız, anılarımız, imgelerimiz, düşüncelerimiz ve duyumlarımızın yanı sıra gördüğümüz, duyduğumuz, dokunduğumuz, tattığımız ve kokladığımız her şey bulunur. Mindfulness aynı ışıklandırma sistemi gibidir: gösterinin herhangi bir yerindeki ışıkları istediğimiz zaman açabiliriz, böylece tüm de-

tayları görebiliriz. Işıklandırma sahnede olan biteni değiştirmez ama gösteriyi nasıl algıladığımızı ve takdir ettiğimizi etkiler.

Bu ışıklandırma sistemiyle ilgili çok fazla esnekliğe sahibiz. Işıkları kısıp olayın kilit noktalarına spotları çevirebiliriz ya da tüm ışıkları aynı anda açıp tüm gösteriyi bir kerede izleyebiliriz.

'Nehirdeki yapraklar' alıştırması sahnedeki ışıkları kısıp spotları düşüncelerinize çevirmektir. Birkaç saniye önce yaptığınız kısa alıştırmada da aslında spot ışıklarıyla oynayıp gösterinin farklı açılarını izlediniz. Yani ne görebildiğinizi, ne duyabildiğinizi ve ne hissedebildiğinizi fark ettiniz.

Sahne gösterisinin pek çok farklı yönü olduğu düşünülürse, neye odaklanmalıyız? Cevap basit: Şu an sizin için en önemli şey neyse, ona odaklanın. Olmak istediğimiz kişi olmamıza ve yapmak istediğimiz şeyi yapmamıza yardım edecek şeylere odaklanalım.

Psikologlar genelde buna 'göreve odaklanmış dikkat' adını verir. Yani elindeki göreve tam anlamıyla odaklanmak demektir. Golf oynamak, resim yapmak, araba kullanmak, sevişmek, öğle yemeği hazırlamak veya sohbet etmek gibi herhangi bir görevi iyi yapmak istiyorsak, dikkatimizin görevle ilgili olan şeylere odaklanması gerekir. Olumsuz öz yargılar, başarısızlıkla ilgili öngörüler, yeterince iyi olmamakla ilgili düşünceler; bunlar sahne gösterisiyle alakalı şeyler değildir. Fakat onları ne sahneden atabilir ne de karanlığa gömebiliriz. Peki, ne yapabiliriz? Bu alanlardaki ışıkları biraz kısabilir ve parlak spot ışıklarını ihtiyaç duyulan yerlere odaklayabiliriz: Yoldan geçenlere veya güvenlik görevlilerine değil, soliste, müzisyenlere ya da dansçılara. Sıradaki alıştırma size bunu nasıl yapacağınızı gösteriyor.

FARKINDALIKLA NEFES ALMA

Farkındalıklı nefes alma alıştırması binlerce yıl öncesine dayanır. Bunu Hinduizm, Judaizm, Taoizm, Budizm, Hristiyanlık, İslam, yoga, tai chi ve pek çok dövüş sanatı gibi dini, spiritüel ya da felsefi gelenekte bulabilirsiniz. Bu odaklanma ve ayrışma becerilerini geliştiren son derece basit fakat etkili bir

yöntemdir ve istediğiniz süre boyunca yapabilirsiniz. Dilerseniz otuz saniye, dilerseniz otuz dakika. Eğer daha önce böyle bir çalışma hiç yapmadıysanız, size beş dakika ile başlamanızı öneririm. Zamanla süreyi arttırabilirsiniz.

(Bir ikaz notu: Eğer uzun süredir sığ ve hızlı nefes alma alışkanlığınız varsa bu alıştırmanın yavaş ve derin nefes alıp verme kısımları başta size biraz garip ve rahatsız edici gelebilir. Fakat ısrarcı olursanız birkaç haftalık pratiğin ardından daha doğal ve rahat hissetmeye başlayacaksınız. Gerçi pek rastlanmaz ama farkındalıklı nefes almak bazen bazı kişilerde endişe ve baş dönmesi gibi etkilere de neden olabilir. Eğer böyle bir şey gerçekleşirse size ısrarcı olmanızı özellikle tavsiye ederim [Zihniniz bayılacaksın dese de bayılmayacağınızı size garanti ediyorum] Bir ya da iki hafta içinde bu tür tepkileriniz kendiliğinden yok olacaktır).

Şimdi lütfen talimatları iki kez okuyun ve ne yaptığınızın farkında olun, sonra da yapın.

- Rahat bir pozisyon bulun (tercih edilen, sırtınızın dik, ayaklarınızın yere düz bir şekilde değdiği bir pozisyonda oturmanızdır).
- Gözlerinizi kapatın ya da bir noktaya sabitleyin (hangisini isterseniz).
- Birkaç hafif, yavaş ve derin nefes alın.
- Ciğerlerinizi boşaltmaya odaklanın. Yavaş ve sakin bir şekilde kalan son hava damlasını da ciğerleriniz tamamen boşalana dek vermeye çalışın, sonra ciğerlerinizi yeniden havayla doldurun.
- Derin bir nefes almanıza gerek yok çünkü ciğerleriniz boşaldığında otomatik olarak yeniden dolacaktır. Bunu zorlamak yerine, sadece olmasına *izin verip vermediğinizi* görün.
- Tıpkı daha önce böyle bir şeye hiç şahit olmamış meraklı bir bilim insanı gibi, nefeslerinizi gözlemleyin. Her minik duyuma dikkat edin: Burun deliklerinizden girip çıkan havaya, omuzlarınızın inip kalkmasına, omurganızın inip kalkmasına ve karnınızın inip kalkmasına. Bedeninizin

tüm bu kısımlarının zahmetsizce nasıl etkileşime girdiğine dikkat edin.

- İlk on nefesten sonra nefesinizin kendi doğal ritmini bulmasına izin verin. Kontrol etmenize gerek yok.
- Zorlayıcı göreviniz spot ışığını nefesinizin üzerinde tutmak ve bedeninize girip çıkışını gözlemlemek. Bunu yaparken düşüncelerinizin nehirdeki yapraklar gibi süzülmesine izin verin.
- Zaman zaman zihninizdeki düşüncelerin kancasına takılıp alıştırmadan uzaklaşabilirsiniz. Eski anılardan günlük hayallere, akşam ne yiyeceğinize kadar her şey ve her konuda düşüncelere kapılabilirsiniz. Bu doğal ve normaldir ve olmaya devam edecektir. Kancaya takıldığınızı her fark ettiğinizde, onu nazikçe isimlendirin ve tekrar nefesinize odaklanın (Eğer zihniniz sizi yeterince iyi yapmamakla suçlamaya başlarsa, bunun için teşekkür edip alıştırmaya devam edin).
- Eğer öfke, sıkıntı, sabırsızlık, gerginlik ya da sırt ağrısı gibi rahatsızlıklar oluşursa bunu sessizce fark edin. Kendi kendinize, "İşte sıkılmak" ya da "İşte öfke" deyin. Sonra tekrar nefesinize odaklanın.
- Zihniniz aralıklı olarak homurdanmaya ya da şu şekilde itiraza devam edecektir: "Bunu yapamıyorum. Bu çok zor. Bu çok sıkıcı." İlk başta bu ve buna benzer pek çok düşünce sizi kancasına takıp alıştırmadan uzaklaştırsa da aslında hiç de problem teşkil etmemektedir. Zihninizin kaç yüz kez sizi kancaya taktığının bir önemi yok, yeter ki siz onu fark edip isimlendirin ve kancadan kurtularak nefesinize odaklanmaya geri dönün. Bunu her yapışınızda çok değerli bir beceri geliştiriyorsunuz: Odaklanarak kalabilme becerisi.
- Süre dolduğunda etrafınızdaki dünyaya odaklanmak için farkındalığınızı genişletin. Nefesinize bir spot ışığı tutarak aynı zamanda bedeniniz ve çevrenizdeki ışıkları da açın: Ayaklarınızı yere koyun, dik oturun, iyice gerinin ve görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve koklayabildiğinizi fark edin.

Lütfen alıştırmayı talimatları en az iki kez okuduktan sonra yapın. Beş dakika başlamak için iyi bir zaman aralığı ama siz daha kısa ya da uzun süre de yapabilirsiniz.

KANCAYA TAKILDINIZ MI?

Alıştırma nasıl gitti? Eğer daha önce böyle bir şey yapmadıysanız, kancaya takılıp uzaklaşmadan on saniye bile devam ettirmeniz gayet iyi. Mindfulness konusunda çok yeni olduğumuz için odaklanarak kalmanın ne kadar zor olduğunu görünce hepimiz adeta şok oluyoruz. Elbette çoğunuz uzun dönemli odaklanmayı sağlayan bazı aktiviteleri çoktan keşfetmişsinizdir. Bunların içinde film izlemek, kitap okumak, harika sohbetler yapmak ya da bir spor, hobi veya yaratıcı bir uğraşa dahil olmak da var. Fakat bir kez konfor alanınızdan çıkıp daha zorlayıcı şeylere odaklanmayı denediğinizde -mesela zor bir beceriyi öğrenirken ya da teslim tarihi yaklaşmış bir iş veya zorlu biriyle görüşmeye katılmak üzereyken- bunu yapmanız genelde daha zor olur.

Bu yüzden farkındalıklı nefes, odaklanma becerinizi geliştirmenin muhteşem bir yoludur. Ayrıca doğal olarak pratiğiniz arttıkça bu konuda daha da iyi olursunuz. (Son cümle sizde bir dejavu hissi yaşattı mı?)

Yukarıdaki farkındalıklı nefes alıştırması en basit ve temel haliyle 'sade şeklidir.' Yine de alıştırmaya onu daha ilginç ya da kolay kılabilecek bazı öğeler de ekleyebilirsiniz. Bir dahaki alıştırmanızda bunu yapmanızı ve hangi yaklaşımın size daha uygun olduğunu bulmanızı öneriyorum.

1. Seçenek: Nefes alıp verirken saymak

Her aldığınız nefeste saymaya başlayın ve nefesinizi verirken sessizce sayıyı söyleyin. On olunca tekrar başa dönüp yeniden yapın. Eğer herhangi bir noktada sayıları karıştırırsanız, tekrar birden başlayın.

2. Seçenek: Nefesinizi renklendirin

Ciğerlerinize girip çıkan nefesin renkli olduğunu hayal edin. Nefesinizi istediğiniz renkte seçebilirsiniz. Çoğu insan beyazı tercih ediyor.

3. Seçenek: Beyaz ışık ve koyu renk bulutlar

Nefes alırken kendinizi beyaz bir ışığı içinize alıp nefesinizi verirken koyu renk bulutları dışarı bırakıyormuşsunuz gibi hayal edebilirsiniz.

4. Seçenek: Tekrarlanan kelimeler

Nefes alıp verirken kelimeleri sessizce tekrarlayabilirsiniz. Örneğin nefes alırken yavaşça, "Nefes alıyorum" deyip verirken de yavaşça "Nefes veriyorum," diyebilirsiniz. Ya da sadece "İçeri," "Dışarı" da diyebilirsiniz.

5. Seçenek: Balon nefesi

Karnınızda siz nefes aldıkça genişleyip nefes verdikçe sönen bir balon olduğunu hayal edebilirsiniz.

HER ZAMAN, HER YERDE

Farkındalıklı nefesin en güzel yanlarından biri de onu her zaman ve her yerde uygulayabiliyor oluşumuzdur. Bu alıştırmayı şuralarda uygulamanızı öneriyorum:

- Kırmızı ışıkta
- Bir kuyrukta sıra beklerken
- TV'deki reklam aralarında
- Tuvalette otururken
- Bir toplantı, görüşme ya da sosyal bir aktiviteden erken döndüğünüzde
- Tam uykuya dalacağınız ya da uyandığınız zaman yatakta
- Telefonda bekletilirken
- Öldürmek için zamanınız olduğunda: Otobüs, tren ya da uçak beklerken ya da eşinizin hazırlanmasını veya bir filmin başlamasını beklerken.

Tüm bu minik alıştırmalar dışında size ayrıca normal pratikleriniz için bir zaman çizelgesi yapmanızı da öneriyorum. Örneğin ilk hafta için sessiz bir yere oturup beş dakika boyunca ve günde iki ya da üç kez olmak üzere farkındalıklı nefes alıştırmalarını yapabilirsiniz. Ardından her gün için süreyi otuzar saniye daha uzatarak hafta bitiminde, günde iki ya da üç kez onar dakikalık sürelere çıkarabilirsiniz.

Her minik pratiğin işe yaradığını aklınızda tutun. Günde bir dakika yapmanız bile, hiç yapmamanızdan iyidir. Bu alışkanlığı geliştirmenize yardımcı olacak bazı basit hatırlatıcılar da kullanabilirsiniz. Neden masanızın ya da buzdolabınızın üzerine, 'nefes' ya da 'odaklanmak' veya 'pratik yapmak' gibi bir not yazıp yapıştırmıyorsunuz? Bilgisayar veya cep telefonunuzu da kullanarak her gün takviminizde yer alacak bir hatırlatıcı not olarak işaretleyebilirsiniz. Başka bir seçenek de saatinize, cüzdan ya da çantanıza parlak renkte bir kâğıt yapıştırmak olabilir. Böylece saate her bakışınızda veya çanta ya da cüzdanınızı her açtığınızda notu görüp birkaç farkındalıklı nefes alıştırması yapabilirsiniz.

Ayrıca her ihtimale karşı şunu da planlayabilirsiniz. Eğer bir yerde bekleme ihtimalinizin yüksek olduğunu biliyorsanız (bir doktor randevusu ya da uçağı yakalamak gibi) bu durumda bekleyeceğiniz süre boyunca az da olsa farkındalıklı nefes alıştırmasını yapacağınıza dair kendinize söz verin.

NEFES ALMAK SADECE BAŞLANGIÇ

Farkındalıklı nefes kendi başına son derece faydalı bir alıştırmadır. Bizim günlük meşguliyetlerden çıkıp yeniden şarj olmamızı sağlayarak biraz iç huzuru bulmamız için vakit yaratır. Öte yandan bu alıştırmayı hayatınızdaki tüm anlamlı görevlere odaklanmanızı sağlayacak önemli bir eğitim olarak görmenizi de isterim. Spor yaparken, idman yaparken, o kitabı yazarken, o heykeli yaparken, o tabloyu çizerken, o enstrümanı çalarken, sevişirken, çocuklarınızla oynarken, bir partide dans ederken, sohbet ederken, o konuşmayı yaparken veya o anlaşmayı mü-

zakere ederken spot ışığını nefesinize vermek yerine, yapmakta olduğunuz göreve tutun, deneyiminize tam anlamıyla odaklanarak düşüncelerinizin tıpkı yoldaki arabalar gibi gelip geçmesine izin verin.

Peki, ya farkındalıklı nefesten hoşlanmadıysanız? Bu durumda sizi yine de yapmanız için cesaretlendirmeliyim çünkü başta sevmeseniz bile, insanlar zaman geçtikçe bu pratiğin daha kolay ve iyi sonuçlar doğurduğunu söyler. Buna rağmen yine de kesinlikle karşıysanız odaklanma becerilerinizi geliştirebileceğiniz farklı pek çok yöntem de bulunmaktadır. Tüm yapmanız gereken durup...

9. Bölüm

Gülleri Koklamak

Dar ve loş hücrenizden kireç taşı ocağına 20 dakikalık bir yürüme mesafesi var. Oraya vardığınızda kavurucu güneşin altında kazma ve küreğinizle elleriniz kanayıp yara bere içinde kalana ve bedeniniz terle kaplanıp toza bulanana dek bir köle gibi çalışırsınız.

Neyle karşılaşacağınızı bilerek o yürüyüşü yapan kişi siz olsanız, nasıl hissederdiniz? Nelson Mandela otobiyografisi *Özgürlüğe Giden Uzun Yol*'da bu yürüyüşü 'kuvvetlendirici' şeklinde tanımlamıştır. Robben Adası hapishanesinde geçirdiği on üç yıl boyunca bu yürüyüşü istisnasız her sabah yapmıştır. Yaparken de deneyimiyle tam anlamıyla bütünleşmiş, yani odaklanmıştır. Kuşların gökyüzünde zarifçe uçtuklarını fark etmiş, denizden gelen serin rüzgârı hissetmiş ve okaliptüs tomurcuklarının taze kokularını duymuştur. Önündeki zorlu çalışma koşullarını ya da arkasındaki kötü günleri düşünerek bu düşüncelerin arasında kaybolmamış, tam anlamıyla içinde olduğu anı yaşamıştır.

Neyse ki kuşları, rüzgârı ve çiçekleri takdir etmek için bir hapishaneye kapatılmamız gerekmiyor. Eğer otomatik pilota bağlanmış gibi telaşla hareket etmeyi bırakır ve beş duyumuzu etrafımızı saran dünyaya odaklanmak için kullanırsak, kendimizi çok daha tatmin olmuş hissederiz. Evet, hepimiz "Dur ve gülleri kokla" sözünü biliyoruz ama bunu gerçek anlamda ne kadar sık yapıyoruz?

Bu bölümdeki alıştırma tamamen beş duyumuza odaklanmamızla alakalı: Görüp, dokunup, duyup, tadıp, kokladığınız şeylere dikkat etmekle. Bu, anda var olmak ve yaptığınız şeye odaklanarak onun içine girme becerisini arttırmak için kullanacağınız bir yöntem. Eğer bir şeyi iyi yapıp kendinizi tatmin olmuş hissetmek istiyorsanız bu beceriler son derece önemlidir.

YOĞUN İNSANLAR İÇİN MINDFULNESS

'Çok fazla boş zamanı olan' kişilerle nadiren karşılaşıyorum ve sayılarının çok az olduğunu da belirtmem gerekiyor. Çoğumuz hep meşgul, meşgul ve meşgulüz. Birçok danışanım "Bunca şeyi uygulayacak kadar zamanı olmadığını" söylüyor. Hatta ben de sık sık kendim için aynı şeyi düşünüyorum. Ama mindfulness eğitiminin güzel yanı, onu her yerde ve her zaman yapabiliyor olmanızdır. Elbette farkındalıklı nefes için on dakika boyunca bir yere oturup alıştırma yapmanız ya da 'nehirdeki yapraklar' için 10 dakikalık bir mola vermeniz için zaman yaratmanız gerekir. (Bunu yapmanızı şiddetle tavsiye ederim!) Fakat gün içinde rutininizi bozmadan pratik yapabileceğiniz her türlü fırsat da mevcut. İşte size birkaç öneri.

SABAH RUTİNİNİZE ODAKLANMAK

Sabah rutininizin istediğiniz bir kısmını bir mindfulness eğitim seansına dönüştürebilirsiniz: Dişlerinizi fırçalarken, tıraş olurken, tuvalete giderken, kahvaltı hazırlarken, kahvaltı yaparken, çay içerken vs. Özellikle odaklanma ve ayrışma becerilerinizi arttıracak pratikler yapın. Örneğin bir bardak çay hazırlarken sürecin her minik adımına odaklanın ve beş duyu-

nuzu birden kullanın ve sanki daha önce hiç çay yapmamışsınız gibi büyük bir merakla olan biteni gözlemleyin.

Tüm farklı seslere, yükselip alçalma ve tonlamadaki değişimlerle ritme dikkatinizi verin. Demliğin ucunun yukarı kalkışını, 'aç' tuşundan gelen keskin sesi, kaynayan suyu, buharın tıslamasını, bardağa suyu doldururken çıkan 'şşş' sesini, çay poşetini çıkarırken artan sesi ve şeker eklerken duyulan o hafif 'şlap' sesini dikkatle dinleyin.

Şekiller, renkler, dokular, ışık ve gölge dahil tüm farklı görsellere dikkat edin. Demlikten yükselen yoğun buharı, bardakta dönerek havaya duman çıkaran suyu, çay poşetini daldırdığınızda yüzeyde beliren ışık oyununu, sıcak suyla bütünleşen çayın koyu rengini bırakışını, yüzeye doğru yükselen sütün kabarcıklarını görün.

Doğal şekilde yaptığınız fiziksel hareketlerinize dikkat edin. Demliği kaldırırken, musluğu açarken, demliği yerine koyarken, suyu boşaltırken, çay poşetini daldırırken vs. Omuzlarınız, kolunuz, eliniz ve gözünüzün hiç çaba harcamadan birlikte işleyen uyumunu fark edin.

Bunu yaparken yeni bir şey keşfedip etmediğinizi görün. Zaten bildiğiniz ama hiç önemsemediğiniz bir şey. Bardağınızdan yükselen buhara şimdiye dek *gerçekten* dikkat ettiniz mi? Ya da bardağa vuran kaşığın sesine veya çay poşetini daldırırken omzunuzun hareketine?

Bu pratiği yaparken zihniniz sizi yapılacaklar listenizdekileri hatırlatarak kancasına takmaya çalışacaktır. O düşüncelerin tıpkı arabalar gibi geçip gitmesine izin verin ve şu an yaptığınız şeyle bütünleşip ona odaklanın. Elbette zihniniz ara sıra sizi bundan uzaklaştıracaktır. Bunu fark ettiğiniz an, nazikçe kabul edin ve kancadan kurtulup çay yapmakla yeniden bütünleşin.

SIKICI İŞLERE ODAKLANMAK

Hayatınızda hiç sıkıcı, sıradan ve bıkkınlık veren işler var mı? Sadece hayatınız devam etsin diye yaptığınız şeyler? Bu işleri dişlerinizi sıkıp elinizden geldiğince çabuk mu yapıyorsunuz?

Yoksa hiç dikkat etmeden, otomatik pilota bağlamış gibi mi? Veya bunları daha az sıkıcı hale getirmek için aynı esnada radyo dinleyip TV mi izliyorsunuz?

Bu tip örneklere ütü yapmak, çamaşır yıkamak, bulaşık yıkamak, çöpü çıkarmak, çocuklara yemek hazırlamak, elektrik süpürgesini açmak, yerleri süpürmek, lavaboyu ovalamak vs. de eklenebilir. İşte bu sıkıcı işler size odaklanma ve ayrışma becerilerinizi geliştirmek için alıştırma yapma fırsatı sunar.

Eşiyle sevişmekten korkan taksi şoförü Seb'i hatırlıyor musunuz? Seb seksten yeniden zevk alabilmek için gerginlik veren his ve düşüncelere kapılmak yerine, sürece tam anlamıyla nasıl odaklanması gerektiğini fark etmişti. Bu yüzden bulaşık makinesi yerleştirme işini bir dikkat alıştırmasına çevirdi. Ona, "Bir dahaki sefere bulaşık makinesini yerleştirirken kendini dünyanın bulaşık makinesi yerleştirenlerin şampiyonu gibi hayal et ve performansının filme alınarak TV'nin önünde oturmuş milyonlarca kişi tarafından izlendiğini varsay," dedim. Her bir bardak, tabak, kâse, kaşık, bıçak ve çatalı özenle yerleştirmesini istedim. Her eşyayı nazikçe yerine koyarken çıkan seslere dikkat kesilmesini önerdim. Yüzeyde kalan yemek izlerinin dizinine ve rengine dikkat etmesini söyledim. "Omuzlarının, kol ve elinin hareketlerine dikkat et," dedim. Ona şunu hatırlattım, "Bunu yaparken bırak da zihnin arka planda çalan bir radyo gibi yayın yapsın. Kancasına takıldığın anda bunu fark et, kendini kancadan kurtar ve işine odaklan."

Bir sonraki seansımızda Seb bana bunu yaklaşımı denediğini ve bulaşık makinesini yerleştirmenin dikkatsizce yapılan bir görev olmaktan çıkıp bir odaklanma çalışması haline geldiğini şaşırarak fark ettiğini anlattı. "Beni yanlış anlama," dedi. "Eğlenceli oldu demiyorum. Eğer futbol izlemekle makineyi yerleştirmek arasında bir seçeneğim olsa, emin ol futbol kazanırdı. Fakat dikkatli yaptığımda makineyi yerleştirme işi farklılaştı. Sanki içine daldım. Bu garip ve biraz da ilginçti. Bulaşıkları yerleştirmenin bu kadar ilginç olacağı hiç aklıma gelmemişti doğrusu."

KEYİFLİ İŞLERE ODAKLANMAK

Her gün potansiyel anlamda son derece keyifli pek çok şey yaparız fakat tam anlamıyla odaklanamadığımız için bu deneyimleri çok daha eğlenceli ve tatmin edici hale getirme konusunda başarılı değilizdir. Onları otomatik pilota geçmiş bir şekilde yaparken daha sonra neler yapacağımızı düşünürüz. Buna pek çok örnek verilebilir: Yemek yemek, bir şeyler içmek, çocuklarla oynamak, bir hayvanı okşamak, duş almak ya da sevdiğimiz birine sarılmak gibi.

Daha pek çok basit ama zevkli şeyi de kaçırıyor olmamızın tek nedeni, fazla yoğunluktan 'durup gülleri koklamaya' vaktimizin olmamasıdır. Hayatınıza biraz daha keyif katacak hangi kolay şeyleri yapardınız? Parkta bir yürüyüşe çıkıp kuşlarla çiçeklerin güzelliğini takdir eder miydiniz? En sevdiğiniz müziği daha çok dinler miydiniz? Özel bir yemek yapar mıydınız? Seks hayatınızı biraz renklendirir miydiniz?

Size her gün en az iki zevkli aktivite esnasında mindfulness'ı uygulamanızı öneriyorum. Duş alıyorsanız buna odaklanabilmek için beş duyunuzu da kullanın. Duştaki su damlalarının çizdiği yola dikkat edin, suyun bedeninizde yarattığı hissi fark edin, şampuan ve sabunun kokusunu duyumsayın ve duş başlığından fışkıran suyun sesini dinleyin.

Yemek yerken ilk lokmayı almadan önce biraz durup farklı malzemelerin aromalarına dikkat edin ve farklı yiyeceklerin renklerine, şekil ve dokularına bakın. Sonra yiyeceğinizi keserken bıçağınızdan çıkan sese dikkat edin, ellerinizin, kol ve omuzlarınızın hareketine odaklanın. İlk lokmanızı, sanki bir gurmeymişsiniz ve o yemeği ilk kez yiyormuşsunuz gibi merakla çiğnerken ağzınızdaki tadı ve dokuyu fark edin.

Eğer sevdiğiniz birine sarılıyorsanız bedeninizin şekline dikkat edin, kendinizi nasıl konumlandırdığınıza bakın, kollarınızın nasıl hareket ettiğini ve sevdiğiniz kişinin yüz ve bedenindeki tepkileri fark edin.

HERHANGİ BİR ŞEYE VE HER ŞEYE ODAKLANMAK

Gördüğünüz gibi yoğun insanların mindfulness becerilerini geliştirmeleri için pek çok 'kolay ve hızlı' yöntem mevcut. Üstelik herhangi bir şeye 'spot ışıklarını' çevirip ona odaklanma konusunda pratik yapabileceğinizi de unutmayın: Bağcıklarınızı bağlamaktan tutun da burnunuzu silmeye; gün batımını izlemekten, saçınızı yıkamaya; çimleri biçmekten sırtınızı kaşımaya kadar (tabii öyle bir şeyi *hiç yapmazsınız!*) her şeye.

Şimdi kendi kendinize birkaç tane odaklanma pratiği yaratın: Buzdolabını dikkatle doldurmaktan tutun da merdivenleri dikkatle çıkmaya; saçınızı farkındalıkla taramaktan ön kapıyı dikkatle kilitlemeye kadar... Unutmayın ki farkındalıklı her saniye fark yaratır. Bunları daha çok uyguladıkça, daha az yaşayacağımız şey...

10. Bölüm

Psikolojik Sis

Gözlerime inanamıyordum. Melbourne'deki botanik bahçelerinde geziyordum ama o an herhangi bir yerde olabilirdim. Daha birkaç saniye önce etrafım muhteşem ağaçlarla çevriliydi. Elbette ağaçlar yerinden kıpırdamamıştı ama şu an onlara ait en ufak bir iz bile göremiyordum. Sis her şeyi kaplamıştı.

Melbourne çok güzel bir şehirdir ve neyse ki sis istilasına çok da maruz kalmaz fakat gerçekleştiğinde bu gerçekten dramatik bir duruma dönüşüyor. Eğer sise, dumana, rüzgârlı bir havada bir yağmura, kar veya toz fırtınasına yakalandıysanız bunun ne denli sinir bozucu olduğunu da bilirsiniz, zira etrafı net bir şekilde göremeden, nereye gittiğinizi anlamanız son derece zor olur. Yine de en azından hava koşullarının tuzağına düştüğümüzde ne olduğunu *biliriz* ve gerektiği şekilde hareket ederiz. Fakat 'psikolojik sis' bizi tuzağa düşürdüğünde, hikâye biraz farklılaşır.

Psikolojik sis bizi etkin şekilde görüp hareket etmekten alıkoyan yoğun bir düşünce bulutu gibidir. Ne yazık ki çoğu zaman bu sisin içinde kaybolduğumuzda bunun farkına bile

varmayız. Sadece sis kalktığında ve dünyayla yeniden bağlantı kurduğumuzda ve gerçekte ne kadar kaybolduğumuzu fark ettiğimizi açıkça görmeye başladığımızda ayrımına varırız.

Psikolojik sisin pek çok türü var: endişe, suçlama, hayal etme, eski reddedilme anlarını ve başarısızlıkları yeniden ele alma, kaçış planları, intikam planları, konuşmaları gözden geçirme, 'analiz paralizi,' çok eski zamanları yad edip geleceği öngörme gibi. Eğer farkındalığımız yoksa, bu siste uzun süre dolanarak hayatımızdaki pek çok şeyi kaçırabiliriz.

Fakat netleştirmemiz gereken bir şey var:

Bu sis, düşüncelerimiz tarafından oluşturulmaz. Sisi yaratan şey düşüncelerimizle kaynaşma durumunda olmamızdır.

Başka bir deyişle düşüncelerimiz ne denli olumsuz, acı dolu ya da işe yaramaz olursa olsun, onlardan ayrışırsak asla sisi *yaratamayacak*lardır. Fakat onlarla ne kadar çok iç içe geçersek sis o kadar yoğunlaşır ve biz de çevremizdeki dünyadan o kadar koparız. Bu sisten çıkmanın tek yolu odaklanma ve bilişsel ayrışmadır. Bu düşüncelerin kancasından kendimizi kurtardığımız ve yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklandığımız an, her şeyi çok net görüp etkin eylemde bulunabiliriz.

ENDİŞE SİSİ

Psikolojik sisin en boğucu biçimlerinden biri endişe etmektir. Hepimiz belli derecede endişeleniriz ama bu ne kadar çok alışkanlık halini alırsa, hayat enerjimizi de o denli tüketir. Zamanımızı ve enerjimizi alır ve etkin hareket etmemizi engeller. Şimdiye dek size bahsettiğim tüm danışanlarım endişelenerek çok fazla zaman kaybeden kişilerdi. Raj yeni restoran macerasında çok fazla para kaybı yaşayacağı endişesini duyuyordu. Seb bir daha hiç 'iyi seks' yapıp yapamayacağından endişeleniyor, karısını 'tatmin edemezse' eşinin terk edip gideceği endişesini taşıyordu. Sarah seçmelerde çuvallamaktan endişe

ediyordu. Cleo ve Claire ise reddedilme ya da sosyal ortamlarda başarısız olma endişesi taşıyordu.

Tüm bu insanlar endişelerini bu bölümde anlatılan teknikler sayesinde hafifletmeyi başardı. Fakat ben onlara hiçbir noktada, "Bu konuda endişelenmeyi bırak" demedim. Bana göre, bu birine verebileceğiniz en işe yaramaz tavsiyedir. Zaten endişelenmeyi bırakmak o kadar kolay olsa, siz söylemeden çok önce bırakmış olurlardı.

Hatta pek çok danışanım şundan yakınır: "Endişelenmeyi bırakmayı denedim ama yapamadım." Bu tip yorumlar beni hiç şaşırtmıyor. Bugünlerde yapılan pek çok araştırma endişelenmeyi bırakmaya çalışan kişilerin kendilerini daha kötü hissettiklerini gösteriyor. Bizi endişelendiren düşünceleri 'uzaklaştırmaya' ya da görmezden gelmeye çalıştığımızda, bu genelde ters etki yaratıyor ve aynı düşünceler bu kez daha yoğun ve etkin biçimde geri dönüyor. Peki, 'endişe sisi' ile nasıl başa çıkacağız?

1. Adım: 'Endişe'nin ne olduğunu netleştirin

Endişe, olabilecek kötü şeyleri düşünmek demek değildir. Hepimiz böyle şeyler düşünürüz ve psikolojik sisin en az diğer biçimlerinde olduğu gibi, sorun düşüncelerin kendisi değil, onlarla *kaynaşmamızdır.* Endişe, bu düşüncelerle *kaynaşmak* demektir. Gitmelerine izin vermek yerine, onlara sıkıca tutunmak, durmadan zihnimizde tekrar etmesine izin vermektir.

2. Adım: Endişenin bedelini tanımlayın

Endişe etmenin en büyük bedeli hayatı kaçırmaktır. Endişeye kapıldığımızda 'psikolojik olarak anda olmayız.' Şu an ve burada yaşadığımız deneyimlerden kopar, onun yerine gelecekle alakalı endişelerin içine düşeriz. Sevdiklerimizle olan ilişkilerimizdeki, yediğimiz yemeğin tadındaki, yaptığımız aktivitelerdeki keyfi ıskalarız. Duyguların içinden geçeriz ama o an orada var olmayız, bu yüzden de deneyimlediğimiz şey bizi tatmin etmez. Ayrıca bu kesinlikle herhangi bir alandaki performansımızı da düşürür. (Not: Korku ve anksiyete performansa müdahale *etmez*

ama endişelenmek eder.) Diğer bedeller ise zaman kaybı, huzursuz uyku, önemli kararları ertelemek gibi şeylerdir.

3. Adım: Endişenize sebep olan şeylerin kancasından kurtulun

Bazen danışanlarım bana: "Ben buyum işte, daima endişeli bir tiptim zaten. Elimden bir şey gelmiyor," der. Ben de onlara şöyle cevap veririm: "Eğer bu hikâyeyle yoluna devam edersen, o seni nerede bırakacak? Zihninin böyle bir şey söylemesi son derece doğal. Zihnimiz kendi bildiğini okumaya oldukça meyillidir. Peki, zihninin değişimin imkânsız olduğunu söylemesine izin verelim ama yine de bir deneyelim ve sonra neler olacağını görelim?"

Sıklıkla duyduğum bir başka hikâye de şudur: "Fakat endişelenmek bana yardımcı oluyor." Bu hikâye genelde endişelenmek "sorunlarımı çözmeme yardım ediyor" ya da "beni en kötüsüne hazırlıyor" şeklinde devam ediyor. Ben de onlara endişelenmenin eski püskü bir bisiklete binmeye benzediğini söylüyorum. Sizi Sidney'den Melbourne'a dek götürür ama ne kadar sürede? Ayrıca yolculuk boyunca ne hale geleceğinizi de bir düşünün? Bu yolculuğu daha etkin şekilde yapabilmenin pek çok yöntemi var: Şahane ve yepyeni bir bisiklet, bir araba, bir otobüs ya da uçak.

Eğer sorunlarımızı *etkili* bir şekilde çözmek ya da gelecekle ilgili *etkin* kararlar almak veya en kötü senaryo için bile *etkili* eylemlerde bulunmak istiyorsak, o halde endişelenmenin bu görevi yerine getirmediğini bilmeliyiz. Endişelenmek eylemi azaltır, ertelemeyi arttırır, motivasyonu zayıflatır ve berbat kararlar almamıza neden olur. Bir yandan da stres ve anksiyeteyi arttırır.

Endişelenmek yerine, şu soruları sorarak etkin planlamaya veya yapıcı sorun çözmeye yönelin:

> ***Bu durumla etkin şekilde baş edebilmek için ne yapmalıyım? Fark yaratabilecek hangi eylemde bulunabilirim? Nereden yardım ya da tavsiye isteyebilirim?***

Olabilecek en kötü şey ne? Eğer olursa, bunu düzeltmek için ne yapabilirim? Ne tür eylemde bulunabilir ya da yardım veya tavsiyeler alabilirim?

Eğer etkin bir eylemde bulunabiliyorsanız, bunu yapın. Eğer bulunamıyorsanız rahatsızlığınıza yer açıp endişelerinizden ayrışın ve şu an, burada anlam ifade eden bir şey yapmaya odaklanın.

4. Adım: Önem vermekle endişelenmeyi ayırt edin

Pek çok kişi endişelenmenin, sorunlarına önem vermekle aynı olduğunu düşünür. Ama aralarında çok büyük bir fark vardır: İlki işe yaramaz, ikincisi ise paha biçilemezdir.

Sağlığınız için endişelenmek genelde bedeninizdeki olası sorunlar hakkında korkunç ve hiçbir işe yaramayacak hikâyelerle meşgul olmak demektir.

Sağlığınıza önem vermekse düzgün beslenmek, egzersiz yapmak ve sigarayı bırakmak anlamına gelir.

Parasal konular hakkında endişelenmek anlamsız bir şekilde az paranız olması ya da onu kaybedebileceğiniz veya yaşamınızı karşılayamayacağınızla ilgili korkunç hikâyelerde boğulmaktır.

Parasal konulara önem vermekse bir birikim hesabı açmak, bütçe belirlemek, bir finansal danışmanla görüşmek demektir.

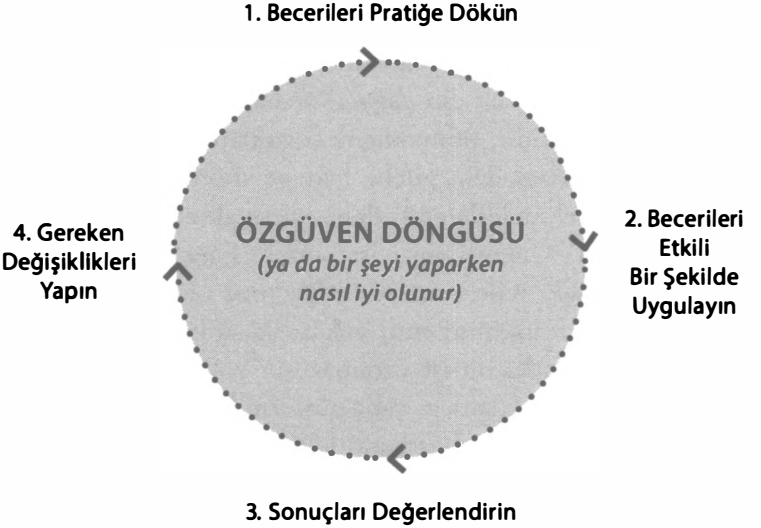
5. Adım: Endişenin kendisinden ayrışın

Zihnimiz dünyanın en iyi hikâye anlatıcısına benzer ve tek isteği sizin dikkatinizi çekmektir. Bize korkunç öyküler anlattığında dikkatimizi çektiğini de çok iyi bilir. Bu yüzden bir anda bunu yapmayı bırakmaz. Fakat bizler bu düşüncelere takılıp kalmadan, gelip geçmelerine izin verebiliriz. Basit tekniklerden biri de bunu fark edip isimlendirmektir: Bizi endişelendiren düşünceleri fark eder etmez, kendi kendimize sessizce, "İşte yine endişe!" veya "Endişe" diyebiliriz. Eğer yinelenen bir konu hakkında endişeleniyorsanız, zihninize teşekkür edebi-

lir ve/veya hikâyeyi şu şekilde isimlendirebilirsiniz: "Aha! İşte yine 'iflas' hikâyesi! Teşekkürler zihnim!" ya da "Aha! İşte yine 'yarışı kaybetme' hikâyesi! Teşekkürler zihnim." Nehirdeki yapraklar veya farkındalıklı nefes gibi düzenli alıştırmalar da kronik endişe için son derece işe yarayacaktır.

SİSTEN ÖZGÜVENE

Herhangi bir mindfulness tekniği, *herhangi* bir psikolojik sisten kaçınmak için son derece yardımcı olur. Bir önceki bölümde size günlük hayatımızda kullanabileceğimiz basit mindfulness becerileri geliştirme yöntemlerinden söz etmiştim. Şimdi tüm bunları ana yaşam hedeflerinize bağlayacağız. Önce 'Özgüven Döngüsü'ne hızlı bir bakış atalım:



Bir an için gerçek bir özgüvenin hayatınızdaki hangi alanlarda fark yaratacağını ele alın. Spor mu, iş mi, sosyal veya yaratıcı konular ya da başka şeylerde mi? Şimdi sizi, bu alanlardan istediğiniz birini seçerek onu 'Özgüven Döngüsü' adımları içinde düşünmeye davet ediyorum. Bu alanda yap-

tıklarınızı geliştirmek için hangi becerilerinizin üzerinde etkin şekilde çalışmanız gerekiyor?

Örneğin sporda golf vuruşu veya tenis servisi gibi belirli bir tekniği, manevrayı veya hareketi uygulamanız gerekebilir. İş alanında belki de sunum becerileriniz, mülakat ya da satış becerileriniz üzerinde çalışmanız gerekebilir. Sosyal alanda fıkra veya hikâye anlatma, açık uçlu sorular sorma veya kendinizle ilgili daha çok şey paylaşma becerilerinizi pratik etmeniz gerekebilir. Resim yaparken pigmentleri karıştırma, perspektif oluşturma veya ışık ve gölge ile denemeler yapmanız gerekebilir. Ebeveynlik alanında olumlu geri bildirim verme, kendinden emin olma veya çocuklarınızı kendi seviyelerinde meşgul etme olabilir.

Genelde pratik etme ihtiyacımızı görmezden geliriz ama aslında bundan kaçış yoktur. Zihnimiz şu şekilde itirazlarda bulunabilir: *"Fakat bu adil değil. Bazı insanlar doğuştan yetenekli. Onların tüm bu pratikleri yapmaları gerekmezken ben niye yapacakmışım?"* Bu tip düşüncelerin doğru olduğuna hiç şüphem yok. Her insan eşit *doğmaz* ve bazıları belli konularda doğuştan yeteneklidir. Bunu küçük çocuklarda bile görebiliriz. Bazıları doğal olarak daha güçlü, hızlı ve koordine, hayal gücü daha yüksek, kelimelerle arası daha iyi ve akranlarından daha üst seviyededir. Önemli soru ise şudur: Eğer bu düşünceye sıkıca tutunursak, iyileştirmeye ihtiyacımız olan şeyi geliştirmemize yardımı dokunur mu, yoksa bizi öfke ve pişmanlığa sürüklemekten başka bir işe yaramaz mı?

Ben de başkaları daha az çaba gösterip benden daha iyi sonuçlar aldığında kıskançlığa kapıldığımı itiraf etmeliyim. Mesela her yıl bir kitap yazan ve bu kitabı yazması sadece üç ayını alan yazar Iain Banks gibi! Yine de hemen kendimi 'bu adil değil' hikâyesinin kancasından kurtarıp ona tutunmanın bana hiçbir fayda sağlamayacağını fark ediyorum (Bu kıskançlığımı yenmeme değilse de sisten kurtulmama yardımcı oluyor).

Ayrıca şunu hatırlamanın da faydası olduğuna inanıyorum: 'Doğuştan yetenekli' dediğimiz bu insanların pek çoğu bizim ulaşmak istediğimiz yere gelene dek *zaten çoktan* pratik

yapmış oluyor. Örneğin Tiger Woods golf oynamaya iki yaşında başlamış, Mozart ise org çalmaya dört yaşında başlamıştır. Elbette kendi yaşıtlarına göre daha yeteneklidirler ama yetişkin olduklarında gösterdikleri o başarılar zaten yıllarca muhteşem bir pratik yaparak mümkün olmuştur.

Daha gerçekçi bir örnek için sosyal olarak kendine çok güvenen insanları düşünün. Her sosyal olayın can damarı olan bu insanlar, bu 'armağan' ile doğmadılar. Onlar da sizin ve benim gibi doğduğunda konuşamıyordu ve şu an bulundukları noktaya gelmeleri pek çok kez pratik yapmalarıyla mümkün oldu. Elbette pek çoğu bu seçimi bilinçli bir şekilde yapmadı ve kendi kendilerine "Şimdi gidip sohbet etme becerimi geliştireceğim" demediler. Büyük olasılıkla kendilerini tatmin eden şeyi yaparak becerilerini kendiliğinden geliştirdiler. Ayrıca 'sosyallik' anlamında doğal bir yetenekleri olsa da bu, gelişimin pratik gerektirdiği gerçeğini yok saymıyor.

Bu nedenle sohbet etmede iyi olmak istiyorsanız, ancak 'söyleyecek ilginç bir şey bulamıyorsanız' ve 'pek hikâye anlatıcısı değilseniz,' o zaman anekdotları ilgi çekici bir şekilde anlatma alıştırması yapmanız gerekecek. Gerilim türünde yazmakta iyi olmak istiyorsanız, olay örgüsü ve karakter geliştirme, hızlı diyalog yazma ve gerilim ile çatışma kurma alıştırması yapmanız gerekir. Teniste iyi servis atmak istiyorsanız... peki, resmi anladınız. Bütün bir kitabı bu cümlenin varyasyonlarıyla doldurabilirim, ama biraz sıkıcı olur, o halde neden boşlukları kendiniz doldurmuyorsunuz:

Eğer.....konusunda iyi olmak istiyorsam,
o halde.....pratiği yapmalıyım.

Pratik yapacağınız önemli bir beceriyi tanımladığınızda, tahmin edeceğiniz gibi ikinci adım onu dikkatle yapmak olacaktır. Başka bir deyişle bu pratiği ayrışma ve odaklanmayı geliştirmek üzere bir fırsata çevirin. Bir antrenman seansından önce esneme yapıyorsanız, bu esnemeleri dikkatli bir şekilde yapın.

Bir röportaj için cevaplarınızın provasını yapıyorsanız, dikkatli bir şekilde söyleyin. Enstrümanınızda bir ısınma provası yapıyorsanız, bu notaları dikkatli bir şekilde çalın. Bunu yapmanın en az üç önemli faydası vardır.

İlk büyük fayda, mindfulness'ın can sıkıntısının panzehiri olmasıdır. Pratiğe önem vermememizin ortak sebebi 'bunun sıkıcı olmasıdır.' Oysa sıkılmamız aslında o an yaptığımız şeyden uzaklaştığımız, yaptığımız şeyin zevksiz ve saçma olduğu düşünceleriyle kaynaşmış ve daha enteresan şeyler yapabileceğimizi düşünmeye başladığımız anlamına gelir.

Fakat kendimizi bu hikâyeden ayrıştırıp o an yaptığımız şeye tamamen odaklanırsak, sıkıntı diye bir şey kalmaz. Zira sıkılmak ve mindfuless aynı anda ortaya çıkmaz. Mindfulness olup bitene açıklık ve *merakla ilgi göstermeyi* kapsarken; sıkılmak olup bitene *ilgi göstermemek* ve *merak etmemektir.*

Bu yüzden odaklanma becerinizi iyileştirmek adına yaptığınız şeye karşı merak geliştirin. Bunu daha önce milyonlarca kez yapmış olsanız bile, hiçbir seans birbirinin aynısı değildir; farklı olan veya daha önce hafife aldığınız neyi fark edebilirsiniz?

İkinci büyük fayda ise, hangi beceriyi pratik ediyorsanız edin, dikkatle yaptığınızda otomatik pilota bağlayarak algıladığınızdan çok daha iyi sonuçlar elde edecek olmanızdır. 'Özgüven Döngüsü'nün ikinci adımının *becerileri uygulamak* olduğunu anımsayın. Bu da yaptığımız şeye dikkatimizi vermeden mümkün olmaz. Eğer iyi tenis oynamak istiyorsak o halde 'spot ışığını' tenis topuna tutmalıyız. Eğer iyi araba kullanmak istiyorsak, 'spot ışığını' yola ve trafiğe tutmalıyız. Eğer sosyalleşmek istiyorsak, 'spot ışığını' diğer kişinin söz ve beden diline tutmamız gerekir.

Üçüncü büyük fayda ise bu yaklaşımın, performansımızın zirvesine giden yolu açmasıdır. Size verilen herhangi bir rolde en iyi performansınızı sergilemek istiyorsanız -işte, ebeveynlikte, hayat arkadaşlığında, atletizmde, sahnede, sanatçı ya da sevgili olarak- o zaman sadece iyi becerilere sahip olmanız yetmez. Odağınızı koruma ve yaptığınız şeye odaklanma becerinizin de olması gerekir.

O halde şimdi bir söz verin:
- Hangi gerekli becerileri farkındalıkla pratik edeceksiniz?
- Bunları ne sıklıkla pratik edeceksiniz? Ne zaman, nerede ve ne kadar sürede olduğunu belirtin.

Ayrıca lütfen faydalar konusunda sadece benim sözlerime inanmayın, bunu kendiniz de deneyip aradaki farkı bizzat görün.

YA BECERİLERİM YETERİNCE İYİYSE?

Beceri seviyenizde hiçbir problem olmayabilir. Örneğin araştırmalar, önemli ölçüde sosyal kaygısı olan çoğu kişinin aslında sosyal becerilerden yoksun olmadığını göstermektedir; sıkıcı ya da sevimsiz olmakla ya da aptalca, sıkıcı ya da komik olmayan bir şey söylemekle ilgili hikâyelerle kaynaşmış durumdalar. Benzer şekilde 'imposter sendromu'ndan (kendini sürekli yetersiz görme) muzdarip kişilerin de aslında becerilerinde hiçbir sorun yok. Yalnızca sahte, yetersiz ya da üçkâğıtçı olduklarıyla ilgili hikâyelere fazla kapılmış durumdalar. Sorun bu olsa bile, önemli becerileri geliştirmek için her daim bir alan yaratılabilir. Tiger Woods'un da dediği gibi: "Ne kadar iyi olduğunuzun bir önemi yok çünkü her zaman daha iyisini yapabilirsiniz ki heyecanlı olan da budur zaten." Bu yüzden lütfen şimdi en az bir önemli beceriyi seçip yukarıda önerildiği gibi onu farkındalıkla uygulayacağınıza dair söz verin.

NE KADAR ÇOK MINDFULNESS PRATİĞİ YAPIYORSUNUZ?

Tahminim şu. Kitapta bu noktadan itibaren pek çok okuyucu hevesle mindfulness becerileri pratiği yaparak karşılığını almaya başlamıştır. Pek çoğu da kitabı okumaya devam edip alıştırmaları *uygulamıyordur* çünkü durmadan "Bunlar çok zor," "Daha sonra başlarım," "Enerjim yok," "Rahatımı bozamam," "Bunu yapmak zorunda değilim" ve bunun gibi diğer gerekçe üreten düşüncelerin kancasına takılıyordur. Bu yüzden kitabın bir sonraki bölümünde özgüven oyununu kazanmak için son derece mühim bir beceri olan öz motivasyona göz atacağız.

Üçüncü Kısım

Sizi Ne Harekete Geçiriyor?

11. Bölüm

Depoyu Doldurmak

"Hayatım boyunca kendimi Afrika halkının bu mücadelesine adadım. Beyaz egemenliğine karşı savaştım ve siyahi egemenliğine karşı savaştım. Herkesin uyum içinde ve eşit fırsatlarla birlikte yaşadığı demokratik ve özgür bir toplum idealini benimsedim. Uğruna yaşamayı ve başarmayı umduğum bir idealdir. Ama gerekirse, uğrunda ölmeye hazır olduğum bir idealdir." ***-Nelson Mandela***

Yukarıdaki alıntı Mandela'nın Rivonia duruşmasındaki meşhur kapanış konuşmasıdır. Güney Afrika hükümetinin bu duruşmayla ilgili büyük beklentileri vardı. Mandela'yı ve demokrasi hareketinin diğer liderlerini ölüm cezasına çarptırmak istiyorlardı. Fakat uluslararası protestolar ve Güney Afrika'ya uygulanan yaptırımların sonucunda geri adım atıp zorlu şartlarda hapis cezasıyla yetinmek zorunda kaldılar.

Mandela'nın değerleri konuşmasının içinde parlayarak yükselmektedir: demokrasi, özgürlük, eşitlik ve iş birliği. Bu değerler her güçlüğe katlanmasını sağlamıştır: Yoksul siyahi insanlar için düşük

maliyetli veya ücretsiz hukuksal destek sağlanmasıyla ilgili yasa çıkarılması; hükümete karşı şiddet içermeyen başkaldırısı esnasında uzun süre polisten kaçmak için saklanması; yirmi yedi yıl boyunca acımasız koşullarda süren mahkûmiyeti ve Güney Afrika'nın demokratik seçimle başa gelen ilk başkanı olmasına kadar devam eden bir süreçtir bu. Mandela ne zaman korksa, morali bozulsa ya da yorulsa bu değerler ona güç ve dik durma enerjisi vermiştir.

Mandela hapisteyken hükümetin özgürlüğünü elinden alsa da değerlerini asla alamayacağının farkına vardı. Demokrasi ve eşitlik için iyi bir eğitimin gerekli olduğuna inandı ve bunu herkes için uygulama konusunda son derece kararlıydı. Bu yüzden bir yeraltı 'üniversitesi' kurdu. Mahkûmlar madenlerde gizlice buluşuyor ve fikirlerini tartışıp bilgilerini paylaşarak seminerlere katılıyordu. Birbirlerine politikadan Shakespeare'e kadar pek çok şey öğrettiler (Daha sonra bu 'Nelson Mandela Üniversitesi' olarak bilinmeye başlandı).

Beyaz Güney Afrikalıların dili olan Afrikancayı da öğrenip beyaz gardiyanlarla Güney Afrika politikasını ve tarihini tartışabileceği her fırsatı değerlendirdi. Bu da onun beyaz Boer azınlığın tavır ve inanç sistemlerini anlayabilmesini sağladı ki daha sonra bu sayede yeni Güney Afrika anayasasını oluştururken son derece etkili şekilde müzakere edebildi. Ayrıca hapishanedeki son yıllarında, şartları biraz daha düzelmişken hukuk eğitimini bile tamamlamayı başardı.

Peki, tüm bunların özgüvenle ne ilgisi var? Bu soruya yanıt verebilmek için değer ve hedeflere yeniden göz atmamız gerekiyor.

DEĞER VE HEDEFLERE YENİDEN BAKIŞ

Pek çok kişisel gelişim kitabı ve semineri hedef belirleme konusuna büyük oranda yer ayırır. Özellikle de özgüven, başarı ve en yüksek performans gibi başlıkları ele alıyorlarsa. Bunda da haklıdırlar, zira hedefler önemlidir. Yine de hedeflerimize ulaşmak adına en iyi şansı elde etmek istiyorsak, önce değerlerimizi netleştirmeliyiz. Neden? En az üç sebepten dolayı.

1. Değerler bize işler zorlaşsa bile yapılması gerekeni yapmak ve ısrarcı olmamız için ilham ve motivasyon verir.
Eğer hedeflerimiz çok uzun vadeli ya da zorsa veya önümüzde çok büyük engeller varsa, o zaman bizi motive edecek değerler olmadan genellikle oraya varmadan enerjimiz tükenir. Mandela'nın değerleri onu bir ömür boyu korkularından, ızdırap ve kalp kırıklıklarından korudu. Değerleri olmasaydı yaptıklarını asla başaramazdı.

2. Değerler bize yol gösterir.
Değerler tıpkı birer pusula gibidir. Yolculuğumuza rehberlik edip bize yönümüzü gösterir ve yoldan çıkmamızı engeller. Temel değerlerimizle uyumlu olmayan hedefler peşinde koşarsak, bu neredeyse her zaman hayal kırıklığına ve tatminsizliğe yol açar. Ancak kişisel olarak anlamlı hedefler belirlemek için değerlerimizi kullanırsak bunun tersi geçerlidir.

3. Değerler, hedeflerimize doğru ilerlerken tatmin sağlar.
Gençlik dönemlerinde Mandela kendisine imkânsız gibi görünen bir hedef belirlemişti: Irk ayrımcılığından kurtulmak ve Güney Afrika'ya demokrasiyi getirmek. Bu hedefe ulaşması onlarca yılını aldı. Fakat süreç boyunca kendisini tatmin olmuş hissetti ki bunu sürekli değerlerini yaşayarak elde etti. Hedefine doğru giden yolda attığı her adımda, bir şey için ayakta kaldığını biliyordu -hayatı için anlam teşkil eden bir şey- ve bu da ona tatmin olma hissi verdi.

Mandela'nın otobiyografisinde de yazdığı gibi, "Bazı zaferlerin görkemi yalnızca onları kazananların bildiği gerçeklikte yatar. Bu hapishaneyi de kapsar, zira orada sizden başka hiç kimse bunu bilmese bile, ideallerinize dürüstçe sadık kalmayı öğrenirsiniz."

DEĞERLER VE 'P' HARFİ

Bu kitapta en çok kullanılan temalardan biri de 'pratiktir.' Daha önce de defalarca işaret ettiğim gibi, gereken becerileri

geliştirmeden özgüvenli *hissetmeyi* bekleyemeyiz. O becerileri de pratik yapmadan geliştiremeyiz. Ayrıca mindfulness kapasitemizi de geliştirmemiz gerekir ki yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklanalım ve süreç boyunca bize hiç fayda sağlamayan endişe, mükemmeliyetçilik ve kendinden şüphe etme gibi düşüncelerden ayrışabilelim. Elbette bu da pratik gerektirir.

Ne yazık ki pratik yapmak hakkında konuşmak, pratik yapmaktan daha kolaydır. Neden? Çünkü pratik yapmak bizi rahatsız eden duygu ve düşünceleri uyandırır. Hatta *düşünürken* bile rahatsız oluruz. İnsan rahatsız olmayı sevmez. Peki, ne yapma eğilimindeyiz? Rahatsızlıktan kaçınmak için pratik yapmayız. Ya erteler ya da yapamayacağımıza dair sebepler buluruz.

Bunu yapmamız son derece doğal. Ne de olsa ertelemeye veya iptal etmeye karar verdiğimiz o anda kendimizi rahatlamış hissederiz. Tüm o rahatsız edici düşüncelerle duygular yok olur. Bu iyi bir histir, öyle değil mi? Herkes kendisini iyi hissetmekten hoşlanır.

Fakat problem şu: Kendimizi iyi hissedebilmek adına, olumsuz düşünceleri uzaklaştırmak ya da bu düşüncelerden kaçınmak için elimizden geleni yaparız ki bu, çok kısa sürede bir alışkanlığa dönüşebilir. Sonra da uygulanamaz seçimler yapmaya başlarız. Bizi uzun vadede tatmin olmuş hissettirecek şeyler yapmaktansa, kısa vadede daha az rahatsız edici şeyler yaparız.

Psikologların bu olgu için çok severek kullandığı bir kavram vardır. Buna 'yaşantısal kaçınma' derler. Yaşantısal kaçınma, istenmeyen düşünce ya da duygulardan kaçınmak için var gücünle çabalamak demektir. Şimdi de hepimiz bir dereceye kadar yaşantısal kaçınma eğilimindeyiz aslında. Hoş olmayan duygu ve düşüncelerden hoşlanan var mı bilmiyorum ya da onlardan kaçınmayı hiç denememiş biri. Fakat rahatsızlığa yer açmayı ne denli istemezsek, hayat kalitemiz de o denli düşer. Hatta yaşantısal kaçınmanın derecesi arttıkça performans düşer, stres ve depresyonla anksiyete riski giderek artar.

Peki, neden böyle olmak zorunda? Çünkü rahatsızlıktan ne kadar çok kaçınmaya çalışırsak, eylemlerimizi hayatımız-

da nelerin önemli olduğundan çok, nasıl *hissettiğimiz* üzerine kurarız. Başka bir deyişle önemli ve hayat değiştiren şeyleri yapmaktan kaçınırız çünkü bu süreçte karşılaşabileceğimiz hoş olmayan duygu ve düşüncelere yer açmayı istemeyiz. Uzun vadede hayatımızı zenginleştirecek şeyler yapmak yerine, kısa vadede bizi daha az rahatsız eden eylemleri uygulamaya başladıkça, yaşamımız daha boş ve ufak hale gelmeye başlar. Bizler genelde buna 'konfor alanında yaşamak' adını veririz.

İşte, size yaşantısal kaçınmanın basit bir örneği: Bu kitabı okurken, içinde yer alan herhangi bir alıştırmayı atladınız mı? Eğer atladıysanız, bunu neden yaptınız? Zihniniz alıştırmanın önemli olmadığını ya da daha sonra yapacağınızı -ki zaten bu rahatsız hissettiğiniz için seçtiğiniz yol değil mi?- söyleyerek bu seçiminizi haklı göstermeye çalışabilir. Peki, alıştırmayı atlayarak kendinizi rahatlamış hissettiniz mi? Eğer öyleyse, yaşantısal kaçınma seçimlerinize hâkim olmuş demektir.

Pek çoğumuz için bu olay düzenli biçimde tekrarlanır. Önemli hedef ya da güçlükleri erteleyip iptal ettiğimizde, kendimize karşı dürüst olma şansımızı da kaybeder; olmak istediğimiz kişi gibi davranmaz ve uzun vadeli hedeflerimiz için gerekli seçimleri yapmamış oluruz.

Peki bunu nasıl aşacağız? Kendimizi 'pratik yapmaya' nasıl ikna ederiz? Bir Nike posteri okuduktan sonra "Sadece yap!" mı diyoruz? Evrenden işimizi kolaylaştırmasını mı istiyoruz? Tüm hayallerimizin gerçekleştiğini canlı bir şekilde hayal mi ediyoruz? Zihnimizi olumlu düşünce ile yeniden programlamaya mı çalışıyoruz? Bunların hepsi popüler yaklaşımlardır ve işe yarayıp yaramadığına siz karar verebilirsiniz. Size şunu söyleyebilirim: beni görmeye geldiklerinde, danışanlarımın çoğu bunları denemiş ve uzun vadede sürdürülebilir olmadıklarını görmüştür.

Peki, sürdürülebilir olan nedir? Bizi yorgun, kötü, endişeli, sıkılmış, öfkeli, korkmuş ya da 'havamızda olmasak' bile harekete geçiren ve devam etmemizi sağlayan şey nedir? Doğru tahmin: Değerlerimiz.

İÇSEL PUSULA

Birinci Bölüm'de de belirttiğim gibi değerlerimiz pusulaya benzer; bize yönümüzü gösterir, yolculuğumuzda kılavuzluk eder ve yoldan çıkmamamızı sağlar. Hedeflerimiz yol boyunca başarmak istediğimiz şeylerdir: şu nehri geçmek, o dağa tırmanmak, o kaleyi ziyaret etmek ya da o tepeden aşağı inmek gibi.

Everest Tepesi'ne tırmanmayı hedef edindiğinizi varsayın. Bunun altında yatan değerler şunlar olabilir: cesaret, istikrar, odaklanmak, kişisel anlamda en iyisini yapmak, egzersiz ve fitness, kişisel gelişim, doğayla bütünleşmek, keşif ve macera (Bu değerler tarafından yönlendirilebilecek pek çok hedef olduğuna da dikkat edin, Everest milyonlarcası arasından somut tek bir örnektir sadece).

Elbette Everest'e tek başınıza tırmanamazsınız, bir takımın parçası olmanız gerekir. Bu yüzden ele alınması gereken başka değerler de bulunmaktadır. Ne tür bir takım arkadaşı olmak istiyorsunuz? Örneğin açık fikirli, esnek, anlayışlı, dost canlısı, yardımsever, saygılı, güvenilir, sadık, dürüst, sorumluluk sahibi vs. gibi?

Yukarıdaki her iki örnekte de hedefinize giden yolda atacağınız her adımda, bu değerlerle yaşayabileceğinize dikkat edin. Hatta bir takım oluşturma hedefinize asla ulaşamasanız bile veya Everest'e tırmanamasanız dahi yine de bu değerlere uygun yaşamaya devam edebilirsiniz (cesaret, istikrar, kişisel gelişim, açık fikirlilik, esneklik, sorumluluk vs.) ve bunları yaparak pek çok konuda kendinizi tatmin olmuş hissedersiniz (Elbette hedeflerinize ulaşamadığınızda hayal kırıklığı yaşarsınız ama yine de kendinize karşı dürüst olduğunuzu bilmenin, ideallerinize uygun yaşamanın ve olmak istediğiniz kişi gibi davranmanın tatminini hissedersiniz).

Birinci Bölüm'de size gerçek bir özgüven geliştirseniz, kendinizi nasıl hissederdiniz diye sormuştum. Hangi hedefleri belirlerdiniz, hangi eylemlerde bulunurdunuz ve devam eden süreçte nasıl farklı davranırdınız? Önümüzdeki birkaç bölümde bu sorulara yeniden döneceğiz. Cevaplarınız son derece

önemli, zira şu ana kadar muhtemelen özgüven boşluğuna sıkışıp kalmıştınız, yani sizin için önemli olan şeyi yapmak için kendinizi özgüvenli *hissetmeyi* bekliyordunuz. Bunun da memnuniyetsizliğin reçetesi olduğunu gördük: Hayatımızı beklemeye alıyor ve her türlü fırsatı kaçırıyoruz. Özgüven oyununu kazanmamız için şu altın kurala göre oynamalıyız:

1. Kural: Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.

İşte ilerleyen birkaç bölümde gideceğimiz yer burası. İlk olarak değerlerinizi ve hedeflerinizi netleştirecek ve bunların 'uyumlu' olduğundan emin olacaksınız; hedeflerinizin değerlerinizle uyumlu olmasından bahsediyorum. Ardından bu hedefleri eylemlere ayıracaksınız. Sonra bu eylemleri farkındalıklı bir şekilde yapmaya başlayacaksınız: yaptığınız işe tam olarak odaklanın ve kendinizi yararsız hikâyelerden kurtarın. Bunu yaparak özgüvenle *hareket etmiş* olacaksınız. Kendinize inanıp sizin için önemli olan şeyi yapabileceğiniz konusunda kendinize güveneceksiniz. Sonunda yaptığınız şeyde giderek ustalaştıkça ve kendinden şüphe duyma ile mükemmeliyetçilikten ayrışmayı başardıkça, ortaya çıkan özgüven *duygusunu* hissedeceksiniz.

Bu sürecin bir noktasında muhtemelen takılıp kalacaksınız. Korku ve anksiyete duygusu yükselecek ve bunlarla baş etmek zorunda kalacaksınız. Neyse ki bu bir sorun değil. Ne olduğunu anladığınızda, duygularınızla mücadele etmeyi bırakmak ve onlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmak için 'genişleme' adı verilen mindfulness becerisini kullanabilirsiniz. Bu kitabın 4. Kısmı bununla ilgili. Ancak 3. Kısma daha yeni başladığımıza göre, haydi...

DEĞERLERİMİZE HIZLI BİR BAKIŞ

Temel değerlerimizi netleştirmenin pek çok yolu vardır ve aşağıdaki çalışma Todd Kashdan'dan ilham alınarak geliştirilmiştir. Aşağıda ortak değerlere ait bir liste bulacaksınız ama

listedekilerin hepsi sizinle uyumlu olmayabilir. 'Doğru' ya da 'yanlış' değer diye bir şey olmadığını aklınızda tutun. Bu biraz pizza konusundaki damak zevkimiz gibidir. Siz jambon ve ananası tercih ederken ben salam ve zeytini seçebilirim. Bu pizzanın tadının *doğru* ya da *yanlış* olduğu anlamına gelmez. Sadece farklı damak zevklerimiz olduğunu gösterir. Benzer şekilde farklı değerlerimiz de olabilir. Bu yüzden listeyi baştan sona okuyun ve bir değerin hayatınızda önemli olduğunu düşünüyorsanız, yanına bir Ö harfi koyun. Biraz önemli olduğunu düşünüyorsanız, yanına bir B harfi koyun. Çok önemli değilse, yanına bir D harfi koyun ve bunlardan en az on tanesini çok önemli olarak işaretlediğinizden emin olun.

Bu alıştırmayı yaparken zihninizde neler olup bittiğine dikkat edin. Örneğin bir değeri *çok önemli* olarak puanlarsanız, ancak şu anda bu değerle uyumsuz davranıyorsanız, zihniniz muhtemelen sizi hırpalayacak veya size "Kimi kandırıyorsun?" diyecek.

ORTAK DEĞERLER

'Doğru' ya da 'yanlış' değer diye bir şey yoktur, bu liste size kendi değerlerinizin neler olduğunu düşündürtmek adına hazırlanmıştır. Her değeri Ö, B ve D şeklinde işaretleyin. Ö= Çok önemli, B= Biraz önemli, D= Önemli değil.

1. Kabul edici olmak: Kendime, diğerlerine, hayata vs. karşı açık ve kabullenici olmak.
2. Maceracı olmak: Maceraperest olmak; aktif şekilde araştırmak, yaratmak ya da keşfedip uyarıcı deneyimler yaşamak.
3. Kararlı olmak: Haklarım için saygılı şekilde direnip istediğim şeyi talep etmek.
4. Otantik olmak: Samimi ve gerçek olmak; kendime karşı dürüst olmak.
5. Güzellik: Kendimde, diğerlerinde, doğada vs.deki güzelliği takdir etmek, ortaya çıkarmak ya da onu korumak.

6. İlgili olmak: Kendime, diğerlerine, çevreye vs.'ye karşı ilgili olmak.
7. Meydan okuyucu olmak: Gelişmek, öğrenip ilerlemek için kendime meydan okumak.
8. Şefkat: Acı çeken kişilere nazik davranmak.
9. Katkıda bulunmak: Kendime ya da diğerlerine yardım ederek olumlu bir fark yaratmak.
10. Uyumlu olmak: Kural ve yükümlülüklere saygı gösterip uymak
11. Bağlantıda olma: Yaptığım her şeye tam olarak odaklanmak ve başkalarıyla tam olarak birlikte olmak.
12. İş birliği: Diğerleriyle iş birliği yapmak.
13. Cesaret: Cesur olmak; korku, tehdit ya da tehlikeye karşı direnmek.
14. Yaratcılık: Yaratıcı ya da yenilikçi olmak.
15. Merak: Açık fikirli ve ilgili olmak; keşfetmek ve bulmak.
16. Teşvik edici: Kendimde ya da diğerlerindeki değerleri ödüllendirmek.
17. Eşitlik: Diğerlerine kendimle eşit davranmak ve tam tersi.
18. Heyecan: Heyecanlı ya da uyarıcı aktiviteleri araştırmak, yaratmak ya da onlara odaklanmış olmak.
19. Adil olmak: Kendime ve diğerlerine karşı adil olmak.
20. Formda olmak: Formumu korumak ya da geliştirmek; fiziksel ve zihinsel sağlığıma ve iyi oluşuma dikkat etmek.
21. Esneklik: Değişen şartlara hızla ayak uydurup adapte olmak.
22. Özgürlük: Özgürce yaşamak; nasıl yaşayıp davranacağımı kendimin seçmesi ve diğerlerine de bunu yapabilmeleri için yardım etmek.
23. Arkadaş canlısı olmak: Diğerlerine karşı dostane, anlayışlı ve uyumlu olmak.
24. Affedici olmak: Kendimi ve diğerlerini affetmek.
25. Eğlenceli: Eğlence dolu aktiviteleri araştırmak, yaratmak ya da onlara odaklanmak.
26. Cömertlik: Kendime ve diğerlerine karşı paylaşımcı ve verici olmak.

27. Tatminkârlık: Kendimin, diğerlerinin ve hayatın olumlu yönlerine karşı tatmin ve şükran dolu olmak.
28. Dürüstlük: Kendime ve diğerlerine karşı dürüst, doğru ve samimi olmak.
29. Esprili: Hayatın esprili yanlarını görüp takdir etmek.
30. Alçakgönüllülük: Alçakgönüllü veya tevazu sahibi olmak; başarılarımın kendini göstermesine izin vermek.
31. Çalışkan: Çok çalışkan ve adanmış olmak.
32. Bağımsızlık: Kendimi destekleyip bir şeyleri kendi yöntemimle yapmayı tercih etmek.
33. Yakınlık: Çok yakın kişisel ilişkilerimde kendimi açıp duygusal ya da fiziksel anlamda paylaşımda bulunmak.
34. Adalet: Adalet ve eşitliği savunmak.
35. Nazik olma: Kendime ve diğerlerine karşı nazik, şefkatli, anlayışlı, özenli ve dikkatli biri olmak.
36. Sevgi dolu: Kendime ve diğerlerine karşı sevgiyle ve şefkatle davranmak.
37. Dikkatli: Bilinçli ve farkında olmak; şu an, buradaki tüm deneyimlerime karşı açık ve meraklı olmak.
38. Düzenli: Düzenli ve organize olmak.
39. Açık fikirlilik: Her şeyi düşünmek, olayları başkalarının gözünden görebilmek ve kanıtları adil şekilde değerlendirmek.
40. Sabır: İstediğim şey için soğukkanlı ve hoşgörülü bir şekilde beklemek.
41. İstikrar: Sorun ya da zorluklara rağmen durmadan devam etmek.
42. Zevk: Kendime ve diğerlerine zevk yaratıp zevk vermek.
43. Güç: Diğerlerinin üzerindeki otorite ya da baskıya karşı direnerek sorumluluğu alıp yönlendirmek ve organize etmek.
44. Karşılıklılık: Alma ve verme konusunda adil bir dengenin olduğu ilişkiler kurmak.
45. Saygı: Kendime ve diğerlerine saygılı olmak; nazik olup anlayışlı ve olumlu şekilde davranmak.

46. Sorumluluk: Davranışlarıma ve doğurduğu sonuçlara karşı sorumluluk alabilmek.
47. Romantizm: Romantik olmak; aşk ya da güçlü etkileşim göstermek ve ifade etmek.
48. Güvenlik: Kendimin ve diğerlerinin güvenliğini sağlamak, korumak ve bundan emin olmak.
49. Öz farkındalık: Kendi düşünce, his ve eylemlerimin farkında olmak.
50. Kişisel bakım: Sağlığıma ve iyi oluşuma dikkat edip özen göstererek ihtiyaçlarımı karşılamak.
51. Kişisel gelişim: Bilgi, beceri, karakter ve hayat deneyimi anlamında büyüyüp gelişmek.
52. Kişisel kontrol: Kendi ideallerimle doğru orantılı hareket etmek.
53. Duygusallık: Beş duyumu devreye sokacak deneyimleri keşfetmek, yaratmak ve onlardan keyif almak.
54. Cinsellik: Kendi cinselliğimi keşfetmek ya da ifade etmek.
55. Ruhanilik: Benden daha yüce olan şeylerle bağlantı kurmak.
56. Beceri: Durmadan becerilerimi pratik edip geliştirmeye devam etmek ve onları uygularken tam anlamıyla kendimi vermek.
57. Destek: Kendime ve diğerlerine karşı destekleyici, yardımsever ve cesaret verici olmak.
58. Güven: Güvenilir olmak; sadık, inançlı, samimi ve emin kişi olmak.
59. Listede olmayan kendi değerlerinizi buraya yazın.
60. Listede olmayan kendi değerlerinizi buraya yazın.

Her değeri Ö, B, D şeklinde (çok önemli, biraz önemli ve önemli değil) işaretledikten sonra hepsinin üzerinden bir kez daha geçip sizin için en önemli olan altı tanesini seçin. İlk altıda olduğunu belirtmek için her birinin yanına 6 yazın.

***

Peki, bu alıştırma olmak istediğiniz kişi, kendinize ve diğerlerine nasıl davranmak istediğiniz ve hayatta neyi savunduğunuzla ilgili nasıl bir fayda sağladı? (Eğer henüz alıştırmayı yapmadıysanız, sizi durduran neydi? "Daha sonra yaparım" ya da "Hiç uğraşamam" düşüncelerinin kancasına mı takıldınız? Yoksa kurtulmak istediğiniz sevimsiz bir his mi uyandı? Şu an rahatsız hissediyor olsanız ve zihniniz bunu yapmamak için size bazı geçerli sebepler sunsa bile, geri dönüp şimdi alıştırmayı yapmaya istekli misiniz?)

Bu alıştırmayı yaparken çok sık olarak değerlerimiz ve davranışlarımız arasındaki uçurumu ya da boşluğu görürüz. Örneğin eşiyle seks yapmaktan kaçınan taksi şoförü Seb en önemli değerlerinden biri olarak yakınlığı işaretlemişti. Bu temel değeri ile karısına davranış şekli arasında bariz bir uçurum vardı. Yıllardır hiç kimseyle çıkmamış olan utangaç resepsiyonist Claire için de durum aynıydı. En önemli değerlerinden biri otantiklikti fakat insanların onun 'gerçek' yüzünü görmelerine çok az izin veriyordu, zira reddedilme korkusu yaşıyordu.

Benzer şekilde 1. Bölüm'de sizi, 28 yaşındaki iki erkek çocuk annesi, fazlasıyla eleştirel ve dominant bir kayınvalideye karşı dik durmak isteyen Alexis ile tanıştırmıştım. Onun temel değerlerinden biri de cesaretti ve hayatının pek çok alanında bu değeri yaşayabiliyordu. Örneğin Alexis eskiden bir hemşireydi ve kendini anne olmaya adamadan önce Afrika'nın savaş bölgelerindeki hastanelerde çalışmıştı. Fakat konu dayanılmaz kayınvalidesine karşı gelmek olunca, cesaretle olan bağını kaybediyor ve zorlanmaktan korkuyordu.

Değerleriniz ve davranışlarınız arasında uçurum olduğunu fark ettiğinizde, kendinizi hırpalamanıza hiç gerek yok. Bu sizin hayali bir süper kahraman değil de normal bir insan olduğunuzu hatırlatan basit bir konu sadece. Hiç kimse hayatının büyük bir bölümünde, sürekli olarak değerlerine uygun hareket etmez ve bunu beklemek de son derece gerçek dışıdır. Elbette değerlerimize uygun davranma konusunda hepimiz çok daha iyi olabiliriz ama asla mükemmel olmayacağız. Ay-

rıca davranışımız ne denli yıkıcı olursa, temel değerlerimize ayak dirememizin de o denli güçlü olacağını aklınızda tutun. Örneğin dün akşam eşimle büyük bir tartışma yaşadım. Çok öfkelendim ve ona bazı kırıcı şeyler söyledim. O an hareketim hem yıkıcı hem de kendimi cezalandırıcı şekildeydi; ilişkimize karşı yıkıcı ve istediğimi alamama konusunda kendime karşı cezalandırıcıydı. O tartışma esnasında temel değerlerime uygun mu hareket ediyordum? Asla! Kesinlikle ve ısrarla altı önemli değerimin üçüne ayak diriyordum: ilgi göstermek, bağ kurmak ve katkı sağlamak (Elbette sakinleşince o değerlerle yine bağlantıya geçtim ve derhal özür dileyip hatamı telafi ederek eşimle barıştım).

Şimdi sizi hızla bir başka alıştırmayı yapmaya davet ediyorum: Bu kitabı bir yere bırakın, bir parça kâğıt alın ve o en önemli altı değerinizi yazın. Önümüzdeki birkaç ay boyunca bunu cüzdanınızda taşıyarak ara sıra doğru yansıtabilmek için çıkarıp bakın. Temel değerlerinizle ne kadar çok bağlantıya geçerseniz, ilham ve yol göstermek için daha uyumlu hareket edersiniz.

ÖNEMLİ BİR MESAJ

Değerlerinizi katı kurallar haline getirmediğinizden lütfen emin olun, örneğin, "Her zaman cesaretli olmalıyım" gibi. Eğer zihniniz '-meli, -malı, mutlaka, mecbur, doğru, yanlış' gibi kelimeleri kullanıyorsa, size değerlerinizi hatırlatmaz. Kuralları dikte etmiş olur. Fakat değerler ve kurallar arasında çok büyük bir fark vardır. Örneğin, "Sizler öldüremezsiniz" bir değer *değil,* katı bir kuraldır (Hatta bir emirdir). Çocukken yetişkinler bize bu kurala uyarsak 'iyi,' uymazsak 'kötü' olduğumuzu söylerdi. Fakat bu katı kuralın altında yatan şey insan hayatına özen göstermek ve saygı duymaktır. Üstelik bu değerlere uygun davranmanın pek çok yolu vardır (Lütfen şunu not edin: Bu kurala aykırı davranmanın sorun olmadığını kesinlikle söylemiyorum. Sadece değerler ve kurallar arasındaki farkın altını çiziyorum).

Psikolog John Forsyth değerlerimizi, sürekli şekil değiştiren bir küple kıyaslar. Pozisyonu ne olursa olsun, küpün tüm yüzeylerini aynı anda görmeniz mümkün değildir; bazıları önde, bazılarıysa arkada kalır. Fakat göremediğiniz yüzeyleri henüz açığa çıkmamış olanlar değil, sadece o an için ön tarafta olmayanlardır. Benzer şekilde herhangi bir durumda da bazı değerler görünür, diğerleri görünmez. Davranışımıza *yansıtmadığımız* değerler kaybolmamıştır, sadece o an için öncelikli değillerdir.

Yaşam içinde değerlerimize uygun davranış kurallarımız da dramatik biçimde değişir ama değerlerin kendisi bu sıklıkta pek değişmez. Örneğin altı yaşındaki bir çocuğa bir köpek yavrusuna nasıl davranacağını sorun; size muhtemelen onu beslemekten, onu sevip onunla oynamaktan söz edecektir. Aslında gerçekte bahsettiği şeyler özen göstermek ve dikkat etmektir. O çocuk 36 yaşında iki çocuk sahibi bir ebeveyn olduğunda, çocuklarına bakma konusunda aynı değerleri taşıyor olacaktır -yatma zamanları, onları en iyi şekilde cesaretlendirmesi, uygun davranışlarla ilgili kurallar vb.- yani özen göstermek ve dikkat etmek temel değerleri aynı kalacaktır.

Değerlerimize gösterdiğimiz önem de yaşam içinde fazlasıyla değişir. Örneğin küçükken ve savunmasız bir haldeyken çocuklarınızı korumak en büyük ve öncelikli değerinizdir. Fakat kendi ailelerini kurup orta yaşa geldiklerinde, bu değer kaybolmasa da bir şekilde daha az önemli hale gelir. Bu da yukarıdaki alıştırmaya bir yıl içinde geri dönerseniz, önemli değil diye işaretlemiş olduğunuz bazı değerlerin epey önemli veya çok önemli şeklinde (ya da tam tersi) değişmiş olduğunu göreceksiniz demektir. Böylece en önemli altı değeriniz de dramatik olarak değişecektir (Öte yandan hiç değişmeyebilir de; zira herkes benzersiz ve kendine özel deneyimler yaşar).

Uyarı: "Her zaman değerlerime uygun yaşamalıyım" gibi mükemmeliyetçi kancalara dikkat edin. Böyle bir şeyi *yapmak zorunda değilsiniz.* Değerler, ideal davranış şekillerinizi ifade eden kelimelerdir sadece. Onlara uygun *davranmak zorunda değilsiniz;* bu kişisel bir seçimdir. ACT'de değerlerinizi bir reh-

ber olarak kullanmanızı teşvik ediyoruz çünkü bu genellikle doyuma ve canlılığa yol açar; fakat bunları hayatınızı kontrol eden bir dizi kurala dönüştürmenizi istemiyoruz. ACT'nin yaratıcısı olan Steve Hayes bunu çok güzel bir şekilde anlatır ve bu söylem bize özgüven oyununun beşinci kuralını verir:

> ***Kural 5: Değerlerinize çok bağlı kalmayın fakat onları kuvvetle uygulayın.***

Eğer bu kuralı esnek biçimde ve dikkatle uygularsak (katı bir şekilde ve otomatik olarak uygulamanın tam tersine), bize şundan kaçınmamız konusunda da yardım edecektir...

12. Bölüm

Başarı Tuzağı

'Başarı' kelimesi size ne ifade ediyor?

"O kadın çok başarılı" ya da "O adam büyük bir başarı kazandı" gibi cümleler duyduğunuzda, bu sizin için ne ifade ediyor? Toplumumuz genelde başarıyı, hedeflere ulaşmak şeklinde algılar: ün, sağlık, statü ve saygı; büyük bir ev, lüks bir araba, prestijli bir iş, dolgun bir maaş. İnsanlar bu tip şeyleri elde ettiğinde, toplumumuz onlara 'başarılı' etiketini yapıştırır. Fakat başarının bu popüler tanımlamasını kabul edersek, kendimizi pek çok gereksiz ızdıraba da hazırlamış oluruz.

Nasıl mı? Bu türden bir başarı yaklaşımı bizi durmadan bir sonraki hedefe ulaşmak için çabaladığımız, tamamen 'hedef odaklı bir hayat'ın içine sokar. Daha çok paraya, daha büyük eve, daha iyi bir mahalleye, daha şık giysilere, daha ince bir vücuda, daha dolgun kaslara, daha fazla üne, daha iyi statüye ve daha çok saygıya aç oluruz. Bu oyunu ya da turnuvayı kazanmak, o satışı yapmak, o terfiyi almak, o sözleşmeyi imzalamak, daha çekici bir eş bulmak, o şık arabayı almak, o özelliğe

ulaşmak ya da o üniversiteye gitmek için can atarız. Buradaki illüzyon şudur: "Bu hedefe ulaştığımda başarılı olacağım."

Hayatı bu şekilde yaşamak en az üç büyük soruna yol açar. Öncelikle bu hedeflere ulaşacağınızın garantisi yoktur veya yolunuz çok uzun olabilir ki bu da kronik öfke ve hayal kırıklığına neden olur. İkincisi, eğer bunlara ulaşsanız bile size sonsuz mutluluk vermezler; genelde kısa süreli bir haz, tatmin ya da keyif sağlarlar, sonra da bir sonraki hedefinize odaklanmaya başlarsınız. Üçüncüsü, eğer başarıya ait bu yaklaşımı benimserseniz müthiş bir baskı altına girmiş olursunuz, zira bunu korumak için durmadan ama durmadan başarmanız gerekmektedir. Bu hedeflere ulaştığınız sürece 'başarılı'sınızdır ('galip,' 'azimli,' 'şampiyon'). Ama ulaşmayı bıraktığınız an artık başarılı değilsinizdir; siz artık bir 'başarısız' veya 'ezik' olursunuz.

Başarıya olan bu popüler yaklaşımın kendisi 'kırılgan öz saygı' ortak sorununa neden olmaktadır. Yüksek performans gösteren profesyoneller arasında kırılgan öz saygı son derece yaygındır. Bu hırslı insanlar performanslarının üzerine genelde son derece güçlü ve pozitif bir kişisel imaj koyarlar ve performansları iyi olduğu sürece yüksek öz saygıları da vardır. Fakat performansları düştüğü an öz saygıları da yerle bir olmaya başlar ve 'galip'ten 'mağlup'a, 'azimli'den bir 'başarısız'a dönüşürler.

Eğer hayatımızı başarının bu tanımıyla şekillendirirsek, stres ve sıkıntıya mahkûm oluruz (bir hedefe ulaştığımızda yaşadığımız kısa süreli keyifler dışında). Bu yüzden ben de sizi radikal derecede farklı bir tanımı ele almaya davet ediyorum: **Gerçek başarı kendi değerlerinize uygun şekilde yaşamaktır.**

Bu tanım hayatımızı çok kolaylaştırır. Neden mi? Çünkü her an değerlerimize uygun davranabiliriz, hatta onları yıllarca önemsememiş olsak bile. *Hey çabuk:* Anında başarı!

Bu yaklaşım özellikle hedeflerinize ulaşmak için daha uzun bir yolunuz varsa çok faydalıdır. Onlara ulaşana dek beklemek zorunda kalmazsınız, hemen şu anda kendi değerlerinize uygun şekilde yaşayarak da başarılı olabilirsiniz. Diyelim ki

kariyer değişikliği yaparak kalp cerrahı olmak istiyorsunuz. Bu hedefe ulaşmak için en az on yıllık bir süreye ihtiyacınız var. Bu uzun bir zamandır. Fakat bu hedefin altında yatan temel değerin 'diğerlerine yardım etmek' olduğunu varsayın. Her gün ve durmadan bu değere uygun hareket ederek asla bir kalp cerrahı olamasanız bile, hayatınızın sonuna kadar bu şekilde yaşayabilirsiniz.

Martin Luther King'in şu sözlerini düşünün: "Dört küçük çocuğumun da bir gün derilerinin rengi nedeniyle değil de karakterleri yüzünden yargılandığı bir ulusta yaşamak gibi bir hayalim var." Bu cümle onun 28 Ağustos 1963'te Washington'daki Lincoln Anıtı'nın merdivenlerinde 200.000 sivil protestocuya yaptığı o meşhur konuşmasından alıntılanan bir cümledir. "Başarı, hedeflerinize ulaşmaktır" anlamına gelen o popüler tanıma göre, Martin Luther King başarılı biri *değildir*. Zira tüm farklı ten renklerine sahip insanların eşit haklara sahip olması hedefine ulaşamamıştır. Fakat yine de onu unutmaz ve ona hayranlık duyarız. Neden? Çünkü o bir hedef için mücadele etmiş ve hayatını değerleri doğrultusunda yaşamıştır!

Değerlerimize uygun yaşamak, başarının tanımı haline geldiğinde, bu, şu anda da başarılı olabileceğimizi gösterir. Tek yapmamız gereken değerlerimiz doğrultusunda hareket etmektir. Bu açıdan bakınca çocuklarına bakmak ve onları desteklemek değerleri doğrultusunda kariyerinden vazgeçen bir anne, milyonlar kazanan fakat çocuklarıyla ilgili değerlerini hiçe sayarak onların yanında olmayan bir CEO'dan çok daha başarılıdır. Albert Einstein da bu konuyu şu şekilde ele almıştır: "Başarıların adamı olmayı bırakın, değerlerin adamı olmaya çalışın." Helen Keller da şöyle söyler: "Büyük ve asil bir görevi çok uzun süre sonra tamamladım fakat esas görevim büyük ve asil pek çok minik görevi de tamamlamaktır." Bu yüzden bir dahaki sefere, zihniniz sizi yeterince başarılı olmadığınız için hırpalamaya başlarsa ona, "Teşekkürler zihnim!" deyin. Kendinize şunu sorun: "Şu an değerlerime uygun olarak yapabileceğim en küçük şey nedir?" Sonra da bunu yapın: Başarı!

YOLCULUK VE VARIŞ YERİ

Şimdi özgüven oyununun bir diğer 'doğru kuralını' listeleyebiliriz:

Kural 6: Başarı, değerlerinize uygun şekilde yaşamaktır.

Bu kurala göre oynamak, hedeflerimizden vazgeçtiğimiz anlamına gelmez. Bunun anlamı hedeflerimizi belirlemek için değerlerimizi kullanmamız ve hedeflerimize doğru ilerlerken bize yön göstermelerine izin vermemizdir. Genelde insanların şöyle söylediklerini duyuyorum: "Önemli olan yolculuktur, varış yeri değil." Fakat buna hiç katılmıyorum. Varış yeri *önemlidir:* New York'tan Paris'e yapılan bir yolculuk, New York'tan Şanghay'a yapılan bir yolculuğa benzemez. Buradaki nokta şudur: herhangi bir anda sahip olduğunuz tek şey yolculuğun kendisidir, çünkü varış noktanıza gerçekten ulaştığınız an, tanım gereği o artık sizin varış noktanız değildir. Yani Paris'e ulaştığınız an artık Paris'tesinizdir. Bir saniye sonra ise yeni bir varış noktası olan yeni bir yolculuğa çıkıyorsunuz: kaldığınız otel. O halde varış yerine odaklanmak yerine niçin yolculuğun her anının tadını çıkarmayasınız?

Bu kavrama 'süreç' ve 'sonuç' açısından daha aşina olabilirsiniz. 'Süreç,' bir şeyi yapma şeklinizdir. 'Sonuç' yaptıklarınızın çıktılarıdır. Eğer gerçek bir özgüven geliştirmek, performansınızı arttırmak ve yaptığınız şeyde maksimum derecede tatmin olma hissi yaşamak istiyorsanız sürece taahhüt etmeli, ona tam anlamıyla odaklanmalı ve sonuçtan kendinizi ayırmalısınız.

Bu, hedefinizden vazgeçmek anlamını taşımaz, sadece vurguyu değiştirmek demektir. Yani sonuca takılmak yerine, süreç konusunda tutkulu olmanız, ondan elde edebileceğinizin en fazlasını almanız ve elinizden gelenin en iyisini yapmanız demektir.

Ginny ismindeki danışanlarımdan biri resim yapmayı öğreniyordu ama bundan çok keyif almıyordu, zira vaktini sadece resim bitince neye benzeyeceğiyle, yani sonuçla ilgili endişelenerek harcıyordu. Ben de ona bitmiş resmin istediği gibi olmasa

bile, süreçten bir süreliğine çıkmasını önerdim. Ginny renkleri, tonu, ışığı ve kompozisyonu ve boya fırçasıyla nasıl farklı dokular elde edeceğini öğrendiğini tanımladı. Daha sonra kendisine, resim yaparken geçirdiği her an için hangi değerlerle hareket ettiğini sordum. O da bunları öğrenmek ve yaratıcı olmak şeklinde tanımladı. Nihayet ondan resmine geri dönüp süreç için tutkuyu hissetmesini söyledim; süreci yeni beceriler öğrenme şansı ve yaratıcı olma fırsatı gibi değerlendirip bu şekilde kucaklamasını istedim. Ginny kısa süre içinde sürece ne kadar odaklanır ve kendisini sonuçtan ne kadar çok koparırsa, yaşadığı deneyimin o denli ödüllendirici olduğunu fark etti. Sonra da sonuca takılıp kalmadan, resim yapma sürecinin tadını çıkarmaya başladı. Üstelik de resimleri çok ama çok daha iyi oldu!

Bu yüzden özgüven oyunu için işte size bir kural daha:

Kural 7: Sonuca takılmayın; süreç için tutku hissedin.

İKİ DAĞCININ ÖYKÜSÜ

Hank ve Jake eşit becerilere sahip, iki tutkulu dağcıdır. Fakat ikisinin de tırmanma şekli son derece farklıdır.

Hank tamamen sonuç odaklıdır. Onun için tek önemli olan şey, mümkün olan en kısa süre içinde o dağın tepesine ulaşabilmektir. Yolun her adımında tek umursadığı, sonuca ulaşmaktır. Tepeye varmaya o kadar yoğunlaşmıştır ki çok az durup dinlenir. Ayrıca kendisini zorlayarak dinlendiği zamanlarda bile, aklındaki tek şey ilerleyen zaman ve gidecek ne kadar yolunun kaldığıdır. Tırmanırken çok az eğlence veya tatmin hisseder, zira durmadan kendisine tepeye ulaşmak için baskı yapmakta ve henüz orada olmadığının fazlasıyla farkında olmaktadır.

En sonunda istediği noktaya varır ve çok keyiflenir. Başarmıştır! Bir anlık taçlandırılmış zafer. Çok kısa bir an için, manzarayı izlerken üzerindeki tüm baskı kalkar. Fakat bu çok uzun sürmez. Çünkü aşağı inmeye başladığı an, yine hedefi her şeyin üzerine çıkar. O andan itibaren tek önemsediği şey, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde aşağıda olmaktır.

Bunun tam tersi olarak Jake'in dağa tırmanırken gösterdiği yaklaşım değer odaklıdır. Onun da hedefi Hank'le aynıdır: Makul bir sürede zirveye ulaşmak. Fakat Jake bu amacının altında yatan değerlerle daha bağlantılıdır: becerilerini geliştirmek, doğayı hissetmek, cesurca hareket etmek, kendini zorlamak, bedenini çalıştırmak, keşfetmek ve macera yaşamak. Tırmanırken sürecin her anından keyif alır. Durmadan sonucu düşünerek kendisine baskı yapmaz, zira o anı yaşamaktadır ve yaptığı şeye tamamen odaklanmıştır. Dağın neresinde olursa olsun değerlerine göre dikkatle hareket eder. Dinlenmek için durduğunda manzarayı izler ve kat ettiği yol için tatmin olmuş hisseder. Tepeye vardığındaysa büyülenir çünkü manzara nefes kesicidir. Yukarı da çıksa, aşağı da inse yolculuğunun her anından tat alır.

Şimdi havanın kötüleştiğini ve ikisinin de dağın tepesine varamadığını farz edin; geri dönmek zorundalar. Her iki dağcı da hayal kırıklığına uğramıştır, zira hedeflerine ulaşmayı başaramamışlardır. Fakat Jake bu konuyu Hank'e göre çok daha iyi karşılar. Neden mi? Çünkü Jake zaten bizzat tırmanma eylemiyle kendisini tatmin olmuş hissetmektedir; becerilerini geliştirmiş ve uygulamış, keşfetmiş ve macera yaşamış, kendisini zorlamış ve doğayla bütünleşmiştir. Bu yüzden sonuç umduğu gibi olmasa da Jake bunu bir başarı olarak gördüğü için elde ettiği sonuçtan yine de keyif alır. Hank ise tam tersine, sonucun başarısızlık olması sebebiyle hayal kırıklığı ve pişmanlık içinde kendisini yer durur. Neden? Çünkü hedefine ulaşamamıştır. Tek düşünebildiği şey, bir daha ne zaman gelip deneyeceğidir.

İşte değer odaklı ve hedef odaklı yaşamlar arasındaki fark budur. Jake hedeflerine ulaşır ve yolun her adımından keyif alır. Fakat nihai hedeflerine ulaşamasa bile, değerlerine uygun yaşadığı için büyük bir tatmin olma duygusu hisseder.

Hank ise tam tersine kendi kendine yaptığı baskı ve kronik öfkeyle yaşamaktadır. Onun için her şey hedeflerden ibarettir ve bunlara ulaşmadan tatmin olması mümkün değildir. Fakat

hedeflerine ulaşsa bile, sadece kısa süreli bir keyif hissi yaşar, sonra yine baskı ve öfkeye geri döner. Elbette bazı insanlar hedeflerine aşırı şekilde yoğunlaşarak çok fazla şey başarır fakat bedelleri çok büyük olur. Stres, tatmin olamama, durmadan psikolojik anlamda 'tükenmek' veya fiziksel sağlık açısından sorunlar yaşamak gibi.

Değerler muhteşem şeylerdir; sadece ani başarıya sebep olmaz, biraz da şu şekilde davranırlar...

13. Bölüm

Sihirli Yapıştırıcı

Tiktaalik ismi size bir şey ifade ediyor mu?

Hayır, bu *Yüzüklerin Efendisi*'ne ait bir karakter değil. *Tiktaalik* çok eski bir balıktır. Tahminen üç yüz yetmiş beş milyon yaşındadır. Kutup bölgesindeki Nunavut denen bölgede yaşayan Inuitlilerin dilinde 'büyük taze su balığı' anlamına gelir. Neil Shubin ve meslektaşları bu balığın kalıntılarına ait fosilleri o bölgede bulmuştur. Nisan 2006'da bu keşiflerini ilan ettiklerinde tüm dünyada manşet olmuşlardır.

Tiktaalik'in düz bir kafası ve çok keskin dişleri vardır, başı daha çok bir timsahınkini andırır. Ayrıca tıpkı bir balığınki gibi pulları ve yüzgeçleri de bulunur. Shubin o ana kadar 'kayıp olan bir bağlantıyı' keşfetmiştir, yani balıklarla sürüngenler arasındaki ara evrimin temsilcisi olan bu yaratığı.

İster evrimi hiç önemsemeyin, isterseniz fosil avı umurunuzda bile olmasın, yine de Shubin'in kararlılığına hayran olmalısınız. Zira o ve ekibi bu fosili bulmak için tam altı sene boyunca dört kutup bölgesi taraması yaparak Ellesmere Ada-

sı'ndaki uçsuz bucaksız bölgede günler ve haftalarca bu donmuş araziyi aramışlardır. Bu görev muhtemelen samanlıkta iğne aramaktan bile daha zor bir iştir.

Shubin'in maceralarını yazmış olduğu muhteşem kitap olan *Your Inner Fish*'te okumuştum. Bu kitap fosil araştırmalarındaki özellikle ilk senelerini anlattığı bir kitaptı. Tam bir acemi olarak ilk seferini Arizona Çölü'ne yapmış. Orada her biri birkaç santim uzunluğunda ancak olan minik fosiller arıyorlarmış. Shubin her gün coşkuyla çöle gidiyor ve her taşın altına kemiklerden bir iz bulmak için merakla bakıyormuş. Ayrıca her gün diğer palaeontolojistler içi kemik dolu çantalarla geri dönerken, o eli boş bir şekilde geri geliyormuş.

Bu birkaç hafta boyunca böyle devam etmiş. Sonra Shubin'in aklına parlak bir fikir gelmiş. Tek başına gitmektense takım lideri Chuck Schaff'nin peşine takılmaya karar vermiş. Böylece çölü beraberce dolaşacakları her gün, Shubin ipuçları adına Schaff'ten bir şeyler kapabilecekmiş. Maalesef Shubin inanılmaz derecede iş birliğine yatkın ve bir altın madeni kadar bilgiye sahip olsa da bunların hiçbir faydası olmamış.

Shubin tüm bunları son derece utanç verici buluyormuş. O ve Schaff aynı çölün, aynı bölgesine bakıyor ve Shubin kayalarla kum dışında başka hiçbir şey görmezken, Schaff son derece kıymetli minik bir diş, çene, kemik ya da kafatası parçası bulabiliyormuş.

Schaff'ın ona önerisi 'farklı bir şey aramak' şeklindeydi; örneğin taştan daha farklı dokusu olan, farklı bir yüzeye, şekle sahip ya da güneşin altında farklı parlayan bir şeyi aramak gibi.

Bunun üzerine Shubin de durmadan 'farklı bir şey' aramış ama hiçbir şey bulamamış. Günden güne Schaff elinde fosil dolu çantalarla dönerken, o boş ellerle geri dönünce utancı giderek artmaya başlamış.

Böyle geçen pek çok haftanın ardından bir gün, Shubin güneşin altında parlayan ilk diş parçasını bulmuş. Kumdan bir taş yığının üzerinde duran nesneyi, gündüz gibi apaçık görebilmiş. Nihayet gözlerini istediği şeyi yapmaları için eğitebil-

mişti; artık kaya ile kemik arasındaki farkı görebiliyordu. Kitabında şöyle yazıyor: "Aniden o çöl kemiklerle kaplanıverdi." Muhtemelen kayadan başka hiçbir şey görmediği o yerde artık minik fosil kalıntılarının etrafa saçılmış olduğunu fark edebiliyordu. Sanki 'özel bir güneş gözlüğü takmış da spot ışığı her kemik parçasını aydınlatıyormuş' gibiydi. O günden itibaren Shubin hep fosil dolu çantalarla dönmüş.

SİHİRLİ YAPIŞTIRICI

Değerlerimiz tıpkı sihirli bir yapıştırıcı gibidir. En küçük davranışlardan en uzun süreli hedeflere kadar birbirlerine yapışmışlardır. Shubin'in değerleri; keşfetmek, merak, macera, istikrar, dayanıklılık, özveri, yeni beceriler öğrenmek ve kendisini zorlamaktı. Bu değerler her haftanın her gününün her saniyesinde birbirine yapışmış ve damarlarında gezerek onun çölde fosil aramasına rehberlik etmişti. Günbegün hedefine ulaşma konusunda başarısız olsa da değerlerine uygun yaşadığı için tüm utanç ve hayal kırıklığına rağmen, kendisi için son derece anlamlı bir şey yapmış olmanın verdiği tatmin hissini yaşıyordu. Sonra bir gün amacına *ulaştı* ve o bulduğu şey minicik bir diş parçası olsa da Shubin'e göre bu 'herhangi bir müzede sergilenen en büyük dinozor kadar ihtişamlıydı.'

Fakat kendini adamış olduğu bir eylem olmasa, bu asla gerçekleşmezdi. Zamanını çölü taramakla geçirmeden 'fosil avcısı gözlerine' sahip olamazdı. Aynı değerleri onu Arizona Çölü'ndeki o ilk minik diş parçasını bulmaktan yıllar sonra *Tiktaalik*'in keşfine kadar götürdü.

O halde şimdi siz de hayatınıza bakıp bu sihirli yapıştırıcı karışımından var mı diye bir bakın. Takip eden alıştırmalarda hayatınızı dört ana bölüme ayıracağız: Sevgi, iş, eğlence ve sağlık. Sevgi bölümü; çocuklarınız, ebeveynleriniz, partneriniz ve yakın arkadaşlarınız ve akrabalarınızla olan en derin ilişkilerinize harcadığınız tüm zaman ve çabayı ifade eder. Eğlence bölümü; dinlenmeye ve rahatlamaya, hobilere, yaratıcılığa, spora ve her türlü eğlenceye harcadığınız tüm zaman ve çabayı ifade

eder. İş bölümü; ücretli işe, ücretsiz işe (gönüllülük veya ev işleri gibi) ve öğrenime, eğitime ve stajyerliğe harcadığınız tüm zaman ve çabayı ifade eder. Sağlık bölümü; fiziksel, psikolojik, duygusal veya ruhsal sağlığınıza ve iyi oluşunuza dikkat etmek için harcadığınız tüm zaman ve çabayı ifade eder.

Bu isteğe bağlı bölümlerdir ve tam olarak neyi nereye koyacağınıza karar vermeyi size bırakıyorum. Örneğin kariyerinizde ilerlemekten ziyade eğlence olsun diye gittiğiniz bir kursu 'iş' yerine, 'eğlence' şeklinde değerlendirebilirsiniz. Veya ana kazancınızı futbol oynayarak sağlıyorsanız, onu da 'eğlence' bölümünden ziyade 'iş' bölümüne koyabilirsiniz. Şimdi bu alanlardaki yapıştırıcıyı bulabilmek için kısa bir zihin okuma çalışması yapmalıyız.

ZİHİN OKUMA MAKİNESİ

Şimdi sizden, gezegendeki herkesin zihnini okumanızı sağlayacak muhteşem bir alet icat ettiğimi hayal etmenizi istiyorum. Sizi makineye bağlıyor ve düğmesini açıyorum. Birden ekranda bir resim beliriyor. Bu, hayatınızın sevgi başlığında yer alan ve sizin için çok önemli olan birinin resmi. Şimdi bir an durup bu kişinin imgesini gözünüzde canlandırın.

***

Şimdi bir kolu çekiyorum ve siz aniden bu kişinin zihnini okumaya başlıyorsunuz. O da tam *sizi* düşünüyor olsun. Sizin karakteriniz hakkında düşünüyor. Ne türden kişisel özellikleriniz ve güçleriniz olduğunu ve hayatında oynadığınız rolü. Ulaştığınız tüm hedefleri *düşünmüyor,* ne türden bir insan olduğunuzu düşünüyor ve hayatta neyi savunduğunuzu. Şimdi de sizden eğer hayaliniz gerçekleşseydi, o zaman bu kişinin ne düşündüğünü duymak isterdiniz?

Not: Bu bir hayal kurma alıştırmasıdır, yani değerlerinizi bulabilmeniz adına size yardımcı olacak bir fantezidir. Gerçekten bu kişinin ne düşünüyor olabileceğini tahmin etmeye çalışmıyorsunuz, eğer bir sihir olsa bu kişinin sizin neyiniz

hakkında düşünmesinden hoşlanacağınızı hayal ediyorsunuz. Şimdi lütfen gözlerinizi kapatın ya da bir noktaya sabitleyin ve bu senaryoyu hayal etmek için birkaç dakikanızı ayırın. Sizin hakkınızda ne düşünmesi hoşunuza giderdi?

***

Lütfen hayal ettiğiniz şey hakkında birkaç satır yazın.

***

Şimdi de sizin için iş başlığındaki önemli birini seçin. Yukarıdaki senaryonun aynısını hayal edin. Resmi ekranda beliriyor ve siz de onun düşüncelerini okuyabiliyorsunuz. Ne türden bir karaktere sahip olduğunuzu, onun için ne ifade ettiğinizi ve hayatındaki rolünüzü düşünüyor. Şimdi yine gözlerinizi kapatıp birkaç dakika boyunca fanteziye devam edin. Şunu hayal edin: Eğer hayaliniz gerçekleşseydi, bu kişinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü duymak hoşunuza giderdi?

***

Şimdi hayal ettiğiniz şey hakkında birkaç satır yazın.

***

Şimdi de 'eğlence' başlığı altında sizin için önemli olan üçüncü kişiyi seçip alıştırmayı tekrar yapın. Ne türden bir karaktere sahip olduğunuz, onun için ne ifade ettiğiniz, hayatındaki rolünüz hakkındaki düşüncelerini okuduğunuzda ne düşündüğünü duyarsanız hoşunuza giderdi?

***

Şimdi hayal ettiğiniz şey hakkında birkaç satır yazın.

***

Bu son bölüm için makinede vücudunuza bağlanan ve onun düşüncelerini duymanızı sağlayan özel bir parça olduğunu varsayın (Evet, biliyorum, kulağa delice geliyor ama bu bir hayal etme alıştırması ve her şey mümkün olabilir). Bedeniniz ekranda beliriyor ve siz de onun düşüncelerini duymaya başlıyorsunuz. Ona nasıl davrandığınız, onun için ne yaptığınız ve ona nasıl baktığınız hakkında düşünüyor. Eğer hayaliniz gerçek olsaydı bedeninizin sizin hakkında neleri düşünmesi hoşunuza giderdi?

***

Şimdi hayal ettiğiniz şey hakkında birkaç satır yazın.

KALBİNİZE UYUM SAĞLAMAK

Yukarıdaki alıştırma için doğru diye bir cevap yok. Nasıl bir insan olmak istediğiniz konusunda sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu keşfetmenize yardımcı olmak içindir. Eğer yapmadıysanız kısa süreli bir rahatsızlıktan kaçınarak uzun vadede sizi tatmin edecek şeyi bulmanızı nasıl engellediğine dikkat edin. Bu konuda kendinizi suçlamayın, zaman zaman hepimiz aynı şeyi yaparız. Sadece fark edip bundan bir ders çıkarın. Genelde hayatımızın rahatsızlıktan kaçınma üzerine kurulu olduğu gerçeğini fark edemiyoruz. Ayrıca şunu değerlendirin: Tekrar geri dönüp bu alıştırmayı yapmaya istekli misiniz? Tamamı yalnızca sekiz dakikanızı alır (ikişer dakikadan toplam dört kez).

Utangaç bilim insanı Cleo bu alıştırmayı tamamladığında, aynı değerlerin durmadan karşısına çıktığını gördü. O sıcakkanlı, açık fikirli, samimi, destekleyici ve otantik olmak istiyordu. Fakat sosyal ortamlarda genelde içine kapanıyor ve gerçek düşünce ve duygularını çok az açığa vuruyordu. Bu da olmak istediği sıcakkanlı, açık görüşlü ve samimi insan olarak nadiren kendini göstermesine neden oluyordu. Cleo için önemli olan bir diğer değer de cesaretti. Ne zaman sosyal bir

aktiviteden kaçınsa, bu değere zıt hareket ettiğini fark etti. Bu temel değerleri netleştirmek Cleo için son derece önemli bir adım oldu. Birazdan göreceğiniz gibi, bu yalnızca hedef belirlemenin temelini atmakla kalmadı, aynı zamanda önünde uzanan yolculuk için bir ilham sağladı.

Şimdi sizi ilerleyen sayfalardaki çizelgeyi doldurmak için 11. Bölüm'deki ilk altı değer listesinin yanı sıra, az önce keşfettiklerinizi çizmeye davet ediyorum. Ben buna 'Değerler Penceresi' diyorum çünkü size istediğiniz hayat için bir bakış açısı sunuyor (Her zamanki gibi cevaplarınızı yazmak istemiyorsanız, o halde lütfen en azından düşünün).

'Değerler Penceresi'nde dört çerçeve bulunur ve bunlar hayatın dört önemli alanı olan sevgi, iş, eğlence ve sağlığı temsil eder. Her pencere için lütfen önce değerlerinizi, sonra da hedeflerinizi netleştirin. Kısa vadeli hedefler önümüzdeki günlerle haftalarda ulaşmak istediğiniz şeylerdir. Orta vadeli hedefler önümüzdeki haftalarla aylarda ulaşmak istediklerinizdir. Uzun vadeli hedefler ise önümüzdeki aylarla yıllarda ulaşmak istedikleriniz anlamına gelir.

Hedeflerinizin belirsiz ve muğlak değil, spesifik olduğundan emin olun. İşte size belirli bir hedef örneği: "Perşembe gecesi bilgisayarımın başına oturup saat 20:00 ile 23:00 arası iş planımın ilk taslağını çizeceğim." Şimdi de belirsiz hedefe bir örnek verelim: "İşle ilgili fikirlerim üzerinde biraz daha düşüneceğim." Konuyu açıklığa kavuşturabilmek için bir başka örnek daha: Belirli: "Pazar gecesi yemekten sonra, pazartesi günkü toplantıda yapacağım konuşmayı pratik edeceğim." Belirsiz: "Gelecekte konuşmalarımı biraz daha pratik edeceğim." Bu önemli bir ayrımdır. Çok sayıda araştırma belirli, iyi tanımlanmış bir hedefe ulaşma olasılığımızın belirsiz ve muğlak bir hedefe ulaşma olasılığımızdan çok daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Bu yüzden değerlerinizi birer rehber gibi kullanarak lütfen şimdi bazı spesifik ve anlamlı hedefler belirleyin. Bu alıştırmayı yaparken lütfen zihninizin ne söylediğine ve bedeninizde ortaya çıkan duyumlara dikkat edin.

Değerler penceresi

SEVGİ

(En derin ve anlamlı ilişkiler - çocuklarla, eşinizle, ebeveynlerinizle, yakın arkadaş ve akrabalarınızla olanları kapsar)

Değerlerim:

Kısa vadeli hedeflerim:

Orta vadeli hedeflerim:

Uzun vadeli hedeflerim:

İŞ

(Ücretli iş, eğitim/öğretim, stajyerlik ve gönüllülük işleri veya ev işleri gibi ücretsiz işler)

Değerlerim:

Kısa vadeli hedeflerim:

Orta vadeli hedeflerim:

Uzun vadeli hedeflerim:

EĞLENCE

(Dinlenme ve rahatlama, hobiler, yaratıcılık, spor ve her türlü boş zaman ve eğlence)

Değerlerim:

Kısa vadeli hedeflerim:

Orta vadeli hedeflerim:

Uzun vadeli hedeflerim:

SAĞLIK

(Fiziksel, psikolojik, duygusal veya ruhsal sağlık ve iyi oluş)

Değerlerim:

Kısa vadeli hedeflerim:

Orta vadeli hedeflerim:

Uzun vadeli hedeflerim:

HEPSİNİ BİR ANDA YAPAMAZSINIZ!

'Değerler Penceresi'ni zihninizde ya da kâğıt üzerinde tamamladınız mı? Eğer cevabınız evetse, lütfen on saniye durup zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Sevinçten zıplıyor mu, yoksa size bunun çok zor olduğunu mu söylüyor? Eğer sizin zihniniz de benimki gibiyse ikincisini yapıyordur. Hedef belirlemeye başladığımızda zihnimiz kolayca bunalır: "Muhtemelen tüm bunları yapamam çünkü çok fazla!" Bu yüzden eğer zihninizin yaptığı şey buysa, lütfen ona teşekkür edip okumaya devam edin.

Eğer bir mermer kütlesini oyarak heykel yapmak istiyorsanız, her parçayı aynı anda oyamazsınız. Başlayacak bir yer seçmeniz gerekir. Bir süre o alanı oyarsınız, sonra biraz ilerleme sağlayınca diğer alana geçersiniz. Aynı şey hayatımıza şekil verirken de geçerlidir. Eğer her alanın üzerinde aynı anda çalışmaya uğraşırsak çok yoruluruz ve ya pes eder ya da doğru dürüst bir sonuç alamayız.

Bu yüzden şimdi sizi, yazdığınız şeyleri okumaya ve hayatın yalnızca bir alanını -sevgi, iş, eğlence veya sağlık- ve iki ya da üç kısa vadeli hedeften fazlasını seçmemeye davet ediyorum. Bu hedefler üzerinde bir gelişme kaydettikten sonra, üzerinde çalışmak için aynı yaşam alanından veya farklı bir yaşam alanından diğerlerini seçebilir ve bunu hayatınızın geri kalanında yapmaya devam edebilirsiniz. Doğal olarak bazen tek bir alana diğerlerinden daha çok odaklanacaksınız ama zamanla hepsinin üstesinden geleceğinizi umuyorum.

Değerler penceresini doldurduktan sonra, Cleo sevgi bölümündeki ilk hedefine odaklanmayı seçti. Onun çalışma kâğıdı şu şekildeydi:

SEVGİ

Değerlerim: Sosyal ilişkilerimde sıcakkanlı, açık fikirli, samimi, destekleyici ve otantik olmak. Daha cesaretli olup korkularıma göre değil, kalbimden geçenlere göre hareket etmek.

Kısa vadeli hedeflerim: Pazartesi sabahı, çok az konuştuğum iki iş arkadaşıma hafta sonu ne yaptıklarını sorup ben de onlara ne yaptığımı anlatacağım.

Orta vadeli hedeflerim: Bir kitap kulübüne katılmak. Sohbetlere daha çok dahil olup kendi fikir ve görüşlerimi daha çok ifade edeceğim. Açık uçlu soru sorma ve anekdot anlatmayı pratik edeceğim.

Uzun vadeli hedeflerim: Aktif bir sosyal hayat için en azından haftada bir kez dışarı çıkacağım. Gelecek seneye kadar en az iki ya da üç yeni arkadaş edineceğim.

Siz kendi çalışma kâğıdınıza, yukarıdakinden daha çok şey yazdıysanız hiç sorun değil. Ama daha az şey yazdıysanız bu muhtemelen biraz daha fazla zaman ve çaba harcamanız anlamına gelir. Alıştırmayı tamamladıktan sonra hedefleriniz üzerine düşünün ve ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin farkına varın. Herhangi bir korku, endişe, kapana kısılmışlık ya da gerginlik hissediyor musunuz? Eğer böyleyse, bu iyi çünkü kitabın bir sonraki kısmında buna ihtiyacınız olacak.

Dördüncü Kısım

Korkunuzu Dizginlemek

14. Bölüm

Korku Tuzağı

19 yaşındayken Albert Ellis, kadınlar tarafından reddedilme korkusu yaşıyordu.

Elbette hayatının o döneminde Ellis'in, bir gün yirminci yüzyılın en etkin psikologlarından biri olacağı hakkında en ufak bir fikri bile yoktu. En çılgın rüyalarında bile yoktu. Onun hayal *ettiği* şey, korkusunu aşmaktı. Peki, bunun için ne yaptı?

Tam bir ay boyunca Ellis kendisini zorlayıp her gün New York Botanik Bahçelerine gidip karşılaştığı her çekici kadınla konuşmaya çalıştı. Her ne kadar korkuyor olsa da bir şekilde konuşmayı becerdi. Ayın sonunda neredeyse yüz kadına çıkma teklif etmişti ve içlerinden bir tanesi bile ona 'evet' dememişti!

Fakat Ellis bunu başarısızlık olarak görmüyordu. Hatta tam tersi, ona göre bu büyük bir başarıydı. Neden mi? Çünkü bu noktada, reddedilme korkusunun üstesinden tamamen gelmişti. Korkunun hoş olmayan bir duygudan başka bir şey olmadığını fark etmiş ve onu istediği şeyi yapmaktan alıkoyamayacağını anlamıştı. Bu onu hayat boyu macera yaşamak için

özgür bırakan derin bir içgörüydü (Bu örneği kitaba koyup koymama konusunda epey fikir teatisi yaptım çünkü pek çok kadın bu şekilde rahatsız edilmekten hoşlanmayabilir ve Ellis'i biraz baştan çıkarma ustası olarak gösterebilirdi ama yine de örneği koymaya karar verdim. Bu tavrı savunmuyorum ya da buna göz yummuyorum, sadece birinin derin korku duygusunun nasıl üstesinden geldiğini göstermek istedim).

TEHLİKELİ BİR CANAVAR MI?

Garip bir toplumda yetiştiğinizi ve o toplumda koyunların gezegendeki en tehlikeli hayvanlar olarak kabul edildiğini hayal edin. Kocaman ve keskin dişleriyle sizi parçalayabilecek, tek sevdikleri şey insanları öldürüp yemek olan ve üç katlı bir evden bile daha yükseğe sıçrayan hayvanlar olduklarını farz edin.

Tamamen buna inandığınızı hayal edin. Bir gün kırlarda tek başınıza gezerken gözünüze bir koyun çarpıyor. Koyun size minik, ahşap bir çitin ardından öylece bakıyor. Kendinizi nasıl hissederdiniz? Gergin? Endişeli? Ödü kopmuş?

Bu çok abartılı bir fantezi gibi görünebilir ama korku hakkında yetişme şeklimize çok benzemektedir. Küçük yaşlardan beri korkunun 'kötü' bir şey olduğu hakkında eğitilerek büyütüldük. Korkunun zayıflığın bir göstergesi olduğunu, doğal olmadığını, başarılı insanlarda bulunmadığını, bizi geri çeken bir şey olduğunu ve ondan mutlaka kurtulmamız gerektiğini öğrendik. Ayrıca hepimiz buna inanmaya çoktan hazırız çünkü a) bu beyin yıkama daha çok nahif birer çocukken başladı b) korku zaten hoş olmayan bir duygu olduğu için kötü bir şey olduğunu söylemek son derece mantıklı geliyor.

Sonuç olarak kendi korkumuzdan korkmayı öğrendik. Anksiyete için endişelenir olduk. Gerginliğimiz konusunda gerginleşmeye başladık. Bu kısır döngüyü fark eden var mı acaba?

KORKU NEDİR?

Birkaç sözlük ya da kitap karıştırdığınızda, korkunun tanımının hemen hemen şöyle yapıldığını görürsünüz: 'Gerçek ya da

hayali tepki olarak duyulan tedirginlik veya endişe duygusu.' Bu kitapta 'korku' kelimesini çok az ve esnek bir şekilde genellikle ilintili duyguları da kapsayan bir ifade olarak kullandım: kaygı, sinir, panik, stres, kendinden şüphe etme, güvensizlik vb. Kitabın bu bölümünde korkunun *fiziksel* yönlerine bakacağız, yani bedenimizde oluşan duygusal ve duyumsal belirtilere: ellerin terlemesi, kalbin hızla atması, bacakların gevşemesi, midede kelebeklerin uçması, boğazda bir şey düğümlenmesi, kuruyan ağız, gerilen boyun, karıncalanan ayaklar vs.

Belli ki düşünceler korkularımızı yaratmada, sürdürmede ve şiddetini arttırmada son derece önemli bir rol oynuyor. Bu düşüncelerle başa çıkmanın en iyi yöntemi de bilişsel ayrışmadır. Başka bir deyişle zihninizde ne zaman korkunç bir düşünce, imge veya anı canlanırsa önce bunu fark edin, isimlendirin, sonra da etkisiz bir hale getirin. Ama biz ACT'de bedenimizde ortaya çıkan his ve duyumlarla baş etmek için farklı bir mindfulness becerisi kullanıyoruz. Buna 'genişleme' deniyor ve önümüzdeki iki bölümde de bu konuyu detaylıca anlatacağım. Fakat önce korkuya tipik olarak nasıl tepki verdiğimize bir bakalım.

OTOMATİK PİLOT VE KAÇINMAK

Pek çoğumuz öfke, korku, hüzün ve suçluluk duygusu gibi acı verici duygularla başa çıkma konusunda pek de iyi sayılmayız. Tipik olarak onlara iki şekilde tepki veririz: otomatik pilot modu ve kaçınma modu.

Otomatik pilot modu

Bu modda duygularımızın insafına kalırız. Sanki bizler birer robotmuşuz da duygularımız her hareketimizi kontrol ediyor. Öfke ortaya çıkınca birdenbire çıldırıp bağırmaya, küfretmeye ya da ayaklarımızı yere vurmaya başlarız. Korku ortaya çıktığında meydan okumalardan kaçar, saklanır ya da geri çekiliriz. Otomatik pilottayken nerede olduğunuza, ne yaptığınıza dikkat etmezsiniz ve değerlerinizle kesinlikle bağlantıda olmaz-

sınız. Bunun yerine gösteriyi duygularınız yönetir, tıpkı ipin ucundaki bir kukla gibi sizinle oynamaya başlar. Ne yazık ki bu güçlü duyguların tehlikeli olduğu yanılgısını doğurur. Bu da duygularımızı kontrol edemezsek istediğimiz şekilde davranamayacağımız mitini besler.

Kaçınma modu

İnsanların iyi hissetmekten hoşlandığını bilmek için harika bir psikolog olmanıza gerek yok. Hiçbirimiz hoş olmaya duyguları sevmeyiz. Genelde pek çok koşulda korku hoş olmayan bir duygudur ('Pek çok koşul' dememin sebebi, bazen sırf bu duyguyu hissetmek için iyi para vererek şunları yapmayı tercih ederiz: korku filmi izlemek, korku kitabı okumak veya hız trenine binmek). Korkunun genellikle hoş olmayan bir biçimde hissettirdiği ve toplumumuzun bize bunun 'kötü' olduğunu öğrettiği göz önüne alındığında, ondan kaçınmamız veya kurtulmaya çalışmamız da doğaldır. Bunu 'yaşantısal kaçınma'dan hatırlayacaksınız.

Bu moddayken hoş olmayan duygulardan kaçınmak ya da kurtulmak için ne gerekiyorsa yaparız. Genelde kullandığımız taktikler dikkat dağıtma, vazgeçme, stratejiler düşünme, madde kullanımı şeklindedir. Haydi, bu yöntemlerin her birine hızlıca bakalım.

Dikkat dağıtma

Kitaplar, filmler, bilgisayar oyunları, TV, sosyalleşme, müzik, spor, egzersiz, bulmaca çözme, yemek yapma, temizlik yapma, seks, kumar oynama, uyuma, kendimizi işe verme, diğer kişilerin sorunlarına odaklanma gibi şeyler yaparak dikkatimizi dağıtmaya çalışırız.

Vazgeçme

Zorlu koşullar hoş olmayan duygular uyandırır. Biz de bu duygulardan kaçınmak için zorlayıcı durumlardan vazgeçeriz. Pes eder, geri çekilir, erteler, kaçar, zorlayıcı gördüğümüz in-

sanlardan, yerlerden, olaylardan, durumlardan ve aktivitelerden uzak dururuz.

Stratejiler düşünme

Hoş olmayan bir duygu hissettiğimizde genelde o duygudan kurtulmanın bir yolunu düşünürüz. İşte, en çok kullandığımız birkaç strateji: başkalarını suçlamak, neden bu şekilde hissettiğimizi analiz etmek, daha hoş bir şey düşünmek, acı çektiğimizi inkâr etmek, olumlu düşünmek, iyimser düşünmek, olumlamalar, olumsuz düşüncelere meydan okumak, gelecek hakkında hayaller kurmak, intikam planları yapmak, kaçış planları yapmak, kendimize kızmak, kendimize 'bu şekilde hissetmemiz gerektiğini' söylemek, kendimize 'bundan hemen kurtul' demek, etkin şekilde problem çözmek, kendimize 'bu adil değil' demek, 'neden ben?' diye merak etmek, 'keşke'yi hayal etmek, geçmişi deşmek vs.

Madde kullanımı

Çoğumuz zaman zaman hoş olmayan düşüncelerden kurtulup onların yerine hoş düşünceleri koymak için bedenimize madde alırız. Şunlardan hangilerini kullanıyorsunuz? Aspirin ya da parasetemol gibi ağrı kesiciler, çay ya da kahve gibi içecekler, bitkisel ya da doğal çareler, reçeteli ilaçlar, alkol, sigara, esrar ya da diğer yasa dışı haplar, çikolata, pizza, dondurma, hamburger veya cips mi?

Peki sorun ne?

Zaman zaman hepimiz otomatik pilot ya da kaçınma modunda hareket ederiz. Bu her zaman bir problem teşkil etmez. Fakat bu modlara ne kadar çok girer ve onları alışkanlık haline getirirsek, o kadar çok probleme neden olurlar.

Örneğin günümü otomatik pilota bağlı olarak ne kadar fazla geçirirsem, o kadar az kontrolüm olur. Zira korku ve kaygı seçimlerimi bana dikte eder. Bilinçli bir şekilde seçeneklerimi inceleyemem ve korku bana ne derse onu yaparım. Eğer

Albert Ellis de otomatik pilota bağlı kalsaydı o kadınlarla asla konuşamazdı. Eylemlerini korkunun dikte etmesine izin verir ve kendini zorlayan her türlü koşuldan uzak dururdu.

Peki, ya kaçınma modu? Acı verici duygulardan kaçınmanın herhangi bir yöntemi -dikkat dağıtmak, vazgeçmek, stratejileri düşünmek, madde kullanımı- pek çok soruna yol açmaya hazırdır. Fakat bunları arada sırada bilgece kullanırsak gayet iyi yöntemlerdir. Öte yandan hiç durmadan, katı bir şekilde bunları kullanmamız pek çok istenmeyen sonuca neden olabilir.

Önce, *dikkat dağıtmayı* ele alalım. Zamanımı ve enerjimi duygularımdan uzaklaşmamı sağlayacak şeylere ne kadar çok harcarsam, hayatı zengin, dolu ve anlamlı kılan şeylere o kadar az zaman ve enerji harcamak zorunda kalırım. Kumar oynamak ya da alışveriş yapmak gibi bazı dikkat dağıtma yöntemlerinin büyük finansal zararlara ya da durmadan partilere katılmak veya durmadan çalışmak gibi yöntemlerin zaman içinde çok büyük sağlık sorunlarına yol açacağından bahsetmiyorum bile.

Peki, ya *vazgeçme?* Bu stratejiyi korkudan kaçınmak için ne kadar çok kullanırsam hayatım da o kadar küçülür. Risk almaktan, konfor alanımdan çıkmaktan, zorluklarla yüzleşmekten kaçınırım ve sıkışıp kalarak olası tüm fırsatları da kaçırmış olurum.

Vazgeçmenin bir şekli de ertelemek, yani daha sonraya bırakmaktır. Bazen bu iyi gelse de çok sık yaptığımda önemli sorunlarla başa çıkamam, sorunlarımı çözemem ve 'yapılacaklar' listem kabardıkça kabarır (ki bu da üzerimde fazladan anksiyeteye yol açar).

*Stratejiler düşünme*ye çok güvenirsek de fazlasıyla bedel ödeyebiliriz. Bu bedellerden en büyüğü de hayata karışmak yerine kafamızın içinde vakit geçirmektir. Diğer sonuçlar kullanılan stratejiye göre değişir. Başkalarını suçlamak ilişkilerimizi bozar. Gelecekle ilgili hayaller kurmak, şu anla olan bağımızı azaltır, kendimizi suçlamak daha da kötü hissettirir, olumlu düşünmek ve zorlayıcı düşünceleri aklımıza getirmemeye çalışmak istenilen etkiler görülmediğinde bizi hayal kırıklığı ve öfkeye boğar.

Eğer *madde kullanımına* yaslanırsak fiziksel sağlık açısından bağımlılıktan akciğer kanserine ya da obeziteye kadar çeşitli risklere maruz kalırız.

Fakat tartışmasız ödeyeceğimiz en büyük bedel, kendi korkumuzdan ne kadar kaçınırsak, korkunun o kadar büyüyüp hareketlerimize olan etkisinin o kadar güçlenmesi olacaktır. Korku tuzağına takılıp kalırız ve ondan kurtulmak için daha fazla çaba sarf ettikçe, korkumuz daha da artar ve yaşamımızı çok daha olumsuz şekilde etkilemeye başlar. Örneğin Seb cinsel başarısızlık korkusundan kaçınmak için eşiyle sevişmiyordu. Kısa vadeli bu strateji ona korkusundan kaçınması için yardımcı oldu ama uzun vadede bu başarısızlık korkusu giderek büyüdü ve bu nedenle sekse karşı isteksizliği arttı. Bana yardım istemek için geldiğinde eşiyle dört yıldır sevişmiyordu ve bu ilişkilerinde çok büyük bir sorun kaynağı haline gelmişti.

Korku tuzağı

Hiç, 'sırtından atan ata tekrar binmek' sözünü duydunuz mu? Ben hiç attan düşmedim ama anlatıldığına göre oldukça korkunçmuş. Ciddi bir düşmenin hemen ardından pek çok kişi tekrar ata binmeye korkarmış, özellikle de düşüp yaralandılarsa. Fakat ata binip tekrar binmeye başladığınız anda, özgüveninizi yeniden kazanırsınız. Ata yeniden binmediğinizde ne olur peki? Eğer bunu haftalar boyu öteleyip, "Haftaya yine başlarım" derseniz ne olur? Ata binmeyi ertelediğiniz sürece korkunuz büyür.

Tekrar ata binmek istiyorsanız korkunuzla yüzleşmeniz, 'ata yeniden binmeniz' gerekir. Psikologlar buna 'maruz bırakma' der. Basit olarak 'maruz bırakma' tekrar alışana kadar korktuğunuz şeyle irtibat halinde olmanız demektir. Ayrıca davranış üzerinde diğer herhangi bir araç, teknik ya da yöntemden daha olumlu bir etkisi vardır.

İnsanların fobilerinin üstesinden geldiği pek çok belgesel görmüşsünüzdür. Diyelim ki konu örümcek korkusu. Adam ne zaman bir örümcek görse panikliyor ve asla yanlarına gi-

demiyor. Hayatını örümceklerden kaçınabilmek adına elinden geleni yaparak yaşıyor. Resimlerine bakmaktan kaçınıyor. Filmlerde görse gözlerini kapatıyor. Hatta onlar hakkında konuşmaktan bile kaçınıyor. Sorun şu ki adam örümceklerle ilgili şeylerden kaçındıkça, onlardan daha çok korkmaya başlar.

Bu korkusunu yok etmek için bir psikolog onu nazikçe ve adım adım 'maruz bırakma'ya yönlendiriyor. Önce örümceklerin resimlerine bakıyor. Sonra onlarla ilgili bir film izliyor. Ardından gerçek gibi duran örümcek oyuncaklara bakıyor. Sonrasında etrafta ölmüş olan örümceklere bakıyor. Derken cam bir kutunun içinde sürünerek ilerleyen örümcekleri izliyor. En sonunda elinde canlı bir örümcek bile tutabiliyor (Elbette pek çok insan örümcek yetiştirmeyi planlamadıkça bu kadar ileri gitmez). Bu adım adım uygulanan yaklaşıma 'tedrici maruz bırakma' denir. Gördüğünüz üzere kaçınmanın tam tersidir.

Ama şimdi korktuğumuz şeyin bir at, bir örümcek ya da baltalı bir deli gibi dışsal bir etken olmadığını varsayın. Korkumuzun bir his, bir duygu ya da bir duyum olduğunu farz edin. Bu duygudan kaçınmak için fazlaca çaba sarf ettiğimiz sürece, bu duygudan duyduğumuz korkuyu asla yenemeyiz. 'Yaşantısal kaçınma' kavramını hatırlayabilirsiniz: İstenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak veya bunlardan kurtulmak için süregiden çaba. Yaşantısal kaçınma, duygusal bir güçlendirici gibidir: korkumuzu alır ve onu daha da büyütür. Bu da bizi korkudan daha çok kaçınmaya iter ki bu da korkunun daha da çok artmasına neden olur. Ne kadar çok yaşantısal kaçınmaya eğilimli olursak, korku tuzağına o denli güçlü düşeriz.

Peki bunun alternatifi nedir? Dişlerimizi sıkıp korkuya katlanarak kendimizi onun üzerine gitmek için zorlamalı mıyız? Evet, bunu da yapabiliriz ama ben pek önermiyorum. Korkuya tepki vermenin toplumumuzun bizi teşvik ettiğinden çok daha farklı ve radikal bir yolu var. Ona 'katlanmıyor' veya 'tahammül etmiyoruz.' Onu bastırmıyor ya da varlığını inkâr da etmiyoruz. Dikkatimizi dağıtmaya çalışmıyoruz. Kendimizi onun dışında tutarak konuşmaya çalışmıyoruz. Kendi

kendine hipnoz veya başka tekniklerle onu yok etmeye ya da saf dışı bırakmaya çalışmıyoruz. Tıbbi ya da bitkisel ilaçlarla, yiyecek veya alkolle ondan kurtulmaya çalışmıyoruz. Orada değilmiş gibi davranmaya çalışmıyoruz ('gerçekten öyle olana kadar ...mış gibi yapma' yaklaşımını anımsayın).

Peki, ne yapıyoruz? Tek yapmamız gereken ona şunu vermek...

15. Bölüm

Geniş Alan

Çorak bir çöl kayıp ruhlarla doludur. Burada yakan güneşten, sinek saldırılarından ve daima hazır bulunan şiddet tehdidinden kaçınmanın hiçbir yolu yoktur. Cinayet ve kargaşa, tecavüz ve intikam, işkence ve eziyet. Bunlar çılgınca fikirler değil, orada yaşayan kişilerin günlük hayatının birer parçasıdır.

Eğer *The Proposition (Teklif)* filminizi izlediyseniz, neden bahsettiğimi anlamışsınızdır. Bu son derece acımasız ve şiddet dolu bir Western filmidir (muhteşem ama korkunçtur) ve 1880'de Avustralya kırsalında geçer. Film yaz mevsiminin tam ortasında çekilmiş ve oyuncular yakıcı sıcak ve durmadan etraflarında dönen sinek ve kurtçuklarla başa çıkmak zorunda kalmıştır.

Tabii ki elleriyle sinekleri kovalayamayacakları için (yoksa çekimleri berbat etmiş olurlardı) hiç tepki vermeden suratlarında dolaşmalarına izin vermek zorunda kalmışlardı. Bu, filmi daha da gerçekçi hale getirmişti. Zira filmin tarih danışmanları, o dönemde o bölgede yaşayan insanların da sürekli sinekleri kovalamayıp aynısını yapmış olduklarını belirtmektedir. Fil-

min başrol oyuncularından olan Ray Winstone, vahşi yaşam belgesellerindeki aslanların nasıl olup da suratlarında gezinen sineklere bu kadar alıştıklarını hep merak ettiğini söyler. Birkaç çekimden sonra kendisi de buna alışmıştır. Kısa süre içinde onlardan hiç rahatsız olmadan etrafında dolanmalarına izin vermiştir. Onlar için 'yüzümü okşayan birer tüy gibiydiler' der.

Bu son derece muhteşem bir tavır değişikliği, öyle değil mi? Normal şartlarda sineklerden kaçınmak için elimizden geleni yaparız. Onlara vurur, saldırır ya da üzerlerine sprey sıkarız. Akıllı sinek kapanları kurup sineklik takar ve evimizden uzak tutmak için ne gerekiyorsa yaparız. Bu son derece doğaldır çünkü onların pis olduklarını, mikrop taşıdıklarını ve eğer yemeğimize dadanırlarsa hastalanacağımızı biliriz. Elbette üzerimizde dolanmalarına izin verme fikrinden bile nefret ederiz. Üstelik Ray Winstone bu düşünceden tamamen ayrışıp dikkatli bir şekilde üzerinde dolaşan sineklerin yarattığı hissin farkına vardığında, bunun aslında düşündüğü kadar kötü olmadığını da keşfetmiştir.

Endişelenmeyin, sizden üzerinizde sineklerin dolaşmasına izin vermenizi istemeyeceğim. Fakat şu olasılığı ele almanızı istiyorum: Farz edin ki korkunuza olan tavrınızı tıpkı Ray Winstone gibi değiştirmeyi başardınız. Korkunuzun ne kadar kötü ya da hoş olmadığına ve ondan ne kadar hoşlanmadığınıza dair tüm bu düşüncelerden kurtulabildiğinizi ve onu uzaklaştırmaya çalışmak yerine, yargılamadan fiziksel duyumları fark ettiğinizi varsayalım.

Eğer zihniniz, "Bununla neden kendimi yorayım?" diyorsa, cevap çok basit. Korkunuzdan kurtulmaya çalışmak çok fazla enerji gerektirir ve dikkatinizi dağıtır (durmadan sinekleri kovalamaya çalışmak gibi); duygularınızla mücadele etmekle meşgul olduğunuz için hayatınıza tam anlamıyla odaklanmanız zorlaşır.

YİNE MİTLERİ YIKMA ZAMANI!

Bu noktada pek çok danışanım itiraz etmeye başlar, özellikle de performans kaygısıyla mücadele ediyorlarsa. Yüksek sevi-

yedeki kaygının performansı düşürdüğü mitini ortaya atıp bu nedenle yok edilmesi gerektiğini söylerler. Ne yazık ki bu derin inanış sadece iş ve spor psikolojisi kitaplarında değil, pek çok popüler kişisel gelişim kitabında da yer almaktadır. Neyse ki bunun doğru olmadığını gösteren yayınlanmış pek çok toplumsal araştırma mevcuttur.

Örneğin ortak sağduyuya göre, akademik sınavlarda kaygı duygunuz azalırsa daha iyi performans göstereceğiniz söylenir. Fakat 1988'de psikolog A. R. Rich ve D. K. Woolever durumun böyle *olmadığını* net bir biçimde gösteren büyüleyici bir araştırma yayınlamıştır. Akademik sınavlara girerken çoğu insanın benzer düzeyde kaygıya sahip olduğunu gösterdiler. Performanslarını belirleyen şey, kaygı seviyeleri değil, göreve odaklanmış dikkat kapasiteleriydi. Başka bir deyişle eğer bu kişiler sınava tamamen odaklanırlarsa ve kendi düşünceleri ve duyguları tarafından dikkatleri dağılmazsa, *ne denli kaygılı olurlarsa olsunlar* çok iyi performans sergilemekteydiler.

Atletik ve cinsel performansla ilgili yayınlanmış diğer çalışmalar da aynı sonuçları göstermektedir. Performans kaygı seviyesinden değil, göreve odaklanmış dikkat kapasitesinden etkilenir. Göreve tam anlamıyla odaklanan sporcular ve âşıklar en iyi performanslarını, kendi his ve düşünceleriyle dikkatleri dağılanlarsa en kötü performanslarını sergilemiştir.

Bu yüzden tüm mindfulness becerilerinizi bir araya getirdiğinizde -faydasız düşüncelerin kancasından kurtulup hoş olmayan hislere yer açarak ve yaptığınız göreve tam anlamıyla odaklanarak- ne kadar kaygılı olursanız olun, iyi performans sergilersiniz. Daha da ileri gidecek olursak, bir zamanlar korkuyla mücadele etmek için harcadığınız enerjiyi artık etkili eylemde bulunmak için kullanabilirsiniz.

ODAKLANMAK VE GENİŞLEMEK

Bir önceki bölümde kaçınma ve otomatik pilot modlarından söz etmiş ve bu durumlarda ne kadar çok vakit harcarsak, korkumuzu daha da büyüteceğimizi ve hayatımıza çok daha kötü

etki edeceğini anlatmıştım. Bu bölümde iki alternatif moda bakacağız: odaklanmak ve genişlemek.

Odaklanmaya zaten aşinasınız: tamamen bilinçli olmak, tam anlamıyla anın içinde olmak, şu anda ve burada olmaya kendini adamak, tamamen farkında olup deneyiminize bağlanmak. Bu, otomatik pilotun tam tersi.

Benzer şekilde genişleme de kaçınmanın tersidir. Genişleme modunda hoş olmayan duygulardan kurtulmaya çalışmak yerine, kendimizi açar ve onlara yer açarız. Onlara bir yer açarak istedikleri zaman gelip gitmelerine izin veririz. Bu onlardan hoşlandığımız, onları istediğimiz ya da onayladığımız anlamına gelmez; sadece vaktimizi onlara harcamayı ve onlarla mücadele etmeyi bıraktığımız anlamına gelir. Bu zorlu duygulara ne kadar çok yer açarsak, hayatımızdaki etkileri de o kadar küçülüp azalmaya başlar.

Bu noktayı çok iyi gösteren eski bir Hint masalı vardır. Yaşlı bir Hindu ustası çırağının durmadan söylenip şikâyet etmesinden bıkar. Bir gün genç adamdan kendisine bir kap su ve bir kâse tuz getirmesini ister. Genç adam geri gelince ustası ona, "Şimdi bir avuç tuzu suya at," der. Çırak denileni yapar. Usta parmağıyla tuz eriyene kadar suyu karıştırır. "Şimdi bunu tat," der çırağa. Sudan bir yudum alan çırak yüzünü iğrenerek buruşturur. "Tadı nasıl?" diye sorar usta.

"Berbat," diye cevap verir çırak.

Usta kıkırdar. "Evet, hiç hoş değil. Şimdi beni takip et." Yakınlardaki bir gölün yanına kadar yürürler ve usta, "Şimdi bir tutam tuzu al ve göle at," der. Çırak denileni yapar.

Usta, "Şimdi gölün suyunun tadına bak," der. Çırak gölden bir yudum su alıp içer ama bu kez yüzü gülmektedir. "İçmesi zor olmadı, ha?" der usta. "Tuz hayatın katlanılabilir acısına benzer. Her iki durumda da tuz miktarı aynıydı fakat suyun kabı ne kadar küçükse, ağzındaki kötü tat da o kadar yoğundu. Bu yüzden hayat bize acı verdiğinde tıpkı bu kap gibi, o acının etrafını kapatmak yerine; onu tıpkı bu nehir gibi açıp genişletmemiz daha iyi olacaktır."

Güzel hikâye, öyle değil mi? Fakat bu kadar gevezelik yeter, şimdi hazırlanıp işe koyulma vakti.

DUYGULARINIZI İSİMLENDİRİN

Herhangi güçlü bir duyguyla etkin şekilde baş edebilmek için onu isimlendirmemiz gerekir. İsimlendirme, şu anlama gelen bir kısaltmadır:

N (Notice) - Fark etmek
A (Acknowledge) - Kabul etmek
M (Make space) - Yer açmak
E (Expand awareness) - Farkındalığı genişletmek

İsimlendirme tekniğini her tür zorlu duygu, his ya da duyum için kullanabiliriz ama şimdilik sadece korku üzerine odaklanacağız. Bunu nasıl yapacağınızı size detaylı talimatlarla göstereceğim ama önce bu dört farklı adımı çabucak özetleyeyim.

Not: İlk bakışta bu alıştırma uzun ve karışık görünebilir ama birazdan alıştırmayı yapmanın, okumaktan çok daha hızlı olduğunu göreceksiniz. Pratik yaptıkça da kolaylaşıp hızlanacak. Hatta bir kez ne yaptığınızı bilirseniz, tüm alıştırmayı birkaç saniyede bitirebilirsiniz.

1. Adım: Fark etmek

Fark etmek ya da dikkat etmek mindfulness'ın kalbinde yer alır. Tıpkı bilişsel ayrışmanın ilk adımının düşüncelerinizi fark etmek olması gibi, genişlemenin ilk adımı da hislerinizi fark etmektir. Bu yüzden korku bedeninizde ortaya çıktığında, onun nerede ve nasıl bir his olduğunu fark edin.

2. Adım: Kabul etmek

Burada, var olan duyguyu kabul etmek için kendi kendine konuşmayı kullanırız. Kendi kendimize şu türden şeyler söyleriz: "Korkuyu fark ediyorum" ya da "İşte, korku duygusu" veya "İşte, korku." Bu tip konuşmalar doğal olmasa da bir amaca

hizmet ederler: Duygularımızdan bir seviyeye kadar ayrılmamızı sağlarlar. "İşte korku" ile "korkuyorum" ya da "korkuyu fark ediyorum" arasındaki farka dikkat edin. Eğer '... fark ediyorum...' ya da 'işte... hissi var' gibi bir cümle kullanırsak bu, duygularımızın biz olmadığını hatırlamamızı sağlar. Duygularımız, hava gibi sürekli içimizden geçen ve değişen geçici olaylardır. Kim olduğumuzu tanımlamazlar veya ne yapacağımızı dikte etmezler.

3. Adım: Yer açmak

Burada psikolojik olarak o duyguyu 'içimize çeker' ve 'kendimizi açarak' ona 'yer açarız.' Derin bir şekilde nefes almak bize anı yaşadığımızı anımsatır ve nefesimizi bu duyguya doğru 'yönlendirmek' onunla mücadele etme hissimizi azaltmaya yarar. Korku hâlâ oradadır ama ona yer açtıkça, davranışlarımız üzerindeki etkisi giderek azalır.

4. Adım: Farkındalığı genişletmek

Bu hisse yer açmamız için etrafımızdaki dünyaya yeniden odaklanmamız gerekir. Bu son adım bizi odaklanma becerilerimize yönlendirir: Hissi fark etmeye devam eder ve aynı anda etrafımızdaki dünya ile bağlantıda oluruz.

Tamam, özet bu kadardı. Şimdi size detayları anlatacağım.

Başlamadan evvel üzerinde çalışacağınız bir şey olması için biraz korkularınıza bakmanız gerekecek. Bu yüzden 13. Bölüm'deki değer temelli hedeflerinize bakıp içlerinden size korku hissettiren bir tanesini seçin. Şimdi kendinizi bu hedefe yönelik bir eylemde bulunurken hayal edin: O kitabı yazmak için oturmak, o mülakata katılmak, o kişiye çıkma teklif etmek, o işi almak, o kursa katılmak, o turnuvaya girmek, o seçmeye katılmak. Bunu olabildiğince canlı gibi hayal edin: Bu eylemde bulunurken kol ve bacaklarınızla ne yapıyorsunuz? Ne görüyor, ne işitiyor, neye dokunuyor, neyi kokluyor ya da neyi tadıyorsunuz? Hayal ettiğiniz gibi korkunuzla bağlantıya geçip geçemediğinize bakın.

Eğer sadece düşünerek korkunuzla bağlantı kuramıyorsanız, bunun bir diğer yolu da ciddi bir taahhütte bulunmak olabilir: Sizi hedefinize götürecek, bugün atacağınız minik adım ve yarın atacağınız daha büyük adım nedir? Şu an bu taahhütte hemen bulunun ki korkunun anında ortaya çıkma ihtimali artsın. Bu numara da işe yaramazsa, konuyu birine anlatarak (yüz yüze, telefon ya da e-postayla) taahhüdünüzü paylaşın. Bu şekilde savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıkacağını garanti ederim.

Bu yüzden bunu şimdi ve elinizden gelen en iyi şekilde yapın. İstediğiniz kadar vaktiniz var. Korku tuzağına biraz yakalandığınızda...

ONU İSİMLENDİRİN VE DİZGİNLEYİN!

Hızla anımsayalım: İsimlendirmenin anlamı fark etmek, kabul etmek, yer açmak ve farkındalığı genişletmekti. Şimdi korkunuzu da yanınıza alın ki çalışmaya başlayabilelim.

Fark etmek

Pek çok insan korkuyu en yoğun olarak boğazlarında, göğüslerinde ya da midesinde hisseder ama siz bedeninizin *herhangi* bir yerinde onu fark ediyor olabilirsiniz. Bu yüzden birkaç saniye durup kendinizi tepeden tırnağa tarayın ve korkuya ait tüm farklı duyumlara dikkat edin: alnınızda, gözlerinizde, çenenizde, ağzınızda, boğazınızda, boynunuzda, omuzlarınızda, kollarınızda, ellerinizde, göğsünüzde, midenizde, pelvisinizde, kalçalarınızda, bacaklarınızda ve ayaklarınızda ne hissediyorsunuz?

Şimdi duyumlarınızın en güçlü olduğu beden bölgenize odaklanın. Unutmayın, hayat bir sahne gösterisi gibidir ve o sahnede tüm düşünceleriniz, duygularınız ve görüp duyabildiğiniz, dokunup koklayabildiğiniz ve tadını alabildiğiniz her şey mevcut. Bu yüzden bedeninizin o kısmına parlak bir spot ışığı tutup, tıpkı meraklı bir bilim insanı gibi oradaki duyumlarınızı gözlemleyin.

Eğer zihniniz "Bu duygudan nefret ediyorum," "Bu şekilde hissetmeye dayanamıyorum," "Bu duygudan kurtulmalıyım" tarzında müdahalelerde bulunursa ona teşekkür edip arka fon-

da çalan bir radyo gibi mırıldanmasına izin verin. Kancaya takıldığınızı fark ettiğiniz anda, onu nazikçe kabul edip kancadan kurtulun ve yeniden odaklanın.

Hissin nerede başlayıp nerede bittiğine dikkat edin. Hareket ediyor mu, yoksa hareketsiz mi? Bedeninizin yüzeyinde mi, yoksa derinlerde mi? Eğer çevresine bir hat çizebilseniz, nasıl bir şekli olurdu?

Isıya dikkat edin. Hep aynı mı, yoksa daha sıcak veya soğuk bölgeler var mı?

Bu hissin içindeki farklı unsurlara dikkat edin: nabız atışı, titreme, zonklama, basınç, ısı ve hareketlenme.

Tekrar tekrar düşüncelerinizin kancasından kurtulun ve spot ışığının altındaki hislere yeniden odaklanın. Sanki muhteşem bir tarihi tapınağı keşfetmiş bir arkeolog gibi, merakla onları gözlemleyin. Her minik detaya dikkat edin. Daha önce hiç fark etmediğiniz yeni bir şeyi keşfedip keşfedemeyeceğinize bakın.

Kabul etmek

Şimdi hissinizi ismiyle kabul etmek için birkaç kelime kullanın. Kendi kendinize "Korkuyu fark ediyorum" ya da "İşte korku duygusu" veya "İşte korku" deyin (Ayrıca ilintili diğer kelimeleri de kullanmaktan çekinmeyin. 'Stres' ya da 'sinir' veya 'anksiyete' gibi).

Bunu yaparken yargılamadığınızdan emin olun: "Yok, hayır! İşte yine o korkunç his," demeyin. İsterseniz kendinize şunu da hatırlatabilirsiniz: "Bu normal bir his. İnsanlar bir zorlukla karşılaşınca böyle hisseder."

Yer açmak

Yavaş ve derin bir nefes alın. Önce nefesinizi *verin.* Tüm havayı son hava da tamamen boşalana kadar ciğerlerinizden dışarı bırakın. Sonra boş ciğerlerinizle bir saniye durun. Ardından en alttan yukarı doğru yavaş yavaş ciğerlerinizin dolmasına izin verin.

Sonra bir kez daha nefes verin, yavaş ve düzenli bir şekilde ciğerlerinizi tamamen boşaltın. Nefes alırken nefesinizi o duy-

gunun içine ve çevresine yöneltin (Bu talimatı istediğiniz gibi yorumlayın; nasıl anlamlandırıyorsanız sorun değil. Temelde nefesinizin duygunun içinde ve çevresinde aktığını hissedin veya hayal edin).

Bu duyguyu içinize çekerken sihirli bir şekilde içinizde uçsuz bucaksız bir alanın açıldığını hayal edin. Bu hissi kapatmak, onu yok edip bastırmak yerine kendinizi açın ve ona yer açın.

Bu duyguyu sevmek, istemek veya onaylamak zorunda değilsiniz. Sadece orada olmasına *izin veriyorsunuz,* hepsi bu! (Eğer isterseniz kendi kendinize "Açılıyor," "Yer açılıyor" ya da "Bırak" gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Veya şunun gibi daha uzun bir cümle de kurabilirsiniz: "Ondan hoşlanmıyor ve onu istemiyorum ama ona bir yer açabilirim.")

Bu duyguları spot ışığının altında tutup merakla gözlemlemeye ve içinize çekmeye devam edin. Küçük küçük kendinizi açarak duygunun etrafında daha çok alan oluşturun. Unutmayın, bu duygudan *kurtulmaya çalışmıyorsunuz;* sadece ona yer açıyorsunuz!

Eğer sadece size özel bir yerdeyseniz elinizi duyumlarınızın üzerine yerleştirip elinizden bedeninize akan sıcaklığı fark etmek de oldukça yardımcı olur. Bu duygunun etrafında 'sakinleşip gevşediğinizi' fark edin. Sanki minik bir bebek ya da hassas bir kelebek veya eşsiz bir sanat eseriymiş gibi, onu nazikçe elinizde tuttuğunuzu hayal edin.

Bunu istediğiniz kadar yapın. Başlangıçta 'yer açma' hissini fark etmeniz birkaç dakikanızı alacaktır. Ama pratikle bunu birkaç saniyede halledebileceksiniz (Eğer bedeninizin farklı yerlerindeki duyumlarla mücadele ediyorsanız, alıştırmayı tekrarlayın).

FARKINDALIĞI GENİŞLETMEK

Son adım farkındalığı genişletmektir. Böylece duygularınızın farkında olduğunuz gibi, etrafınızdaki dünyayla da bağlantıda olursunuz. Başka bir deyişle ışıkları tüm sahne şovunun üzerine çevirdiniz.

Spot ışığını o duygunun üzerine tutmaya devam ederek ışıkları kendi bedeninize de yansıtmaya başlayın. Ayağa kalkın veya dik oturun; kollarınıza, bacaklarınıza, başınıza, boyun ve omuzlarınıza dikkat edin. İsterseniz gerinin. Aynı anda hem bedeninizin hem de korkunuzun farkında olun.

Şimdi ışıkları etrafınızdaki dünyaya çevirin. Bedeniniz ve korkunuzun tam anlamıyla farkında olmaya devam ederek neler görüp duyabildiğinize ya da nelere dokunup neleri koklayarak tadabildiğinize dikkat edin. Bu size geniş bir farkındalık kazandıracaktır. Şu an tüm sahne gösterisini görebiliyorsunuz. Şu an yaptığınız şeye odaklanabiliyorsunuz.

Dansçı Sarah'yı hatırlıyor musunuz? İş çerçevesinde sıraladığı önemli değerleri yaratıcılık, cesaret, istikrar, duygusallık, bedeniyle irtibata geçme ve beceriklilikti. Kısa vadeli hedefi sadece dans yeteneklerini değil, bilişsel ayrışma becerilerini de pratik etmek, etmek ve etmekti. Orta vadeli hedefiyse daha çok seçmeye katılmaktı. Uzun vadeli hedefi ise en iyi dans topluluklarından birinde yer almaktı. Sarah bu seçmelere katılmaya başladığında çok korkmuştu. Korku içindeydi ve bu duygu midesini bulandırıyor, boğazını sıkıyordu. Fakat isimlendirme tekniğini pratik etti. Korkuya yer açıp performansına odaklandı. Tahmin edin, ne oldu? Katıldığı ilk beş seçmede hiç rol alamadı ama pes etmedi. Hareketlerine çalışmaya devam edip kurslara gitti, hatta özel ders bile aldı. Tüm bu süre içinde başarısızlıkla ilgili düşüncelerinden ayrışma konusunda giderek ustalaştı ve korkusuna yer açtı. Nihayet altıncı seçmesinde, popüler bir sahne gösterisinde yan rollerden birini kaptı. Uzun vadeli hedefine henüz ulaşamamış olsa da bu yolda gayet iyi gidiyordu ve yolculuğunun her adımında değerlerine uygun yaşadı.

SORUN GİDEREN GENİŞLEME

Daha önce buna benzer bir çalışma yapmadıysanız, başta biraz zor gelebilir. Diğer beceriler gibi bunun da pratik edilmesi gerekir. Bu yüzden umarım bunu günde birkaç kez pratik edersiniz. Bu alıştırmayı sadece korku ile değil, *herhangi* başka bir

zorlayıcı duyguyla da pratik edebilirsiniz. Neden öfke, suçluluk, hüzün, sabırsızlık veya kızgınlıkla da denemiyorsunuz? Pratik süreleriniz otuz saniyeden otuz dakikaya kadar dilediğiniz uzunlukta olabilir. Pratik yaptıkça bunu her yerde ve her zaman yapabilirsiniz: bir toplantıda, bir spor arenasında, yatakta, ofiste, tartışma esnasında, tuvalette ya da duşta. Hatta tek bir derin nefesle dört adımı tamamlamanız çok da uzun sürmeyecek.

Dikkat edilmesi gereken beş ana tuzak var:

a) Gizli niyet

Genişlemenin amacı zorlayıcı duygulara yer açmaktır; onları serbest bırakmak değil, onlara yer vermektir. Bu yüzden genişleme pratiğini korkunuzdan kurtulacağınız umuduyla yaparsanız, hâlâ kaçınma modundasınız demektir. Yani ondan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışıyorsunuz anlamına gelir. Bunu zaten biliyorsunuz, hiç işe yaramayacaktır. Bir zorlukla karşı karşıya kaldığınızda sizi korku hissetmeye hazırlayan yüz milyonlarca yıllık evrimi tersine çeviremezsiniz. Korkunuzdan kurtulmaya çalışmak onu sadece büyütür.

b) Kontrol yanılsaması

Bazen bu alıştırmayı yaparken korkunun hızla yok olduğunu göreceksiniz. Bu durumda kendinizi rahatlamış ve gevşemiş hissedersiniz. İşte bu noktada duygularınızı kontrol etmenin zekice bir yolunu bulduğunuza dair yanılsamanın kancasına takılabilirsiniz: Korkunuzdan kaçınmak için bir yöntem. Fakat genişlemeyi bu amaç için kullanmaya başlarsanız, net şekilde yeniden kaçınma moduna geri dönmüş olursunuz. Bu yüzden korkunuz kaybolursa bunun tadını çıkarın ama her defasında bunun olmasını beklemeyin. Bunu bir bonus olarak görün. Çünkü beklentiye girerseniz hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz.

c) Kancaya takılmak

Zihninizin sizi gereksiz hikâyelerle kancasına takması kolaydır: "Yapamam" veya "Bu çok zor" veya "Zamanım yok" gibi

eski favoriler veya "Bu duygudan nefret ediyorum" gibi sert yargılar ya da "Sadece ondan kurtulmak istiyorum" gibi itirazlar. Bu düşüncelerin ortaya çıkmasını durduramazsınız, bu yüzden denemeyin bile (Bundan dolayı bilişsel ayrışmayı, genişlemeden önce inceledik. Eğer genişlemeyi engelleyecek kadar tekrar tekrar kancaya takılıp duruyorsanız, bilişsel ayrışma becerileriniz üzerinde daha çok çalışmanız gerekir).

d) Tahammül etmek

Bazen insanlar genişlemenin korkuya *tahammül etmek* olduğunu sanır: Dişlerini sıkıp ona dayanmak, kendilerini ona teslim etmek olduğunu düşünürler. Oysa bu, hedefinden çok uzak. Genişlemede yaptığımız şey korkumuza *izin vermektir*. Bu ondan hoşlandığımız veya onu onayladığımız ya da istediğimiz anlamına gelmez. Sadece ona yer açıp kendi işini yapmasına izin vermek demektir.

Bunu netleştirmek için zihninizin arkasında bir 'kaçınma kadranı' olduğunu hayal edin. Bu kadrandaki rakamlar sıfırdan ona kadar olsun. Onu gösterdiğinde tam anlamıyla kaçınma modundasınızdır, yani bu duygudan kurtulmak ya da kaçınmak için mümkün olan her şeyi yapacaksınız. Sıfırdayken bu duyguyu istemez ya da ondan hoşlanmazsınız ama ondan kurtulmak için kesinlikle hiçbir çaba göstermezsiniz. Kadran sıfırdayken buna 'kabul etme' diyoruz. Kadran beşe ayarlandığında buna 'tahammül' diyoruz.

Tahammül etmek, kabul etmeye doğru ilerlediğiniz fakat henüz o noktaya ulaşamadığınız anlamına gelir. Eğer kabul etmek yerine tahammül ettiğinizi hissediyorsanız, sorun yok, zira bu iyi bir başlangıçtır. Sadece yapılması gereken daha çok pratik olduğunu bilin. Bir duyguyu tam anlamıyla kabul etme deneyimi, onunla mücadele etmeyi tam anlamıyla bırakma deneyimi ona 'katlanmaktan' çok farklıdır.

e) Asıl noktayı unutmak

Genişlemenin asıl noktasını kolayca unutabiliriz: Kendi değerlerimize uygun şekilde yaşamak adına zorlayıcı duygulara

yer açmak. Eğer değerlerimizin rehberliğinde, zengin ve dolu dolu hayatlar yaşamak istiyorsak, durmadan konfor alanlarımızı terk etmemiz gerekecek ve bunu her yaptığımızda korku hissedeceğiz. Genişleme, bu korkuyu mücadele etmeden hissetmemizi sağlar, böylece enerjimizi değerlerimize göre davranmak için harcayabiliriz.

BİR SONRAKİ ADIM

Bu bölümde korkuyu nasıl *kabul edeceğinizi* öğrendiniz:

- Fark ederek
- Kabul ederek
- Ona yer açarak
- Farkındalığınızı genişleterek

Bir sonraki bölümde korkunuzu nasıl *kullanacağınızı,* yani onu nasıl avantaja çevireceğinizi keşfedeceksiniz. Bunun biraz şu şekilde olduğunu göreceksiniz...

16. Bölüm

Vahşi Bir Aygıra Binmek

Çiftlik evinizin ön verandasına adım attınız. Sabah güneşinin sıcaklığını hissediyorsunuz. Kollarınızı iyice esnetip taze bahar havasını içine çektiniz. Sonra ufuk çizgisindeki bir şey gözünüze takıldı. Uzakta çok hızlı hareket eden bir şekil...

Hayal görüp görmediğinizden emin olamayıp gözlerinizi ovalıyorsunuz. Fakat hayır, bu gerçek. Hemen içeri dalıp dürbününüzü alıyor ve tekrar dışarı fırlıyorsunuz. Dürbünü gözlerinize götürdünüz. İşte, orada. Büyüleyici bir canavar, dümdüz ovada şimşek gibi koşuyor. Simsiyah tüylerinin altındaki güçlü kasların hareketini görüyorsunuz. Ama bu sizin atlarınızdan biri değil. Bu vahşi bir aygır ve bir şekilde sizin mülkünüze girmiş. Peki, ne yaparsınız?

Korku da tıpkı vahşi bir aygır gibidir. Eğer enerjisini nasıl yönlendireceğimizi bilirsek, onu kendi avantajımıza kullanabiliriz. Fakat onunla başa çıkmayı bilmiyorsak, başımız belada demektir. Bazı iyi at bakma becerileri olmadan vahşi bir aygıra yaklaştığınızı hayal edin: Tekmelenecek, ısırılacak ya da tepile-

ceksiniz ve işe yaramayacak bir sonuç için çok fazla zaman ve enerji kaybedeceksiniz. Öte yandan atlara fısıldamakta ustaysanız, bu ata güvenle yaklaşabilirsiniz. Zaman içinde ona iyi davranırsanız aranızda güzel bir ilişki kurabilir ve sonunda da onu kullanabilirsiniz.

İtiraf etmeliyim ki atlarla başa çıkma konusunda hiçbir şey bilmiyorum. Fakat korkuyla başa çıkma konusunda epeyce bilgim var. Bu yüzden şimdi size nasıl 'korkuya fısıldanacağını' göstereceğim.

KORKUYA FISILDAMANIN ABC'Sİ

Korkuya fısıldamak için basit bir ABC formülü var. Korku ortaya çıktığında ona izin verir, onunla arkadaş olur ve onu yönlendiririz.

Korkuya İzin Vermek

O vahşi aygırın etrafta koştuğunu düşünün. Eğer onun muhteşem gücünü, hızını ve dayanaklılığını kullanmak istiyorsanız önce onun çiftliğinizde kalmasına *izin vermelisiniz*. Korku için de aynısı geçerlidir.

Korkumuzun içinde çok büyük bir enerji bulunur. Yüz milyonlarca yıldır, bedenimizi harekete geçirmek için savaş ya da kaç tepkisi ile evrimleştiğimizi hatırlayın. Korku bize keskinleşmiş refleksler, artmış kas ağırlığı, yükselmiş bir farkındalık ve büyük bir güç verir. Bu sanki güçlü bir yakıt gibidir. Ama onunla başa çıkmaya istekli değilsek, benzini nasıl kullanacağımızı asla öğrenemeyiz.

Bir önceki bölümde korkunuza nasıl 'izin vereceğinizi' öğrendiniz: Onu fark ediyor, kabul ediyor ve yer açıyordunuz. İzin vermenin ardından gelen adım ise...

Korkuyla Arkadaş Olmak

Eğer o vahşi atı dizginlemek istiyorsanız, çiftliğinizde kalmasına izin vermeniz yeterli değildir. Onunla olumlu bir ilişki kurmanız ve güvenini kazanmanız gerekir. Bunu nasıl yapacak-

sınız? Filmlerden gördüğüm kadarıyla ona dikkatle yaklaşıp onunla nazik ve yumuşak bir şekilde konuşmalı, gittikçe daha da yakınına sokulduktan sonra lezzetli bir yiyecek uzatmalısınız ve eğer size izin verirse boynunu okşayıp sakince konuşmaya devam ederek ona bir tehdit değil, arkadaş olduğunuzu göstermelisiniz.

Not: Atlarla korkuyu kıyaslarken dikkatli olmalıyız, zira atlar sizi ciddi şekilde yaralayabilir, hatta öldürebilir. Korku ise tam tersine *zararsızdır*. Yapabileceği en kötü şey, bizi çok rahatsız hissettirmektir. Fakat bu bir tarafa, kıyaslamak faydalıdır: Eğer korkumuzu kendi lehimize kullanmak istiyorsak, ona izin vermemiz yetmez; onunla arkadaş olmamız da gerekir.

Şimdi bu noktada zihniniz itiraz edip "Ama ben bu duygudan *hoşlanmıyorum!*" diyebilir. Şunu netleştirelim: Ondan hoşlanmak zorunda değilsiniz. Mahallenizde yalnız ve ihtiyar bir adam olduğunu ve onunla arkadaş olmanız için size on milyar dolar teklif ettiğimi farz edin. Bu adamın bazı garip alışkanlıkları olduğunu da varsayalım: Tacizkâr ve öfkeli yorumlar yapmaya eğilimli, pis şeyler giyiyor ve kişisel temizliğine kesinlikle önem vermiyor. Ondan hiç hoşlanmıyorsunuz. Ama... on milyar dolar söz konusu. Ondan hoşlanmasanız bile, onunla arkadaş olmaya çabalamaz mıydınız? On milyar dolar için? Bence kesinlikle bunu yapardınız!

Peki ya korku? Eğer onunla arkadaş olmak değerlerinize uygun yaşamınızı, hedefinize ulaşmanızı, en iyi performansınızı sergilemenizi, gerçek bir özgüven geliştirmenizi, genel anlamda daha zengin, daha dolu dolu ve anlamlı bir hayat yaşamanızı sağlayacaksa ondan hoşlanmasanız da bunun için çaba göstermez misiniz?

Korkumuzla arkadaş olmak, tıpkı bir insan ya da atla arkadaş olmak gibidir. Arkadaşlık hoş, sıcak, sevecen, güvenilir, iş birlikçi ve destekleyici olmayı kapsar. Bunlar yapılması zor şeyler gibi mi geliyor? Belki de öyle fakat yine de sizi denemeye ve neler olduğunu görmeye davet ediyorum.

Korkunuza karşı hoş ve sıcak olun. Bu çok tuhaf gelebilir ama onunla konuşmayı deneyin (Bunu yaparken çok güçlü bir mizah anlayışıyla yaptığınızdan emin olun). "Merhaba korku. Bugün uğraman ne hoş bir davranış. İçeri gir, lütfen kendini evinde gibi hisset. Ah, kalbime biraz idman yaptırmak istiyorsun, öyle değil mi? Lütfen yap, hiç çekinme. Bakalım onu ne kadar hızlı attıracaksın. Ah, midemin etrafında kelebek mi kovalamak istiyorsun? Lütfen, hiç durma. Benim evim, senin evin," gibi bir şeyler söyleyebilirsiniz.

Elbette ki bir mülakatın ya da performansın ortasında böyle bir şey yapmazsınız çünkü göreve odaklanmış dikkatinizi bozar. Ama bunu deneyebileceğiniz pek çok zaman ve mekân mevcuttur. Mesela yatakta, arabada, kuyrukta beklerken, TV'deki reklam aralarında vs.

Korkunuza karşı sevecen olun. Eğer iyi bir hayal gücünüz varsa, korkuyla el sıkıştığınızı ve sıcak bir şekilde sırtını sıvazlayarak onu bedeninize davet ettiğinizi hayal edebilirsiniz. Eğer tek başına olduğunuz bir yerdeyseniz elinizi onun üzerine koyup -yani onu bedeninizde en çok hissettiğiniz yere- 'nazikçe tutabilir' ve elinize gelen hafif ısısını hissedebilirsiniz.

Korkunuza güven verin. Bu sizden bir şey götürmez. Zira korku bir hedef için evrimleşmiştir: Zorlayıcı durumlarla etkili şekilde baş etmemize yardımcı olmak için. Bizi risk ve tehditlere karşı uyarır ve gerektiğinde harekete geçmeye hazırlar. Eğer korkmasaydık başımız büyük belada olurdu.

Korkunuzla iş birliği yapın. 'Aynı takımda oynadığınızı' fark edin. Korkunuzla mücadele etmeyin, o sizi desteklemek için burada. O bir işaret, bir zorlukla yüzleştiğinizi bilmenizi sağlıyor. Belki de kendinize şunu hatırlatmalısınız: "Bu benim beynim ve beni bir zorluğa karşı uyarıyor. Bu benim bedenim ve beni harekete geçmem için hazırlıyor." Onun bir rakip değil de takım arkadaşınız olduğunu fark edin.

Korkunuza destek olun. Korku size güç, hız, odaklanma ve dayanıklılık sağlamak için evrimleşmiştir. Bu yüzden işini yapmasında destek olun. Enerjisini faydalı, anlamlı ve hayat değiştiren bir şey için harcamasını sağlayın. Başka bir deyişle...

Korkuyu Yönlendirmek

Bir kez daha o vahşi aygırı düşünün. Onun kalmasına izin verdiniz ve kendisiyle arkadaş oldunuz. Şimdi ne olacak? Şimdi onu kendi iyiliğiniz için kullanarak sakinleştirecek ve ona bineceksiniz.

Korkuda da durum aynıdır. Ona izin verdiniz, onunla arkadaş oldunuz... Şimdi de onu kullanın. Bir an durup size ne çok enerji verdiğine dikkat edin. Sisteminizde dolaşan onca adrenalin. Tüm bedeniniz harekete geçmek için hazır. Daha önce de bahsettiğim gibi, pek çok başarılı sporcu, iş insanı ve sahne performans sanatçısı bir zorlukla yüzleştiği an hissettikleri o duyguyu 'korku' diye tanımlamaz. Genelde 'havaya girmek,' 'coşmak,' 'yükselmek' gibi kelimeler kullanırlar. Bunlar savaş ya da kaç tepkisinin enerjiyi arttıran sonuçlarını yansıtan kavramlardır.

Bu yüzden kendinize, "Bu enerjiyi nasıl faydalı hale getiririm? Onu hangi değer temelli aktivitelere yönlendirebilirim?" diye sorun.

Elbette korkunuzu faydalı bir şeye kanalize *edemeyeceğiniz* durumlar da olacaktır. Örneğin eğer birisiyle ilk randevunuzdaysanız ve sessiz bir barda ya da restoranda sohbet ediyorsanız tüm o enerjiyle yapabileceğiniz pek de fazla bir şey yoktur. Böyle bir durumda korkuya yer açıp tamamen içinde bulunduğunuz ana odaklanın.

Buna karşılık söz konusu enerjiden çok iyi *faydalanabileceğiniz* pek çok zaman da olur. Örneğin spor yapıyor veya fiziksel olarak aktif bir işle uğraşıyor ya da sahne performansı sergiliyorsanız, bu 'korku enerjisinin' tamamını oraya yönlendirebilirsiniz.

Korkunuzu kullanmanın zaman zaman büyük farklar yaratabileceğini kendinize anımsatın. Geçtiğimiz birkaç yıldan bu yana Avustralya'da, Amerika ve Avrupa'da sayısı yarım düzine-

den birkaç bine kadar değişiklik gösteren izleyiciye konuşmalar yapıyor ve atölye çalışmaları uyguluyorum. Bunu yaparken son derece özgüvenli mi hissediyorum? Evet, çoğu zaman öyle. Ama ilk başladığımda elbette böyle *hissetmiyordum* ama artık o kadar çok pratik yaptım ki çoğu zaman özgüvenli hissediyorum. Buna rağmen yeni bir konu hakkında konuşurken veya yepyeni bir atölye çalışması yürütürken kesinlikle özgüvenli *hissetmiyorum* (Bunu defalarca yapmadan da özgüvenli hissetmeyi beklemiyorum). Ama özgüvenle hareket ediyorum. Sahneye çıkıyor, konuşmamı ya da atölye çalışmamı yapıyor ve görevime tamamen odaklanıyorum.

Şimdi asıl konu şu: Kendimi özgüvenli hissetsem de, hissetmesem de her zaman korkuyu hissediyorum. Eğer bu sizi şaşırttıysa, size temel insan biyolojisini biraz hatırlatmama izin verin: Gerçek bir zorlukla yüzleştiğimiz zaman savaş ya da kaç tepkisi oluşur. Bu yüzden yaptığımız şeyde ne kadar özgüvenli olursak olalım, eğer koşullar veya durumlar değişiyorsa korku hissederiz. Bunu şu kuraldan da anımsayacaksınız:

Kural 2: Gerçek özgüven korkusuzluk değil; korkuyla kurulan ilişkinin dönüştürülmüş halidir.

Konuşmama ya da atölye çalışmama başlamadan evvel korkuma yer açıyor ve derin bir nefes alıp kendi kendime şöyle diyorum: "Tamam! İşte başlıyoruz! Haydi, bu enerjiyi eyleme dönüştürelim!" Korku hâlâ orada ama kendisiyle olan ilişkim dönüştü. Şu an o benim için hayatıma devam edebilmek adına yer açtığım bir şey haline geldi. Şimdi kendi içinde benim için yararlı bir şeye dönüştü. O artık benim güçlü yakıtım; beni heyecanlandıran, vızıldamamı sağlayan ve performansımı arttıran bir enerji patlaması.

Siz de kendi yaşamınızda aynısını yapabilirsiniz. Durmadan kendinize korku enerjinizi yönlendirebileceğinizi anımsatarak bunu yaptığınızda ortaya çıkan farkı görün. Buna alışmak biraz zaman alabilir ama alıştığınızda çok büyük bir fark

yarattığını göreceksiniz. Hatta zaman içinde korku ve kaygı yerine, şunlar gibi daha faydalı kelimeler bile bulacaksınız: 'havaya girmek, coşmak, yükselmek.' Eğer korku enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir şeyiniz yoksa, o zaman ona yer açın ve yaptığınız şeye tamamen odaklanın.

BURADAN NEREYE?

Bu bizi kitabın dördüncü kısmının sonuna getiriyor. Beşinci ve son kısımda bunların hepsini birbirine bağlayacağız: Değerler, hedefler, eylemler, bilişsel ayrışma, odaklanmak ve genişlemek. Ayrıca engelleri aşarken öz motivasyona ve en iyi performansın temel noktalarına göz atacağız. Şimdilik özgüven oyununu kazanmak için gerekli olan bir kuralla bitiriyoruz:

> ***Kural 8: Korkunuzla mücadele etmeyin; ona izin verin, onunla arkadaş olun ve onu yönlendirin.***

Beşinci Kısım

Oyunu Kuralına Göre Oynamak

17. Bölüm

Kendini Özgürleştirmek

Joe Simpson kardan kör olmuş, donmuş, acıkmış, susuz kalmış, parmakları soğuktan paralanmış, titreyen bacakları acı içinde yanarken kendisini sürükleyerek ana kampa doğru ilerledi. Peki, onun devam etmesini sağlayan şey neydi?

Olumlu düşünmek, kendi kendine hipnoz ya da evrenden istemek değildi. Onun devam etmesini sağlayan şey kararlılık, cesaret, sebat ve kendini koruma değerleriydi. Joe kampa canlı geri dönme olasılığının milyonda bir olduğunu biliyordu. Beraber tırmandığı iki arkadaşı onun öldüğüne inanıyordu, bu yüzden ana kampta kalıp onu beklemelerinin bir manası yoktu. Joe geri dönmesinin en az iki gün süreceğini ve bu kadar ilerlese bile, döndüğünde ıssız bir alanla karşılaşacağını biliyordu. Geri dönmeden evvel açıkta kalarak ya da yorgunluktan ölme ihtimali yüksekti.

Fakat Joe'ya göre pes etmek, deneyip başarısız olmaktan daha kötüydü. Küçük de olsa bir şansı olduğunu, imkânsıza çok yakın da bir ihtimal olduğunu biliyordu ve belki, sadece

belki gittiğinde arkadaşları hâlâ orada olabilirdi; beki de bunu *gerçekten* başarabilirdi.

Bu şansının çok ama çok az olduğunun farkında da olsa, bunu düşünmemek için çok çabaladı. Asıl düşündüğü şeyse şuydu: Eğer denemeyi bırakıp öylece yatarak kaderine teslim olursa, zaten ölecekti. En azından hareket ettiği sürece bir şansı vardı. O halde kesin bir ölümü tercih etmektense, hayatta kalmaya çalışmayı seçti; pes etmektense, kendini adamayı seçti; umutsuzluktansa cesareti seçti. Kendisini ümitsizce, korku dolu bir şekilde o kar ve buz dolu bomboş ve ıssız arazide sürüklerken yolunun her adımında değerlerine uygun yaşadı: cesaret, kararlılık, istikrar ve kendini koruma; kendine karşı dürüst olmak, her şeyini vermek, acı sonla mücadele etmek.

DEĞERLER YETMEZ

Joe'nun değerleri son derece önemliydi; ona devam etmesi için ilham verip yolunda rehberlik ettiler. Fakat gerçek bir özgüven ve performansın zirvesine çıkma adına değerler yeterli olmaz. Değerlerimizin birer pusulaya benzediğini anımsayın: Bir pusula bize yön gösterir ama bizi taşıyamaz. Yolculuğumuz harekete geçtiğimizde başlar. Bu yüzden değerlerimizi hedeflerimizi belirlemek için kullanır, sonra da onları gerçekleştirmek adına harekete geçeriz. Harekete geçerken bunu son derece dikkatle, göreve tamamen odaklanarak yaparız. Joe'nun hikâyesi bu süreci son derece iyi yansıtmaktadır.

Değerleri ve hedefleri ele alın. Değerler, uğruna ayakta kalmak istediklerimizdir; devam eden süreçte nasıl davranmak istediğimizdir. Hedeflerse ulaşmak, elde etmek ya da başarmak istediklerimizdir. Joe Simpson'ın *hedefi* ana kampa ulaşmaktı. Değerleriyse cesaret, kendini koruma, kendini adama ve elinden geleni yapmaktı. *Amacına* ulaşma olasılığının çok düşük olduğunu biliyordu, buna rağmen her acı dolu adımda *değerlerini* yaşadı.

Bu yolculuğunun başında Joe uzaklara bakarak ne kadar çok yol kat etmesi gerektiğini görmüş ve umutsuzluğa kapıl-

mıştı. Bu çok uzun, çok zor ve çok acı dolu bir yolculuktu. Ne yiyeceği ne de suyu vardı. Bunu yapacak kadar güçlü de değildi. O da uzun vadeli hedefine odaklanmayı bırakıp kendisini kısa vadeli hedeflere göre ayarladı: Şu yamacın dibine inmek, şu buzdan köprünün diğer tarafına geçmek, içinde uyuyabileceği kardan bir delik kazmak. Bazen kendisine sınırlar bile belirledi: Şu kayanın tepesinden geçmek için yarım saat, şuradan göle doğru sürünmek için üç saat.

Bu kısa vadeli hedeflerin her biri için eylem gerekiyordu. Kol ve bacaklarını oynatmadan hiçbir yere varamazdı. Bu eylemler hiç de kolay değildi. Her sürünüş, zıplayış ve dönüş ona çok acı veriyordu. Düştüğünde bazen acıdan bayıldığı bile oldu. Çok şaşırtıcıdır ki o zamanlar Joe kendi mücadelesinden çok yorulmuş ve bunalmıştı. Denemeyi bırakıp karda yatarak ölmeye hazırdı. Buna rağmen bir süre geçtikten sonra tekrar ayağa kalktı. Yine, yine ve yine değerlerini yaşayıp görevine tam anlamıyla odaklandı.

Touching The Void isimli kitabında Simpson 'mindfulness' kelimesinden hiç söz etmiyor ama kavramı kendi kelimeleriyle sık sık tarif ediyor. Örneğin yolculuğunun başında karla kaplı tepecikleri geçebilmek için yukarı doğru hareket etmek zorunda kalmış. Bu yüzden baltalarını kara saplayıp fazladan baskı sağlamak için kollarıyla sertçe üzerlerine bastırarak sağlam ayağının üzerinde sıçramış ve kırık ayağını sürükleyerek çekmiş.

Bu rutine muhteşem derecede odaklanmış ki bu da göreve odaklanmış dikkatin en inanılmaz örneklerinden biridir. Kendisi durumu şöyle tarif ediyor: "Acı dalgaları rutinimin bir parçası haline gelmiş ve ben de onlara daha az dikkat etmeye başlayarak tamamen hareket dizinime konsantre olmuştum." Bu inanılmaz bir çabaydı ve sıfırın altındaki havaya rağmen Joe ter içinde kalıyordu. Ama durmadı ve hareket etmeye devam ettikçe berbat ağrıları fiziksel çabasıyla bütünleşti. Çok geçmeden aktivitesine o kadar odaklanmıştı ki tüm zaman algısını yitirmişti. Kendi kelimeleriyle ifadesi şöyle: "Atlama ve kazma dizinine odaklandıkça zamanın nasıl geçtiğini hiç anlamadım."

Her ne kadar Joe'nun şartları aşırı derecede zor olsa da ve neyse ki bizler bunları deneyimlemek zorunda olmasak da onun bu büyüleyici hikâyesinden çıkarabileceğimiz en az altı ders var.

JOE SIMPSON'DAN ÖĞRENECEĞİMİZ ALTI DERS

1. Ders: Hayatta büyük güçlüklerle karşılaştığımız zaman değerlerimizin ışığında ilerlersek, anlam ve hedef duygusunu hissederiz. Bizim için önemli olan şeyi yaptığımızı bildiğimizden, kendimizi tatmin olmuş hissederiz. Öte yandan 'vazgeçip' zorluklardan kaçarsak hayatımızın kayıp gittiğini hissederiz. Genel bir kural olarak vazgeçmeyi seçtiğimizde, hayatta bizim için gerçekten önemli olan şeyi kovalamayı bıraktığımızda, sonuçları deneyip başarısız olmaktan çok daha kötü hissettirir.

Zihniniz itiraz mı ediyor? Son yorumumu çürütmeye mi çalışıyor? Zihnimiz son derece zekidir ve bahse girerim kovalamaktansa hedeflerimizden vazgeçmemizin çok daha iyi sonuçları olacağına dair pek çok örnekle karşınıza gelebilir. Bunda da haklıdır, zira biraz önce genel bir şeyden bahsettim, yani tüm durumlar için geçerli olabilecek bir şey değildi bu. *Genel bir kural* olarak hafif ve esnek bir şekilde, önemli olan şeyi yapmaktan vazgeçmek sağlık, iyi oluş ve hayattan memnuniyet açısından, önemli olanı yapıp başarısız olmaktan daha kötü olacaktır. Büyük yazar Mark Twain'in de dediği gibi: "Bundan yirmi yıl sonra yapmadığınız şeylerden dolayı, yaptıklarınızdan daha fazla pişman olacaksınız. Öyleyse demir alın ve güvenli limanlardan çıkın, rüzgârları arkanıza alın, araştırın, hayal edin ve keşfedin."

2. Ders: Bir hedefin imkânsız olduğunu düşünsek bile, ona ulaşmayı deneyebiliriz. Onu elde edeceğimize *inanmak* zorunda değiliz; sadece harekete geçmeliyiz. Tüm zorluklara rağmen Joe hedefine ulaştı. Onun durumundaki pek çok insan bunu başaramazdı. Hayat da aynen böyledir işte: Bazen hedeflerimize ulaşır, bazen de ulaşamayız. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, sonucun ne olacağını asla bilemeyiz. Bazen başaracağımızdan

son derece emin olur ama başaramayız. Pek çok motivasyon gurusu ilerlemek için başarılı olacağınızdan emin olmanız gerektiğini savunur: Hedeflerinize ulaşacağınıza tamamen inanmanız gerektiğini söyler. Joe Simpson'ın hikâyesi konunun bu olmadığını kanıtlıyor.

3. Ders: İlerlediğimiz sürece, her küçük adımımız işe yarar. Her bir adım, yolculuğumuzun önemli birer parçasıdır.

4. Ders: Anlamlı bir yöne doğru hareket etmek genelde rahatsızlık veren düşünce, duygu ve duyumları harekete geçirir. Neyse ki Joe Simpson'ın katlanmak zorunda olduğu inanılmaz acı ve ölüm korkusu gibi şeylerden söz etmiyoruz. Fakat hepimiz değerlerimize uygun hareket ederken korkuyu, kendinden şüphe duymayı ve anksiyeteyi hissederiz. Eğer bir spor dalında ya da fiziksel çaba gerektiren bir işte çalışıyorsak, kaslarımıza yüklendikçe acı dolu duyumlar da uyanacaktır. Bu yüzden hayatta bizim için çok önemli olan hedeflerimize ulaşmak için rahatsızlığa yer açmayı öğrenmemiz iyi olur.

5. Ders: İşler zorlaştığında, dikkat vermek de zorlaşır. Eğer zorlayıcı durumlarda etkili hareket etmeyi umuyorsak, yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklanmamız gerekir. Zorlayıcı düşünce ve duyguların uyanmasını engelleyemeyiz ama enerjimizi onlarla mücadele etmeye harcamayabilir ve o an elimizdeki göreve odaklanabiliriz. Zıplamaya tam anlamıyla odaklanarak Joe dayanılmaz acılarına rağmen yol almayı başarabildi. Eğer umutsuzluk dolu tüm o düşüncelerle kaynaşsaydı, bunu asla başaramazdı.

6. Ders: Tıpkı Joe Simpson'ın her seferinde ölmeye hazır şekilde karların üzerine uzanması gibi, bizim de bazen pes edeceğimiz anlar olacaktır. Kendini adamak asla vazgeçmeyeceğimiz ya da yoldan çıkmayacağımız anlamına gelmez. Kendini adamak *vazgeçtiğimiz ya da yoldan çıktığımızda* kendimizi topla-

yıp üzerimizi temizlediğimiz ve tekrar yola koyulduğumuz anlamına gelir! Büyük Çinli filozof Konfüçyüs'ün de dediği gibi: "En büyük başarımız hiç düşmemek değil, her düştüğümüzde yeniden ayağa kalkmamızdır."

SİZE GELİNCE

Bu, Joe Simpson'ın hikâyesiydi. Peki, sizinki ne olacak? Siz hangi cüretkâr maceraları yaşayacaksınız? Hangi yenilikleri keşfedeceksiniz? Hangi önemli riskleri alacaksınız? Dağlara tırmanmak, fosil avlamak ya da ırkçı rejimlere karşı koymak zorunda değilsiniz. Cüretkâr maceralar hemen hemen her şeyi kapsar: Hiç tanımadığınız biriyle randevuya çıkmak, o kitabı yazmak için masa başına oturmak, o kursa gitmek, o konuşmayı yapmak, o dans dersini almak, o boya fırçasını elinize almak, o mülakata gitmek, o turnuvaya katılmak ya da o zirveye ulaşmak. Raj için cüretkâr maceranın anlamı yeni restoranını açmaktı. Sarah için dans etmek. Claire için sosyal hayatını canlandırmak. Cleo için erkeklerle çıkmak. Seb için de yeniden karısıyla sevişmekti.

Kendi cüretkâr maceranızı kolayca yaratabilirsiniz. Bunun için yalnızca beş temel adım var.

1. Adım: Hayatta Önemli Bir Şey Seçin

Önce üzerinde çalışacağınız önemli bir konu seçin: Sevgi, iş, sağlık ya da eğlence (Sadece birini seçmeniz çok önemli, zira dördü üzerinde aynı anda çalışmayı denemek sizi bunaltabilir, zaman içinde diğerlerine de odaklanırsınız).

2. Adım: Değerlerinizi Netleştirin

Birkaç dakika durup bu seçiminizi yansıtacak değerlerinizi düşünün: Ne türden bir insan olmak istiyorsunuz? Hangi kişisel özelliklerinizi geliştirmek istiyorsunuz? Neyin savunucusu olmak istiyorsunuz?

3. Adım: Hedeflerinizi Belirleyin

Şimdi bu değerleri kendinize bazı hedefler belirlemek için kulla-

nın. Önümüzdeki birkaç gün ya da hafta için hangi kısa vadeli hedefleriniz adına eyleme geçebilirsiniz? Önümüzdeki birkaç hafta ya da ay için hangi orta vadeli hedefleriniz var? Gelecek ay ve yıllarda hangi uzun vadeli hedeflere ulaşmayı istiyorsunuz?

4. Adım: Eylemlerinizi Belirleyin

Önemli kısa vadeli bir hedef seçin. Ona ulaşmanız için hangi eylemler gerekiyor? İlk adım ne? Bugün başlamanız için yapabileceğiniz en basit şey ne (ne kadar minik bir adım olursa olsun)?

5. Adım: Harekete Geçin

Tamam, ne yapmanız gerektiğini bildiğinize göre, haydi, şimdi harekete geçin! Bunu yaparken farkındalıkla hareket etmeyi unutmayın: Faydasız hikâyelerin kancasından kurtulun, rahatsız edici duygulara yer açın ve yaptığınız göreve tam anlamıyla odaklanın.

Seb bunu şöyle yaptı. Hayatında odaklanmak istediği önemli şey evliliğiydi. Netleştirdiği bazı önemli değerlerse şunlardı: sevgi dolu olmak, etkili olmak, duygusal olmak ve yakın olmak. Uzun vadeli hedefi, eşiyle düzenli bir şekilde seks yapmaktı. Kısa vadeli hedefi, sadece fiziksel etki yaratmaktı. Orta vadeli hedefiyse masaj yapmak, ön sevişme gibi fiziksel aktiviteleri arttırarak yeniden ilişkiye girmeye hazır olana dek ilerlemekti.

Seb'in attığı ilk minik adım eşine yatakta sarılmak oldu; onu sıkıca kollarının arasına aldı. Bu onun konfor alanından çıkışının son derece önemli bir adımıydı. Son birkaç yıldır yatağın kendisine ait köşesinde büzüşerek yatıyor, bir sonraki adım bir diğerini getirir diye korktuğu için eşine sarılmaktan kaçınıyordu. Seb tüm kaygılarından ayrıştı; midesinde, göğsünde ve boynunda korkuya yer açtı ve sarılmaya tam anlamıyla odaklanıp iç içe geçmiş bedenlerinde uyanan sıcaklık ve zevk dolu duyguları hissetti. Bu tavırla küçük adımlarla da olsa Seb ve eşi seks hayatlarına yeniden geri döndüler. İlişkiye girmeleri yaklaşık dört ay sürdü fakat ikisi de bunun beklemeye değdiğini söyledi!

Bu yüzden şimdi sıra sizde. Sizin cüretkâr maceranız ne olacak?

HÂLÂ YETERİNCE ÖZGÜVENİM YOK!

Eğer zihniniz harekete geçmek için hâlâ yeterli özgüveninizin olmadığı yönünde itiraz ediyorsa, ona nazikçe teşekkür edip şu altın kuralı hatırlayın:

Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.

Eğer cüretkâr maceranıza atılmadan evvel özgüven hissini yaşamayı bekliyorsanız, sonsuza dek beklersiniz. Buradaki asıl konu maceranıza başlamak ve farkındalıkla yolculuk yapmaktır, tercih ettiğiniz şekilde hissetmeseniz bile değerlerinizin rehberliğinde yol almaktır. Bu da özgüvenle *hareket etmenin* bir örneğidir.

Ayrıca artık düşük özgüvenin beş ana nedenini etkili bir şekilde ele almak için ihtiyacınız olan tüm araçlara sahip olduğunuzu unutmayın:

1. **Aşırı Yüksek Beklentiler:** Bununla bilişsel ayrışma ve odaklanma sayesinde baş edebilirsiniz. Kendinizi tüm o mükemmeliyetçi taleplerin kancasından kurtarıp elinizdeki göreve tam anlamıyla odaklanın.
2. **Sert Öz Yargılama:** Bilişsel ayrışma ve odaklanma anahtarlardır. Kendinizi tüm yargılardan (hem olumlu hem de olumsuz) kurtararak kendinizi kabul etmekle ilgili geliştirin. Performansınızla ilgili zihninizdeki yorumlardan kurtulun ve tamamen yaptığınız işe odaklanın.
3. **Korkuyla Meşgul Olma:** Bu, genişlemeyi, ayrışmayı ve odaklanmayı gerektirir. Korku duygularına yer açın; kendinizi başarısızlık, reddedilme ve felaket hikâyelerinden kurtarın ve tamamladığınız görev ne olursa olsun tamamen odaklanın.
4. **Deneyim Eksikliği:** Bunun için değerler, genişleme ve özverili eylem gerekir. Bir şeyleri deneyimlemek için

önce konfor alanımızdan çıkıp o şeyleri yapmaya başlamamız gerekmektedir. Bu yüzden değerlerinizle bağlantı kurup korkuya yer açın ve harekete geçin.

5. **Beceri Eksikliği:** Bu da aynı şekilde değerleri, genişlemeyi ve özverili eylemi gerektirir. Kendinizi motive etmek için istikrar, kararlılık ya da 'elinizden gelenin en iyisini yapma' gibi değerleri kullanın. Sıkılmaktan öfke duymaya, korkudan fiziksel acıya kadar her türlü rahatsız edici şeye yer açın ve bu becerileri geliştirmek için ne gerekiyorsa yapın. Ayrıca *doğru* beceriler üzerinde çalıştığınızdan emin olun, yani gerçekten fark yaratabilecek olanları seçin. Pek çok sporcu ya da iş insanı kendisini şöyle kandırır: Kendilerine en kolay gelen beceriler üzerinde çok fazla çalışıp performanslarını bir sonraki seviyeye taşıyacak zorlayıcı becerileri pratik etmekten kaçınır.

Yukarıda konuyla en çok bağlantısı olan becerileri vurguladım ama gerçekten bu kitaba dahil ettiğimiz her şey, her türlü konuya uygulanabilir. Özgüvenimizi düşüren her ne ise çözüm farkındalık, değerler ve eylemde yatmaktadır: Faydasız düşüncelerden ayrışın, zorlayıcı duyguların çevresini genişletin, değerlerinizin rehberlik ettiği eylemlerde bulunup yaptığınız şeye tam anlamıyla odaklanın.

ACT'nin kısaltmasından da hatırlayacağımız gibi:

A - Düşünce ve duygularınızı kabul edin (Accept)
C - Değerle belirlenen bir yön seçin (Choose)
T - Farkındalıkla harekete geçin (Take)

İşte böyle: Cüretkâr maceranıza atılmanız ve yol boyunca gerçek bir özgüven geliştirmeniz adına başlamak için gereken her şeye sahipsiniz. 'Gerçek özgüven' derken nasıl hissederseniz hissedin, değerlerinize uygun hareket etme kabiliyetinizden söz ediyorum. Korkudan ödünüz patlasa da sonucu ne olursa olsun kendinize güvenip inanmaktan!

Şimdi on saniye durup zihninizin söylediklerine dikkat edin.

***

Eğer duygularınızı kontrol edebilmek için sihirli bir değnek umuyorsanız, zihniniz muhtemelen itiraz ediyor ve 'gerçek özgüven' tanımıma kızıyordur. Bunda anormal olan hiçbir şey yok zaten. Zihnimiz kendi bildiği yoldan gitmeyi sever ve bu olmadığında şikâyete başlar. Bu yüzden bir kez daha bildirimi için ona teşekkür edip aşağıdaki soruyu ele alın.

BÜYÜK SEÇİM

Farz edin ki size hayatınızı nasıl yaşayacağınızla ilgili seçim yapma hakkı tanıdım. İki seçeneğiniz var.

Birinci seçenek: Hayatınızın geri kalanında eğer havanızdaysanız, kendinizi iyi hissediyor ve coşkuluysanız sizin için önem teşkil eden şeyler adına harekete geçeceksiniz. Başka bir deyişle bu gezegende geriye kalan günlerinizi duygularınızın insafına sığınarak geçireceksiniz. Eğer 'havanızdaysanız' ya da kendinizi iyi hissediyorsanız hayatınızı işlevsel kılan şeyleri yapacaksınız. Ama havanızda değil ya da kendinizi iyi hissetmezseniz, sizin için çok önemli olan şeyleri yapmaktan vazgeçip kendinizi yeniden iyi ya da ilham dolu hissedene dek hayatınızı bir kenara koyacaksınız.

İkinci seçenek: 'Havanızda' olsanız da olmasanız da hayatınızın sonuna dek sizin için önemli olan şeyler adına harekete geçeceksiniz. İyi ya da kötü hissetseniz de, enerjik ya da yorgun olsanız da, iyimser veya kötümser, sakin veya telaşlı, gevşemiş ya da korkmuş, ilham dolu ya da değil, yine de hareket etmeye devam edeceksiniz. Sizin için gerçekten önemli olan şeyi yapmayı sürdüreceksiniz. Hayatı duygularınızın insafına bırakmak yerine, yorgun, endişeli ya da canınız istemiyor olsa bile, olmak istediğiniz kişi gibi davranacak ve yapmak istediğiniz şeyleri yapacaksınız.

Hangisini seçerdiniz?

Eğer birinci seçeneği tercih ederseniz, kendinizi mücadele dolu bir hayata hazırlamış olursunuz. Duygularınızı kontrol etmeye çalışarak gittikçe artan bir şekilde para, zaman ve çaba harcarsınız. Bu esnada da önemli olan şeyleri yapmayı kaçırmış olursunuz.

İkinci seçeneği tercih ederseniz, başarı ve tatmin hissinin reçetesine sahip olursunuz. Hayatta çok başarılı olarak nitelendirdiğiniz kişilere yakından baktığınızda tercih ettikleri seçeneğin bu olduğunu göreceksiniz. En başarılı birkaç sporcu, iş insanı, sanatçı ya da politikacının biyografilerini okuduğunuzda bunu kristal gibi net bir şekilde görebileceksiniz. Bu insanları karakterize eden şey sürekli iyi, pozitif, hevesli ve iyimser hissetmeleri veya 'havalarında' olmaları *değil*. Onları asıl karakterize eden şey, her türlü zorluğa dayanırken coşkuyla ilerleme iradeleri. Yani her iniş çıkışa, her zorlu olaya ve sıkıntıya. Evet, kendilerini yorgun, çaresiz, umutsuz ve korkmuş hissettiklerinde bile değerlerine uygun şekilde hareket etmeyi sürdürmeleri!

İkinci seçeneği tercih etmenin tatlı bir çelişkisi de var. Duygularımızı kontrol etmeye çalışmayı bıraktığımız ve onun yerine değerlerimize uygun hareket edip yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklandığımızda, ortaya birdenbire hoş ve keyifli hisler çıkıverir. Kendimizi daha sağlıklı, daha mutlu ve daha sakin hissederiz. Ama lütfen şunu not edin: Bu, değerlere uygun şekilde yaşamanın yan ürünlerinden biridir; hoş bir bonus da denebilir ama asıl hedef değildir. Dikkatle ve değerlere uygun hareket ederek yaşamanın asıl amacı zengin ve anlamlı bir hayat yaratıp bununla beraber gelen acıyı da kabul etmektir.

İkinci seçeneği tercih ettiğinizi varsayarak artık harekete geçme zamanı. Ne yapacağınızı çoktan öğrendiniz: Bir konu seçin, değerlerinizi netleştirin, bazı hedefler belirleyin, harekete geçin, yaptığınız şeye tamamen odaklanın. Bu yüzden şimdi, bir sonraki adımınız için biraz vakit ayırıp ardından harekete geçin.

Bunca konuşmanın sonucunda hâlâ kıpırdamıyorsanız, o zaman şunu netleştirmenin vakti geldi...

18. Bölüm

Sizi Durduran Ne?

Kuyruk sonsuza dek uzuyormuş gibiydi. İnsan figürlerinden oluşan bir sıra; uzağa doğru, ufuk çizgisinde kara ve minik birer noktadan başka bir şey değilmiş gibi görünene dek gidiyordu.

Sıranın solunda yolda kalmış bir otobüs vardı ve içindeki yolcular sanki cansızlarmış gibi pencereden dışarı bakıyordu. Otobüsün önündeki uzun koltukta garip şekilde giyinmiş insanlar ve başparmaklarını gagalayarak oturan tuhaf bir kuş vardı. Baktığınız her yerde bekleyen insanlar görüyordunuz: masasına uzanmış çaresizce saate bakan bir adam, asla kaynamayan bir demliği izleyen genç bir kız, çalmayan bir telefona gözünü dikmiş önemli biri gibi görünen bir memur.

Neresi burası? Burası Bekleme Yeri adında Dr. Seuss'un muhteşem kitabı *Oh, The Places You'll Go!*'da resmedilmiş bir yerdir. Kendine has tarzıyla Dr. Seuss bu 'son derece faydasız' yerin 'sadece bekleyen' bir sürü insanla dolu olduğunu tarif eder. Bu insanlar her şeyi ve hiçbir şeyi beklemektedir: otobüsleri, trenleri, uçakları, hava değişimini, yemek için bir balığı, almak için bir

postayı ya da uzaması için saçlarını. Bekledikleri şeyi alana dek hayatlarını durduran, hareket etmeye niyeti olmayan insanlardır bunlar. Neden bu kadar kötü göründüklerine şaşmamak gerek.

Ara sıra hepimiz Bekleme Yerinde oyalanırız. İyi bir ruh halinde olana dek bekleriz, özgüvenli hissedene dek bekleriz ya da bizim için önemli olan şeyi yapmaya başlamadan evvel doğru zamanın gelmesini bekleriz. Bu da çok doğaldır. Sonuçta bizler insanız, süper kahraman değil. Eğer bastığımızda, takılıp kaldığımız o durumdan bizi çıkaracak sihirli bir düğme olsaydı, harika olurdu. Fakat bu o kadar kolay değil.

Beni yanlış anlamayın -bu kitaptaki prensipleri kullanarak son derece hızlı ve belirgin bir şekilde yol almış pek çok insan gördüm. Tek söylediğim herkesin bazen takılıp kaldığıdır; en başarılı siyasetçiler, müzisyenler, aktörler, sanatçılar, sporcular ve iş dünyasının liderleri bile Bekleme Yerinde bocaladıkları çeşitli dönemlerden geçmiştir. Bu olduğunda kendimize kızmanın bir faydası olmaz. Bu bizi *daha da çok* sıkıştırıp kötü hissettirir. Hayır, eğer oradan çıkmak istiyorsak bilmemiz gereken ilk şey, bizi orada tutan şeyin ne olduğudur.

BİZİ NE SIKIŞTIRIYOR?

Bizi geriye çeken nedir? Değerlerimize uygun şekilde hareket etmekten bizi ne alıkoyuyor? Cevap: KORKU.* Hayır, korku bildiğimiz korku değil, açılımı şu şekilde olan KORKU:

F - Kaynaşma
E - Aşırı yüksek hedefler
A - Rahatsızlıktan kaçınmak
R - Değerlerden uzaklaşmak

Şimdi sırayla bunların hepsine bir göz atalım.

*"KORKU'nun İngilizcesi FEAR kelimesidir ve yukarıdaki açılımda aynı harfler kullanılarak başka anlam taşıyacak bir şekilde bir kavram oluşturulmuştur. F için fusion; E için excessive; A için avoidance; R için de remoteness kelimeleri denk gelmektedir. (Çev. n.)

Kaynaşma

Zihnimiz bizi kancaya takmak için pek çok zekice yöntem geliştirir ve hepsini bu kalınlıktaki bir kitapta ele almak mümkün değildir. Yine de en sık görülenleri tanımladık: mükemmeliyetçilik, öz yargılama, en kötüsünü öngörme, eski başarısızlıkları yeniden canlandırma ve kendimize 'ben bunu yapamam' ya da 'yeterince iyi değilim' gibi şeyler söyleme. Zihin bir gerekçe üreten makine gibidir ve karşılaştığımız zorluk ne denli büyükse, bu makineden çıkacak gerekçelerin listesi de o denli uzun olur: neden yapamayacağımız, neden yapmamamız gerektiği ya da yapmak zorunda olmadığımıza ait sebepler. Onlardan ayrışırsak bu düşüncelerin hiçbiri sorun haline gelmez. Ama onlarla *kaynaşırsak,* çok büyük engellere dönüşürler.

Bu yüzden sıkışıp kaldığınız zamanlarda, kendinize şunu sorun: "Hangi hikâye ile kaynaşıyorum?"

Aşırı yüksek hedefler

Eğer kaynaklarınız hedefinizi karşılamıyorsa başarısız olursunuz. Everest Dağı'na tırmanmak istiyorsanız çok fazla kaynağa sahip olmalısınız: bir sürü zamana, bir sürü paraya, muhteşem bir fiziksel sağlığa, muhteşem tırmanma becerilerine ve çok fazla desteğe. Bu kaynaklar yoksa unutun gitsin. Bu yüzden kendinize şunu sorun: "Bu hedef bir şekilde yüksek mi? Kısa sürede çok fazla şey mi yapmaya çalışıyorum?"

Rahatsızlıktan kaçınmak

Konfor alanınızın dışına çıkınca elinizde ne kalır? Rahatsızlık. Bu pek çok şekle girebilir ama en çok görüleni korku, anksiyete, 'sinir,' kendinden şüphe etme ve güvensizliktir (Rahatsızlık elbette bir insanın kendine özel deneyiminde şunları da kapsayabilir: duygular, anılar, imgeler, düşünceler ve duyumlar). Eğer rahatsızlığa yer açmak gibi bir niyetiniz yoksa kesinlikle Bekleme Yerinde sıkışmışsınız demektir. Beklemek, beklemek, beklemek. Eğer yeterince uzun süre beklerseniz 'doğru' düşünce ve duyguların uyanacağını çaresizce umut ederek beklemek.

Bu yüzden kendinize şunu sorun: "Hangi düşünce ve duygulardan kurtulmaya ya da kaçınmaya çalışıyorum? Ne tür bir rahatsızlık duygusuyla mücadele ediyorum?"

Değerlerden uzaklaşmak

Neden konfor alanımızdan çıkıp bizi rahatsız edecek duygu ve düşünceleri oluşturacak bir şey yapmakla uğraşalım ki? Değerlerimiz motivasyonumuzu belirler. Eğer onları netleştirmezsek ya da onlarla olan bağımızı kaybetmişsek, kolayca sıkışıp kalırız. Hayatımızı uzun vadede zenginleştirecek rahatsız edici bir şey yapmanın başka ne anlamı olabilir ki? Bu yüzden sıkışıp kaldığınızda kendinize şunu sorun: "Hangi değerleri unutuyor, görmezden geliyor ya da onlarla orantısız şekilde hareket ediyorum?"

FEAR (KORKU) akrostişini kullanarak sıkışmışlığı kendi avantajımıza çevirebiliriz. İçgörü ve öz farkındalığı arttırmak ve zihnimizdeki engelleri tanımlamak için bir fırsat olabilir. Bir kez bu bilgiyi elde ettiğimizde, şunu çözebiliriz...

SIKIŞMIŞLIKTAN NASIL KURTULURUZ?

'KORKU'nun panzehiri 'CESUR OLMAKTIR.' Evet, DARE ('CESUR OLMA'nın İngilizcesidir) başka bir kısaltmadır ve şu anlama gelir:

D (Defusion) - Bilişsel ayrışma
A (Acceptance of discomfort) - Rahatsızlığı kabul etme
R (Realistic goals) - Gerçekçi hedefler
E (Embracing values) - Değerleri benimsemek

Bilişsel Ayrışma

Kancasına takıldığınız şeyin ne olduğunu bildiğiniz an onu fark edip isimlendirir ve etkisiz bir hale getirirsiniz. Yorumları için zihninize teşekkür edin. Hikâyeyi isimlendirin. Arka planda KHB Üçlüsü Radyosu'nun çalmasına izin verin. Düşüncelerinizi yaprakların üzerine koyun ya da seçtiğiniz bir

melodi ile söyleyin. Hareket esnasında zihninizi yakalayın: "Aha! Yine sebep sunma!" ya da "Aha! Şu 'yapamam' hikâyesi!" Yaptığınız şeye tamamen odaklanın ve düşüncelerinizin gelip geçen arabalar gibi, gelip gitmesine izin verin.

Rahatsızlığı kabul etmek

Gerekeni yapmak için rahatsızlığa yer açmaya istekli misiniz? Kafanızın içinde, "Bunu yapamam. Başarısız olacağım," diyen sese yer açma isteğiniz var mı? Midenizdeki düğüme, hızla atan kalbinize ve terli ellerinize yer açmak arzusunda mısınız? Korku ve öfke gibi zorlayıcı duygulara yer açmak istiyor musunuz? Acı dolu anılara ya da gelecekle ilgili korkunç öngörülere yer açmak hevesinde misiniz? Eğer değilseniz, konfor alanınıza sıkışıp kalmışsınız demektir. Bu bazen şu şekilde düşünmenize de yol açabilir: Acısız hayat diye bir şey yoktur. Fakat deneyimleyeceğimiz acının *türünü* seçebiliriz. Ya durgunluğun acısını ya da büyümenin acısını tercih edebiliriz.

Eğer büyümeye devam edip konfor alanımızdan çıkarsak, yeni şeyler dener, yeni ufuklara yelken açarsak, hayatlarımızı cüretkâr maceralara dönüştürürsek büyümenin acısını deneyimleriz. Büyümenin acısının içinde pek çok korku yer alır: başarısızlık, reddedilme, hata yapma, zaman kaybetme, para kaybetme, misilleme, utanç duyma benzeri korkular. Fakat bu acıyı muhteşem bir maceraya hizmet ettiği için hissederiz. Bu ve benzeri korkulara yer açarken potansiyelimizi de en üst noktasına çıkarırız. Bu acıya canlılık, anlam ve amaç hisleri de eşlik eder; kişisel gelişim ve hayatı dolu dolu yaşama duygusu.

Bunun alternatifi ise durgunluğun acısını seçmektir, yani hayatımızı güvenlik alanımızın içinde yaşamak ki bunun bedelleri epey ağır olur. Şahsen ben bu bölgeye 'konfor alanı' demeyi tercih ederdim çünkü böyle söylendiğinde hayatımızı dibe çeken bir yerden çok, kulağa hoş gelen bir kafeyi ya da sağlık ve güzellik merkezini çağrıştırıyor. Bence çok daha iyi isimler olabilir: 'sıkışma bölgesi,' 'durgunluk bölgesi,' 'zombi bölgesi,' 'yarısı yaşanmış hayat bölgesi,' 'ıskalama bölgesi,' 'kısıtlı hayat

bölgesi,' 'kayıp fırsat bölgesi,' 'harcanan zaman bölgesi,' 'aynı eski palavralar bölgesi,' 'hayatın ertelendiği bölge' (Ya da belki sadece Bekleme Yeri). Tıpkı büyümenin acısı gibi, durgunluğun acısı da içinde pek çok korku barındırır: başarısızlık, reddedilme, hata yapma, misilleme, utanç, bir şeyleri kaçırma ve hayatını boşa harcama korkusu. Fakat burada bir canlılık, bir anlam ya da hedef yoktur, ne macera duygusu ne de kişisel gelişim olmaz.

O halde hangi acıyı seçeceksiniz? Dolu dolu bir hayat yaşamak için rahatsızlığı kabul etmeye istekli misiniz? Eğer evetse, bedeninizde ne tip duyumlara yer açacaksınız ve kafanızdaki odayı yaratmak için hangi kelime ve resimlere ihtiyacınız olacak?

Gerçekçi hedefler

Eğer kaynaklarınız hedefiniz için yeterli değilse bu durumda iki seçeneğiniz var. Bir tanesi, bu hedefi geçici olarak bir kenara koymak ve gerekli kaynakları bulmak adına yeni bir hedef belirlemek. Eğer ihtiyacınız olan kaynak zamansa, bu durumda zaman çizelgenizi yeniden düzenlemeniz gerekecektir. Boş zaman yaratmak için nelerden vazgeçecek ya da nelerin sırasını değiştireceksiniz? Eğer ihtiyaç duyduğunuz kaynak fiziksel sağlıksa onu geliştirmek için neler yapabilirsiniz? Eğer kısıtlı olan şey paraysa o zaman onu nasıl kazanacak, biriktirecek ya da borç alacaksınız? İhtiyacınız olan şey sosyal destekse o halde yeni hedefinizin sosyal bir ağ inşa etmek olması gerekir. Eğer bu görev için becerileriniz eksikse, o zaman da yeni hedefinizin onları geliştirmek olması gerekiyor. Gerekli kaynakları elde ettikten sonra asıl hedefinize geri dönebilirsiniz.

İkinci seçenek, bu hedefi elinizdeki kaynaklara göre yeniden belirlemektir. Başka bir deyişle küçültmek veya basitleştirmektir.

Elbette konu hedeflerimizi daha gerçekçi kılmaya gelince çok dikkatli olmalıyız, zira zihnimiz bize neleri yapamayacağımızı söyleme konusunda son derece hızlıdır. Eğer Joe Simpson zihninin hikâyesi ile kaynaşsaydı hedefine ulaşmak için gerekli olan hiçbir ihtiyacını karşılayamayacaktı, böylece vazgeçip o

karlı ve bomboş arazide kendisini ölüme terk edecekti. Oysa Joe çok zekiydi. En büyük hedefi olan ana kampa geri dönmek o an için kaldıramayacağı kadar ağır bir yüktü. Bu hedefe ulaşması için gerekli kaynaklarının (yiyecek, su, ekipman ve zaman) olmadığına inanıyordu. Öte yandan amacından vazgeçmek de istemiyordu, bu onun için kesin ölüm anlamına geliyordu. O da hedefini biraz daha küçük hedeflere ayırıp yeniden belirledi -şu tepenin sonuna kadar zıplamak, şu engelin üzerinden sürünerek geçmek vs.- ki bunların her birini gerçekleştirmek için yeterli kaynağa sahipti.

Bu, bir hedefin imkânsız olduğunu düşündüğümüzde uygulanabilecek en iyi temel stratejidir; onu daha küçük hedeflere bölmek. Bu tıpkı şu eski şakaya benzer. Soru: Bir fili nasıl yersin? Cevap: Her defasında bir lokma alarak. Örneğin amacım 'bir kitap yazmak' olsa ve masama bu şekilde otursam görevin ağırlığından bunalabilirdim. Elbette 'bir kitap yazmak' en büyük hedefimdi ama daha bir kelime bile yazamamışken, bu amaca ulaşmak neredeyse imkânsız gibi geliyordu. Bu yüzden masama otururken genellikle amacım 'bir saat boyunca yazmak' olur ya da belki iki veya üç. Bu minik hedefler göze daha ulaşılabilir görünür. Bilgisayarımın başına bir saatliğine bile otursam ve o süre içinde sadece elli kelime yazsam, hatta onların da hepsi saçmalık olsa, yine de bir saat boyunca yazma hedefime ulaşmış olurum. Ayrıca saatler geçtikçe yazdıklarımı düzeltir, yeniden yazar, tekrar düzeltir ve biraz daha yazarım. Sonunda kitap tamamlanmış olur.

Bu yüzden kaynaklarımız bir hedef için yetersiz gibi göründüğünde kendimize soracağımız en faydalı soru şudur: "Beni bu hedefe çok az da olsa yaklaştırması için önümüzdeki yirmi dört saat içinde atacağım en minik, basit ve ufak adım nedir?"

Değerleri benimsemek

Büyük resimde sizin için önemli olan şey nedir? Ne tip bir hayat yaşamak istiyorsunuz? Ne tür bir insan olmak istiyorsunuz? Neyi savunmak istiyorsunuz? O değerlerle bağlantı kurun ve

sizi yansıtıp yönlendirmelerine izin verin. Yolunuz zorlaşınca kendinize neyin mücadelesini verdiğinizi hatırlatın ve uğruna yaşadığınız değerler üzerine derinlemesine düşünün.

Eğer bu değerler sizin için mühimse, onlara uygun hareket etmeye istekli misiniz? Eğer öyleyse, gerçekleştirebileceğiniz birkaç basit eylem nedir? (Eğer hedeflerinizin temel değerlerinizle ilintili olmadığını keşfederseniz, onları değiştirin!)

YİNE MİT YIKMA ZAMANI!

Popüler motivasyon ve kişisel gelişim dünyasındaki en faydasız mitlerden biri de şudur: Hedefinize ulaşacağınıza kesinlikle yüzde 100 inanmalısınız. Bu kurala göre oynayan insanlar, kendilerini gerçekten de mücadelenin içine atmış olur. Neden mi? Çünkü hedef ne kadar büyür ve güçleşirse, ona *yüzde* 100 ulaşacaklarına dair inançları o denli azalır da ondan. Şüphe herkeste olan bir şeydir, hatta gezegendeki en başarılı insanlarda bile vardır. Üstelik bir insan hayattaki her hedefine ulaşacağına kesinlikle inanacak kadar egolu ve kibirliyse eninde sonunda büyük bir şok yaşayacaktır. Zira herkes, ne denli becerikli ya da hedef odaklı olursa olsun, zaman zaman başarısızlığa uğrar (20. Bölüm tamamen bu konuyu kapsamaktadır).

Neyse ki teklifinize koymak için o kontratı yapacağınıza yüzde yüz inanmak zorunda değilsiniz. Birine çıkma teklif ettiğinizde, alacağınız cevabın evet olacağına yüzde yüz inanmanız gerekmiyor. Yarışmaya katılmak için kazanacağınıza yüzde yüz inanmak gibi bir zorunluluğunuz yok. Tek ihtiyacınız olan, küçük de olsa *bir ihtimal* olduğunu fark etmenizdir. Bunun mümkün olabileceğini fark ettiğiniz anda oyunu, şu kurala göre oynayabilirsiniz: ***Sonuca takılma; süreci tutkuyla yaşa.***

GERÇEKLİK TUZAĞI

Ne zaman büyük bir 'gerçeklik boşluğu' ile karşılaşsak -yani istediğimiz gerçeklikle elimizde olan gerçeklik arasındaki boşluğu kastediyorum- acı dolu duygular uyanır. Bu boşluk büyüdükçe, acı da büyür. Küçük bir gerçeklik boşluğu belki

bize hayal kırıklığı, öfke, anksiyete, pişmanlık, sıkıntı, suçluluk duygusu veya sabırsızlık hissettirebilir. Büyük bir gerçeklik boşluğuysa umutsuzluk, öfke, hiddet ve şiddet hissi uyandırır.

Hayatta çok önemli hedefler gerçekten imkânsızlaşınca bazı büyük gerçeklik boşluğu sancıları başlar. Örneğin geçmişe ait bir sabıkanız veya birkaç akıl rahatsızlığı ile ilgili bir geçmişiniz var. Bu nedenle pek çok işi yapmanız engellenebilir. Mesela tedavisi olmayan, ölümcül bir hastalıktan muzdaripseniz veya ciddi anlamda engelliyseniz artık pek çok aktivite sizin için imkânsızlaşır. En azından bilimin bugün geldiği nokta için bu geçerlidir.

İşte dikkat ve değerler bu noktada yardımımıza koşar. Tüm o acı verici hisler için kendimizi açıp onlara yer açabiliriz ve ızdırap verdiklerinin farkında olup kendimize karşı nazik ve şefkat dolu yaklaşabiliriz. Sonra da kendimize şunu sorabiliriz: "Bu boşluğun önünde neyi savunmak için duruyorum?" Ne kadar acı çekersek çekelim, yapabileceğimiz bir seçim var: Ya hayattan vazgeçmek ya da değerlerimize uygun şekilde yaşamak. Hangi seçimin bize büyük bir canlılık ve tatmin hissi sağlayacağını tahmin etmek için ödül vermeye gerek yok sanırım.

28 Nisan 1996'daki 'Port Arthur Katliamı'nda Tazmanya'daki otuz beş kişi vurularak öldürüldü. İki sene sonra oraya eşi ve çocuğu o talihsiz günde öldürülmüş olan Walter Mikac ile ilham veren ve insanın kalbine dokunan bir konuşma yapmak üzere gittim. Katlanmak zorunda kaldığı acıları anlatırken evde gözleri kuru tek bir kişi bile yoktu. Walter'ın mesajından hepimiz çok derin bir şekilde ilham aldık: Geçmişi değiştirmesinin imkânsız olduğunu ve ailesini geri getiremeyeceğini biliyordu fakat bu yıkım adına olumlu bir şey yapmayı da çok ama çok istiyordu ki bunu yaptı. Sadece Avustralya'daki silah yasasının daraltılmasında çok büyük bir rol oynamakla kalmayıp çocuklar için iki kızının adını verdiği Alannah ve Madeline Bağış Derneği'ni kurdu. Bu dernek şiddet görmüş çocuklara destek vermek için çalışan bir organizasyondu.

İşte, bu, çok büyük bir gerçeklik boşluğu karşısında bir insanın değerlerine uygun şekilde yaşamasının en parlak örneklerinden biridir. Bu yüzden o ya da bu nedenle eğer hedefimiz bize imkânsız görünüyorsa lütfen bunun farkına varıp rahatsız edici hislere yer açarak beraberinde de değerlerimizle bağlantı kuralım. Kendimize şunu sorabiliriz: "Bundan on yıl sonra geri dönüp hayatımın bu dönemine baktığımda, gerçeklik boşluğunun önünde ne için ayakta kaldım ve hangi değerlere göre yaşadım?" Sonra da bu değerleri yeni ve farklı bazı hedefler için kullanabiliriz ve bu süreç içinde acımızı da yanımıza alırız.

KONFOR ALANININ İÇİNDE VE DIŞINDA OLMAK

Hayatımız boyunca yine, yine ama yine konfor alanımızda sıkışacağız. Bazen orada çok kısa bir süre için kalacağız. Bazen uzun süre sıkışacağız. Ama asla mükemmel olamasak da gelişebiliriz. Sıkıştığımızın daha çabuk farkına varabilir, kendimizi o sıkışıklıktan daha hızlı kurtarabilir ve ara vermeden yolumuza devam etme konusunda ustalaşabiliriz. FEAR (Korku) ve DARE (Cesur olma) akrostişleri bunu yapmanıza yardımcı olacaktır. Bu yüzden onları ezberlemenizi öneririm. Hatta bir karta yazıp cüzdanınızda bile taşıyabilirsiniz. İçselleştirene dek onlara sürekli bakın. Tabii sadece bakmakla kalmayın; onları eyleme geçirin. Bunu yapmak size büyük fayda sağlayacak, hatta şundan kaçınmanıza bile yardımcı olacak...

19. Bölüm

Motivasyon Tuzağı

Birisi hiç size imkânsız olan bir şeyi yapabileceğini söyledi mi? Ben bu tip iddialarda bulunan danışanlarla sık sık çalışıyorum. Genelde söyledikleri şey şu: "Bunu yapmayı istiyorum ama motivasyonum yok."

'Hiç motivasyonun olmaması' neredeyse imkânsızdır. Tabii ölü değilseniz. Gerçekleştirdiğimiz her eylemin altında bir tür motivasyon yatar ve hep bir şeye ulaşma eğilimindedir. Sandalyedeki pozisyonumuzu ayarlarken, bir parça tost yerken, bir sineği kovalarken, bisiklete binerken, bir konuşma yaparken, fosil bulmak için kazı yaparken, hava hakkında yorumda bulunurken, birinden tuzu uzatmasını isterken, sosyal bir etkinliği iptal ederken, hastalanırken, spora gitmeyi ertelerken, kanepede uzanırken bile eylemimizin altında daima bir hedef vardır. Bilinçli bir şekilde farkında olmasak da hepsinin altında bir motivasyon yatar.

Hatta birkaç tane motivasyonumuz vardır ve bilinçli bir şekilde bunların davranışlarımızı nasıl etkilediğini fark etme-

yiz bile. Ama yaptığımız şeyin altında yatan ana motivasyonu fark etme konusunda ustalaşabiliriz.

Daha fazla ilerlemeden bu kelimenin anlamını tam olarak netleştirelim: 'Motivasyon' bir şeyi yapma arzusudur. Hepsi *bu kadar*. İstediğimizi yapabilmemiz için bize verilen sihirli bir güç falan değil, sadece bir şeyi yapma arzusudur. Konuyu gözünüzde canlandırmanız için size danışanlarımdan biriyle aramda geçen bir diyaloğu aktaracağım. Ona Nate diyelim. Nate futbola çok meraklıydı ama antrenmanlara gitmediği için takımdaki pozisyonunu kaybetmek üzereydi. Nate'in bazı temel değerlerini netleştirdik. Bunlar formda kalmak, becerilerini geliştirmek, takım arkadaşlarını desteklemek ve oyuna elinden gelenin en iyisini vermekti.

Russ: Seni antrenmanlara gitmekten alıkoyan şey nedir?

Nate: Motivasyonum yok.

Russ: Peki, antrenmana gitmek yerine ne yapıyorsun?

Nate: Şey, bilirsin, işten eve zaten yorgun geliyorum. Hiçbir şey yapmakla uğraşmıyorum.

Russ: Peki, ne yapıyorsun?

Nate: Sanırım kanepeye yayılıp TV izliyorum.

Russ: Diyelim ki bir akşam kanepeye yayılmış TV izlerken seni aradım ve "Hey Nate, kıçını o kanepeden kaldır ve antrenmana git," dedim. Bana ne cevap verirdin?

Nate: Sana 'defol git!' derdim.

Russ: Güzel ama sakinleşip telefonu yüzüme kapatmadığını varsay, bana antrenmana gitmemek için nasıl bir sebep gösterirdin?

Nate: Çok yorgunum.

Russ: TV mi izleyeceksin?

Nate: Evet.

Russ: Yani kanepeye yayılıp TV izleme arzun, antrenmana gitme arzundan daha çok?

Nate (Savunmaya geçerek): Gitmek istiyorum ama çok yorgunum.

Russ: Eğer sözlerimi eleştiri olarak algıladıysan özür dilerim. Buradaki amacım seni eleştirmek değil. İstediğim tek şey, kendi davranışına bakıp ondan bir şey öğrenerek değiştirmen adına sana yardımcı olmak, tabii bu senin için önemliyse. Bu sana uyar mı?

Nate: Elbette.

Russ: O halde bir an durup düşünelim. Hatırlamamız gereken ilk şey, her davranışımızın bir amaca hizmet ettiğidir. Peki, antrenmana gitmek yerine seni kanepede yayılıp TV izlemeye iten amaç ne olabilir?

Nate: Sanırım dinlenmek.

Russ: Yani kısa vadede bu sana kendini iyi hissettiriyor ve antrenmana gidip rahatsız hissetmenden kaçınmanı sağlıyor?

Nate: Evet.

Russ: Fakat maalesef uzun vadede, bu sana istediğin hayatı yaşaman konusunda hiç de faydalı değil. Zira becerilerin paslanıyor, formun düşüyor ve takımdan atılma ihtimalin giderek yükseliyor.

Nate: Evet.

Russ: O zaman şöyle söyleyebiliriz. Konu motivasyonunun olmaması değil. Rahatsızlıktan kaçınmak için motivasyona sahipsin ve kısa vadeli rahatlık, senin uzun vadede formda kalıp becerilerini geliştirerek takım arkadaşlarına destek olma ve maçta elinden gelenin en iyisini verme motivasyonunun daha üzerinde?

Nate (Duraklıyor): Tamam. Hiç bu şekilde bakmamıştım ama evet, sanırım sana katılıyorum.

Russ: O halde şimdi seninle kendime ait bir deneyimi paylaşacağım. Bakalım sana uyacak mı? Uymuyorsa da önemli değil, bana katılmak zorunda değilsin. Fakat deneyimlerime göre biri 'motivasyonum yok,' dediğinde gerçekte demek istediği şey, "Bunu yapmayı arzu ediyorum ve bu benim için çok önemli fakat kendimi iyi, mutlu, pozitif, ilham almış, enerjik, özgüvenli ya da 'havamda' hissetmeden harekete geçme isteğim yok. Kendimi yorgun, uykulu, tembel, endişeli, korkmuş, özgüvensiz ya da 'havamda' hissetmediğim sürece bunu yapmayacağım," olur. Merak ediyorum, sence senin bunlarla bir alakan var mı?

Nate (Uzun süre duraksıyor): Şey, itiraf etmek istemesem de evet... bu doğru sayılır.

MOTİVASYON ÖZVERİYE KARŞI

Nate de pek çok kişi gibi motivasyonu başlı başına bir his sanıyor. Eğer bir şey yapma konusunda kendimizi iyi hissedersek -eğer pozitifsek, heyecanlı, hevesli ya da coşkuluysak, "Kendimi çok motive hissediyorum," deriz. Eğer o hoş duyguları hissetmiyorsak, "Hiç motivasyonum yok," deriz. Maalesef motivasyonu duygu ile eşleştirecek olursak, kısa sürede sıkışıp kalırız. Neden mi? Çünkü bizi *harekete geçmeden önce doğru şekilde hissetmem gerek* tuzağına götürür de ondan. Bildiğimiz gibi, bu da Bekleme Yerinde epeyce oyalanacağımız anlamına gelir.

Öte yandan motivasyonun sadece arzulamak olduğunu fark edersek, davranışımızı değiştirmek açısından daha iyi bir yerde

oluruz. Birbiriyle yarışan arzularımızı çabucak fark edip tercihlerimizin altında yatan motivasyonu hemen algılarız. Böylece rahatsızlıktan kaçınma arzumuzla değerlerimize uygun hareket etme arzumuz arasındaki ayrımı da görebiliriz. Bu motivasyonlar genelde bizi birbirinden son derece farklı yönlere çeker. Kaçınma temelli hayat, değer temelli hayattan çok daha kötüdür.

Rahatsızlıktan kaçınma motivasyonumuzu yok edemeyiz çünkü bu temel bir insan içgüdüsüdür. Ama ona yer açıp değerlerimize uygun hareket etmeyi seçebiliriz. Bunu yapabilmek için bakış açımızı büyük oranda değiştirmemiz gerekmektedir. Düğmeyi 'motivasyon'dan 'özveri'ye çevirmeliyiz.

Bunu bir örnekle basit şekilde açıklayabiliriz. Kitapları yayımlanan bir yazar olduğumdan beri bir sürü insan bana gelip kitap yazmak istediğini söylüyor. Buna rağmen çok ama çok azı gerçekten oturup bir tane yazıyor. Sorun motivasyon eksikliği değil çünkü hepsinde yazma arzusu var. Eksik olan şey özveri: Gerekli olan şeyi yapmaya isteklerinin olmaması.

Genelde hepsini durduran şey de özgüven boşluğu, hepsi harekete geçmeden evvel özgüvenli hissedeceği günün gelmesini bekliyor. Fakat bildiğiniz gibi, hayat böyle işlemiyor. Kitabın bu noktasında muhtemelen altın kuralı ezbere biliyorsunuzdur, ama biz yine de tekrar edelim: ***Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.***

'Motivasyon boşluğu' özgüven boşluğuna çok benzer. Eyleme geçmeyi taahhüt etmeden önce motive olmayı hissetmeyi bekleriz. Neyse ki bundan kaçınmamız için gerekli olan altın kuralın farkındayız: ***Özveri eylemi önce, motivasyon duygusu sonra gelir.***

Bu kitabı yazarken yukarıda bahsettiğim şeyin gerçekliğini defalarca kez deneyimledim. Bir bölüme başlarken genelde kendimi yazmaya zorlarım. Parmaklarımın tuşlara basmasını sağlar, kelimeleri tek tek ve güçlükle çıkarırım. Çenem gerilir, midem düğümlenir ve zihnim, "Bu tamamen saçmalık!" diye bağırır. Vazgeçme arzusu neredeyse dayanılmazdır ve bana kısa dönemli zevk verecek ve bu rahatsızlıktan kaçınmamı sağlaya-

cak yapabileceğim pek çok şey vardır. Ama ben değerlerime geri dönerim; yaratıcılık, kendimi ifade etme, başkalarına yardım etme, zorluklarımla yüzleşme, iletişim becerilerimi geliştirme ve yazı yazmaya devam etmeyi taahhüt ederim. Bazen tüm süreç çok yorucu ve zorlayıcı olur. İşte, o zaman Thomas Harris ile empati kurarım (ilişki değil). Kendisi en çok satanlar listesindeki *Kuzuların Sessizliği*'nin yazarıdır ve yazı yazmayı yüz metrelik bir çukur kazmaya benzetir. Buna rağmen bazen de yazmaya bir kez başladım mı kendimi çok iyi hisseder ve yazdığım şeyler hakkında heyecanlanıp hevesli olurum. Nasıl hissedeceğimi kontrol edemesem de gerçekleştirdiğim eylemler tamamen benim kontrolüm altındadır.

Altın kurala bağlı kalmak -önce eylem, sonra duygu/hiskarşılıklı kazanç sağlar. Nasıl mı? Eğer değerlerimize uygun hareket edersek daha zengin ve dolu dolu bir hayat yaratırız. Sonrasında hissettiğimiz şeyler de birer bonus olur, sonuçta hepimiz iyi hissetmeyi severiz. Ama sonrasında böyle *hissetmesek de* -zira bunun bir garantisi yok- hâlâ değerlerimize uygun hareket edip hayatımızı anlamlı kılacak şeyleri yapmış oluruz.

Şimdi on saniyenizi ayırıp zihninizin söylediklerine dikkat edin.

***

Zihniniz yine itiraz mı ediyor? Size, "O hoş duyguları daha sonra hissedeceğimizin garantisi yok derken ne demek istedin?" mi diyor?

Maalesef bu böyle. Net olmak için altın kuralı şu şekilde düzenleyelim: ***Önce özgüven eylemi, sonra özgüven duygusu gelir ama her zaman değil.*** Bu basit anlamda gerçekliği tanımak demektir, zira eylemlerimiz üzerindeki kontrolümüz duygularımız üzerindeki kontrolümüzden çok daha fazladır. Zihnimiz bunu itiraf etmekten hoşlanmaz, bu yüzden bu konuda benim sözüme güvenmeyin ve basit bir düşünce deneyiyle bunun doğruluğunu kendiniz tespit edin.

Varsayın ki elimde kafanıza doğrulttuğum bir silah tutuyor ve size daha evvel hayatınızda hiç yapmadığınız bir şeyi yapmanızı söylüyorum, mesela alevli meşalelerle oynamanız ya da tek tekerlekli bir bisiklete binmeniz veya yanan bir trapezden atlamanız gibi; bunu yapar mıydınız? Tabii ki yapardınız. Çok iyi yapamazdınız, bir sürü hatanız olurdu, o bisikletin üzerinde asla dengede kalmayı başaramazdınız veya o meşaleleri havaya atıp tutamazdınız ya da trapezde doğru dürüst sallanamazdınız ama başınızda bir silahla bunu kesinlikle denerdiniz.

Şimdi de tüm bunları yapmayı öğrenirken size *kendinizi özgüven dolu hissedin* dediğimi varsayın. Bunu yapabilir miydiniz? Mümkünü yok! İşte bu yüzden altın kuralda 'önce hareket/eylem' denir.

DİSİPLİN VE İRADE

'Motivasyonum yok' hikâyesinin iki benzer akrabası vardır: 'Disiplinim yok' ve 'İradem yok.' Zihnimiz bu hikâyelerle bizi kolayca kancaya takar ve onları kişisel anlamda içini doldurduğumuz kehanetlere çevirir. Zihnimizin ürettiği fanteziye göre, 'disiplin' ya da 'irade' diye bir şey var ve bir kez bunlara sahip olduk mu, bizim için önemli olan şeyi yapmaya başlayabiliriz. Bu fantezi günlük dille de desteklenir: "Sabah erken kalkıp jimnastiğe gitmek disiplin gerektirir," sözünü duyduğumuzda bu kulağa sanki sihirli bir iksir var da onu içmezsek sabah erkenden kalkıp jimnastiğe gidemezmişiz gibi gelir.

Maalesef eğer bu fanteziye inanırsak, iki problemle karşılaşırız. Birinci problem: Şu an harekete geçmeyi taahhüt etmek yerine, o sihirli iksiri aramaya başlarız; kitap okuyarak ya da disiplin ve irademizi arttıracak kurslara giderek.

İkinci problem: Sihirli iksirin 'elde edilemeyen' bir şey olduğuna karar verip önemli saydığımız şeyi yapmaktan vazgeçeriz çünkü 'yeterli disiplin ya da iradeye sahip değilizdir.'

Bu yüzden net olalım, sihirli iksir diye bir şey yok. Kimyasal bir hormon, bir gen ya da adı 'disiplin' veya 'irade' olan beynimizde bir parça da yok. Bu kelimeler yalnızca açıklayıcı

etiketlerdir, yani özveri hareketinin sırasını tanımlama yöntemleridir. Birinin disiplini ya da iradesi var dediğimizde aslında kastettiğimiz şey şudur: Bu kişi istikrarlı bir şekilde değerlerine göre hareket etmeyi taahhüt edip amacına ulaşmak için gerekenleri yapar -*bunu yapacakmış gibi hissetmese bile.*

Yani bir kez daha önce hareket, sonra his gelmektedir. Önce değerlerimize uygun şekilde istikrarla hareket etmeyi öğreniriz ve bunu nasıl hissettiğimizden bağımsız bir şekilde yaparız. Bunu alışkanlık haline getirdikten sonra, kendimizi disiplinli ya da iradeli hissederiz.

SİNSİ KANCALAR

Zihnimizin bizi kancaya takma yöntemleri asla tükenmez ve gördüğünüz gibi bazı kancalar diğerlerinden daha sinsidir. Motivasyon, disiplin ve iradesizlikle ilgili bu hikâyeler son derece baştan çıkarıcıdır ama temelde 'bunu yapamam; yeterince iyi değilim' hikâyelerinin farklı bir şeklidir.

Bu yüzden bir dahaki sefere zihninizin "Motivasyonum yok," dediğini duyarsanız bunun imkânsız olduğunu fark edip kendinizi o kancadan kurtarın. Sonra da hareketinizi etkileyen arzuyu netleştirin. Bu rahatsızlıktan kaçınıp kısa süreli olarak kendinizi iyi hissetme arzusu mu (kaçınma dürtüsü)? Yoksa değerlerinize uygun hareket edip uzun dönemde hayatınızı zenginleştirecek şeyi yapma arzusu mu (değerler dürtüsü)?

Sonra da kendinize şunu sorun: "Eğer bu arzunun hareketlerimi yönlendirmesine izin verirsem, bu, hayatımı istediğim yöne sokacak mı?"

En sonunda da "Kendimi motive hissetmesem de hayatımı zenginleştirecek şeyi yapmaya istekli miyim?" deyin.

Eğer cevabınız evetse o zaman ACT'yi uygulayın: Düşünce ve hislerinizi kabul edin, değer temelli bir yön çizin, farkındalıkla harekete geçin.

Buna rağmen cevabınız hayırsa, o halde şunu serbest bırakmanız gerekmekte...

20. Bölüm

Kendini Kabul Etmenin Gücü

Ulusal Basketbol Birliği'nin internet sitesindeki Michael Jordan'ın biyografisinde şöyle yazar: "Çoğunluğun kabulüyle Michael Jordan tüm zamanların en büyük basketbol oyuncusudur."

Onun 16 yaşındayken okulundaki basketbol takımına girememiş olduğuna inanmak çok zor. Fakat çok fazla çalışıp idman yaptıktan bir yıl sonra takıma girmeyi başardığına inanmak o kadar da zor değil. Jordan'ın başarısızlığa karşı son derece sağlıklı bir tavrı ve yaklaşımı var. Kendi cümleleri şu şekilde:

> *"Tüm kariyerim boyunca 9.000'den fazla atış kaçırdım. Yaklaşık 300 maç kaybettim. Yirmi altı kez maçı kazandıracak atışı yapmam için bana güvenildi... ve ben o atışları kaçırdım. Hayatım boyunca defalarca ve defalarca kez hata yaptım. İşte bu yüzden başarılı oldum."* -Michael Jordan

Başka bir deyişle bir şeyi çok iyi şekilde yapmayı öğrenmek için süreç boyunca sık sık hata yaparız. Vahşi sulara daha çok açıldıkça, çuvallama ihtimalimiz de artar. Ben hata yapmaktan *hoşlanan* veya çuvallamayı seven birini tanımıyorum ama başarısızlıkla mücadele etmek yerine onu kişisel gelişimin önemli bir parçası olarak kabul edebilirsek, kendimizi çok daha iyi hissederiz. Pek çok başarılı kişi bu konu hakkında konuşmuştur. IBM'in başkanı Thomas Watson'a, "Başarının formülü nedir?" diye sorulduğunda, kendisi, "Başarısızlık puanınızı ikiye katlamak," diye cevap vermiştir.

Savaş dönemlerinin büyük lideri Winston Churchill şöyle der: "Başarı, hevesinizi hiç kaybetmeden başarısızlıktan başarısızlığa ilerleme kabiliyetidir."

Amerikalı filozof John Dewey'in bakış açısı ise şudur: "Başarısızlık yapıcıdır. Düşünebilen bir insan başarıları kadar başarısızlıklarından da ders çıkarmayı bilir."

Fakat teoride buna inanmak kolay olsa da gerçekte bunu kabul edip benimsemek epeyce zordur. Neden mi? Çünkü başarısız insanlar kendilerini iyi hissetmezler! Daha önce size 'gerçeklik boşluğundan' bahsetmiştim. Yani elimizdeki gerçekle istediğimiz gerçek arasındaki acı dolu boşluktan. Gerçeklik boşluğu büyüdükçe, acı dolu hisler de artar. Başarısızlık bizi bir yumrukta o boşluğun tam ortasına atar ve bu canımızı fena halde yakar. Pek çok kişi bu acının en az fiziksel bir yaralanma kadar ızdırap verici olduğunu söylüyor ya da en azından öyle hissettiklerini. Ondan niçin bu kadar korktuğumuza şaşmamak gerek!

İnsanlar rahatsızlık verici hislerden hoşlanmaz. Başarısızlık acısından kaçınmak için genelde daha başlamadan pes ederiz. Onun yerine daha az zorlayıcı, daha basit bir şey yaparız ki bu bizi son derece rahatlatır. Ama bu rahatlama hissi sonsuza dek sürmez. Çok geçmeden zihnimiz bizi 'pes ettiğimiz' için hırpalamaya başlar ve ağırlık, kaybolmuşluk ve durgunluk hissederek hayatımızı 'konfor alanı' dediğimiz bölge içinde şekillendiririz.

Peki ne yapacağız?

BAŞARISIZLIKLA OLAN İLİŞKİMİZİ DEĞİŞTİRMEK

Başarısızlıkla olan ilişkimizi dönüştürebileceğimiz, bildiğim en az üç yöntem var. Birincisi, kendimize düzenli bir şekilde başarısızlığın hayatın bir gerçeği olduğunu hatırlatmak. Bunu desteklemek için konuyla ilgili bazı öyküler biriktirebiliriz. Örneğin:

- Walt Disney'in ilk animasyon stüdyosu olan "Iwerks-Disney Commercial Artists" kurulduktan bir ay sonra batmıştır.
- Oprah Winfrey Baltimore'deki WJZ-TV'deki haber spikerliği işinden kovulmuştur. Kendisine 'televizyona uygun olmadığı' söylenmiştir.
- Albert Einstein son derece prestijli bir yer olan İsveç Politeknik Enstitüsü'ne katılmak istemiş fakat giriş sınavını geçememiştir.
- Steven Spielberg Güney Kaliforniya Üniversitesi Tiyatro, Sinema ve Televizyon Okulu'na üç kez başvurup, C not ortalaması ile mezun olduğu için her seferinde reddedilmiştir.
- Microsoft'un kurucuları Bill Gates ve Paul Allen'ın ilk ticari kuruluşlarının adı 'Traf-O Data' idi ve trafik akışını analiz etmekteydi. Maalesef kötü şekilde battı.
- Abraham Lincoln İllinois Eyaleti Temsilciler Meclisine verdiği ilk ihale teklifinde fena halde mağlup olmuş, ardından açtığı bir mağaza birkaç ay içinde batmıştır.

En sevilen cümleleri biriktirmek de işinize yarayabilir. Yazarları çok ilgilendirdiği için, aşağıda en sevdiklerimden iki tanesini sizinle paylaşmak isterim:

"Yazı yazmak aptallaşmaya ve hata yapmaya hazırlanmaktır." -Peter Carey, uluslararası çok satan yazar

"Her şeyin ilk taslağı berbattır." -Ernest Hemingway, yirminci yüzyılın en büyük yazarlarından biri

Bilgisayarımın başında debelenirken ve zihnim yazdığım her şeyin berbat olduğunu söylerken, aklıma hep bu iki cümle gelir: Kendime aptallaşmak, hata yapmak ve berbat bir şey üretmek için izin veririm. Zihnimde yazdığım her şeyin iyi olması konusunda ısrar eden diktatörden ayrışırım ve kendime bunun sadece ilk taslak olduğunu ve her düzeltme ve yeniden yazışla çok daha iyi olacağını hatırlatırım.

İkinci yaklaşım ise başarısızlığı dürüst bir geri bildirim gibi görmektir. Bir şeyde başarısız olduğumuzda aslında yaptığımız şeyin işe yaramadığı geri bildirimini alırız. Bu, Thomas Edison'un ampul üzerinde çalışırkenki tavrıydı. İlk ampulün üzerinde yıllarca yaptığı başarısız deneylerde ampul ya patlamış ya yanmış ya da hiç çalışmamıştı. Fakat onun şu cümlesi çok meşhur oldu: "Ben başarısız olmadım, sadece işe yaramayacak 10.000 yeni yöntem buldum."

Bu tavırla başarısızlığın öğrenme sürecindeki doğal bir durum olduğunu kolayca kabul edebiliriz. Aslında işe yaramayan şeyi ve bir dahaki sefere neyin işe yarayabileceğini görmemiz için bir fırsattır. Henry Ford şöyle der: "Başarısızlık bir kez daha fakat bu kez daha zekice başlamak için bir fırsattır."

Üçüncü yaklaşım da 12. Bölüm'de tartışılan kurala göre oynamaktır:

Kural 6: Başarı, değerlerinize uygun şekilde yaşamaktır.

Oyunu bu şekilde oynamak, amacıma ulaşamasam bile değerlerime uygun hareket ettiğim sürece yine de başarılıyım anlamına gelir.

Örneğin çekmecelerimde henüz yayımlanmamış dört romanım var. Hedef odaklı yaklaşımla bakarsak bunların hepsi birer başarısızlıktır, zira hiçbirini yayımlatma amacıma ulaşamadım. Ama değer odaklı perspektiften baktığımızda hepsi birer başarıdır çünkü yazı yazma eyleminin her anında yaratıcılık, kişisel anlamda kendimi ifade etme ve kişisel gelişim değerlerime bağlı kalarak yaşadım.

Bir de *yayımlattığım* bir romanım var: *Stand Up Strammer* isimli bir komedi. Bazı iyi yorumlara rağmen (bir gazete kitabım için 'mahallenin Bridget Jones'u' demişti) kitap hiç de iyi satmadı. O zaman, kitabın yayımlanmış olması gerçeği bir başarı mıdır? Yoksa iyi satmamış olması gerçeği bir başarısızlık mıdır? Değer odaklı perspektiften bakınca, bu soruların konuyla hiçbir ilgisi yoktur. Önemli olan gerçek şudur: Değerlerime uygun yaşadım ve zorlayıcı bir sürece girerek sonunda kendimi tatmin olmuş ve ödüllendirilmiş hissettim. Bana göre başarı *budur*. (Elbette nihai sonuç beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Zira uluslararası alanda en çok satan kitaplardan biri olmasını ve başrollerinde Colin Firth ile Renee Zellweger'ın oynadığı bir Hollywood yapıtına dönüşmesini çok isterdim ama muhteşem guru Mick Jagger'ın şarkısında da söylediği gibi: 'Her zaman istediğini alamazsın.')

BAŞARISIZLIKTAN GERİ DÖNMEK

Sıkıştığımız, çuvalladığımız, başarısız olduğumuz, hata yaptığımız ya da yoldan çıktığımız zamanlarda zihnimiz bir sopa çıkarıp bizi hırpalamaya bayılır. Hatta kendimizi hırpalamanın çok iyi bir şey olduğu konusunda ısrar bile eder: "Bu sana gerekeni öğretir," "Kendine karşı çok sert olmalısın!" O zaman izninizle size şunu sorayım: Eğer davranışınızı değiştirmek için kendinizi hırpalamak iyi bir yöntemse, şimdiye dek çoktan mükemmel olmaz mıydınız? Yıllar içinde kendinize kim bilir kaç kez ceza verdiniz? Bunlar sonsuza dek bir işe yaradı ve sağlıklı bir değişim yarattı mı?

Şu eski deyişi muhtemelen biliyorsunuzdur: Eğer bir eşeğin yükünü taşımasını istiyorsan, ya bir sopa ya da bir havuç kullanmalısın. Başka bir deyişle senin dilediğini yapana dek onu bir sopayla sertçe dürtebilirsin. Ya da önünde bir havuç sallandırıp yükünü istediğin yere taşıdığında ona ödül olarak havucu verirsin. Her iki yaklaşım da eşeğinizi harekete geçirir. Buna rağmen sürekli sopaya güvenirseniz kısa bir süre sonra mızmız ve huysuz bir eşeğiniz olur. Tam tersi hep havuca gü-

venirseniz, elinizde mutlu ve sağlıklı bir eşek olacaktır (üstelik gece görüşü de muhteşem olan bir eşek).

İnsan zihninde bir sürü sopa vardır, siz şunlardan herhangi birini kullandınız mı? "Aptal! Ezik! Pes eden! Nasıl bu kadar aptal olabilirsin? Bunu asla doğru şekilde yapamayacağım. Bu benim ne kadar salak olduğumu kanıtlıyor. Bu adil değil, diğer insanların başına hiç gelmiyor. Bende bir terslik var! Ben işe yaramazım. Neden bu kadar zor? Aptal! Aptal! Aptal! Bunu yaptığıma inanamıyorum. Neden bu sürekli benim başıma geliyor? Bende gerekli olan şey yok. Ne büyük bir zaman kaybı. Ben zayıf biriyim. Kendimi hiç yormamalıydım. Zaten bu fikir tamamen deliceydi ve ta en başından bu şekilde sonuçlanacağı belliydi. Ben umutsuz vakayım."

Bazen zihnimiz sopasını başkalarına yönlendirir ve hepimiz suçlama oyununa kapılırız: "Eğer o/onlar bunu yapmasaydı bu asla böyle olmazdı. Bu onların hatası!" Fakat rüzgâr nereden eserse essin (onlardan ya da bizden) kesin olan bir tek şey var: Zihnimiz başarısızlığın acısını kabul etmemize ya da deneyimlerimizden ders çıkarıp gelişmemize kesinlikle yardım etmez.

BAŞARISIZLIKTAN GERİ DÖNME SANATI

Başarısızlıktan geri dönmenin altı adımı bulunmaktadır.

1. Adım: Kancadan kurtulmak

Zihninizin haşin yorumlarını fark edip isimlendirin ve etkisiz bir hale getirin. Kendinize, "İşte! Dayak zamanı!" ya da "Oho! İşte yine o 'ezik' hikâyesi" veya "Zihnimin beni hırpaladığını fark ediyorum" yahut da "Zihnimden başarısız olduğum düşüncesi geçiyor," deyin. Bu düşüncelerin tıpkı gelip giden arabalar gibi geçip gitmelerine ya da arka planda çalan bir başarısızlık radyosu gibi yayın yapmasına izin vererek zihninize yorumları için teşekkür edip yaptığınız şeye tamamen odaklanın.

2. Adım: Yer açmak

Acının etrafını genişletin. Bedeninizdeki acı dolu duyumları gözlemleyin, onları içinize çekerek onlara yer açın. Eğer özel bir yerdeyseniz acıyı en çok hissettiğiniz yerinize nazikçe elinizi götürüp 'acıyı kucağınıza alın.' (Yıllar boyunca polis, itfaiyeci, asker, elit sporcular gibi pek çok 'sert çocukla' çalıştım ve hepsi de bunu yapmanın son derece saçma bir fikir olduğunu söyledi çünkü onlara çok feminen ya da fazla duygusal geliyordu fakat hemen hepsi bir kez rahatlayıp yaptıktan sonra, bu yöntemi çok faydalı buldu.)

3. Adım: Nazik olun

Eğer kendi üzerinize bunca taş ve sopayla gelirseniz uzun dönemde sağlıklı ve canlı olamazsınız. Tıpkı o dayak yemiş, acı içinde kıvranan eşeğe benzersiniz. Şu maço tarzdaki spor ve iş dünyasında çok sık kullanılan 'yürü git' yaklaşımı da uzun vadede insanları tatmin eden bir yaklaşım değildir. Gerçek zihinsel sertlik -çok acı çekmenize rağmen gayretli bir şekilde direnmek- kendini kabul etmekle, kendinize karşı nazik olmakla ve temel değerlerinize uygun hareket edeceğinize dair daimi bir özveriyle gelişir. Bu yüzden başarısızlıktan geri dönüp çabucak yeniden ayağa kalkabilmek için kendinize karşı nazik olun.

Farz edin ki sevdiğiniz biri sizinle aynı şartlar altında aynı şeyleri hissediyor; ona nasıl davranırdınız? Eğer parmağınızı sallayıp onu yargılarsanız -"Daha fazla denemelisin. Tırnaklarını çıkar. Korkak olma. Sadece kendini suçlamalısın"- yalnızca o kişinin kendisini daha kötü hissetmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bu sert ve acımasız tavrınızla ilişkinize de zarar verirsiniz.

Öte yandan eğer koşup olayı olumlu düşünerek düzeltmeyi denerseniz -"Olmuşla ölmüşe çare bulunmaz, her karanlığın bir aydınlığı vardır, bir kapı kapanırken diğeri açılır, Roma da bir günde inşa edilmedi, seni öldürmeyen şey güçlendirir"- karşınızdaki kişi ya rahatsız olur veya hayal kırıklığına uğrar.

Neden mi? Çünkü şu 'süper pozitif-düzelt-toparla ve aş' yaklaşımında empati ve şefkat eksiktir. Bu tarz bir yaklaşım karşı tarafın ne denli acı çektiğini anlamadığınız veya umursamadığınız etkisini yansıtır.

Bu yüzden bu kişiye nazik, saygılı ve şefkatli davranmak istiyorsanız bu yaşadığının ne büyük bir başarısızlık acısı olduğunu içtenlikle fark ettikten sonra, ona ne türden nazik ve ilgi dolu sözler söylerdiniz? Eğer bulmakta zorlanıyorsanız, işte bir seçenek: "Bu tip şeylerin insanın canını nasıl yaktığını çok iyi biliyorum. Keşke acını alabilseydim ama bunun imkânsız olduğunun farkındayım. Bilmeni isterim ki ben hep senin yanındayım." Kendiniz için de aynı samimiyetle benzer bir şey deneyin. Kendiniz için yapabileceğiniz nazik ve şefkatli bir şey var mı? Lütfen bunu da bir değerlendirin (İpucu: İkinci adımdaki gibi elinizi acının olduğu yerin üzerine koymanız kendinize karşı göstereceğiniz şefkatli bir harekettir).

4. Adım: İşe yarayan şeyi takdir etmek

Kendinize karşı göstereceğiniz en önemli nezaket davranışı, yaptığınız ve işe yarayan her şeyi fark ederek bunları takdir etmenizdir. Oyunu ne kadar kötü oynadığınızın ya da mülakatta düşük performans gösterdiğinizin, resmi kötü yaptığınız ya da çocuklarınızla yeterince baş edemediğinizin önemi olmadan şüphesiz ki bazı şeyleri iyi, bazılarını da çok iyi yapmışsınızdır. İlerlemek adına ne denli küçük olursa olsun en son yaptığınız en iyi şey neydi? Mantıklı olan ne yaptınız? Çok işe yarayan ne yaptınız? Risk almaya ya da yeni bir şey denemeye değer ne yaptınız?

Bu çabalarınızı fark edip takdir ederek doğru yaptığınız şey için sırtınızı sıvazlayın. Bu kişisel cesaretlendirme için son derece gereklidir. Kendimize karşı yaptığımız tüm o ağır eleştiri ve yargıların kancasından bizi tamamen kurtaramasa da özellikle hedeflerimize ulaşamadığımız zaman çabalarımızı aktif şekilde takdir etmemiz gerekir. Bunu her yapışımızda etkin bir koç olmayı öğreniriz. Etkin olmayan koçlar sadece ters giden şeylere odaklanır ve bunu son derece acımasız bir yargılama ve

tavır içinde yaparlar. Etkin koçlarsa önce iyi giden şeyleri fark edip takdir eder, sonra da saygılı ve yargılamayan bir tavırla nelerin ters gittiğini belirleyip onları faydalı deneyimlere dönüştürürler.

5. Adım: Faydalı bir şey bulmak

Bu başarısızlıktan çıkarabileceğiniz bir fayda arayın. Kendinize, "Bundan ne öğrenebilir ya da bunun sonucunda nasıl gelişebilirim?" diye sorun. "Bir dahaki sefere daha iyi bir sonuç alabilmek adına neyi farklı yapabilirim?" Her başarısızlık, neyi kapsarsa kapsasın, bize öğrenme ve gelişme fırsatı verir. Hatta bilişsel ayrışma ve genişleme becerilerimizi de geliştiririz. Buradaki önemli *nokta* başarısızlık acısını küçümsememek, reddetmemek ve önemsemektir. Ayrıca tabii ki ondan kendi yararımıza bir şeyler çıkarmaktır.

6. Adım: Ayakta durun

Kendinize, "Bu gerçeklik boşluğunun karşısında ne için ayakta duracağım?" diye sorun. Ya vazgeçmek ya da hayat değiştirecek bir şey için ayakta durabilirsiniz. Oyuna hangi değerleri sokmak istersiniz? İstikrar, öğrenme, cesaret, adaptasyon, yenilik, yaratıcılık, kişisel gelişim ya da diğerleri? Bunları tepki vereceğiniz yön doğrultusunda kullanın. Kendinize, "Bundan on yıl sonra durup geriye baktığımda verdiğim tepkiden gurur ve tatmin duyabilmek için ne yapmam gerekir?" diye sorun. Sonra da farkındalıkla eyleme geçin, harekete geçin.

Eğer sıkışır ya da yoldan çıkar veya akıntıya karşı kürek çekmeye başlarsanız o zaman sertçe (ama nazik ve saygılı bir şekilde) kendinize almanız gereken eylemleri hatırlatıp bunların sizin için neden önemli olduklarını anımsayın. Joe Simpson bunu, ana kampa dönme yolundaki o ölümcül yolculuğunda sürekli tekrarlamıştı. Kitabında bu düşünme dizinini 'ses' olarak tanımlamıştır. Tüm o çaresiz, umutsuz ve karanlık düşüncelerinin içinden 'bir sesin' kendisine hayatta kalmak için ne yapması gerektiğini anımsattığından söz eder: "Ayağa kalk, hareket et-

meye devam et, sakın durma." Hepimiz bize sert ama nezaket ve saygıyla yapmamız gerekenleri söyleyen iç sesimizi bulabiliriz: pratik yapmaya, öğrenmeye ve gelişmeye devam et.

BAŞARISIZLIKTAN GERİ DÖNMENİN ALTI ADIMI

1. Faydasız düşüncelerin kancasından **kurtulun.**
2. Acı dolu hislere **yer açın.**
3. Kelime ve hareketlerinizle kendinize karşı **nazik olun.**
4. **İşe yarayan şeyi fark edip** her ilerlemeyi takdir edin.
5. Öğrenip gelişmenize yardım edecek **faydalı bir şey bulun.**
6. Değerleriniz doğrultusunda hareket etmek için **ayağa kalkın.**

Artık elimizde özgüven oyunu için bir kural daha var:

Kural 9: Başarısızlık can yakar ama öğrenmeye istekliysek, bu başarısızlık aynı zamanda çok harika bir öğretmendir.

Oyunu bu kurala göre oynarken etkin bir kişisel cesaretlendirme gereklidir: Kendimize karşı iyi ve nazik olmak, işe yarayan şeyi fark edip deneyimimizden bir şeyler öğrenerek gelişmek ve değerlerimizle yeniden bağ kurmak. Bu adımlar olmadan, başarısızlık boynumuza asılmış büyük bir ağırlık olur. Fakat iyi bir kişisel cesaretlendirme ile şu süreci gerçek anlamda takdir edebiliriz...

21. Bölüm

İyileşmek

"Ya sekreter ol ya da evlen." 1944'te Blue Book modellik ajansının hevesli model Marilyn Monroe'ya söylediği şey buydu.

"Bu şarkıcının gitmesi gerek; BBC ondan hiç hoşlanmayacaktır." Rolling Stones'un ilk menajeri Eric Easton grubun performansını izledikten sonra, Mick Jagger hakkında bu yorumu yapmıştır.

"Sound'larını hiç sevmedik ve gitarla yaptıkları müzik çok aşırı." Bu, 1962'de Beatles'ı reddeden Decca Recording şirketinin yorumu.

"Bir kadının başbakan olacağı günlerin gelmesi için seneler geçmesi gerekecek ve ben bunu göremeyeceğim." Bu sözü 1974'te İngiltere başbakanı olmadan beş yıl evvel, Margaret Thatcher söylemiştir.

***

Tüm bu yorumlar geleceği öngöremeyeceğimizi göstermektedir. Olasılıkların ne olacağını bilemeyiz. İstikrar, cesaret ve öğrenip gelişme hevesiyle herkesten -kendimiz de dahil- ve tahminimizden çok daha fazlasına ulaşabiliriz.

Şimdi bir motivasyon gurusuna dönüşüp size "Kafanıza koyarsanız dilediğiniz şeyi yaparsınız," demek istemiyorum. Çünkü bana göre bu tip cümleler çok saçma. Fakat sizi bir konuyu dikkate almaya davet ediyorum. Bu kitap boyunca size pek çok ilham verici kişiden bahsettim ve hepsinin farklı vizyonları, hedefleri, eylem planları olmasına rağmen hepsi en az iki tane temel değeri paylaşıyordu: istikrar ve kişisel gelişim.

İstikrar sorun ya da güçlüklere rağmen, kararlı bir şekilde devam etme niteliğidir.

Kişisel gelişim, beceri ve kabiliyetlerinizi geliştirmek veya güçlendirmek için çalışma niteliğidir.

Eğer bu değerlerle yaşamayı seçersek karşılığında pek çok kez ödüllendiririz. Tüm hedeflerimize ulaşamayabilir ya da tüm hayallerimizi gerçekleştiremeyebiliriz ama bizim için önemli olan şeyleri yapma yolunda net bir şekilde ilerleme kaydederiz.

Kitap yazmaya 23 yaşındayken başladım ve 39 yaşımda tam beş tane kitap yazmıştım (ve hiçbiri yayımlanmamıştı). Altıncı kitabım kırkıncı yaş günümden hemen sonra yayımlandı. Kendimi kaybolmuş gibi hissettiğim ve karanlık patikalardan geçtiğim o dönemlerde, çok yorulmuş ve yıpranmış olsam da devam etmemi sağlayan şey istikrar ve kişisel gelişim değerlerime olan bağlılığımdı. Yayımlanmış dört kitabım olmasına rağmen bugün bile hâlâ zihnimin, yazdıklarımın sıkıcı ya da orijinal olmadığı ile ilgili düşüncelerinin ya da "Bu kitap tam bir felaket olacak" gibi öngörülerinin kancasına takılabiliyorum. Diğer zamanlarda duvara tosluyor, fikirlerimin tükendiğini sanıyor ya da kelimelerin arasında tamamen sıkışıp kalıyorum. Böyle durumlarda beni toparlaması için hemen değerlerime dönüyorum.

Kendime, "Yazma becerilerimi daha ileri götürebilecek kadar uğraşmama değer mi? Engellerle yüzleştiğimde istikrarımı koruyabiliyor muyum?" diye soruyorum.

Bu soruların cevabı her zaman 'evet' oluyor (Bu bile bana biraz heyecan veriyor, zira değerlerimizi fark etmek her zaman iyi hissettirmektedir). Sonra da kendime şöyle soruyorum: "O halde canım istemese ve zihnim bana bunun tam bir saçmalık olduğunu söylese bile, ben yazmaya devam etme konusunda istekli miyim?" Cevap yirmide on dokuz 'evet' oluyor. Bu da benim için tekrar bilgisayar başına dönüp kitabı bitirmem adına gerekeni yapmak için yeterli (Yirmide bir bazen yeterli olmayabiliyor. Bu durumda gidip başka bir şey yapıyorum. Fakat en azından 'gerekçe üretmektense' kendime karşı dürüst davranmış oluyorum).

Şimdi on saniye durup zihninizin ne söylediğine dikkat edin.

***

Kitabın bu noktasında farklı tepkiler almayı bekliyorum. Bazı zihinler muhtemelen "Evet! Evet! Evet!" derken, diğerleri yüksek sesle itiraz ediyordur. En çok karşılaştığım itirazlardan biri de şu: "Her şey iyi hoş ama bende o değerler yok. Ben istikrar ve kişisel gelişime değer vermiyorum." Ama değerlerle ilgili en güzel şeylerden biri de onları seçebiliyor olmamızdır, hem de hemen ve şu anda. Bu yüzden şimdiye dek hayatımız boyunca hiçbir zaman istikrar ve kişisel gelişim değerleriyle yaşamamış olsak da onları seçmeye şu an başlayabiliriz. Bu kez son seferkinden daha ısrarcı olabilir ya da en azından işleri yapma şeklimizi geliştirmek adına birazcık daha çalışabiliriz (Elbette bu değerleri seçmeniz *gerekmiyor* ama size sağlayacakları yararları istiyorsanız, onları dilediğiniz zaman *seçebilirsiniz*).

Değerlerle ilgili bir muhteşem şey de onların asla kaybolmamasıdır. Onlar hep orada bizi beklerler ve biz de her an onlara uygun davranıp davranmamayı seçebiliriz. Eğer yoldan çıksak ve haftalar, aylar, yıllar boyunca değerlerimizi unutsak

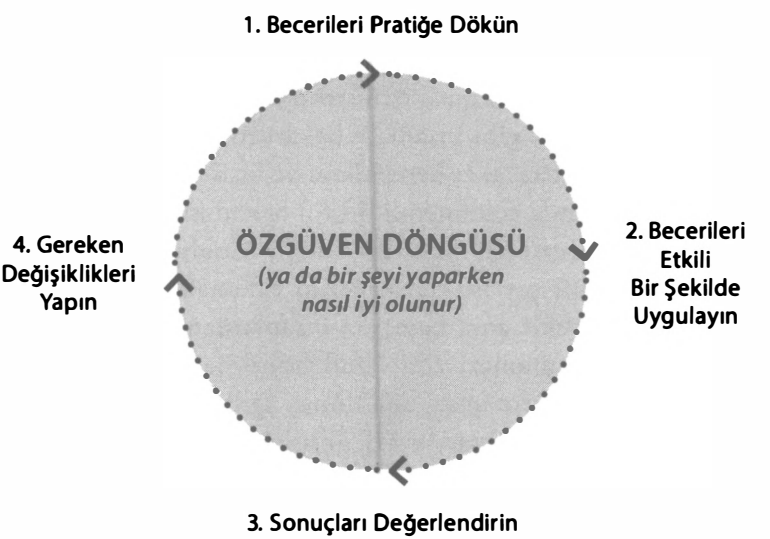
bile, dilediğimiz an onlara geri dönebiliriz. (Unutmayın ani başarının sırrı da budur!)

Nelson Mandela, Lance Armstrong, Joe Simpson ve Martin Luther King Jr gibi insanlara bakarken pek çok farklı değere odaklanabiliriz fakat ben istikrar ve kişisel gelişimin altını özgüven oyununda çok önemli bir rol oynadıkları için çizdim. Amerika'nın otuzuncu başkanı Calvin Coolidge şöyle der: "Dünyada hiçbir şey istikrarın yerini tutamaz. Yetenek tutamaz, zira yetenekli ama başarısız insanlardan daha fazla bir şey yok. Deha tutamaz, zira ödüllendirilmemiş deha sadece bir sıfattır. Eğitim tutamaz, zira dünya eğitimli ama dışlanmış kişilerle doludur. İstikrar ve adanmışlığın her şeye gücü yeter. 'Bastır' sloganı insan ırkının tüm sorunlarını çözmüştür ve çözmeye devam edecektir."

ÖNEMLİ DEĞERLER

Kısa bir yineleme: Düşük özgüvenin beş önemli sebebi; aşırı beklentiler, acımasız öz yargılar, korkuyla olan ilişki, deneyim ve beceri eksikliğidir. Bu yüzden eğer becerileriniz çoktan gelişmişse ve yüzleştiğiniz görevin gerekliliklerini karşılayabilecekse o zaman düşük özgüveninizin sebebi diğer dört alanda yatmaktadır. Buna rağmen eğer becerileriniz görevin gerektirdikleri adına yeterli değilse, o halde onlar üzerinde çalışmanız gerektiği son derece açıktır. Bu nedenle 'Özgüven Döngüsü'ne son bir kez daha bakalım.

Şu ana dek size kaç kere yoldan çıktığımı anlattım (o yüzden sizi çıldırtıyorsam lütfen çığlık atmaktan çekinmeyin). Eğer bir konuda iyi olmak istiyorsak pratik yapmalıyız. Doğal olarak hepimiz meşgul insanlar olduğumuz ve pratik yapmak da zaman gerektirdiği ve rahatsızlık verdiği için çoğumuz bundan kaçınma eğilimi taşırız. İşte istikrar ve kişisel gelişim değerlerinin önemi burada ortaya çıkmaktadır. Bu değerlerle bağ kurarak canımız hiç istemese de sabahları kendimizi doğru yöne sokabiliriz. Kendimize şunu hatırlatabiliriz: "İşte kişisel gelişim için bir fırsat." Veya kendimize "İstikrar asıl anahtardır" da diyebiliriz.



Elbette bu kıymetli kelimeleri kullanmak zorunda değilsiniz. Kişisel gelişim için kullanılan bir başka terim de 'kişisel büyüme'dir. İstikrar için de daha çok 'adanmışlık, özveri, kararlılık, her şeyi ortaya koyma, zor yollardan geçme, fazladan yol alma vs.' gibi ifadeler kullanılır.

Her ne kadar pratik yapmak hayati bir önem taşısa da tek başına yeterli değildir; becerilerimizi etkin şekilde uygulamamız da gerekir. Bu da hislerimize yer açıp düşüncelerimizin kancasından kendimizi kurtararak elimizdeki göreve tamamen odaklanmak anlamına gelir.

Bunu yaptıktan sonra sonuçları değerlendirmeli ve ihtiyaç duyulan şekilde hareketlerimizi düzeltmeliyiz. Bunu söylemek son derece kolayken yapmak için şuna sahip olmak gerekir...

ÖZ FARKINDALIK

Öz farkındalık için üç gerekli şey var:

1. Mindfulness
2. Derinlemesine düşünme
3. Geri bildirim

Çabucak üzerlerinden geçelim.

Mindfulness

Eğer öğrenip gelişmek istiyorsak düşünme, hissetme ve hareket etme alışkanlıklarımızın farkında olmamız gerekir. Mindfulness bunu yapmamızı sağlar. Etrafta otomatik pilota bağlamış gibi dolanmaktansa zihnimizin bize anlatmaktan hoşlandığı hikâyelere merakla dikkat göstermeli, zorluklarla karşılaştığımızda uyanan hislere dikkat etmeli ve hareket etme alışkanlıklarımızı dikkate almalıyız. Bu bilgiye ne kadar çok ulaşırsak, değişimin başlaması da o kadar kolay olur.

Derinlemesine Düşünme

Düşünce, his ve hareketlerimizin dikkatle farkına varmak bize üzerinde çalışabileceğimiz son derece değerli bilgiler verir. Bir sonraki adım ise hareketlerimizi 'uygulanabilirlik' çerçevesinde ele almamızdır, yani istediğimiz hayatı yaratmak için bize fayda sağlayıp sağlamadıklarını değerlendirmemizdir. Bunu da mümkün olduğunca yargılamadan yapmak isteriz. Kendimizi ya da performansımızı "Zavallı, işe yaramaz, itici, rekabetten uzak" şeklinde yargılamak öğrenip gelişmemize fayda sağlamayacaktır. Bizi daha çok demoralize eder. Zihnimizin bu denli sert eleştiri ve yargılama yapmasını durduramayız ki bu da yapmaktan hoşlandığı pek çok şeyden biridir, ama kendimizi durmadan kancadan kurtarabilir ve bu düşüncelerin geçip giden arabalar gibi gelip gitmelerine izin verebiliriz.

Kendiniz üzerinde derin düşünme kabiliyetinizi geliştirmek için kendinize şu üç basit soruyu sormayı alışkanlık haline getirin:

- İşe yarayan ne yaptım?
- İşe yaramayan ne yaptım?
- Bir dahaki sefere neyi farklı yaparım?

Geri bildirim

Mindfulness ve kendi üzerine derinlemesine düşünme bizi bir noktaya kadar ilerletir. En üst düzeyde öz farkındalık için

başkalarından geri bildirim almamız gerekmektedir. Ama eski geri bildirimleri istemeyiz. Bizim için ideal olan dürüst, pratik, yargısız ve güvenle verilen geri bildirimlerdir. Her büyük sporcunun bir koçunun olma sebebi de budur.

Dürüstlük hayati önem teşkil eder. Eğer aldığımız geri bildirim abartılı şekilde olumlu *ya da* abartılı şekilde olumsuzsa hiçbir işe yaramaz. Eminim kitaplardan, filmlerden ya da TV'den şu iki klişeyi anımsıyorsunuzdur: Etrafı, yaptığı her tercihin inanılmaz derecede harika olduğunu söyleyen ve her şeyini onaylayan adamlarla çevrili zalim bir yönetici vardır. Bir de durmadan eleştirilen ve özgüveni olmayan rakibi tarafından değersizleştirilen mütevazı bir işçi. Bu tip durumlar gerçekten de vardır -klişe haline gelmelerinin sebebi pek çok işyerinde rastlanıyor olmasından kaynaklanmaktadır- ve iki durum için de felaketin reçeteleri denilebilir. Bizim güvenebileceğimiz insanlardan nelerin işe yaradığı, nelerin yaramadığı ve nelerin farklı yapılabileceği ile ilgili dürüst ve yargısız geri bildirimler almaya ihtiyacımız var ve bunu da yapma becerisine sahip olan kişilerden almamız gerekir; yeterince becerikli, bilgili ve ne konuştuklarını bilecek kadar tecrübeli kişiler olmaları gerekir.

Bu yüzden eğer seçtiğimiz alanda gelişmek istiyorsak -yaratıcılık, spor, iş, ebeveynlik, sosyal konular ya da diğer- güvenilir ve yeterli akıl hocaları, koç veya danışmanlar bulmanızı öneririm. Bizi gözlemleyip yaptıklarımızı yansıtabilen kişiler bize tam anlamıyla bir geri bildirimde bulunabilirler. Bu rahatlatıcı da olabilir, acı verici de. Ama dürüstçe, saygı ve şefkatle ve yargılamadan yapılırsa son derece değerlidir.

'İstenmeyen geri bildirimler'de de faydalı bir şeyler bulabiliriz. Başka bir deyişle biri bizi taciz ettiği, yargıladığı ya da küçük düşürdüğü zaman sözlerinin içinde doğruluk payı var mı diye bakmaya değer. Örneğin bana yıllarca kibirli dediler (özellikle de eşim). Bunu inkâr eder, yok sayar ya da eleştiride bulunan kişiye saldırarak karşılık verirdim (Eşime ne dediğimi size söylemeyeceğim). O günlerde genelde tepkilerim farklıydı (her zaman değil, arada sırada). Sonradan durup fark etme ve

derinlemesine düşünmeyle bu eleştiride bir hakikat payı var mı diye düşünme ve davranış şeklime tarafsız ve açık biçimde bakmaya niyetlendim. Eğer eleştiri geçerliyse, artık onu değerlendiriyorum: ne işe yarıyor, ne işe yaramıyor ve neyi farklı yapabilirim? Sık sık (ama her zaman değil)dikkatle tepki veriyor ve değerlerime uygun hareket ediyorum ki bu da genelde kibirli oluşum için özür dileyip kendimi daha saygılı biçimde ifade etmek şeklinde oluyor.

ÖZ FARKINDALIK VE KENDİNDEN ŞÜPHE ETME

Öz farkındalık kişinin kendinden şüphe etmesi konusunu yenmesi adına önemli bir rol oynar. Farz edin ki KHB Üçlüsü Radyosu durmadan yayın aralarına girip akışı bozuyor: "Ben rekabet edilebilecek biri değilim, ben sıkıcıyım, ben dağınığım, ben kötü bir oyuncuyum, ben bu iş için uygun değilim, hiç orijinal değilim, ben bir sahtekârım, hiç kimse benden hoşlanmıyor, ben yeteneksizim, espri yapamıyorum" vs. Samimi bir şekilde gerçekten beceriden yoksun olduğumuzu ya da zihnimizin kendi berbat işini yapıyor olduğunu nasıl anlayacağız?

Konu sosyal özgüvene geldiğinde bu özellikle önemli bir sorudur. 10. Bölüm'de belirttiğim gibi sosyal anksiyete yaşayan pek çok insan sosyal beceriden yoksun *değildir*. Sorunları olumsuz öz yargılarla çok fazla kaynaşmaktır (Ben çok kasvetli/sıkıcı/sevimsiz/aptal biriyim) ya da sert eleştiri ile (Ay, o ağzımdan yanlış çıktı. Neden böyle söyledim ki?) ve anksiyete duygularıyla mücadele etmekle o kadar meşguldürler ki sosyal etkileşime yeteri kadar odaklanamazlar. Bu da beraberinde iki büyük sorunu getirir. Öncelikle sosyalleşirken tatmin hissinden yoksun kalmak, zira bulunduğumuz yerde tam anlamıyla var olamazsak bundan keyif de alamayız. İkinci olarak da gerçek anlamda nasıl davrandığımızla ilgili güvenilir bilgiden yoksun kalmak çünkü zihinsel anlamda tam olarak odaklanamadığımız ve kafamızın içinde hiç bitmeyen yorumlara kendimizi kaptırdığımızda, diğer insanların tepkilerini de tam manasıyla okuyamayız.

Aynı sorunlar 'kendini sürekli yetersiz görme, yani imposter sendromunda' da ortaya çıkar. Veya kendinden şüphe etmenin başka bir şeklinde de görülür. Evet, zihnimizin yargılarının kancasından kurtulmak önemlidir ama tek başına yeterli değildir; öz farkındalığı geliştirmek kesinlikle gereklidir. Başka bir deyişle şunları yapmamız gerekir:

1. Elimizdeki göreve dikkatli bir şekilde odaklanmak.
2. Daha sonra doğrudan gözlemlediğimiz şeyler üzerine derinlemesine düşünmek (zihnimizin yorumları kabul etmesinin tam tersi).
3. Hâlâ şüphe içindeysek güvendiğimiz ve yeterlilik sahibi diğer insanlardan dürüst, yargısız geri bildirimler almak.

DAHA İYİSİ Mİ, EN İYİSİ Mİ?

Bu bölümde gelişmeye, ilerlemeye ve daha iyi olmaya odaklandık. Hayatın pek çok alanında bunların adım adım gerçekleşmesinden çok mutlu oluruz; öğrendiğimizi, gelişip büyüdüğümüzü bildiğimiz sürece, bu konuda öne çıkma gibi bir ihtiyaç duymayız. Örneğin ben bisiklet kullanmada ustalaşmak istiyorum fakat bu konuda kendimi daha da zorlamak gibi bir şey aklıma hiç gelmiyor. Benzer şekilde spor salonunda daha fazla ağırlık kaldırabilmek istiyorum fakat bu konuda öne çıkmak gibi bir şey ilgimi hiç çekmiyor. Buna rağmen pek çoğumuz için hayatın en az bir ya da iki alanında kendimizi daha da zorlamak *istediğimiz* şeyler oluyor, yani daha iyi olmanın yetmediği, mümkün olanın en iyisini yapmak istediğimiz şeyler.

Şimdi daha ileriye gitmeden yüksek sesle şunu söylemek isterim: Bu tavrı hayatınızın her alanına uygulamanızı tavsiye *etmiyorum!* Eğer her konuda en iyisini yapmaya çalışırsanız, mükemmeliyetçilik kancasına takılırsınız. Motivasyon guruları çatılara çıkıp, "Elinizden gelenin en iyisini yapın! Her zaman yüzde yüz performansınızı ortaya koyun!" diye haykırmaya bayılırlar. Ama bu kurala uyarsak, büyük stres ve sıkıntı yaşarız. Lance Armstrong tüm yıl boyunca en zorlu şekilde idman yaparak performansının zirvesine çıkamayacağını bili-

yordu, kendisine 'boş zaman verme'nin önemli olduğunun son derece farkındaydı. Bu yüzden yılın birkaç ayını üzerindeki baskıyı azaltarak, idmanlarını bırakıp hayatındaki oyun ve eğlence yoğunluğunu arttırarak ve büyük yarışmalara girmekten kaçınarak geçirirdi. Bundan hepimiz bir şeyler öğrenebiliriz.

Şimdi bu uyarıyı da aklınızın bir köşesinde tutarak eğer en iyi eş, en iyi ebeveyn, en iyi sevgili, en iyi iş adamı/kadını, en iyi girişimci, en iyi sanatçı, en iyi müzisyen, en iyi sporcu, olabileceğinizin en iyisi olmak istiyorsanız, o zaman neler gerektiğini bir düşünün. Yani şuraya ulaşmak için...

22. Bölüm

Zirveye Ulaşmak

İçinden geldiği gibi konuşuyordu: samimi, açık, coşkulu. İzleyici kitlesindeki her bireye tek tek ulaşırken, sözleri de aynı anda akıcı bir şekilde ağzından dökülmekteydi.

Kadın tıpkı bir panter gibi havaya sıçradı, coşkulu izleyicilerin varlığından habersizmişçesine yumuşak hareketlerle topu kaldırdı, nişan aldı ve atışını yaptı. Top sahanın diğer tarafına uçup doğruca potanın içine girdi.

Adamın parmakları piyanonun tuşlarıyla bütünleşmişti. Bu muhteşem melodinin etkisiyle müzik adeta adamın ruhundan fışkırıyor gibiydi.

Kadın sohbete o kadar dalmıştı ki sonunda saatine bakıp iki saat geçtiğini görünce şok oldu.

***

Sporcular buna 'bölgede olmak' der. Psikologlarsa 'akış.' Bu, elindeki göreve tam anlamıyla kendini kaptırmaktır. Odağı-

mız daralır, zaman durmuş gibi olur, öz bilinç yok olur, performansımız için içimizden yorum filan yapmayız, hiçbir şey dikkatimizi dağıtmaz, tüm dikkatimiz tamamen görevin üzerindedir, o güne dek pratik yaptığımız bütün beceriler bir araya gelip akarcasına hareket eder ve biz çaba harcamıyormuş gibi hissederek işi kolayca yaparız, zihnimiz ve bedenimiz mükemmel bir uyumla çalışır. İşte bu performansımızın zirvesinde olduğumuz durumdur. Bu da bize özgüven oyununun son kuralını vermektedir:

Kural 10: Performansınızın zirvesine ulaşmanın anahtarı, göreve tamamen odaklanmaktır.

PERFORMANSIN ÜÇ AŞAMASI

The Psychology of Enhancing Human Performance isimli muhteşem kitaplarında psikolog Frank Gardner ve Zella Moore performansın aşamalarını şöyle tarif eder: Performans öncesi aşama, performans aşaması ve performans sonrası tepki aşaması. Bunu okurken konu spor, iş ya da sahne performansına gelince bu üç aşamayı birbirinden ayırt etmenin kolay olduğunu fakat konu hayatın diğer önemli alanlarındaki performanslara gelince (ebeveynlik, resim yapmak, sosyalleşmek, kitap yazmak) bu aşamaları ayrıştırmanın biraz daha zor olduğunu, zira iç içe geçmiş gibi göründüklerini aklınızda tutun.

Performans öncesi aşama

Bu aşama tamamen hazırlıkla, eğitim ve pratikle ilgilidir. Kitaplar okuduğumuz, eğitimlere katıldığımız ve gerekli becerilerimizi pratik ettiğimiz kısım burasıdır (özellikle de dikkat becerilerimizi). Durmadan değerlerimize geri dönmemiz -özellikle de istikrar ve kişisel gelişime- pratik yapmamamızı söyleyen tüm o düşüncelerden ayrışmamız, rahatsızlığa yer açmamız ve ihtiyacımız olan becerileri pratik etmeye tamamen odaklanmamız gerekir.

Performans aşaması

Her şeyin bir araya geldiği yer bu aşamadır. Becerilerimizi etkin şekilde performansımıza uyguladığımız aşama. Buradaki anahtar nokta 'göreve odaklanmış dikkat'tir. Başka bir deyişle dikkatimizin yapılan göreve odaklanması gerekir. Bir topa vurmak, bir kitap yazmak, bir toplantıya katılmak, fikir paylaşmak, sevişmek, çocuklarımızla oyun oynamak, bir portre çizmek, gitar çalmak, konuşma yapmak vs. Görev her neyse, spot ışıklarının başarılı bir harekette bulunabilmek için gerekli olan şeylere dönük olması gerekir.

Spot ışıklarının altında kesinlikle bulunmaması gereken şeylerse şunlardır: Görünüşünüzle ilgili düşünceler, diğerlerinin ne düşündüğü ile ilgili düşünceler, nereye doğru hareket edip kollarınızı, bacaklarınızı, ağzınızı ve başınızı nereye koyacağınızla ilgili düşünceler, ne kadar iyi ya da kötü olduğunuzla ilgili düşünceler, nihai sonucun ne olacağı ile ilgili düşünceler, bundan beş dakika sonra neler olabileceğiyle ilgili düşünceler, beş dakika önce neler olduğu ile ilgili düşünceler, neyi daha iyi yapabileceğinizle ilgili düşünceler, başarısızlıkla ilgili düşünceler, başarıyla ilgili düşünceler, dikkatle ilgili düşünceler, nasıl hissettiğinizle ilgili düşünceler, yaptığınız hatalarla ilgili düşünceler, güçlü yanlarınızla ilgili düşünceler, zayıf yanlarınızla ilgili düşünceler, başkalarının performansınızı nasıl yargılayacağı ile ilgili düşünceler, neyin ters gidebileceği ile ilgili düşünceler vesaire vesaire.

Bu ve bunun gibi düşünceler bizi elimizdeki görevden alıkoymaktan başka bir şey yapmaz. Fakat bunu teoride bilip kendimize bu düşünceleri aklına getirme demek de bunları durdurmaz (inanmıyorsanız deneyin). Eğer bu düşüncelerle mücadele etmeye veya onları bastırmaya ya da olumlamalarla onları yok saymaya çalışırsak, tek yaptığımız elimizdeki göreve odaklanmak yerine, daha büyük dikkat dağıtıcı etkenler yaratmak olur.

Peki, ne yapacağız? İşte tüm dikkat becerilerimiz burada devreye giriyor: Faydasız düşüncelerden ayrışmak, zorlu hislerin çevresini genişletmek ve elimizdeki göreve tam anlamıyla

odaklanmak. Elit bir kriket oyuncusu olan Justin Langer, *Seeing The Sunrise* adlı kitabında bu olayı şöyle tarif ediyor: "Topa vuran oyuncu olarak karşı taraf topu bıraktığı an zihnim tamamen *o* topa odaklanır. Başka hiçbir şeye değil."

Faydasız düşünceleri ve zorlu hisleri yok edemeyiz ama yaptığımız şeye odaklanarak bunlara da yer açabiliriz. Bunu yapma yeteneğimiz geliştikçe, performansımız da daha iyi olur.

Becerilerimiz, içinde bulunduğumuz durumun gerekliliğini karşılayacak düzeye geldikten sonra 'bölge' ya da 'akış' durumuna geçme beklentisine sahip olabiliriz. Eğer becerilerimiz yeterli değilse doğal olarak bocalarız. Buna rağmen akış durumu için kendimizi zorlamamıza gerek yoktur, zira bunu yapmak o duruma geçişimizi de engeller (Yoksa şu tip düşüncelere kendimizi kaptırırız: "Bölge konumuna geçmeliyim ya da akış konumuna nasıl geçerim?" Bu da bizim göreve odaklanmadığımızın net göstergesidir).

Akış durumu şu iki koşul altında kendiliğinden oluşur: a) becerilerimiz görev için yeterliyken b) yaptığımız şeye tam anlamıyla odaklanmışken. İnsanlar dikkatli şekilde odaklandıkları zaman performanslarının zirvesine ulaşabilirler. Golf oyuncusu golf oyunuyla bütünleşir, şarkıcı izleyicileriyle bütünleşir, kelimeler yazarın parmaklarından hiç çaba sarf etmeden dökülür ve boksör bir kelebek gibi uçup arı gibi sokar.

Performans sonrası tepki aşaması

Performansımız *sonrası* nasıl tepki verdiğimiz de en az performans öncesi ve performans anı kadar önemlidir. Ne kadar iyi ya da kötü olduğumuza bakmadan sergileyeceğimiz en sağlıklı tavır performansımızı dikkatle derinlemesine düşünmek ve ondan bir şeyler öğrenip gelişmektir. Şu üç soru üzerine derinlemesine düşünürken açık olup meraklı bir tavır sergileyebilir miyiz? Ne işe yaradı, ne yaramadı, bir dahaki sefere neyi daha iyi yaparım?

Eğer performansımızdan memnunsak bunu kutlayıp tüm çalışmalarımız için kendimizi tebrik edelim (Bu arada "Ben

en iyisiyim!" düşüncesiyle kaynaşmamaya da dikkat edelim). Eğer performansımız beklentilerimizi karşılamadıysa, kabul etmek üzerine pratik yapmamız gerekir: Sert öz yargılardan ayrışıp kendimizle nazik bir şekilde konuşmalı, değerlerimize geri dönmeli ve edindiğimiz deneyimden bir şeyler öğrenip gelişmeyi taahhüt etmeliyiz. Çoğumuz için bu doğal şekilde gelişmez. Zihnimiz eleştiriye başladığından kolayca kancasına takılırız. Yine de bunu fark ettiğimiz an, kendimizi kancadan kurtarıp içinde bulunduğumuz ana odaklanabiliriz.

Sonuçta herkes takdir edilmeyi sever, bu yüzden kendimizi aktif şekilde takdir edelim. Bağlılığınızı takdir edin, iyi şekilde çalışıp işe yarayan yaptığınız ne varsa takdir edin, risk alma niyetinizi takdir edin, özellikle de ne kadar küçük olursa olsun, bir öncekine göre gelişim sağladığınız *her şey* için kendinizi takdir edin. Bu sadece kendini kabul etme için değil, enerjinizin, coşku ve motivasyonunuzun devamı için de çok gereklidir.

***

Umarım bu üç aşamanın da altın kurala uygun şekilde oynamamız gerektiğini nasıl gösterdiğini fark etmişsinizdir: ***Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.***

Özgüven hareketlerini daha çok yaptıkça -eğitimleri yapmak, becerileri pratik etmek, dikkatimizi geliştirmek, konfor alanımızdan çıkmak, zorluklarımızla yüzleşip başarısızlıklarımızdan bir şeyler öğrenmek konusunda kendimize güvendikçe- performansımız da daha çok gelişir. Performansımız geliştikçe daha çok özgüvenli *hissederiz.* Fakat işleri ters şekilde yapmaya çalışır ve harekete geçmeden *evvel* özgüvenli hissetmeyi beklersek, bu hiçbir işe yaramaz.

Ayrıca özgüvenli hissetsek bile, bu korku duygusunun yok olacağı manasına gelmez. Ne kadar becerikli ve donanımlı da olsak önemli bir şey söz konusuyken bir zorlukla yüzleştiğimizde, savaş ya da kaç tepkisi ortaya çıkacaktır.

SAĞLIKLI BİR DENGE KURMAK

Gazetelerin spor sayfalarını okursanız sakatlanmış sporcuların hikâyeleriyle karşılaşırsınız. Bu hikâyeler genelde o sporcuların çektiği korkunç acıya rağmen oyundan kopmadıklarını anlatan yazılardır. Bu klasik örneklerden biri de 2008'de Amerika Açılış Oyunlarında Tiger Woods'un sergilediği inanılmaz performanstır. İki kez artroskopik ameliyata giren ve sol dizinde inanılmaz bir ağrı olan Tiger Woods, turnuvayı kazanmayı başarmıştır. Bunun üzerine rakibi Kenny Perry şu yorumu yapmıştır: "Adam tek bacağıyla herkesi yendi."

Benzer şekilde kitabın önceki bölümlerinde size kırılan bacağı yüzünden korkunç acı çekmesine rağmen Joe Simpson'ın istikrarı ve görev odaklı yeteneğinden söz etmiştim. Ama dikkatli olmalıyız, zira bu yeteneğin karanlık bir tarafı da var. Pek çok sporcu hedefine ulaşmaya odaklanırken bedenine özen göstermez. Sonuçta da ya kendilerini iyileşmeyecek derecede sakatlayarak durumu daha kötü hale getirirler ya da oyuna odaklanmaya devam ederek sağlıkları için tedavi sürecine girmeyi ertelerler.

Aynı şeyi iş dünyasında da görüyoruz. Yüksekten uçan ve kendilerini işe adayarak büyüleyici sonuçlara ulaşan kişiler eninde sonunda depresyon, bağımlılık veya stres kaynaklı rahatsızlıklar yüzünden (mesela yüksek tansiyon, hatta kalp krizi gibi) yıkılıyorlar.

Bunu sanatçılar, yazarlar, dansçılar, müzisyenler ve her tür performans sanatçısı olan kişilerde de görüyoruz. Sonuç elde etmeye o denli odaklanıyorlar ki kendi sağlıklarını göz ardı ediyorlar. Bu sonsuza dek sürmemesi gereken bir durumdur, zira zaman içinde sakatlanma, hastalık veya tükenmişlik şeklinde geri dönüşler olacaktır.

Uzun vadede performansın zirvesine ulaşmak için iki yöntem filan yoktur. Öncelikli olarak sağlığımıza iyi bakmamız gerekir. Bu sadece bedenimize değil, ilişkilerimize de özen göstermemiz anlamına gelir. Maalesef 'yüksek başarı gösterenler' cümlesi sadece stres sebepli hastalıkları değil, kalp kırıklıkları-

nı, boşanma ve parçalanmış aileleri de akla getirir. Bu şekilde olmak zorunda mı?

Doğal olarak muhteşemlik fedakârlık gerektirir. Bu kesin. Herhangi bir konuda öne çıkmak istiyorsak -ebeveynlik, spor, müzik, konuşma, yazma, satış, yemek yapma, bale- o zaman bunu önceliğimiz haline getirmemiz gerekir. Zamanımızı, enerjimizi ve çabamızı buna adamamız gerekir. Bu da fedakârlıklar yapacağımız anlamına gelir, zamanımızı ve enerjimizi alan diğer şeyleri yapmayı bırakmamız gerekir. Fakat hangi konuda fedakârlık yapacağımızı zekice belirlemeliyiz. Geç saatteki berbat bir televizyon programından vazgeçmek muhtemelen akıllıca bir tercihtir. Fakat çocuklarımızla kaliteli zaman geçirmekten vazgeçmek... şey, bunu hecelemem gerekmiyor, öyle değil mi? Herhangi bir çaba için göstereceğimiz müthiş odaklanma ve geride kalan her şeyi dışarıda bırakma, hayatın o alanında inanılmaz güzel sonuçlar yaratır. Fakat eğer bu süreç içinde sevdiğimiz kişileri yok sayar ya da incitirsek, bu fedakârlığa değer mi sizce?

Bu konunun basit bir çözümü yok. Bazı zor sorular üzerine derinlemesine düşünmek için zaman ayırmak zorundayız. İlk soru şu: Hayatımın bu alanında zaten yeterli miyim, yoksa öne çıkmak benim için gerçekten daha mı önemli? Pek çoğumuz yeterli olduğumuzda kendimizi müthiş derecede tatmin olmuş hissederiz, çünkü bir yandan da güzel ve dengeli bir hayat sürdürürüz. Buna rağmen pek çoğumuz hayatın bazı noktalarında yeterliliğin de ötesine geçmek, yani gerçek anlamda öne çıkmak için elimizden gelenin en iyisini yapmak isteyebiliriz (Örneğin ben ebeveynlik konusunda öne çıkmak istiyorum fakat yazma konusunda da öne çıkmak istiyorum. İki konuda da yapmam gereken pek çok iş var). Daha önce de bahsettiğim gibi buradaki olay, eğer bir konuda öne çıkmak istiyorsak, bu uzun vadede epeyce fedakârlık yapmamızı gerektirir. Bu yüzden kendinize şunu sorun: Nelerden vazgeçmeye niyetlisiniz ve buna değer mi? Bu soruya yalnızca siz cevap verebilirsiniz (Ama lütfen bunu dikkatle yapın ve lütfen size sürekli eliniz-

den gelenin en iyisini yapmanız gerektiğini, her zaman en mükemmeli olmak için çabalamanızı, daima yüzde yüz kendinizi vermeniz gerektiğini söyleyen zavallı motivasyon gurularına kendinizi kaptırmayın. Eğer bu tavsiyeleri körü körüne uygularsanız sonunda acı çeker ve tükenmeye başlarsınız).

Bu noktada hepimizin yüzleştiği zorluk aşk, iş ve eğlence alanında doğru dengeyi kurabilmek, bir yandan da sağlığımıza dikkat etmektir. Hiçbirimiz mükemmel şekilde doğru olanı yapamayız. Ama düzenli bir şekilde sıralayarak bu konuda kesinlikle gelişme sağlayabiliriz.

O halde bunu neden kendiniz için denemiyorsunuz? Haftada bir defa aşk, iş, eğlence ve sağlık alanlarında ne kadar adil davrandığınız konusunda kendinize dürüst bir şekilde bakın. Her alanda değerlerinize uygun şekilde mi yaşıyorsunuz? Gelişme ve dengeyi ayarlama konusuna yer veriyor musunuz? Buna 'haftalık kontrol' adını verip takviminize ya da ajandanıza not edebilirsiniz. Hatta eşiniz ya da güvendiğiniz bir dostunuzla bu konuyu tartışabilirsiniz.

Kendi kişisel deneyimlerimden de çok iyi bildiğim kadarıyla tavsiyeleri yok saymak son derece kolaydır. Zira zihnimiz bizi büyük amacımıza ulaştıktan *sonra,* hayatımızı dengeye sokarız hikâyesiyle baştan çıkarır. Maalesef olay bu şekilde gerçekleşmemektedir. Çünkü o amaca ulaşıldıktan sonra, aklımıza hemen bir diğeri gelir. Nelson Mandela bu konuyu şöyle ele alır: "Büyük bir tepeyi tırmandıktan sonra, kişi tırmanacak daha pek çok tepe olduğunu görür." Başka bir deyişle...

23. Bölüm

Her Şey Bitmiş Sayılmaz

"Dünyaya damganızı vurmak zordur. Eğer kolay olsaydı, bunu herkes yapardı. Ama kolay değil. Bunun için sabır ve özveri gerekir ve yol boyunca pek çok başarısızlık da beraberinde gelir. Gerçek sınav bunlardan kaçınmak değildir çünkü kaçınmazsınız. Sınav, bunların sizi hareket ettiğiniz konuda katılaştırması ya da hareket etmekten vazgeçirmesidir veya bunlardan bir şeyler öğrenmenizdir; azmetmeyi seçip seçmemenizdir."
-Barack Obama

Sizi bilmem ama ben yazarların kendi kusurlarını itiraf ettikleri kişisel gelişim kitaplarını okumaya bayılıyorum. Çünkü kendimi normal bir insan gibi hissetmemi sağlıyorlar. Zaman zaman birinin her türlü zihinsel engeli aştığını, hiç sıkışıp kalmadığını, hep ideallerine ulaştığını iddia ettiği kitaplar okuyorum. Bu bana normal insan deneyimlerinden çok uzakta geliyor ve saygı duymamı ya da inanmamı güçleştiriyor. Belki de dışarıda bir yerde mükemmel insanlar vardır ama ben bundan şüphe ediyorum.

İşte, benim itirafım: Yıllardır ACT'yi yaşıyor ve soluyorum, konu hakkında yazı yazıyor, öğretiyor ve pratik yapıyorum. Bana kendi hayatımda da çok faydası dokundu. Buna rağmen bazen bu kitapta yazdığım her şeyi unuttuğum zamanlar oluyor. Bazen 'bunu yapamam' ya da 'bunun için yeterince iyi değilim' düşüncelerinin kancasına takılıyorum. Bazen kaçınma moduna giriyorum. Bazen değerlerimle olan bağlantımı kaybediyorum, taahhütlerime göre hareket etme konusunda başarısız oluyorum ve kendimi savunacak şekilde hareket ediyorum. Neden mi? Çünkü ben normal bir insanım: Hata yapabilen ve mükemmel olmayan biriyim. Tıpkı sizin gibi. Bu hepimizin başına gelecek. Hem de sürekli.

Şahsi anlamda en büyük ve devam eden zorluğum sağlıkla ilgili. Yirmili yaşlarımın başında sadece obez değil, tehlikeli şekilde sağlıksızdım ve tansiyonum çok yüksekti. Yirmilerimin ortasına geldiğimde kendime daha iyi bakmaya başladım. Egzersiz yapıyor, yediklerime dikkat ediyor ve sağlıklı bir kiloda kalmaya çaba gösteriyordum. Bir daha hiç çok kilolu olmamama ya da tehlikeli derecede sağlıksız kalmamama rağmen ara sıra bir dereceye kadar gerilediğim de oldu. Çok sağlıklı beslendiğim, düzenli egzersiz yaptığım ve kendimi muhteşem şekilde forma soktuğum dönemlerim oldu. Ama bazı dönemler egzersiz yapmayı bırakıp kendimi çikolata, kurabiye ve dondurmaya verdim ve tekrar kilo aldım. Ama yoldan çıktığımı fark ettiğimde yeniden yola girdim. Bu böyle devam etti. İdeal olan bu değil, elbette gelişime yer açmak gerekir ama bu konuda kendini cezalandırmanın da hiçbir faydası olmaz.

Gerçek şu ki farkındalık ve değerlere uygun şekilde yaşama konusunda ne kadar iyi olursak olalım, hatta Zen ustası olsak bile, bazen unutacağımız anlar olacaktır. Eski alışkanlıklarımıza geri döneceğimiz, kendimizi savunacak şekilde hareket edeceğimiz ve sonucunda acı çekip incineceğimiz anlar da gelecektir.

Zihnimiz bunu kabul etmek istemez. Onlar bizim mükemmel olmamızı; tüm 'kusur' ve 'zayıflıklarımızı' yok etmemizi ister. Bu olmadığında bizi hızla hırpalar. Fakat gerçeklik

zihnimizin umut ettiği şekilde yol almıyor. Fantezi dünyasında mükemmellik diye bir şey var olabilir, süper kahramanlar, sihirli varlıklar ve tanrılar da. Ama bunların hiçbiri burada, yani dünyada yoktur.

O halde pes mi etmeliyiz?

Asla! Hiçbir zaman mükemmel olamasak da öldüğümüz güne kadar öğrenip gelişmeye devam edebiliriz. Daha zeki, daha bilge, daha dikkatli olabiliriz; değerlerimizle daha uyumlu yaşayabiliriz ve canımız istemese de harekete geçme konusunda çok daha iyi olabiliriz. Başka bir deyişle hiç durmadan psikolojik esnekliğimizi geliştirebilir, etkin eylemlerde bulunma kabiliyetimizi, değerlerimiz tarafından yönlendirilmeyi, farkındalık, açıklık ve odaklanmamızı arttırabiliriz.

Tüm başarısız olduğumuz, çuvalladığımız ya da incindiğimiz süreçler için kendimiz adına daha fazla kendini kabul etme ve şefkat de geliştirebiliriz. Hem de yoldan kaç kez çıkarsak çıkalım...

HER ZAMAN YENİDEN BAŞLAYABİLİRİZ (VE YENİDEN)

Kitapta Lance Armstrong'dan çok fazla bahsetmiş olsam da söylediği her şeye katılmıyorum. Örneğin en meşhur ifadelerinden biri şudur: "Acı geçicidir. Vazgeçmekse sonsuza dek sürer." İlk cümle doğru olmasına rağmen ikincisi yanlıştır. Çünkü vazgeçmek biz yeniden değerlerimize uygun hareket etmeyi taahhüt ettiğimiz an sona erer.

İşte biz bu yüzden ACT'de şunlar gibi mükemmeliyetçi mesajlar veren sloganları desteklemiyoruz: 'Asla vazgeçme,' 'asla pes etme,' 'daima elinden gelenin en iyisini yap.' Teoride hepsi kulağa hoş gelse de gerçekte hiçbir insan bu ideallere uygun şekilde yaşayamaz. Filozof Haridas Chaudhuri bu konuda kısaca şöyle der: "Mükemmele olan hevesiniz ne kadar büyük olursa, mükemmelden o kadar uzaklaşırsınız."

ACT'de hiçbirimizin mükemmel olmadığı gerçeğini kabul etmeyi destekliyoruz ve evet, vazgeçeceğimiz, pes edeceğimiz ya da kaybolacağımız zamanlar *olacaktır*. Aynı anda özveriyi de destekliyoruz: Yolda daha uzun süre kalma konusunda ge-

lişmek, yoldan çıktığımızda kendimizi bulma konusunda gelişmek ve bulunduğumuz yerden yeniden başlama konusunda gelişmek. Başka bir deyişle ACT'yi pratik etmek için biz:

A) Düşünce ve hislerimizi kabul etmeli
C) Değer temelli bir yön seçmeli
T) Farkındalıkla harekete geçmeliyiz.

HER ŞEY ZAMAN ALIR

Roma bir günde kurulmadığı gibi, özgüven de bir gecede gelişmez. Buna rağmen devam eden yolculuğunuzda artık ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz. Düşük özgüvenin beş ana sebebini biliyorsunuz:

1. Aşırı yüksek beklentiler
2. Sert öz yargılama
3. Korkuyla meşgul olma
4. Deneyim eksikliği
5. Beceri eksikliği

Çözümleri de biliyorsunuz:

1. Aşırı yüksek beklentilerin kancasından kurtulun.
2. Kendinizi kabul edin ve kişisel cesaretlendirmeyi pratik edin.
3. Korkuya yer açın ve mümkünse onu kullanın.
4. Konfor alanınızdan çıkıp istediğiniz deneyimi yaşayın.
5. Becerilerinizi pratik edin, onları etkin şekilde uygulayın, sonuçları değerlendirin ve gereken yerleri değiştirin.

Bu yaklaşım size benim 'gerçek özgüven' dediğim şeyi verir. Gerçek özgüven gelip giden hoş bir his değil, kişisel bir özelliktir: Kendinize güvenme kabiliyetinizdir, kendinize inanmak, kendinize karşı dürüst olmak, öz değerlerinize uygun hareket etmek, hislerinizden bağımsız hareket etmektir. Gerçek özgüven bir CD dinleyerek kazanılmaz; çaba ve istikrar gerektirir. Ama zaten bunlar hayatta önemli olan her şey için geçerlidir. Bu yüzden eğer zihniniz şu gerekçe üretme olayına başladıysa, ona bu düşünceler için teşekkür edip yolunuza devam edin.

'DOĞRU' KURALLAR

Aşağıda özgüven oyunun on 'doğru kuralını' listeledim. Buna rağmen okumaya başlamadan önce bir uyarı yapmamda fayda var: Kurallar onları katı bir şekilde takip ettiğimiz an tehlikeli olmaya başlar. Bu yüzden lütfen bu kurallara hafifçe tutunun! Onlara karşı esnek olun, onları dilediğiniz gibi eğip bükün ya da düzenleyin. Onlar On Emir değil!

Bu kitaptaki her şey tavsiyeden fazlası da değil zaten. Umarım bazen okuduklarınızı uygulamayı seçersiniz ama bunları göz ardı edeceğiniz pek çok anın olacağını da bekliyorum. Benim için hiçbir sorun yok (Umarım sizin için de olmaz). Sırf ben söyledim diye bir şeye kesinkes inanmanızı hiç istemem. Neticede bazı kuralların 'doğru,' bazılarının 'yanlış' olduğunu belirleyecek bir yüksek mahkeme falan yok. Bu yüzden bunları kendiniz deneyin ve neler olduğunu görün; bırakın yargıç kendi deneyimleriniz olsun.

ÖZGÜVEN OYUNUNU KAZANMANIN ON KURALI

1. Özgüven eylemleri önce, özgüven duygusu daha sonra gelir.
2. Gerçek özgüven korkusuzluk değil; korkuyla kurulan ilişkinin dönüştürülmüş halidir.
3. Olumsuz düşünceler normaldir. Onlarla mücadele etmeyin, onlardan ayrışın.
4. Kendini kabul etme öz saygıyı gölgede bırakır.
5. Başarı, değerlerinize uygun şekilde yaşamaktır.
6. Değerlerinize çok bağlı kalmayın fakat onları kuvvetle uygulayın.
7. Sonuca takılmayın; süreç için tutku hissedin.
8. Korkunuzla mücadele etmeyin; ona izin verin, onunla arkadaş olun ve onu yönlendirin.
9. Başarısızlık can yakar ama öğrenmeye istekliysek, bu başarısızlık aynı zamanda çok harika bir öğretmendir.
10. Performansın zirvesine ulaşmanın anahtarı göreve tamamen odaklanmaktır.

Bu yüzden lütfen: Bu kurallara hafifçe tutunun, onları düzenli şekilde düşünün ve esnek bir şekilde uygulayın. Kitabı şu konuya bakarak bitirelim...

ÖNÜMÜZDE NE VAR?

Bu tür bir kitabı yazmak dengeyi sabit tutarak hareket etmektir. Bir taraftan sizi mümkün olacak en mükemmel hayatı yaşamanız için cesaretlendirmek istiyorum; diğer taraftan gerçekçi olmanızı arzu ediyorum. Eğer "Evet, istediğim her şeyi yapabilirim!" ile yola koyulursanız bir süre kendinizi uçurtma gibi yükselmiş hissedersiniz ama tüm yüksekten uçan uçurtmalar gibi, sonunuz yere çakılarak düşmek olur. Bu yüzden gözlerinizi açarak ilerlemeniz daha iyidir. Yolculuğunuzun iniş ve çıkışları, haz ve acıları olacağını kabul edin. Başarıları da başarısızlıkları da, zaferleri de felaketleri de, devasa ilerlemeleri de çok büyük gerilemeleri de kabul edin. Ayrıca aklınızda Sör Winston Churchill'in şu sözlerini hep tutun: "Başarı final değildir. Başarısızlık ölümcül değildir. Önemli olan devam edecek cesareti göstermektir."

Kişisel olarak ben 'cesaret' kelimesini çok severim. Kökeni Latincede 'kalp' anlamına gelen 'cor'dan gelir. Zaten cesaret demek kalbimizden geleni yapmamız demektir; başka bir deyişle değerlerimize göre hareket etmemizdir!

İnsanlar cesaretle hareket ettiğinde, hissettikleri en ortak duygu nedir?

Korku!

Bu yüzden cesaret korkunun yokluğu değil; korkumuza *rağmen* bizim için önemli olan şeyi yapmamızdır. Bu da bizi Helen Keller'a geri götürür. Bu kitabın giriş kısmından onu hatırlarsınız, onun en meşhur cümlelerinden birini alıntılamıştım. Aslında bu, cümlenin tamamı değildi, işte kalanı:

> *Güvenlik genelde batıldır. Doğada var olmayan bir şeydir ve insan ırkının tamamı onu deneyimlememiştir. Tehlikeden kaçınmak uzun vadede doğrudan maruz kalmaktan daha*

güvenli değildir. Hayat cesur bir macera değilse, hiçbir şeydir. -Helen Keller

Eğer yaşamımızı cesur bir macera haline getirmeyi seçersek -konfor alanımızdan çıkıp gelişip keşfederek zorluklarımızla yüzleşirsek- o zaman kendimizi cesur maceralar yaşayan insanlar gibi hissederiz. Kalbimiz hızla atar, bedenimiz terler, midemiz kasılır. Korku kendisini tüm şekilleriyle gösterecektir: Anksiyeteden güvensizlik hissine, stresten kendinden şüphe etmeye, 'coşkuyla harekete geçme hevesinden' paniklemeye kadar. Ayrıca zihnimiz bize şöyle bağıracaktır: "İmdaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat. Bırak beni. Geri dönmek istiyorum. Bunların hepsi çok zor. Bunları kaldıramıyorum. Bunun için yeterince iyi değilim."

Buna rağmen eğer bu hisler için yer açarsak ve bu düşüncelerin kancasından kurtulup değerlerimize uygun hareket etme konusuna tam anlamıyla odaklanırsak, o zaman özgür oluruz. Olmak istediğimiz kişi gibi davranmakta özgür oluruz, bizim için gerçekten önemli olan şeyleri yapmakta özgür oluruz ve hayatımızı gerçek bir özgüvenle yaşamak için özgür oluruz.

Teşekkür

İlk olarak tüm sevgisi ve desteği için eşim Carmel'e şükranlarımı sunuyorum; ilham perim olduğun için; fikirlerimi geliştirmeme yardım ettiğin için; bilgisayarla olan ilişkime müsamaha gösterdiğin için; ben klavyeye tıklatırken ailemize baktığın için ve her şeyin "sadece bir saçmalık" olduğuna tamamen ikna olduğum halde yazmaya devam etmem için beni cesaretlendirdiğin için.

Ayrıca her zamanki gibi, ACT'nin mucidi Steve Hayes'e kocaman bir teşekkür... Bu şükran duygum, her ikisi de benim için büyük ilham kaynakları olan Kelly Wilson ve Kirk Strosahl'a da gidiyor. Ayrıca ACT'de en yüksek performans alanında yaptığı çalışmaların uygulamam üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu Frank Gardner'a çok özel bir teşekkür. Ayrıca Todd Kashdan'a, onun değerler tablosunu uyarlamama nazikçe izin verdiği için. Her zaman çok destekleyici olan dünya çapındaki daha geniş ACT topluluğuna genel bir teşekkür; gerçekten de bu sayfalardaki birçok fikir, dünya çapındaki ACT Listserv posta listesindeki tartışmalardan doğmuştur.

Sonra menajerim Sammie Justesen'e tüm iyi çalışmaları için kooccaaammmannn bir "TEŞEKKÜR EDERİM!" Ayrıca Penguin'deki tüm ekibe, özellikle Ingrid Ohlsson ve Jocelyn Hungerford'a bu kitap için sergiledikleri tüm sıkı çalışma, özen ve dikkat için çok teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca son olarak bu gezegende bana "Baba" diyen ve özel bir insan olan Max'e, hayatıma bu kadar çok sevgi, neşe ve merak kattığı için teşekkür etmek istiyorum.

Referanslar

Armstrong, Lance, 2003, Every Second Counts, New York: Broadway Books.

Baumeister, Roy F; Jennifer D Campbell, Joachim I Krueger and Kathleen D Vohs, Mayıs 2003, Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, c. 4, sayı. 1, s. 1-44.

Dr Seuss Enterprises, 1990, Oh, the Places You'll Go! New York: Random House.

Gardner, Frank L & Zella E Moore, 2007, The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach, New York: Springer Publishing.

Harris, Russ, 2008, The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living, Boston: Trumpeter Books.

Hayes, Steven C; Kirk Strosahl & Kelly G Wilson, 1999, Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change, New York: Guilford

Jones, G; S Hanton & A B J Swain, 1994, "Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite

sports performers," Personality and Individual Differences, 17, 657-663.

Jones, G; A B J Swain & L Hardy, 1993, 'Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance," Journal of Sport Sciences, 11, 525-532.

Jones, J C; T J Bruce & D H Barlow, 1986, Kasım, "The effects of four levels of 'anxiety' on sexual arousal in sexually functional and dysfunctional men," Association for Advancement of Behavior Therapy'nin yıllık konferansında sunulan kayıt oturumu, Chicago, Il.

Kashdan, Todd, 2009, Curious, New York: Harper Collins.

Langer, Justin, 2008, Seeing the Sunrise, Crows Nest NSW, Avustralya: Allen and Unwin.

Mandela, Nelson Rolihlahla, 1994, Long Walk to Freedom, Londra: Abacus.

Rich, A R & D K Woolever, 1988, "Expectancy and self-focused attention: Experimental support for the self-regulation model of test anxiety," Journal of Social and Clinical Psychology, 7, 246-259.

Shubin, Neil, 2008, Your Inner Fish, Londra: Penguin Books.

Simpson, Joe, 1988, Touching the Void, Harper and Row.

Stengel, Richard, 2008: "Mandela: His 8 Lessons of Leadership," Time Magazine, 9 Temmuz 2008.

Swain, A B J & G Jones, 1996, "Explaining performance variance: the relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety," Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal, 9, 1-18.

Wood, J V; W Q Perunovic & J W 2009, Temmuz, "Positive self-statements: power for some, peril for others," Psychological Science, 20(7):860-6.