

Makale



Pozitif düşüncenin gücü hayatın neresine bakarsanız bakın ayındır, etkindir ve doyurucu bir felsefi düşüncedir. Gerçekçi olarak analiz ederek, onun sonucunda pozitif olmak ise çözüm üretebilmek için gereklidir. Gözlerimizi kapatıp, "Herşey çok güzel ve çok güzel olacak" demek, şu anda var olan sorunları görmezden gelmek, sorunların daha da büyüyerek devam etmesine ve iç dünyamızda daha fazla yalnızlaşmamıza, endişelenmemize ve öfkelenmemize neden olur. Umutları tüketmemek için gerçeklere olabildiğince objektif bakmak o kadar kolay olmayabilir. Bazen olmamız gerekenden daha olumlu bazen de daha olumsuz olabiliriz. Demek ki objektif bir yorumlama için bir süre düşüncelerimizi, olayları ve sonuçlarını dikkatle incelemeli, sorunların kökenlerini iyi anlamalı, çözümleri iyi analiz etmeliyiz.

Sosyalleşme konusunda toplumun daha çocukken bireye öğrettiği karmaşık öğretiler olumsuz gibi gözükebilir ama buradaki sorun, mutlu olmak ile ilgili insanların toplum içinde öğrendikleri ile ilgili sorunlar yaşamaları ve yeterince iyi çözümler üretememeleridir.

Her konu hakkında daha farklı mutluluk tanımlamalarınız olabilir, genelde öyledir ama birisi size nasılsın dediğinde genelde iyiyim dersiniz. Hayatınızın bazı konularında mutsuz olsanız bile, bazı yerlerde mutlu olabilmeniz, sizi "iyi" demeye iter. Sadece bir alışkanlık cümlesi değildir ama "Bir şekilde mutluyum, sağlıklıyım, huzurluyum" dersiniz. Burada verilen mesajın dipnotlarına bakarsak daima bir "ama" vardır. "Ama", aslında kelimeleri iç dünyanızda size birşeyleri fısıldar. "İyiyim" dersiniz, "İçinizdeki ses başlar "Ama işler de iyi gitmiyor" der. "İyiyim" dersiniz, "İçteki ses, "Yalana bak, aslında sevgilin terk etti, kiranı nasıl ödemeyi düşünüyorsun, sıkıntıdaşın işte" der. "İyiyim" dersiniz, "İçteki ses "Yalana bak, hiçbir isteğim olmuyor, yalnızım, mutsuzum" der. "İyiyim" dersiniz, "İçteki ses "Hastasın neden söylemiyorsun?" der. Böyledir, insanlara iç yüzümüzü, problemlerimiz, sevinçlerimizi pek paylaşmamamız gerektiği, daha doğrusu kimseye güvenmemiz gerektiği çok küçük yaşlarda öğretilir. Hiç düşündünüz mü, bir çocuğa "Hiç kimseye güvenme", talimatını veren aile aslında "Bizlere de güvenme ve hatta kendine de güvenme" talimatını daha küçücük, koşulsuz öğrenmeye aç çocuklara öğretiverirler. Aslında amaç farklıdır, amaç çocuklarını dışarıdan gelebilecek saldırılara karşı korumaktır ama mesajı genel olarak verdiklerinin ve kişilerin bunu bir kalıp olarak öğrendiklerinin farkında değildirler. Çocuk burada ne öğrenir; "Güvenme, söyleme,

paylaşma!". Sonra çocuğa daha karışık mesajlar vermeye başlarız. Arkadaşların ile oyuncaklarını paylaş deriz, ama ilk mesaj paylaşmamak üzerinedir. Çocuk şaşırır, kendisini açıkça anlatır, azarlanır, oyuncaklarını paylaşmaz, ceza alır, paylaşır yine ceza alır, güvenir, elinden tutar, yine azarlanır. Daha çocukken aynı konuda birbiriyle çelişen davranış kalıpları ve en önemlisi düşünce kalıpları öğretilmiştir. Bu noktadan başlayarak konuya bakarsak, herhangi bir olay, konu, insan karşısında tereddüt etmemiz, karar veremememiz, verilen kararları değiştirmemiz kolaylıkla anlaşılabilir.

Çocukken sadece küçük bir gülümseme ile mutlu olabiliyorduk, büyüdükçe elimize daha fazla olanak geçtikçe mutlu olma olasılığımız azalmaya başlar. Bazıları şanslıdır, erken yaşlarda mutlu olmanın sırlarını keşfetmişlerdir ve hayatlarında uyguladıkları bu keşif, çevresindekileri diğer insanları da etkilemiştir.

Bazıları size "Tek kişinin, dünyayı değiştiremezsin" derse, ona gülün ve yolunuza devam edin. Çünkü tek kişinin tek bir mutlu kişinin mutsuz bir topluluğu mutlu bir topluluğa çevirebildiğini deneyerek bulabileceğinizi keşfedebilirsiniz. Deneyin ve o zaman anlayın. Kafası karışık insan, mutlu olamıyorsa, ilk yapacağı şey, kafasındaki karışıkları bir düzene koymaktır ve tek bir düzene koyabilmiş kişi, diğerlerine de bunun yolunu gösterecektir, grubu tamamen değiştirebilecektir.

Bu yüzden mutlu olmanın sırrı, düşüncelerimiz, inançlarımızı ve böylece davranışlarımızı düzene sokmaktan geçer. Her bozulduğunda bıkmadan düzenlemeye girişin, sonuç her seferinde istediğiniz gibi olacaktır. Kendinize ve başkalarına daha fazla güvenebildiğinizde, daha az beklentiniz olacaktır. Daha az beklentisi olan insan ise daha kolay sevebilecek, sevilebilecektir ve sonuç olarak daha mutlu olabilecektir. Sağlıklı düşünce, sağlıklı vücut, sağlıklı ilişkiler, sağlıklı gelecek ve sağlıklı hayaller demektir. Kendi düşüncelerinizi düzene sokmak ile sağlıklı olursunuz, sağlıklı olan insan eninde sonunda mutlu olmayı başaracaktır.

Buradaki soru şudur; Düşüncelerimizi nasıl düzenleriz, nasıl daha pozitif olup, sağlıklı düşünmeye başlayabiliriz?

Bu soruların cevapları tek olmamakla birlikte, ilk atılacak adım cesur ve umutlu olmaktan geçer. Sonrası nasıl olsa gelir. Zaman içinde sağlıklı ve mutlu olmayı öğrenirsiniz. Yani neye mal olacaksa olsun, merak duygusunun sizi yönlendirmesine izin verin, araştırın, sorun, cevapları alıp uygulamaya başlayın, cesur olun ve sonucu görün. Başarılı olacağınızı göreceksiniz. O zaman kendinizi dah da çok seveceksiniz ve bu durumda daha da mutlu olacaksınız.

Mutlu olma yolunda sürpriz çözümler, bilinmeyen yollar yoktur. Herşey ortadadır ve seçimler bizi belirler. Seçim evresine geldiğinizde (her durumda ve her gün geliyorsunuz) adım atmaktan çekinmeyin, değişime açık olun, sevin ve sevilmeyi içtenlikle isteyin. Merak etmeyin, sonuç sizin lehinize olacaktır.

Öznur Peksoy - Psikolog