

Editörden tarafından yazıldı.

Pazar, 23 Ekim 2011 23:58 - Son Güncelleme Pazartesi, 24 Ekim 2011 12:19



Adam bir iş seyahatindeyken, hırsızlar evine girmiş, evi yakmış ve oğlunu kaçırmışlar. Baba eve döndüğünde, evinin kül olduğunu ve oğlunun da yanıp ondan geriye sadece yalnızca küllerinin kaldığını düşünmüş. Kalbi kırılan baba, külleri toplamış ve yanından hiç ayırmadığı çok güzel bir kavanoza koymuş. Biraz zaman geçmiş, oğlu hırsızların elinden kaçmış ve eve, babasına koşmuş. Gece geç saatte eve gelen çocuk, kapıyı çalmış. Baba derin uykusundan uyanmış ve seslenmiş: “Kim o?”. Oğlu yanıtlamış: “Benim, baba, oğlun”. Acıyla öfkelenen baba, kötü kalpli bir çocuğun ona numara yaptığını düşünerek, oğlunu kapıdan kovmuş. Oğlu kendini anlatmaya çalışmış, ama baba dinlememiş. Sonunda çocuk bir daha dönmek üzere oradan ayrılmış...

Bu hikâyede de olduğu gibi çoğu kez ön yargılarımız bizi mutsuz edecek sonuçlar oluşturur. Babanın çocuğunun öldüğüne dair bir ön yargısı olmasaydı hikâyeye mutlu sonla bitecekti. Hayatlarımızdaki ön yargılarımız da bizi mutsuz eder. Bir fanusun içine sıkışmamıza neden olur. Sorunlarımızı çözme konusunda çoğu zaman bizi çaresiz bırakır. Ön yargılar insanları yalnızlaştırır, özgürlüğünü kısıtlar, ruhsal çöküntülere neden olur, çoğu zaman da başarısız olmamıza neden olur. Çevremizde birçok insan da ön yargı içeren cümleler duyarız. Kilo ve sigarayla ilgili cümleler de bunlardandır:

- Sigarayı bırakırsam kilo alırım.
- Su içsem yarar bana.
- Hangi diyeti yaparsam yapayım 70 kilodan aşağı düşemem.
- Spor yapsam da hiçbir şey değişmez.

Bu tür cümleler istediğimiz hedefe ulaşmamızı engeller. Kilo vermeyi ya da sigarayı bırakmayı isteriz ama ön yargılarımıza o kadar çok inanırız ki bunu başaramayız. Ön yargılı insanlar ne yapmak istediğini bilir ama ön yargılarından kurtulamadıklarından bir türlü yapmak istedikleri işe başlayamazlar. Başarısız olacaklarına dair bir fikirleri vardır. Tabii bu ön görüşleriyle başarısız da olurlar. Bu tür başarısızlıklar, içinde bulunduğumuz durumdan ne kadar rahatsız olursak olalım kabullenmemize neden olur. Ön yargılarından dolayı kilo veremeyen bir insan “ Ben böyle çok güzelim, kilo bana çok yakışıyor. Erkekler balıketli kadınları sever.” demeye başlar. Sigara için de aynı şey geçerlidir. “ Bak

şu yaşlı amcaya yıllardır sigara içiyor ama bak sapa sağlam. Sigara bize de zarar vermez". Bu tür cümleler hedeften iyice uzaklaşmamıza neden olur.

Ön yargılar nasıl engellenebilir?

Ön yargılarımızdan kurtulmak mücadele edilmesi ve aşılması gereken bir konudur. Öncelikle içimize dönüp ön yargıya yol açan düşünce ve inançları net olarak ortaya çıkartmamız gerekir. İç sesimize kulak verip ne yapmak istediğimize odaklanmalıyız. Kendimize inanmalıyız. Yeni ön yargıların oluşumuna engel olmalıyız. Her duyduğumuza inanmayarak gördüklerimizi, duyduklarımızı sorgulayarak yeni ön yargıların oluşmasını engelleyebiliriz.

Siz de var olan ön yargılarınızdan kurtulmak istiyorsanız, size tavsiye edeceğim alıştırmayı yaparak işe başlayabilirsiniz. Öncelikle bu konudaki farkındalığınızı artırmalısınız; bunun için kendinize bir ÖYL (önyargı listesi) hazırlayın. Mümkün olduğunca kendinizi dışarıdan birisi gibi takip etmeye çalışın ve yakaladığınız otomatik düşünceleri ya da ön yargılarınızı yazıya dökün, sonrasında gerçekten bu yargıların doğruluğu üzerinde düşünün, tartışın; bu konuda kitaplar okuyun ve sonra onu adeta nadasa bırakın, kendi yolunu bulacaktır. Hayatınızı alt üst eden ön yargıların değişmesi için çoğu zaman yapmanız gereken sadece farkına varmanız olabilir.

Ön Yargılardan Kurtulmanın Reçetesi-Psikoterapist Cenk KAHVECİOĞLU

Editörden tarafından yazıldı.

Pazar, 23 Ekim 2011 23:58 - Son Güncelleme Pazartesi, 24 Ekim 2011 12:19

Ön yargılarınızdan kurtulduğunuzda daha özgür, daha mutlu, daha başarılı bir hayat bizi bekliyor olacak!□

Yazan: Psikoterapist Cenk KAHVECİOĞLU