



Hepimiz zaman zaman hayatta bize acı veren ve olumsuz duygulara sebep olan deneyimler yaşayabiliriz. Bu deneyimleri yok etmek ya da değiştirmek bazen mümkün olmayabilir. Dolayısıyla zor ve olumsuz duygularla baş etmenin en iyi yollarından birisi onları kabul etmektir. Bazı duygular bizler ondan kaçmaya çalıştıkça daha güçlü bir şekilde var olmayı sürdürürler. Böyle durumlarda en doğru adım onlara kucak açmak olacaktır. Fakat bu durum sizleri yanıltmasın. Bazı durumlar vardır ki onlara farklı pencerelerden bakarak da değişimi sağlayabiliriz. İşte biz bu duruma “olumlu düşünmek” diyoruz.



Hiçbir duygu kendiliğinden var olmaz. Her duygunun arkasında mutlaka bir düşünce vardır. Dolayısıyla öfke, mutsuzluk, hayal kırıklığı ve benzeri her olumsuz duygunun arkasında da olumsuz bir düşünce mevcuttur. Çoğu zaman düşüncelerimizden kaçır, sadece hissettiğimiz olumsuz duyguya odaklanırsınız. Buna bağlı olarak olayları “olduğu” gibi görmek yerine “hissettiğimiz” gibi görmeye başlarız.

Şu günlerde en çok ihtiyacımız olan hâllerden birisi olumlu bir düşünce tarzına sahip olabilmektir. Peki bunun için neler yapabiliriz?

1- “HER DURUMU KONTROL EDECEK KADAR GÜCÜMÜZ OLMADIĞINI” KABULLENMEK

Bazen her şey avucumuzun içindeymiş ve çabalarsak işleri yoluna sokabileceğimiz gibi hissederiz. Maalesef hayat üzerindeki etkimiz bu kadar güçlü ve kapsamlı değil. Dolayısıyla bazı durumların bizim kontrolümüzde olmadığını kabul etmek gerekir.

2- “YAPABİLDİKLERİMİZİN DE İŞE YARAR SONUÇLARI OLDUĞUNU” FARK ETMEK

“Daha fazla çalışmalıyım.” diyerek kendimizi hırpalamak yerine “yaptıklarımıza ve yapabildiklerimize” odaklanmayı deneyebiliriz. Her daim mükemmeli yakalayamayız ve tüm seçenekleri hayata geçiremeyebiliriz. Fakat yapabildiklerimizin de diğer insanlar üzerinde olumlu etkileri olabilir.

3- “ŞİMDİ VE BURADA” OLABİLMEK

Geçmişin pişmanlıkları ile geleceğin belirsizliği arasında kalan zamanı “an” olarak adlandırabiliriz. Şu an yaptıklarımıza, hissettiklerimize ve keyif aldıklarımıza hatta aldığımız nefese odaklanmak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

4- “ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK”

Doğuştan iyimser olmayabiliriz ama iyimserlik öğrenilebilir. Olumsuz durumların herkesin başına gelebileceğini yani kişisel olmadığını ve gelip geçici olabileceğini düşünebiliriz.





5- "ŞİKAYET ETMEKTEN" VAZGEÇMEK

Şikâyet etmek insanı rahatlatıyor gibi gelebilir, bazen anlık olarak rahatlatılabilir de. Fakat çoğu zaman durumu değiştirmez ve olumlu bir etki yaratmaz. Bu yüzden bu tavırdan vazgeçmeye çabalamak daha iyi hissetmemizi sağlayabilir.

6- OLUMLU DİL KULLANMAK

Olumlu duygular hissetmek ve içinde bulunduğumuz durumların olumlu yönlerini görebilmek için olumlu dil kullanmaya dikkat etmek şarttır.

*Düşünceleriniz olumlu olsun.
Çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur.
Sözleriniz olumlu olsun,
Çünkü sözleriniz davranışlarınız olur.
Davranışlarınız olumlu olsun,
Çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur.
Alışkanlıklarınız olumlu olsun,
Çünkü alışkanlıklarınız değerleriniz olur.
Değerleriniz olumlu olsun,
Çünkü değerleriniz kaderiniz olur.*

-Gandi