



## **Huzur, zerre boyutundaki "an"ın içindedir YARGISIZ DÜŞÜNEMEMEK!**

Yargılarla düşünmek farkında olmadan otomatik olarak yaptığımız bir şeydir. Zihnimiz sürekli olarak deneyimlerimizi başka deneyimlerle ve beklentilerimizle karşılaştıran bir makine gibidir. Olayları, durumları, kişileri ve kendi düşünce, duygu ve yaşantılarımızı sürekli olarak değerlendirir, adeta ölçer biçeriz. Kullandığımız dil yargılamalar içeren “iyi, kötü, az, çok, hoş, güzel, berbat, korkunç, sevimsiz, sıkıcı, eğlenceli...” gibi sayısız sıfatla doludur.

Sürekli olarak duygularımızı başka duygularla, davranışlarımızı başka davranışlarla yaşantılarımızı başka yaşantılarla karşılaştırır ve onlar hakkında hükümler veririz. Adeta kendi hayatımızın yargıci gibi davranırız.

Yaşantılarımız hakkında verdiğimiz olumlu hükümler bizi o yaşantıları sürekli elimizde tutma çabasına iter. Yaşantılarımız hakkında verdiğimiz olumsuz hükümler de, bizi bu yaşantılardan kaçma ve kurtulmaya çalışmaya zorlar. Ne yazık ki sürekli olarak olumlu yaşantılar elde etmek de, olumsuz yaşantıları sonsuza kadar kendimizden uzaklaştırmak da mümkün değildir.

Hem olumlu hem de olumsuz yargıların duygularımızın üzerinde etkileri vardır. Özellikle olumsuz yargılar sıklıkla hayal kırıklığı ve üzüntü gibi olumsuz duyguları beraberinde getirir. Kendinizle ya da başkalarıyla ilgili sahip olduğunuz olumsuz yargıları düşünün, bu yargılar nasıl etiketler içeriyor? “tembel”, “sıkıcı”, “beceriksiz”, “güvenilmez”, “zayıf”, “değersiz” gibi etiketleri kullandığınız da bu kendiniz ya da başkaları hakkında nasıl hissetmenize neden oluyor? Bu etiketlerin olumsuz duygularla birlikte yol aldığını fark edebiliyor musunuz?

“Harika, mükemmel” gibi sıfatlarla tarif ettiğimiz bir deneyim bizde olumlu duygular açığa çıkarır, yaşantımızın “mükemmel” olduğunu düşünmemiz büyük olasılıkla bize kendimizi iyi hissettirir. Başka bir açıdan ise, bir yaşantımızı “mükemmel” kategorisine koymamız bize başka yaşantılarımızın mükemmel olmadığını ima etmektedir. Başka deneyimlerimiz adeta erozyona uğramış olur ve eskisi kadar bize keyif vermemeye başlayabilirler.

Bir başka açıdan da bu “mükemmel” yaşantıyı kaybetme ve ona bir gün sahip olamama endişesi mutsuzluk yaratabilir. Görüldüğü gibi olumlu yargılar biz hiç farkında olmadan olumsuz duyguları tetikleyebilmektedir.



Unutmamanız gereken son bir nokta, yargıladığınız için kendinizi yargılamamanız. Zihniniz yaşantılarınızı otomatik şekilde yargılara dayanarak değerlendirir. Zihninizin bu refleksi için için kendinizi eleştirmeyin. Ancak yargılarla düşündüğünüz durumları ve bu yargılarınızın neler olduğunu farketmeye çalışın.

Başlangıçta, bunu yapabilmeniz için yargılarınızın kaydını tutmanız da fayda var. Aşağıda bunu nasıl yapabileceğinizi gösteren bir yargı kaydı örneği verilmiştir. Sonraki sayfada yer alan boş kayıt formuna, kendi yaşantınızda farkettiğiniz yargılarınızı kaydedin.

### Gözlemci Yazar Alıştırması

Yakın zamanda, çok üzgün ya da çok kaygılı hissettiğiniz bir durum ya da olayı hatırlayın. Olayı bütün detayları ile yeniden gözünüzde canlandırın. Neler gördüğünüzü, neler işittiğinizi, ne hissettiğinizi hatırlamaya çalışın.

Şimdi elinize bir kalem ve kağıt alın ve hatırladığınız bu olayı, objektif olarak tarif edin. Olayı yaşayan kişi değil de, dışarıdan izleyen biriymiş gibi yazarak anlatın. Duygusal yorumlar içeren cümleler kullanmamaya çalışarak, olaya dışarıdan bakarmış gibi tarif etmeye çalışın.

Bu alıştırmayı gün içinde yaşadığınız ve size olumsuz duygular hissettiren durumlarda kullanabilirsiniz.

### Örnek durumlar

Arkasından sürekli korna çalınan kişi.

Neler düşünür insan? “Bana taktı”, “benle derdi var” gibi düşünürsek öfkelenebiliriz. Aslında sadece korna çalıyor olabilir...

Sırtında ağrı ortaya çıkan kişi.

İnsan neler düşünür? Örneğin bu ağrıyı kötü olarak nitelerse ağrısı artar. Ama bunu sadece bir ağrı olarak kabul eder ve o şekilde gözlerse, ağrı büyüzmez.

Yapmayı planladığı bir işi yapamayan bir insan.

“Ben beceriksizim, tembelim” diye düşünürse bu işi hiç yapamaz. Ama sadece “yapmayı planladığım işi yapamadım” derse, sorun büyüzmez.



Bir alışveriş merkezine girmekten (veya asansöre binmekten) korkan bir kişi.

“İçerisi çok kalabalık oksijen azdır” diye düşünürse, içeri girmeye korkusu iyice artar. Ama burayı sadece bir alışveriş merkezi gibi görürse ve herhangi bir analiz yapmadan sadece o şekilde bakarsa, korkusu gelişmeyecektir.

Balık ile alkolü seven bir kişi.

Önüne balık geldiği zaman, bunun “ne ile güzel olacağını” düşünürse veya “rakısız bu güzel olmaz” derse, bu duruma aklına alkol gelecektir. Halbuki balığı sadece bir balık olarak görürse, aklına alkol gelemz.



## Örnek Yargı Kayıt Formu

Ne Zaman?	Nerede?	Hangi Yargılar?
<i>Cuma, öğleden sonra 3</i>	<i>ofiste</i>	<i>İşyerindeki sekreterin sürekli aynı hatayı yaptığı için ne kadar aptal olduğunu düşündüm</i>
<i>Pazar akşamı, 7</i>	<i>Evde</i>	<i>Evi toplamadığım için tembel ve sorumsuz olduğumu düşündüm.</i>
<i>Salı, sabah 10.30</i>	<i>Sokakta</i>	<i>Yoldan geçen kadının giydiği kazağın ne kadar zevksiz ve çirkin olduğunu düşündüm.</i>
<i>Salı, öğleden sonra 12.45</i>	<i>Yemekte</i>	<i>Karşı masada oturan arkadaşımın bana kızgın olduğu için yanıma oturmadığını düşündüm.</i>



