

ŞİMDİ VE BURADA OLMAYI BİLİYOR MUYUZ?

Genellikle aşağıdaki slaytı eğitimlerin ilk 1dk. içinde muhakkak gösteririm.



Amacım eğitime katılanları fiziken ve ruhen eğitime davet etmektir. Neden davet ediyorum?

Her zaman her koşulda fiziken ve ruhen bulunduğumuz anda değiliz. Aman psişik güçlerden bahseden bir yazı yazdığımı sanmayın. Biraz sabrederseniz ne demek istediğim anlaşılacaktır.

Anın içinde yaşanan olaylara ve kişilere bakarken, dinlerken, izlerken veya dahilken aslında bize geçmiş yaşantılarımız geçmişte hayatımızda başrol oynayan insanlar ve geçmiş benzer anlardaki duygu ve düşüncelerimiz ana tahakküm eder. Tahakküm eder diyorum kelimenin tam anlamıyla tahakküm kurar.

Sonuçta verdiğimiz tepkiler veya edindiğimiz izlenimlerin büyük çoğunluğu ana ait değildir.

Geçmiş anın etkisiyle verilen tepkilerdir ve edinilen izlenimlerdir. Kolay kolayda farkı fark edemeyiz. An geçmişle karışır. Geçmişten ya bir düşünce ya hissedilen bir duygu ya da bir tepki gelir. Anı sağlıklı değerlendirip yanıt vermemizi engeller.

Mutlaka karşımızdaki kişiden gelen bir tepkiye şaşkınlığımız veya karşımızdaki kişiden bize yansıyan bir şaşkınlık ifadesi şimdi burada olunmadığının veya olmadığımızın işareti olabilir.

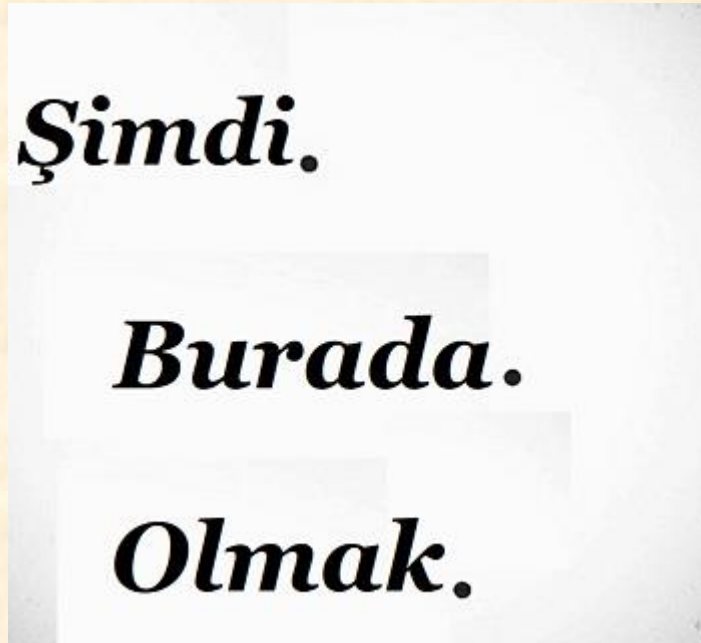
Böyle bir durumda

- ✓ Anlamak/ anlaşılmak zorlaşır.
- ✓ Çatışma yaratabilir.
- ✓ Olumsuz düşünce ve duyguları pekiştirir.
- ✓ İletişimi bozar.
- ✓ Sorun yaratır.
- ✓ Sağlıklı gözlem yapmayı engeller.
- ✓ Empatiyi zayıflatır.
- ✓ Öğrenmeyi zayıflatır.
- ✓ Hedefe ulaşmayı engeller veya zorlaştırır.



Sonuçta tüm bu etkilerde stresi oluşturur. Gelen uyarıyı sağlıklı alamamak sağlıklı tepki vermemizi engeller. Bu dengesizlik de stresi tetikler.

Peki nasıl anlayacağız ki nerdeyiz? An da yani şimdi burada mıyız?; yoksa geçmiş anların tahakkümünde miyiz? Umduğumuzdan farklı tepki alırsak muhakkak neyin ters gittiğini anlamak için karşımızdaki kişi ile direkt temas da olmalıyız. Algıladığımızı ve algılananı soru sorarak kontrol etmeliyiz. Düşünce ve duygularımıza kulak vermeliyiz. Beynimizdeki görüntüye dikkat etmeliyiz. Kısacası tüm alıcıları kontrol etmeliyiz. Parazitin bulunduğu yeri tespit edip kendimizi tüm algılarımızla ana çağırmalı; düşünce ve duygularımıza yön vermeliyiz.



Yöneticinizin yanına yeni projenizle hevesle gittiniz. Size dedi ki "Şu an vaktim yok yarın baksak daha iyi olacak". Bir anda gerildiniz. Yüzünüzün ifadesi negatif bir hal aldı. Kendinizi kırgın ve reddedilmiş hissettiniz. Aldığınız tepkiler karşısında verdiğiniz tepkiler hiç yabancı değil. Zaten annenizin her zaman işi vardı ve çok yoğundu. Hevesle yaptığımız ödev ve özenle hazırladığımız resimlere "şu an vaktim yok" diye bakmıyordu. Her seferinde reddedilme tepkisiyle kırılıyor ve kendinizi değersiz hissediyordunuz.



Şimdi burada yöneticiniz gerçekten sizi başından savmak ve reddetmek için mi bu ifadeyi kullandı. Yoksa zaten size yarın zaman ayıracağını altına çizerek belirtti mi? Reddedilmek üzerine odaklandığınızda “yarın sana zaman ayıracağım.” cümlesini duymamış olma ihtimaliniz çok yüksek olacaktır. Tüm alıcılarınızla anı bir gözden geçirip annenizle yaşadığınız ana takılı kalmayıp anı çok daha objektif anın içinde değerlendirebilerseniz çok farklı bir sonuçla karşılaşabilirsiniz.

Bugün karşınızdaki ses yöneticinizin sesi ve şimdi burada ona soru sorarak ne yapmaya çalıştığını daha iyi değerlendirebilirsiniz.

Bu durum sizi gereksiz yaşanabilecek streslerden sizi koruyacaktır. Kontrolü tam sağlayamadığınızı düşünüyorsanız profesyonel destek almanızı da öneririz.

Aylin ÇEVİK
Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı
Öğretim Görevlisi