



TERCİH ETMEK Mİ, İHTİYACI OLMAK MI?

Hayat koşuşturmalar ve yapılması gerekenlerle dolu. Hayat kalitemizi arttırmak adına hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeyleri tanımlayıp standartlar oluşturuyoruz. Bazen bu standartlar bizi farklı düşünmekten alıkoyup mutsuz edebiliyor.

Bir şeyi tercih etmek ile zorunda olmak (ihtiyacı olmak) arasında bir fark var mı? Ne dersiniz?

Konuyu basit bir örnekle açıklayayım. Türk kahvesini severim. Her gün 1 fincan içerim. Annemden ve eşimden edindiğim bir alışkanlık.

Diyelim ki 'Her gün Türk kahvesi içmem gerekiyor(ihtiyacım var)' şeklinde düşünüyorsa nasıl olur.

Türk kahvesini içmediğim zamanlar gergin olabilirim. İş yerimde çalışanlarım kahve getirmezsse kızgın olabilirim, eşim Türk kahvesi yapmazsa ona karşı kızgın

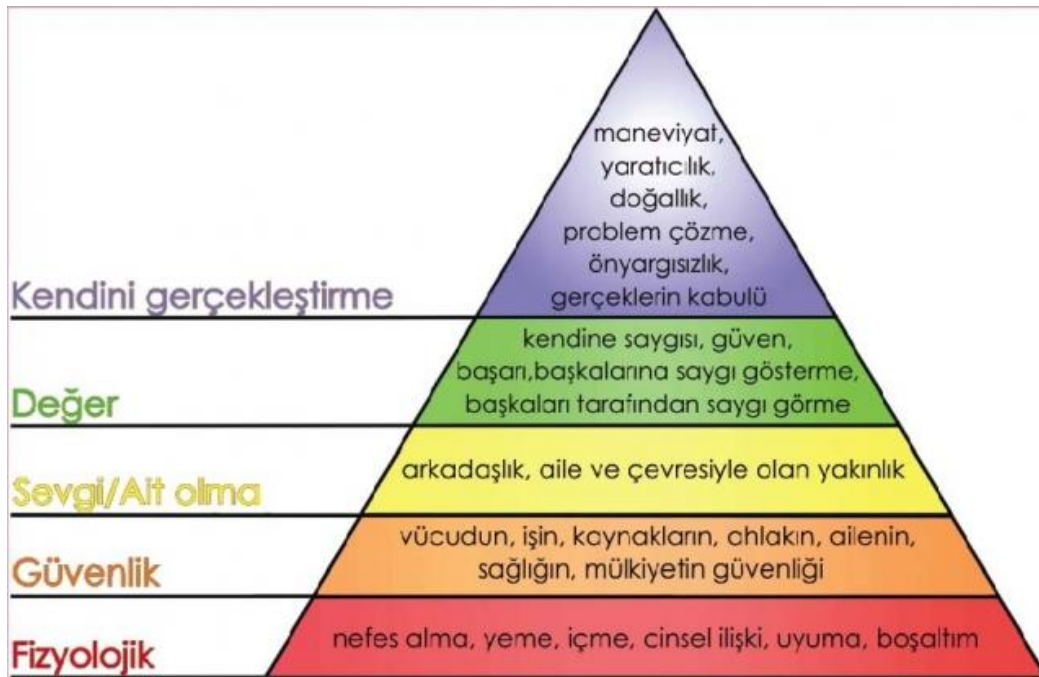
tavırlar sergileyebilirim. Bu gerginliğim bütün gününe ve diğer işlerime de yansıyabilir. Evde veya işyerinde Türk kahvesi bittiyse ve alınmadiysa bozulabilirim.

Peki, ikinci senaryomuzda da şöyle düşündüğümü varsayın 'Türk kahvesi içmeyi tercih ederim'.

Bu düşünce şeklinde bir rahatlama var. Kahveyi o gün içmiş olmam veya olmamam beni rahatsız etmez. İçemezsem kimseyi suçlamam, kimseye kızmam çünkü kahve sadece tercih durumudur. Kahve içtiğim zaman mutlu olurum. Onu yapan insanlara teşekkür ederim. Kahveyi bu arada bazen ben bazen de eşim yapar. 😊 Tercih etmek beni özgürleştirir. Zevk alınacak bir şey olabilir ama hayattaki tek önemli şey bu değildir.

Bir düşünce şekli tavrımızı nasıl etkiliyor öyle değil mi?

Hayatta fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarımız kısacası Maslow ihtiyaç piramidindeki temel ihtiyaçlarımızın dışındaki her şey bir tercihtir.



Fizyolojik ve Güvenlik ihtiyaçlarımız genelde hayatta kalma ve tutunabilmek yani bedensel ihtiyaçlarımızı karşılıyor diğer ihtiyaçlarımız ise psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarımızı karşılıyor.

Psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarımızı başkalarından beklemeden kendi içimizde çözümleyebilme şansımız var.

Kısacası bu seçimler zorunluluk değil tercih meselesi olarak elde edilebilir. Hayatta ne kadar seçme şansımız var ise kendimizi o kadar özgür hissederiz. Kısıtlamalar özgürlüğü azaltır bizlerin üzerine baskı uygular.

Birçok danışanım seçeneği olduğu halde bir kişiye veya olaya bağımlı olduğunu, başka seçeneğinin olmadığını düşünüyor.

Çözüm üretmek için, seçenek üretmek gerekir. Olaylara farklı bakmayı bilmek kişileri özgürleştirir. Herhangi bir işi yapmak zorundayım demek yerine, bu işi başka kişi ile başka işle, başka okulla veya bir şekilde başka yolla yapabilirim demek bizi rahatlatır, özgürleştirir.

Zorunluluklarınızın az, seçimlerinizin bol olduğu bir hayat dilerim.



Taner Akcakanat
Geçmiş Yaşam Terapisti ve Spiritüel Yaşam Koçu
www.tanerakcakanat.com