

# Başarıya Ulaşmanın Kilit Adımı: Korku ve Kaygılarınızı Yönetin

*İnsanın en temel duygularından biri korkudur ve her bilinmezlik korku ve kaygılarımızı tetikler. DB Positive Kurucusu, Eğitimci Derya Babuç çalışanlara ve iş arayanlara duygu yönetimi hakkında bilgi veriyor ve olumsuz duyguların yönetimi konusunda tavsiyelerde bulunuyor.*

*“Gencecik bir kızdı karşımda duran. Sınıfın içerisinde gayet kendine güvenen ve güçlü bir duruş sergilemeye çalışsa da ruh halini bakışları ele veriyordu. “Beş dakikanızı alabilir miyim, size bir şey danışmak istiyorum” diye başlayan konuşmamız, “Peki ne hissediyorsun?” sorusuna, “Artık tahammül edemiyorum, öfke patlamalarım oluyor” cevabını verdikten sonra gözyaşlarına engel olamamasıyla sonlandı. Başka bir deyişle, bire bir çalışmamız bundan sonra başladı.”*

Bu ve benzeri pek çok çalışmanın ortak çıktısını, cevabını kolaylıkla veremediğimiz, hatta kendimize sormaktan bile çekindiğimiz “Ne istiyorsun?” ve “Ne hissediyorsun?” soruları oluşturur. Kişi, bu sorulardan kaçmayı tercih ettiğinde, kendini çok daha büyük bir kaosun içinde bulur. İçimiz kan ağlarken “İyiyim” demek; “Bana böyle davranma” diye söylenirken duygumuzu dile getirmemek; “Ne hissediyorsun?” sorusuna “Hiç” diye karşılık vermek çoğu zaman güçlü tepkisel davranışlara, öfke patlamalarına, depresyona ve yoğun bir kızgınlık duygusuna neden olabiliyor.

## Peki, ne yapmak gerekiyor?

Gelişim sürecinin her alanında geçerli olan formül, “Olay X Tepki=Sonuç” denklemdir. Sonucu değiştirmek istiyorsak değiştireceğimiz şey aslında bellidir. Günümüz dünyasında yaptığımız hataların başında sonuçları değiştirmeye odaklanmak geliyor. Oysa sonucu değiştirmek ve kalıcı gelişim sağlamak için yapmamız gereken şey, tepkilerimizi değiştirmektir. Kendimize sormamız gereken asıl soru, “Ben neden böyle tepki veriyorum? Bu tepkimin altında yatan sebep ne?” sorusudur.

Kendinize, “Aynı olay ve durum karşısında beni aşırı kızdıran, korku ya da kaygı duymaya iten şey, neden bir başkasında aynı etkide olmuyor?” ya da “Ben bu kadar stres yaparken o nasıl bu kadar rahat olabiliyor?” diye sorabilirsiniz. Farklı tepkiler vermemize neden olan sebepleri, bu sebepleri oluşturan duyguları, o duyguların altındaki düşünce ve/veya korkuları keşfetmiyor, anlamaya çalışmıyorsak aynı şekilde davranmaya ve aynı sonuçları almaya devam etmekten başka şansımız yok. Einstein’ın dediği gibi, “Sürekli aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar elde etmeye çalışmak delilik.”

O zaman gelin farkındalığa duygularımızdan başlayalım. Duygu farkındalığı “Tam da şu anda ne hissediyorum?” sorusuna net ve doğru cevap verebilmektir. Mutlu, neşeli iken bu soruya cevap vermek de

o duyguları ortaya koymak da çok kolaydır. Tersi durumda, yani olumsuz duygular ve onların yönetimi söz konusu olduğunda ortaya çıkan ise bizi zorlayan, çoğu zaman kontrol etmeye çalıştığımız ya da kaçındığımız bir süreçtir. Burada öncelikle ele alınması gereken üç duygu yer alır. Bunlar;

**Kızgınlık:** Olumsuz duyguların başında gelen kızgınlık, yakıcı duygulardan biridir. Bu duyguyla baş etme sürecinde temel bilinmesi gereken nokta ise her kızgınlık duygusunun altında bir çaresizlik düşüncesinin var olduğudur. Örneğin, önemli bir toplantıya yetişmeye çalışırken trafikte kaldığımızda hissettiğimiz kızgınlığın altında yatan çaresizlik düşüncesinin nedeni o anda elimizden bir şey gelmiyor olmasayken, o duruma engel olmak için başında alacağımız önlem pek çok şeyi değiştirebilir.

- Evden daha erken çıkmak
- Farklı bir güzergah kullanmak
- Farklı bir ulaşım aracı kullanmak

Bu tarz seçeneklerimiz varken çaresiz olmadığımızı kabul etmemiz, bu duyguyla baş etme sürecindeki ilk adımımızı oluşturur. Klişe gibi gelse de, “Çaresiz değilsiniz, çare sizsiniz” cümlesi bu bakış açısı ile oldukça doğru bir cümledir. O zaman belki de yapmanız gereken şey iki soruya açıklıkla cevap vermek: Sizi en çok kızdıran şey nedir? O durumda nasıl bir çaresizlik hissediyorsunuz?

**Öfke:** İnsan egosu iki şeyi istemez; yenilmek ve yenilmek. Bu durumun üst üste gelmesi içeride kızgınlığın, dolayısıyla çaresizlik ve yetersizlik hissini birikmesine ve kaçınılmaz olarak öfke patlamasına neden olurken kişi sadece kendine değil, başkalarına da zarar verir. Atalarımızın da dediği gibi “Öfkeyle kalkan zararlar oturur” durumuna düşmemek için yapmamız gerekenler arasında şunları sayabiliriz:

- Olumsuz duyguları içimizde biriktirmemek,
- Negatif enerjiyi içimizden atmak adına kendi yöntemlerimizi bulmak (Yürümek, spor yapmak, toprağa dokunmak vb.),
- Sözleri, davranışları ya da tarzlarıyla bizi negatif yönde etkileyen kişilerle bunu açıklıkla, zamanında, ertelemeyen konuşmak ve/veya onların bizden beslenmesine engel olmak.

**Korku:** İnsanın en temel duygularından biri korkudur ve insan bilmediğinden korkar. Özgüvenimizde yeterlilik olgusunu etkileyen her bilinmezlik, ortaya çıkardığı her “acaba” sorusu korku ve kaygılarımızı tetikler. “İş bulamazsam ne olur?”, “Süreç uzarsa ne olur?”, “İşten atılırsam ne olur?” gibi negatif durumların ortaya çıkardığı korkular gibi yeni iş teklifi aldığımda adım atamamak, terfi sürecinde bir yandan mutlu olurken, “Acaba üstesinden gelebilir miyim?” kaygılarına kapılmak bu yüzdendir. Korkularımızla yüzleşmenin, üstesinden gelmenin ya da süreçte adım atabilmenin anahtarı, kişinin kendine duyduğu özgüven ve yapabileceğine olan inançtır. Bunun için güçlü ve gelişime açık yönlerimizi keşfetmek, geliştirmek adına harekete geçmek, bizde korku yaratan kişi, durum ve davranışlardan kaçınmaktan, onları yok saymaktan ya da çaba sarf etmeden vazgeçmekten çok daha etkili bir yöntemdir.

## Olumsuz duygular yönetilmediğinde ne olur?

Gerek iş gerekse sosyal hayatımızda olumsuz duygular olan kızgınlık, öfke ve korkuyu yönetemediğimizde yavaş yavaş kontrolümüzü kaybetmeye başlayacağımızı söylemek yanlış olmaz. Bu durum uzun süreli yaşandığında ise beraberinde rahatsızlıkları getirecektir. Bugün pek çok kişinin hissettiği panik atak, vertigo, mide ve bağırsak hastalıklarının psikolojik kökeninde bu duygular yatar. Bu hastalıklardan bir veya bir kaçının hissedilmesi kişide “yetersizlik” olgusunu tetikleyeceğinden (Üstesinden gelemiyorum, engel olamıyorum vb.) vücudumuzun verdiği tepki bu durumla yüzleşmekten kaçmak olacak, beraberinde depresyon ve bitkinlik ortaya çıkacaktır. (Kişinin canının hiç bir şey istememesi, sürekli uyuma isteği vb. )

Yapılan araştırmalar kişilerin öz-güven, öz-saygı, öz-değer gelişimine odaklanmak yerine olumsuz duyguları yönetmek hatta onları yaşamamak adına kontrol, kaçınma ve kıyaslama yapmayı tercih ettiğini ortaya koymaktadır. Oysa;

## Kontrol duygusu

İnsan her şeyi kontrol etmek için yeterli zamana ve performans kapasitesine sahip değildir. Peki, bunu bilen kişiler olarak, “Neden her şeyi kontrol etmeye çalışıyoruz?” diye sorduğumda, cevabınız, “Mükemmeliyetçiyim, sorunları başta görüp, önlem almak istiyorum” olabilir. Ancak bu cevabın altındaki metin, “Herhangi bir sorunla karşılaşmak, rahatımın bozulması veya başarısız olmak istemiyorum” olarak da yorumlanabilir. Eğer siz de kontrol boyutu yüksek bir bireyseniz yine iki soruyu kendinize sormanızı öneririm: “Neden bu kadar kontrolcüyüm?”, “Ve benim bu durumum diğer insanlar üzerinde nasıl bir etki yaratıyor?”

## Ertelemek

Kaçınmak, ertelemek ya da yok saymak problemlerin daha da büyüyerek bize dönmesini sağlar. Acıdan kaçınmak da bunlardan biridir. “Şimdi bana kızar mı, küser mi, kırılır mı?” diyerek söyleyemediğimiz sözler ya da sonuçlarıyla baş edemeyeceğimizi düşündüğümüz için sergileyemediğimiz tutum ve davranışlar, ileride daha büyük problemlere yol açar. Yeni iş arayışında olan bir aday, birbiri ardına güzel görüşmeler gerçekleştirmiş ve bunlardan birinden iş teklifi almıştı. Ancak akıllı diğer firmada kaldığı için başlangıç tarihi olarak söylenenden bir hafta daha geç bir süreyi talep etti. Sürenin dolmasına yakın kendisiyle yaptığım konuşmada, “Neden diğer firmayı arayıp durumu aktarmıyor ve olumlu olumsuz geri bildirim istemiyorsun?” soruma “Yanlış anlamazlar mı? “diye yanıt verse de sonradan kendisinin de dile getirdiği gibi asıl neden, olumsuz cevap duymaktansa süreci kadere bağlamayı tercih etmiş olmasıydı.

## Sürekli kıyas yapmak

Kıyaslama, belirli durumlarda kişinin geçici olarak kendini iyi hissetmesine neden olsa da sürekli bir karşılaştırmaya neden olacağı için uzun vadede mutsuz olmasına neden olur. Kendimizi kurban psikolojisine sokmak ya da sahip olduklarımız yerine olmadıklarımıza odaklanarak hayıflanmak da bizi olumsuz etkileyen davranış ve tutumların başında gelir.

## Olumsuz duyguların yönetimi için neler yapılabilir?

Tüm bu noktalardan hareketle;

- Düşüncelerimiz davranışlarımıza dönüşür. Bu nedenle olumlu düşünmek, iyi hissetmemize ve yapıcı davranmamıza etki eder. Güne “İyiyim, hoşum, keyifliyim” diyerek başlamak ile sızlanarak başlamak arasında fark vardır.
- Korkularımızı keşfetmek, korkuları ortadan kaldırarak yerine olumlu düşünceleri koymak, kendimizi iyi hissetmek ve olumsuz duygularımızı yönetmek adına önemlidir.
- İstemek önemlidir ancak itici gücümüz, inançtır. Kendimize olan inancımız düştükçe olumsuz duyguları hissetme yoğunluğumuz artar. Unutmamak gerekir kazanmak için oynamak ile kaybetmemek için oynamak arasında fark vardır.
- Kendimize olan güvenimizi ve inancımızı artırmak adına bireysel farkındalığımızı artırmak önemlidir. Güçlü ve gelişime açık yönlerimizi keşfetmek bu sürecin ilk adımımızdır.
- Hayata pozitif bakabilmenin bir koşulu da içsel motivasyonumuzu harekete geçirmektir. Motivasyon sürekli dışarıdan beslenen bir olgu değildir. “Beni ne motive ediyor?”, “Ben kimim, kişiliğim ve karakterim, beklentilerim, amaç ve hedeflerim nedir?” sorularına cevap vermek kendimizi keşfetmemiz ve olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek adına en önemli araçlardandır.

*Hep hatırlayın, kendinize hatırlatın. Hayat geçmişten pişmanlık, gelecekte kaygı duyarak yaşanmaz. Deneyimlerinizden öğrenin, aynı problemleri tekrar tekrar yaşamamak için önemlerinizi alın ve kendinize inanın. O zaman olumsuz duygularınız sizi değil, siz onları yönetebilir ve yaşanan zorluklardan güçlenerek yolunuza devam edebilirsiniz. O zaman yüzünüzde kocaman bir gülümseme ile “İyiyim, hoşum, keyifliyim” diyebilirsiniz. Bunun için şimdi gülümseyerek derin bir nefes alın çünkü yapabilirsiniz ya da tersine “Elimden gelen budur, zaten her zorluk da beni bulur” diyebilirsiniz. Seçim sizin.*