

Olumlamalar gerçekten işe yarar mı?

21 gün boyunca, günde 21 defa ayna karşısında “Kendimi seviyorum” dersem kendimi gerçekten sevebilir miyim? Her sabah güne “Ben değerliyim” diyerek başlasam öz değerim yükselir mi? İşe yaramayan bir yöntem mi tutunuyoruz, sadece söylemekle kaldığımız için mi sonuç alamıyoruz?

DAMLA SELİN TOMRU

Kendi yolculuğumda olumlama cümleleri ile tanışmam Louise Hay aracılığıyla oldu. “Düşünce Gücüyle Tedavi” adlı kitabında rahatsızlıkların ruhsal/duygusal sebeplerini anlatıp, dönüşüm sürecinde hangi olumlama cümlelerinin kullanılabileceğini belirtiyordu. Ardından konuştuğum pek çok kişisel gelişim danışmanı, her gün aynada kendime bakıp “Seni seviyorum” dememin ne kadar etkili olacağını söyledi. Bu uygulamaları kendi hayatıma eklediğimde fark ettim ki ilk başta kendinizle alay bile etseniz zamanla gerçekten etkili oluyorlar çünkü bilinçaltımız kayıt tuşuna bastığında neyin gerçek neyin hayal olduğunu pek de anlayamıyor. Dolayısıyla kodlamalarımız;

kimi zaman yaşadıklarımız kimi zaman da hayal ettiklerimiz ya da izlediğimiz filmler, okuduğumuz kitaplar gibi gerçekliğimiz olmayan kanallar aracılığıyla oluşuyor. İşte bu nedenle ilk başta inanmasak bile kendimize “Seni seviyorum” dediğimizde ve bunu sürekli tekrar ettiğimizde bu kodlama oluşuyor ve artık buna uygun olarak adımlar atıp tepkiler vermeye başlıyoruz.

“Seni seviyorum” cümlesinin gücünün en dikkat çekici ispatı bence Japon Dr. Masaru Emoto'nun da suyun kristal formuyla yaptığı deneyler. Olumlu ve yüksek titreşimli kelimeler hatta görseller, suyun kristal formunun çok daha parlak ve güzel biçimli olmasını sağlıyor. Olumsuz olanlarıysa bulanık ve biçimsiz formlara yol açıyor. Vücudumuzun yaklaşık yüzde 70'inin

ve Dünya'nın da neredeyse %80'inin su olduğunu düşünürsek bu deney büyük bir önem kazanıyor. Kendime, etrafımdakilere ve Dünya'ya güzel sözler söylediğimde su kristalleri devreye giriyor ve dönüşüm başlıyor. Peki iyi düşünelim iyi olsun, olumlu konuşalım gerçek olsun da sadece bu yeterli oluyor mu?

Bu soruya vereceğim kişisel cevap, “yeterli olmadığı” yönünde... Ruhumuzdaki yüksek frekansları zihnimizde olumlu düşünce ve sözcüklere dönüştürmek harika olsa da beden de bu oyuna dahil olmalı. Attığımız adımlar ve verdiğimiz tepkilerle de bu yüksek titreşimli halet-i ruhiyeyi dünyasallaştırmalıyız. Dünyanın farklı yerlerinde bu alanda çalışmalar yapanlara da olumlama cümlelerinin etkisini sorduk.





"HIÇBİR DUYGU, ASLINI BULMADAN İYİLEŞEMEZ"

Hülyanida
Şahin, Yazar,
Astro-terapist



Beynimizin bilinçli düzeyini %5 olarak tanımlarsak, bilinçaltını %95 olarak tanımlayabiliriz. Bilinç düzeyimizin %65'lik kısmı ile günlük hayatımızı yaşarız, kararlar alırız, sonuçlar çıkarırız. Ama bu %95'lik bölüm hiç sessiz değildir. Bizi geriden yönetir. Biz onun farkında bile olmayız. Aldığımız kararları etkiler. Algıyı ve verdiğimiz kararları yönlendirir. İnsan canlısı üç yaşından sonra yaşamış olduğu süreci davranışsal olarak unuttur, hatırladığı sadece duygusudur. Tüm bu

bilimsel gerçekliklerden sonra günümüzde yapılan olumlama veya "pozitif düşün pozitif olsun" furiasını biraz sorgulamak istiyorum. Hepimizin motivasyona ve güzel şeyler duymaya, yaşamaya ihtiyacı var. Hiçbir durum ve duygu aslını bulmadan, yüzleşilmeden iyileşemez. Hastalıklar bir sonuçtur ve sonuca götüren sebebin bulunması kesinlikle şarttır. Pozitif düşünme ve davranışın hayatımıza katkısı olmasının yanında alta kalmış negatifin temizlenmesi ayrıca çok önemlidir.

"KENDİLİĞİNDEN BİR DÜŞÜNCE

OLANA KADAR TEKRARLANMALI"

Olumlama dilimize yanlış girmiş bir sözcüktür. "Affirmation" olumlamanın özgün İngilizce karşılığıdır. Bir düşünceyi önce olumlu şekillendirmek sonra da bunu zihne yerleştirmek ve bireye hizmet eder hale getirme çalışmasıdır. Yani bazı düşünceler bireye hizmet etmek yerine, onu huzursuz eden duygulara ve bu duygular sonucu da geri bildirimlerinden memnun olmadığı davranışlar sergilemesine sebep oluyorsa, (ki bu geri bildirimler bazen insanın kendi bedeninden rahatsızlık olarak dahi gelebiliyor) o zaman bireyin bu hizmet etmeyen düşüncelerin yerine kendi isteklerine hizmet etmeye uygun düşünceler bulması ve onları hizmet etmeyen düşüncelerin yerine sağlıklı yerleştirmesi işlemidir. Bir de telkin vardır ki doğal olarak olumlamadan farklıdır. Olumlu düşüncelerin sözlü hali olan "olumlama tümceleri" bireye hizmet etmeyen düşüncenin yerine yeni ve kişinin amaçlarına uygun düşünce artık kendiliğinden (otomatik) hale gelene kadar



Ufuk Önen
NLP Eğitmeni
ve Danışmanı

tekrarlanmalı. Artık düşünce şekli haline geldiğinde ve birey bunun sonuçlarından hoşnut olduğu takdirde çalışmadan beklenen sonuç alınmış demektir. Yararlı olabilmeleri için bireye hizmet eden diğer düşünce, duygu ve davranışlarla hatta içinde bulunduğu çevre (ekoloji) ile uyumlu olmaları gerekir. Yoksa yerleşmez ve zihin tarafından kabul edilmezler. Böylesi durumlarda tümcenin içeriği yeniden gözden geçirilmeli (revize) ve dönüştürülmelidir. Bu koşullar yerli yerinde ise ve birey ısrarla uygularsa etkileri göz alıcı ve oldukça tatmin edicidir.

"OLUMLAMA CÜMLESİ KURUN

AMA BUNA UYGUN YAŞAYIN"

Olumlama, bir çeşit kendini hipnotize etmektir aslında. Sürekli bu tarz cümleleri söylemek etkilidir ama bir şeyi değiştirmek için yeterli değildir. Mesela sürekli para istemek spiritüel bir şey değil, çünkü para bizi böler yani sevgi odaklı değildir. Ekonomik düzen kişilerin özgürlüğünü alır, bu nedenle paranız olmalı ancak zihninizi para sahibi olmayı istemek ve bunu spiritüel bir şekilde yaptığınızı düşünmek doğru değildir. Herkes sevgiyi, mutluluğu, neşeyi hak eder, para da bunun bir parçası ama önemli olan kendinizi nasıl hissettiğiniz. Eğer ruh eşinizle buluşmak istiyorsanız bunu olumlama cümlesi olarak elbette kullanabilirsiniz.

Zihninizi anda tutmalısınız, olumlama cümlesini tekrarladığınız ya da geleceği ve geçmişini düşündüğünüzde zihninizi anda kalamaz. O zaman şu anki gerçeklikten uzaklaşmış olursunuz, bu da bir çeşit zayıflıktır ve enerjinizi düşebilir. Olumlama cümlesi kurun ama buna takılmayın, buna uygun yaşayın. Ben olumlama cümlelerinin gerekli olduğunu düşünmüyorum.

Kendiniz olmaya çalışın, kendinize



Paul de
Combourg
Psişik Şifacı

güvenin. O zaman zaten spiritüel dünya size destek olur ve istediklerinizi elde edersiniz.

Her kişinin kendine özgü yetenekleri var. Şu anki ruhların buradaki ilk yaşamları değil, buradayız çünkü ruhumuzdaki bazı parçalar hala eksik.

Olumsuz, olumsuzu çeker dolayısıyla olumlu tarafa odaklanmalısınız ama olumlu zihin yaratmak için olumlama cümleleri söylemek yeterli değildir. Önemli olan anda olabilmek ve olumluya odaklanmaktır. Bunun için de herhangi bir aracı ya da ritüele ihtiyaç yoktur. Eğer iyi bir ruhsanız zaten size yardım gelecektir ve güzel deneyimler yaşayacaksınız.



Shalini
Bütünsel
Yaşam
Eğitmeni

"HER GÜN MEDİTASYON YAPMAK DAHA ETKİLİ"

Olumlama sadece düşüncedir ve olumlu düşünceler bile olsa uzun süreli bir mutluluk ve huzur hali yaşatamazlar çünkü böyle bir güçleri yoktur.

Neden üzgün, depresif ve biçare hissediyoruz? Çünkü etrafımız olumsuz düşüncelerle sarılı. Zihin bu düşünceleri çeker çünkü buna alışmıştır.

Zihin olumlu düşünceleri hatırlamaya çalışır ancak bu da uzun süreli olmaz. Çünkü olumsuz düşünmek ezelden beri var olan bir alışkanlıktır. Aslında zihin düşüncelerden özgürleşmek ister. Bunun için Allah uykuyu tasarlamıştır. Uyurken tüm olumlu ve olumsuz düşünceler çözünür, dağılır.

Spiritüel pratikler bu düşüncelerin ötesine geçmek için gereken gücü kazandırır.

Üç kavram çok önemlidir: Zaman, farkındalık ve düşünceler.

Uyanırken zaman vardır. Düşünceler ve az bir farkındalık da vardır. Ancak kişi meditatif olabilen biriye farkındalığı çok daha yüksektir ve olumsuz düşünceleri kolayca dağıtır.

Rüyadayken de düşünceler oradadır. Bu nedenle zihin hangisi gerçek, hangisi rüya bilemez.

Derin uykudayken, düşünce ve zaman yoktur. Farkındalık en hafif halinde olduğundan durumun farkında olmazsınız.

Sadece meditasyon sırasında zamanı karabilirsiniz, düşünceler ortadan kalkar ve farkındalığınız da tamamen oradadır.

Farkındalığınızı güçlendirin, böylece zihin sizi olumsuzluklarla dolduramaz. Zihin özünden bağımsız olduğunu düşünür. Bu nedenle olumlama yerine her gün yoga egzersizleri ve meditasyon yapın.



“NE İSTİYORSAN EYLEMİNDE DE O OLSUN”

Yıllar önce bu konuyla ilgili bir kitap okumuştum ve oradakileri uygulamıştım. Olumlama cümlelerinde içinde olumlu enerji olan kelimeleri tekrar ederek düşünce yapımızı değiştiriyoruz. Böylece düşüncelerimizden eylemlerimize geçiş yaparak hayatımızda eksik olan yönlerimizi güçlendiriyoruz. Ben denediğimde hayatımda olumlu dönüşümler yaşadım.

Herkeste aynı sonucu vereceğini düşünüyorum ancak hemen mucize beklemek yerine sabırla yapılması gerektiğine inanıyorum. Minimum 21 günün geçmesi gerekiyor belli tekrarların yerleşmesi için. Bu bir çeşit meditasyon; o anki genel geçer düşüncelerimize yön verebilmek çok önemli. Bildiğim kadarıyla gün içinde 40 bin ile 60 bin arası düşünce geliyor zihnimize. Dolayısıyla bunlara “dur” diyebilmek çok önemli.

Araba kullanırken birçok farklı şeye dikkat etmek gerekiyor ve bu aslında neredeyse imkansız ancak pratik yaparak bunu refleksle dönüştürüyoruz. Böylece bilgiyi taşımış değil, kullanmış oluyoruz. Yani o bilgi bize geçiyor. Olumlama cümlelerinin de belli bir süre sonra bize geçmesi sağlanıyor.

Bu süreçte anda olmak da çok önemli. Yaratıcı anda saklı ancak biz zamanda yaşıyoruz. Gelen her düşünce de bizi andan

uzaklaştırıyor. Namaz kalmak, anda kalmak anlamına gelir. Bu da hayatı yaşamaktır, yaşadığımız anda deneyimleriz bunun için de “efal” yani filini işlemek gerekir. Yani eylemlerimizi de olumlu düşüncelerimizle gerçekleştirmeliyiz.

Eski kültürlerde de mantralar ve zikir vardır. Ancak bunların ehil biri tarafından belirlenmesi daha güvenlidir. Ancak basit cümleleri kişi kendi de deneyebilir.

Mutluluk, huzur, barış odaklı olanları biz de kullanabiliriz. Ancak bunların bir kublesi olmalı ve bu kableden ayrılmamak için niyetimizin bütününe hayırına olmasını gözetmemiz gerekir. Pek çok kişi maddi şeyler isteyecektir çünkü insan gözle görülür ispat ister. Sistemdeki her şey de bizi metaya yönlendirdiğinden genelin hedefi kariyer, maddi kazanç vb. olacaktır. Ama sadece düşünmek ve söylemek yetmez, hareketleri de bu yönde yapmamız gerekir.

Önce düzenli olarak bu cümleleri tekrarlamak ardından da çalışmak gerekiyor. Barış bile istiyorsak buna göre eylemde bulunmalıyız.

Mevlevi dergahlarında zikir çalışmalarında da yapıldığını düşünüyorum. Zaten sema esnasında semazen dönerken Allah ismini zikrederek döner.

İsmail Emre, kendisi son dönem yaşayan mutasavvıftır, “Artık toplu



Murat
Kanberi
Semazen

çalışmalara gerek yoktur ferdi çalışmalarda da artık sizler için gereken tek şey sohbetir. Zikir, erbayın gibi çalışmalara gerek kalmamıştır” demiştir. Bu da yeni bir dönemin açıldığı anlamına geliyor. Hepimiz biricigiz ve hepimiz için farklı bir yol, yöntem gerekiyor. Size iyi gelen, bana iyi gelenle bir olmuyor. Örneğin 99 esma hepimizde mevcut ancak oranları farklı. Bu nedenle hepimiz kendi lezzetimizi bulacağız, böylece “lez-zat” a dönüşecek yani zatımızın lezzeti olacak. Hangi isimlerin bize uyduğunu bulunca onu harekete geçirecek eylemi bulmamız lazım. Örneğin şifa yapmaya meyilliyse sizde Şafi ismi güçlüdür, onu harekete geçirince size şifa vereceğiniz kişiler gelir. Ashında o ismin Rabbine hizmet etmeye başlamış oluyorsunuz ve bu daha yüksek bir bilinçte gerçekleşiyor. Artık siz kendi benliğinizden geçmiş ve teslimiyette oluyorsunuz.