

Psikoloji: Başkalarının Rüzgarına Kapılmayın



Kabul edilir olsun ya da olmasın, herkes fikirlerini etrafındakilerle paylaşır. Ancak **bizi inciten etrafımızdakiler değildir. Aksine, onların fikirlerine geçerlilik kazandıran biziz.**

Başkalarının sizi bir canavara dönüştürmesine izin vermeyin. İnsanların sizi bir yerden başka bir yer sürükleyip [hayat](#) enerjinizi almalarına izin vermeyin, sizi kışkırtmalarına izin vermeyin ve kesinlikle **kendi uğursuzluklarının sizde tohumlanmasına müsaade etmeyin.**

– “Biri size bir hediye verir de, siz kabul etmezseniz, hediye kime aittir?” diye sordu öğretmen.

– “Hediyeyi vermeye çalışana!” diye cevapladı öğrencilerden biri.

– “Aynı şey gıpta, öfke ve hakaretler için de geçerlidir.” dedi öğretmen; “Onlar da kabul edilmediklerinde, onları vermeye çalışana ait kalırlar.”

Siz izin vermediğinizi sürece kimse sizi incitemez. En büyük aşağılama biçiminin takdir etmemek olduğunu; aldırış etmemenin en büyük ceza olduğunu ve saldırılara karşı en iyi silah olduğunu söylerler.

“Hata yapmak bir şey değildir, hata yaptığını unutmak kötüdür.”

– Konfüçyüs



En kötü düşmanınız sizi inciten kişi değil, binlerce kez aynı hataya düşen sizsiniz. **Başkalarının sözlerinin rüzgara kapılıp gitmesine izin verebilir ya da oturup kafaya takabiliriz.** Yani, sözlerinin size zarar verebilmesi için, onlara bir mana yüklemelisiniz. Bu durum, sizin iç dünyanızın bir yansımasıdır. Bir elinizde [duygusal özgürlüğünüz](#) öbür elinizde de köleliğiniz olduğunu bir hayal edin. Hangisinin size daha çok mutlu edeceği aşikar değil mi?

“Herkes kızabilir... bu çok kolaydır. Ama doğru kişiye, doğru ayarda, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak... İşte bu hiç de kolay değildir.”

– Aristo

Kontrolümüzü kaybetmenin ve öfkeyle hareket etmenin bize hiç bir yararı olmaz. Yapacağı tek şey, yangına körükle gitmek olur. Bireyin kendine dürüst olması, oto-kontrol ve öz güveninin olması, [deneme yanılma](#) yöntemi ile öğrenmenin olmazsa olmazlarıdır.

Eğer olumsuzluğa yer açarsak, hiçbir zaman özgür bir insan olamayız. En nihayetinde, iyi ve kötü bir [günümüz](#) arasındaki fark, bizim ona bakış açımız ile ilgili bir durumdur. Bazen durduk yere, acı, kıskançlık ya da öfke ile dolarız. İşte bunlar, tamamen bizden beslenen, ve bizi içten içe kemirip bitiren kötülüklerdir.



Ne söylediklerini bilmeden, konuşmak için konuşanlara ya da hal ve hareketleri ve sözleri ile sizi incitmeye çalışanlara kulak asmayın. Yok saymak akıllıca bir cevaptır. Unutmayın, incinmeyi değil sevilmeyi hak ediyorsunuz. Sizin saygı görmeniz gerek; tıpkı herkesin olduğu gibi. Hayatınızdaki her

şeyinizi kaybedin ama bir tek onurunuz yanınızda kalsın. Size sadece bu zarar verebilir, bu yüzden bunun olmasına asla izin vermeyin. Eğer onu zaten kaybettiğinizi düşünüyorsanız, geri almak için asla geç olmadığını unutmayın. Ve asla ama asla unutmayın... **size önem vermeyen, sizi hak etmez!**