

Yong Kang Chan

# ÖZ ŞEFKAT ALIŞKANLIĞI



Çeviren: Eren Kanat

## ÖZ ŞEFKAT ALIŞKANLIĞI

Translated from the English Language edition of The Disbelief Habit by Yong Kang Chan, originally published by Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © 2020 Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Montse Cortazar Literary Agency, tarafından "The Disbelief Habit" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Fatih Mah. Tahrallı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16

Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974647

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Eren Kanat

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaktör: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Deniz Tugay

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Disbelief Habit: How to Use Doubt to Make Peace with Your Inner Critic

## **BASILDIĞI YER**

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/

İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# ÖZ ŞEFKAT ALIŞKANLIĞI

---

Yong Kang Chan



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	9
<b>GİRİŞ: Olumsuz Düşüncelerinizi Durdurmak</b> .....	11
Aynı Kafadan Çıkan Birçok Ses.....	12
Acının İki Katmanı.....	14
Kitap Hakkında .....	15

## BÖLÜM 1

### NEDEN İNANMAMALI VE ŞÜPHE ETMELİYİZ?

<b>KISIM 1: Düşüncelerinizi Fazla Ciddiye Almayın</b> .....	19
Çoğu Düşünce Önyargılı ve Taraflıdır .....	21
Zihin Çifte Standardı Sever .....	23
Sözcükler Sadece Sembollerdir.....	24
<b>KISIM 2: Özeleştirici Alışkanlık Olduğunda.....</b>	<b>27</b>
Verimlilik ve Doğruluk.....	28
Neden Kendimizi Hırpalamaktan Zevk Alırız? .....	30
1- Zihin, olumsuz benlik inançlarımızı doğrular .....	31
2- Öz-disiplin ve motivasyon için kullanılır .....	33
3- Hatalarımızın bedelini bize ödetir.....	34
Alışkanlık Nasıl Değiştirilir? .....	35
<b>KISIM 3: Tepkiniz Önemlidir.....</b>	<b>37</b>
Özeleştiriciye Karşı Dört Yaygın Tepki .....	39
1- Ruminasyon .....	39
2- Teslimiyet .....	42
3- Kaçış .....	43
4- Savaşmak.....	46

<b>KISIM 4: İnanmama Nedir ve Ne Değildir? .....</b>	<b>49</b>
Şüphe Etmek, Kendini İnkâr Etmek Demek Değildir.....	50
Şüphe Etmek, Her Olasığa Açık Olmakla İlgilidir .....	51
Şüphe Etmek, Kabullenmekle İlgilidir .....	53
Şüphe Etmek, Kendinden Şüphe Etmek Değildir .....	54

## BÖLÜM 2

### ŞÜPHE ETMEYİ NASIL ÖĞRENİRİZ?

<b>KISIM 5: 1. Adım: Düşüncelerinizin Farkında Olun.....</b>	<b>59</b>
Neden Özeleştirilerimizin Farkında Değiliz? .....	61
1- Özeleştiriri, inceliklidir ve anlaşılması güçtür .....	61
2- Özeleştirimizle özdeşleşiriz.....	63
Daha Yüksek Bir Farkındalığa Nasıl Ulaşabiliriz? .....	64
1- Bir Alarm Kullanın.....	65
2- Tek Görev Üstlenin .....	67
3- Günlük Tutun .....	68
4- Akşam Değerlendirmesi.....	70
<b>KISIM 6: 2. Adım: Tüm Düşüncelere İnanmayın .....</b>	<b>73</b>
Neden Tüm Düşüncelerinize İnanmazsınız? .....	75
1-Tüm düşüncelerinizi değerlendirmek zordur.....	75
2-Düşüncelerinizi izole etmek anlamsızdır çünkü hepsi tarafsızdır ....	76
3-Gerçek şüphecilik herhangi bir pozisyon almaz.....	77
Gerçeği Kurgudan Nasıl Ayırırınız? .....	78
1- Ben .....	79
2- Ben yeterince ..... değilim .....	81
3- ..... yapmalıydım ya da yapmamalıydım.....	82
4- Ben her zaman (ya da hiçbir zaman) .....	84
5- Hiç kimse (ya da herkes) _____ .....	85
Şüphe Etmede Ustalaşmak.....	87
<b>KISIM 7: Adım 3: Tepkinize Dikkat Edin .....</b>	<b>89</b>
Tepkilerinizi Nasıl Kontrol Edersiniz?.....	91
Ruminasyon .....	93
Teslimiyet .....	93

Kaçış.....	94
Savaş.....	94
Tetikleyicileri Bulmak.....	94
Özeleştiriyi Tespit Etmek.....	95
Ruminasyon: Hangi problemi çözmeye çalışıyorum? .....	96
Teslimiyet: Hangi inançlar beni değersiz hissettiriyor?.....	96
Kaçış: İlk etapta ne yapmam gerekiyor?.....	97
Savaş: Hangi düşüncelere direnmeye çalışıyorum?.....	97
Özeleştiriyi Belirleyen İpuçlarını Tetiklemek.....	97
İnsanlar.....	98
Duygusal Durum.....	98
Zaman .....	98
Eylem .....	98
Konum .....	99

#### **KISIM 8: Adım 4: Mesajı Tanımlayın ..... 101**

Mesajın Özüne Nasıl Ulaşabiliriz? .....	104
1- İç eleştirmenim beni neyden korumaya çalışıyor?.....	104
2- Özeleştirinin geçmişimdeki payı nedir?.....	106
3- Neler geliştirilebilir veya değiştirilebilir?.....	107
İç Eleştirmeninizi Sevecen Olmaya Teşvik Etmek .....	108
1- İçinizdeki eleştirmene karşı sınırlarınızı ve konumunuzu netleştirin .	109
2- İç eleştirmeninizden söylenmesi yerine çözümler önermesini isteyin...110	
3- İç eleştirmeninize onun korumasına ihtiyacınız olmadığını bildirin..	110

#### **KISIM 9: Adım 5: Bir Alışkanlık Edinin..... 113**

Nasıl Kendi Planınızı Oluşturursunuz? .....	114
1- Başlangıç noktası olarak özeleştiriyi tetikleyicilerini kullanın .....	116
2- Kendinizi rahatlatmak için bir eylem hazırlayın .....	116
3- Öğrendiklerinizi hayatınıza dahil edin .....	117
Başarısız Olsanız Bile Devam Edin .....	118
1- Hatırlatıcıları kullanın .....	118
2- Adımları daha küçük olan eylem adımlarına ayırın .....	119
3- Kusurlar vardır, mükemmel olmanıza gerek yoktur.....	120



4- Başarınızı kutlayın .....	121
5- Planınızı düzenli olarak yineleyin .....	121
Son Sözler .....	122

**ŞÜPHE ETME SÜRECİNİN ÖZETİ .....123**

1. Adım: Düşüncelerinizin Farkında Olun.....	123
2. Adım: Tüm Düşüncelere İnanmayın.....	123
3. Adım: Tepkilerinizin Farkına Varın.....	123
4. Adım: Mesajı Tanımlayın .....	124
5. Adım: Alışkanlık Edinin .....	124

**ŞÜPHE ETME ALIŞKANLIĞINI BEĞENDİNİZ Mİ?.....125**

**YAZAR HAKKINDA.....126**

## ÖNSÖZ

İki yıl önce kafamdaki düşünceleri dinleseydim, bu kitabı okuyor olmazdınız. 2015'in sonlarına doğru majör depresyon geçiren bir işsizdim.

Depresyonumdan önceki iki ay boyunca kendimden utanıyordum. Zihnim dibe doğru giden bir sarmalın içine girmişti. Her gün, sonu gelmeyen özeleştiri ve olumsuz düşüncelerle uğraşmak zorunda kalıyordum. Zihnimin beni azarlamasına engel olamıyordum ve en kötüsü de bana söylediği her şeye, kimse-nin bana ihtiyacı olmadığına, yakında başka bir iş bulamazsam öleceğime inanıyordum. Bütün bu eleştiriler, o zamanlar bana çok doğru görünmüştü ve gözyaşlarıma hâkim olamamıştım. Açıkçası, duygularım kontrolden çıkmıştı.

İçimdeki eleştirmenin beni tamamen parçalamasına izin vermiştim. Bir gün kendimi nehrin üzerindeki köprüde düşünürken buldum: Atla! Acına son vereceksin. Bilin diye söylüyorum, intiharı planlamamıştım. Evde kendimi gergin hissetmiş, nefes almak için yürüyüşe çıkmıştım. Atlama fikri, nehre doğru yürürken aklımdan geçen rastgele düşüncelerden sadece biriydi. Şanslıydım ki bu düşüncelere güvenmedim ve onlara göre hareket etmedim.

Ancak o günden sonra önemli bir şeyin farkına vardım: Düşüncelerime daha fazla dikkat etmem gerekiyordu çünkü bunlar her zaman yardımcı ya da doğru değillerdi.

## **Aslında bu düşünceler, çoğunlukla yanıltıcıdır.**

Depresyon deneyimim hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, hatıralarımı paylaştığım *The Emotional Gift* (Duygusal Hediye)'i okuyabilirsiniz.

Bu yeni kitap, *Öz Şefkat Alışkanlığı*, düşüncelerimizden, özellikle de eleştirel olanlardan nasıl şüphe ettiğimizle ilgilidir. 2015'te depresyondan kurtulduğum ve bu mesajı size iletebildiğim için çok minnettarım.

Yirmili yaşlarımda ortalarında, olumsuz düşüncelerimi nasıl düzeltereğimi ve daha olumlu olmayı öğrendim ancak bazen olumlu olduğumu düşündüğüm şeyler, aslında olumlu çıkamayabilir ya da beni daha mutlu etmeyebilir, bazen de daha fazla stres ve hayal kırıklığı yaratabilir.

Depresyondan kurtulduktan sonra maneviyat ve farkındalık üzerine daha fazla kitap okumaya başladım ve kendimi zihnimden uzaklaştırmayı öğrendim. Artık, düşüncelerime %100 güvenmiyorum, düşüncelerimi mutlak gerçek olarak görmüyorum, sadece öneri ve görüşler olarak görüyordum. Bu düşüncelere inanıp inanmamak tamamen bana kalmıştı.

Diğer kitaplarımda olduğu gibi, bu kitabı da yazmak mümkün olduğunca kolaydı. İlgörülerin çoğu kendi deneyimlerimden ve gözlemlerimden alınmıştır. Bilimsel olarak araştırılmış bir şey arıyorsanız, bu kitap sizin için uygun olmayabilir ama kendini keşfetmeye ve anekdotlarla öğrenmeye açık biriyseniz, size çok şey katacaktır.

Hayattaki görevim, dünyayı hepimiz için daha barışçıl bir yer hâline getirmektir. Bu, bireylerin kendi iç huzurlarıyla bağlantı kurmalarına ve daha öz-şefkatli olmalarına yardımcı olmakla başlar. Bu kitabı okuyorsanız, zaten bu hareketin bir parçası olmuştunuzdur. Bu yüzden çok teşekkür ederim!

Yong Kang Chan  
Singapur, 2017

## GİRİŞ

### **Olumsuz Düşüncelerinizi Durdurmak**

“Barış zorla değil, ancak onu anlayarak sağlanabilir.”

ALBERT EINSTEIN

Kafanızdaki olumsuz sesi durdurmayı denediniz mi? Ne kadar başarılı oldunuz?

Çoğu insan gibi ben de gençken olumsuz düşüncelerimden kurtulmak için birçok farklı egzersiz ve teknik denedim. Ayrıca çeşitli makaleler, kitaplar okudum, çok sayıda video izledim ve pozitif kalma çalışmama yardımcı olması için çevrimiçi programlar satın aldım. Bu çabam genel olarak işe yaradı; öz-saygı ve özgüven düzeyimi artırdı. Arada bir kendimi zorladığım zamanlar olsa da gençlik yıllarımdaki kadar yoğun olmadığı için fazla rahatsız olmuyordum. Bu yüzden, önünde sonunda olumsuz düşüncelerimin ortadan kalkacağını düşünerek, olumsuz öz-inançlarımı düzelttim ve onları daha olumlu hâle getirdim. Düşüncelerimi düzeltmenin bana bağlı olduğunu düşündüm.

Yıllar sonra, kendimi işsiz ve depresyonla beraber dibe doğru giden bir sarmal içinde bulduğumda, “Eyvah, eleştirel ses hâlâ oradaydı. Gitmemişti. Sadece arka planda pusuya yatmış, beni eleştirme ve utandırma fırsatını bekliyordu. Her koşulda hayatımı altüst edebilirdi ve asla yok olacağını sanmıyordum.”

Herkesin kafasında eleştirel bir ses vardır. Bu ses, bize şunları söyleyen sestir:

- Senden asla bir şey olmaz.
- Zengin olamazsın.
- Yeterince güzel değilsin.
- Kötü bir ebeveynsin.
- Kimse seni sevmiyor.

Eleştirdiğiniz konular ve eleştirinin yoğunluğu farklı olabilir. Bazı insanlar yere bir şey düşürdükleri için kolayca kendileriyle dalga geçebilirlerken diğerleri amaçlarına ulaşamadıkları için kendilerini cezalandırabilirler. Hepimizin hata arayıp bulan ve bizi yargılayan bir iç sesi vardır. Genellikle “iç eleştirmen” olarak bilinir. Belirli durumlar ve duygularla başa çıkmamıza yardımcı olmak için zihnimizin yarattığı bir alt kişiliktir.

Çoğumuz, içimizdeki eleştirmeni susturmanın sorunlarımızın çözümü olduğunu düşünürüz ama bu o kadar kolay değildir. Kafamızdaki olumsuz düşünceleri durdurmak geçici çözüm olabilir ancak nihayetinde eleştirel sesle nasıl başa çıkacağımızı öğrenmemiz gerekir. İç eleştirmenin gerçekleştirilmesi gereken bir amacı vardır. İçinizdeki eleştirmen sizi eleştirdiğinde, daha iyisini yapmanızı isteyebilir ya da sizi hata yapmaktan ve kendinize zarar vermekten alıkoymaya çalışabilir. İşini yapmasını engelleyemezsiniz.

Kendimizi değersiz hissettirdiği için içimizdeki eleştirmeni suçlasak da öz-değer eksikliğimizden sorumlu olan tek alt kişilik o değildir.

### **Aynı Kafadan Çıkan Birçok Ses**

Muhtemelen kafanızın içinde birden fazla ses, her bir sesin farklı bir görüşü ve tonu olduğunu fark etmişsinizdir. Bazıları, iç eleştirmen gibi sertken bazıları da hafif ve bastırılmıştır. Zihin, çeşitli durumlarla başa çıkmamıza yardımcı olmak için kendisini farklı bölümlere ayırır. Her alt kişiliğin, sanki aynı

kafanın içinde yaşayan çok insan varmış gibi, bizim için neyin iyi neyin kötü olduğuna dair benzersiz bir amacı ve farklı inançları vardır.

Özeleştirici, sadece iç eleştirmenin çalışması değil, aynı zamanda çeşitli alt kişilikler arasında yapılan iş birliğinin sonucudur. Zihnin bir kısmı sorunu yaratırken diğer kısmı onu düzeltmek için devreye girer.

### **İç eleştirmen tecrit hâlinde çalışmaz.**

Tüm alt kişiliklerimiz iç eleştirmenin dikte ettiğine itaat ettiğinde eleştiriye gerek yoktur ancak zihnin diğer bölümleri, kendi gündemlerine sahip olduğu için asla iç eleştirmene itaat etmeyecektir. Bir kısmı, sadece eğlenmek isteyebilir ve hiç çalışmak istemez. Başka bir taraf, başkalarından onay almak için çok fazla fedakârlık yapabilir. İç eleştirmenin verdiği utanç ve incinme duygusunu hissettiğinizde, bu duygulardan bizi uzaklaştırmak için dürtüsel davranışlara ya da bağımlılıklara sürükleyen başka bir kısım daha olabilir.

Özeleştiriyi durdurmak, sadece acımızın yoğunluğunu azaltır ve acının yüzeye çıkmasını engeller. Zihnimizin ve bedenimizin derinliklerine gömülü olan duyguların altında yatan nedenleri çözemez. İç eleştirmenin bize zarar verebilmesi için zihnin, utancı hissetmek ve kendine acıma duygusu içinde kaybolmak isteyen bir parçası olması gerekir. En savunmasız anlarımızda, bilinçsizce kendimizi bu alt kişilikle özdeşleştiririz. Mağdur olduğumuza ve iç eleştirmenin bizi sürekli olumsuz düşüncelerle bombalayan düşman olduğuna inanırız.

Gerçek şu ki, ne kurban ne de iç eleştirmen biz değilizdir. Empty Your Cup (Bardağınızı Boşaltın) kitabımda tartışıldığı gibi, bizler zihnimizin yarattığı kimliklerden ibaret değilizdir. Biz, seslerin arkasındaki farkındalığızdır. Zihnimizin farklı bölümleri arasındaki çatışmayı gözlemleyerek hangi alt kişiliği dinlemek istediğimizi seçme yeteneğine sahibizdir.

*Sizin de sürekli sizi eleştiren bir iç sesiniz mi var?*

**Küçük yaşlardan itibaren birçoğumuz eleştirel bir iç sese sahip oluruz:**

**“Yeterince iyi değilsin.”**

**“Asla başaramayacaksın.”**

**“Kötü bir insansın.”**

**“Sevgiyi hak etmiyorsun.”**

**“Kimse seni sevmiyor.”**

**“Bunu yapamazsın.”**

**Bu iç ses, canı istediği zaman ortaya çıkarak bizi eleştirmekten hiç çekinmez!**

Gerçek şu ki düşüncelerimizin çoğunu kontrol edemeyiz. Sağlıksız, alışkanlık hâline gelmiş düşünce biçimlerimiz aslında geçmiş koşullanmalarımızın sonucudur ve koruyucu mekanizmamızın bir parçası hâline gelmişlerdir. Bu nedenle, bu sistemi bir gecede değiştirmek kolay değildir.

Yong Kang Chan, düşüncelerimizi sabitlemek ve onlara direnmek yerine, bu yargılara verdiğimiz bilinçdışı tepkileri değiştirebileceğimizi söylüyor. İç sesimiz bize karşı eleştirel olabilir ancak bu onun söylediği her şeye inanmak zorunda olduğumuz anlamına gelmiyor.

Öz Şefkat Alışkanlığı'nda bu sesin her dediğini değil; söyledikleri arasından yalnızca doğru olanları nasıl seçebileceğimizi ve bize fayda sağlayacak şekilde ciddiye alarak kendimizi nasıl geliştirebileceğimizi öğreneceğiz.

