

Yong Kang Chan

KENDINE DEĞER VEREBİLMEK



Çeviren: Gülsün Arıkan

**KENDİNE DEĞER
VEREBİLMEK**

Translated from the English Language edition of Empty Your Cup by Yong Kang Chan, originally published by Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © 2017 Yong Kang Chan in care of Montse Cortazar Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Montse Cortazar Literary Agency, tarafından “Empty Your Cup” 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

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064506
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2022
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Gülsün Arıkan
Editör: Yağmur Daşlıtepe
Redaksiyon: Ayşegül Yazmacı
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özkan Köse
Kapak Tasarımı: Özkan Köse
Orijinal Adı: Empty Your Cup

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Yakuplu Mah. 194 Sok. 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.

KENDİNE DEĞER VEREBİLMEK

Yong Kang Chan

İÇİNDEKİLER

Önsöz: Bu Kitabı Neden Yazdım?	7
Giriş: Kendimi Sevdiğimi Düşünüyorum	9

Kabın Yedi Seviyesi

Seviye 1	Boşaltma	17
Seviye 2	Etkileme	25
Seviye 3	İnançlar	35
Seviye 4	Kimlik	43
Seviye 5	Yargılama	51
Seviye 6	Uyanma	65
Seviye 7	Ustalık	79
Sonuç	Kendini Sevmenin Anlamı Nedir?	93
	Yazar Hakkında	96

Önsöz

BU KİTABI NEDEN YAZDIM?

Kendimi neden sevmiyorum? Yıllardır üzerinde düşündüğüm soru buydu. Dışarıdan bakıldığında mutlu olmam gerektiğini biliyordum. Yaşadığım hayatı sevmem için gereken her şeye sahiptim. Okulda başarılıydım, yerel bir üniversiteden mezun olmuştum ve bir denetim şirketinde saygın bir işim vardı. Arkadaşlarımla aram iyiydi ve meslektaşlarımla çok iyi anlaşıyordum. Aramızda hiçbir anlaşmazlık ya da düşmanlık yoktu. Aile hayatım da gayet yolundaydı ve daha fazlasını isteyemezdim.

Bu durumda kendimi sevmem gerekir değil mi? Ancak öyle olmadı. Çocukluğumdan beri benlik saygısı düşük biriydim ve sosyal ortamlarda kendimi huzursuz ve beceriksiz hissedirdim. Bunu eninde sonunda aşacağımı düşünmüştüm ama yapamadım.

Sekiz yıl önce, öğle yemeği arasında kendimi ofisin tuvaletine saklanmış ağlarken bulduğumda da aynı değersizliği ve dünyadan kopukluğu hissediyordum. İletişim becerilerim gelişmişti ancak benlik saygım hâlâ düşüktü. Kendimi sevmeyi ne kadar denersem deneyeyim, yine de yeterince iyi olduğumu hissetmiyordum. Arkadaşlarımla iyi anlaşıyordum ama yine de dışlanmış ve bir yabancı gibi hissediyordum. Hatta sevgiye layık biri olduğumu bilsem ve bunu destekleyecek kanıtlarım olsa bile, buna inanmakta zorlanıyordum.

Peki, neden böyle oluyor?

Neden kendimi koşulsuz bir şekilde sevmiyorum?

Neden diğerleri karşısında kendimi değersiz hissediyorum?

Neden kafamın içinde yeterince iyi olmadığını söyleyen bir ses var?

Suçlu zihindir.

Bu kitabı yazarken, düşük benlik saygımdan dolayı yaşadığım deneyimlerden ve okuduğum kitaplardan ilham aldım. Bu, depresyondan kurtulduğumu düşündükten sonra geriye dönüp hayatıma bakmamın sonucunda ortaya çıkan bir kitaptır. Bir gün, zaman içinde ne kadar değiştiğimi düşünerek yatağımda uzanıyordum ve bir desen gördüm. Hemen bir kâğıda hayatımla ilgili bir zaman çizelgesi çizdim ve aniden bir kap imgesi belirdi. O anda kabı, bu kitap için bir benzetme olarak kullanmak zorunda olduğumu biliyordum.

Eğer teknik, karmaşık ya da kapsamlı bir şekilde araştırılmış bir şeyler arıyorsanız, bu kitap size göre olmayabilir çünkü basit bir şekilde yazmaya çalıştım ve ruhunuza dokunmasını umut ediyorum. Bu kitabı, psikolojide uzman olduğum için yazmadım. Ayrıca sizi maneviyata ikna etmeye de çalışmıyorum. Bu kitabı yazdım çünkü bu sayede siz de kendi keşif ve düşünme yolculuğunuza başlayabilirsiniz.

Muhtemelen, 'kabınızı boşaltın' deyişi ile ilgili klasik *Zen* hikâyesini duymuş ya da okumuşsunuzdur. Zen Ustası, zaten ağzına dek dolmuş olsa da, ziyaretçinin kabına çay doldurmaya devam eder. Umarım siz de bu kitabı açık ve 'boş' bir zihinle okursunuz. Sözlerimin tamamen doğru olduğunu düşünmeyin; kişisel deneyimlerinize göre değerlendirin ve sizin için ne kadar geçerli olduğuna öyle karar verin.

Tadını çıkarın!

Yong Kang Chan

Singapur

2017

Giriş

KENDİMİ SEVDİĞİMİ DÜŞÜNÜYORDUM

Düşük benlik saygısına sahip olsak, hatta kendimizden nefret bile etsek, kendimizle ilgili sevdiğimiz her şeyi listelememiz istendiğinde, pek çoğumuz yazacak bir şeyler bulabiliriz. Gençken, benim ilk benlik saygısı egzersizim buydu. Yıllarca düşük benlik saygısına sahip olmanın sıkıntısını yaşadktan sonra, online bir oturumda bir kişi bana kendimle ilgili sevdiğim on şeyi listelememi tavsiye etti. Bunu yaptım ve bana gerçekten iyi hissettirdi.

Kısa bir süre için...

Kısa bir süre sonra kendimi küçümsemekle ilgili olağan alışkanlıklarıma geri dönmüştüm: *Kimse beni sevmez. Sıkıcıyım. Kimse beni dinlemek ya da benimle konuşmak istemez.* Diğer öğrencileri ne zaman sohbet ederken ya da iyi vakit geçirirken görsem, kendimi yalnız hissedirdim. Arkadaşlarımla her bulduğumda ve ben olmadan da mutlu bir şekilde sohbet ettiklerini gördüğümde dışlandığımı düşünürdüm. Bir soru yöneltildiğinde ve konuşma sırası bana geldiğinde donakalıyordum. Kekeliyor ve ne söyleyeceğimi bilemiyordum. Zihinimdeki düşünceler gayet tutarlıydı ancak dilimden dökülenlerin mantıklı bir yanı olmuyordu. Yeni şeyler öğrenmeyi ve çalışmayı seviyordum ama okulu pek sevdiğimi söyleyemem.

Sosyal durumlar sözkonusu olduğunda beceriksiz ve huzursuz hissediyordum.

Bu durum yıllarca böyle devam etti. Tanrı'nın her günü kendimi aşağılık ve değersiz biri gibi hissettim ancak her nasılsa hayatta kalmayı başardım. Hislerimi ve düşüncelerimi yazmak yardımcı oldu çünkü diğerleriyle iletişim kurmak konusunda giderek daha iyi oluyordum. Düşük benlik saygımı bir problem olarak görmedim. Sadece bir gün herkes kadar özgüvenli olacağımı ve kendimle ilgili daha iyi hissedeceğimi düşündüm.

Ancak tabii ki yapamadım.

Mezun olduktan sonra mali denetçi olarak ilk işime başladım ve kısa bir süre içinde iş hayatının okul hayatından çok daha kötü olduğunu fark ettim. Özellikle de öğle yemeklerinde. Müşterinin mekânındayken bir sorun yoktu çünkü beraber dışarı çıkar ve takım olarak yemek yedik. Ancak ofise geldiğimizde herkes yeniden kendi takımına dönmüş gibi görünürdü. Öğle yemeği saatinde birkaç kez bomboş ofiste tek başıma kalmıştım. Herkes çıkmıştı ve ben ya davet edilmişim ya da unutulmuşum. Bu durum şu an kulağa aptalca geliyor olabilir çünkü arkadaşlarıma onlara katılıp katılamayacağımı sorabilirdim. Ancak o zamanlar reddedilmekten çok korkuyordum. *Ya onlarla gelmemi istemiyorlarsa? Ya onları zorlamış olursam?*

Gerçek şuydu ki, öğle yemeklerinden nefret ediyordum. Peki ama öğle yemeğine çıkmak neden bu kadar zordu? Tek başıma öğle yemeğine çıkmaya cesaret bile edemiyordum. Eğer iş arkadaşlarım beni davet etmeyi unuttur ve restoranda yalnız başıma yemek yediğimi görürlerse, bu hepimiz için sıkıntılı bir durum olurdu. Öte yandan, eğer beni davet etmek gibi bir niyetleri yoksa ve beni tek başıma yemek yerken görürlerse, onların gözünde yemeğe çıkacak bir arkadaşı bile olmayan ezik biri durumuna düşerdim. Dolayısıyla böyle zamanlarda yakınlardaki bir kafeye sığışır ve hızlıca yiyebilece-

ğim bir şeyler sipariş eder ya da bölgenin dışındaki kenar mahallelere doğru yürüyüşe çıkardım. Bu sayede iş arkadaşlarımla karşılaşmaktan kurtulurdum. Bazen, günümde değilsem ofiste tuvalete saklanır ve öğle yemeği bitene kadar çıkmazdım.

Sonunda bir gün kendimi tutamayıp tuvalette ağlama krizine girdim. 25 yaşındaydım. Tuvalette saklanmış, öğle yemeğinden kaçarak ne yapmaya çalışıyordum? Kendimden o kadar utandım ki. Ama sonunda iyi bir şey oldu çünkü hayatımı ve kendimi değiştirmem gerektiğini fark ettim.

Sonrasında geçen altı yıl gerçekten harikaydı. Denetmenliği bıraktım ve muhasebeci oldum. Düşük benlik saygımı yenmek, özgüven inşa etmek ve pozitif biri olabilmek için videolar izledim ve kişisel gelişim kitapları okudum. Online derslere başladım ve bu da kendimle ilgili olumsuz inançlarımı değiştirmeme yardımcı oldu. Benlik saygım önemli ölçüde gelişti ve hem hayatımda hem de işimde kendime daha çok güvenmeye başladım. Hatta ilk kitabım olan *Fearless Passion*'ı yazdım ve sonra da animatör oldum.

Hayat çok güzeldi ve kendimi seviyordum.

Ya da öyle olduğunu düşündüm.

The Emotional Gift isimli anı kitabımı okuduysanız, muhtemelen sonrasında ne olduğunu biliyorsunuzdur; öncesinde sözü verilen bir işe alınmadığım için depresyona girdim. Ancak problem işsiz olmak değildi. Bu olay geçmişte kendimle ilgili hissettiğim istenmeyen bütün duygularımı yeniden ortaya çıkarmıştı. Geçen altı yıl boyunca yok olan olumsuz düşüncelerin hepsi geri geldi. Sanki geri planda pusuya yatmış ve bana saldırmak için fırsat kolluyorlardı. Bir kez bocaladım ve kayboldum. Olumsuz düşünceler dalgalar hâlinde zihnime hücum etti ve depresyonun dibine vurdum.

Mutlu geçen altı yıl süresince, her şeyi anladığımı düşünmüştüm.

Düşük benlik saygımdan kurtulduğumu sanmıştım.

Sonunda kendimi tam anlamıyla sevmeyi başardığımı düşünmüştüm.

Ama hayır, yapamadım.

Karşılaştığım küçücük bir zorluk, benlik saygımı yerle bir etmeye yetti.

Peki ama benlik saygımız neden bu kadar hassastır?

Her Şey Algıyla İlgilidir

Düşük benlik saygısı, yeterince iyi ya da değerli olmadığımızı dair sahip olduğumuz inançtır, benlik algısıdır. Ne kadar başarılı ya da kendine güvenen biri olduğunuzun bir önemi yoktur. Zengin, özgüvenli ya da başka insanlar tarafından çok sevilen biri olsanız bile, kendinizle ilgili iyi hissetmeyebilirsiniz. Diğer insanların sizi algılama biçimi, sizin benlik saygınızı etkilemez. Asıl önemli olan, sizin kendinizi nasıl algıladığınızdır.

Aslında düşük benlik saygısının iki türü vardır. Birincisi, kronik depresif türdür. Yaptığınız ya da yapmadığınız her şeyden dolayı kendinizden nefret edersiniz. Kendinizle alakalı olumsuz düşünceleriniz vardır ve kendinizi sürekli hırpalarsınız.

İkincisi ise durum temellidir. Benlik saygınız yeteneklerinize, diğer insanların onayına ya da kendinizi değerli olduğunuzuza dair ilişkilendirdiğiniz bir şeye bağlıdır.

Birinci tür, kolay bir şekilde fark edilebilir çünkü son derece aşırıdır. Birinci gruptaki insanlar, benlik saygılarının düşük olduğunu bilirler. Ancak düşük benlik saygısı olan insanların pek çoğu ikinci gruba aittir ve burada durum o kadar belirgin değildir. Bu gruptaki insanlar, bilinçli bir şekilde kötü olduklarını *düşünmezler*. Ancak bazı şeyler rayında gitmediği zaman ve diğer insanların onayını alamayıp reddedildiklerinde, bilinçaltılarında değersizlik ya da aşağılanmışlık duygusunu hissederler.

Yazar Hakkında



Nerdy Creator olarak bilinen Yong Kang Chan bir blog yazarı; aynı zamanda hem online hem de özel dersler veren bir öğretmendir. Düşük benlik saygısıyla büyüdüğü için, kişisel gelişim psikoloji ve maneviyat ile ilgili çok fazla kitap okumuştur.

Singapur'da öğrencilere matematik ve muhasebe dersleri verirken, web sitesinde düşük benlik saygısına sahip insanlara yardımcı olmak için öz-şefkat ve farkındalıkla ilgili yazılar paylaşmaktadır.

Kendinize değer veriyor musunuz?

Bu sorunun cevabı herkes için "Evet!" iken durup gerçekten düşündüğünüzde kendinize karşı tutumunuza, başkalarıyla kıyaslamana ve kendinizi eleştirme biçiminize baktığınızda aslında gerçekten değer verip vermediğinizi sorgulamalısınız.

Muhtemelen olumlu düşünme ile ilgili pek çok kişisel gelişim kitabı okudunuz ya da özgüveninizi, görünüşünüzü, kariyerinizi, maddi gelirinizi ve ilişkilerinizi geliştirdiniz. Bütün bunlardan sonra salt mutluluk beklerken derinlerde bir yerde bir şeylerin eksikliğini hissediyorsunuz. Hâlâ devam eden bir değersizlik ve yeterince iyi olmama duygusu hâkim gibi.

Peki ama neden böyle hissedersiniz?

Kendine Değer Verebilmek; düşük benlik saygısı, farkındalık ve kendini bulma gibi konulara eğiliyor. Kendinizi nasıl daha iyi hissedebileceğiniz hakkında yol gösteriyor.

Kendinizle ilgili algınızı değiştirmek benlik saygınızı artırmaya yardımcı olabilir. Ancak kendinize nereden baktığınız, kendinizi nasıl algıladığınız çok daha önemlidir.

Bu kitabın amacı, kendiniz hakkında inandığınız her şeyi rafa kaldırılacak bir kaba boşaltır gibi boşaltmanıza ve gerçek benliğinizle yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olmaktır.

Kendini sevme yolculuğuna yeniden başlamaya, kendinizi yeniden sevmeyi öğrenmeye ve değerli hissetmeye hazır mısınız?