



BIRAK YAPSINLAR TEORİSİ

Kategori: Öğrenme ve Kişisel Gelişim



Yazar Hakkında Bilgi



Mel Robbins, bir hukukçu, çok satan bir yazar ve üst düzey bir motivasyon konuşmacısıdır. Açık ve net tavsiyeleriyle tanınan Robbins, güncel konular üzerine yaptığı yorumlarla çeşitli televizyon programlarında sıkça yer almaktadır.

Yazar olarak en çok satanlar listesine giren kitabı **"5 Saniye Kuralı"** ile ünlenmiştir. Bu kitap, basit bir nörobilim ve psikoloji tekniği olan 5'ten 1'e geri sayarak beynin bir eylemi durdurma eğilimini kesme kuralını tanıtmıştır. Kitabın başarısı, popüler TEDx konuşması ve görsel medya vasıtasıyla pekişmiştir.

Dünya çapında iş kongreleri ve liderlik konferanslarında ana konuşmacı olarak sahne alan Robbins, büyük şirketler için eğitim programları da düzenlemektedir.

Mel Robbins kitapları

Yayın Tarihi	Kitap Adı (Orijinal)	Konusu
2014	Stop Saying You're Fine	İyi Olduğunu Söylemeyi Bırak: Mazeretleri bırakma, eyleme geçme ve hayatı değiştirme konularını ele alan ilk kişisel gelişim kitabı.
2017	The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage	5 Saniye Kuralı: En Ünlü Kitabıdır. Kendiliğinden şüphe duymayı ve ertelemeyi durdurarak anında eyleme geçmek için basit geri sayım tekniği olan 5 Saniye Kuralı'nı tanıtır.
2023	The High 5 Habit: Take Control of Your Life with One Simple Habit	Hayata Meydan Okumayı Bırak; Çak Bi Beşlik: Kendini sevmeye ve özgüven oluşturma üzerine odaklanır; kendinize cesaret ve destek vermek için her sabah aynada "beşlik çakma" alışkanlığını anlatır.
2024	Let Them Theory	Bırak Yapsınlar Teorisi: Kitap dünyasında patlama yapan ve birçok dile çevrilen bu kitabı insanları kontrol etmeye çalışmayı bırakıp kendi davranışlarına ve tepkilerine odaklanmasının faydalarını ve yöntemlerini ele alır.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitap Konusu

Mel Robbins'in "*Bırak Yapsınlar Teorisi*", insanların davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışmanın hem imkansız hem de boşuna olduğunu anlatır. Kitap ve Bırak Yapsınlar Teorisi, enerjiyi başkalarını yönetmek yerine kendi hayatına yönlendirmeyi önerir.

Kitap Ana Fikri

İnsanları kontrol etmeye çalışmayı bırakıp kendi davranışlarına ve tepkilerine odaklandığında özgürleşir, duygusal olarak güçlenir ve daha huzurlu bir yaşam kurarsın.

Başka bir ifadeyle: Başkalarının ne düşündüğünü, ne hissettiğini veya nasıl davrandığını değiştiremezsin. Ama nasıl tepki verdiğini, neye odaklandığını ve nasıl bir hayat yaşamak istediğini tamamen sen seçersin.

Bırak Yapsınlar Teorisi- Kitap Özeti



Mel Robbins'in "**Bırak Yapsınlar Teorisi**" karmaşık bir kitap değildir. Bu kitap, modern insanın en temel sorununa, yani **aşırı kontrol etme eğilimine** basit ve net bir çözüm sunuyor ve bunu günlük hayatımızda nasıl uygulayabileceğimizi açıklıyor.

Kitap, başkalarının davranışlarını değiştirme ya da yönetme çabasından uzaklaşıp enerjiyi kendi hayatınıza yönlendirmeyi öneriyor. Bu sayede kontrol etme dürtüsünden kurtulan bireylerin daha sakin, daha üretken ve daha sağlıklı ilişkilere sahip olduğunu ortaya koyuyor. Robbins'in yaşamdan örnekleri, kitabı hem daha rahat okunabilir hem de herkes için anlaşılabilir kılıyor.

Özellikle de kendinizle ve diğer insanlarla olan ilişkilerinizde zor bir dönemden geçiyorsanız bu kitap, sizi ilave yüklerinizden, aşırı stresten ve gereksiz sorumluluklarınızdan kurtarıp özgürleştirebilir.

Yazarın mesajı net ve bunu örneklerle süslendirip uzun bir metin boyunca anlatıyor. **Bırakın** öyle **Yapsın**. Siz yazarın mesajını ve teoriyi kavrayın ve günlük yaşamınızda kullanmak için **Kendinize İzin Verin**.

Giriş

Yazar, kırk bir yaşındayken kendisini işsiz, borç içinde ve kocasının restoran işinde iflasla mücadele etmesine tanıklık ederken bulur. Kendini başarısız, bunalmış ve tükenmiş hisseder. Ancak, **5 Saniye Kuralı**'nı uygulamaya başlayarak hayatının seyrini değiştirir. Bu kuralı

kullanarak aşırı düşünme, kaygı ve erteleme alışkanlıklarının üstesinden gelir ve nihayetinde başarılı bir kariyere yelken açar.

5 Saniye Kuralı, zihnin aşırı analiz yapmasını engellemek ve kişiyi anında eyleme geçmeye zorlamak için tasarlanmış basit bir geri sayım yöntemidir: **5-4-3-2-1 HAREKET ET!**

Bu kural, eylemi basit ve net hale getirir:

- **"5-4-3-2-1** Alarm çaldığında hemen yataktan kalk."
- **"5-4-3-2-1** Telefonu aç ve iş bulmak için çevre edinmeye başla."
- **"5-4-3-2-1** Aylardır masada bekleyen faturaları aç ve onlarla yüzleş."

Bu basit teknik, kararsızlığı yenerek irade gücünü tetikler.

Yazar bu başarısının ardından mutlu bir hayatın ilişkiler üzerine kurulu olduğunu fark eder ve iki yıl önce oğlunu mezuniyet balosuna hazırlarken rast geldiği iki kelimedenden yola çıkarak "Bırak Yapsınlar Teorisini" geliştirir. İşte bu kitap bu teori hakkındadır.

Mel Robbins 5 Saniye Kuralı'nın kendini geliştirmekle; Bırak Yapsınlar Teorisi'nin diğer insanlarla ilişkileri geliştirmekle ilgili olduğunu vurguluyor.

Bu kitap, Bırak Yapsınlar Teorisi'nin ne olduğunu, neden işe yaradığını ve asla tam kontrol edemeyeceğiniz şeyleri kontrol etmeye çalıştığınız sekiz temel alanda nasıl kullanacağınızı ele alıyor.

Birinci Bölüm: Bırak Yapsınlar Teorisi

İnsanlar çevrelerindeki insanları ve olayları kontrol etme ihtiyacı hissederler. Belki de kişi ve olayları kontrol etmek ihtiyacı korkudan kaynaklanıyor: Eğer bizim dışımızda gelişmeleri kontrol altına almaz isek bunlar bize zarar verebilirler diye atalarımızdan gelen bir içgüdüye sahibiz. Ancak ne kadar uğraşırsanız uğraşın asla başka bir kişiyi kontrol edemez ve değiştiremezsiniz. Kontrolünüzde olan tek şey kendi düşünceleriniz, eylemlerinizi ve duygularınızdır.

Bırak Yapsınlar Teorisi başkalarının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etmeye çalışmanın boşuna olduğunu idrak edip kendi hayatınıza odaklanacak enerjiyi kazanmaya yönelmekle ilgilidir. Teori çevrenizdeki dünyayı kontrol etmeye çalışmak yerine, kontrol edebileceğiniz tek şeye, kendi tepkileriniz ve davranışlarınıza odaklanmanızı ister.

Birçok insan, başkalarını istedikleri gibi yönlendirebileceklerine inanır. Bu bir yanılsamadır. Başkaları, sizin çabalarınız ne olursa olsun, kendi istedikleri gibi davranacaktır.

Bu gerçeği kabul etmek özgürlüğe giden ilk adımdır. Başkalarının ne düşündüğüne, ne söylediğine veya ne yaptığına saplanıp kalmayı bırakınca kendi hayatınıza odaklanacak enerjiyi edinebilirsiniz. Tepki vermeyi bırakır, yaşamaya başlarsınız.

Başkalarını kontrol etme isteğini bıraktığınızda, kendi hedeflerinize, hayallerinize ve mutluluğunuza odaklanmak için kendinize alan açarsınız. Bu odak değişikliği sadece kendi hayatınızı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda başkalarını zorlamayı bırakıp oldukları gibi kabul ettiğiniz için ilişkilerinizi de dönüştürür.

Bırak Yapsınlar Teorisi aslında iki aşamadan oluşur: **"Bırak Yapsınlar"** ve **"Kendine İzin Ver."**

"Bırak Yapsınlar" başkalarını kontrol etme ihtiyacını bırakmayı, **"Kendine İzin Ver"** ise kendi davranışlarınız ve tepkileriniz için sorumluluk almayı ifade eder. Bu birleşim, daha iyi ilişkiler için güçlü bir çerçeve oluşturur.

"Bırak Yapsınlar" sizi etkileme olasılığı bulunan kişi veya eylemle aranızda mesafe koymanıza ve böylece başkalarının etki alanına girmenizi engeller. Hissettiğiniz acıyı ve üzüntüyü anlık hafifletir ve duygusal üstünlük kazanmanıza yol açar.

Teorinin ikinci kısmı olan "Kendine İzin Ver" ise kendi hayatınızın kontrolünü elinize almanızı sağlar; nasıl tepki vereceğinize ve ne yaratmak istediğinizi seçmenize olanak tanır. Asıl güçte buradadır. Artık gerçek kontrol sizdedir; çünkü neyi kontrol edebileceğiniz açıktır.

Teori üstünlük ya da kayıtsızlıkla ilgili değil; dengeyle ilgilidir. Yani başkalarına kendi hayatlarını yaşama alanı verirken, aynı zamanda kendi sorumluluğunuzu almayı ifade eder. Bu, hem sizin hem de karşınızdakinin gelişebileceği uyumlu bir dinamik yaratır.

İkinci Bölüm: Siz ve Bırak Yapsınlar Teorisi

Mel Robbins kitabın bu bölümünde Bırak Yapsınlar Teorisi'nin stres yönetimi, başkalarının fikirlerinden korkmak, başkalarının duygusal tepkileriyle başa çıkmak ve başkalarıyla kendini kıyaslama ile baş etmek konularında nasıl kullanılacağını ele alıyor.

Bunların içinde Bırak Yapsınlar Teorisini en pratik kullanım alanı şüphesiz stres yönetimidir.

Stres Yönetimi

Stres, beyninizi ele geçirip net düşünmenizi ve mantıklı kararlar almanızı engelleyen fizyolojik bir durumdur. Bu yüzden stres tepkilerinizi yönetmeyi öğrenmek ve küçük rahatsızlıkların gününüzü mahvetmesine izin vermemek önemlidir.

Robbins iş hayatının büyük bir çoğunluk için stresin bir numaralı kaynağı olduğunu belirtiyor. Diğer insanlar sizi rahatsız eden, üzen, kızdıran ya da strese sokan eylemlerde bulunacaklardır. Başkalarının davranışlarının sizi strese sokmasına izin vererseniz başkalarına güç vermiş olursunuz. Bu da sizi tüketir.

Bırak Yapsınlar Teorisi, stres tepkisini sıfırlamak için basit ama etkili bir yöntem sunar. Stresli bir durumla karşılaştığınızda "Bırak Yapsınlar" ya da "Bırak Olsun" diyerek durumun kontrolünüz dışında olduğunu kabul ederseniz, ardından "Kendine İzin Ver" diyerek derin bir nefes alır ve tepkinizin kontrolünü yeniden kazanırsınız.

Patronunuzun her şeyi ayrıntılı bir şekilde yönetmesine izin verirsiniz. İş arkadaşınızın rekabetçi olmasına izin verirsiniz. Ofis dramının sizi içine çekmeden devam etmesine izin verirsiniz.

Ve sonra, "Kendine İzin Ver" diyerek stres tepkinizi sıfırlayarak nasıl tepki vereceğinizi seçme özgürlüğünüzü kullanırsınız.

Çünkü gerçek şu ki, iş yeri hiç bir zaman değişmeyecektir, ama *sizin tutumunuz* değişebilir.

Önemsiz rahatsızlıklara bilinçli olarak tepki vermemeyi seçerek zamanınızı, enerjinizi ve huzurunuzu korursunuz. Bu sayede gerçekten önemli olanlara odaklanabilir ve daha doyurucu bir hayat yaşayabilirsiniz.

Esasında bu bölümü, hatta bu kitabı en güzel özetleyen söz Yunanlı Stoacı filozof Epiktetos'a aittir: "Önemli olan başınıza gelenler değil, onlara nasıl tepki verdiğinizdir."

Başkalarının Fikirlerinden Korkmak

Bu konu, **Bırak Yapsınlar Teorisinin** en çarpıcı bölümlerinden biridir ve insanların düşüncelerine duyduğumuz aşırı hassasiyeti ele alır.

Robbins'e göre, hayatımızın büyük kısmını başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü kontrol etmeye çalışarak harcıyoruz. Bu çaba hem boşunadır hem de gereksizdir. Gerçek şu ki, insanlar sizin hakkınızda olumsuz görüşlere sahip olacaktır ve bunu değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur.

İnsanların zihinlerini yönetemezsiniz; düşüncelerine yön veremezsiniz; diğerlerinin sizi nasıl algıladığını şekillendiremezsiniz. Robbins bu nedenle, insanların istediği gibi düşünmesine bilinçli olarak izin vermeyi öneriyor.

Bu, herkesi memnun etme yükünden sizi kurtarır ve hayatınızı özgün şekilde yaşamanıza olanak tanır.

Bırakın yargılasınlar. Bırakın eylemlerinizi onaylasınlar. Bırakın sizin hakkınızda kötü kanaatleri olsun.

Hatta insanlara sizin hakkınızda olumsuz düşünme özgürlüğü verin; olumsuz düşüncelerin beklentisi içinde olun. Bu özgüveninizi geliştirecek ve kendinizi kolaylıkla ifade etmenizin yolunu açacaktır.

Başkalarının görüşleri sizin değerinizin ölçüsü değildir. Neyin değerli olduğuna ve hayatınızı nasıl yaşamak istediğinize siz karar verirsiniz.

Gerçek olan şudur: Başkalarının ne düşündüğünü kontrol etmek imkansızdır. Bu yüzden başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü kafaya takmak ve değiştirmeye çalışmak tamamen zaman kaybıdır.

Size en yakın insanlar bile sizin hakkınızda olumsuz düşünebilir. Bu sizi sevmedikleri manasına gelmez. Olumsuz görüşler, sevdiklerinizden gelse bile normaldir. Gerçek özgürlük, dışarıdan onay beklemek yerine kendi tutum ve değerlerinize odaklanmaktan gelir.

Bırak Yapsınlar Teorisi'ni, ömür boyu süren bağlar nedeniyle daha karmaşık olan aileye göre yabancılara uygulamak daha kolaydır. Aile üyeleri, mutluluğunuza ve başarıya yatırım yaptıklarını hissettikleri için genellikle güçlü, hatta bazen sert görüşler dile getirirler ve kontrolü genellikle ilgiyle karıştırırlar.

Bölümün ana mesajı nettir:

"Bırak Yapsınlar" dediğinizde, insanların sizin hakkınızdaki düşüncelerini kontrol etmeye çalışmayı bırakırsınız.

“Kendine İzin Ver” dediğinizde ise enerjinizi kendi hedeflerinize ve değerlerinize yönlendirirsiniz.

Robbins’in sunduğu bu basit ama güçlü bakış açısı, kişiye özgüven kazandırır, duygusal dayanıklılığı artırır ve sonunda gerçekten özgür bir yaşamın kapısını aralar.

Başkalarının Duygusal Tepkileriyle Başa Çıkmak

Bu konu başlığı altında Robbins başkalarının duygusal tepkilerinin kararlarınızı etkilemesine nasıl izin verdiğinizi inceliyor.

Çoğu yetişkin, büyük bedenlerin içinde sekiz yaşında bir çocuk gibidir.

Birçok yetişkin duygularını sağlıklı şekilde işlemeyi öğrenememiştir ve sessiz kalma, surat asma ya da öfke nöbetleri gibi çocukça davranışlara başvurur.

Birisi size küsünce bu tamamen onların kendi duygularını anlayamamasından ya da geçmişte yaşadıkları travmalardan kaynaklanır.

Robbins **Bırak Yapsınlar Teorisi** çerçevesinde, duygusal baskı altında kontrolü kaybetmemenin ve kendiniz için en uygun kararları almanın önemini vurguluyor. Teori, duygularınızı kararlarınızdan ayırmanızı ve değerlerinize odaklanmanızı önerir.

Özellikle duygusal konularda doğru kararı vermek zordur, çünkü bu genellikle başkalarına acı vermeyi gerektirir. Bu durum suçluluk, kaygı ve kendinden şüphe duymaya yol açabilir ve gerçeği görmezden gelmek cazip hale gelir.

Unutmamak gerekir ki başkalarının duygusal tepkilerini yönetmek sizin sorumluluğunuzda değildir. Başkalarının duygularından korkmanın seçimlerinizi etkilemesine izin vermeyin (Bırakın Yapsınlar) ve kendiniz için doğru kararları verin (Kendine İzin Ver).

Birisi duygusal olarak olgun olmayan davranışlar sergilediğinde, **"Bırak Yapsınlar"** diyerek davranışlarını kontrol edemeyeceğinizi kabul edin. Ardından **“Kendine İzin Ver”** diyerek kendi tepkiniz için sorumluluk alın ve onların dramına kapılmaktan kaçının.

Sürekli Kendini Başkaları İle Kıyaslama İle Baş Etmek

İkinci bölümün son konusunda Robbins kendinizi başkaları ile kıyaslamamanın potansiyelinizi nasıl etkilediği konusunu ele alıyor.

Hayatın adil olmadığını biliyoruz. Hayatın doğası gereği adaletsiz olduğunu ve herkese farklı başlangıç kartları dağıtıldığını kabul etmek, kıyaslamayla başa çıkmanın ilk adımıdır.

Başka insanların varlıklarını veya eylemlerini kendi başarısızlığınızın kanıtı olarak gördüğünüzde kendi kendinizi sabote etmiş olursunuz.

Dünyayı bir kumarhane olarak düşünürsek her zaman sizinkinden daha iyi kartları olan birileri vardır. Önemli olan, elinize hangi kartların geldiği değil, o kartlarla ne yaptığınızdır. Odak noktanızı, elinizdeki kartlardan en iyi şekilde yararlanmaya çevirmelisiniz.

İnsanlar kıyaslamayı iki yönde kullanır:

- **İşkenceci Kıyaslama:** Doğal yetenek, metabolizma, aile geçmişi gibi değiştirilemez sabit özelliklere takılıp kalarak kendinize eziyet etmektir. Bu, enerjiyi tüketir ve değişimi engeller.
- **Öğretici Kıyaslama:** Başkalarının başarısını, size kendi yolunuzda neyin eksik olduğunu gösteren bir ayna olarak görmektir.

Kıyaslamayı bir işkence aracı değil, kişisel gelişiminiz için bir ders planı olarak kullanmayı öğrenmelisiniz. Başkalarının başarıları, neyin mümkün olduğunu gösteren birer kanıt, sizin de harekete geçmeniz gereken alanı işaret eden birer ipucudur.

“Başkaları bırakın” kendi hayatını yaşasın; siz de “kendinize izin verip” kendi hayatınıza odaklanın.

Kısaca **“Bırakın Yapsınlar Teorisi”** başkalarının başarılı olmasına izin verirken bunu kendi hayatınızı inşa etmek için ilham kaynağında dönüştürmeyi öğretir.

Üçüncü Bölüm: İlişkileriniz ve Bırak Yapsınlar Teorisi

Mel Robbins kitabın bu bölümünde Bırak Yapsınlar Teorisi’nin dostluklarda ustalaşmak, başkalarını değişim için motive etmek, zor zamanlar geçiren birine yardım etmek ve gerçek aşkı bulmak konularında nasıl kullanılacağını ele alıyor.

Yetişkin Dostluklarında Ustalaşmak

Yetişkin arkadaşlıkları, hemen hemen günün her saati paylaşılan ortamlarda doğal olarak oluşan çocukluk arkadaşlıklarının aksine, bilinçli bir çaba gerektirir. Yetişkinlikte, insanlar çeşitli sebeplerle coğrafi olarak dağıldıklarından dostluklar için ayrılan zaman azalır ve bu da genellikle yalnızlığa yol açar.

Robbins harika dostlukları mümkün kılan üç önemli faktör olduğunu ileri sürüyor: Yakınlık, zamanlama ve enerji.

Dostluğun ilk dayanağı yakınlıktır. Yakınlık birlikte zaman geçirme süresini dolayısıyla dostluğun derecesini etkiler.

İkinci dayanak zamanlamadır. Biriyle aynı hayat evresinde değilseniz ortak noktanız daha az olduğu için bağ kurmak zorlaşır.

Üçüncü dayanak ise enerjidir. Bazı insanlarla anında uyuşursunuz, bazılarında ise olumsuz elektrik alırsınız.

Bu dayanaklardan biri ya da birkaçı eksik olduğunda, yakın bir bağ kurmak ve onu sürdürmek zorlaşır.

Bırak Yapsınlar Teorisi, dostlukların kendiliğinden oluşmasını beklemek yerine dostlukları mümkün kılan üç faktörü akılda tutarak bilinçli olarak yaratma sorumluluğunu almanızı sağlar.

“**Bırak Yapsınlar**” deyince size artık iyi gelmeyen dostlukları devam ettirme ihtiyacını bırakır ve yeni dostluklara yer açarsınız. “**Kendine İzin Ver**” deyince sosyal hayatınızın

sorumluluğunu üstlenir, değerlerinizi yansıtan ve güzel hissettiren türden arkadaşlıklar kurarsınız.

Robbins, Kendine İzin Verip gerçek dostluklar kurmak için her yerde insanlara iltifat etmeyi, kendileri hakkında konuşmaya zorlamayı, karşınıza çıkan herkese selam vermeyi ve gülümsemeyi, bunları herhangi bir beklenti olmadam yapmayı öğütlüyor.

Başkalarını Değişim İçin Motive Etmek

İnsanlar ancak kendileri istediğinde değişir.

İnsanların, kararları üzerinde etkin olduklarını hissetme ihtiyaçları vardır. Yakınlarınızın değişmesini isteyebilirsiniz, ancak unutmayın baskı yapmak değişime karşı direnç yaratmaktan başka işe yaramaz.

İnsanlar kendileri hazır hissettiklerinde ve motive olduklarında değişir. Baskı durumu daha da kötüleştirir. Böyle olmasındansa “Bırak Yapsınlar” demek daha uygundur.

Değişim doğası gereği zor ve acı vericidir. Ayrıca herkes kendisinin kötü sonuçlardan etkilenmeyen bir istisna olduğuna inanır.

Bırak Yapsınlar Teorisi, değişimin kendi kendine motive edilmesi gerektiğinin kabul edilmesini ve anlaşılmasını savunur.

İnsanlar doğası gereği sosyaldır ve gözlemleyerek öğrenirler. Başkalarının olumlu davranışlar sergilediğini gördüğümüzde, onları benimsemeye ve onlardan ilham almaya meyilliyiz. İnsanları değiştiremeyiz, ancak örnek olarak onları etkileyebiliriz.

Robbins, Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak başkalarının içsel motivasyonunu harekete geçirmek için etki yasalarını ve AGİ Döngüsünü kullanmayı öneriyor.

AGİ Döngüsü bir konuşmayla başlar. Bu konuşma sizi rahatsız eden bir konu hakkında önem verdiğiniz biriyle daha derin bağ kurmaktır. Mesele haklı olmak değil, iletişim kurarak gerginliği ortadan kaldırmak ve değişimin gerçekleşmesi için bir alan yaratmaktır.

Konuşmayı yapmadan önce sizi neyin rahatsız ettiğini ve değişimi neden istediğinizi netleştirmelisiniz. Bunun için “5 NEDEN” adı verilen bir teknik kullanılabilir. Bu teknikte beş defa “bu neden sizi rahatsız ediyor?” sorusuna cevap aranır. Her seferinde farklı bir cevap olmalıdır. Bu teknik kök nedeni bulmanıza yardım eder.

Yazar, hazırlığı tamamladıktan sonra açık uçlu sorularla motivasyon görüşmesi yapılmasını öneriyor.



Bu konuşma karşınızdaki insanın gerçekten istediği şey ile mevcut davranışları arasındaki büyük kopukluğu fark etmelerini sağlamalıdır. Görüşmenin amacı karşınızdaki kişide gerilim hissi yaratmaktır.

Görüşmeden sonra geri çekilip karşı taraftaki kişinin üzerinden baskıyı tamamen kaldırmalısınız. Meselenin neden önemli olduğunu kendilerinin keşfetmeleri için özgürlük tanımalısınız.

Son olarak, her gelişim takdir edilmelidir. Bu yaklaşım, insanlara kontrolü verirken, motivasyonu kendi içlerinde bulmalarını sağlar.

Kısaca başkalarını motive etmek amacıyla **“Bırak Yapsınlar”** dediğinizde insanları oldukları gibi kabul eder, gerilimi ve baskıyı ortadan kaldırır ve hayatlarını nasıl yaşayacakları konusunda kontrolü onlara bırakırsınız. **“Kendine İzin Ver”** dediğinizdeyse başkalarını motive etmek için etki gücünüzü kullanırsınız.

Zor Zamanlar Geçiren Birine Yardım Etmek

Ciddi problemleri olan birini ne kadar çok kurtarırsanız, o kadar çok batmasına neden olursunuz.

Destek ve kolaylaştırma ile kurtarma arasındaki farkı ayırt etmelisiniz. Zor durumda olan birine, özellikle bağımlılık gibi derin sorunlarla mücadele eden birine yardım etmek doğal olsa da, onları sorunlarından kurtarmak iyileşmelerini ve gelişmelerini engeller. Örneğin hesapsız bir şekilde para vermek gibi kolaylaştırıcı davranışlar, sonuçlarla yüzleşmelerini ve zorlukların üstesinden gelme gücünü geliştirmelerini zorlaştırır.

Robbins, **Bırak Yapsınlar Teorisi** çerçevesinde kurtarmak yerine koşullu destek sunmanızı öneriyor. Net sınırlar koyun ve başkalarının seçimlerinin doğal sonuçlarıyla yüzleşmelerine izin verin.

Yapabileceğiniz en güçlü şey, onların iyileşme yeteneklerine inanmak ve cesaretlendirmektir. Onlara şefkat gösterin, destekleyici bir alan sunun ama nihayetinde iyileşme sorumluluğunu kendilerine bırakın.

“Bırak Yapsınlar” dediğinizde insanların zorluklarla başa çıkabileceğine güvenmiş ve onları güçlendirmiş olursunuz. **“Kendine İzin Ver”** dediğinizdeyse iyileşmesine destek olmaya odaklanır, değişimin mümkün olduğu bir ortam ve gerekli araçları sağlarsınız.

Hak Ettiğiniz Aşkı Seçmek

Yazar, üçüncü bölümün bu son kısmında Bırak Yapsınlar Teorisi’ni kullanarak aşkın peşinden koşmak ile aşkı bilinçli seçmek arasındaki farka odaklanıyor.

Unutmayın ki, insanların davranışları gerçek duygularını ortaya koyar. Karışık sinyaller gönderen veya sizi önceliklendirmeyen kişilerin peşinden koşmak mantıklı değildir. Flört etmek sadece birini bulmak değil, aynı zamanda kendinizi tanımak ve karşı cinsten ne istediğinizi netleştirmekle de ilgilidir. Eğer sürekli bağlanmaktan kaçınan birilerini seçme eğiliminiz varsa, gerçek bir ilişki yerine bir fantezinin peşinden koşuyor olabilirsiniz.

Başarılı uzun vadeli ilişkiler, her iki partnerin de ilişkiyi sürdürme isteğine ve birbirlerinin temel değerlerini kabul etmesine dayanır. Partnerinizi değiştirmeye çalışmak yerine, onu olduğu gibi kabul etmeli ve ilişki sorunlarının yüzde 69'unun çözilemeyen kişilik farklılıklarından kaynaklandığını bilerek, bu değişmez sorunlarla yaşayıp yaşayamayacağınıza karar vermelisiniz.

Kısaca **“Bırak Yapsınlar”** dediğinizde insanları olduğu gibi görür, davranışlarını gerçek kabul edersiniz. **“Kendine İzin Ver”** dediğinizde sevginin hayatınızda nasıl var olacağını seçersiniz.

Sonuç: Kendinize İzin Verme Döneminiz Başladı

Gökyüzünü kontrol edemezsiniz. Bulutlar toplanacak, yağmur yağacak ya da güneş istediği zaman doğacak. Ama gökyüzünün altında nasıl hareket edeceğinizi kontrol edebilirsiniz. Şemsiye kullanabilir; yağmur altında yürüyebilir; güneşin doğuşunu görmek için yüksek bir tepeye çıkabilirsiniz.

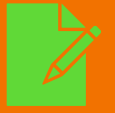
Gökyüzü gibi, insanları da kontrol edemezsiniz. Ne düşüneceklerini, nasıl konuşacaklarını, trafikte nasıl davranacaklarını yönlendiremezsiniz. Bu boş uğraş için enerji harcarsanız onlara kendi üzerinizde kontrol yetkisi vermiş olursunuz.

Gücünüzü geri alın.

Bırakın istedikleri gibi **Yapsınlar**

Başlamak için **Kendinize İzin Verin.**

Bırak Yapsınlar Teorisi - Temel Çıkarımlar



1. Başkalarının davranışlarını, düşüncelerini ve ruh hallerini kontrol edemezsiniz; sadece kendinizi kontrol edebilirsiniz.

İnsanların davranışlarını, düşüncelerini veya duygularını değiştirmek mümkün değildir. Onları kontrol etmeye çalışmak sadece kaygı, hayal kırıklığı ve yorgunluk üretir. Asıl güç, kendi düşünce ve tepkilerini yönetebilmektir. Bırak Yapsınlar Teorisi, kontrolü dışarıdan içeriye taşır.

2. “Bırak Yapsınlar” özgürleştirir, “Kendine İzin Ver” güçlendirir.

Teorinin iki ayağı vardır:

- **Bırak Yapsınlar:** Başkalarının davranışlarıyla kendine yük bindirmeyi bırak.
- **Kendine İzin Ver:** Kendi ihtiyaçlarına, hedeflerine ve tepkilerine odaklan.

Bu iki adım birlikte kişiye duygusal denge ve özgürlük kazandırır.

3. Aslında sizi üzen şey başkalarının hareketi değil, sizin bu harekete verdiğiniz anlamdır.

Gerçekte bizi üzen, dış olayların veya başkalarının eylemlerinin kendisi değil; bizim bu eylemlere yüklediğimiz kişisel anlamlar ve yargılardır. Başka birinin hareketi nesnel bir

olaydır, ancak ona "bana haksızlık etti" veya "bana değer vermiyor" gibi bir anlam atfettiğimizde, bu atıf duygusal acıya (öfke, üzüntü) yol açar. Dolayısıyla, dışsal olayı değiştiremesek bile, ona verdiğimiz anlamı ve tepkimizi değiştirme gücüne sahip olarak duygusal kontrolü elimizde tutabiliriz.

4. Stresi kontrol etmenin anahtarı durumu değil, tepkiyi yönetmektir.

Stres yaratan çoğu olay sizin kontrolünüzde değildir. Ancak nasıl tepki vereceğiniz tamamen sizin elinizdedir.

“Bırak Olsun/Yapsınlar” diyerek dış etkenleri kabul etmek ve ardından “Kendine İzin Ver” diyerek odaklanmayı yeniden inşa etmek, stresi hızlıca bertaraf bir yöntemdir.

5. Başkalarının fikirlerinden ve kanaatlerinden korkmayı bırakınca özgün yaşarsın.

İnsanlar *her zaman* sizin hakkınızda bir şey düşünecek, hatta en sevdikleriniz bile. Onların düşüncelerini değiştiremezsiniz.

Bırak Yapsınlar Teorisi, başkalarının olumsuz görüşlerine bilinçli olarak “izin vermeyi” bir kural olarak kabul eder. Bu, kişinin özgüvenini artırır ve dış onay bağımlılığından kurtarır.

6. Başkalarının duygusal tepkileri sizin sorunuz ve sorumluluğunuz değildir.

Birinin surat asması, küsmesi, öfkelenmesi sizin davranışınızın değil, onların duygusal zayıflıklarının sonucudur.

Onların duygusal patlamalarını yönetmeye çalışmak, gerçeklikle bağınızı koparır.

Ders: Başkalarının duygusal bagajını taşımayı bırakın.

7. Kıyaslama yanlış kullanıldığında zehir, doğru kullanıldığında ise öğreticidir.

Kıyaslama iki farklı şekilde kullanılır:

- **İşkenceci Kıyaslama:** Kendini yetersiz hissettirir.
- **Öğretici Kıyaslama:** İlham verir, yol gösterir.

Kıyaslamayı bir “başkasının senden iyi olduğunun” göstergesi olarak değil, “senin de gelişebileceğin” bir alan olarak görmeyi öğrenmek ve bunu alışkanlık haline getirmek sizi büyütür.

8. Yetişkin dostluğu emek ister.

Yetişkin arkadaşlıkları, hemen hemen günün her saati paylaşılan ortamlarda doğal olarak oluşan çocukluk arkadaşlıklarının aksine, bilinçli bir çaba gerektirir. Yetişkinlikte, insanlar çeşitli sebeplerle uzaklaştıklarından dostluklar için ayrılan zaman azalır ve bu da genellikle yalnızlığa yol açar.

Gerçek dostluklar kurmak için her yerde insanlara iltifat etmeyi, kendileri hakkında konuşmaya zorlamayı, karşınıza çıkan herkese selam vermeyi ve gülümsemeyi alışkanlık haline getirmek gerekir.

9. Başkalarını değiştiremezsiniz; ancak onlara ilham verebilirsiniz.

Hiç kimse başkasının baskısıyla değişmez. Değişim, kişinin kendi içinde oluşan gerilimle başlar.

AGİ Döngüsü (Yargılamadan Açık Uçlu Motivasyon Konuşması–Gözlemle–İltifat Et), baskı yapmadan değişim için alan açmayı sağlar.

Ders: Birine yardımcı olmak istiyorsan, onu zorlayarak değil, örnek olarak değiştirirsin.

10. Başkalarını zor durumlardan kurtarmak için her desteği koşulsuz sunmak faydadan ziyade zarar verir.

Zor zamanlardan geçen birine sürekli koşulsuz destek sağlamak, onların iyileşme güçlerini köreltir. Destek; sınırlı, koşullu ve çıkarsız olmalıdır.

Ders: “Bırak Yapsınlar” zorlanan kişiye güç verir; “Kendine İzin Ver” senin tükenmeni engeller.

11. Aşk aranmaz; seçilir.

Çelişkili sinyaller gönderen, bağlanmaktan kaçınan, sizi önceliklendirmeyen kişilerin davranışları gerçeği gösterir. Onları değiştiremezsiniz; sadece kendiniz için doğru olanı seçebilirsiniz.

Ders: İnsanların söylediklerini değil, **yaptıklarını** referans alın.