Negatif Etiketlemenin Zararları

— *S. COŞKUNER* · 13 Şubat 2013

.
Bir nesneye ve olaya olumsuz tarafını öne çıkarıp bunu sürekli tekrarlayarak, bilinçaltının hafızasına kaydedip dile plesenk hale getirilmesine negatif etiketleme denir. "Geri zekalı adam", "mahkeme suratlı", "öfke küpü", "sinirsek adam", "belalı adam", "şanssız kadın", "bereketsiz yıl", "yaramaz çocuk", "topal ali", "kel veli", "yamuk fadime", "Uğursuz şirket", vb.

Eğer dikkat ettiyseniz, Ocak ayında birkaç tane kamuoyuna mal olmuş vatandaşımız (onlara tekrar rahmetler diliyorum) vefat edince, ulusal TV.lerimizin anlı şanlı ana haber spikerleri, Ocak ayını "kara Ocak" diye telaffuz etmeye başladılar. Yıllarca da her kış kar biraz fazlaca yağınca, "beyaz kabus", "beyaz felaket" diye anar oldular. Bu söylemler kelimenin tam anlamıyla "gayet doğal ve olması gereken olayların negatif etiketlenmesidir. Bu yaklaşım çok tehlikelidir. Zira, bilinçaltımız neyi yeteri kadar tekrarlarsak, onu hafızasına kaydeder ve sürekli olarak işareti alınca kullanmaya devam eder. Bilinçaltımızın olumsuzu olumluya, belirsizi belirliye, karmaşığı sadeye, bulanığı duruya, dönüştürebilme yeteneği yoktur. Onun için temel veri, alışkanlık haline gelinceye kadar yeterince tekrarlanmasıdır. Ocak ayının ne suçu günahı vardır? O ayda vefat eden ünlülerimizin mukadderatı Yaratıcımızın elinde değil midir? O ayda daha birçok vatandaşımız (ünlü veya sade) çeşitli sebeplerle hayatlarını kaybetmemişler midir? Diğer aylarda da ünlülerimizden vefat edenler olmayacak mıdır? Peki o aylara da mı kara etiketi yapıştıracağız? Veya ayı kara yaptırtan rahmetli ünlülerimizin durumları diğerlerinden çok mu ayrıcalıklıydı?

Her sene kışın kar zaten yağmıyor mu? Kar yağmaz ise eğer, halimiz nice olur? Kar Rabbimizin bereketi değil midir? Bütün nebatatın ve insanoğlunun kara çok büyük bir ihtiyacı yok mudur? Doğulu vefakar ve cefakar vatandaşlarımız, "burası doğudur, kar normal bir olaydır, biz bu zorluklara alışığız" diyerek hiç bir serzenişte bulunmadan, canla başla hayat mücadelesi verirken, bir defa dahi Yaratıcımıza sitemde bulunmazken, neden Bereket ve şifa olan, Rabbimizin ihsanı olan kar; kabus oluyor? Bu yaklaşım, zımmen de olsa, Yaratıcımıza sitem veya eğer kasıtlı yapılıyorsa "isyan" değil midir? Bazı söylemlerin şakası da ciddidir, ciddisi ise zaten ciddidir.

Her çeşit negatif etiketleme, metabolizmamıza "toksin" ürettirip, dengelerimizi bozarak sağlığımızı kaybettirir. Her çeşit olumlu etiketlemeler ise, endorfin, meletonin ve seratonin (mutluluk verici, yenileyici, tedavi edici) hormonları ürettirerek, ruh ve beden sağlığımıza olumlu katkılarda bulunur. Artık zihin yoluyla iyileşmenin bir gerçek olduğu tıbben anlaşılmıştır.

Kişilere yönelik negatif etiketlemeler ise, o kişilerle ilgili gıybet, lakap takma, laf taşıma, aşağılama, rencide etme, küçük düşürme, değersizleştirme vb. gibi kaliteli yaşamın hırsızlarına kucak açma

eylemleridir. Kişilerde hata olabilir. Zira hatasız kul olmaz. Hatalar affedilmeli ve üstü örtülmelidir. Güzel taraflar öne çıkarılmalı ve kişilere değer verilmelidir. Doğal olaylar ise, Rabbimizin takdirindedir. Bizim yapmamız gereken, gerekli tedbirleri alarak, kaliteli yaşayarak, Rabbimizden gelen her türlü doğa olaylarını sevgiyle kucaklamak ve uyum sağlamak olmalıdır. Bunların hikmetinden ve sırrından bi haber olarak, negatif etiketler yakıştırmak asla doğru değildir. Üstelik manevi ve uhrevi alemde cezaları dahi vardır.

Selam, sevgi ve dualarımla... Allah'a emanet olunuz.

Yrd.Doç.Dr. Süleyman COŞKUNER

--