

1 soru
1 cevap

OLMAYAN PROBLEMLERİ KAFAYA TAKMAMAK



DESTEK YAYINLARI: 1568
KİŞİSEL GELİŞİM: 264

1 SORU 1 CEVAP / OLMAYAN PROBLEMLERİ KAFAYA TAKMAMAK

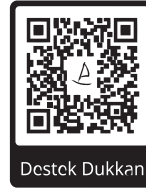
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mart 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-572-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



1 soru
1 cevap



**OVER
THINKING**

OLMAYAN PROBLEMLERİ KAFAYA TAKMAMAK



Hiçbir korku
düşündüğünüz
kadar ürkütücü
değildir.



DESTEK
yayıncılık

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 7

Geçmişin Merdivensiz Kör Kuyuları:

Ruminasyon Nedir? / 19

Yarının Belirsizlik Rüzgârında Savrulma:

Geleceğe Yönelik Endişeyle Aşırı Düşünme / 25

Aşırı Düşünme Zincirinin Esiri misiniz? / 29

Aşırı Düşününce Beynimizde Ne Oluyor? / 33

Aşırı Düşünmenin Sebepleri / 39

Temel Değerlerimiz ve Aşırı Düşünme / 45

Düşünceler Aklımızda Yarışırken

Ne Yapmalıyız? / 53

Düşünme Denilen Her Şey Daha Çok Düşünüldü:

Beyaz Ayı Deneyi / 59

Mükemmel İyinin Düşmanıdır / 63

Mütemadiyen Ergen:

Beynimize Söz Geçirebilir miyiz? / 69

“Ya Olursa?” Tuzağı / 73

Kötü İlişkilerin

Aşırı Düşünme Üzerine Olumsuz Etkisi / 77

Aşırı Düşünmeyle Mücadelede İlk Adım:

Önce Fark Et, Sonra Kabul Et / 85

Olumsuz Düşünme (Bilişsel Çarpıtma) Alışkanlıklarımız / 89

Zihinsel Alışkanlıklarınızı Değiştirin! / 97

Zihnimizi Nasıl Yeniden Yapılandırabiliriz? / 101

Bilişsel Yeniden Yapılandırma İçin Düşünce Kaydı
Nasıl Kullanılır? / 111

Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Önündeki
Bazı Engeller / 113

Erteledikçe Düşünür, Düşündükçe Erteleriz / 119

Farkındalık Nedir, Ne Değildir? / 123

Farkındalık Neden İşe Yaramaz? / 131

Farkındalık Çalışmalarının
Aşırı Düşünme Üzerine Etkisi / 135

Nefes Farkındalığı / 139

Aşırı Düşünmeyi Durdurmak İçin
Farkındalıklı Egzersiz / 145

Vücut Tarama Çalışması / 151

Aşırı Düşünme ile
Mücadelede Olumlamaların Gücü / 155

Güçlü Olumlamalar / 161

Bitirirken / 165

Celladına Âşık İnsanlar / 171

KAYNAKÇA / 176

GİRİŞ

Kendinizi kafanızın içinde dönüp duran düşünceler tarafından kuşatılmış hissettiğiniz oluyor mu?

Sürekli stresle mücadele içinde misiniz?

Geçmiş veya gelecek hakkında düşünmekten bugünü kaçırdığınız oluyor mu?

Biriyle sohbet ederken kafanızın içinde başka bir konu hakkında düşündüğünüz için karşı tarafı dinleyemiyor musunuz?

Zihniniz sürekli sizin veya sevdiklerinizin başına gelebilecek kötü şeyler hakkında senaryolar üretiyor mu?

İnsanlarla yaptığınız konuşmaları beyninizde defalarca tekrarlayarak üzerine düşünüyor musunuz?

Bu sorulardan birine bile cevabınızın “Evet” ise doğru yerdesiniz. Hepimiz zaman zaman olumsuz düşünceler yaşıyoruz. Fakat sık sık bu düşünceler tarafından boğulmuş gibi hissediyorsanız artık ne düşündüğünüzü, bu düşüncelerin kaynağını, zihinsel sağlığınızı nasıl etkilediğini öğrenme ve bu sayede daha huzurlu, sakın bir hayata adım atmaya hazırsınız demektir.

“Keşke şöyle yapsaydım” diyerek her şeyi tekrar tekrar düşünmek, verdiğiniz her kararı ikinci kez sorgulamak ve hayatta başınıza gelebilecek tüm kötü senaryoları hayal etmek gerçekten çok yorucu olabilir. Bu bir düşünce alışkanlığıdır ve her alışkanlık gibi kırılması oldukça zordur.

Düşünceler, gerçeklik olarak algıladığımız şeyi oluşturur. Aslında onları “kontrol edebilir” ve yönlendirebiliriz, ancak genellikle düşüncelerimizin bizi ve nasıl hissettiğimizi kontrol eden kendilerine ait zihinleri varmış gibi yanlış bir kanıya sahibiz.

Evet, problemleri çözmek, analiz etmek, karar vermek veya planlamak için düşünmek gereklidir. Fakat bir konu hakkında uzun süre düşünmenin en iyi çözümü geliştirmenin anahtarı olduğuna inanıyorsanız size kötü bir haberimiz var; durum hiç de öyle değil. Aslında, bir şey hakkında ne kadar uzun süre düşünürseniz, üretken bir eylemde bulunmak için o kadar az zaman ve enerjiniz kalır.

Aşırı düşünmek oldukça yorucudur. Düşünceler kafanızın etrafında daireler çizer ve kendinizi hareket edemez halde bulursunuz. Dahası, birbiriyle tamamen çelişen tuhaf fikirler ortaya çıkmaya başlar.

Örneğin, “Bu iş görüşmesi için çok heyecanlıyım” ifadesi “Acaba beni sevdiler mi?” ifadesine dönüşüp ardından “Ah ne kadar da aptalım! Öyle söylememeliydim! Kesinlikle beni seçmeyecekler!” şeklinde son bulabilir. Yapmadığınız şeyler için kendinizi suçlamaya, gerçekleştirebilecek, dahası aslında gerçekleşmeyecek senaryolar hakkında mantıksızca endişelenmeye başlarsınız. Ama merak etmeyin; kendinizi, zihninizde hiç bitmeyen pişmanlık dolu veya endişeli düşüncelerden oluşan bir döngüde kapana kısılmış bulmak sık görülen bir durumdur.

Sahip olduğumuz hemen hemen her olumsuz düşünce geçmişle veya gelecekle ilgilidir. Nedense olmuş veya olabilecekler hakkında o kadar takıntılıyız ki şu an yaşadığımız şeylerin farkına bile varamıyoruz.

Sadece düşüncelerimizle de mücadele etmekle kalmıyor, aynı zamanda onlardan kurtulmak için de mücadele ediyoruz. Aslında aşırı düşünmek, basitçe “bir şeyi çok fazla veya çok

uzun süre düşünmek” eylemidir. Araştırmalar, aşırı düşünmenin stres seviyenizi yükselttiğini, yaratıcılığınızı azalttığını, muhakeme yeteneğinizi bulandırdığını ve karar verme gücünüzü elinizden aldığını göstermiştir.

Çoğu zaman, fazla düşündüğümüzde, olumsuz sonuçlara yol açan yıkıcı bir düşünce sürecine gireriz. Kafamızın içinde eleştiriyle beslenen ve susmak bilmeyen o gaddar ses gittikçe yükselir. İlişkinizi analiz ederken kafanızda oynayan diyalog da onun eseridir:

“Bugün neden bu kadar mesafeli? Aptalca bir şey söylemiş olmalıyım. Kesin ilgisini kaybediyor. Belki de başka birini seviyordur.”

Peki, bize bu kadar olumsuz yorumlar ve korkunç öğütler veren bu iç düşmanı neden zihninizde barındırıyoruz?

Düşünmek otomatik ve kontrol edilemez görünebilir, ancak düşünce kalıplarımızın çoğu alışılmış ve istemsizdir. Siz ve düşünceleriniz birbirinden ayrılamaz gibi görünseniz de düşüncelerinizi yönetebilen “bilinçli bir benliğe” sahipsiniz. Düşünceleriniz üzerinde zannettiğinizden çok daha fazla kontrolünüz var. Zihninizi nasıl kontrol edeceğinizi öğrendiğinizde, bu evcilleştirilmemiş düşüncelerin dağınıklığının ardındaki yaratıcılığın, ilhamın ve parlaklığın enginliğine bir kapı açacaksınız.

Gerçek şu ki bu zorlu dünya hepimizin içinde bölünmeler yarattı. Hepimiz gerçek benliğimiz ile “anti-benliğimiz” arasında bölünmüş durumdayız. Gerçek benliğimiz yaşamı olumlu-yıcı, hedefe yönelik gerçek değerlerimizi ve arzularımızı temsil ederken, anti-benliğimiz hem kendimize hem de başkalarına karşı kendini inkâr eden eleştirel, paranoyak, gaddar bir düşman gibidir.

Gerçek benliğimiz olumlu yaşam deneyimlerinden, sağlıklı olaylardan ve ebeveynlerimizde ya da erken yaş bakıcılarımızda

tanık olduğumuz özelliklerden oluşur. Anti-benliğimiz ise erken yaşta maruz kaldığımız olumsuz deneyimlerimizden, zararlı olaylardan ve tutumlarımızdan şekillenir. Örneğin, bizi yeterli görmeyen bir annemiz olsaydı, eleştirel içsesimiz de muhtemelen kendimize karşı bu incitici tavrı devam ettirirdi.

Yetişkinler olarak, çocukken bize söylenenlerin aynısını söyleyerek kendimize ebeveynlik yapma eğilimindeyiz. Anti-benliğimizden yana taraf olduğumuzda ve eleştirel içsesimizi dinlediğimizde, gerçeğe dayanmayan sancılı bir yola sürükleniriz. Yıkıcı bir düşünce döngüsüne girer, ne kadar gerçekçi ve acımasız olduğumuzun farkına bile varmadan günümüzün ayrıntıları hakkında kendimizi hırpalayarak saatler geçirebiliriz.

Bu düşünceleri tanımlayarak ve hangi durumlarda tetiklendiklerini fark ederek, eleştirel içsesimize meydan okuyabilir ve bu sayede düşünme şeklimizi de değiştirebiliriz.

Aşırı Düşünmek Nedir?

Düşünceler yeryüzünde en hızlı hareket eden şeylerdir. Potansiyellerinin sınırsız olmasının yanı sıra aniden değişebilme özelliğine de sahiptirler. Yoksa akşama ne yiyeceğimizi düşünürken bir anda aklınızın bir gün önce müdürümüzün bize yaptığı gereksiz şakaya kayıp öfkelenmemizi nasıl açıklayabiliriz?

Bilime göre, beynimiz yaklaşık bir milyon gigabayt bilgi depolayabilir ve bir milyardan fazla nöron aracılığıyla bir trilyonu aşkın bağlantı kurabilir. Bu, üç milyon saatten fazla videoyu depolamaya veya bir filmin yüksek kalitede üç yüz yıldan fazla yayınlanmasına izin vermeye eşdeğerdir. Bu sadece beynin depolama kapasitesi. Bir de bunun işlem kapasitesi var. İnsan

beyninin işlem gücünün en gelişmiş bilgisayarlardan bile daha üstün olduğunu sanırım söylememize gerek yok. Sıradan bilgisayarlar, insan beyninin sadece birkaç yüz nöronu kullanılarak elde edilebilecek bir bilgiyi hesaplamak için milyonlarca adıma ihtiyaç duyar.

Zihinsel üstünlüğümüz, bizi yaşadığımız gezegendeki diğer hayvanlardan ayırır. Bununla birlikte, aynı beyin, bizi aşırı düşünmeye duyarlı hale de getirir. Bu kadar güçlü işlem kapasitesi olan bir beyni, net ve sakin bir şekilde düşünmek için evcilleştirmek oldukça zor olabilir.

“Aşırı düşünmek” oldukça yaygın bir sorundur. Aşırı düşünenin yaygın olarak kabul edilmiş iki biçimi vardır: Gelecek hakkında endişelenmek veya geçmiş hakkında derin düşüncelere dalmak.

Kötü senaryolar, kafamızda bir problemler seli gibi canlanır. Adeta “Dertler derya olmuş, ben de bir sandal” durumu. Bir yandan geçmişteki sıkıntıları düşünüp dururken bir yandan da gelecekteki yükler hakkında endişeleniriz. Üstelik kafamızda kurduğumuz çoğu kötü senaryo ya hiç gerçekleşmez ya da hayal ettiğimiz kadar kötü olmaz Yine de “olma ihtimali” bile canımızı sıkar.

Aşırı düşünenler genelde gerçekçilikten uzak veya aşırı karamsar olma eğilimindedirler. Beklemedikleri şeyler başlarına geldiğinde, beyinlerinin içi zincirleme düşünce tamamlamalarıyla dolup taşar. Zincirleme düşünce tamamlaması! Tanıdık geldi değil mi?

Hayatınız için değerli bir şey yapmanın, bir dönüm noktasının eşiğinde olabilirsiniz. Tüm planlarınızı yaptınız ve heyecanlısınız. Fikrinizin harika olduğuna, her şeyin yolunda gideceğine olan inancınız tam. Mutlusunuz, ta ki aklınızın arkasındaki o küçük ses sizinle konuşmaya başlayana kadar.

Buraya kadar her şey gayet normal. Asıl sorun, o sesi dinlemeye başladığınızda ortaya çıkıyor. Çünkü o sesi dinlemeye başladığınızda aklınızdaki fikirlerin geçerliliğini ve potansiyellerini sorgulamaya başlarsınız. Kendi fikirlerinizle alay edersiniz ve daha önce topladığınız enerjinin azaldığını keşfedersiniz.

İşte bu aşamada “aşırı düşünme” bataklığına adım attınız demektir. Ne kadar fazla düşünürseniz o kadar derine batarsınız. Kaygı seviyeleriniz yükselir ve gittikçe artan karamsar düşünceler zinciri zihninizi esir alır. Ne olduğunu anlamadan bir bakmışsınız, kurduğunuz o harika hayallerden ve ulaşmak üzere olduğunuz hedeflerden vazgeçmişsiniz.

Hepimiz aşırı düşünmekten etkilenebiliriz. Aşk hayatımız, iş hayatımız, günlük sorumluluklarımız, geçmişte verdiğimiz kararlar vb. hakkında endişeleniriz. Neticede son derece gergin, aşırı uyarılmış bir dünyada yaşıyoruz.

1 Soru
1 Cevap

Aşırı Düşünmek Nedir?

Bir şey hakkında çok fazla düşünmek (fil): Yararlı olmaktan çok zararlı bir şekilde (bir şey) hakkında düşünmeye veya analiz etmeye çok fazla zaman ayırmak.

Aşırı düşünme, düşünce süreçlerimiz kontrolden çıktığında ortaya çıkar ve bizi sıkıntıya sokar. Daha önce de bahsettiğimiz üzere aşırı düşünmenin iki çeşidi vardır: geçmişe kafa yormak ve gelecek için endişelenmek.

1. Geçmişî yeniden hatırlamaya yönelik Aşırı Düşünme-RUMİNASYON:

- “Geçen haftaki toplantıda bu yorumu yapmamalıyım.”
- “Son işimden ayrılmamalıyım. Kalsaydım, şimdi olduğumdan çok daha mutlu olurdu.”
- “O pastayı yememeliydim. Sonsuza kadar şişman olacağım.”

Bu tarz düşünceler genelde pişmanlık ve suçluluk duygusu üzerine kurulu olur.

2. Gelecek hakkında sürekli olarak olumsuz, yıkıcı tahminler yaptığınız ENDİŞEYE yönelik aşırı düşünme:

- “Raporumu patrona verdiğimde bunun kötü olduğunu düşünecek ve beni işten çıkaracak. O zaman kredimi ödeyemeyeceğim, evi kaybedeceğim ve ailemin geçimini sağlayamayacağım.”

Her ikisi de aşağı doğru bir olumsuz düşünce sarmalı yaratmak için sonsuz yollar sunar, ancak günün sonunda hepimizin sahip olduğu iki basit korkuya benzerler: pişmanlık korkusu ve belirsizlik korkusu.

Elbette hayatımızda pişmanlık ve belirsizlikten tamamen kaçınmak mümkün değildir. Geçmişî değiştiremeyiz. Asla gerçekleşmeyecek sayısız senaryo ve olasılığın kusurlarını, başarısını ve hatta olasılığını değerlendiremeyiz. Bu sebeple her iki yöndeki tüm düşünceler zihinsel ve fiziksel enerji kaybıdır. Bize pahalıya mal olurlar.

Bu aşırı düşünme türlerinden biri veya her ikisi tarafından kuşatılmak sizi sürekli bir ıstırap halinde bırakabilir. Bununla birlikte, aslında yeni dünyada üçüncü bir aşırı düşünme türü daha vardır: Günümüz sorunlarına çözümler üretmek üzerine aşırı kafa yormak.

Bu sorunları yakın geçmişimizden veya yakın geleceğimizden alıyoruz, sonra bunlarla mücadele seçeneklerini çılgınca değerlendiriyoruz. Birine sertçe çıktuktan sonra veya başlatmak istediğiniz girişim için en iyi iş modelini bulmak için kitap üstüne kitap okuduktan sonra kendinizi öfkenizi yumuşatmak için yaklaşık 10 farklı strateji düşünürken buluyorsanız, bu aşırı düşünmekten kaynaklanıyor. Bu tür kompulsif düşünme genellikle üretken olabilir, bu yüzden kurtulmak, teşhis etmek ve ilk etapta bir sorun olarak kabul etmek en zor olanıdır.

Aslında, toplum olarak, insanları zihinsel ultra maratonlar gerçekleştirdikleri için sık sık kutluyor, onlara başarılı girişimciler diyoruz. Bu insanları para ve statü yağmuruna tutuyoruz ve asla durmamalarını söylüyoruz.

Dünyanın en zengin adamına en büyük korkusunun ne olduğunu sorduğunuzda muhtemelen cevabı beyninin çalışmayı bırakması olacaktır. Beyinlerimiz hayatta kalmak için tasarlanmıştır ve 200.000 yılın büyük bir kısmı için hayatta kalmak yaratıcı olmak anlamına gelir. Sadece çevremizden yiyecek ve barınak üretme anlamında değil, aynı zamanda bir sonraki hareketimizi planlamak için kurnaz olma anlamında. “Bu çayırılığı açığa çıkmadan nasıl geçebiliriz? Kaplan tarafından görülmekten kaçınmanın en iyi yolu nedir?” Bunlar yaratıcı problemler. Anında düşünme, strateji seçimi ve ardından eylem gerektirirler.

Bununla birlikte, dünya artık bize çok farklı zorluklarla çerçelenmiş tek ve sürekli bir hayatta kalma sorunu sunmuyor. Çoğunlukla, işin bu kısmını hallettik. Bunun yerine, bakımı

insan vücudundan çok daha zor olan ve onlarca yıllık araştırmalara rağmen hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğimiz bir varlığı yönetmekle görevlendirildik: insan zihni.

“Yemek, uyku, egzersiz”den oluşan üç maddelik listeyi tamamlamak yerine, artık “Nasıl anlam bulurum?”, “Beni ne mutlu eder?” ve “Nasıl mutlu eder?” gibi uçsuz bucaksız sorularla karşı karşıyayız. Bunlar basit problemler değil. Kesin cevaplar yok. Bunlar ömür boyu süren projelerdir ve sonuçlarını her gün seçtiğimiz alışkanlıklar ve davranışlarla yavaş yavaş şekillendiririz.

Sonuç olarak, devamlı problem arayan hayatta kalma simülasyon makinemiz kendi kendine çalışıyor. Çözülmesi gereken gerçek, acil sorunların yokluğunda, muhakkak bir sorun bulur veya kendi hayal gücünden bir tane oluşturur. Bu, beynin kendini aldatmasıdır. Somut, ilişkilendirilebilir, mevcut bir mücadeleye kilitlenir ve aşırı beyin fırtınasına girer.

Anlamlı bir iş istemekte veya kendini geliştirerek mutluluğu bulmakta yanlış bir şey yok, ancak bu çabalar ve bunlara giren üretken düşünceler araç yerine amaç haline geldiğinde, hızla kendinden nefret etmeye ve sefalete sürükleniriz. Peki doğru anda nasıl durabiliriz?

Geçmişe ve geleceğe yönelik aşırı düşünme alışkanlığımıza yardımcı olacak bilimsel taktikler konusunda hiçbir sıkıntı yok. Çoğu, olumsuz düşüncüyü daha olumlu bir düşünceyle değiştirmeyi içerir; örneğin, kötü senaryoyu daha az inanılır kılmak için bir duruma farklı açılardan bakmak veya sorunları küçük zorluklar olarak yeniden anlamlandırmak gibi. Örneğin, formda olmadığınız için yakınmak yerine daha zinde hissetmek istemeye odaklanabilirsiniz. Ayrıca, rahatlamak için düşüncelerinizi yazma, dikkatinizi dağıtma ve önünüzde olana odaklanabilmeniz için anda kalmayı öğrenme önerileri de var.

Hiçbirimiz içsesimizi uzun süre kapatamayız. Fakat hangi düşüncelerin peşinden gidilmeyi hak edip hangilerinin etmediğine biz karar verebiliriz. Düşünceyi bırakmayı ve yaptığımız her ne ise ona geri dönmeyi öğrenebiliriz.

Aşırı düşünme girdabına düşmemek, düştüysek de oradan çıkmak bizim elimizde, zira bu ya bir kaygı bozukluğu ya da düşünce alışkanlığıdır ve bilim her konuda olduğu gibi bu konuda da bizim yanımızdadır.

*“Fazla düşünmekten
ölüyoruz. Her şeyi
düşünerek yavaş
yavaş kendimizi
öldürüyoruz.
Düşünmek.
Düşünmek.
Düşünmek. Zaten
insan zihnine asla
güvenemezsiniz.
Bu bir ölüm tuzağı.”*

– Anthony Hopkins