

OLUMLU VE OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİN KAYGI İLE İLİŞKİSİ

Kaygı dediğimiz duygunun temelinde yatan şeylerden biride olumsuz düşünceler olduğunu farkında mıyız acaba? Olumlu düşünen insanlar ile olumsuz düşünenler arasındaki farklar nelerdir? Bu sorunun yanıtlarını hiç düşündünüz mü? Gelin İsterseniz birlikte düşünelim.

Yukarıda da gördüğünüz gibi konumuz düşünce üzerine odaklanıyor. Öyleyse öncelikle düşüncelerim özelliklerine ve düşüncenin nasıl bir güce sahip olduğuna bakalım.

İster inanın ister inanmayın; ama düşüncelerimizi biz seçiyoruz. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Bunu değiştiremeyiz; ama geçmiş hakkındaki düşüncelerimizi değiştirebiliriz.

Eğer bir şeyin doğruluğuna inanıyorsanız doğrudur. Doğru olmadığına inanıyorsanız doğru değildir. Nasıl baktığınıza bağlı bardak "hem yarım dolu, hem yarı boştur" içinden düşünmeyi seçtiğiniz milyonlarca düşünce var. Neye inanmayı seçiyorsam, o benim için gerçek olur.

Düşüncelerinizi gözden geçirin. Sorun ne olursa olsun kökeni bir düşünce kalıbında yatıyordu. **DÜŞÜNCE KALIPLARI DEĞİŞTİRİLEBİLİR.** Elinize bir kâğıt kalem alın. Hemen şimdi üniversite sınavı ile ilgili düşüncelerinizi maddeler halinde yazın. Daha sonra bakın kaç tanesi olumlu kaç tanesi olumsuz. Bir süre durun ve düşüncelerinizi yakalamaya çalışın. Şu anda neler düşünüyorsunuz üniversite sınavı ile ilgili düşünceleri yakalamak kolay bir şey değil. Çünkü düşünceler çok hızlı hareket ediyor. Ağzınızdan çıkan sözlere dikkat etmeye çalışın.

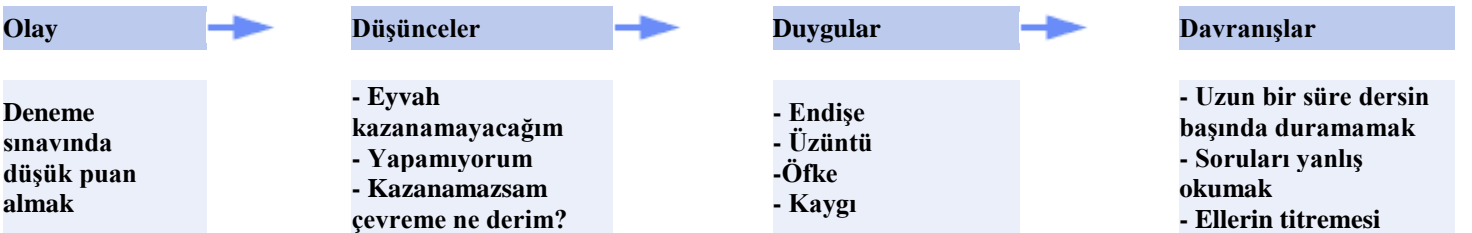
Bu sözler olumsuzluk içeriyorsa, cümleyi olumlu bitirmeye gayret edin. Yâda cümleyi tamamlamadan bitirin.

Şimdi bir kafeteryada açık büfede yemek sırasında olduğunuzu fark edin. Burada çeşit çeşit yemekler yerine, çeşit çeşit düşünceler var. Nasıl ki açık büfede istediğiniz yemeği seçmekte özgürsünüz. Aynı şekilde bu düşünce çeşitlerinden de istediğinizi seçmekte özgürsünüz. İşte bu seçtiklerinizle yarınınızı yaratıyor olacaksınız. Nasıl ki size dokunan tadını sevmediğimiz yemekleri seçmek size zarar verecekse, size acı veren ve sorun yaratan düşünceleri seçmekle de kendinize zarar vermiş oluyorsunuz. Hangi yiyeceğin bize dokunduğunu fark ettiğimizde ondan uzak dururuz değil mi? Düşünceler içinde aynı şey geçerli **SIKINTI VEREN VE BİZİ ÇIKMAZA SOKAN DÜŞÜNCELERDEN UZAK DURUN!**

"Zihniniz, İsteddiğiniz şekilde kullanmayı seçtiğiniz bir araçtır."

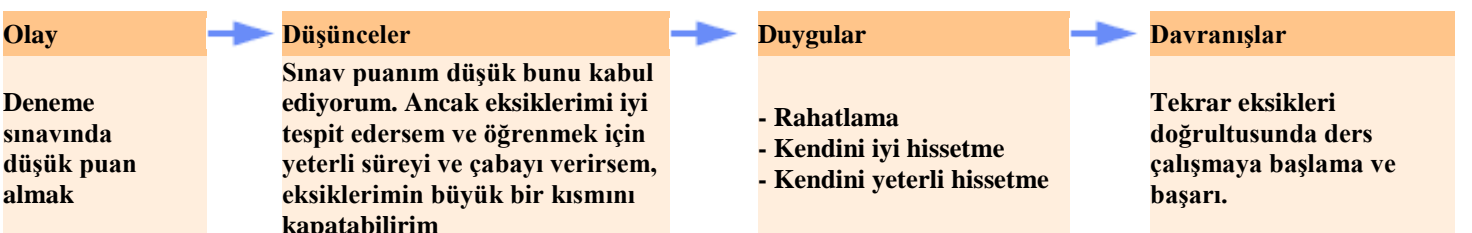
Dikkatinizi neye yoğunlaştırırsanız o daha da artar. Biz merkeze dikkat ettiğimiz şeyi koyarız. Bu yaşamınızda kalıcı hale gelir. Olumsuzluktan uzaklaşın ve dikkatinizi olmak, yapmak, sahip olmak istediğiniz şeyler üzerine yoğunlaştırın. Olumlu düşünen insanların, düşüncelerinin farkına varan ve gücünü keşfeden kişiler olduğunu unutmayın.

İsterseniz şimdi olumlu ve olumsuz düşüncelerin kaygı ile olan ilişkisine bakalım; İnsanlar yaşadıkları bir olay ile ilgili olarak kafalarında, düşünceler oluştururlar. Bu düşünceleri daha önceki deneyimler de etkiler. Olumsuz bir olay yaşadığımızda olumsuz düşünceler otomatik olarak beyninizi doldurmaya başlar. Bu olumsuz düşünceler olumsuz duygular oluşturur, kendinizi kötü hissetmenize sebep olur. Bu olumsuz duygular davranışlarınızı etkilemektedir. İşte olumsuz düşünen bir kişinin yaşadıkları; Bunu bir örnekle açıklayalım;



Bunun sonucunda da öğrenci sınav sırasında; işlem hataları, yapabilir; ayrıca doğru sonuç bulup-yanlış şıkkı işaretlemek, okuduğunu anlamamak, soruyu yanlış okumak gibi hatalar yapabilir.

Bir de sadece olay ile ilgili düşünceyi değiştirip olumlu düşünmeyi başaran bir kişinin yaşadıklarına bakalım:



Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi olumsuz düşünen kişide kaygı var. Olumlu düşünen kişide kaygıya çözüm üretiyor. Düşüncelerimiz bizim düşüncelerimiz ise ve onları biz seçiyorsak niye kaygı duygusunu uyandıran düşünceleri seçelim ki!

Kendinizi kötü hissettiğinizde (kaygı, gergin, sıkıntılı v.b.) elinize bir kâğıt ve kalem alın. Bu duyguya hangi düşüncenin veya düşüncelerin sebep olabileceğini kendinize sorun ve bunları yazın.

Şimdi bu olumsuz düşünceler yerine nasıl olumlu düşünceler koyabileceğimizi yani olumsuz düşüncelerle nasıl baş edebileceğimizi öğrenmeniz gerekiyor. İşte bazı yöntemler:

Bir kâğıda yazdığımız olumsuz düşüncelerin gerçekçi olup olmadığına bakmamız gerekiyor. Böyle düşünmenin ne gibi kanıtları var elimizde? Yoksa gerçekçi ve gerçekçi olmayan düşünceleri doğru buluyorlar mı? Bu soruları sorun kendinize, büyük olasılıkla olumsuz düşüncelerin ve özellikle aşırı genellemelerin gerçek dışı düşünceler olduklarını göreceksiniz. Şu örneği inceleyelim:

Olay: Öğrencinin deneme sınavı yaparken üst üste 5 soruyu çözememesi...

Oluşan düşünce: Eyvah! Yapamıyorum. Bundan sonraki soruları da çözemeyeceğim, sorular çok zormuş.

Duygu: Engellenme - umutsuzluğa kapılma.

Yukarıdaki olumsuz düşünce kalıplarına baktığımızda, öğrencinin arka arkaya beş soruyu çözememesi, bundan sonra gelen soruları da çözemeyeceği anlamına gelebilir mi? Burada öğrencinin yaptığı şey aşırı engellemedir.

Olumsuz sonuçlanan bir olayla karşılaştığımızda olaya genelde tek bir pencereden bakarız ve büyük çoğunlukla da kara bir pencereden. Başka pencerelerin farklı bakış açılarının da olabileceğini düşünmeyiz.

Çoğu zaman doğrudan bizi ilgilendiren olaylara tarafsız bakmak zor olabilmektedir. Canınızı sıkan bir olan ya da olumsuz bir sonuç yaşadığımızda olayın dışına çıkıp kendinize ve yaşadığınız olaya dışardan bakabilirsiniz daha objektif düşünebilirsiniz. Bunu kolaylaştırmak için de kendinize şöyle bir soru sorabilirsiniz. " Bir başkası, yaşadığımız olayı veya sorunu size anlatsa ona ne derdiniz veya olayı nasıl yorumlardınız?

İşte size bir örnek:

Deneme sınavı sonucunuz geldi. Sınav sonucuna baktığımızda beklediğinizin çok altında bir puan aldığınızı gördünüz. Oysa çalışmıştınız. Bu durum karşısında; büyük bir olasılıkla, o kadar çalışmıştım bana hiçbir faydası olmadı, boşa gitti, artık çalışmayacağım vb. şeyler düşünmeye başlayacaksınız.

Şimdi; böyle bir durumu bir arkadaşınız yaşasaydı ve gelip size anlatsaydı ona ne derdiniz? Bunları mı söylediniz? Büyük olasılıkla ona; böyle düşünmemesini, yanlış düşündüğünü söylediniz. Peki, bunu neden kendimize söyleyemiyoruz?

Olumsuz düşünceleri sorgulamanın diğer bir yolu ise kendimize bazı soruları sormaktan geçer. Düşüncelerimizi olumsuza odaklaştırmanın hiç yararını gördünüz mü? Olumsuz düşünceler kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor mu? Amaçlarınıza ulaşmanızı kolaylaştırıyor mu? Bunlara vereceğiniz yanıt büyük ihtimalle "hayır" olacaktır. Öyleyse olumsuz düşünceleri atıp yerine olumlu düşünceler üretmeniz gerekiyor.

Örneğin;

Olumsuz ve otomatik düşünce

**Derslerim kötü gidiyor.
Sınav puanlarım düşük
Üniversite sınavını kazanamayacağım.**

Olumlu, gerçekçi, yeni düşünce

Sınav puanlarım düşük bunu kabul ediyorum. Ancak eksiklerimi iyi tespit edersem ve öğrenmek için yeterli çabayı gösterirsem öğrenebilirim.

Yukarıdaki örnekte olduğu gibi sizi kaygılandıran olumsuz düşünceleri bir kâğıda yazın daha sonra yerine gerçekçi ve olumlu düşünceleri üretmeye başlayın, eğer isterseniz bunu başarabilirsiniz.

Sorun ne olursa olsun; kökeni, yanlış düşünce kalıplarında yatmaktadır ve düşünce kalıpları değişebilir.

Rehberlik Servisi