Olumsuz Düşünceler İle Başa Çıkma

ALİ BERBER - DUYGU MAKAK GÜNER

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİMİZ NELERDİR?

Olumsuz düşünceler özellikle kendimiz ile ilgili olumsuz yargıları içeren düşünce şeklidir. Bazen kendimizi hiç olmadığı kadar eleştirirken buluruz.

HİÇ "OTOMATİK DÜŞÜNCE" DİYE BİR KAVRAM DUYDUNUZ MU?

Otomatik Düşüncelerimiz Olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir.

Otomatik düşünce demek, aklımıza aniden gelen düşünceler demektir. Adı üzerinde otomatiktir. Bu düşünceler genelde; kendini nasıl gördüğün ve geleceğe bakış açın ile alakalıdır. Yani kendini nasıl gördüğün ve geleceğe bakış açın duygularına etki eder. Kaygılanabilirsin, üzülebilirsin ya da mutlu olabilirsin.

Örneğin, bir insan kendini "Ben zeki bir insanım" diye tanımlayabilir aynı zamanda başka bir insan da "Benden adam olmaz" diyor olabilir. Bu iki insanın duyguları aynı olamaz tabii ki.

Ya da başka bir örneğe bakacak olursak gelecek adına: "Gelecekte güzel bir mesleğim olacak ve güzel bir aile yaşantım olacak" diyen bir insan ile "Hiçbir şekilde başarılı bir insan olmayacağım. Zaten beni de kimsenin seveceğini sanmıyorum" gibi tahminlerde bulunan bir insanın duyguları aynı olamaz.

Neden Otomatik Düşüncelerimi Dinliyorum?

Aklımızdan bir günde binlerce düşünce geçer ve bunların içinde hem olumlu hem de olumsuz düşüncelerimiz vardır. Çoğunlukla düşüncenin her iki tarafını da görebiliriz ve sağlıklı düşünce yapısında kalabiliriz fakat bazen düşünce hataları yapabiliriz. Böyle zamanlarda ise olayların genelde olumsuz taraflarına odaklanırız ve buna bağlı olarak duygularımız pek de iyi olmaz. Bir anlamda bir tuzağa sıkışmış gibi hissederiz.

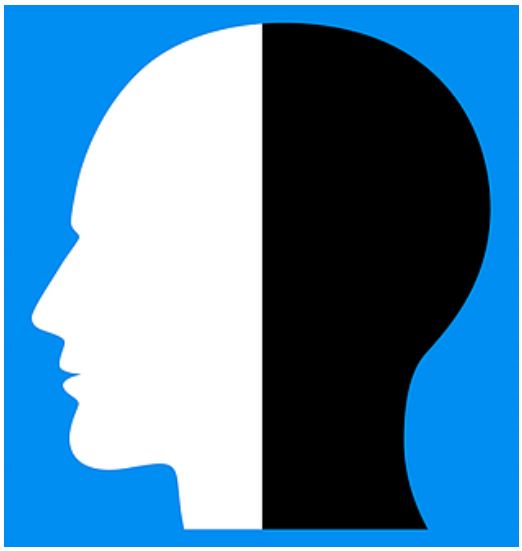
Düşünce Hataları

Olumsuz Gözlük

Olumsuz gözlük, olayların sadece bir kısmını görmemize izin verir. Örneğin çok başarılı olduğun bir sınavda, "sınav çok kolaydı" demen gibi.

Ya Hep Ya Hiç

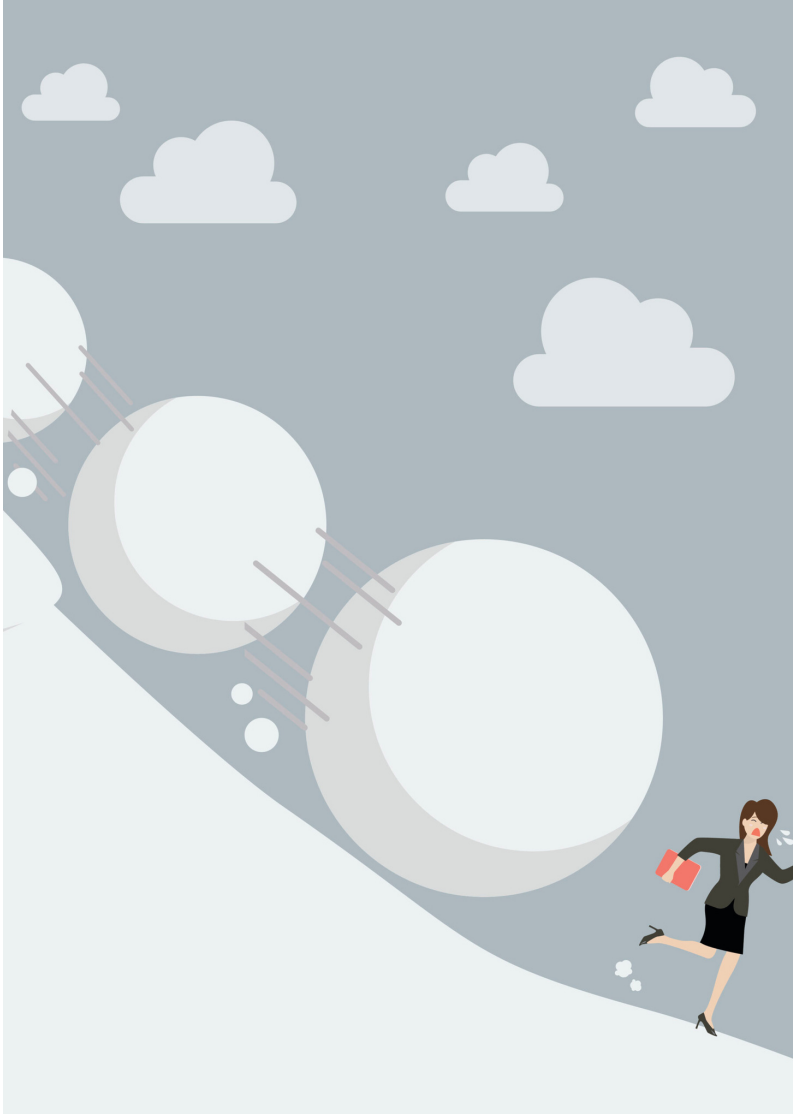
Bu düşünme tarzıyla her şey senin için ya siyahtır ya da beyaz. Hayatında griye yer yoktur. Mesela matematik sınavından 75 aldığın zamanlarda sınav sonucunu "BERBAT" olarak tanımlaman gibi.



Kartopu Etkisi

Bu düşünce tarzıyla kaygı duygumuz bir çığ gibi büyür.

Aslında sadece deneme sınavında biraz fazla yanlışın çıkmıştır. O anda; "Sınavı yapamadım, zaten annemlere de mahcup olacağım. Arkadaşlarım geçen gün beni dışarı çıkarken davet etmediler. Üstüne üstlük bir de okuldaki koroya kabul edilmedim. Ne olacağım ben?" gibi düşünceler aklına gelir ve kaygı düzeyin çok artar.



Zihin Okuma

Bu düşünme tarzlarında ise olmamış bir şey hakkında güçlü tahminlerin vardır. Fakat sana göre güçlü tahminlerin ve sunduğun kanıtlar bazen doğru olmayabilir.

Örneğin karşı kaldırımdan geçerken selam verdiğin arkadaşın sana selam vermemiştir o an aklına "Kesin yanlış bir davranışım oldu darıldı bana. Gönlünü almam lazım" düşünceleri gelebilir. Buna öyle inanırsın ki üzülürsün. O an seni görmediği ihtimali gelmez aklına.

FALCILIK

Gelecek ile ilgili bazı tahminleriniz vardır fakat bu tahminler bazen olumsuz olurlar ve bir kanıta dayanmazlar.

Mesela, "Ben garanti iyi bir üniversiteye giremeyeceğim, Garanti ileride iyi şeyler yapamayacağım, Benden bir şey olmaz" gibi.

Bir sunum yapmadan önce "Kesin başıma kötü bir şey gelecek ve rezil olacağım" diye düşünen bir insanın hata yapma ihtimali sizce de biraz artmaz mı?

Bunlara düşünce hataları diyoruz. Hatalı yollardan düşündüğümüzde duygularımız bundan etkilenebiliyorlar. Peki sen hiç hangi hatalı yolları kullandığını bu güne kadar düşünmüş müydün? Eğer bu düşünce hatalarından bolca kullandığını düşünüyorsan Okulundaki Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen'in sana yardımcı olabilir. Unutma, yalnız değilsin!