OLUMSUZ DÜŞÜNCELER İLE BAŞ ETME

DAHA ÖNCE HİÇ GERGİNLİK VE KAYGI PENCERESİ GÖRDÜNÜZ MÜ?

BİR GÜNDE AKLIMIZDAN BİNLERCE DÜŞÜNCE GEÇER. PEKİ BUNLARIN HEPSİ OLUMLU OLABİLİR Mİ?

TABİİ Kİ HAYIR.

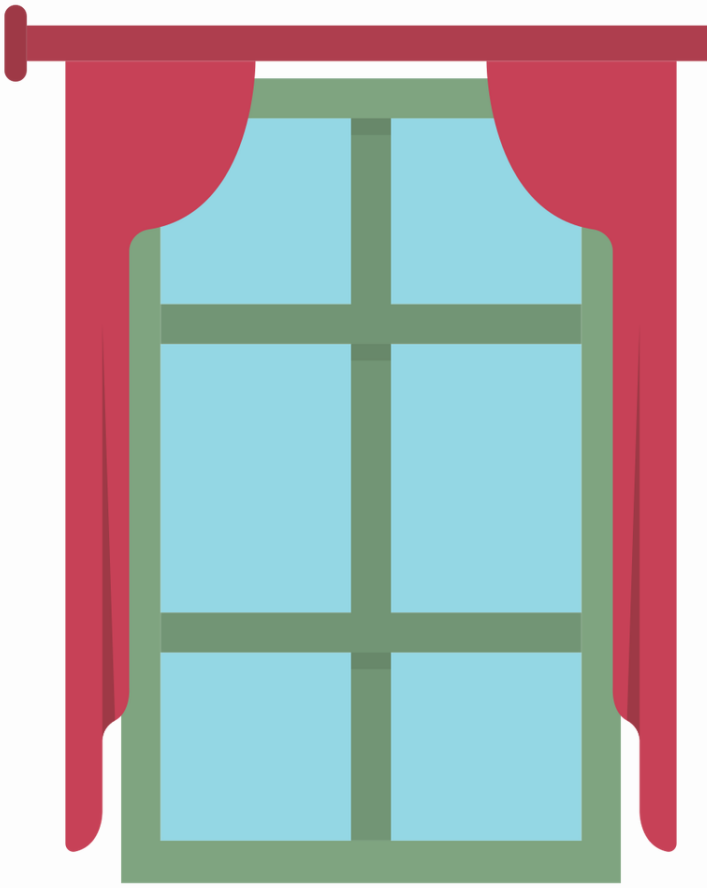
PEKİ NASIL BAŞ ETMELİ?

İnsanlar kendi içlerinde sürekli konuşurlar. Aklımızdan geçen düşünceleri biz iç ses olarak tanımlarız. İç sesimiz bazen bize olumlu şeyler söyleyebildiği gibi olumsuz şeyler söylemeye de programlanmış olabilirler bu sizin geçmişten bugüne getirdiğiniz karakteriniz ile alakalıdır. Şu an bu satırları okurken bu şekilde olumsuz iç konuşmanın olduğunu ve bazen kendini acımasızca eleştirdiğinin farkına varmış olabilirsin. O zaman biraz sonra sana sunacağımız alıştırma tam sana göre.

ETKİ ALANIMA ODAKLANIYOR MUYUM?

İletişim çağında olduğumuz bu günlerde hepimiz "Kapsama Alanı" kavramına aşinayızdır. Peki mobil operatörlerin kapsama alanı olur da insanların kapsama alanı olamaz mı?

Hayatta etki edebileceğimiz alanlar vardır ve çoğunlukla işin değiştiremeyeceğimiz kısmına, etki edemeyeceğimiz kısmına odaklandığımız için kaygılanırız. Her işte etki edebileceğimiz alanlara ulaşıp üzerimize düşen şeyler layıkıyla yaptığımız zamanlarda kaygılarımızın ve gerginliğimizin azaldığını göreceğiz. Denesek nasıl olur?



GERGİNLİK PENCERESİ ALIŞTIRMASI

Son zamanlarda kaygılandığın ve olumsuz düşüncelerinin aklına daha fazla gelmesini sağlayan bazı olayları düşün. Onu alttaki penceredeki A,B,C,D alanlarına yerleştir. Pencerelere baktığında göreceksin. Olayları bu tarz kategorilere ayır. Mesela "Ya sınavda çok aşırı zor sorular çıkarsa?" sorusu A kategorisine girmektedir çünkü bunu kontrol edemezsiniz. "Sınavda soruları yapamamaktan korkuyorum." cümlesi ise B kategorisine girmektedir çünkü sınavda başarısız olmaktan korkan insanın yapabileceği çok şey vardır. Şimdi bu pencereleri doldurmayı deneyin.

GERGİNLİK PENCERESİ

A ÖNEMLİ VE KONTROL EDİLEMEZ OLANLAR	B ÖNEMLİ VE KONTROL EDİLEBİLİR OLANLAR
D ÖNEMSİZ VE KONTROL EDİLEMEZ OLANLAR	C ÖNEMSİZ VE KONTROL EDİLEBİLİR OLANLAR

Şimdi seni kaygılandıran olaylara bakalım.

- Genellikle hangi kategorideler? Kontrol edilebilen tarafta mı? Yoksa kontrol edilemez olan tarafta mı?

- Peki kontrol edilemez tarafta olanlara baktığımız elimizden hiç bir şey gelmez mi? Eğer az da olsa bir şeyler gelirse bu düşünceyi değiştirip kontrol edilebilen tarafa yazabilirsin. Eğer hiçbir şey gelmezse oturup onun hakkında kaygılanmanın sana ne kazandırabileceğini düşün. Cevap bulman biraz zor olacak ama.

- Kontrol edilebilen taraf senin etki alanındır. "Sınav garanti zor olacak" düşüncesinde soru soranların sınavı nasıl hazırlayacağına odaklanırsak sürekli kendimizi umutsuz hissederiz fakat bu düşünceyi değiştirip "Sınav zor olabilir o yüzden ben iyi hazırlanıp zor soruları da çözebilecek yeterliğe sahip olabilirim" şeklinde A kategorisine yazarsak bu konuda çaba gösterebiliriz.

- Eğer seni kaygılandıran şeylerin "Önemsiz" tarafta olduğunu fark edersen buna kaygılanmanın senin hayatında ne değiştireceğini düşün. Eğer önemli tarafa aktaramıyorsan kaygılanmanın da sana bir katkısı yok demektir.

Değiştiremeyeceğin şeyleri sürekli düşünmek, motivasyonunu düşüren bir şeydir.