

# GERÇEKÇİ DÜŞÜNME

Zaman zaman olumsuz düşüncelerle kendimizi kötü hissetmemiz normaldir. Örneğin, kendimize “aptal”, “başarısız” gibi sert etiketler yapıştırabilir, kimsenin bizi sevmediğini düşünebilir, korkunç bir şey olacağını bekleyebilir ya da ne kadar çabalarsak çabalayalım bir sorunun üstesinden gelemeyeceğimize inanabiliriz. Hiç kimse her zaman olumlu düşünmez, özellikle de kaygılı hissettiğinde.

Kaygılı olduğumuzda dünyayı daha tehditkâr ve tehlikeli bir yer olarak algılamaya meyilliyiz. Bu tepki mantıklıdır, çünkü en kötü senaryoları hayal etmek bizi gerçek tehlikelere karşı hazırlayabilir ve kendimizi korumamıza yardımcı olabilir.

Örneğin, evde yalnızken pencerenin yanında garip bir tırmalama sesi duyarsanız, bunun bir hırsız olabileceğini düşünebilirsiniz. Eğer bir hırsız olduğunu düşünüyorsanız, endişelenir ve kaçmaya, kendinizi savunmaya ya da polisi aramaya hazırlanırsınız. Ancak, eğer sesin kaynağı aslında pencereye çarpan bir ağaç dalıysa, bu durumda gereksiz yere endişelenmiş olursunuz.

Gerçek bir tehlike olmadığı hâlde varmış gibi düşünmek ve hareket etmek sizi gereksiz yere kaygılı hissettirebilir. Bu nedenle, kaygınızı yönetmenin etkili bir yolu, kaygılı ve olumsuz düşüncelerinizi **gerçekçi düşüncelerle değiştirmektir**.

## Bunu Nasıl Yapabilirsiniz?

### 1. Adım: Kendi Kendinize Konuşmalarınıza Dikkat Edin

**Düşünceler**, içimizde konuştuğumuz ancak yüksek sesle söylemediğimiz şeylerdir (içsel konuşmalar). Her gün yüzlerce düşünceye sahibiz ve bu düşünceler ruh hâlimiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir.

Örneğin, bir köpekle karşılaşınca şu iki farklı düşünceye sahip olabilirsiniz:

DURUM	DÜŞÜNCE	HİS
Bir köpek gördünüz.	"Bu köpek tehlikeli ve beni ısıracak!"	Korkulu, Endişeli
Bir köpek gördünüz.	"Bu köpek çok tatlı!"	Sakin

Genellikle düşüncelerimizin farkında değiliz ama hislerimiz üzerinde büyük etkileri olduğu için, kendimize neler söylediğimize dikkat etmek önemlidir.

### 2. Adım: Kaygıya Neden Olan Düşünceleri Belirleyin

Bazı düşünceler sizi kaygılandırabilir. Bu tür düşünceleri fark etmek zaman ve pratik gerektirebilir. İşte size yardımcı olabilecek bazı sorular:

- “Şu anda ne düşünüyorum?”
- “Beni endişelendiren şey ne?”
- “Ne olacağından korkuyorum?”
- “Kötü bir şey olursa ne yaparım?”

### Örnek Kaygılı Düşünceler:

- “Ya başarısız olursam?”
- “Kalp krizi geçirip öleceğim!”
- “Sunum sırasında hata yaparsam herkes bana gülecek.”
- “Eğer bu kaygıdan kurtulamazsam çıldıracağım!”
- “İşler asla yolunda gitmeyecek.”
- “Ben aptalım.”
- “Ya çocuğuma kötü bir şey olursa?”

---

### 3. Adım: Kaygılı Düşüncelerinizi Sorgulayın

Bir şeyi düşünmeniz, bunun mutlaka doğru olduğu veya gerçekleşeceği anlamına gelmez. Örneğin, bir köpeğin sizi ısıracağını düşünmeniz, onun gerçekten ısıracağı anlamına gelmez.

Bazen kaygımız, yanlış düşünce kalıplarına kapılmamızdan kaynaklanır. Bunlara "**düşünce tuzakları**" denir. **Düşünce Tuzakları Formu** (Thinking Traps Form) kullanarak hangi tuzaklara düştüğünüzü belirleyebilirsiniz.

Aşağıda olumsuz düşünceleri sorgulamanıza yardımcı olacak bazı sorular verilmiştir:

1. Düşünce tuzaklarına mı düşüyorum? (Örneğin, felaketleştirme veya tehlikeyi abartma)
2. Bu düşüncenin doğru olduğuna dair kanıtlar var mı? Yoksa sadece tahmin mi yapıyorum?
3. Düşünceyle gerçeği birbirine mi karıştırıyorum?
4. Bir arkadaşım böyle bir düşünceye kapılsa, ona ne söyledim?
5. Bir arkadaşım benim hakkımda ne düşünürdü?
6. Olacağından %100 emin miyim?
7. Daha önce böyle bir şey kaç kere oldu?
8. Bu konu gerçekten hayatımı mahveder mi?
9. En kötü senaryo gerçekleşirse, bununla nasıl başa çıkabilirim?
10. Yargıları duyulara mı dayanıyor yoksa gerçeklere mi?
11. Olasılığı kesinlikle olacak bir şeymiş gibi mi düşünüyorum?
12. Bu gerçekten büyük bir sorun mu, yoksa sadece can sıkıcı bir şey mi?

Örneğin:

**Kaygılı Düşünce:** "Yarıncı iş görüşmesini mahvedeceğim!"

**Bu düşünceyi sorgulamak için sorular:**

- **Düşünce tuzağına mı düştüm?**

- Evet, “falcılık yapıyorum” ve kötü bir sonuç olacağını kesin olarak varsayıyorum.
- **Duyulara mı yoksa gerçeklere mi dayanıyorum?**
  - Endişeliyim ama daha önce görüşmelere girdim ve çoğu iyi geçti.
- **%100 emin miyim ki kötü geçecek?**
  - Hayır, ama ya kötü geçerse?
- **En kötü durumda ne olur ve nasıl başa çıkabilirim?**
  - En kötü ihtimalle bu işi alamam. Bu hayal kırıklığı yaratır ama dünyanın sonu olmaz. Geri bildirim alıp gelecekte daha iyi bir görüşme yapabilirim.

Bu tür analizleri yapmak, kaygınızı azaltarak **gerçekçi düşünceler** geliştirmenize yardımcı olur.

---

#### 4. Adım: Yardımcı ve Gerçekçi Düşünme Yöntemleri

##### İpucu #1: Başa Çıkma Cümleleri Kullanın

Kendinize şu gibi ifadeleri hatırlatın:

- “Eğer kaygılanırsam, derin nefes alıp sakinleşeceğim.”
- “Elimden gelenin en iyisini yapmam yeterli.”
- “Kaygım sonsuza kadar sürmez, geçici bir durum.”

##### İpucu #2: Olumlu Kendine Konuşmalar Yapın

- “Başarısız olacağım” demek yerine, “Deneyeceğim ve elimden geleni yapacağım” deyin.
- “Kaygılı olmak zayıflık değil, herkes zaman zaman kaygı hisseder.”
- “Birisi beni sevmiyorsa bu benim kötü biri olduğumu göstermez.”

##### İpucu #3: Alternatif Dengeli Düşünceler Geliştirin

İş görüşmesi örneğine geri dönersek:

- “Mülakat kötü geçebilir, ama bu işin benim için tek şans olduğunu düşünmek doğru değil. Geçmişte iş bulabildim ve yine bulabilirim.”

#### Sonuç

Gerçekçi düşünmek, kaygılı ve olumsuz düşünceleri fark edip sorgulamak, ardından daha dengeli ve mantıklı düşüncelerle değiştirmektir. Bunu düzenli olarak yapmak kaygılarınızı azaltmaya yardımcı olacaktır.

Kaynak: **Anxiety Canada**