

Bu düşünceler kaygı yapar!!!

Aşağıda okuyacağınız ifadeleri, bizleri çoğunlukla kötü hissettiren bazı kalıplaşmış düşünce ve inanç kalıpları olarak değerlendirin. Kuşkusuz hiç kimse, her zaman aşağıdakiler gibi ifadeler kullanmıyordur. Ancak bazen bu listedekiler gibi düşündüğümüzde kendimizi kötü hissediyoruz.

Bu düşünceler yaşamsal bir gerçeklik taşımayan ve fonksiyonu olmayan düşüncelerdir. Altlarındaki açıklamalarda bu düşüncelerin nasıl fonksiyonel olmadıkları kanıtlanıyor.

Düşük not alırsam hiç kimsenin gözünde değerim kalmaz (Acaba arkadaşlarımız, ailemiz, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz bizi sadece yüksek notlar aldığımız için mi seviyor ve bize değer veriyor? Bizim kişisel özelliklerimizin sevilmesiyle hiç mi değeri ve önemi yok? Önemli ve belirleyici olan sadece notlarımız mı?)

Yaptığım her şey mükemmel olmalı, bunun için de çok çalışmalıyım (Acaba mükemmelliğin sınırı var mıdır? Bana göre mükemmel olan başkalarına göre de mükemmel midir? Herhangi bir şey için üzerine düşen her şeyi yapar, gereken tüm çabayı gösterirsem kendime karşı olan sorumluluğumu yerine getirmiş olmaz mıyım? Ayrıca "hata" yapmak insana özgü değil midir?)

Üniversiteye giriş sınavı istediğim gibi geçmezse mahvolurum. (Acaba sınavın "kötü" geçeceği şimdiden garanti mi ya da sınav istediğim gibi geçmezse ve beklediğim sonucu alamazsam bu her şeyin sonu mudur? Hayattaki "başarı" ve "mutluluk"un ölçümü sadece "üniversite sınavının sonucu" ile mutlak bir gerçeklik taşır mı?)

"Başarılı" olamazsan hiç kimseden itibar görmezsin. Acaba "başarı"nın gerçek bir ölçütü var mıdır? Ya da herkese göre ortak bir tanımı var mıdır? Bir alanda "başarılı" sayılan bir kişi başka bir alanda "başarısız" olamaz mı? Çok yetenekli ressam, yemek pişirme konusunda çok "kötü" olamaz mı? Ya da dünyanın en hızlı koşan atleti çok "kötü" bir şoför olamaz mı?

Küçük şeylerde bile "hata" yapıyorsan "hiçbir şeyi başaramazsın. Acaba "hata" olarak gördüğümüz şeyler, "değişmez ve düzeltilemez" şeyler midir? Bir şeyde istediğim sonucu alamamış olmak ona doğru her şeyin kötü gideceğini mi gösterir? Olaylar, durumlar değişmez midir? Ben kendimde değişiklikler yapamaz mıyım? Kendimde değişiklikler yaparak kendimle ilgili olayları, durumları değiştiremez miyim?

Herkes tarafından sevilen, sayılan, değer verilen biri olmak istiyorsan, onların beklentilerini boşa çıkarmamalısın. Acaba "herkes" tarafından onaylanmak gerçekten mümkün müdür? Daha da önemlisi "gerekli" midir? Etrafımızdaki herkesin beklentileri birbirinden farklı olacaktır, hepsini birden karşılamak mümkün mü ve bu arada bizim kendi istek ve beklentilerimizin hiç önemi yok mudur?

Güçlü ve prestijli kişiler mutlu, diğerleri ise mutsuzdur. Acaba sadece güç ve prestij kişilere gerçekten mutluluk getirebilmekte midir? Yani zengin, iyi meslek sahibi, toplumda belli bir yere gelmiş kişilerin hepsi "mutlu" mu dur? Bu saydığımız şeylere sahip olmadığı halde "mutlu" olan insan yok mu dur?

İyi bir üniversitenin iyi bir bölümünü kazanamazsam, hayatta istediğim yere gelemem. Acaba, hayatta isteklere ulaşmanın yolu sadece o üniversitenin o bölümünden mi geçmektedir? Bu üniversite ve bu bölümden mezun olmayanların hayat başarılarımla mı geçecektir? Bizi beklentilerimize, hedeflerimize ulaştıracak başka bir yol bulunamaz mı?

Kendimi kanıtlamak için çok çalışmalı ve "iyi" bir öğrenci olmalıyım. Acaba kendimizi herkese kanıtlamamız gerçekten de gerekli midir ve mümkün müdür? Bu gerçekçi bir beklenti midir? Ayrıca bütünüyle "iyi" bir öğrenci olunabilir mi? Her şeyi mükemmel yapmayınca "kötü" bir öğrenci mi oluruz?

Düşük not aldığımı söylediğimde annemle babam hayatımın başarısızlıklarla geçeceğini, hiç bir hedefime ulaşamayacağımı düşünüyorlar. Bunu bakışlarından anlıyorum. Acaba tek bir bakış, tek bir söz, annemiz babamız da olsa, kişilerin zihnini okumamızı sağlar mı? Ayrıca üzülmüş olsalar bile, üzüldükleri sadece "O sınavın sonucu" olamaz mı, ya da çocuklarının üzülmüşüne üzülmüş olamazlar mı?

Amacına ulaşmak istiyorsan, daima isteklerini arka plana atmalısın. Acaba ulaşmak istediğimiz amaç için, tüm isteklerimizi görmezden gelmek doğru bir yöntem midir? Sadece amacımıza odaklanıp, isteklerimizi, ihtiyaçlarımızı görmezden gelmek akılcı mıdır? Bunun yerine, amacımızı gözden kaçırmadan, belli ölçülerde kendi isteklerimizi de gerçekleştireceğimiz bir planlama yapılamaz mı?

Matematik sınavında bir soruda işlem hatası yaptım. Ben dikkatsiz biriyim. (Acaba tek bir sınavda ya da birkaç kez işlem hatası yapmamız, bizi toptan "dikkatsiz" biri yapar mı?)

Sınavlardan önce heyecanlanıyorum. Bu heyecana engel olmalıyım, heyecanlanmamalıyım yoksa gerçek ÖSS'de de heyecanlanırım ve hiçbir soruyu doğru yapamam, mahvolurum. Acaba herhangi bir "sınav durumunda" heyecanlanmak sadece bize özgü bir durum mudur? Başka hiç kimse bu şekilde heyecanlanmıyor mudur? Heyecanlanmamaya çalışmak yerine heyecanımızı kontrol altında tutmaya çalışmak daha işlevsel olmaz mı? Ayrıca "sıfır heyecan" gerçekten işe yarar mı? Hiç heyecanın olmadığı yerde çaba olabilir mi? Evet, düşüncelerimizle ilgili olarak kendimize, ara sıra "acaba?" diye soralım lütfen. Farklı alternatifler görebileceksiniz.

Yavuz BALABAN
Okul Psikolojik Danışmanı