

 **MÜKEMMEL
KUSURLAR**
JOMO KILAVUZU

Başlarken

Dijital çağın yarattığı mükemmel olma baskısını, yetişme zorunluluğunu ve bir şeyleri kaçırma korkusunu (FOMO) görünür kılmak için yola çıktık.

Kendi hızımızda tek bir hayatın hikâyesini yaşarken, dijital ekran bizi aynı anda akan sayısız, yüksek tempolu hayata maruz bırakıyor.

Sürekli geride kalmışlık hissini sebebi anlaşılır; zihnimiz, ait olmadığı o binlerce hızlı deneyimin temposuna ayak uydurmaya çalışıyor.

Daha samimi, daha sakin ve daha gerçek bir iletişim kültürü oluşturmak için bu kılavuzu hazırladık.

Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının uygunluğu kanıtlanmış çalışmalarından bir derleme hazırladık. Eğer daha fazla bilgiye ulaşmak istersen internet sitemizde bulabilirsin.

MÜKEMMEL KUSURLAR EKİBİ

*Kılavuzun hazırlanmasında Dr. Ömer Özer koordinatörlüğünde yayımlanan “Kendi Kendine Yardım” çalışma kitabından yararlanılmıştır.

mukemmelkusurlar.com

Günlük Aktivitenin Önemi

Telefonlarımız artık bir uzantımız. Bildirimler ise insan evriminde görülmemiş kapasite gerektiriyor. Olan bitenden daha çok haberdar olmak isterken daha çok hareketsizleşiyoruz.

Daha az aktif hâle geldiğimizde, genel rutinlerimiz bozulur, bu da uyku sorunlarına, iştahsızlığa yol açar ve genellikle depresif durumun şiddetlenmesi ile sonuçlanır. Bu döngüye ne kadar çok kapılırsak, normal yaşantınızdan ne kadar koparsak, ikincil problemler yani depresif duygu durum nedeniyle yeni sıkıntılar geliştirme ihtimalimiz o kadar artar.

Bizler kendimize uygun eğlenceli, güvenimizi ve yapabilirlik hislerimizi arttıran veya kaçınmanın olumsuz sonuçlarını azaltmada işlevsel olan aktiviteleri belirleyebiliriz.

Aktivitelere başladıkça, ruh hâlimiz değişir ve olumluya döner.

Aslında, içinizden gelmeyen aktivitelerin bile zamanla sandığınızdan daha çok hoşunuza gideceğini göreceksiniz.

Bunun için size bir sonraki sayfada yer alan etkinlik çizelgesini öneriyoruz.



Günlük Aktivite Takvimi

Ne yapacaksın? Detaylı bir plan yap!	Ne zaman? Tam bir saat vermeye çalış.	Tahminen ne kadar hoşuna gider? (%)	Etkinliği yaptın mı? (Evet / Hayır)	Bu etkinlik ne kadar hoşuna gitti? (%)
Evin yanındaki parkta yürüyüş	Sabah 8.30	40 %	Evet	70 %

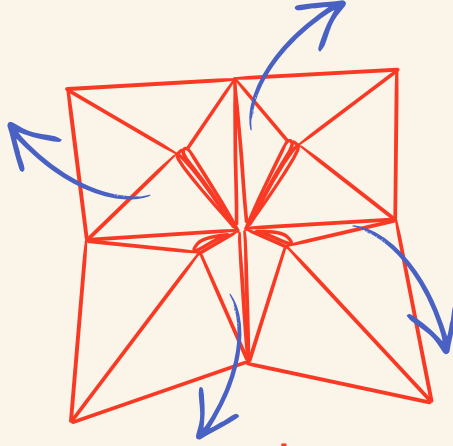
Günlük Aktivite Önerileri

Fiziksel Aktivite

- Pilates veya yoga
- Yürüyüş
- Top oynamak
- Bowling
- Bisiklet sürmek
- Yüzmek
- Koşu Yapmak
- Herhangi bir takım sporu

Planlama Yapmak

- Yakın gelecekte yapılacak bir iş bulmak
- Herhangi bir konuyla ilgili araştırma yapmak
- Gezi / tatil planı yapmak
- Sertifika programlarını araştırmak
- Tarihî bir olayı araştırmak



Dışarıda Olmak

- Parka gitmek
- Doğa yürüyüşü
- Mahallede yürüyüş
- Ağaçları izleme
- Güneşte oturmak
- Bahçe işleri yapmak

İnsanlarla Olmak

- Çocuklarla bir şeyler yapma
- Arkadaşlarla buluşma
- Eski bir arkadaşı arama
- Bir aile üyesiyle yürüyüşe çıkma
- Kutu oyunları oynama (Monopoly, Scrabble, Satranç, Dama...)
- Bir kurumu ziyaret etme (Çocuk evleri, Huzurevi...)

Düşünceleri Yakala

Düşüncelerimiz bize her zaman gerçeği söylemez. Bilişsel çarpıtmalar; beynimizin olayları yorumlarken otomatik olarak başvurduğu yanlı düşünce kalıplarıdır. Farkında olmadan devreye girerler, tıpkı arka planda sürekli çalan ve zamanla kulağımıza yabancılaşan bir müzik gibi.

Hepimizin böyle kalıpları vardır. Bu, bir zayıflık ya da hastalık belirtisi değildir; aksine insan zihninin doğal bir özelliğidir. Sorun, bu kalıpların sık ve katı biçimde tekrarlandığı anlarda başlar; özellikle de bizi önemli kararlardan, insanlardan ya da anlardan kopardığında.

Bilişsel çarpıtmaların birkaç temel özelliği vardır:

- Her insanda bulunur, son derece normaldir.
- Sıklıkla kullanıldığında sorun yaratır.
- Tek bir düşünce, birden fazla çarpıtmayı aynı anda barındırabilir.
- Fark etmek, değişimin ilk ve en kritik adımıdır.

En sık kullanılan 8 çarpıtma türünü yakından tanıyalım:

Ya hep ya hiç:

Olayları siyah ya da beyaz görmek olarak ifade edilebilir. Bu çarpıtmayı kullandığınızda sizin için gri renk yoktur. İnsanlar ya iyidir ya da kötü; ya size aşıktır ya da nefret ediyordur. Oysa yaşamda çoğu şey hem iyi hem kötü yanları birlikte barındırır. Tek bir uçta düşünmek olayları objektif değerlendirmede sıkıntı yaratabilir.

Felaketleştirme:

Olayların sonuçlarını olduğundan daha kötü görme eğilimidir. “Virüs kaparsam kesin ölürüm” düşüncesi felaketleştirmeye örnektir. Bu çarpıtma türü, çoğu zaman doğru tepkiler vermemizi engeller.

Aşırı Genelleme:

Tek bir olaydan yola çıkarak büyük genellemelere ulaşmaktır. “Tüm insanlar kötüdür” düşüncesi bunun tipik bir örneğidir.

Düşünceleri Yakala

-meli -malı Şeklinde Düşünmek:

Bu çarpıtma, sürekli olarak kendine zorunluluk içeren cümleler telkin eder. Bazı durumlarda başkalarından istediğimiz gibi düşünmesini ya da davranmasını beklemek olarak da karşımıza çıkar. “Kusursuz olmalıyım”, “İnsanlar bana değer vermelidir” gibi düşünceler bu türe örnektir.

Ya olursa ?:

Bu bilişsel çarpıtma, her durumdan kaygılanmayı ve “Ya olursa?” fikriyle sürekli meşgul olmayı ifade eder. “Ya gerçekten paylaştıklarımı önemsemiyorlarsa?” örnek olabilir. Bu çarpıtma, gereğinden fazla önlemler almaya neden olur ve yaşamı zorlaştırmaya başlar.

Olumluyu Görmeme:

Yaşam olaylarına tek pencereden bakma ve olumlu durumları göz ardı etmektir. Bu çarpıtma aktif olduğunda yaşamımızdaki olumlu gelişmeleri görmezden gelir ya da küçümseriz. Sosyalleştikten sonra bu durumu “sıradan” veya “vakit öldürmek” gibi değerlendirmek, bu çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Falcılık:

Ortada yeterli kanıt yokken çıkarımlarda bulunmaktır. “Arkadaşlarım kesin beni çağırmadıkları bir buluşmaya gittiler” gibi düşünceler falcılık yapmaya örnektir. Bu çarpıtma, kişileri falcılık yaptıkları durumla ilgili değişkenlere daha hassas hâle getirir; yaşamda olan tüm olayları kendi kehanetlerini doğru çıkaracak şekilde yorumlama eğiliminde olurlar.

Duygusal Çıkarım:

İnsanların, hissettiklerinden yola çıkarak sonuçlara ulaşmasıdır. “İçimde bir huzursuzluk var kötü bir şey olacak” düşüncesi bu çarpıtmaya örnektir. Duygusal çıkarım yapmada sadece hissedilen duyguya odaklanmak vardır. Kişi diğer gerçek kanıtları önemsemeyen kendi duyguları ile sonuca ulaşır.

Başka Açıklaması Olabilir mi?

O an aklımıza gelen ilk düşünce çoğu zaman tek gerçekmiş gibi hissettirir. Özellikle sosyal medyada başkalarının hayatlarına bakarken bu his çok güçlü olabilir.

Bu teknik, o ilk düşüncenin yanına alternatifler koymayı öğretir. Düşünceyi silmek ya da yok saymak değil; sadece yanına başka seçenekler eklemek.

Bir Örnek:

Arda, Cuma akşamı evde. Arkadaşlarının storylerini gördü, hepsi bir kafede.

Aklından şu düşünce geçiyor: "Bensiz çok iyi eğleniyorlar, artık beni aramıyorlar."

Bu düşünceyle birlikte hüzün ve dışlanmışlık hissetti.

Peki başka açıklaması olabilir mi?

- Belki spontane bir araya geldiler, planlamak istemediler.
- Ben de yorgundum, gitseydim tam keyif alamazdım.
- Bir fotoğraf, o anın tamamını göstermiyor.
- Geçen hafta benimle kahve içtiler, bu beni dışladıklarını kanıtlamaz.

Bu alternatifleri düşünmek, Arda'yı tamamen mutlu etmeyebilir ama dışlanmışlık hissetmeden önce gördüklerinden yola çıkmasını engeller. Bir story, hikâyenin tamamı değildir.

Başka Açıklaması Olabilir mi?

Ne oldu? Olay / durum ne?	Aklına ilk gelen düşünce ne oldu?	Hissettiğin duygular ve şiddeti? (%)	Başka açıklaması olabilir mi?	Bu olasılıklardan sonra duygular ve şiddeti? (%)
Bir günlüğüne sosyal medyayı kapattıktan sonra yüzlerce mesaj ve içerik biriktiğini gördüm.	Tüm içerikler sanki ben yokken paylaşılacak üzere planlanmış gibi.	Kaygı 70 % Panik 55%	-Çoğu içerik yarın da orada olacak. -Bir hafta sonra ne kaçırdığımı hatırlamayabilirim bile. -Telefonu kendimle ilgilenmek için kapamıştım.	Kaygı 25% Panik 0%

Kanıtın Ne?

Yaşadığımız olayları anlamlandırırken düşüncelerimiz, her zaman en hızlı devreye girebilir ama en hızlı olan her zaman en doğru olan değildir.

Sosyal medya bu süreci daha da zorlaştırır. Anlık görüntüler, bildirimler ve beğeni sayıları zihnimize sürekli hammadde taşır; zihin de bunları hızla yorumlar. Üstelik bu yorumlar çoğunlukla farkında olmadan gerçekleşir; sorgulamamıza fırsat kalmadan.

Kanıtlarla çalışmak, sorgulama kasımızı çalıştırır. Bir düşüncüyü olduğu gibi kabul etmek yerine onu sorgulamak; onu destekleyen ve desteklemeyen kanıtları yan yana koymak, duygu yoğunluğunu önemli ölçüde azaltır. Bu, düşüncüyü silmek değil; ona daha dengeli bakmaktır.

Kaan'ın hikâyesi: Kaan, uzun süredir takip ettiği birinin yeni bir fotoğrafına yorum yazdı. Saat geçti, yanıt gelmedi. Aklından şu düşünce geçti: "Beni ciddiye almıyor, saçma biri olarak görüyor." Bu düşünceyle birlikte utanç ve küçüklük hissi bastırdı.

Sonra bu düşüncesinin ne kadar gerçekçi olup olmadığını düşündü:
Destekleyen: Yanıt vermedi.

Çürüten:

- Belki telefona bakmadı.
- Belki çok fazla yorum arasında gözünden kaçtı.
- Daha önce başka bir gönderime olumlu tepki vermişti.

Kaan, utancına yol açan durumun onun yüklediği anlamla oluştuğunu fark etti.

Görüldüğü gibi düşüncelerle çalışmak, yaşanan ana verilen anlamı değiştirebilir ve çoğu zaman bizi en çok zorlayan şey anın kendisi değil, ona yüklediğimiz anlamdır.

Kanıtın Ne?



Ne oldu? Olay / durum ne?	Aklına ilk gelen düşünce ne oldu?	Bu fikre inanma düzeyin? (%)	Bu fikri destekleyen kanıtın ne?	Bu Fikrin aksinini gösteren kanıtın ne?	Şimdiki inanma düzeyin? (%)
Gruba bir şey yazdım, kimse yanıt vermedi.	Yazdıklarım kimsenin umrunda değil.	Önemsiz hissetme %75	Yanıt gelmedi.	-Grup sessiz kalıyor. -Herkes meşgul olabilir. -Daha önce benimle konuştular.	30%

Son Söz

Bu kılavuzu bitirdiğinde muhtemelen telefon yine elinde olacak, bildirimler yine gelmeye devam edecek.

Buradaki hiçbir şey seni sosyal medyadan koparmayı hedeflemiyor. Hedef daha küçük ve aslında daha zor bir şey: gördüklerinin seni nereye götürdüğünü fark etmek.

Buradaki teknikler birer araç. Sosyalleşmek için dijital olmayan yolları artırmak, bir düşünceyi yakalamak, ona farklı açıdan bakmak, kanıt aramak başlangıçta istediğin verimi kazandıracak şekilde işlemeyebilir. Yine de doğru durumun için bir adım attığında kendini kutlamalısın.

Dijital dünyada maruz kaldığımız hız, evrimsel olarak biz insanların yetişebileceği bir hız değil. O yüzden kendi hızında bu çalışmalara bakmaya devam etmen çok kıymetli.

Eğer hız üzerine inşa edilen yeni dünyamızı daha sakin bir iletişim kültürüyle buluşturmayı amaçlayan çalışmalardan haberdar olmak istersen web sitemizi ziyaret edebilirsin.

MÜKEMMEL KUSURLAR EKİBİ

mukemmelkusurlar.com