**# Çok Düşünmenin Sebebi Nedir?**

Çok düşünmenin tanımı nedir?

Aşırı düşünmek, zihinsel sağlığınızı bozmaya başlayana kadar belirli konular hakında analiz etmeyi, değerlendirmeyi ve endişelenmeyi bırakamayacağınız zamandır.

Bu tarz kaygının nedenleri hala araştırılmaktadır.

Ancak aşırı düşünmenin iki temel kaygı kaynağından kaynaklanabileceğini söyleyebilriiz.

Birincisi kendimiz.

Ne yazık ki, bazılarımız genetik yatkınlık nedeniyle diğerlerinden daha endişeli olabilir.

Genetik ise tek faktör olmayabilir.

Düşündüğümüz sorunu çözüyormuş gibi hissetmemize yardımcı olduğu için fazla düşünme alışkanlığı geliştirebiliriz.

Bu, aşırı düşünme asla durmadığı için olmaz, ama yine de ilerleme kaydettiğimizi hissederiz.

Bu da, kurtulmanın zor olabileceği bir kısır döngü yaratır.

En derin korkularımızdan beslendiği için yetenekleriniz, ilişkileriniz, fiziksel veya zihinsel sağlığınız ile ilgili endişeleri içerebilir.

Ayrıca, sosyal medyayı sık sık kontrol etmek, düzgün yemek yememek veya yeterince beslenmemek, yeterince su içmemek veya düzensiz uyku döngülerine sahip olmak gibi görünüşte zararsız alışkanlıklar, aşırı düşünmeyi daha da kötüleştirebilir.

Çevremiz de bir kaygı kaynağı faktörüdür.

Bu hikayenin iki tarafı vardır.

Öncelikle zamanımızın çoğunu geçirdiğimiz evlerimiz, ofislerimiz gibi yakın çevremizi analiz etmeliyiz.

Bu ortamların mimarisi, kaygı seviyelerimiz üzerinde öenmli bir etkiye sahip olabilir.

Dağınık, karanlık ışıklı ve gürültülü olmaları durumunda daha fazla endişe duyabiliriz.

İkinci faktör ise, başkalarıyla etkileşimlerimiz nedeniyle sosyo-kültürel ortamımızda sahip olduğumuz daha geniş deneyimdir.

Örneğin, ırkçılığa veya cinsiyetçiliğe maruz kalmak tedirgin ve endişeli olmamıza neden olabilir.

Aşırı düşünmek doğal bir durum değildir ve gerekli hiç değildir.

Daha da önemlisi, fazla düşünmenin bir takım zararlı sonuçları vardır.

Fziiksel, zihinsel ve hatta sosyal zararların tümü uzun vadeli sorunlara yol açabilir.

Kalp çarpıntısı, baş dönmesi, yorgunluk, tahriş, endişe, baş ağrısı, kas gerginliği, motivasyon eksikliği, libido ve iştahta değişiklikler, kabuslar, depresyon, iş yerinde düşük performans, başkalarına karşı sabırsızlık, sinir, sosyal olarak geri çekilme ve diğer semptomlar uzun vadeli sorunlara örnektir.

**# Çok Düşünmeyle Nasıl Başa Çıkılır?**

Artık çok düşünmenin ne olduğunu tanımladığımıza göre, bununla nasıl başa çıkacağımızı bilmemiz gerekiyor.

Endişeli, fazla düşünen bir zihnin stresini atmanın ve sakinleştirmenin çeşitli basit ama etkili yolları vardır.

Bilmeniz gereken ilk şey, KKDU olarak bilinen bir stres yönetimi tekniğidir.

Kaçınma, değiştirme, kabul etme ve uyarlama dört seçenektir.

Durumlardan kaçınmak, üzerinde kontrolünüz olmayan sorunlardan uzaklaşmayı içerir.

Bazı şeyler çabaya değmez ve çevrenizden silinmesi gerekir.

Bundan kaçamıyorsak, stres etkenini ortadan kaldırmak için çevremizi nasıl değiştireceğimizi öğrenmeliyiz.

Değiştiremiyorsak çevremizi kabul etmekten başka seçeneğimiz yoktur.

Son olarak, durum hakkında hiçbir şey yapamıyorsak, ona uyum sağlamalı ve zararlı etkilerini en aza indirmek için stres etkenimizi nasıl yöneteceğimizi öğrenmeliyiz.

Günlük tutma başka bir popüler yöntemdir.

Çok fazla düşündüğümüzde, kafamızda bir sürü farklı fikir dolanır ve bu çok yorucu olabilir.

Ancak sistematik olarak yazdığımızda, onları analiz edebilir ve haklı olup olmadıklarını belirleyebiliriz.

Yanınızda bir cep günlüğü taşıyarak ve ihtiyaç duyduğunuzda yazmayab aşlayabilirsiniz.

5-4-3-2-1 tekniği elimizdeki üçüncü tekniktir.

Bu, beş duyumuzun tümünü içeridğinden panik atakları durdurmanın etkili bir yoludur.

Panik hissetmeye başlarsanız, görebileceğiniz beş şey, dokunabileceğiniz dört şey, koklayabileceğiniz üç şey, duyabileceğiniz iki şey ve tadabileceğiniz bir şey için etrafınızab akın.

Başka bir deyişle, duyularınızı kullanmak beyninizin dikkatini fazla düşünmekten uzaklaştırır.

**# Zamanınızı ve Enerjinizi Nasıl Kontrol Edersiniz?**

Kötü zaman yönetimi, endişenin önde gelen nedenlerinden biridir.

Bizi mutsuz eden şeylere öncelik verme ve gerçekten sevdiğimiz şeylere yeterince dikkat etmeme alışkanlığımız vardır.

Nadiren uygun boş zaman ve rahatlama zamanı oluştururuz, bu nedenle kaygı seviyemizi azaltmak için bilinçli bir çaba göstermelyiiz.

Düzenli yapılacaklar listesi yapmak, etkinliklerimizi uygun tercih sırasına göre önceliklendirmek ve hedefleri daha küçük parçalara gölmek iyi fikirler arasındadır.

Diğer stratejiler zamanımızı daha iyi yönetmemize yardımcı olabilir.

Allen'ın girdi işleme yöntemi bunlardan biridir.

Bu durumda herhangi bir dış uyaran bir girdi olarak kabul edilir.

Telefon görüşmeler, e-postalar gibi en küçük uyaranlara bile nasıl tepki verdiğimizi incelemeli ve kaydetmeliyiz.

Ardından, önceki yanıtlarımıza bağlı olarak, belirli uyaranlara diğerlerinden daha fazla öncelik verebilmemiz için yanıt vermenin en uygun yöntemini planlamalıyız.

Ayrıca, SMART hedefleri olarak bilinen faydalı bir stratejimiz var.

Bu, spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı hedeflere atıfta bulunur.

Tam olarak ne yapacağınızı bilmeniz için hedeflerinizin ayrıntılı bir listesini yapın.

Ardından, amacınıza ne zaman ulaştığınızı belirlemek için kriterlere karar verin.

Amacın uygulanabilir olduğundan emin olun, amacınız çok uzak olmamalı.

Bu hedefin değer sisteminize nasıl uyduğunu ve başarırsanız yaşamınızdaki rolünü inceleyin.

Son olarak, makul bir sürede taamlayabilmeniz için bu hedefe bir zaman sınırı atayın.

**# Diğer Faydalı Teknikler**

Zamanınızı hedeflerinize göre yapılandırmak ve düzenlemek için çaba sarf ettiğinizde, stres seviyenizin düştüğünü ve fazla düşünmenizin azaldığını fark edeceksiniz.

Bununla birlikte, hayattaki her şeyi planlayamazsınız ve beklenmedik olayların olabileceği gerçeğinden kaçamayacağınızın farkına varın.

En iyi çabalarınıza rağmen, endişeli aşırı düşünmenin pençesine düşebilirsiniz.

Şimdi endişeyi ele geçirmeye başladığında onu azaltmak için bazı pratik, anlık stratejilere bakacağız.

Üzerinden geçeceğimiz prosedürler, acil bir durumda düzenli bir önleyici ve hızlı bir düzeltme olarak kullanılabilir.

Ancak kesin olan bir şey vardır: diğer faydalı alışkanlıklar gibi rahatlama da uygulanmalıdır.

Gevşemenin kendiliğinden olmasını bekleyemyiz.

Otojenik gevşeme, progresif kas gevşemesi ve görselleştirme, bahsedeceğimiz üç temel yaklaşımdır.

**# Otojenik Gevşeme**

Altı farklı alıştırma ile düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde kontrol sahibi olmayı umuyoruz.

İlk tekniği uygulamak için oturmak veya uzanmak için rahat bir alan bulun.

Ardından yavaş ve düzenli nefes alırken ekndinize "tamamen rahatım." gibi sözlü sinyaller verin.

Bu ifadeyi ara sıra kendinize tekrarlarken, vücudunuzun çeşitli yerlerindeki hislere dikkat edin.

Bu tekniğe hakim olmak biraz zaman alsa da, başarması kolaydır ve her yerde, her zaman yapılabilir.

**# Görselleştirme**

Bu ikinci tekniğe kılavuzlu görüntü de denir.

Temel olarak, rahat bir duruş seçiyorsunuz sonra koku, ses ve dokunma dahil tüm duyularınızı harekete geçiren bir konum hayal ediyorsunuz.

Belirli bir konum olması gerekmez; sadece dinlenmeyi teşvik etmelidir.

Lütfen mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde resmederek hayal gücünüzden en iyi şekilde yararlanın.

**# Aşamalı Kas Gevşemesi**

Bu uygulamaya göre, fiziksel rahatlama zihinsel rahatlamaya yol açar.

Buradaki fikir, fiziksel olarak gevşetmeden önce kaslarınızı germektir.

Yine, rahat bir duruşta oturun ve rahatlamadan ve hareket etmeden önce vücudunuzun farklı ksıımlarını baştan ayağa veya tam tersi şekilde gerin.

**# Düşünceleriniz Yeniden İnşa Edilebilir**

Zihin, beden ve duygular iç içedir ve karşılıklı etkileri vardır.

Dünya görüşümüz, öncelikle düşünme biçimimiz, zihinsel yapılarımız ve ona ilişkin içsel bilişsel yorumumuzla şekillenir.

Zaman zaman, çoğumuz bize çok fazla stres ve endişe getiren olumsuz düşünce kalıplarına hapsoluruz.

Bilişsel, davranışçı terapi, bu düşünce kalıplarını tanımlamanıza ve onları daha olumlu tutumlarla değiştirmenize yardımcı olabilir, bu da zihinsel sağlığınızda önemli gelişmeler sağlar.

İlk adım, yaşayabileceğiniz çeşitli bilişsel çarpıtmaların farkına varmaktır.

Siyah beyaz düşünme (ya hep ya hiç düşünme), olayları aşırı uçlarda, ya korkunç ya da mükemmel olarak deneyimlediğiniz ve herhangi bir olayda orantısız bir şekilde olumsuza odaklanmak için pozitifleri görmezden geldiğiniz iki belirgin örnektir.

İkinci olarak, ne tür durumların, insanların veya çevrenin belirli şekillerde düşünmemize neden olduğuna dönüyoruz.

İşlevsel olmayan düşünce kaydı, temel ayrıntıların kaydını tutmak için kullanılabilir.

Durun ve düşünceyi harekete geçiren alanı, senaryoyu veya olayları, düşüncenin ne olduğunu ve olumsuz bir düşünce kalıbına girdiğinizi hissederseniz ne tür bir çarpıtma olduğunu belirleyin.

Ondan sonra, bu düşünceye mantıklı bir çürütme ile gelin.

Bilişsel çarpıtmalarımızı daha iyi anladığımızda, düşünce kalıplarımızı ayarlamak için tekniklere ihtiyacımız vardır.

Davranış deneyleri bunu yapmak için etkili bir yaklaşımdır.

Olumsuz düşüncenizi veya inancınızı açıkça belirtmek, bu stratejiyi kullanmak için basit bir süreçtir.

Ardından, bir hipotez oluştururken yanlış olma olasılığını değerlendirin.

İnancın yanlış olduğunu gösteren herhangi bir kanıtınız veya önceki deneyiminiz olup olmadığını düşünün.

Aynı yöne işaret edebilecek gözlemler yapın ve orjinal fikrinize itiraz etmek için gerekçeler bulursanız, bunları inceleyin ve düşünce kalıbınızı buna göre ayarlayın.

Ancak amacınızın tüm stresi, belirsizliği veya zorluğu ortadan kaldırmak olmadığını unutmayın.

kendinizi her şeyin ideal olduğu bir cennete götürmüyorsunuz.

Biraz stres daha iyi performans göstermenize yardımcı olabilir ve hatta sizi motive edebilir.

**# Duygusal Düzenleme**

Bu kitapta kaygı ve aşırı düşünme ile başa çıkmanıza yardımcı oloacak pek çok taktik olmasına rağmen, amaç sadece birkaç yeni beceri öğrenmekle ilgili değildir.

Tutumlarınızda ve görüşlerimizde temel bir değişime neden olarak daha önemli bir etkiye sahip olmakla ilgilidir.

Düşüncenizde benimsemeniz gereken bu türden beş tutum vardır.

\*\*Tutum 1:\*\* Kontrol edemediklerinize değil, kontrol edebildiklerinize odaklanın.

Aşırı düşünme, kendimizi güçsüz ve kontrolden çıkmış hissettiğimizde ortaya çıkar.

Farkındalığımızı kontrol alanımızın dışındakilere odakladığımızda, kendimizi zayıf hissederiz.

Farkındalığımızı, bir fark yaratma şansının daha yüksek olduğu başak bir yerde daha iyi kullanılabilecekken neden çaba harcayalım ki?

Değiştirmeye gücünüzün yetmediğini olgun bir şekilde kabul etmeniz en iyisi olacaktır.

Başka bir deyişle, kontrolünüz altında olan bir şey yapın.

Ama yapamıyorsanız, endişelenmek anlamsızdır.

Sonunda yapabileceğiniz hiçbir şey yok, bu yüzden en iyi taktik onu kabul edip devam etmektir.

\*\*Tutum 2:\*\* Yapamadıklarınıza değil, yapabildiklerinize odaklanın.

Eylemin açıklayıcı ve güven verici bir etkisi vardır.

Zihinsel spekülasyonlardan ve hoş olmayan kuruntulardan kurtulmanıza yardımcı olabilir.

Eyleme odaklanmazsanız veya yapılamayacak şeylere takıntılıysanız, enerjinizi sizi hüsrana uğratacak ve işe yaramaz hissettirecektir.

Çaresizlik duygumuzu güçlendirir ve olası seçeneklere gözlerimizi kapatırız.

Sıkıntılar ve zorluklar, uygun tutumla yaratıcı çözümler için fırsatlara dönüştürülebilir.

En iyi mucitler, önceki niyetleri başarısız olduktan sonra sıklıkla parlak fikirler bulurlar.

Ancak, aksiliğin sağladığı yeni olasılıklardan ziyade başarısızlığa odaklanırsanız, knedinizi gereksiz yere endişeye düşürürsünüz.

**# Diğer Tutumlar**

\*\*Tutum 3:\*\* Sahip olmadığınız şeylere değil, sahip olduklarınıza odaklanın.

Sadece sahip olmadığımız şeylere odaklanırken, sahip olduğumuz tüm güzel şeyleri takdir etmeyi çoğu zaman başaramıyoruz.

Ancak bilinçli olarak hayatımızın olumlu yönlerine odaklanarak bunu düzeltebiliriz.

\*\*Tutum 4:\*\* Geçmişe veya geleceğe değil, şimdiye odaklanın.

Kaygı geçmişe aittir.

Bilinçli farkındalık ve pratik eylem ise şimdinin bir ürünüdür.

Farkındalığınızı şu anda neler olduğuna getirerek, fazla düşünme kapsamını azaltırsınız.

geçmiş ya da gelecek yerine şimdiki anda yaşayın çünkü keşkeler sizi aşırı düşünmenin tuzağına düşürürler.

\*\*Tutum 5:\*\* Ne istediğinize değil, neye ihtiyacınız olduğuna odaklanın.

Arzu ettiğinizden çok neye ihtiyacınız olduğuna odaklanın çünkü istediğiniz şey asla bitmeyecek ve asla tam olarak gerçekleşmeyecektir.

Böyle bir bilinçte olmak en kritik görevlere konsantre olmanızı sağlayacaktır.

İhtiyaçlarınıza odaklanmak, felaketmiş gibi görünen değişiklikler, engeller veya hayal kırıklıkları karşısında daha dirençli olmanızı sağlar.

Bir şeyin bir ihtiyaçtan ziyade bir arzu olduğunu anladığımızda, onu bırakmak ve devam etmek daha kolaydır.

**# Son**

Bütün bunların amacı yepyeni, barışçıl, kontrollü, hayata kalbini ve aklını bilen, her ikisi üzerinde de sükûnet sahibi birinin tüm güvencesiyle yaklaşan bir insan olmaktır.

Korku, bizi aşırı düşünmeye sevk eden duygudur: kontrolü kaybetme kokrusu, başarısızlık korkusu, panik...

Korkularımız gerçektir.

Ancak bu doğru oldukları anlamına gelmez.

Aslında faydalı olduğu anlamına da gelmez.

Ve korku yüzünden hareket ettiğimizde, neredeyse her zaman dhaa fazla korku yaratırız.

Ancak duygularımızı gözlemleme, korkumuzh issetme ve sonra farklı tepki vermeyi seçme seçeneğine sahibiz.

endi duygularımızı tespit edip yönetebildiğimizde, bize en çok fayda sağlayan duygusal zihin çerçevesini benimseyebiliriz.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Fikir ve olayları çok kafaya takmayalım da, onu düşünmemek elde mi?\*\*\*