

Düşünce Hataları

Düşünce hataları, özellikle sıkıntılı olduğumuz anlarda aklımıza birdenbire gelen, ilk anda mantıklı görünen ve genelde olumsuz duygularla bağlantılı bir takım varsayım veya düşüncelerdir. Hata diye adlandırılmalarının sebebi, duruma veya somut koşullara uygunlukları sorgulanmaksızın kabul edilmeleri ve zaman zaman gerçeklik çarpıtmaları içeren yargılar olmalarıdır. Zaman zaman aklımızdan geçen düşünce hataları genellikle aşağıdaki başlıklar altında toplanır:

1. Aşırı genelleme

Hepimiz hata yaparız. Zaman zaman da bu hataları yaptığımız her şeye genelleme hatasına düşeriz. Bu tek hata bizim kötü bir insan olduğumuza, beceriksiz veya işe yaramaz biri olduğumuz hissine götürecek noktaya vardığında moralimizi bozup bizi hatayı düzeltecek çareler aramaktan alıkoyar. Aşırı genelleme yapan kişi sık sık “asla, her zaman, hiç kimse, daima, kesinlikle” gibi kelimeleri kolaylıkla kullanır.

Sınıfımızda birinin bizi sevmediğini farkettiğimizde sınıftaki hiçkimsenin bizi sevmediğine ve seilmeyi haketmeyecek bir insan olduğumuza karar verdiğimizde;

Yeni bir kursa başladık. İlk zamanlar pek iyi gitmedi. Buradan yola çıkarak “ben hiç birşeyi beceremem zaten” dediğimizde

Bir arkadaşımız bizimle sinemaya gitmek istemediğinde aklımıza “kimse benimle bir yere gitmek istemez” düşüncesi geliyorsa;

Ödevde yaptığımız ufak bir noktalama hatasının bizim o sınavdan sıfır aldıracak kadar korkunç bir hata olduğunu düşünmeye başladığımızda “aşırı genelleme” yapmış oluruz.

2. Ya hep ya hiç şeklinde düşünmek (Kutuplaştırmak)

Kendimizi, durumları ya da kişileri ya en iyi ya da en kötü yönleriyle değerlendirip ara seçenekleri hesaba katmama hatasıdır. Siyah beyaz düşünme veya kutuplaştırma adıyla da bilinen bu tür düşünceler doğru ve yanlış arasında pek çok derece bulunabileceğini unutup bir şeyi ya doğru ya da yanlış şeklinde yorumlamamıza neden olurlar. Doğruyu 100 yanlış da sıfır olarak değerlendirdiğimizde hayatın çoğunun aradaki 99 gri basamakta geçtiğini zaman zaman gözden kaçırabiliriz

Kız / erkek arkadaşım bana hiç şefkat göstermez.

Bir işi yapmanın bir doğru bir de yanlış şekli vardır.

Herkes beni sevmezse mutlu bir insan olamam.

Eğer gerçekten çok iyi bir gitarist olmayacaksam gitar çalmaya hiç başlamasam daha iyi.

Hep çok kötümserdir. Hiç mutlu olduğunu görmedim.

3. Olumsuzlukları büyütme (olumsuz süzgeç)

Bu tür düşünmede sadece olumsuz ayrıntılara odaklanılıp gerçeğin tümü olumsuzlaştırılır. Olumsuz herhangi bir olay olduğunda geçmişteki tüm olumsuzluklar da hatırlanır ve durum sanki sadece olumsuzluklardan ibaretmiş gibi algılanır.

Sınav berbat geçti. Geçen derste de hiçbir şey anlamamıştım zaten. Sürekli hata yapıyorum. Her şey neden kötü gidiyor?

En yakın arkadaşım bütün başka biri ile ilgilenip ben yokmuşum gibi davrandı. Geçen hafta da suratı hep asıktı bana karşı. Artık beni yanında istemiyor.

4. Olumluyu geçersiz kılmak

Olumlu olayların da olduğunu görüyor olabiliriz. Fakat zaman zaman bunları yok saymak veya geçersiz kılmak gibi bir hataya düşebiliriz

Tamam dersler iyi gidiyor ama bir öğrenci olarak bu zaten benim görevim.

Sınav iyiydi çünkü hoca kolay sormuş, şans yardım etmese hiç bir şey yapamazdım.

Eğer arkadaşım yardım etmeseydi bu ödevi asla yapamazdım.

Beni sevdiklerini söylüyorlar ama sadece kibarlıktan. Benden sıkıldıklarını biliyorum.

5. Karşımızdakinin zihnini okumak

Elimizde kanıt olmaksızın karşımızdaki kişinin ne düşündüğünü bildiğimizi varsayabiliriz. Bunun doğru olup olmadığını araştırmadan olumsuz sonuçlar çıkarabiliriz.

Benim ne hissettiğimi asla bilemez.

Hoca bana bu ara çok soğuk davranıyor. Galiba beni artık sildi.

Sormaya gerek yok, ne söyleyeceğini biliyorum.

6. Hatalı falcılık yapmak

Gelecekte olacak olayların kötü olacağına ilişkin tahminler yapmak, bu tahminlerin gerçekleşmiş olgular olduğunu düşünmek. Bu tür düşünme kişiyi daha da umutsuz ve çaresiz olmaya sürükler

İşler asla düzelmeyecek.

Hiçbir zaman başarılı bir öğrenci olamayacağım.

Arkadaşlığımız asla o eski ve güzel haline geri dönmeyecek.

7. Duygusal mantık yürütmek

Yaşadığımız olumsuz duygulardan hareketle durumun olumsuz olduğuna karar vermek. Somut koşulları hesaba katmadan gerçeği duygularımızla değerlendirmek.

Bu çok kötü bir ilişki olmalı çünkü kendimi mutsuz hissediyorum.

Aslında işler iyi gidiyor ama kendimi başarısız hissediyorum.

Böyle hissettiğime göre doğru olmalı.

8. Me'li ma'lı şeklinde düşünmek

Zaman zaman kendimiz, hayatımız ve etrafımızdaki kişiler için belli kurallar belirler, daha sonra bu kuralları kendi kendimize koyduğumuzu unutup onları gerçek olgular gibi değerlendirmeye başlarız. Bu kuralların temel özelliği yere ve zamana göre değişmemeleri ve gerçekleştirilememeleri halinde de moral bozukluğuna yol açmalarıdır.

İnsan sevdiği insanlara karşı asla kızgınlık, küskünlük hissetmemelidir.

Her zaman güçlü (mutlu, keyifli) olmalıyım.

İnsanlar beni her zaman olduğum gibi kabul etmeliler.

Hata yapmamalıyım.

İyi bir arkadaş diğerinin ne istediğini o söylemeden anlamalıdır.

Arkadaş edinmek için çaba göstermemeliyim. Her şey kendiliğinden olmalı.

9. Etiketlemek

İnsanların veya durumların hiçbir zaman değişmeyeceği varsayımı ile bunlara sürekli ve genelleyici bir şekilde olumsuz atıflarda bulunmak. Bu tür düşünmede kişi davranışa odaklanıp sorunun nereden çıktığını araştırmak yerine duruma bir ad koyup onu sorgulamaksızın rafa kaldırmayı tercih eder.

Ben hep kaybederim.

Çok bencil biriyim.

O çok agresif birisi.

Bu iş en başından bozuk, asla düzelmez.

10. Kişiselleştirmek

Bu tür düşünmede kişi durumdan sorumlu olmasa bile suçu kendi üzerine alır. Olayın tek sorumlusu kendisiymiş gibi algılar

Canı sıkkın. Hep benim yüzümden.

Eğer benim arkadaşım olmasaydı bunların hiç biri başına gelmezdi.

Bende bir uğursuzluk var.

Ne zaman şemsiyemi alsam yağmur yağmaz, ne zaman alsam yağmur yağar.

11. Felaketleştirmek

Bu tür düşünmede, kişi, dert veya sorunlara, onları çözemediği takdirde dünyanın sonu gelecek hissi ile yaklaşır. Sorunlar yaşamın korkunç olduğunun, çok kötü şeylerin, felaketlerin olacağına habercisi olurlar.

Onunla arkadaşlığım sona ererse dayanamam. Bu benim sonum olur.

Bu korkunç bir hata. Asla düzeltemem. Bu benim okul hayatımın sonu.

Sunuş sırasında Őaşırsam felaket olur.

Proje arkadaşımın söylenmesine tahammül edemiyorum. Huysuzluğu her Şeyi berbat edecek.