Klinik Psikolog Sibel Almina Yıldırır

Üç güzel şey

Günün sonunda iyi olanı görmek

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
Günde 5 dakika, en az bir hafta	Her akşam yatmadan önce	Bu form ya da bir defter

Gün sonunda yatağa uzandığınızda aklınıza ilk gelen şey ne olur? Çoğumuz için cevap, o gün ters giden şeylerdir: patronun sert bir sözü, yetişmeyen bir iş, trafikte geçen bir saat. Oysa aynı gün içinde güzel bir sohbet, lezzetli bir yemek ya da bir dostun mesajı da vardı.

Bu formda, dikkatimizi yeniden dengelemeye yardımcı olan, basit ama araştırmalarla desteklenen bir alışkanlığı anlatıyoruz: üç güzel şey uygulaması.

Beynimiz neden olumsuza odaklanır?

İnsan beyni, olumsuz olaylara olumlu olaylardan daha fazla dikkat eder. Psikolojide buna "olumsuzluk yanlılığı" denir. Tehlikeyi gözden kaçırmamak, atalarımızın hayatta kalması için çok önemliydi. Ancak günümüzde bu eğilim, gün sonunda yalnızca kötü giden şeyleri hatırlamamıza ve hayatı olduğundan daha karanlık görmemize yol açabilir.

Adım adım uygulama

1. Her akşam yatmadan önce, o gün iyi giden üç şeyi yazın.
2. Bunların büyük olması gerekmez: sıcak bir çay, birinin gülümsemesi, bitirdiğiniz küçük bir iş ya da güneşli bir an olabilir.
3. Her birinin yanına bunun neden iyi gittiğini ya da bunda sizin nasıl bir payınız olduğunu kısaca yazın. Örneğin: "Arkadaşımla güzel bir sohbet ettim, çünkü onu aramak için zaman ayırdım."
4. Uygulamayı en az bir hafta sürdürün ve kendinizde neyin değiştiğini gözlemleyin.

Araştırmalar ne gösteriyor?

Pozitif psikolojinin kurucularından Martin Seligman ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, bir hafta boyunca her akşam üç güzel şeyi yazan kişilerin mutluluğunun arttığı ve depresif belirtilerinin azaldığı görüldü. Bu etki, uygulama bittikten sonraki altı aylık izlem boyunca sürdü. Burada amaç zorlukları yok saymak ya da her şeye olumlu bakmaya zorlamak değil, zorlukların yanında var olan iyi şeyleri de görebilmektir.

> **UNUTMAYIN**
> Üç güzel şey uygulaması, günde yalnızca birkaç dakika ayırarak dikkatimizi yeniden dengelemeye yardımcı olur. Zamanla zihin, gün içinde iyi giden şeyleri kendiliğinden daha kolay fark etmeye başlar. Bu da zor dönemlerde bile umudu ve dayanıklılığı besleyen önemli bir kaynak olur.

Bilimsel dayanak Seligman, Steen, Park ve Peterson'ın (2005) pozitif psikoloji müdahaleleri üzerine yaptığı çalışma.

1. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

2. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

3. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

4. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

5. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

6. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

7. gün

Tarih: .....

1. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
2. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?
3. _____
   Neden iyi gitti, bunda benim payım ne?

Bir haftanın sonunda

Kendimde neyin değiştiğini fark ettim?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com