

Gençliğini *nerde harcadın?*

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) perspektifinden zaman, dikkat ve değerlerinizin bilimi.

Kaydır → 13 Slayt

Geriye dönüp baktığınızda, geçen yılların büyük kısmını ne için harcadığınızı söyleyebilir misiniz?

Bu soru bir suçlama değil — bir farkındalık çağrısı.

Çoğumuzun fark ettiği şey şu:

Yıllarca koştuk, çok şey yaptık —

ama bunların ne kadarı bizim için *gerçekten önemliydi?*

Zaman geri gelmiyor. Ama bundan sonrasını,

neye değer verdiğimizizi netleştirerek yönlendirebiliriz.

Zaman, sizin *en kıymetli kaynağınız.*

Para gibi tasarruf edilemez. Geri kazanılamaz. Sadece yönlendirilebilir.

Kabul

Geçen zamana karşı savaşıyoruz. Olanı kabul edip, kalanı yönlendiriyoruz.

Değer

Hangi alanda kim olmak istiyorsunuz? Değerler, eylemin pusulasıdır.

Kararlılık

Değerlerle uyumlu küçük, tutarlı eylemler — duygudan değil, yönden gelir.

Anlamlı yaşam, *ölüm riskini azaltıyor.*

EN DÜŞÜK

anlam puanı olanlar

%29,3

8,5 yıllık takipte yaşamını yitirdi

EN YÜKSEK

anlam puanı olanlar

%9,3

aynı sürede yaşamını yitirdi

*Hayatın anlamı duygusu — purpose in life — yaş, cinsiyet,
fiziksel hastalık ve psikiyatrik öyküden bağımsız olarak
sağ kalımı öngörüyor.*

Zaman akıyor.

Dikkat, onu fark etmemizi sağlar.

3 hafta

ekran süresini günde ≤ 2 saate düşürmek:



depresif belirtilerde
anlamli azalma



iyilik halinde
artış (well-being)



uyku kalitesinde
iyileşme

Dikkatinizin nereye gittiği — *hayatınızın nereye gittiğidir.*

Dijital ortam dikkatimizi parçalıyor: sürekli akan içerik dikkati bölmeye zorluyor, yoğun medya çoklu görevi dikkat kontrolünü zayıflatıyor ve dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı duyarlılık artırıyor.

Geç kalmanın *yası mevcut.*

Geride kalanların verisi, yeni başlayanlara dersini veriyor.

%26

*Sevilen birini kaybeden ailelerin
%26'sı geride 'tamamlanmamış
bir iş' kaldığını bildiriyor.*

- 1 Bu kişilerde yas reaksiyonu ve depresif belirtiler anlamlı şekilde daha şiddetli.
- 2 Eksik kalan iş çoğunlukla 'söylenmemiş söz' ya da 'tamir edilmemiş ilişki'.
- 3 Yaşlı bireylerde 'gerçekleşmemiş arzular' — yaşam amacı hissini de azaltıyor.

Meşgul olmak, yaşamı yaşamak ile aynı şey değildir.

PASİF MEŞGULİYET

Sosyal medya, sonsuz akış

- Dikkat parçalı
- Hatırlanmıyor
- Depresif belirtilerle ilişkili
- Anlam üretmiyor

'Zamanım nereye gitti?'

AKTİF, DEĞER-ODAKLI

Beceri, ilişki, anlam üreten eylem

- Dikkat odaklı
- Hafızaya yazılır
- İyi haliyle ilişkili
- Eudaimonik anlam üretir

'Zamanı buraya verdim.'

Değerleriniz, *zamanın pusulasıdır.*

Değerler = kim olmak istediğinize, hangi alanda nasıl davranmak istediğinize dair seçilmiş yönelimler. Hedef değildir — yöndür. Bitmez, taşınır.

İlişkiler

Sevdiklerimle nasıl bir bağ kurmak istiyorum?

İş & Üretim

Hangi katkıyı vermek bana anlamlı geliyor?

Sağlık & Beden

Bedenime nasıl bakmak benim için doğru?

Kişisel Gelişim

Hangi alanda büyümek hayatıma değer katar?

Değere göre yaşamak

ölçülebilir bir farkı var.

M E T A - A N A L İ Z

g = 0,57

ACT (n=1.821 hasta, 39 RCT), bekleme listesi ve standart bakıma üstün — orta etki büyüklüğü.

A-Tjak et al., Psychother Psychosom (2014)

R C T

g = 0,67

ACT bazlı dijital müdahale: anksiyete belirtilerinde anlamlı azalma — etkiyi taşıyan mekanizma: değer-temelli eylemdeki artış.

Lu et al., J Med Internet Res (2023)

S İ S T E M A T İ K İ N C E L E M E

29 RCT

Anlam-odaklı psikolojik müdahaleler, kanser hastalarında yaşam memnuniyeti ve anlam algısında küçük-orta etki yaratıyor.

Park et al., Cancer (2019)

1 Değerlerinizi isimlendirin.

Bilinmeyen bir hedefe doğru zaman harcamak — zamanın boşa gitmesidir.

Q 1

Hangi cenazede 'keşke daha çok beraberdik' diyeceğiniz biri var?

Q 2

Hangi alanda gelişmek size kendinizi daha çok 'siz' hissettiriyor?

Q 3

Para, statü ve onay konusu olmasa, hangi eylem sizi besliyor?

Q 4

5 yıl sonra geriye baktığınızda — ne yapmamış olmaktan pişman olursunuz?

2

Dikkatinizi *değere doğru çevirin.*

Dikkatinizi yönlendirmedeğiniz her saniye, başka biri onu yönlendiriyor.

ÖLÇ

1 hafta boyunca telefon ekran süresini ve içeriği gözlemleyin. Bilinçli izleme, bilinçsiz kullanımı kırar.

KISITLA

Günde 2 'değer saati' belirleyin — sevdiğinizle, beceri/projeyle, bedeninizle geçirilen. Bildirim yok, ekran yok.

AYIR

Pasif izleme (kaydırma, otomatik akan içerik) ve aktif kullanım (öğrenme, üretme, iletişim) arasındaki farkı her gün fark edin.

DOLDUR

Sosyal medya yerine — değerlerinizle uyumlu bir 'mikro-eylem' yerleştirin: kısa bir yürüyüş, kısa bir mesaj, kısa bir okuma.

3 Küçük, tutarlı, değer-uyumlu eylem.

İrade değil — yön. Şiddet değil — tutarlılık. Mükemmel değil — yapıyor olmak.

Hedef = Bitince yok olur. **Değer** = Her gün taşınır.

Değerleri bitirmek için yarışmıyoruz. Onlara doğru, küçük adımlarla yürüyoruz.



İLİŞKİ

Bugün, sevdiğin birine 3 cümlelik bir mesaj. Sadece.



BEDEN

10 dakikalık yürüyüş. Ayakkabı giyildiğinde mesele biter.



GELİŞİM

20 dakika — kaydırılan değil, üretilen ya da okunan bir şey.

Zaman, sizin

en çok harcanan kaynağınız.

Sorulması gereken soru '*nereye gitti?*' değil,
'bundan sonrasını neye vereceğim?' olmalı.

Bilimsel kaynaklar ve makale özetleri için:

alisanburak.com

Bu dosyayı ücretsiz indirip paylaşabilirsiniz. Birinin bu hatırlatmaya bugün ihtiyacı olabilir.