

*"Cehenneme giden yol
iyi niyet taşları ile
örülüdür"*

...gerçekten mi?

Sonucu biz belirleyemeyiz. Ama zihinlerimiz, kararlarımızı sonuca göre yargılar. Bu yargı her zaman doğru mudur?

Kaydır → 12 slayt

Karar veriyorsun. Yıllar sonra sonuca bakıp kendine yükleniyorsun.

- Yıllar önce verdiğin bir oya bugün pişmansın.

- Yıllarca yatırım yaptığın ilişki çöktü; "keşke yapmasaydım" diyorsun.

- İş kararın umduğun gibi gitmedi; "yanlış seçtim" diye düşünüyorsun.

Ama acaba o anki bilgilerinle başka türlü karar verebilir miydin?

Beyin, sonucu bilince önceki kararını yeniden yazar.

Sonuç Yanlılığı (outcome bias)

Bir kararın kalitesini, karar verildiği andaki bilgilerle değil — kararın doğurduğu sonuçla yargılarız. Sonuç kötüyse kararı kötü, iyiye kararı iyi sayarız. Oysa karar, verildiği anki bilgiyle yapılmıştı.

Ardgörü Yanılgısı (hindsight bias)

"Aslında bunu zaten bilebilirdim" yanılgısı. Sonucu öğrendikten sonra, o sonucu önceden öngörebileceğimizi sanırız. Hatta geçmişteki tahminlerimizi yanlış hatırlarız; bugünkü bilgimize doğru çekiştiririz.

Sonuç bilgisi, önceki yargımızı **sistemik** olarak çarpıtır.

122

çalışmalık meta-analiz

Ardgörü yanılığı çocuklardan profesyonellere, mahkemelerden tıbbi karara kadar her alanda gözlemlendi. Etki güçlü ve sistemik — bilgili olmak korumuyor.

10 ön kayıtlı deney · N = 2.043

Aynı kararı verip aynı niyetle hareket eden iki kişiden sonuç kötü çıkanı, katılımcılar daha ihmalkâr ve daha kusurlu buldu. Niyet aynı — yargı farklı.

Tüm pişmanlıklar haksız mı?

Hayır — bir istisna var.

DEĞER TEMELLİ KARAR

*"O anki bilgilerimle
elimden geleni yaptım"*

- Hayat ilkelerine uygun
- Niyet temiz, eldeki bilgi sınırlı
- Sonuç önceden bilinemez
- **Pişmanlık çağrısı: yargılama değil öğrenme**

KAÇMA-KAÇINMA KARARI

*"Rahatsız hissetmemek
için kaçtım"*

- Değerlerden uzaklaşma
- Anlık rahatlık için uzun vade
- Kısa süreli ferahlık, kalıcı yük
- **Pişmanlık çağrısı: gerçek bir sinyal**

Yaşantısal kaçınma:

zor duyguyu hissetmemek için karar vermek.

Düşünceleri, duyguları ya da bedensel duyumları sürekli olarak bastırma, kaçınma veya kontrol etme çabası — kararlarımızı yönlendirdiğinde sorun olur.

Reddedilme kaygısıyla → ilişkiden uzaklaşmak

Başarısızlık korkusuyla → denemekten vazgeçmek

Çatışma rahatsızlığıyla → gerçek hisleri söylememek

Her karar iki yoldan birine girer:

YOL 1 · KAÇINMA

Zor duyguyu uzaklaştır

"Şu an iyi hissetmek için ne yapmalıyım?"

Kısa vade: rahatlama

Uzun vade: biriken kaçınma

Yaşam alanı: daralır

Anksiyete, depresyon, TSSB, bağımlılık tablolarında ortak mekanizma.

YOL 2 · DEĞER ODAKLI EYLEM

Değerine doğru ilerle

"Bu kararla, olmak istediğim insana yaklaşıyor muyum?"

Kısa vade: rahatsızlık olabilir

Uzun vade: anlam birikir

Yaşam alanı: genişler

Psikolojik esneklik: kanıta dayalı koruyucu mekanizma.

Yaşantısal kaçınma azaldıkça, psikolojik sıkıntı doğrudan azalır.

g = 0,57

39 randomize kontrollü çalışma · N = 1.821 · Anksiyete, depresyon, bağımlılık ve somatik problemlerde orta-büyük etki. Bekleme listesine karşı g = 0,82.

ACT vs. kontrol — toplam etki büyüklüğü

MEKANİZMA · 77 ÇALIŞMA · N = 9.123

Değerlerle bağlantı + adanmış eylem arttıkça, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma azalır — ve bu mekanizma psikolojik sıkıntıyı doğrudan düşürür.

Pişmanlık duyduğun bir karar mı var?

Sonucuna değil — niyetine bak.

SORU 1

"O an sahip olduğum bilgiyle, değerlerime uygun davrandım mı?"

EVET ise → Pişmanlık yargı değil, üzüntüdür. Kabul edilebilir, öğrenilebilir.

SORU 2

"O kararı, zor bir duyguyu hissetmemek için mi verdim?"

EVET ise → Pişmanlık gerçek bir sinyaldir. Kaçınma kalıbına bakmak gerekir.

Karar verirken kendine 5 soru:

1

Değerini netleştir.

"Bu karar, hayatımda neyi temsil ediyor?" Önce değer — sonra karar.

2

Niyetini ayırt et.

"Bu, değere doğru bir adım mı; yoksa zor bir duygudan kaçınma mı?"

3

Bilgini gözden geçir.

Şu an elinde olan bilgi ne? Daha fazlasını araştırmak mümkün mü?

4

Sonuçtan bağımsız taahhüt et.

Sonucu garanti edemezsin. Niyetini ve eylemini sahiplenebilirsin.

5

Geriye baktığında nazik ol.

Kendine şefkat = ruminasyonu azaltan, kanıtlanmış bir koruyucu faktör.

Değerlerle yaşamak, yalnızca felsefi bir tercih değil.

%29 vs %9

8,5 yıllık ölüm oranı

Hayatlarında en az anlam bulanlar vs. en çok anlam bulanlar. Yaş, cinsiyet, sağlık ve ruhsal durumdan bağımsız.

66 ÇALIŞMA · N = 73.546

Hayatta anlam bulmak, fiziksel sağlıkla tutarlı şekilde ilişkili. İlişki, sübjektif sağlık göstergelerinde en güçlü.

"Doğru olanı yaptım"

diyebilmek değil —

**"O an sahip olduğum bilgiyle,
o anki beynimle,
elimden geleni yaptım."**

İyi biterse mutlu olunur. Kötü biterse üzülünür. Ama kaçınma için verilmemiş, değere uygun bir karar — sonucundan bağımsız olarak — geriye bakıldığında yaşanmış sayılır.

Makale özetleri ve kaynaklar: alisanburak.com'dan ücretsiz indirilebilir