



# Zihninizi “Salabilme” Sanatı

Çok kuran zihinler için: Ruminasyon, endişe ve zihinsel kilitlenmeden çıkışın bilimsel yolları

---

**Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar**

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Tıp Fakültesi — Psikiyatri AD

*“Zihninde Çok Kuran İnsanlar İçin Salabilme Rehberi” kitabından*

# Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar

- İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri AD Öğretim Üyesi
- Yapay Zeka ve İnsanlık Derneęi Yönetim Kurulu Başkanı
- EMDR Derneęi Bilimsel Araştırma Komitesi Başkanı
- Travma ve Afet Ruh Sağlığı Araőtırmaları Derneęi YK Üyesi
- Türkiye Psikiyatri Derneęi Yapay Zeka Birimi Koordinatörü ve Sosyal Medya Kurulu Sorumlusu
- Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakóltesi Mezunlar Derneęi YK Üyesi



**10+**

kitap: ruhsal travma, yas, EMDR,  
MKT, ACT

Ana alanlar: travma, grup  
müdahaleleri, depresyon, DEHB,  
bibliyoterapi

# 1 saatte neler yapacağız?



## Ön ölçüm

klinikolcek.com — 2  
dakikalık bilimsel test



## Zihni tanı

Ruminasyon, endişe ve BDS  
(CAS) nedir?



## Çizgi film

Yapay zekâ ile hazırlanan 5  
dakikalık MKT filmi



## Taktikler

Eve götüreceğiniz 3 basit ve  
güçlü beceri

*Amaç: Bu salondan çıkan herkeste ölçülebilir bir değişim başlatmak.*



BAŞLAMADAN ÖNCE — ÖN ÖLÇÜM

# Telefonunuzu çıkarın: [klinikolcek.com](https://www.klinikolcek.com)

1. Siteye girin, MCQ-30 (Üstbiliş Ölçeği) veya CAS-1 ölçeğini açın
2. Şimdi, dersten önce doldurun ( $\approx$  2-3 dk)
3. Puanınızı not edin — kimseyle paylaşmak zorunda değilsiniz
4. 1 ay sonra aynı ölçeği tekrar doldurun

## Neden?

Bugün öğreneceklerinizin sizde psikometrik olarak işe yarayıp yaramadığını kendi verinizle göreceksiniz. İddia değil, ölçüm.

# Gece 02.00... Laf lafı açıyor



*“O gün o müşteriye neden öyle dedim?”*



*“Ya hedefleri tutturamazsam?”*



*“Neden hep ben? Neden bu kadar yoruldum?”*



*“Bu düşünceleri durduramıyorum.”*

## 30-70 bin

Zihnimize bir günde gelen düşünce sayısı

*Sorun düşüncenin gelmesi değil; hangisiyle saatlerce oturduğumuz.*

# Ruminasyon: Geviş getirir gibi düşünmek

**Geçmişe dönük, tekrar tekrar aynı şeyi düşünme alışkanlığı.**

- *“Neden böyle hissediyorum?”*
- *“Neden bu hale geldim?”*
- *“Hatalarımı nasıl düzelteceğim?”*

Sorun çözme gibi görünür ama verimsizdir: moral bozukluğu, uykusuzluk ve enerji kaybına yol açar. Depresyonun en güçlü motorlarından biridir.



**Kilit soru**

*“Bunca yıl düşünüp durmak sorunu çözdü mü?”*

Çözecek olsaydı, şimdiye çoktan çözmüştü.

# Endişe: “Ya olursa?” makinesi

## Geleceğe dönük, tehdit odaklı zihinsel kurgu.

- “Ya işler beklediğim gibi gitmezse?”
- “Ya hata yaparsam, sonuçları ne olur?”
- “Ya bu durumdan hiç çıkamazsam?”

Hazırlık gibi görünür; oysa kas gerginliği, çabuk yorulma, uyku bozukluğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üretir.

## İKİSİNİN FARKI

**Ruminasyon**  
geçmişî deşer

**Endişe**  
geleceğı kurar

**İkisi de istemli sürdürülen  
zihinsel davranışlardır — yani  
değiştirilebilirler.**

# BDS / CAS: Bilişsel Dikkat Kitlenme Sendromu

*Dikkatin, el feneri gibi tek bir olumsuz düşünceye kilitlenip orada kalması. (Wells)*



## Ruminasyon

geçmiş tekrar tekrar çiğneme



## Endişe

“ya olursa” senaryoları



## Tehdit izleme

sürekli tehlike tarama



## Verimsiz başa çıkma

kaçınma, bastırma, uyuşturma

**Herkesin olumsuz düşüncesi vardır. Depresyon ve kaygıyı üreten, düşüncenin kendisi değil — ona verdiğimiz bu 4 kilitli yanıttır.**



# Metakognisyon: Düşünce hakkındaki düşünce

Kendinize sorun: Bu cümlelere 1 (hiç) – 4 (tamamen) arası kaç puan verirsiniz?

*“Endişelenmek işlerimi kontrol etmeme yardım eder.”*

**Pozitif inanç → endişeyi başlatır**

*“Düşünmeye devam edersem sorunu çözerim.”*

**Fayda algısı → ruminasyonu besler**

*“Endişelenmeye başlarsam kendimi durduramam.”*

**Kontrolsüzlük inancı → çaresizlik**

*“Bu düşünceler beni hasta edebilir / delirtebilir.”*

**Tehlike inancı → kaçınma ve panik**

**Araştırma bulgusu: Bu inançları bırakabildiğiniz oranda şikayetler azalıyor. (Wells & Cartwright-Hatton, 2004)**

# Tavşan korktuğu için kaçmaz; kaçtığı için korkar



## Aslan metaforu

*“Kapının dışında aslan varmış gibi davranırsak; bir süre sonra aslan olsa da olmasa da, aslan varmış gibi yaşar, davranır ve hissederiz.”*

Kapıyı hiç açmadıkça, aslanın var olup olmadığını asla öğrenemeyiz.



## Kaçındıkça büyür

Duygudan kaçmak anlık rahatlatır → beyin “kaçmasaydım felaket olurdu” diye öğrenir → bir sonraki sıkıntı daha şiddetli gelir.

**Kaçtığımız şey canavarlaşır. İçerideki duygu ve düşüncelerden kaçmak zaten mümkün değildir.**

# Düşünceleriniz sadece birer düşünce.

*Defterdeki bir yazı, camdaki bir leke, zihinden geçen bir ses gibi... Tamamen sanal.*

## Üretimi elimizde değil

Böbrek idrar üretir; beyin düşünce üretir. Musluğu kapatamayız.

## Yanıtı elimizde

Hangisine kilitleneceğimiz, hangisini “salacağımız” bizim seçimidir.

## Dikkat = direksiyon

Dikkati yönlendiren parçamız, bizi “biz” yapan parçadır.

Kaynak: Metakognitif Terapi (Wells, 2009) — düşüncenin içeriğini değil, düşünceyle ilişkimizi değiştirir.

# Camdaki Yazı

1

**Yazın** — Sizi son dönemde en çok yoran düşünceyi hayal edin: camın üzerine beyaz kalemle yazılmış olsun. Örn: “Kendimi asla affetmeyeceğim.”

2

**Odaklanın** — 20 saniye sadece yazıya bakın. Bedeninizde ne oluyor? Göğüste sıkışma, boğazda düğüm, huzursuzluk...

3

**Manzaraya bakın** — Şimdi dikkatinizi yazının ARKASINDAKİ manzaraya verin. Bir ressama tarif eder gibi detaylıca inceleyin: binalar, ağaçlar, insanlar...

4

**Fark edin** — Yazı hâlâ orada. Ama sıkıntı? Azaldı. Yazıyı silmediniz — dikkatinizi SİZ yönettiniz.

# “Sakın o yazıya bakma!” deseydim...



## Bastırma paradoksu

“Pembe fili düşünmeyin” dediğim an ne oldu? Yasakladıkça düşünce daha çok göze çarpar, ateş harlanır.

**“Kötü hissetmemeliyim”, “bu aklıma gelmemeli” kuralları, patolojinin ta kendisidir.**



## Salabilmek

Ne bastırmak ne de peşinden gitmek: düşüncenin orada olmasına izin verip dikkati gerçek hayata çevirmek.

**Kilit soru: “Bu düşünceyle uğraşmıyor olsaydım, tam şu an ne yapıyor olurdum?” — Onu yapın.**

# Davetsiz Misafir

*Ev sahibisiniz, sevdiklerinizle güzel bir yemek veriyorsunuz. Hiç hazzetmediğiniz komşu çat kapı geldi. O komşu = sizi rahatsız eden duygu ve düşünceler.*



## Kovmaya çalışmak

Kapıdan itersiniz, camdan girer. İki saat onunla boğuşur, daveti kaçırsınız.



## İkna etmeye çalışmak

“Derdin ne? Niye geldin?” diye saatlerce konuşmak = ruminasyon. Yine davet kaçır.



## Orada olsun, siz yaşayın

Bir köşede dursun. Siz misafirlerinize dönün. Genelde sıkılıp gider — gitmese de artık önemi kalmaz.

# Direksiyon sizde, peron sizde



## Güneşli günde araba

Soldan yakıcı güneş koluma vuruyor (zorlayıcı duygu). Güneş gitsin diye direksiyonu kırarsam → kaza. Güneşle kavga etmem; kolumun acımasına yer açar, yola devam ederim.

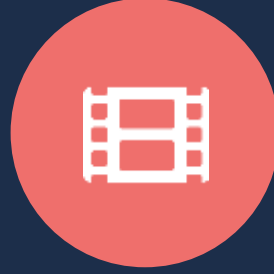
*Zaten ya güneş gider ya yol döner.*



## Tren istasyonu (Callesen)

Zihniniz işlek bir istasyon; günde on binlerce tren (düşünce) geçer. Hangi trenin geleceğini seçemezsiniz — ama binip binmemeyi SİZ seçersiniz.

***Yanlışlıkla bindiyseniz bile: her an inebilirsiniz.***



Ş İ M D İ E K R A N A

# Deniz'in Düşünce Penceresi

Yapay zekâ ile ürettiğimiz, çocuklara Metakognitif Terapi becerilerini öğreten 5 dakikalık çizgi film

*İzlerken kendinize sorun: “Bir çocuk bunu yapabiliyorsa, ben neden yapamayayım?”*



# Kendine Eziyet Saati (Ruminasyonu Erteleme)

## Nasıl yapılır?

- Günde 15 dk'lık bir “kurma randevusu” belirleyin (örn. 19.00-19.15; uykuya yakın olmasın).
- Gün içinde kurma dürtüsü gelince: “Şimdi değil — randevuda.” deyip erteleyin.
- Saat gelince isterseniz doya doya kurun. Çoğu gün... canınız istemeyecek.
- İstemiyorsanız o günü kendinizi azat edin.



## Ne kanıtlar?

Ruminasyon kontrol edilemez sandığınız bir şey değilmiş: ertelenebiliyorsa, yönetilebiliyordur.

***Üstelik istek her zaman sürmüyormuş.***

# Dikkat Antrenmanı (ATT) — Zihninin Spor Salonu

## 5 dakikalık egzersiz — sabah & akşam:

- Farklı yönlerden gelen 5 ses belirleyin (klima, sokak, saat, telefon sesi, yan odadaki buzdolabı...).
- Her sese 10'ar sn, “hayatın sırrı ondaymış gibi” odaklanın; 2 tur gezin.
- Dikkat kaçınca (kaçacak!) kavga etmeden geri getirin — antrenman tam da bu.
- Finalde 5 sese birden “şemsiye açar gibi” odaklanın.



## Kas metaforu

Kolunuza “20 kilo kaldır” demekle kaldıramaz; antrenmanla kaldırır. Dikkat de bir kastır.

**Uyarı: Rahatlamak için DEĞİL, dikkat kasını geliştirmek için yapılır.**

# Salabilme — ve her şeyin kalbindeki soru: NİYET

Kilitlendiğinizi fark ettiğiniz an kendinize sorun: *“Bu düşünceyle uğraşmıyor olsaydım, tam şu an ne yapıyor olurdum?”*

Cevap neyse — onu yapın. Düşünce orada dursun; siz hayata dönün.

## Yanlış niyet

“Bunu yapayım ki sıkıntı GİTSİN.” → Bu, kaçınmadır; su içmek bile bu niyetle zararlı olur. Kısa vadede rahatlatır, uzun vadede canavarı besler.

## Halis niyet

“Bunu yapıyorum çünkü hayatımın bu anında böyle yaşamak istiyorum — duygu orada olsa da olmasa da.” Ameller niyetlere göredir.

# Bu beceriler mesaide nasıl görünür?



**Zor müşteri görüşmesi sonrası:** “Neden öyle dedim?” kasedini akşam 19.00 randevusuna erteleyin; sıradaki işleme tam dikkatle dönün.



**Hedef / denetim baskısı:** “Ya tutturamazsam?” treni perona geldi — binmeyin. Bugün atılabilecek tek somut adımı yapın.



**Gece maili / mesajı kurma:** Kendinize sorun: “Şu an bununla uğraşmıyor olsam ne yapardım?” Ailenizle yemek mi? Ona dönün.



**Yoğun stres anında:** Duyguyu bastırmayın, kovmayın: göğsünüze alın, işinize devam edin. Hiçbir duygu sonsuza dek yükselmez.

# Bugünden sonra...

- 1 Düşüncelerim sadece düşünce — camdaki boyadan ibaret.
- 2 Üretimi elimde değil; yanıtı ve dikkatim tamamen elimde.
- 3 Bastırmak ve kaçınmak ateşi harlar; salabilmek özgürleştirir.
- 4 Kurma isteğimi erteleyebiliyorum — demek ki kontrol bende.
- 5 Kritik soru: “Bununla uğraşmasaydım şu an ne yapıyor olurdum?”



BİLİMSEL KAPANIŞ — SON ÖLÇÜM

# Deney sizsiniz: 1 ay sonra tekrar ölçün

## Bugün

Ön ölçümünüzü aldınız  
([klinikolcek.com](http://klinikolcek.com) — MCQ-30 / CAS-1). Puanınız cebinizde.

## 30 gün

Kendine Eziyet Saati + günde 2x5 dk  
Dikkat Antrenmanı + salabilme  
niyetiyle yaşayın.

## Sonra

Aynı ölçeği tekrar doldurun.  
Puanınızdaki değişim, sunumun  
sizdeki psikometrik etkisidir.

*Bir bilim insanı olarak sizden ricam: hissetmeyin — ölçün.*

# Okuma önerileri & iletişim

- **Zihninde Çok Kuran İnsanlar İçin “Salabilme” Rehberi — A. B. Yaşar (Psikonet)**
- EMDR ile Beyinde Değişim — A. B. Yaşar (Psikonet)
- Hangi Terapi? — A. B. Yaşar, Ed. (Nobel Akademik)
- Az Düşün Uzun Yaşa — Pia Callesen
- Mutluluk Tuzağı — Russ Harris (Litera)
- **Sesli kitap özetleri: [psikoegitim.net](http://psikoegitim.net) • Egzersiz kayıtları: [iyihissetmek.tv](http://iyihissetmek.tv)**



## Teşekkürler!

**Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar**

[alisanburak.com](http://alisanburak.com)

*“Hayat, zihninizde  
kurduklarınızdan çok daha  
fazlasıdır.”*