

İster kader, ister şans, ister nasip.

Mizacınızın yaklaşık yarısı doğuştan geliyor. Peki geriye kalanında ne kadar söz sahibisiniz?

Kaydır → 13 Slayt

Anlam aramak insani ve sağlıklıdır.

Başımıza gelenleri açıklamak, bir örüntü kurmak beynin doğal işidir.
Bu ihtiyaç bizi ayakta tutar.

Sorun nerede başlar?

Her sonucu, iyi ya da kötü, tümüyle kendi çabamıza veya kusurumuza
bağladığımızda.

Hayatı iki kuvvet şekillendirir.

DEĞİŞTİREMEDİKLERİMİZ

- Genetik mizaç
-
- Doğduğunuz koşullar
-
- Şans ve tesadüf
-
- Başımıza gelen olaylar

DEĞİŞTİREBİLDİKLERİMİZ

- Günlük davranışlarınız
-
- Alışkanlıklarınız
-
- Tepkilerinizi yönetme biçiminiz
-
- Yöneldiğiniz değerler

Katkınız yüzde yüz değil. Ama sıfır da değil.

~%40

Kişilik özelliklerindeki bireysel farkın ortalama %40'ı genetik kökenli.

İkiz çalışmaları bu oranı çoğu özellikte %40 ile %60 arasında buluyor. Yani mizacınızın önemli bir kısmı, siz seçmeden, sizinle birlikte geldi.

Ne demek değil? Kalıtım, kader değildir. %40 kalıtım, geri kalan %60'ın çevre ve davranışla şekillendiği anlamına gelir.

~%36

Öznel iyi oluştaki bireysel farkın yaklaşık üçte biri de kalıtsal.

Yaşam doyumu için bu oran yaklaşık %32. Bir sabit 'mutluluk ayar noktası' fikri hâlâ tartışmalı, ama genetik zeminin gerçek olduğu açık.

İyi haber: İyi oluş kalıtsaldır, ama sabit değildir. Yaşam olayları ve psikolojik müdahalelerle anlamlı biçimde değişebilir.

Yetenek gereklidir. Ama tek başına nadiren yeterlidir.

Kariyer başarısını modelleyen çalışmalar şunu gösteriyor: en yüksek başarıya ulaşanlar çoğu zaman en yetenekliler değil; orta düzeyde yetenekli, ama daha şanslı olanlar.

Dikkat: Bu bir ajan-tabanlı simülasyon. Gerçek dünyayı birebir ölçmez; şansın hafife alınan etkisine dair bir eğilimi gösterir.

Peki 'yüzde kaç şans?'

Tek bir rakam yok

Başarının tam olarak yüzde kaçının şans olduğunu veren güvenilir tek bir sayı yok. Ölçebildiğimiz şey, özelliklerin kalıtımı ve modellerdeki şans etkisidir.

Kalıtım ≠ kader

%40 kalıtım, aynı zamanda geri kalan payın çevreye ve davranışa açık olduğu demektir.

Sabit değil

İyi oluş kalıtsaldır ama değişebilir. Bu yüzden 'her şey baştan belli' demek yanlış olur.

Bu, kadercilik değil.

Genlerle ve şansla açıklanamayan pay, sizin çalışma alanınız. Ve orada verdiğiniz kararlar önemlidir.

İç kontrol odağı

Olayları kendi eylemlerinize şekillendirebildiğiniz inancı; daha düşük depresyon ve kaygı, daha yüksek iyi oluşla ilişkili bulunuyor.

Not: Bu bulguların çoğu kesitsel. İlişki, tek başına nedenselliği kanıtlamaz.

~10 yıl

*Beş temel sağlıklı alışkanlık,
50 yaşında yaklaşık 10 yıl
daha fazla hastalıksız ömürle
ilişkili.*

Sigara içmemek, düzenli hareket, dengeli beslenme, sağlıklı kilo, ölçülü alkol. Tek tek küçük görünen bu davranışlar, sonuçları ölçülebilir biçimde değiştiriyor.

*Şans hayatın kartlarını dağıtır. Ama kartları nasıl oynadığınız,
uzun vadede fark yaratır.*

Değiştiremediğinizi kabul edin. Değiştirebildiğinize yönelin.

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) çekirdeği olan 'psikolojik esneklik', zor duyguları bastırmadan taşıyabilme ve değerlerinize göre davranabilme becerisidir. Daha iyi ruh sağlığıyla ilişkili ve öğrenilebilir.

Kabul, teslimiyet değildir.

34 randomize çalışmalık bir meta-analiz, ACT temelli programların psikolojik esnekliği orta düzeyde artırdığını gösteriyor. Yani bu, çalışılabilir bir kastır.

Kontrol alanınızı büyütmek için

1

Ayrımı yapın

"Bu benim elimde mi, değil mi?" diye sorun. Enerjinizi elinizdekine ayırın.

2

Sonuca değil, davranışa odaklanın

Sonuç şansa açıktır. Tekrarlanan davranış ise sizindir.

3

Küçük, sürdürülebilir alışkanlıklar kurun

Ömrü uzatan da, hayatı değiştiren de bu küçük tekrarlardır.

4

Hatayı ahlaki kusur değil, veri olarak okuyun

"Başarısızım" değil, "sistemi ayarlayacağım."

5

Değiştiremediğinizi kabul edin

Kabul, pes etmek değil; enerjiyi doğru yere aktarmaktır.

Bu içerik tanı koymaz.

Burada paylaşılanlar genel bilgilendirme amaçlıdır ve kişisel tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendinizi bu bilgilerle etiketlemeyin; her insanın öyküsü kendine özgüdür.

Ne zaman destek almalı?

Sürekli düşük duygudurum, günlük işlevsellikte belirgin bozulma, geçmeyen umutsuzluk ya da kendinizi kontrol edemediğiniz duygu dalgalanmaları varsa, bir ruh sağlığı uzmanına başvurun. Zorlanmak, zayıflık değildir. Destek istemek, kontrol alanınızı kullanmanın en güçlü yollarından biridir.

H A T I R L A Y I N

Katkınız yüzde yüz değil. Ama davranışınız sizin.

*Anlam arayın. Şansı hafife almayın. Enerjinizi,
değiştirebildiğiniz yere verin.*

Tüm kaynaklar ve makale özetleri

alisanburak.com · ücretsiz indirebilirsiniz

#Psikiyatri #DavranışBilimi #KontrolOdağı #Genetik #RuhSağlığı

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı