Berrak Düşünme

Kaynaklar, Shane Parish'in "Clear Thinking" kitabından hareketle, **"Akıllı Karar Alma Sanatı"** ve **"Berrak Düşünme"** başlıkları altında doğru ve akıllı kararlar almayı engelleyen zihinsel tuzakları aşarak rasyonel düşünme yeteneğini güçlendirmeyi amaçlayan bir yaklaşımı detaylandırmaktadır. Bu yaklaşım, hayat kalitemizi belirleyen düşünme kalitemizi artırmak için çeşitli stratejiler ve pratikler sunar.

Bu makaleyi Spotify'da sesli olarak dinlemek için podcast'ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

1.1 Berrak Düşünmenin Önemi ve Engelleri

Hepimiz akıllı kararlar almak isteriz, ancak beynimiz genellikle bize "oyun oynar" ve düşündüğümüzden daha az bağımsız olduğumuzu gösterir. Duygularımız, egomuz, çevremiz ve alışkanlıklarımız, kararlarımız üzerinde tahmin ettiğimizden çok daha fazla etkiye sahiptir. Shane Parish'e göre mantıklı düşünme becerimiz özellikle dört durumda sekteye uğrar:

1. **Duygusal Mod:** Duygularımızın gerçeğin önüne geçtiği durumdur. Örneğin, stresli bir günün sonunda ihtiyacımız olmayan bir alışveriş yapmak buna örnek verilebilir.
2. **Ego Modu:** Egomuzun çözümlerden daha önemli hale geldiği durumdur. Bir ekipte işe yaramayan bir fikri sırf "benim fikrim" diye savunmak, haklı çıkma arzusunun en iyi çözümü bulma hedefini gölgelemesidir.
3. **Sosyal Mod:** Sosyal baskının bizi sürüklemesi durumudur. Bir konserde kötü bir performansa rağmen kalabalığa uyup alkışlamak, bir gruba ait hissetmek ve kendimizi soyutlanmaktan korumak adına kendi fikrimizden vazgeçmektir. Bazen kalabalığa uyum sağlamak, kendi fikrimizden daha rahatlatıcı gelir.
4. **Atalet Modu:** "Hep böyle yapıyoruz" diyerek statükoya kapıldığımız durumdur. Buna "öğrenilmiş çaresizlik" de denir; geçmişteki başarısızlıklar nedeniyle yeni bir denemeden kaçınmaktır. "Hep böyle yaptık" cümlesi kadar tehlikeli çok az şey vardır.

Bu makaleyi Youtube'da görüntülü olarak izlemek için videosuna bu linkten ulaşabilirsiniz.

1.2 Zihinsel Tuzaklardan Korunmak İçin "Mikro Dur Butonu"

Yazar, bu dört zihinsel moddan birine kaydığımızı fark edebilmemiz için herhangi bir karar anında **"mikro bir dur butonu"** kullanmamızı önerir. Bu, kendimize **"Şu an bu kararı alacağım ama kararımı duygularım mı veriyor, egom mu, diğer insanlar mı yoksa o atalet modum mu?"** diye sormaktır. Bu basit farkındalık, düşünmek için duraklamamızı, varsayımlarımızı incelememizi, gerçekleri değerlendirmemizi, alternatifleri gözden geçirmemizi ve akılcı seçimler yapmamızı sağlayarak gidişatı değiştirebilir.

1.3 Mantık Yürütme Yeteneğini Geliştiren Zihinsel Kaslar

Mantık yürütme yeteneğimizi geliştirmek için dört ana zihinsel kası güçlendirmemiz gerekir:

1. **Sorumluluk Kası:** Yaşadıklarımız, yeteneklerimiz, sınırlarımız ve eylemlerimiz için tam sorumluluk almak anlamına gelir. Hata yaptığımızda savunmaya geçmek yerine **"evet, bu benim tercihimdi ve bundan ne öğrendim?"** diyebilmektir. Pratik olarak gün sonunda 2 dakikalık kişisel değerlendirme yaparak iyi veya gereksiz kararları sorgulamak ve neyi farklı yapabileceğimizi düşünmek önerilir.
2. **Kendini Daha İyi Tanıma (Öz Farkındalık) Kası:** Güçlü ve zayıf yönlerimizi, kör noktalarımızı, neyi becerdiğimizi ve nerede gelişmemiz gerektiğini bilmektir. Bu sayede güçlü yönlerimizi kullanabilir ve zayıf yönlerimizi telafi etmek için başkalarından destek alabiliriz. Kişisel SWOT analizi yapmak veya yakın çalışılan üç kişiden 360 derece geri bildirim almak bu kası geliştirmek için kullanılan yöntemlerdendir.
3. **Öz Kontrol Kası:** Duyguları bastırmak değil, duygu ile davranış arasına bir mesafe koymaktır, yani yazarın **"duraklama anı"** dediği şeyi yaratmaktır. Tetikleyicilerimizi belirleyip, ani tepkiler yerine bilinçli yanıtlar vermeyi öğrenmek bu kası büyütür. Tetikleyici günlüğü tutmak ve öfke dalgasının genellikle 90 saniyede düştüğü "90 saniye kuralını" uygulamak (üç nefes alıp fiziksel hareket etmek) önerilir. Ayrıca kendine **"Şu an hızlı tepki verirsem yarın pişman olma ihtimalim nedir?"** diye sormak mantık örtüsü görevi görür.
4. **Kanıta Dayalı Özgüven Kası:** Sahici özgüvenin **"her zaman haklıyım"** değil, **"bilmediklerimin farkındayım ve öğrenebilirim"** olduğunu anlamaktır. Başarıları, teşekkür maillerini ve çözülen krizleri kaydederek bir kanıt dosyası oluşturmak ve zor anlarda bu dosyalara bakmak özgüveni artırır. "Cesaret çifti tekniği" ile korkulan adımları mikro denemelere bölmek de bu kası güçlendirir. Ayrıca, tevazu sahibi liderlerin ("bilmiyorum" diyebilenlerin) öğrenme hızlarıyla fark yarattığı belirtilir.

Bu dört zihinsel kası güçlendirmek, bağımsız, rasyonel ve akıllı düşünme yeteneğimizi artırmak için kritik öneme sahiptir. Bu kaslar sayesinde kontrolsüz duygular, sürü psikolojisi, ego ve atalet yerine mantıkla yönlendirilen kararlar alabiliriz.

1.4 Zayıflıkları Yönetmek ve Kötü Alışkanlıklardan Kaçınmak İçin Pratik Yöntemler

Zayıflıklarımızı yönetmek ve kötü alışkanlıkları önlemek için çeşitli stratejiler önerilir:

- **Kurallar Belirlemek (Kırmızı Çizgiler):** "Hafta içi 22:00'den sonra ekran yok" gibi net ve pazarlık olmayan kurallar koymak. Bu, beynin sürekli yeniden karar vermesini engeller. Niyetleri başkalarına yüksek sesle ifade etmek de yararsız dürtülere karşı koymak için önemlidir.

- **Engel Koymak:** Kendimizle kaçınmaya çalıştığımız şeyler arasına fiziksel veya süreçsel bir engel koymak. Örneğin, abur cuburları dolaptan temizlemek veya telefonumuzu başka bir odada tutmak. Bu, kötü alışkanlıklara giden yolu uzatır ve duraklama sağlar.
- **Bağlayıcı Taahhütler Vermek:** Kendimizi bir direğe bağlamak gibi, başkalarına niyetlerimizi belirtmek veya bir okuma kulübüne katılıp özet sunma taahhüdü vermek gibi dış hesap verme mekanizmaları oluşturmak. Bu, iç disiplini destekler.
- **Eğer-O Zaman Planları:** Davranışlarımızı otomatikleştirmek için önceden koşulları ve vereceğimiz tepkileri belirlemek. Örneğin, "eğer toplantıda gerilirsem, üç kez yavaşça nefes alıp vereceğim ve ardından su içeceğim".

1.5 Akıllı Kararlar İçin "Üç Perdeli Karar Çerçevesi"

Akıllı kararlar vermek için yazar, bir karar çerçevesini üç perde olarak sunar:

1. **Netleştir:** Çoğu problem yanlış tanımlandığı için yanlış çözülür. Bu aşamada sorunun kök nedenini bulmak için **"5 neden tekniği"** gibi yöntemler kullanılır. Problemi doğru bir şekilde tanımlamak, çözüme ulaşmanın ilk adımıdır. Sosyal baskıya dikkat ederek en yüksek sesli fikri problem olarak kabul etmemek önemlidir. Problem ve çözümün ayrı toplantılarda konuşulması da önerilir.
2. **Üret ve Seç:** En az üç farklı çözüm seçeneği üretmek, beyni daha fazla keşfetmeye zorlar. "Ya o ya bu" ikiliğine sıkışmamak ve bazen "hem de" yaklaşımıyla hibrit çözümler bulmak faydalıdır. Seçim yaparken kriterlerimizi önceden yazmak (başarıyı neye göre ölçeceğim, risk sınırım ne, nasıl bir geri dönüş bekliyorum gibi) önemlidir. **"Temel oran bakış açısı"** ile (içgüdü yerine benzer durumlarda ortalama ne olmuş) olasılıkları gerçekçi değerlendirmek ve **"kötümser varsayım"** yaparak (örneğin, "bu karar 6 ay sonra patladı diyelim, neden öyle olabilmiş?") potansiyel riskleri ve hataları öngörmek faydalıdır.
3. **Uygula ve Öğren:** Karar uygulanmadıkça sadece bir niyettir. Uygulama aşamasında ilk adımı net bir şekilde yazmak (**"kim yapacak, ne zaman yapacak, neyi yapacak?"**) ve alınan kararı ile beklenen sonuçları not almak önemlidir. Geri döndürülebilir kararlarda hızlı deneyler yapmak, geri döndürülemez kararlarda ise (milyonlarca kişinin göreceği bir reklam kampanyası gibi) daha fazla veri ve danışma ile hareket etmek gerekir. Son olarak, ego tuzaklarına düşmemek için **"karar öldürme kriterleri"** belirlemek, gereksiz ısrardan kaynaklanan zararları önler.

1.6 Değerlerin ve Kişiliğin Karar Alma Süreçlerindeki Rolü

Karar alırken değerlerimizle ve kişiliğimizle bağ kurmak çok önemlidir. Yazar, hayatımızın sonunda nasıl bir yaşam görmek istediğimizi, hangi ilişkiler ve değerlerle hatırlanmak istediğimizi hayal etmemizi önerir. Bu hayalle bugünkü durum arasındaki boşluklar, yolumuzu ve değerlerimizi netleştirir. Değerleri sadece kelimelerle değil, davranışlarla tanımlamak (örneğin, "aile" değeri için "akşamları telefonsuz bol sohbetli aile yemeği")

onlara tutunmayı kolaylaştırır. Her karar öncesi kendimize şu üç basit soruyu sormak, iç pusulamızı dengede tutar ve kendi kuzey yıldızımıza yönelmemizi sağlar:

1. “Bu seçenek değerlerimle uyumlu mu?”
2. “Beni uzun vadede kim yapmak istiyor?”
3. “Eğer bu seçeneği seçersem yarınki ben bugünkü bana teşekkür eder mi?”

Bu sorular zor anlarda kalabalığın dalgasına kapılmaktansa kendi kuzey yıldızımıza yönelmemize yardımcı olur.

1.7 Günlük “Net Düşünme Rutini”

Yazar, düşünme kalitemizi yükseltmek için günde toplam **14 dakikalık bir rutin** önerir:

- **Sabahları 10 Dakika Net Düşünme:** O günün üç kritik işini veya kararını not alın. Her biri için tek cümlelik bir problem tanımı yapın ve yanına olası bir **“varsayılan mod uyarısı”** (örneğin, “bu toplantıda gergin moda geçebilirim”) ekleyin. Altına da tek bir **“mikro önlem”** (örneğin, “cevap vermeden önce üç nefes alacağım”) yazın.
- **Gün Ortasında 2 Dakika Sorumluluk Kontrolü:** Günün nasıl geçtiğini, kararlarınızla ve değerlerinizle uyumlu olup olmadığınızı değerlendirin.
- **Akşamları 2 Dakika Gün Sonu Değerlendirmesi:** Günü zihinsel olarak gözden geçirerek döngüyü kapatın.

Bu rutin, düşünme kalitenizi görünür şekilde yükselterek, duygularla aramıza düşünme mesafesi koymamızı, egonun direksiyona geçmesini engellemeyi, kalabalığın akışında kendi pusulamızla ilerlemeyi ve alışkanlıklarımızı bilinçli olarak düzenlemeyi sağlar. Bu sayede, gelecekteki benliğimizin bugünkü bize teşekkür edeceği, daha bilinçli ve tatmin edici kararlar alabiliriz. Net düşünmek, duyguları susturmak değil, duygularla aramıza ince bir düşünme mesafesi koymaktır; egoyu yok etmek değil, egonun direksiyona oturmamasını sağlamaktır; kalabalığa düşman olmak değil, kalabalığın akışında kendi pusulamızla ilerlemektir; alışkanlıklarımızı inkar etmek değil, alışkanlıklarımızı bilinçli olarak düzenlemektir. Bu pratiklerle hayatın seyircisi olmak yerine kaptanı olmak mümkündür.