Gina M. Biegel (MA, LMFT)

50. KİTAP

GENÇLER için STRES AZALTMA çalışma kitabı

STRESLE BAŞAÇIKMADA YARDIMCI OLACAK FARKINDALIK BECERİLERİ

50

psikonet

cCMfLO XW FW£§ xW<ıro

Stresle Başaçıkmada Yardımcı Olacak
Farkındalık Becerileri

Stresin seni ele geçirmesine izin verme!

Genç olmak hiç de kolay değil. Sosyal medyada, okulda, arkadaşlar arasında olanlar ve ne olup bittiğini anlamayan ebeveynler!..
Böyle bir durumda stres içinde kalmak çok normal.

Birkaç yöntem öğrenerek, seni ele geçirmeden önce endişeni ve stresini en aza indirebilirsin ve böylece hayatın birçok zorluğuyla başaçıkabilirsin. Bu, uygulaması kolay çalışma kitabı sana başlaman için yardımcı olacak.

Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı, stresli zamanlarında gevşemene, önceliklerini belirlemene ve sakin kalmana yardımcı olacak kurtarıcı ipuçları ve alıştırmalar sunuyor. Zor durumlar karşısında duygularını düzenlemeyi ve serinkanlı kalmayı öğreneceksin. Hayat zorlaştığında nasıl sakin kalındığını keşfettiğinde, yeni bir özgüven ve özgürlük duygusu kazanacaksın.

O zaman başlamak için ne bekliyorsun?...

"Sıcak, davetkar ve yardımsever;
değerli bilgilerle dolu bu kitap,
ergenler ve gençler için farkındalığı yanıbaşımıza getire

Dr. Rick Hanson, *'H* a *appiness'*in yazarı



YAZAR HAKKINDA

Gina M. Biegel (LMFT), San Francisco Körfezi Bölgesi'nde yaşayan ve ergenlerle farkındalık temelli çalışmalarda uzmanlaşmış bir psikoterapist, araştırmacı, konuşmacı ve yazardır. On yılın üzerinde bir süredir ergenlere ve ailelerine, okullara, uzmanlara ve topluma gençler için farkındalık temelli stres azaltma (MBSR-T) programları sunan Stressed Teens'in kurucusudur.

MBSR-T'yi, büyük bir sağlık kurumunun çocuk ve ergen psikiyatri bölümünde ayakta tedavi gören ve fiziksel veya psikolojik belirtilerden iyileşemeyen veya rahatlayamayan gençlere yardım etme amacıyla oluşturdu. Farkındalık temelli yaklaşımların gençlere sunulmasında uzman ve öncüdür. *'Be Mindful Card Deck for Teensîn* (Gençler için Farkında Ol Kart Destesi) yazarıdır.

MBSR-T programının tamamlayıcısı olarak *'Mindfulness for Teens'* (Gençler İçin Farkındalık) adlı, farkındalık uygulama ses CD'si vardır. Dünya çağında on haftalık çevrim içi yoğun eğitimler vermekte ve gençler ve aileleriyle birebir veya grup çalışmaları yapmaktadır. Çalışmaları CNN, Reuters ve New York Tİmes'ta yayımlanmıştır. Daha fazla bilgi için, www.stressedteens.com web sitesini ziyaret edebilirsin.

Gina M. Biegel (MA, LMFT)

Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı

Stresle Başaçıkmada Yardımcı Olacak Farkındalık Becerileri

Türkçe Editörü
Doç. Dr. Sabri Hergüner

Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı
Stresle Başaçıkmada Yardımcı Olacak Farkındalık Becerileri

The Stress Reduction Workbook tor Teens
Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress

Gina M. Biegel (MA, LMFT)

Copyright ©2017 by Gina M. Biegel and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Copyright ©2020 Psikonet Yayınları

Türkçesi: Arzu Hergüner (Ebeveynler için Farkındalık Eğitmeni)
Ayşıl Gül Tokcan (Çocuklar için Farkındalık Eğitmeni)
Esra Uras Bilgin (Çocuklar için Farkındalık Eğitmeni)
Merve Hoşver (Çocuklar için Farkındalık Eğitmeni)
Sabri Hergüner (Çocuklar ve Ergenler için Farkındalık Eğitmeni)
Özlem Özen Koç (Çocuklar için Farkındalık Eğitmeni)
Zeynep Sarıkaya (Çocuklar için Farkındalık Eğitmeni)

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Sabri Hergüner

Editör: idem Güliz Şan (Klinik Psikolog)

Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

Genel Koordinasyon: Serkan Ay

1. Basım: Aralık 2022

ISBN: 978-605-71817-1-8

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13A, Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ
Teşvikiye Mahallesi, Valikonağı Cad., Çam Ap„
No: 161/8, Şişli 34363 - İstanbul
Tel.: (533)603 8818
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Teşekkür *7*

Kitap Hakkında..... 8

Gençlere Mektup..... 12

Ebeveynlere ve Uzmanlara Mektup 14

Etkinlik 1 - Sorunları Serbest Bırakmak 17

Etkinlik 2 - Stresi Tanımak ve Anlamak.....21

Etkinlik 3 - Yaşamındaki Stres Kaynakların: Seni Strese Sokan Ne?..... 25

Etkinlik 4 - Stresin Bedenindeki Etkileri:
Uyarı İşaretlerine Dikkati Vermek.....31

Etkinlik 5 - Stresin Duyguların Üzerine Etkileri..... 37

Etkinlik 6 - Stresin Yardımcı Olabildiği Zamanlar 41

Etkinlik 7- Sorun Stres ise Bir Çözüm de Farkındalık.....45

Etkinlik 8 - Şimdide Yaşamak 49

Etkinlik 9 - Farkındalık ve Beş Duyu 51

Etkinlik 10 - Farkındalığı Gündelik Hayata Katmak..... 57

Etkinlik 11 - Farkındalığa Geçiş Alıştırması 3

Etkinlik 12 - Farkındalıklı Yeme Alıştırması..... 69

Etkinlik 13 - Farkındalıklı Beden Taraması Alıştırması.....73

Etkinlik 14 - Yürümeye ve Harekete Farkındalık Getirmek 79

Etkinlik 15 - Ödevi ya da Sınavı Farkındalıkla Yapmak..... 83

Etkinlik 16 - Duygularını Kabul Etmek: 'Misafirhane'..... 87

Etkinlik 17 - Düşündüğün Her Şeye İnanma..... ...3

Etkinlik 18 - Düşünceler Treninin Üzerine Atlama: Tren Yolu Etkinliği.....99

Etkinlik 19 - Stres Dalgaları: Yaşamın Dalgalarıyla Sörf Yapmak.....103

Etkinlik 20 - Dikkatini Nefesine Vermek..... 107

Etkinlik 21 - Dikkatini Zihnine Vermek: Farkındalıklı Oturma Alıştırması ... 111

Etkinlik 22 - İçine İyiyi Almak: Keyif Aldığın Şeyi Yapmak.....117
Etkinlik 23 - Olumluya Odaklanmak: Hoşa Giden Anlar Takvimi.....121
Etkinlik 24 - Olumsuza Odaklanmak: Hoşa Gitmeyen Anlar Takvimi 127
Etkinlik 25 - Kontrol Edebileceğin ve Kontrol Edemeyeceğin Şeyler..... 133
Etkinlik 26 - Farkındalıklı Durmak: Tepki Yerine Yanıt Vermek..... 137
Etkinlik 27 - Zarar Veren Yargılara Karşı Farkındalıklı Olmak.....141
Etkinlik 28 - Farkındalıklı Mesaj Yazmak ve Paylaşım Yapma k..... 147
Etkinlik 29 - Filmin Sonuna Bakmak..... 151
Etkinlik 30 - Yaşam Olayları Strese Yol Açabilir..... 153
Etkinlik 31 - Acı Veren Olaylarla Başaçıkmak..... 157
Etkinlik 32 - işe Yaramayan ve Zarar Veren Başetme Davranışları..... 161
Etkinlik 33 - Sorunları Yönetirken Kendini Önemsemek 167
Etkinlik 34 - Zararlı Davranışları Takip Etmek: Özfarkındalık Takvimi 173
Etkinlik 35 - Sonraki Adımlar.....179

Teşekkür

Gençlerin kömürün içinde saklı, işlenmemiş elmaslar olduğuna inanırım. Onların, oldukları güzel, parlak elmasları ortaya çıkartmalarına yardımcı olmak, hayatlarındaki yetişkinlerin görevidir. Bir terapist olarak büyümeme ve farkındalığı öğretmek için yeni ve özgün yollar yaratmamı sağlayan tüm danışanlarıma ve onların ebeveynlerine teşekkür etmek istiyorum. Sadece ben onlara ve ailelerine öğretmedim, her birinden öğrenme fırsatı da buldum.

Benimle bilgeliklerini paylaşan ve bugün olduğum kişi olmamı sağlayan danışmanlarıma da teşekkür ederim. Teşekkürler Rick Hanson, Dan Siegel, Jon Kabat-Zin, Laurie Grossman, Lee Freedman ve Donna DİGİorgio...

Todd Corbin, Marina Boliaris, Ana Floriani-O'Sullivan, Kerri Mahoney, Priscilla Taylor-Williams, Laurie Angress, Susan Kaiser-Greenland, Daniel Rechtschaffen, Jennifer Cohen- Harper, Theo Koffler, Heidi Bornstein, Chris Willard ve Whitney Stewart'ın da içinde olduğu farkındalıklı aileme ve meslekdaşlarımdan, arkadaşlarımdan ve öğrencilerimden oluşan topluluğa teşekkür ederim.

Farkındalıklı ailem, arkadaşlarım ve danışmanlarım sayesinde kutlu bir hayatım oldu. Hayat arkadaşım ve ruh eşim Steve Brashear, desteğin, bilgeliğin ve içgörün için müteşekkirim. Ayrıca, tüylü ailem, Bravest, Zoe, Squeaks ve Handsome! Sîzler benim çocuklarımsınız ve her gün hayatımı sevgi ve mutlulukla dolduruyorsunuz.

Kitap Hakkında

"Sıcak, davetkâr ve yardımsever; değerli bilgilerle dolu bu kitap, ergenler ve gençler için farkındalığı yanıbaşımıza getiriyor. Gina Biegel, bu konuda dünya çapında bir uzman ve doğrudan kendi kalbinden basit ve güçlü fikirleri ve uygulamaları önererek içtenlikle yazıyor. Bu günlerde gençler her zamankinden daha fazla baskı altındalar ve bu kitap bu açıdan harika bir kaynak."

Dr. Rick Hanson, *'Buddha's Brain'* kitabının yazarı

"Kendi kişisel ve profesyonel hayatımda farkındalığın benim için vazgeçilmez yararlarını keşfettim. Keşke bu uygulamalar hakkında daha gençken bilgi sahibi olsaydım. Gina Biegel'in kitabı, bu dönüştürücü uygulamayı kendi yaşamlarına katmak isteyen gençler için mükemmel bir kaynak. Akran baskısı, aşırı beklentiler ve sosyal medyayla süreklj iç içe olma; günümüzün kaçınılmaz gerçekleri. Bu kitabı her öğrenciye tavsiye ederim."

Tim Ryan, Kongre üyesi ve *'A Mindful Nation'ın* yazarı

"Gina Biegel'in kitabı, bütün gençlerin okuması gereken bir kitap. Kitabın hemen başında yer alan gençlere seslendiği, sosyal medyaya dikkat çektiği giriş mektubundan başlayıp kitap boyunca yer alan ilgi çekici etkinlikler sayesinde gençler kendi kişisel sorunlarının farkına varacak ve yalnız olmadıklarını anlamaya başlayacaklar. Kitap içinde yer alan tüm etkinlikler kolaylıkla uygulanabilir ve açıklamalar kolay anlaşılır. Bu ikinci baskıda, çoğu yeni olan etkinlikler, gençlere karşılaştıkları stresler, sorunlar ve endişeler karşısında kullanabilecekleri çok çeşitli çözümler sağlıyor. Bu kitabın gençlerin en sevdiği kitap haline geleceğini hayal edebiliyorum, çünkü çok ihtiyaç duydukları rahatlamayı sağlıyor. Keşke ben gençken bu kitap olsaydı ve gerçekten bu kitaba kendi çocuklarım gençken sahip olsaydım. Biegel'in kitabını yürekten destekliyorum ve tanıdığınız her gence vermenizi tavsiye ediyorum!"

Laurie Grossman, Inner Explorer'da program geliştirme
ve destek bölümü yöneticisi,
Farkındalıklı Okullar'ın kurucu ortağı ve
'Master of Mindfulness'kitabının ortak yazarı

"Gina Biegel, popüler stres azaltma kitabının ikinci baskısında, gençlere sorunlarını tanımalarına ve sağlıklı bir şekilde çözmelerine yardımcı olacak birçok kolaylıkla uygulanabilir güçlü araçlar öneriyor."

Susan Kaiser Greenland,
'Mindful Games' ve *'The Mindful Child'* kitaplarının yazarı

“Bir farkındalık araştırmacısı ve bir gencin annesi olarak, Gina Biegel'in bu çalışma kitabını kaleme almasına çok sevindim. Uygulanabilir, kullanışlı ve gençlerle işbirliğine girerek bir farkındalık eğitimi sunuyor. Kitap içinde yer alan etkinlikler üzerinde çalıştıkça, siz de bir ebeveyn olarak genç çocuğunuzun stresli ve dağınık bir durumdan dikkatli ve kendini bilen birine dönüştüğünü göreceksiniz. Her ergenin sağlıklı yaşam setinde olmazsa olmaz."

Dr. Amishi Jha, Miami Üniversitesi

"Gina Biegel'in *‘Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı',* streslerini azaltmak ve hayatın zorluklarını daha becerikli ve esnek şeklide aşmak isteyen gençler için bir başucu kitabı. Gençler için kolaylıkla uygulanabilir ve ilgi çekici şekilde yazılmış bir kitap. Zor durumları yönetmek ve akıllıca seçimler yapmak için gençlerin içlerindeki kendi kaynaklarına ulaşmalarında son derece yararlı. Gençler ve onları önemseyenler için mükemmel bir kaynak."

Dr. Lidia Zylowska, Minnesota Üniversitesi Psikiyatri Bölümü'nde doçent,
Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles Mindful Awareness Research Çenter
kurucu üyesi ve *'The Mindfulness Prescription for Adult ADHDTm* yazarı

"Bu, gençler için yararlı bir çalışma kitabı. Farkındalık ve özdüzenleme üzerine onlarca yıllık deneyimi ve araştırmayı biraraya getiriyor ve gençlere bunun nasıl yapılacağını gösteriyor!"

Dr. Trudy Goodman, InsightLA.org'da kurucu öğretmen

"Bugünlerde hangi genç stresle mücadele etmiyor? *‘Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabımda,* Gina Biegel stresle mücadele eden ergenler için dinamik ve ilgi çekici bir kaynak sunuyor. Bu kitap, gençleri bedenleriyle, kalpleriyle, zihinleriyle ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma konusunda güçlenmelerine yardımcı olacaktır. Gina, araştırmacı ve farkındalık uygulayıcısı olarak uzun yıllara dayanan uzmanlığından yola çıkarak bu kitabı kaleme almış."

Danlel Rechtschaffen, *'The Way of Mindful Education' ve*
'The Mindful Education VVorkbook' kitaplarının yazarı

"Gina Biegel, günlük yaşamın streslerini yönetmek, kendi kendine zarar vermeyi azaltmak ve olumlu başa çıkma becerilerini arttırmak için gençlerin yaşamlarına farkındalık yoluyla birçok anahtar araç sunuyor. Bu kitabı tüm gençler için uygulanabilir buluyorum!"

Dr. Elisha Goldstein, *'Uncovering Happiness'* kitabının yazarı ve *'MBSR Every Day'* kitabının ortak yazarı

"Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı, gençler için pratik ve yararlı bir kaynak. Açık ve uygulanabilir etkinlikler sayesinde gençleri farkındalıkla tanıştırır. Bunu yaşamın içinde, hemen uygulayabilecekleri etkinlikler ile yapar. Gençler, streslerini ve iyi ya da kötü başaçıkma becerilerini daha iyi tanıyacak ve davranışlarını daha yararlı tepkilere nasıl değiştireceklerini farkındalık yardımıyla öğrenecekler."

Jessica Morey, Imward Bound Mindtuiness Education'ın MA yönetici direktörü

"Stresli gençlerimiz ve onlarla çalışan (veya onlarla yaşayan) yetişkinler için bir armağan!.."

Dr. Christopher Willard, 'Mindfulness for Teen Anxiety' kitabının yazarı ve *'Mindfulness for Teen Depression'* kitabının ortak yazarı; Cambridge Health Alliance / Harvard Tıp Okulu

"Gençlere farkındalık kazandırmak asil bir görevdir, sadece farkındalık uygulamalarını içermesiyle değil, aynı zamanda özellikle de gençlerin düşüncelerini, duygu ve duyarlılıklarına daha iyi anlamaları için onlarla bağlantı kurmayı da sağladığında. Çok ihtiyaç duyulan bir çalışma kitabı ve düşünmeyi, kendini keşfetmeyi ve kişisel değişimi teşvik etmenin güçlendirici bir yolu."

Theo Koffler, yazar, eğitimci ve Mindfulness Without Borders'ın kurucusu

"Gina Biegel, *'Gençler için Stres Azaltma Çalışma KitabTda* pratik ve kullanımı kolay ancak kapsamlı ve üzerinde çokça düşünülmüş bir alıştırma kitabı sunuyor. Keşke kendi gençlik dönemimde böylesi bir kaynağa sahip olsaydım ama kendi kızımla paylaşacağıma eminim."

Jennifer Cohen Harper (MA), Little Flower Yoga ve School Yoga Projectlin kurucusu, *little Flower Yoga for Kids'* kitabının yazarı ve bir anne

"Bir genci tanıyorsanız, strese giren birini de herhalde tanıyorsunuz demektir. Bedenlerinde gezinen hormonların etkisi ve fazlaca duyarlılıkları

nedeniyle, gençler olup bitenleri daha yoğun şekilde yaşarlar. Düşünceleri ve duyguları kafa karışıklığına, özgüven eksikliğine ve öngörülemeyen davranışlara neden olabilir. Ancak artan farkındalık sayesinde bu tutku; bilgelik ve derin şefkate dönüşür ve şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkabilir. Gina Biegels'ın *'Gençler için Stres Azaltma Çalışma Kitabı',* gençlerin kendilerini merkeze almalarına ayrıca bilgelik ve sevgiye tam anlamıyla erişmelerine yardımcı olacak mükemmel bir rehber. Bu, uygulandığında herhangi bir gencin hayatında gerçek bir fark yaratabilecek mükemmel bir fırsat."

James Baraz, *Awakening Joy'un* ortak yazarlarından,
Spint Rock Meditation Center'ın kurucu öğretmeni

"İki gencin ebeveyni ve genellikle çok fazla stres altında olan insanlarla çalışan biri olarak, bu çalışma kitabı muazzam bir kaynak. Bu kitapta yer alan bilgi ve uygulamalar, çok fazla zorluk ve stres kaynağı ile karşılaşan gençler ve bu gençlerin ebeveynleri ve bu gençlerle çalışan uzmanlar için çok kolay ve ustaca çözümler sunmakta. Gina Biegels'ın çalışma kitabı, ağrılı ve stresli bir zihin ve beden için çok fazla rahatlama ve gevşeme sağlayan yumuşacık sıcak bir havlu gibi."

Todd H. Corbin, CPC, bir stres uzmanı, farkındalık öğretmeni,
profesyonel konuşmacı ve koç

“Bu kitap, günlük yaşamın stresiyle başeden gençler için sadece mükemmel bir kaynak olmakla kalmıyor, aynı zamanda farkındalığın çok iyi tarif edilmiş tekniklerini kullanarak olumlu sağlık ve esenliği teşvik etmek için hayatlarının her alanında kullanılabilecek zengin stratejiler sunuyor. Liselerdeki gençlere verdiğimiz derslerde, gençlerin hayatlarındaki stres kaynaklarını belirlemelerine, özfarkındalıklarını güçlendirmelerine ve nasıl yanıt vereceklerini seçme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak etkinlikler paylaşırız. Bu kitabın her lisenin kütüphanesinde bulunmasını kesinlikle öneririm."

Heidi Bornstein, Mindfulness Everyday'in kurucusu

"Bu çalışma kitabı gençler için bir armağandır. Hem farkındalık yöntemlerini hem de stres azaltma tekniklerini gençlerin ilgisini çekecek bir dilde sunuyor. Üzerinde düşünülmüş alıştırmaları ve açıklayıcı talimatları sayesinde gençlerin çalkantılı yıllarını bilgelik ve özşefkatle geçirmelerine yardımcı olacaktır."

Diana Winston, UÇLA Farkındalık Araştırma Merkezi'nde farkındalık eğitim
yöneticisi, *'Mide Awake'\n* yazarı ve *'Fully Present'ın* ortak yazan

Gençlere Mektup

Sevgili genç,

Ben, senin yaşındakilerle çalışma konusunda uzmanlaşmış bir terapistim. Ben gençken, mesaj atma yoktu. Facebook, İnstagram, tablet veya akıllı telefon da yoktu. Daha internet yeni çıkmıştı ve telefonlar kabloluydu. Ama biz de bugün sizin sahip olmadığınız bir şeyin lüksüne sahiptik: Bilinmeme. O zaman bile bir genç olmak zordu, bugün senin için ne kadar karmaşık olduğunu hayal edebiliyorum!

Binlerce gençle çalıştım ve bu zorlu yaşam dönemlerinde onlara kendi yollarında ilerlemelerine yardımcı oldum. Gençlerin üstesinden gelebilecek-lerini, başa çıkabileceklerini veya yüzleşebileceklerini asla düşünmedikleri deneyimleri yönetmelerine ve bunlarla baş edebilmelerine yardımcı oldum.

Tüm bu gençlerin ortak özelliği nedir?

Istırap çekiyorlar! Acıları var! Stres içindeler!

Herkesin nedenleri farklı olsa da tüm gençler ıstırap, acı ve stres hakkında konuştuğunuzda ne demek istediğinizi anlar. Genç olmanın stresiyle başa çıkmak gerçekten çok zor; bunun sadece senin yaşamadığını bil. Çoğu zaman insanlar strese girebilirler ama onunla ilgili neler yapabileceklerini gerçekten bilemiyor ya da göremiyorlar. Hatta bazıları stres karşısında zararlı şekillerde tepki veriyor.

Bu kitabı gençlere başka yollar göstermek için yazdım. Istırap, acı ve stresle başaçıkmada farkındalık ile yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu kitaptaki etkinlikler üzerinde çalışarak, şunları yapabileceksin:

- duyguları saklamak veya bastırmak yerine onları farketmek;
- tepki vermek yerine nasıl yanıt vereceğini öğrenmek;
- kendini güçsüz hissettiğin durumlarda güce sahip olmak;
- sadece yaşamını sürdürmek yerine gerçekten varolmaya ve yaşamaya başlamak;
- hareketlerini kontrol etmek ve fikirlerine sahip çıkmak.

Bu kitabı kullanmanın en iyi yolu, etkinlikleri baştan sona çalışmaktır, çünkü her etkinlik bir öncekilerin üzerine inşa edilmiştir.

Sana uymayan bir etkinliğe gelirsen atlayabilirsin ama önce denemeni tavsiye ederim. Eğer senin için rahatsız ediciyse tekrar dene. Etkinliklerin bir kısmı, tekrar tekrar kullanabileceğin farkındalık temelli uygulamalardır. En çok sevdiklerini günlük olarak uygulamayı düşün.

Diğer birçok insan gibiysen, hayatındaki olumsuzluklara ve kendinle ilgili sevmediğin özelliklere odaklanmayı çok kolay yaparsın. Bu kitap, sahip olduğunun farkında bile olmadığın yeteneklerini, becerilerini ve olumlu özelliklerini harekete geçirmekle ilgili. Etkinlikler sayesinde, "Zavallı ben!" düşüncesinden "Bunun üstesinden gelebilirim!" düşüncesine geçebilirsin. Etkinliklerin üzerinde çalıştıkça, acı ve stresinin üstesinden gelmene yardımcı olacak birçok yöntemin olacak ve böylece istediğin hayatı yaşayabileceksin.

Bu kitap, bir uzmandan alınan danışmanlığın yerini almak için tasarlanmamıştır. Bu etkinliklerden bazılarıyla çalışırken, acı verici duygular veya anılar ortaya çıkarabilir. Lütfen böyle bir durum ortaya çıkarsa bir ruh sağlığı uzmanıyla veya güvendiğin bir yetişkinle konuş.

Değişimin güç ve cesaret gerektirdiğini biliyorum. İlk ve en önemli adımları attığın için seni alkışlıyorum. Yaptığın çalışmalar ıstırabını, acını ve stresini daha iyi anlamana yardımcı olacak ve sana iyileşmek, var olmak ve yaşamak için yeni yöntemler sağlayacaktır

En sıcak dileklerimle,

Gana Biegel

Ebeveynlere ve Uzmanlara Mektup

Sevgili Ebeveynler ve Uzmanlar,

Bugünlerde hayat, özellikle de gençler için, zorlayıcı. Sosyal medya dünyasında ebeveynlik yapmak zor bir iş. Hızlı, tempolu ve teknolojik olarak gelişmiş toplumumuzda gençlere ebeveynlik yapmak son derece karmaşık. Bu kitabı alıp incelediğiniz için teşekkür ederim. Bu kitabı aldığınıza göre olasılıkla ya bir genci tanıdığınızı ya bir gencin ebeveyni olduğunuzu ya da sıkıntılarıyla mücadele eden bir gençle çalıştığınızı tahmin edebiliyorum. Kaynaklar ve rehberlik arıyor olabilirsiniz. Veya gençlerin kendi streslerini, duygularını ve davranışlarını öğrenmeleri, tanımaları, yönetmeleri ve iyileşmeleri ile ilgili yeni yollar öğrenerek onlara en iyi şekilde destek olmaya çalışıyor olabilirsiniz. Gençlerle olan çalışmalarım ve yaşanmış olduğum deneyimlerim, bana rehberlik etti ve beni yönlendirdi. Ve onlara yardım etmenin bir yolu olarak bu kitabı yazmak için bu sürece başladım. Sizin de bu sürece başlamış olmanızdan ötürü çok mutluyum. Gençlere desteğiniz, sevginiz ve şefkatiniz vazgeçilmez birer armağandır!

Uzmanlık yaşamımda birçok farklı yaklaşımdan ve kuramdan yararlandım, çeşitli araçlar ve kaynaklar oluşturdur ve bunları kullandım. Ayrıca bu uygulamalarımı birlikte çalıştığım kişilerin ihtiyaçlarına daha iyi uyacak şekilde uyarladım ve geliştirdim. Gençlerle ve aileleriyle yaptığım bireysel ve grup çalışmalarında, 15 yıllık çalışma hayatım boyunca dinledim, gözlemledim, deneyimledim ve öğrendim. Birlikte çalıştığımız süre içinde onların, benim en iyi öğretmenlerim ve rehberlerim olduklarını farkettim. Onlarla birlikteyken, kırılganlık ve keşif için ayrıca destekleyici bir tedavi ekibi olarak birlikte çalışma açısından güvenli ve güvenilir bir ortam yaratmanın ne kadar önemli olduğunu öğrendim.

Amacım, bu çalışma kitabındaki etkinliklerin gençler ve aileleri için uygulanabilir ve erişilebilir olması. Bunlar, gençlerin, ebeveynlerin ve uzmanların varolmak, yaşamda olmak ve iyileşmek için kendi alet çantalarına ekleyebilecekleri araçlar.

Bu çalışma kitabını nasıl kullanacağınız ile ilgili esneklik mevcut. Baştan başlayıp sona doğru ilerleyebilirsiniz veya o an size en çok uyanı yapabilirsiniz. Tek uyarı, farkındalık temelli uygulamaların birbiri üzerine inşa edilmesi. Bu bir kas geliştirmek gibi. Önce daha hafif bir ağırlıkla başlar ve sonrasında daha ağır bir ağırlığa geçersin. Farkındalık kasını da benzer şekilde geliştirmek istiyoruz. Bu kitabın başlarındaki daha kısa, daha basit farkındalık etkinlikleri ile başlamanız ve sonrasında daha uzun, daha karmaşık etkinliklere doğru ilerlemeniz önerilir.

Başlangıç etkinlikleri (etkinlikler 1-6) gençlerin stresi ve stresin ve stres kaynaklarının yaşamdaki rolünü keşfetmelerine ve anlamalarına yardımcı olur. Çalışma kitabının büyük bir kısmı olan 7-35 arasındaki etkinlikler, farkındalık temellidir. Farkındalığı, günümüz gençlerinin zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarıyla mücadelede bir çözüm olarak görüyorum. Farkındalık alıştırmaları üç bölümde ortaya çıkar:

- temel farkındalık gelişimine izin veren alıştırmalar
- sosyal beceri, iletişim ve ilişki geliştirmeye odaklanan alıştırmalar
- duygu düzenlemeyi ve meta-bilişi geliştirmeye yönelik alıştırmalar

Bu şifa yolculuğunda sizinle çalışmaktan onur duyuyorum...

Şükranlarımla,

Gina Biegel, MA, LMFT

1 Sorunları Serbest Bırakmak

Sorunların üzerinde çalışmanın ve onları yönetmenin ilk adımı öncelikle sorunlarının esasında neler olduğunu bulmaktır. Sorunlarının ne olduğunu bulmanın bir yolu da aşağıdaki iki soru üzerinde düşünmek:

Şu *anda* yaşamında neyin daha farklı olmasını istersin?

Şu an hayatında olup bitenlerden senin için yolunda yitmeyen ya da olasılıkla sorun olan ne var?

Bu soruların yanıdarını yazman için aşağıda boş bir alan var ancak öncelikle şunlan gözönünde bulundur:

- Senin için gerçek ve doğru olanı yaz, başkasının senden yazmanı bekleyeceği şeyleri değil.
- Zihnine her ne geliyor ise onu yaz. Buraya ne yazıyorsan bu senin için. Eğer kendini daha güvende ve rahat hissedeceksen başka bir kağıda da yazabilirsin.
- Zihnine gelen her şeyi yazdıktan sonra başka herhangi bir şey aklına gelecek mi diye kendine bir-iki dakika daha süre ver. Belki de yaşamında hâlâ sorun oluşturan ancak zihninde bir yerlere ittiğin için uzunca zamandır orada duran başka şeyler olabilir.

Şu anda yaşamında neyin daha farklı olmasını istersin?

Şu an hayatında olup bitenlerden senin için yolunda gitmeyen ya da olasılıkla sorun olan ne var?

Notlarını buraya yaz.

FARKINDALIK DERSİ

Şimdi sorunlarını belirledin ve kağıda yazdın. Artık onları içinde tutman gerekli değil. Bu sayfanın bir resmini çek ve güvenli bir yerde sakla. Böylece her ihtiyaç duyduğunda bu listeye tekrar bakabilirsin. Bu çalışma kitabını tamamladığında, bu iki soruya verdiğin yanıtlara yeniden bak.

birkaç şey daha

Sorunlarını Serbest Bırakmak

Bu kitaptaki etkinlikleri çalışırken sorunlarını sürekli zihninde bulundurmana gerek yok. Bunların tümüyle ya da bir kısmı ile zaten gün içinde ilgilenmek zorundasın. Onları tutmana gerek yok. Onları buraya yazıp burada bırakabilirsin. Bu kitaptaki etkinlikleri çalışırken sorunlarını serbest bırakmak konusunda rahat ol.

Sorunlarını serbest bırakmak ve buraya yazıp bırakma düşüncesi
sana nasıl geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu, senin deneyebileceğin bir şey mi? Eğer öyle ise nasıl yaparsın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hedefe Ulaşma ve Çabasızlık

Bu kitaptaki etkinlikleri yaparken herhangi bir hedefe ulaşmaya veya belirli bir sonuç elde etmeye yönelik çaba göstermene gerek yok. Bu etkinlikleri büyük bir merak ile yapmaya başla. İlgini çekebilecek ve sana yarar sağlayabilecek yeni bir şeyler öğreneceğini düşün. Yaşamının her aşamasında bir hedefe ve sonuca varmak için bir şeyler yapıyorsun. Ama şimdi tam tersini yap.

Sorunlarını azaltmaya çalışırken çabasızlığı gözönünde bulundurmak senin için nasıl bir şey?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bir şeyleri başarmak için çabalamak zorunda olmamayı çok istediğin ... zamanlar olmuş muydu? Böyle zamanların birinden bahset.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

2 Stresi Tanımak ve Anlamak

İnsanlar aşırı strese girdiklerini söylediklerinde ne demek istediklerini genelde anlarsın. Fakat hepimiz aslında stresi farklı şekillerde yaşarız ve tanımlarız.

Bazı insanlar bunu rahatsız edici bir duygu olarak tanımlar, bazdan fiziksel bir his olarak bahseder, bazdan ise düşüncelerini nasıl etkilediğine odaklanırlar.

Esasında stresli olmanın ne demek olduğu ile ilgili herkesin az çok bir fikri vardır. Ama her bir kişinin stresi nasıl deneyimlediği farklıdır ve bu kişiye özgüdür.

Aydan ve Leyla'nın stresi nasıl tanımladığına bakalım.

Aydan stresi göğsünde ve başında keskin bir ağn olarak tanımlıyor ve diğer insanlardan gördüğü aşırı baskının sonucu olarak ortaya çıktığını ifade ediyor.

★ ★ ★

Leyla stresi aşırı bunalmış ve endişeli olma hali olarak tanımlıyor ve yapılması gereken şeylerin aşın yükünden dolayı ortaya çıktığını söylüyor.

Burada insanların stresi tanımlarken kullandıkları duygusal sözcükler yer almaktadır:

vesveseli	kırgın
mutsuz	dağılmış
üzgün	allak bullak olmuş
gergin	bunalmış
endişeli	kontrolden çıkmış
huzursuz	yaralanmış
öfkeli	zorlanmış
telaşlı	sıkıntılı

Burada insanların stresi tanımlarken kullandıkları *fiziksel* sözcükler yer almaktadır:

gerginlik	sıkıntılı
panik	sersemlik
sızılar ve ağrılar	iştah artışı
göğüs ağrıları	iştahın azalması veya kesilmesi
baş ağrıları	halsizlik ya da baygınlık hissi
sinirlilik	huzursuzluk
solunum sıkıntısı	aşırı hareketlilik
uykuda zorlanma	yerinde oturamama

Ve insanların stresi zihinden geçen düşünceler olarak tanımladıklarındaki ifadelerinin bazıları şunlardır:

aşırı düşünme
zihnin olumsuz tarafında olmak
herhangi bir şeye odaklanamamak
kendini verememek
düşüncelerin durması
hep aynı şeyi düşünüyor olmak
aynı şeyin üzerinden tekrar tekrar geçmek
kötü düşüncelere sahip olmak
olayları abartmak
zihninde birçok şeyin olması
sıkıntı veren düşüncelere sahip olmak
yapılması gereken çok şeyin olması

Yukarıda yer alan ifadelerden kendi stresini tanımlamada kullandıklarını işaretle. İşaretlediklerini buraya yaz.

. . . . . .

. . . . . .

Stresini tanımlamada en çok hangi grup sana uydu:
Duygu ifadeleri, fiziksel ifadeler, düşünceler?

. . . . . .

. . . . . .

Yukarıda yer almayan ve stresini tanımlamada kullandığın kelimeler ya da yollar neler?

. . . . . .

. . . . . .

Senin stres ya da streste olma tanımın nedir?

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Günlük yaşantında kendini az önce listelediğin stres ifadelerini kullanırken bulabilirsin. Bunlar senin strese girdiğini gösteren alarm işaretleridir. Son zamanlardaki stres düzeyini gözönünde bulundurarak aşağıdaki soruları yanıtla:

Şu anda yaşamında stres nasıl bir yere sahip?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yaşamındaki stres düzeyini değiştirmek ister misin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şu an hangi insanlar, yerler, durumlar ya da daha başka şeyler senin için strese girme nedeni?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bunlardan hangilerini kendin değiştirebilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3 Yaşamındaki Stres Kaynakların: Seni Strese Sokan Ne?

Eğer bir şey seni strese sokuyorsa buna stres kaynağı denir. Stres kaynaklarını ortaya çıkarmak değişim için ilk adımdır ve bir miktar rahatlama getirebilir.

Maya, okul müzikalinde yer almasına ve ek dersleri olmasına rağmen bir markette haftada 10 saat çalışıyor. Hepsini birden nasıl yürütebileceğini bilmiyor. İşten ya da müzikal provasından eve döndüğünde saat akşam 9 oluyor ve üzerine yapması gereken 3 saatlik ödevi daha oluyor. Daha da kötüsü, arkadaşları onlarla vakit geçirmediği için kendisine tepki gösteriyorlar.

★ * *

Noyan, kendisini çok kötü hissediyor. Çünkü en iyi arkadaşı ve kız arkadaşı kendi aralarında bir seçim yapmasını istiyor. Her ikisi ile de arkadaşlık edebilmeyi ve birlikte zaman geçirebilmeyi istiyor. Ancak biriyle birlikteyken diğerini de katma konusunda kendisini rahat hissedemiyor. Üstelik bir de ebeveyni boşanma sürecinde. Derslerin çoğu ile de sorun yaşıyor ve babası okulda daha başarılı olması konusunda kendisine baskı yapıyor.

Maya ve Noyan'ın kendilerini niçin stresli hissettiklerini her-halde tahmin etmişsindir. Senin şu anki stres kaynaklarının neler olduğunu biliyor musun? Sana aşağıdakilerden hangileri uyuyorsa daire içine al.

Arkadaşlarınla ilgili

akran baskısı (alkol, sigara, cinsellik)
kız arkadaş ya da erkek arkadaş ile sorunlar
görünüş ya da imaj
uyum sağlamak
genel anlamda ilişkiler
arkadaşlar arası duygusal sorunlar
rekabet

Okul hayatınla ilgili

mezun olma
ödevler
notlar
iyi yapma baskısı
üniversite sınavı baskısı
zorbalık
denemeler
öğretmenler ve idare
dersler
gelecek ile ilgili baskı

Ailen ile ilgili

kabul ediliyor hissetmemek
maddi sorunlar
sorumluluklar
kurallar
anne ve babayla sorunlar
kardeşlerle sorunlar
diğer aile bireyleri ile sorunlar
psikolojik sorunlar
sağlık sorunları

Diğer

sosyal medya
teknoloji ile çok zaman geçirme
kendine zarar verme
kendin ile çok uğraşmak
bir şeyleri kaçırıyor olma korkusu
dini ya da manevi konular
sağlıklı ve formda olma
zaman yönetimi
cinsellik
cinsel içerikli mesajlaşma
cinsel kimlik
yeterlilik hissi veya özgüven
çevrimiçi zorbalık
şiddet ile ilgili konular

Yukarıdaki listelerde yer almayan kendi stres kaynaklarını yazmak için veya yukarıda işaretlediğin durumları daha ayrıntılı açıklamak için aşağıdaki bölümü kullan.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Çoğu zaman bir stres kaynağını hayatından tamamen çıkaramazsın. Fakat onun hakkında düşünmek için daha az zaman harcayarak ya da çok fazla ilgilenmeyerek etkisini azaltabilirsin.

Bu stres kaynaklarından herhangi birini hayatından çıkarabilir misin?
Öyle ise hangileri?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hayatından tamamen çıkaramasan da bir miktar değiştirebileceğin diğer stres kaynakların var mı?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Stres kaynaklarının farkında olmak, onların varlığını ya da yokluğunu değiştirmiyor. Ama bu farkında oluş ona karşı harekete geçmek ve değişim sağlamak açısından sana mümkün olduğunca yardımcı olacak.

birkaç şey daha

Stres kaynakları sürekli değişir ve etkisi dalgalıdır. Gelecek yıl, gelecek ay, gelecek hafta ve hatta yarın yukarıda daire içine aldığın stres kaynakların büyük olasılıkla aynı olmayacak. Bazı stres verici durumların üstesinden geleceksin, yenileri ortaya çıkacak ve bazıları ise devam edecek.

Dün seni strese sokan şey neydi?

. . . . . .

. . . . . .

Bir hafta önce seni strese sokan şey neydi?

. . . . . .

. . . . . .

Bir ay önce seni strese sokan şey neydi?

. . . . . .

. . . . . .

Bir yıl önce seni strese sokan şey neydi?

. . . . . .

. . . . . .

Bunlardan hangileri artık seni strese sokmuyor?

. . . . . .

. . . . . .

Bunlardan herhangi birini çözdün mü? Nasıl olduğunu anlat.

. . . . . .

. . . . . .

Bu stres kaynaklarından herhangi birinin üstesinden geldiğin için kendinle gurur duyuyor musun? Hangileri olduğunu ve nasıl olduğunu anlat.

4 Stresin Bedenindeki Etkileri: Uyarı İşaretlerine Dikkati Vermek

Bedenin sana streste olduğunu anlatmak için bazı ipuçları ve işaretler verir. Bu ipuçları ve işaretler stresini tanımanı sağlayan uyarı işaretleridir. Kendini tehlikede hissettiğinde bedenin otomatik olarak harekete geçer. Buna savaş ya da kaç stres yanıtı denir. Eğer sen tarihöncesi dönemlerde yaşayan ve yiyecek için avlanan bir mağara insanı olsaydın ve sivri dişli bir kaplan yoluna çıksaydı bedenin ya savaşmak ya da kaçmak için hazırlanacaktı.

Neyse ki bugünlerde sivri dişli bir kaplan ile karşılaşmıyoruz. Fakat bedenin gün içinde yaşadığın herhangi bir stres olayma da aynı yanıtı veriyor. Sanki her gün çok sayıda sivri dişli kaplan ile karşılaşıyorsun. Örneğin sınavdan kötü not almak, kız/erkek arkadaşından ayrılmak, sosyal medyanda yanlışlıkla bir fotoğraf paylaşmak, sokakta takip edilmek ya da evde yalnız iken bir gürültüyle irkilmek. Bu durumlarının hepsine bedenin aniden savaş ya da kaç yanıtı ile tepki verebilir.

Bu yanıtı farklı insanlar bedenlerinde farklı şekillerde hissederler. Sözgelimi nefes almakta zorlanabilirsin, ellerin karıncalanabilir, yüzünde sıcaklık olabilir ve kızarabilir. Bedeninin verdiği tepkiler zamanla ve durumla da değişebilir. Bir stresli durum sende kann ağrısı yaparken diğer bir durum omuzlarında gerginlik yapabilir. Bedenindeki belirtilerin ne olduğu çok da önemli değil. Farkında

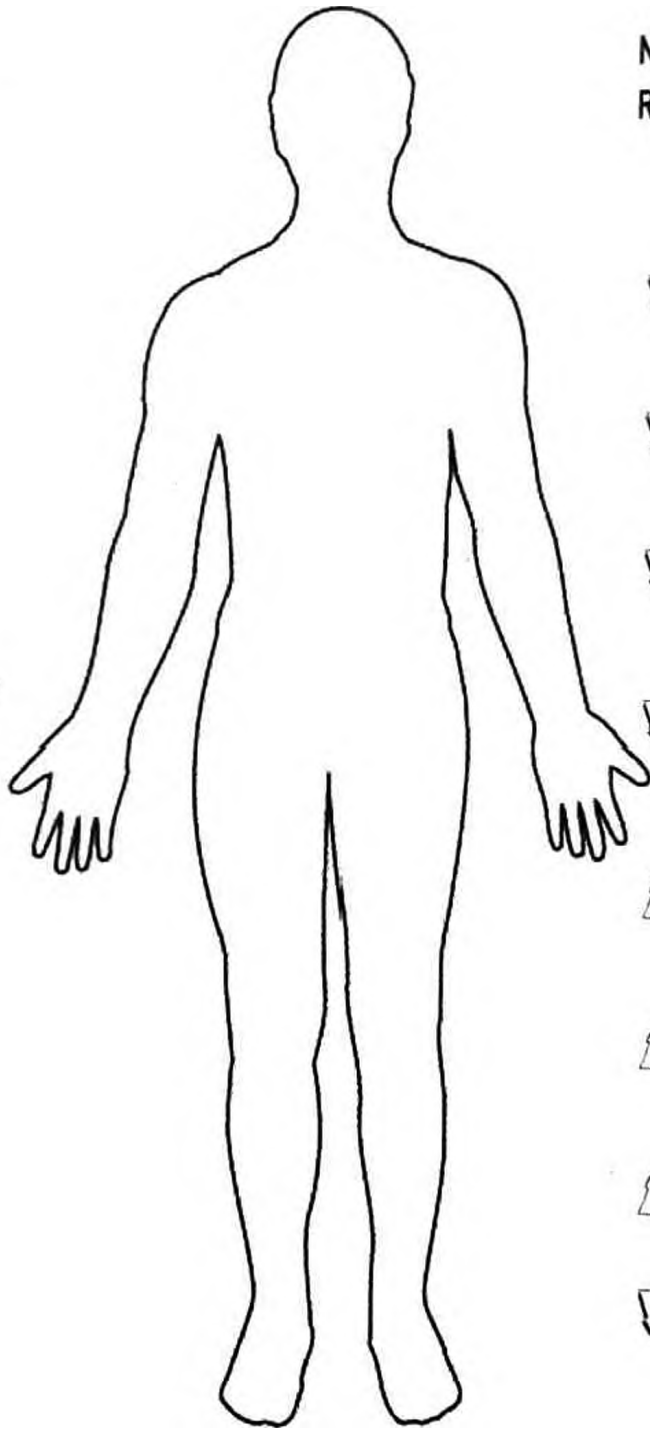
olman gereken şey, bedenin sana stres içinde olduğunu söylüyor. Hızlıca rahat ve dengeli bir duruma geri dönmek istiyor. Biz bu duruma denge hali diyoruz.

Yan sayfadaki beden çiziminin sol tarafında yer alan tepkiler savaş ya da kaç yanıtınızın harekete geçtiğini gösterir. Bir süre sonra bu fiziksel tepkilerin etkileri kaybolur. Bedenin normal ve sağda gösterildiği gibi rahat duruma geri döner. Stresi bedeninin genellikle neresinde hissettiğini bu çizimde işaretle.

Savaş ya da kaç stres yanıtı sonucu ortaya çıkan bedensel belirtiler (kalp atışımn artması, nefes alıp vermenin zorlaşması, vücut ısısının artması gibi) genellikle çok kısa sürelidir. Buna karşın, stresin beden üzerine daha uzun diğer etkileri vardır.

Savaş ya da Kaç Stres Yanıtı

- ↑ Kalp hızı
- ↑ Nabız
- ↑ Kan basıncı
- ↑ Kas gerginliği / Kas kasılması
- ↑ Yüzeysel nefes alma
- ↓ Kan damar kalınlığı
- ↓ Sindirim hareketleri
- ↑ Beden ısısı



Normal ya da Rahatlamış Durum

- ↓ Kalp hızı
- ↓ Nabız
- ↓ Kan basıncı
- ↓ Kas gerginliği / Kas kasılması
- ↑ Karından derin nefes alma
- ↑ Kan damar kalınlığı
- ↑ Sindirim hareketleri
- ↓ Beden ısısı

Burada stres sonucu ortaya çıkabilen bedensel belirtilerin bir listesi yer almaktadır. Bunlardan bazıları birkaç dakika sürer ya da geldiği gibi gider. Diğerleri günler hatta daha uzun sürebilir. Strese girdiğinde oluşan belirtileri daire içine al. Eğer listedekilerden başka belirtiler yaşıyorsan onları da en alta ekle.

karın ağrısı
bulantı
mide ekşimesi
kas gerginliği
terleme
titreme
karıncalanma veya uyuşukluk
baş ağrısı
iştahta değişme
her zamankinden daha hızlı konuşma
kilo değişimi
uyku alışkanlıklarında değişme

ciltte değişiklik: kuruluk, kaşınma, kızarıklık
göğüs ağrıları
baş dönmesi, bayılma hissi veya güçsüzlük
boğazda düğümlenme hissi
nefesin daralması veya yüzeysel nefes alıp verme
güç veya hızlı nefes alıp verme
hızlı atan veya sıkışan kalp
Diğer:.....
Diğer:.....
Diğer:.....

FARKINDALIK DERSİ

Strese girdiğinde bedenin seni uyarmak için İkaz işaretleri verir. Ama sen bunları zaman zaman farkedemeyebilirsin. Ya da farketsen bile onları görmezden gelebiliyor olabilirsin. Bedenin uyarı işaretleri verdiğinde buna dikkatini vermen önemli. Çünkü bu işaretlerin anlamı, denge haline geri dönebilmek için yaşamında bazı şeyleri değiştirmeye ihtiyacın var demektir.

birkaç şey daha

Zihin-Beden İlişkisi

Her ne kadar kafan bedenine bağlı olsa da 'düşüncelere daldığın' ve bedeninin diğer kısımlarını farketmediğin çok zaman vardır. Bedenin hep orada. Sana işlerin nasıl gittiği hakkında bilgi veriyor: Bazen normal, bazen iyi, bazen kötü. Zihninin bedeninle olan ilişkisine dikkatini vermen, sana stres düzeyin hakkında bilgi verir.

Zihin ile beden arasındaki bağlantıyı farketmen için aşağıdaki çalışmayı kullanabilirsin.

Vildan'ın Durumu
Vildan'ın en iyi arkadaşı, Neşe, artık kendisiyle arkadaş olmak istemediğini söyledi.

Vildan'ın Düşünceleri
Neyi yanlış yaptım? Ben iyi bir arkadaş değilim. Belki bir daha hiç arkadaşım olmayacak.
Belki benim diğer arkadaşlarım da bir daha beni sevmeyecek.
Eziğin tekiyim. Herkes benden nefret ediyor!

Vildan'ın Duyguları
Kendimi üzgün, keyfim kaçık, öfkeli ve hüsrana uğramış hissediyorum!

Vildan'ın Bedeni
Omuzlanm gergin. Nefes almakta zorlanıyorum. Gözlerim yaşlı. Bedenimin sıcaklığı artmış olmalı çünkü yüzümün kızardığını hissediyorum.

Şimdi sıra sende.

Şu aralar özellikle stresli bulduğun bir durumu tarif et.

. . . . . .

. . . . . .

Durumla ilgili düşündüğünde, sana hangi düşünceler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

Bu durumla ilgili hangi duygular geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

Bedenin nasıl etkilendi?

. . . . . .

. . . . . .

Denge halinden, daha normal olduğundan farklı hissettiğini söyleyen bedeninin verdiği ikaz işaretleri var mı?

. . . . . .

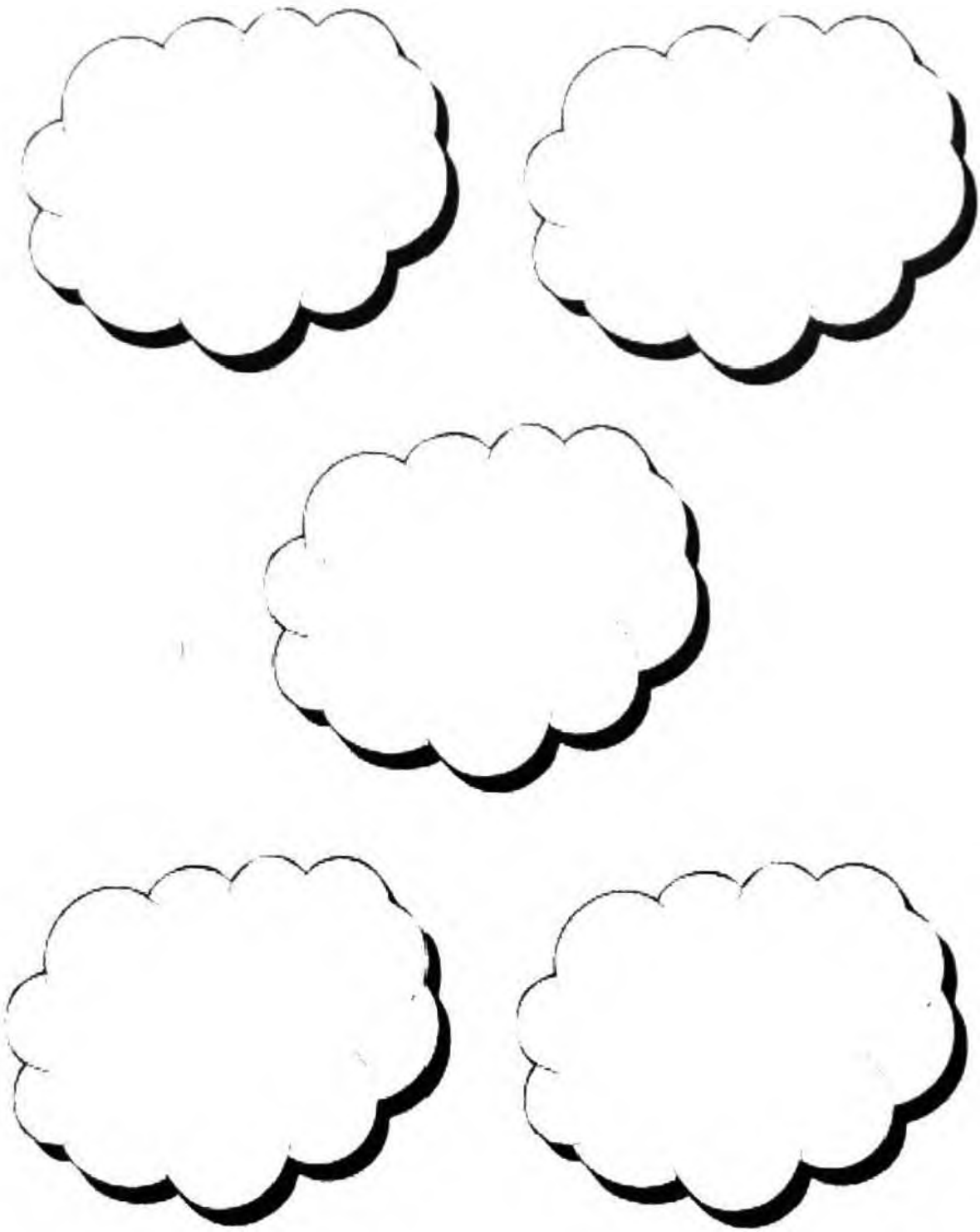
. . . . . .

5 Stresin Duyguların Üzerine Etkileri

Güçlü ve yoğun duygular yaşadığında -özellikle de 'olumsuz' olanları- bunun stresle ilişkili olma olasılığı vardır. Stres senin kendini mutsuz ya da kaygılı hissetmeni sağlayabilir. Aynı zamanda bedenini ve davranışlarını da etkileyebilir; uykusuzluk, bulantı ya da tırnak yemeye neden olabilir. Ayrıca bedenine zarar verme, aşın yeme veya sigara kullanımı gibi zarar verici davranışlara da neden olabilir.

Aşağıda yer alan duygular listesine bak. Stresli olduğunda bunlardan hangilerini yaşadığını düşün. Sonraki sayfadaki bulutların içine bu duyguları ya da stresli olduğunda hissettiklerini yaz. Eğer daha fazla yere ihtiyacın olursa bulutların etrafına da yazabilirsin.

öfkeli
kaygılı
mutsuz
korku dolu
hayal kırıklığı
ümitsiz
saldırgan
sinirli
gergin
uyuşmuş
ödü kopmuş
dışlanmış ya da yalnız
bunalmış
paniklemiş
huzursuz
üzgün
kuşkulu
heyecanlı
değersiz



Neler yazdığına bakman için kendine birkaç dakika ver. Buraya birkaç duygunu ya da daha fazlasını yazmış olabilirsin. Onlara bakmak belki de seni üzmüş olabilir. Şu an sende hangi duygular ve düşünceler oluşuyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şimdi de olumlu olana odaklan. Listedeki tüm duygulara bak. Strese girdiğinde sende ortaya çıkmayanları farkeL

FARKINDALIK DERSİ

Sen kızgın olduğunda, özgün olduğunda ya da kaygılı olduğunda zihnin ve bedenin sana uyarı işaretleri, uyarılar gönderir. Sen bunlara dikkat etmeyebilirsin ya da farkına varmayabilirsin. Bu uyarılara karşı duyarlı olman, sana bazı şeyleri farklı yapmaya başlaman konusunda bilgiler verecektir. Böylece stresini yönetmende ve başetmende yardımcı olacaktır.

birkaç şey daha

Bazen duygusal acını fiziksel olarak da hissedebilirsin. Örneğin, ağlamak yerine karın ağrın veya baş ağrın olabilir. Bastırmaya çalışsan da duygusal acılar dışarı çıkak için genellikle bir yol bulur. Bu durum, ocakta kaynayan bir çaydanlık suya benzer. Sonunda su kaynamaya başlayacak ve dikkat edilmez ise taşmaya başlayacaktır.

Duygusal acını bedeninde hissettiğin yerlerini aşağıdaki çizimde işaretle veya boya. Duygularını göstermeye yardımcı olması açısından farklı renkler kullanmayı dene.

Çizdiğine baktığında şimdi kendini nasıl hissediyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

Hayatında neyin daha farklı olmasını ya da hayatında neyi değiştirmek isterdin?

. . . . . .

. . . . . .

Kendinle ilgili neyi öğrendin?

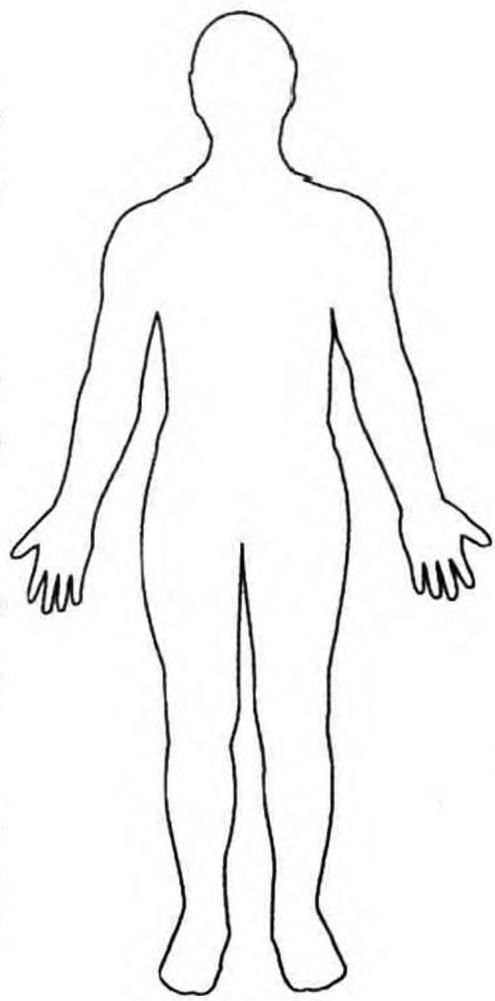
. . . . . .

. . . . . .

Bu çizim etkinliğini sana neler kattı?

. . . . . .

. . . . . .



6 Stresin Yardımcı Olabildiği Zamanlar

Stres sana ipuçları verir. Böylece farklı farklı etkinliklerde daha iyi yapmana ve performansını daha yüksek göstermene yardım eder. Ödev yaparken, sınava çalışırken ve hatta spor ya da müzik yarışmalarında.

Stres yardımcı olduğu zaman

Anıl okul takımında *futbol* oynuyor. Maçtan önce kendini gerçekten gergin hissediyor ve midesi biraz bulanıyor. Aynı zamanda adrenalin düzeyi de yükseliyor ve bu ona daha iyi bir performans göstermesi için yardımcı oluyor.

Anıl, daha iyi performans sergilemesinde stresin kendisine yardımcı olduğunu anladı. Aşırı stresli olduğun diğer durumlarda ise yardımcı olduğu noktayı aşar ve denge hali bozulur. Stres çok daha artar. Yapabilme becerini azaltır ve sana zarar vermeye başlar.

Stres zarar verici olduğu zaman

Sibel okul ödevlerini hep son dakikaya bırakır. Teslim tarihine yakın bir zamana kadar beklemek bazen işine yarayabiliyor; bu baskı ödevini iyi yapmasına yardımcı oluyor. Diğer zamanlarda ise çok uzun süre ödevlerini biriktirmek stres düzeyini çok arttınyor, yapması gereken ödevleri bitiremez ve hepsini öylece tamamen bırakır.

Aşağıdaki örnekler stresin nasıl yardımcı olabileceği ve nasıl zararlı olabileceği konusunda sana yardım edebilir.

Futbol takımının kaptanı oldun.

Yararlı Stres: Bu görev seni gururlandırdı. Stres seni daha çok çalışman ve takımda daha iyi oynaman konusunda motive etti.

Zararlı Stres: Stres seni gerginleştirdi ve bu nedenle daha kötü oynamaya başladın.

Gerçekten çok zor bir proje ödevi aldın.

Yararlı Stres: Bu görevi kendini göstermek için bir fırsat olarak görüyorsun. Çok iyi bir iş çıkarmak için fazladan çaba gösteriyorsun. Ayrıca konu da ilgini çekiyor.

Zararlı Stres: Kendini çok fazla baskı altında hissediyorsun ve ödevi yapmayı bırakıyorsun.

Stresin kendini daha iyi göstermene ve motivasyonunun arttırmasına yardımcı olduğu bir zaman aklına geliyor mu? Nedir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Stresin sana yardımcı olduğu noktayı geçtiği ve zarar vermeye başladığı bir zamanı hatırlıyor musun? Neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Şu anda olmasa da ileride stresi avantaj olarak kullanabileceğin zamanlar olabilir. Aşağıdaki durumlarda stresin sana yardımcı olabileceği zamanları düşünebilir misin?

Okulda:.....

. . . . . .

Okuldan sonra:..... .....

. . . . . .

Evde:.....

. . . . . .

Arkadaşlarınla birlikte:.....

.....

Ders dışındaki zamanlarda (etkinlikler, hobiler ve ilgi alanların):

. . . . . .

Diğer:.....

. . . . . .

7 Sorun Stres ise Bir Çözüm de Farkındalık

Şimdiye kadar olan bölümde hem fiziksel hem zihinsel hem de duygusal anlamda ne kadar stresli olduğunu, nelerin seni stresslendirdiğini ve bedeninin stresi nasıl deneyimlediğini öğrendin. Bu bilgi stresi yönetebilmen için birinci adım. Şu anda neler olup bittiğini tanıma becerisine sahipsin. Güçsüz değilsin! Çünkü artık stres karşısında nasıl tepki vermek istediğine karar verebilirsin.

Deneyimlediğin stres kaynakları ve onlann yol açtığı stres; sorunları oluşturuyor. Bu sorunları değiştirip kontrolü eline almanın bir olası çözümü ise farkındalığı (mindfulness) öğrenmek ve onu kullanmaktır.

Farkındalık; düşüncelerini, duygularını ve fiziksel hislerini şimdiki anda farketmektir.

Hiç arabaya binip gitmen gereken yere geldiğinde oraya nasıl ulaştığını anlamadığın oldu mu? Bu soruya yanıtın herhalde evet olacaktır. Farkındalık, hayatını o anda olduğu gibi farketmeni sağlar. Biraz önce verilen örneğe gelecek olursak, farkındalık, gitmen gereken yere nasıl ulaştığını farketmek veya oraya nasıl ulaştığını anlamadığını farketmektir.

Farkındalık niçin uygulanmalı?

- □ Şimdi ve burada olmana yardımcı olur.
- □ Fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak nasıl olduğunun farkında olmanı sağlar.
- □ Yaşamındaki durumlar karşısında nasıl tepki vermek istediğini seçebilirsin.
- □ Neleri nasıl yaptığına dair gözlemlerin, kendinle ilgili daha mantıklı kararlar vermene yardımcı olur.

Farkındalığın olduğunda, daha çok:

- □ düşünceli
- □ odaklanmış
- □ farkında, şimdi ve burada
- □ duyarlı olursun.

Farkındalığın olmadığında, daha çok:

- □ dağınık
- □ kafası karışmış, dalgın
- □ ezbere
- □ tepkisel, dürtüsel olursun.

Farkındalıklı olmayı neden zor bulabilirsin:

- □ Bir şey hissetmek istemezsin.
- □ Şimdiki anda neler olup bittiğini farketmek istemezsin.
- □ Kaçmak istersin.
- □ Şimdiki anda bazı şeylerle uğraşmak istemezsin.

Yaşamında hatırlamak istemediğin acı veren duygulara veya olaylara dikkatini vermek özellikle zorlayıcı olabilir. Ancak yine de bir durum hakkında bilgi ve deneyim sahibi olmak seni güçlü yapabilir. Bir durum hakkında ne kadar çok deneyimliysen, vereceğin kararlarda daha fazla kontrol sahibi olursun. Hayatında yaşadığım olumsuz olaylar da sana bilgi ve deneyim kazandırır.

Hayatında şu anda olup biten şeyler arasında içinde olmak ya da farkında olmak istemeyeceğin bazı şeyler neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hayatında acıya, strese veya ıstırap çekmene neden olan bazı olaylar neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Acı veren duygulan veya olayları genelde nasıl yönetirsin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Farkındalık Uygulaması Çeşitleri

İki türlü farkındalık uygulaması vardır: Kurallı uygulama ve isteğe bağlı uygulama. Kurallı uygulamada farkındalık adına gerçek anlamda bir zaman dilimi ayırırsın. İsteğe bağlı uygulamada ise ek bir zaman dilimi gerekmez, günlük hayatında varolan etkinliklere farkındalığı katabilirsin.

İleriki bölümlerde yer alan kurallı uygulamalar ve isteğe bağlı uygulamalarda acılarmı, streslerini ve ıstıraplarını değiştirmek ve azaltmak için uygulayabileceğin bazı araçlar sunulmuştur.

FARKINDALIK DERSİ

Bir durum karşısında bilgi ve deneyim sahibi olmak kişiyi güçlü yapabilir. Bir insan, bir yer veya bir şey hakkında ne kadar çok bilgiye sahipsen vereceğin kararlarda da o kadar çok güç ve kontrole sahip olursun.

8 Şimdide Yaşamak

Bir şey hakkında derin düşüncelere daldığında kendini öylece ekrana bakarken ya da ne yaptığını unutmuş bir halde bulduğun oldu mu hiç? İşte bu, şimdide olmama, anda olmama, farkında olmama haline bir örnektir.

Farkındalığın özü, yaşamında yaptığın her şeyi farkında olarak yapmaktır. Yaşarken şimdide ve burada olmak. Dalmak, çevrede olanlara ilgiyi yitirmek normal ve doğaldır. Ancak günün büyük bir çoğunluğunu sürekli olarak otomatik pilotta geçirdiğini düşünürsek, kaçırdığın şeyleri bir düşün!

Şimdide yaşamaya başlamana yardımcı olması adına, 3 dakika boyunca, aklına gelen tüm düşünceleri bir kağıda yaz. Zihninde bir düşünce belirdiği anda her bir satara bir düşünceni yaz.

Şimdi, her bir düşüncenin yanına, eğer o düşünce geçmişe aitse G, şimdiye aitse Ş ve geleceğe aitse K yaz. Eğer daha fazla yere ihtiyaç duyarsan, bir boş kağıt daha edin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Daha önce olup bitmiş değiştiremeyeceğin şeyleri ya da gelecekte olacak olanları düşünmek için gereğinden fazla zaman harcadığında şu anki kendi hayatını kaçırmış olursun! Geçmişe ait düşünceler daha önce olup bitmiş şeyleri tekrar zihninde canlandırmanı, onlar hakkında endişelenmeni ya da nasıl bir performans gösterdiğin hakkında kendini eleştirmeni sağlar. Gelecek hakkındaki düşüncelerin ise olacakların nasıl olacağı hakkındaki kaygılarını içerir. Bireyler için aşın endişelenmek olayların nasıl olacaklarını hiçbir zaman değiştirmez.

birkaç şey daha

Bir önceki sayfadaki düşüncelerine bak ve G'leri, Ş'leri ve K'ları say.

Kaç tane düşüncenin şimdiye ait olduğunu farket, yani Ş'ler.

Geçmiş veya gelecek hakkındaki düşüncelerine odaklandığında şu an ile ilgili neleri kaçırdığını farket.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

F

FARKINDALIK DERS İ

Daha önce olmuş olan şeyleri düşünmek ya da olabilecek olanlar hakkında endişelenmek genellikle yardımcı ve işe yarar değildir. Genellikle senin üzerinde eleştiren ve zarar veren bir etki bırakır. Kendini sürekli geçmişi düşünürken ya da gelecek hakkında kaygılanırken yakaladığında, tüm dikkatini şu anda olan bir şeye getirmeye çalış (örneğin; bedenine ya da içinde bulunduğun odanın sıcaklığına). Bu, şimdi ve burada'ya gelmen için sana yardımcı olacaktır.

9 Farkındalık ve Beş Duyu

Stresli olduğunda, farkındalıklı olmak zor gözükebilir; ancak çok kolay da olabilir. Duyularından birinin farkına vardığında şimdiki an'a gelmiş olursun. Böylece şimdi ve buradaki bir şeylerin farkında olmuş olursun.

Dikkat edebileceğin beş duyu vardır:

- □ görme
- □ koku alma
- □ dokunma
- □ tat alma
- □ işitme

Şu anda, beş duyunu kullanarak etrafında neler olduğunu yaz:

1. Görme

Etrafında, arkanda, üstünde, tam karşında ne görüyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

2. Koku alma

Ne koku alıyorsun? Bunun için gözlerini kapatmak isteyebilirsin.

. . . . . .

. . . . . .

3. Dokunma

Elbiselerin bedeninde nasıl bir his bırakıyor? Şu an ne ile temas ha-lindesin: Bir sandalye ya da başka bir nesne? Hangi pozisyondasın: oturma, yatma ya da başka bir pozisyon? Ellerinde ne hissediyorsun? Bedeninin diğer bölgelerinde neler hissediyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

4. Tat alma

Ağzının içinde nasıl bir tat var? Havayı tadabiliyor musun? Yakın zamanda yediğin ya da içtiğin bir şeylerin tadını alabiliyor musun?

. . . . . .

. . . . . .

5. Duyma

Ne duyuyorsun? Bunu yaparken gözlerini kapatmak sana yardımcı olabilir.

. . . . . .

. . . . . .

Beş duyuna odaklandığında daha önce farketmediğin ne farkettin?

. . . . . .

. . . . . .

Yukarıdaki alıştırmayı yaparken olasılıkla bir ya da daha fazla duyunda zorlandın. Bu gayet normal. Böyle bir durumda sadece görme, duyma, tat alma, dokunma ve koku alma duyularının yok-luğunun nasıl bir şey olduğunu farket.

birkaç şey daha

Beş duyunu kullanarak kendin için yararlı bir şeyler yapmanın bazı yolları:

Gördüklerin

- □ Odanın bir bölümünü düzenli duruma getir, hiçbir şeyin karışıklık yaratmadığı bir alan oluştur.
- □ Güzel bir çiçek al ya da topla.
- □ Dışarı çık ve çevrendeki doğayı farket (gökyüzünü, güneşi, çimeni, ağaçları ya da geceleyin yıldızları).
- □ Kendinin ya da arkadaşlarının fotoğraflarına bak.
- □ İnternetteki güzel, rahatlatan resimlere bak.
- □ Bir müzeye ya da galeriye git ve sana hitap eden bir sanat eserini incele.
- □ Günlük hayatında karşılaştığın nesnelere bak (televizyon, bilgisayar ya da cep telefonu) ve daha önce farketmediğin ayrıntıları bulmaya çalış.,

Kokladıkların

- □ En sevdiğin kokuyu, kolonyayı ya da parfümü kokla.
- □ Sabununun, şampuanının veya vücut losyonunun kokusunu farket.
- □ Kokulu bir mum yak ve kokusunu farket.
- □ Çiçekleri kokla.
- □ Dışarıdaki havayı kokla (parktaki çimenlerin kokusu, havuzdaki klorun kokusu).

- □ Parkta, sokakta ya da ormanda bir yürüyüşe çık ve etraftaki kokuları farket.
- □ Yiyeceklerin kokusuna dikkat et. Örneğin fırından yeni çıkmış kurabiyelerin kokusu, yemeklerdeki sarımsak ve soğan kokusu.

Dokundukların

- □ Birine sarılmanın ya da birinin elini sıkmanın nasıl bir duygu olduğunu farket.
- □ Yatağına yeni bir nevresim takımı ser ve içine ilk girdiğin anda kendini nasıl hissettiğinin farkına var.
- □ Sıcaklamanın ya da üşümenin nasıl bir his olduğuna dikkatini ver.
- □ En sevdiğin kot pantolonunun sana hissettirdiğini farket.
- □ Yaptığın duşun sıcaklığını hisset.
- □ Evcil hayvanını okşa.
- □ Gerçekten çok rahat olan bir koltuğa otur.
- □ Çıplak ayakla çimende yürü.

Tattıkların

- □ Yediğin tüm yiyeceklerin tadına bak; gerçekten tadına bak.
- □ En sevdiğin yemeğin her bir lokmasının tadını çıkar.
- □ Tatlı bir çikolata parçasının tadına var.
- □ Sakız çiğne ya da en sevdiğin şekeri em.

Duydukların

- □ Sakinleştiren ya da canlandıran harika bir şarkıyı dinle.
- □ Tek başına ya da birkaç arkadaşınla en sevdiğin şarkıyı söyle.
- □ Doğanın seslerine kulak ver (yağmurun yağışı, kuşların ötüşü, yaprakların hışırtısı, dalgaların sahile vurması).
- □ Bir enstrüman çalmayı öğren. Zaten çalıyorsan çalarken kendini dikkatini vererek dinle.
- □ Genelde gün içinde duymaya alışık olduğun tüm seslerin farkına var (telefonun çalışı, bir mesaj bildirim sesi, okul zili, araba motoru).

10 Farkındalığı Gündelik Hayata Katmak

İnsanlar yaptıklarını genelde tam farkında olmadan yapar. Sanki otomatik pilottaymış gibi. Oysa bu şekilde yaşayarak hayadarının birçok anından kendilerini yoksun bırakırlar. Yapmakta olduğun işi tam farkına vararak yapmak, bunu bedeninde ve zihninde farkındalıkla yapmak; hayatı tam olarak deneyimlemeni sağlayacaktır. Burada demeye çalıştığım şey, yaşamında yaptığın her şeyi anı anına farkındalıkla yapmak ve bunun yanında her zamanki ezbere yaptıklarını sıfırlamak.

Gündelik Hayatta Farkında Olmak

Gündelik hayatta çok sık yaptığın birçok faaliyeder var. Örneğin; dişlerini fırçalamak, duş yapmak ve giyinmek. Günlük düzeninde alışılmış şeyler olsa da bunları farkındalıklı olarak yapabilirsin. Kimbilir, belki de daha önce farketmediğin bir şeyleri farkedebilirsin.

- □ uyanmak
- □ dişlerini fırçalamak
- □ duş almak
- □ tıraş olmak
- □ saçını taramak
- □ giyinmek
- □ ayakkabılarını bağlamak
- □ ellerini yıkamak
- □ yemek
- □ mesajlaşmak, e-posta yazmak
- □ okula yürümek
- □ alışveriş yapmak
- □ dans etmek
- □ araba kullanmak
- □ egzersiz yapmak
- □ köpeğini yürüyüşe çıkartmak
- □ evcil hayvanını taramak
- □ çamaşırları katlamak
- □ çöpü çıkartmak
- □ bulaşıkları yıkamak
- □ odanı temizlemek
- □ ailen veya arkadaşlarınla zaman geçirmek
- □ yazmak
- □ günlük tutmak
- □ resim çizmek
- □ enstrüman çalmak
- □ spor yapmak
- □ yatağa girmek
- □ uykuya dalmak
- □ başka:.....
- □ başka:.....
- □ başka:.....

Yukarıdaki günlük etkinliklerinden birini başka kez yaptığında, tüm dikkatini beş duyunla yapmaya vermek için elinden gelenin en iyisini yap.

Aşağıdaki soruları yanıtla.

Hangi günlük etkinliği seçtin?

. . . . . .

. . . . . .

Ne gördün?

. . . . . .

. . . . . .

Hangi kokuyu aldın?

. . . . . .

. . . . . .

Neye dokundun?

. . . . . .

. . . . . .

Ne tat aldın?

. . . . . .

. . . . . .

Ne duydun?

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERS İ

Gelecek hafta boyunca bu etkinliği her yaptığında beş duyunu kullanarak farkındalığını bu etkinliğe getir. Bu etkinliği farkındalıklı olarak rahatlıkla yaptığını hissettiğinde, başka bir etkinliği dene.

Uğraşlarında Farkındalıklı Olmak

Farkındalık sadece gündelik hayattaki alışılmış faaliyetler için değil. Hobilerine, boş zamanlarında yaptığın etkinliklere ve ilgi duyduğun uğraşlara da uyarlanabilir.

Benal rahatlamak için gitar çalmaktan çok zevk alıyor. Bu ilgi alanına farkındalık getirmek istiyor. Bunu beş duyusuna dikkatini vererek yapabilir.

Görme

Gitarı görüyor; tellerini, gövdesini, ses deliğini, penasını, pena koruyucusunu ve ayar düğmelerini. Gitarın ayrıca kucağının neresine yerleştiğini görüyor. Etrafındaki (gitarında, elbiselerinde, yastıkta, duvarda) renklerifarkediyor.

Koku Alma

Gitarı burnuna götürüp kokluyor ve ahşap olarak bildiği bu kokuyu tanıyor. Ayrıca yaktığı mumun ve de odanın havasının kokusunu alıyor.

Dokunma

Gitarın tellerini ve tüm tellerin kendi aralarındakifarklan hissediyor. Gitarın yıpranmış birkaç pürüzlü yerini hissediyor. Giysilerinin ne kadar da bol olduğunufarkediyor.

Tat Alma

Yirmi dakika önce içtiği kahvenin tadını alıyor. Bir zamanlar sert gelen o tadın giderek kaybolduğunufarkediyor.

Duyma

Tellere parmaklarıyla dokundukça gitarın çıkarttığı sesleri duyuyor. Arka planda havalandırmanın uğultusunu duyuyor.

Bu deneyimi yaşamak, Benal'in daha önce kaçırdığı birçok ayrıntıyı farketmesini sağladı. Gitar çalmak onda yeniden bir ilgi uyandırdı.

ilgi duyduğun uğraşlardan birkaçını yaz:

. . . . . .

. . . . . .

Bunlardan birini seç ve onu yaparken tüm dikkatini beş duyuna getir.

Hangi uğraşı seçtin?

. . . . . .

. . . . . .

Ne gördün?

. . . . . .

. . . . . .

Hangi kokuyu aldın?

. . . . . .

. . . . . .

Neye dokundun?

. . . . . .

. . . . . .

Ne tat aldın?

. . . . . .

. . . . . .

Ne duydun?

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Farkındalıklı Müzik Alıştırması

önce: En sevdiğin şarkılardan bir tanesini seç. O şarkıyı dinle ve şarkı bitene kadar burayı okumayı bırak.

★ ★ ^r

Sonra: Bu sefer, aynı şarkıyı farkındalıkla dinle ve tüm beş duyunu farketmek için elinden geleni yap. Her bir duyunla neler farkettiğini aşağıya yaz.

Müziğe karşı farkındalıklı olmaya çalış.

Ne gördün?

. . . . . .

Hangi kokuyu aldın?

. . . . . .

Neye dokundun?

. . . . . .

Ne tat aldın?

. . . . . .

Ne duydun?

. . . . . .

Şarkıyı farkındalıkla dinlediğinde neler farkettin? Farklı olan neydi?

Aynı olan tarafları neydi?

. . . . . .

. . . . . .

11 Farkındalığa Geçiş Alıştırması

Zehra çim hokeyi oynuyor, okula gidiyor, harcamalarını çıkartmak için bebek bakıcılığı yapıyor ve sınıfın mali işler sorumlusu. Zehra o kadar meşgul ki farkındalıklı olmak için nasıl zaman ayırabileceğini bilmiyor. Neyse ki farkındalıklı olabilmek için fazladan zaman ayırmak zorunda değil.

Farkındalıklı olmak, 3 'e kadar saymak kadar kolay.

1. Bedenini farket.
2. Nefesini farket.
3. Zihnini farket.

Farkındalığa geçiş alıştırmasını istediğin zaman yapabilirsin. Bunun için ayrıca bir zaman ayırmana gerek yok. Bu alıştırma şimdiki anın içinde olmak ile ilgili. Bedenini, nefesini ve zihnini şimdi ve burada farketmektir. Bu alıştırmayı her yapışmda farkedeceklerin, içinde bulunduğun koşullara göre değişkenlik gösterir. Ne kadar zamanının olduğuna bağlı olarak, bu alıştırmayı 1-2-3 derecesine çabuk yapabilir ya da yavaşlatabilir ve her üç bölüme daha fazla zaman ayırabilirsin.

Eğer zamanın varsa, her bir bölümden sonra yer alan soruları kendine sor ve deneyimin hakkında notlar al. Eğer zamanın yoksa soruları geç ve diğer bölüme devam et.

Farkındalığa Geçiş Alıştırması

1. Beden

Bedenini taramak için bir dakikanı ayırın. Ayak parmaklarının ucundan kafanın en üst noktasına kadar yukarı doğru çık. Bedeninde ne hissettiğini farket.

Şu anda neredesin (konumun)?

Bedenin hangi durumda (ayakta, oturur durumda, yatar durumda)?

Sıcaklık nasıl ve bu bedenine nasıl etki ediyor?

Günün hangi saatindesin: sabah, akşamüstü ya da gece?

İçeride misin yoksa dışarıda mı?

Bir yerin acıyor ya da ağrıyor mu?

Orada olduğunu bilmediğin bir ağrı hissediyor musun?

Bedenin normalde hissettiği gibi mi hissediyor?

Bedeninde ne farkettin?

2. Nefes

Bir dakika dur ve nefesini farke t Nefesini değiştirmemeye çalış. Bazen nefesini, değiştirmeden farketmek zordur; ancak şu anda sadece nefes alıp vermeni gözlemle. Onu olduğu gibi, bir şeyi değiştirmeden farket. Eğer nefes alıp verişinin yavaş, sığ ya da yetersiz olduğunu farkettiğin için değiştirdiysen bu da iyi. Nefesini farketmeyi tekrar ettikçe, senin için normal olan nefes alıp verme şeklini değiştirmeden farkettiğini göreceksin. Karnının aşağı yukarı inip çıktığını farketmek sana yardımcı olacaktır.

Nereden nefes alıp verdiğine dikkatini verebilirsin:
Burnun mu ağzın mı?

Nefesin sıcak mı yoksa soğuk mu?

Nefesin yetersiz, dar ya da sığ gibi geliyor mu?

Değiştirmeden nefesini farketmek zor mu?

Nefesini bedeninin neresinde hissettin?

Nefes alıp verirken karnının yukarı aşağı hareketini gözlemleyebildin mi?

Nefes alıp verirken kalbinin atışını farkedebildin mi?

Göğsünün hareket ettiğini farkettin mi?

Nefesinle ilgili ne farkettin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3. Zihin

Zihninde neler döndüğünü farket. Şu an neler hissediyorsun ve neler düşünüyorsun? Bir dakika boyunca bunu farketmeye çalış. Aşağıdaki soruları yanıtla.

Hangi duyguları farkettin?

Şu anda ne hissediyorsun?

Şu anda nasıl hissettiğini ayırt etmekte ve farketmekte güçlük yaşadın mı?

Genellikle insanların iyi duygu olarak tanımladığı bir duyguyu hissedebildin mi (örneğin; mutluluk, sevinç, hoşnutluk, huzur)?

Genellikle insanların kötü duygu olarak tanımladığı bir duyguyu hissedebildin mi (örneğin; üzüntü ya da öfke)?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hangi düşünceleri farkettin?

Şu anda ne düşünüyorsun?

Düşüncelerin geçmişle mi, şimdiyle mi, gelecekle mi ilgili?

Düşüncelerin endişe veya yargılama içeriyor mu?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu alıştırmadan kazandıkların ve yanında götüreceklerin neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Bedenin sana birçok bilgi verir. Eğer onunla sık sık temas etmeye başlarsan normalde ve bir şeyler yolunda gitmediğinde bedeninin ne hissettiğini öğrenebilirsin. Böylece. iyi hissetmediğinde kendini buna göre ayarlamak için becerilerini kullanabilirsin.

birkaç şey daha

Uyku için Farkındalığa Geçiş Alıştırması

Yapman gerekenleri zihninden geçirmeyi durduramadığın ya da gün içinde neler olduğunu düşünmeyi bırakamadığın için uykuya dalmakta güçlük çektiğin oldu mu? Uyumak için rahatlamakta zorlandığın zamanlar oldu mu? Eğer olduysa, bu alıştırma işine yarayacaktır.

Uyumadan önce

1. Bedenine,
2. nefesine, ve
3. zihnine geçiş yap.

Beden

Rahat bir uyku pozisyonu al. Giysilerinin, battaniyenin ve yastığının istediğin şekilde durduğundan emin ol. Her şeyi kontrol et ve "Evet, şu an rahatım" diyebileceğin bir pozisyon ayarla.

Ayak parmak uçlarından kafanın en üst noktasına kadar tüm bedenini tara ve nasıl hissettiğini farket. Kendini gergin ya da kaskatı hissediyor musun? Ağrın var mı? Kendini bedeninin nasıl hissettiğine göre ayarla.

Nefes

Şimdi ve bu anda nefesine odaklan. Nefesine odaklanırken say. Kendi kendinize nefes al bir, nefes ver bir, nefes al iki, nefes ver iki şeklinde sayabilirsin. Üç ile beş nefese kadar saymaya devam et.

Bedeninle temas ettikten sonra, ağrıyan ya da rahatsızlık veren bir nokta farkettin mi? Sıradaki nefesi alışında o bölgelere rahatlatıcı bir hava gönderdiğini hayal et. Nefesini verirken, o acının hava ile dağıldığını hayal et.

Zihin

Cep telefonunu ve tüm teknolojik aletleri kapat ya da sessize al. Eğer ekranının ışığını kısma ayan varsa lütfen kıs. Uyumadan önce bazı hisler ve düşünceler belirir. Sadece onları farket. Bazen onları hissetmemek ya da onlardan kurtulmak için savaştığımızda olumlu bir sonuca ulaşmak neredeyse olanaksızdır.

FARKINDALIK DERSİ

Sadece ne düşünüp hissettiğini farket Kendi kendine. A ilginç, diyebilirsin. Demek şu anda bunları düşünüp hissediyorum. Ardından eğer yardımcı olacaksa nefesini saymaya geri dönebilirsin.

12 Farkındalıklı Yeme Alıştırması

Farkındalıklı yeme, kurallı farkındalık alıştırmalarından birisidir. Bir lokmadan tüm öğüne kadar nasıl ve ne yediğini farketmeni içerir. İnsanlar genellikle ne yediklerini ya da doyup doymadıklarını farketmez. Yemek yerken aynı zamanda müzik dinleyebilir, ödev yapabilir ya da telefon, bilgisayar veya tabletle meşgul olabilirler. Yemeği farkındalıkla yemek için zaman ayırmak; yiyeceklerin tadarının gerçekte nasıl olduğunu ve hangi yiyecekleri sevip sevmediğini öğrenmene yardımcı olur. Bir değişiklik yapıp sadece yemeğini yiyip başka hiçbir işle ilgilenmesen ne olur?

Farkındalıklı Yeme Alıştırması

1. Farkındalıklı yemek için üç adet atıştırmalık yiyecek edin (örneğin, kuru üzüm ya da kuruyemiş). Eline aldığın bu yiyeceği daha önce defalarca yemiş olsan bile sanki daha önce hiç görmemişsin gibi ona bak. Yemeğe başlamadan önce içinde bulunduğun odada etrafında neler olduğunu farket Hangi duygulara ve düşüncelere sahipsin, farkına var. Birkaç kez havayı içine al ve dışarı ver. Bu sırada nefes alıp verişini farket.
2. İki parça yiyeceği kenara ayır ve üçüncüyü eline al. Birazdan yiyecek olduğun yiyeceğe bak. Sana nasıl ulaştığını düşün.

Bir tarladan ya da bir marketten sana gelene kadar geçtiği aşamaları düşün. Bunu yiyeceğini bilmek sana kendini nasıl hissettirdi? Zihninde neler farkettin?

3. Beş duyunu kullan. Yiyeceğin neye benzediğini farket. Elinde, avucunun içinde, parmaklarının arasında onu çevir. Nasıl bir his? Burnuna götür. Kokusu nasıl? Kulağına götür. Bir şeyler duyabiliyor musun? Parmaklarının arasında döndürdüğünde bir ses çıkartıyor mu?
4. Bu yiyecek parçasını dudaklarının arasına koy ve bıraktığı tadı farketmeye çalış. Çiğnemeden, sadece ağzının içine götür. Ağzının içinde olup bitenle ilgili neler farkettin? Gözlerini kapat ve yiyeceği dilinle hissetmeye çalış. Dişlerinin arasına koy ve ısırmadan olduğu yerde hissetmeye çalış. Ağzın sulanıyor mu? Bu kadar zaman boyunca ağzında duran bu yiyeceğin dokusundaki değişime dikkatini ver.
5. Yiyeceği ısır ve deneyimlediğin tüm tatları farketmeye çalış. Çiğneyebildiğin kadar yavaşça çiğne. Tam yutmadan önce bir yiyeceği yutmak istemenin nasıl bir his olduğunu farketmeye çalış. Hazır olduğunda yiyeceği yut.

Notlar: Duygularının veya düşüncelerinin dikkatini dağıttığını farkettiğinde, dikkatini dağıtan şeyi farketmek için biraz zaman ver ve yiyeceğe tekrar odaklan. Geriye kalan iki parçayı yerken bunu yap.

Tüm bu adımları seçtiğin herhangi bir yiyecekle deneyebilirsin. Bunu sadece tek bir ısırıkla ya da tüm öğün boyunca yapabilirsin.

Farkındalıkla yediğin yiyecek neydi?

Yedikçe yiyecekte nelerin değiştiğini farkettin (kıvam, tat, büyüklük, şekil)?

. . . . . .

. . . . . .

Eğer daha önce bu yiyeceği yediysen, farkındalıklı yemek ile benzer miydi yoksa farklı mıydı?

. . . . . .

. . . . . .

Genellikle nasıl yediğini tarif et- hızlı, yavaş ya da başka şekilde.

. . . . . .

. . . . . .

Farkındalıklı yiyebileceğin başka yiyecekler neler?

. . . . . .

. . . . . .

Bu hafta farkındalıklı neler yiyeceksin?

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERS İ

Bu hafta, her öğününün bir lokmasını farkındalıklı yemeyi dene. Yiyecekleri farkında yediğinde gerçekte neye benzediklerini, tatlarının nasıl olduğunu farketmeye başla. Beğendiğini düşündüğün bir yiyeceğin tadının aslında hoş olmadığını ve aslında o yiyeceği sevmediğini farkedebllirsin.

birkaç şey daha

Stres Kaynaklı Yeme

İnsanların stresten kurtulmak ve rahatlamak amacıyla yemek yemelerine stres kaynaklı yeme denir. Bu kişiler etraflarındaki stres kaynaklarını kontrol edemiyorlardır ve rahatlama duygusuna gereksinim duyarlar. Bu nedenle rahatlama duygusuna ihtiyaçları olduğundan daha fazla yemek yerler.

Şimdi aşağıdaki iki soruyu gözönünde bulundur:

- Stresli olduğun zaman daha mı fazla yemek yersin?
- Ruh halini değiştirmek amaçlı yemek yer misin?

Eğer bu sorulardan birine evet yanıtı verdiysen olasılıkla stres kaynaklı yemek yiyorsun.

Yeme alışkanlıklarına farkındalık kazandırmak için farkındalıklı yemeyi kullanabilirsin. Gelecek hafta boyunca her yemeğe oturduğunda kendine şu soruları sor:

- Yemek üzere olduğum şey ne?
- Aç olduğum için mi yiyorum?
- Stresli olduğum ve kendimi daha iyi hissetmeme yardım etmesi için mi bu yiyeceği yiyorum?

Bu sorulara kafa yorduktan sonra eğer stresli olduğun için değil aç olduğun için yiyorsan; ye. Ancak eğer stresli olduğun ve kendini daha iyi hissetmek için yiyorsan güvendiğin bir yetişkin ya da bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşmeyi düşün.

13 Farkındalıklı Beden Tarama Alıştırması

Beden taraması kurallı bir farkındalık alıştırmasıdır. Ayak parmaklarının ucundan başlayıp başının tepesine doğru seni bedeninde bir yolculuğa çıkarır. Bu alıştırmanın amacı bir bütün olarak zihnini ve bedenini farketmektir. Bu uygulamada doğru veya yanlış diye bir şey olmadığını unutma; deneyimlediğin her şey güzeldir.

Beden taraması alıştırması için en uygun ortam dikkatini dağıtacak öğelerin en az bulunduğu bir yerdir. İnsanlar, teknolojik aletler ve gürültü dikkatini dağıtacak öğelerden bazıları. Bu ortam neresi olursa olsun kendini güvende ve rahat hissettiğinden emin ol.

Beden taraması alıştırmasını uygularken yönergeye birkaç kez bakma ihtiyacı hissedebilirsin. Alıştırmayı yaptıkça yönergeye gereksinmeden uygulayabilecek düzeye geleceksin. Alıştırmayı yaparken gözlerini kapatmayı tercih edebilirsin. Herhangi bir uygulama sırasında kendini daha rahat hissetmek için bulunduğun pozisyonu değiştirmekten çekinme. Herhangi bir alıştırmanın sana zarar verdiğini hissedersen, kendini zorlama ve alıştırmayı yapmayı bırak.

Farkındalıklı Beden Taraması Alıştırması

Aynlan süre: 8-15 dakika

îlk başlarda daha kısa süreler ile başla, yapmaya alıştıkça süreyi uzatabilirsin. Süreyi takip etmene yardımcı olması için bir alarm kullanabilirsin.

1. **Rahat bir pozisyona geç.**

   Sırt üstü yat ya da rahat bir pozisyonda otur. Daha rahat bir ortam için yastık veya battaniye kullanabilirsin. Bedeninin üzerinde bulunduğu yüzey ile temas ettiği noktaları farketmesi için kendine biraz zaman yanı. Bu bir yatak olabilir, sandalye, zemin ya da başka bir yer olabilir. Tüm bedenini hisset

2. **Bedenindeki nefesi farket.**

   Nefesini farketmeye başla ve bedenindeki hareketini hisset. Burnundan ya da ağzından girip çıkan havayı hissedebilirsin. Karnının her nefes alışınla yükseldiğini ve her nefes verişinle alçaldığını farket. Nefesinin ritmini değiştirme ve eğer değişirse sadece bu değişimi farket.

   Bedeninin herhangi bir yerinde ağrı veya huzursuzluk hissedersen nefes alışında havayı bedeninin burasına yönlendirdiğini hayal et. Seni rahatsız eden şeylerin de nefesini dışarı verirken havayla birlikte bedenini terk ettiğini hayal et.

3. **Ayaklarını ve bacaklarını farket.**

   Şimdi sağ ayak parmaklarının uçlarına odaklan. Onları hareket ettirmeden parmaklarını ve aralarındaki boşlukları hissetmeye çalış. Nefesini ayak parmaklarının ucunda hayal et. Dikkatini yavaşça sağ ayağının tabanına, oradan ayağının kemerine, oradan topuğuna ve sonrasında da şu an zemin ile temas eden yerlerine doğru yönlendir. Bir şey hissetmiyorsan endişelenme; sadece hissetmemenin nasıl bir şey olduğunu farket. Bir süre sonra sağ ayağının üzerine ve ayak bileğine doğru geç.

   Sağ alt bacağından, baldırından, dizinden ve uyluk bölgenden yukarı doğru devam et. Bacağındaki tüm kasları hisset. Sağ bacağının üzerinde bulunduğu yüzey ile olan

temasını farket. Sağ kalçana ulaştıktan sonra, sol kalçana geç ve oradan sol ayağının ayak parmaklarına doğru ilerle. Şimdi de sağ tarafında uyguladığın adımları sol tarafın için tekrarla. Sol tarafta ayak uçlarına inip sol kalçana ulaştığında dikkatini iki bacağına birden yönlendir. Ayaklarının ve bacaklarının sana her gün sağladığı desteği düşün. Aldığın nefesteki havayı ayaklarına ve bacaklarına yönlendir. Seçtiğin herhangi bir şeyi de nefesini verirken havayla birlikte serbest bırak.

4. Karnını ve göğüs kafesini farket.

Dikkatini karnına yönlendir. Nefes alıp verirken karın bölgenin yükselişini ve alçalışını farket. Dikkatini bedeninin üst kısmına yönlendir ve göğsünün, ciğerlerinin ve göğüs kafesinin her nefesinde genişleyip daraldığını hisset. Kalp atışını hissetmeye çalış. Dikkatini göğsünün üst kısmına ve köprücük kemiğine doğru hareket ettir.

5. Ellerini ve kollarını farket.

Köprücük kemiğinden sağ omzuna doğru hareket et ve sağ el parmaklarının uçlarına odaklan. Hareket ettirmeden parmaklarmı ve aralarmdaki boşlukları hissetmeye çalış. Dikkatini parmaklarının etrafındaki havaya ve sağ elinin temas ettiği noktalara ver. Elinde oluşan hisleri farket. Dikkatini avuç içinden elinin arkasına, bileğine, ön koluna, dirseğine, sağ üst koluna ve omzuna doğru hareket ettir. Sağ omzuna ulaştıktan sonra sol omzuna ve sol elinin parmaklarına doğru dikkatini ver. Sağ tarafında uyguladığın her adımı sol tarafın için de tekrarla.

6. Sırtını farket.

Şimdi dikkatini omuzlarına sonra sırtına ve beline getir. Yavaş yavaş dikkatini yukarı doğru hareket ettir. Kuyruk sokumundan

omuzlarına ve sonra boynuna doğru ilerle; bu sırada oradaki tüm omurlarını ve kaslarını hissetmeye çalış. Birinin başının tepesinden seni hafifçe yukarıya doğru çektiğini ve omurların arasında boşluk oluştuğunu hayal et. Sırtında veya omuzlarında herhangi bir gerginlik varsa nefes alırken taze havayı buraya ver ve bu gerginlik hissini nefesinle dışarıya at.

7. Boynunu ve başını farket.

Dikkatini yavaşça boynunun ve başının arkasına doğru hareket ettir. Saçlannı farketmeye çalış. Şimdi dikkatini yüzüne getir. Yüzünde herhangi bir ifade varsa bırak gitsin. Çeneni sıkıyorsan gevşet. Şimdi alnını, şakaklarını, kaşlarını, kirpiklerini ve gözlerini hisset. Göz kapakların kapalıyken neler gördüğünü farket. Kulaklarını, yanaklarını, burnunu, ağzını, dudaklarını, dişlerini, dilini, çeneni ve son olarak da boğazını farket.

8. Tüm bedenini farket.

Şimdi farkındalığını ayak parmaklarının ucundan başının tepesine kadar tüm bedenine getir. Başının üzerinde tıpkı yunuslardaki gibi bozuk para büyüklüğünde küçük bir hava deliği olduğunu hayal et. Bu delikten nefes aldığını, ardından bu havayı bedenin boyunca yavaşça hareket ettirdiğini ve ayak parmaklarının ucundan dışarı verdiğini hayal et.

9. Alıştırmayı sonlandırma

Tam da şu anda kendini nasıl hissettiğini farket. Farkındalık alıştırmasını bitirmek için ayak parmaklarını ve/veya el parmaklarını hafifçe hareket ettirmeye başla. Gözlerin kapalıysa hazır olduğunda yavaşça aç ve bulunduğun odaya geri dön.

Beden taraması alıştırmasını tamamladın. Tebrikler! Eğer istersen şu an hissettiklerinin bir kısmını günün geri kalanında yanında götürebilirsin.

Farkındalık Alıştırması Değerlendirmesi

Bedeninin farklı kısımlarını hissetmek nasıldı?

. . . . . .

. . . . . .

Bazen insanlar bedenlerine odaklanmakta zorlanır. Bedenine odaklanmak nasıl bir histi?

. . . . . .

. . . . . .

Hangi fiziksel duyumlarla karşılaştın (bedenini hareket ettirme veya düzeltme arzusu, herhangi bir fiziksel huzursuzluk)?

. . . . . .

. . . . . .

Uygulama sırasında aklına hangi düşünceler geldi?

. . . . . .

. . . . . .

Dikkatin dağıldığında veya daldığında dikkatini yavaşça nefesine ve bedenine geri getirebildin mi? Bu nasıl bir şeydi?

. . . . . .

. . . . . .

Uygulama sırasında neler hissettin?

. . . . . .

. . . . . .

Herhangi bir duygusal sıkıntı hissi yaşadın mı? Bu nasıl bir şeydi?

. . . . . .

. . . . . .

Bu deneyimin bir parçası da içinde belirenlerle birlikte olmaktır. Bu farkındalık alıştırması hakkında ne düşünüyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Beden taraması alıştırmasını her yaptığındaki deneyimin bir öncekinden farklı olacaktır. Bir farkındalık alıştırması sırasında ve sonrasında doğru veya yanlış hissetmek diye bir şey yoktur. Bir uygulamayı iyi ya da kötü olarak etiketleyebilirsin ancak yaşadığın her şeyin normal olduğunu unutma. Bu uygulamayı birkaç kez dene ve her defasındaki deneyimlerinin ne kadar farklı olduğunu gör.

birkaç şey daha

Beden taraması alıştırmasının ses kaydını oluşturmak için uygulama adımlarını yüksek sesle okuyarak kendin kaydedebilirsin. Ya da güvendiğin ve yamnda rahat hissettiğin birinden sana adımları okumasını isteyebilirsin ve sen alıştırmayı yaparken bu sırada onun sesini kaydedebilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Beden taraması alıştırmasını geceleri uyumadan önce yapmak sana yarar sağlayacaktır. Kafanın içindeki endişeleri ya da yapılacaklar listesini sakinleştirebilir.

14 Yürümeye ve Harekete Farkındalık Getirme

Bir yere yürüyerek gittiğin ama oraya nasıl vardığını farketmediğin hiç oldu mu? Bu durum otomatik pilotta olmanın bir örneği. Sınıfına, dolabına veya öğle yemeği için kantine yürürken bir A noktasından bir B noktasına doğru ilerlersin. Bu sırada yol üzerinde bir arkadaşınla karşılaşırsın ama dikkatinden kaçabilir. Farkındalıklı yürüme sana hareketi kullanarak kendini şimdiki an'a getirmeni sağlar.

Farkındalıklı Yürüme Alıştırması

1. Yaklaşık üç-dört metre uzunluğunda bir yol seç; güvende olacağın her yer olabilir. Örneğin, evin içinde ya da evin dışında, okulun içinde ya da okulun dışında. Mesafenin uzun olması şart değil, bulunduğun yerde git-gel yapabilirsin. Bu alıştırma farkındalıklı olarak hareket etmek ile ilgili, ne kadar çok hareket ettiğinle ilgili değil. Yalınayak yürümek istiyorsan ayakkabılarını çıkart.
2. Seçtiğin bu yolda beş-on dakika boyunca yavaşça ileri-geri yürü. Kollarını rahat bir şekilde hareket ettir. Sadece yürümenin nasıl bir şey olduğunu deneyimlemeye odaklan ve yürümenin sana hissettirdiklerini farket. Ayağını yerden kaldırmanın, hareket et-

örmenin, ileriye doğru götürmenin ve yere koymanın nasıl hissettirdiğini farket. Daha sonra aynısını diğer ayağınla yapmaya başla. Bacağını kaldırmana nelerin yardımcı olduğuna ve bedeninde ortaya çıkan duyumlara odaklan. Belirlediğin yolun sonuna geldiğinde geriye dön ve yürüme sırasında yaptığın gibi dönme hareketine de tüm dikkatini ver.

3. Yürürken zihninin uzaklara gittiğini farkedersen endişelenme; bu zihninin her zaman yaptığı bir şey. Bir düşünce, duygu veya başka herhangi bir şey dikkatini dağıtırsa yürümeye ara vermek için kendine izin ver. Dikkatini dağıtan her ne ise ona bir dakikanı ayır ve ona dikkatini ver. Ardından yürümeye devam et. Önemli olan dikkatinin dağılması değil. Önemli olan dikkatinin dağıldığını farketmektir. Farkındalıklı yürüme alıştırmasını yaparken nasıl yaptığını değerlendirmemeye çalış. Bu alıştırmanın iyisi ya da kötüsü yoktur.

Böyle yürümek sana kendini nasıl hissettirdi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bazı insanlar belirli bir tempoda yürümeye o kadar alışkındır ki yavaşlamak onların dengesini bozabilir. Yavaş yürürken dengeni kaybettiğini hissettiysen, bu deneyimi tanımla.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Varacak bir yer olmadan yürümek nasıl bir şeye benziyordu?

Hangi düşünceleri farkettin?

Neler dikkatini dağıttı?

Yürüme alıştırması sırasında ne gibi duygular hissettin?

Farkındalıklı yürüme alıştırmasını denemek istediğin birkaç yeri yaz.

FARKINDALIK DERS İ

Tıpkı nefesin gibi ayakların da her zaman seninle birlikte. Şimdiki anda kalmak için ayaklarını çapa olarak kullanabilirsin.

birkaç şey daha

Herhangi bir yere yürürken veya herhangi bir fiziksel etkinlik sırasında farkındalığını arttırabilirsin. Bunun için tüm hareketlerine dikkatini vermen ve farkında olman yeterli. Farkında olmak için yavaş olmak zorunda değilsin! Yaptığın etkinliği, nefesini, bedenini ve zihninin nerelerde dolaştığını farkedebilirsin.

Hafta boyunca yaptığın bazı fiziksel etkinliklere farkındalığı getirmek için alıştırmalar yap ve deneyimlerini yaz. Bu etkinliklerde sana yol göstermesi için duyularını (görme, duyma, tatma, dokunma ve koku alma) kullanabilirsin.

15 Ödevi ya da Sınavı Farkındalıkla Yapmak

Ödevler ve sınavlar dahil olmak üzere yaptığın her şeye farkındalık getirebilirsin.

Ödev Yaparken veya Sınav Sırasında Farkındalık Alıştırması

Ödevine veya bir sınava başlamadan önce kendinle uyumlanabilmek için aşağıdaki adımları takip et. Tam ortasındayken kendini gergin veya stresli hissedersen de bu alıştırmayı tekrarlayabilirsin,

1. Rahat bir oturma pozisyonuna geç.
2. Ellerini kucağına veya masanın üzerine koy.
3. Kulaklarını etraftaki seslere aç ve dikkatini bu ana, bulunduğun odaya getir.
4. Dikkatini herhangi bir değişiklik yapmadan sadece nefesine ver. Eğer nefesin değişiyorsa bu değişikliği hisset.
5. Karnının, aldığın her nefes ile yükseldiğini ve verdiğin her nefes ile alçaldığını farket.
6. Bedenini hızhca tarayarak ayak parmaklarının ucundan başının tepesine kadar nasıl hissettiğini farket.

7. Kendini gergin veya endişeli hissediyorsan (yararlı olmayan ya da işe yaramayan başka hislerin varsa) derin bir nefes al. Yavaş yavaş bu nefesi bırakırken beraberinde bu duyguların da bedenini terk ettiğini hayal et.
8. Bir sonraki nefesini alırken aldığın havayla birlikte rahatlama ve huzurun içine geldiğini hayal et.
9. Ödevini veya sınavını kolaylıkla yaptığını gözünde canlandır.
10. Kalemini yavaşça bıraktığını veya ellerini klavyeden kaldırdığını hayal et. îşini tamamladığında elinden gelenin en iyisini yaptığını ve sarf ettiğin çabanın farkına var.

Şimdi ödevine veya sınavına başlamak (ya da devam etmek) için hazırsın. Çalışırken rahatsız veya sıkışmış hissettiğinde derin bir nefes alarak bu uygulamayı tekrarlayabilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Ödev veya sınavını nasıl yapacağın ve elde edeceğin sonuçlar hakkındaki olumsuz düşüncelerin gerçek performansını etkileyebilir. Olumsuz düşüncelerin olduğunu farkettiğin zaman bir ara verip nefesini hissedebilir, bedenine odaklanabilir ve sonrasında yapacaklarına tekrar başlayabilirsin. Farkındalığa geçiş alıştırmasını tekrarlamak da yardımcı olabilir.

birkaç şey daha

Bu uygulamadan sonra sınavını veya ödevini yaparken önceki deneyimlerine göre neler farklıydı?

iyi düzenlenmiş, rahat bir ortam senin için gerçekten yararlı olabilir. Ödevini yaptığın ortamı düşün. Çalıştığın ortamda yapabileceğin herhangi bir değişiklik var mı? Düşüncelerini buraya yaz.

16 Duygularını Kabul Etmek: 'Misafirhane'

İnsanlar zor duygularla karşılaştığında ya bu duygulara sıkı sıkı tutunur ya da bu duyguları kendinden uzaklaştınr. Hoşa gitmeseler ve rahatsız edici olsalar bile duygulardan çok şey öğrenebiliriz.

Aşağıdaki şiirin 13. yüzyılda yazıldığını aklında tut. Evet, 1200'lerde yazılmış! Lütfen iki defa yüksek sesle ya da sessizce bu şiiri oku.

Misafirhane

İnsan dediğin bir misafirhane,
Her sabah yeni biri gelir.

Bir sevinç, bir dert, bir sıkıntı,
Aniden farkına varmak bir çeviri
Beklenmedik bu misafir

Hepsi np ağın
Evin 1 edt
İçindik
Bir Kcd'
Hergele'
Belki de
Yeni bir s
Karanlık d

Hepsini gülerek karşıla kapında
Ve buyur et içeri.

Kim gelirse gelsin
Minnettar ol hergelene.
Çünkü o misafirlerin her birisi
Öte taraftan bir rehber olarak gönderildi.

'Mesnevi', MevlânaCelâleddin-î Rumî (1207-1273)

Sence bu şiir ne anlama geliyor? Doğru ya da yanlış yanıt diye bir şey yok; sadece senin için ne anlama geldiğini paylaş.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şu an senin misafirhanende hangi duygular bulunuyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

İstenmediğin duyguları sadece ve sadece içinde bulunduğun durumla ilgili birer bilgi verici olarak kabul ettiğinde duyguları nasıl değerlendirebileceğini aşağıya yaz?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Halihazırda olumsuz duygularla nasıl başaçıkıyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mevlâna'nın şiiri, olumsuz duyguların "yeni bir sevince yer açmak için" olabileceğini söylüyor. Bu senin için ne anlama geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu alıntıyı kendine uygularsan, yeni sevinçlerin neler olabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Olumsuz ya da hoş olmayan anları yaşamak, olumlu ve keyifli diğer anları bilmene yardımcı olabilir. Bu ifade senin için ne anlama geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şiirde geçen *"Minnettar ol her gelene. Çünkü o misafirlerin her birisi öte taraftan bir rehber olarak gönderildi"* mısraları senin için ne ifade ediyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Aşağıdaki boş alana şu anki ruh halini simgeleyen bir ev resmi çiz.

Misafirhanende neler olup bittiğini aşağıdaki satırlarda açıkla.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şu an hangi duygular belirdi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sende hangi düşünceler belirdi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

istersen bu duyguları veya düşünceleri çizdiğin evin içine yazabilirsin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

17 Düşündüğün Her Şeye İnanma

Ya bir düşünce sadece bir düşünceden ibaretse? Düşüncelerine olması gerekenden daha fazla anlam yüklüyor olabilirsin. Bir düşünceyi farkettiğinde onunla ilgili herhangi bir şey yapmayıp sadece farketmeye ne dersin?

Zeynep ödevini yaparken bir anda kimsenin onu *sevmediğini düşündü.*

Bir düşünce sadece bir düşüncedir. Mutlak doğru, gerçeğin ta kendisi ya da hakikat değildir.

Zeynep kimsenin onu sevmediği ile ilgili bir düşüncenin aklından geçtiğini Jarketti ve ödevini yapmaya devam etti.

Düşünceye çok fazla anlam yüklemek seni aşağıya çeken olumsuz duygular oluşturabilir.

Zeynep ödevini yapmayı bıraktı. Geçmişte biten arkadaşlıklannı düşünmeye başladı. Ayrıca şu anki arkadaş grubunu ve her birinin kendisi hakkındaki duygularını düşünmeye başladı. Bu düşünceler, kendinde zaten var olan kimsenin kendisini sevmediğiJikrini destekliyor. Kendini üzgün ve yorgun hissetmeye başladı.

Zeynep bozulan arkadaşlıklarını düşünmeye devam ettiğinde kendini mutsuz, değersiz, üzgün ve yorgun hissetmeye başladı.

Bir dakikalığına şu anda zihninde var olan düşünceleri yaz.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu düşüncelerin bazılarında gereksiz yere abarttığın noktalar olabildiğini farkediyor musun? Eğer öyleyse açıkla.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yukarıda yazdığın düşüncelerin yanında getirdiği duygular neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Duygularını farklı kelimelerle açıklamaya çalış. Neler hissettiğini tanımlamada genelde kullandığın duygu ifadelerini yuvarlak içine al.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kaygı sözcükleri

Kendimi endişeli, *kaygılı,* korkmuş, tehdit edilmiş, temkinli, tereddütlü, *güvensiz,* utanmış, *çılgına* dönmüş ve huzursuz hissediyorum.

Mutluluk sözcükleri

Kendimi heyecanlı, neşeli, şanslı, memnun, tatminkar, umutlu, rahatlamış, sevinçli ve neşeli hissediyorum.

Üzüntü sözcükleri

Kendimi üzgün, depresif, mutsuz, *hayal* kırıklığına uğramış, incinmiş, umutsuz, yalnız, olumsuz, kayıp, ezilmiş ve çaresiz hissediyorum.

Öfke sözcükleri

Kendimi kızgın, sinirlenmiş, huzursuz, sabırsız, agresif, tepesi atmış, hınçlı, deliye dönmüş ve öfkeli hissediyorum.

Bugün hangi duyguları yaşadığını yukarıdaki sözcüklerden seçerek yaz.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bugün yaşadığın her bir duyguyu düşündüğünde aklına hangi düşünceler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kendini tanımlamada en sık kullandığını duygu kelimeleri nelerdir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Ne düşündüğün nasıl hissettiğini, nasıl hissettiğin ne düşündüğünü etkiler. Duygular ve düşünceler her ne kadar ayrı görünseler de birbirlerine sıkıca bağlıdırlar.

birkaç şey daha

Psikolog Rick Hanson şöyle diyor: "Bizler olumsuza sımsıkı sarılırken, olumluya karşı duvar örmekteyiz." Kendinle ilgili olumsuz özellikleri bulmak genellikle çok kolaydır. Güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini düşünmek ise her zaman çok daha zordur. Yukarıdaki alıntıyı kendi günlük yaşamına uygulamak için bir deneme yapalım. Aşağıdaki alana tüm olumsuz ve tüm olumlu özelliklerini yaz.

Olumsuz Özellikler	Olumlu özellikler

Hangi taraftaki liste daha uzun?

. . . . . .

. . . . . .

Bu listelerde yazdıklarını okuduğunda ne farkediyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bedeninde neler hissediyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sende beliren düşünceler neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sende beliren duygular neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Yargı, bir düşünce biçimidir. Bir düşünceye sahip olman onun her zaman gerçek ya da doğru olduğu anlamına gelmez.

18 Düşünceler Treninin Üzerine Atlama: Tren Yolu Etkinliği

Kara kara düşünerek ve endişelenerek insanlar çok zaman harcarlar. Bu durum şu anda olup bitene dikkatini vermeni ve keyif almanı zorlaştırır. Hatta rahatlamakta bile zorluk çekersin.

> Ali geceleri yatağa girdiğinde uykuya dalmakta çok zorlanıyordu. Ertesi gün yapması gerekenler listesi aklına geliyor ve bu düşüncelerden kurtulması çok uzun sürüyordu. Sabahları uyandığında, kendini genelde çok yorgun hissediyordu.

Düşüncelerin ortaya çıktığında onları (onlara tutunmadan, bir şeyler eklemeden, onları görmezden gelmeye veya itmeye çalışmadan) sadece gözlemlemeyi öğrenmek stresini azaltabilir.

Tren Yolu Etkinliği Alıştırması

Rahat bir pozisyona geç. Bir dağın tepesinde oturduğunu hayal et.

Zihninde bu anı canlandırdıktan sonra tepeden aşağıya bak ve bir tren yolu gör. Bir trenin geçmeye başladığını hayal et.

Vagonların geçişini izlerken her bir vagonun senin bir düşüncen olduğunu varsay.

Trenin üzerine atlamadan sadece vagonların -düşüncelerinin- geldiğini ve geçtiğini farket.

Eğer bir düşüncenin tekrar tekrar ortaya çıktığını görüyorsan bunu sadece farket.

Şöyle diyebilirsin: "Aaa, Çok ilginç. Şu an düşündüğüm şey bu!" ve treni farketmeye devam edebilirsin.

Ali bu etkinliği denedi. Düşüncelerine kendini kaptırmadan ve "bunun hakkında düşünmemeliyim" demeden sadece düşüncelerini Jarkettiğinde, düşünce treninden inmenin ve düşüncelerini tren vagonu gibi izlemenin daha kolay olduğunu gördü.

Ali, düşüncelerini kendisinden uzaklaştırdı ve tren vagonları olarak hayal etmeye başladı. Düşünceleriyle uğraşmak yerine onların geçip gitmesine izin vermek stresini, endişelerini ve kaygılarını azaltmaya yardımcı oldu.

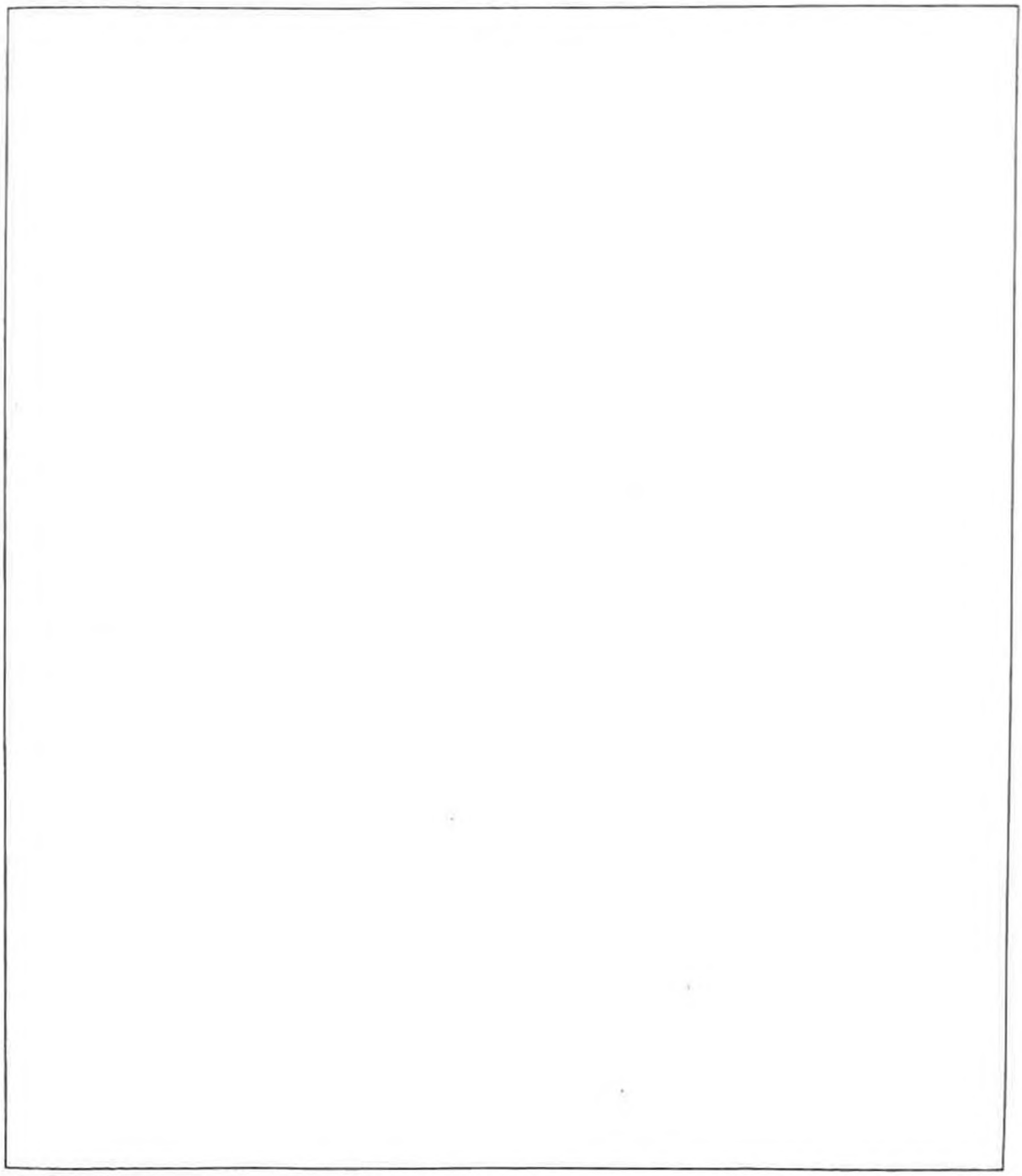
Özellikle uzun uzun düşünmekten kendini alıkoyamadığın, endişe ettiğin ve bu nedenle çok dağıldığın zamanlarda bu alıştırmayı diğer farkındalık uygulamaları sırasında da kullanabilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Yapılması gerekenler listesi hazırlamak, sonra listedekiler! yapmaya başlayana kadar onu bir yere kaldırmak bazen yardımcı olabilir, örneğin, geceleyin aklına gelenleri listele ve ertesi güne kadar listeyi bir yere kaldır. Yapılması gereken her madde ya da fikir zihnin yerine hazırladığın listede olacak. Böylece unutmakla ilgili bir endişeye kapılmana da gerek kalmayacak.

birkaç şey daha

Zihninde canlandırdığın treni çiz. Çizdiğin resmin üzerine aklında sık sık beliren ve rahatlamanı zorlaştıran düşünceleri yaz.



Bu düşünceleri farkettiğinde bir tren gibi geçip gitmelerine izin ver.

19 Stres Dalgaları: Yaşamın Dalgalarıyla Sörf Yapmak

Okyanusta, bir sandalda olduğunu hayal et. Şu an sende strese neden olan her şeyi okyanustaki dalgalara benzetelim: senin stres dalgaların. Dalgalar sakin ve hareketsiz olabilir veya birbiri ardına, coşkun ve sert olabilir. Okyanustaki çok sayıdaki dalgalar, yaşamındaki birçok olaya ve stres kaynaklarına denk düşer.

Tank üniversiteyi kazanarak ailesini memnun etmeyi çok istiyordu. Sınavı kazanması için ders ortalamasının iyi olması yanında *çok fazla* soru çözmesi gerekiyordu. Kız arkadaşı ve okuldaki arkadaşlan ile zaman geçirmeye artık vakti olmadığını düşünüyordu. Tarık kendi stres dalgalarını düşündüğünde, çok yüksek tsunami gibi bir dalga görüyordu. Kendini suda zar zor gider halde hayal ediyordu.

* * *

Diğer yandan Selin ise ders çalışma, arkadaşları ile vakit geçirme ve dans kursuna katılmada bir denge oluşturmuştu. Selin dalgalarını oldukça küçük buluyor ve dalgalar kendine doğru geldiğinde onlan yönetebildiğim düşünüyordu. Dalgalar çok büyüdüğünde ise bunu, günlük programında bir şeyleri değiştirmesi gerektiğine ilişkin bir işaret olarak alıyordu. Bunu yaptığında da dalgalar yine küçülüyordu.

Şimdi bir dakikalığına şu anda seni neyin ya da nelerin strese soktuğunu düşün. Tüm bu stres kaynaklarını bir dalgaya benzetmeye çalış. Bu bir tsunami dalgası da olabilir ya da çok küçük bir dalga da. Bu sana bağlı.

Aşağıdaki dikdörtgenin içine şu anki stres dalgaların nasıl görünüyorsa onun resmini çiz.

Yukarıdaki dalgaların içine onları oluşturan stres kaynaklarını, endişelerini ve/veya korkularını ekle.

Dalgalarını tanımla (örneğin; büyük, küçük, orta, vahşi, sakin, yumuşak veya başka bir şey).

. . . . . .

. . . . . .

Çizdiğin resme ve dalgalara eklediğin tanımlara baktığında sende hangi düşünceler ortaya çıkıyor?

. . . . . .

. . . . . .

Çizdiğin resme ve dalgalara eklediğin tanımlara baktığında sende hangi duygular ortaya çıkıyor?

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Demir Atmak: Çapanı Kullan

Çizmiş olduğun dalgaların ortasında bir sandalda olduğunu hayal et. Stres dalgalarınla başedebilmek için şimdi çapanı suya aL En güçlü fırtınada suyun üstü dalgalı olsa bile, dalgaların altında derinlerde su sakin ve hareketsizdir. Sandalından sakin ve hareketsiz sulara indirdiğin çapa; senin nefesin, kalp atışın, parmakların arasında gezinen hava, zeminde yürüyen ayakların veya seni sakin sulara demirleyen herhangi başka bir şey olabilir. 'Stres dalgaları' çok fazla olduğunda, seni sakin sulara demirleyen çapalarını kullan.

Stres dalgalarının altındaki sakin ve hareketsiz sulara ulaşmana yardımcı olan, seni sakin sulara demirleyen çapaların neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERS İ

Stres dalgalarının çok büyük olduğunu hissettiğinde ve derinlerdeki sakin ve hareketsiz sulara inmek istediğinde, seni sakin sulara demirleyen çapalannı hatırla: Nefesin, ellerin, kalp atışın veya ayakların.

20 Dikkatini Nefesine Vermek

Nefes almak kendiliğinden olur. Tıpkı kalp atışın gibi. Sadece olur, çoğu kez sen farketmeden.

Şimdi nefesini birkaç saniye için farket. Neye benziyordu?

. . . . . .

. . . . . .

Tuna, nefesini ilkjarkettiyinde, nefes alip verişini deriştirmiş ve gerçekten çok derin bir nefes almıştı. Sanki doktor ona derin derin nefes almasını söylemiş ve stetoskopunu sırtına koymuş yibi.

Farkındalıklı Nefes Alıştırması

Farkındalıklı nefes alıp vermek, kendiliğinden olan nefes alıp verişini olduğu haliyle gözlemlemektir. Nefesine odaklanmaya başladığında, nefesin değişiklik gösterebilir, belki daha derin ya da yavaş olabilir.

Nefesinin değiştiğini farkedersen, sadece nefesine odaklanmayı kendine hatırlat. Derin derin nefesler almana gerek yok. Nefesini değiştirmeden, olduğu gibi.

Şimdi yaklaşık 30 saniye ile 1 dakikalık bir süre boyunca, nefesini olduğu haliyle farketmeyi dene. Sadece nefes aldığını ve nefes verdiğini gözlemle. Normal ahengine ve ritmine uymaya çalış.

Bunu yaptığında ne farkettin?

. . . . . .

. . . . . .

Bu defaki nefes alış-verişin nasıldı? Aynı mıydı, farklı mıydı? Açıkla.

. . . . . .

. . . . . .

Farkındalıklı nefes, sakinleşmende ve stresini azaltmanda sana yardımcı olur. Düzenli aralıklarla nefesini kontrol ettiğinde nefesinin "normal" olmasının nasıl bir şey olduğunu farkedersin. Buna karşılık, nefesinin "normal" olmamasının da nasıl bir şey olduğunu farkedebilirsin. Bu da sana fiziksel ya da duygusal olarak bir şeylerin yolunda gitmediğini söyler. Nefesin, sana bir durum hakkında bilgi veren bir uyarı işareti olabilir. Böylece bu durumu düzelterek kendini daha iyi hissetmeni sağlayabilirsin, örneğin, nefesin hızlı hızlı, sıkışık ve sığ ise korku, endişe ya da öfke yaşıyor olabilirsin. Bunu farkettiğinde içinde bulunduğun durumu, ortamı ya da yeri değiştirebilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Eğer görsel biri isen, göğsünde bir çapa resmi hayal et Şimdiki an'a demirleyebilmen için nefesinin senin çapan olduğunu düşün. Onu farkettiğin müddetçe bu çapa her zaman seninle.

birkaç şey daha

Farkındalıkla dikkatini nefesine, bedenine ve zihnine ver.

Nefesini farket. Burnuna ve ağzına dikkatini ver. Nefes almada ve vermede hangisini kullanıyorsun? Nefes alırken bedenini farket. Karnının yukarıya çıktığını ve aşağıya indiğini farket. İstersen, bir ya da iki elini karnının üzerine koy ve nefesinin hareketi hisset

Nefesin tüm bedenin boyunca aktığında ne farkettin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bedenine dikkatini verdiğinde, nefesin nasıldı?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nefes alıp verirken zihnini farket.

Nefes alırken düşüncelerin ve duyguların ile ilgili neler farkettin? örneğin, kızgın ya da üzgün olduğunu farketmiş olabilirsin. Kendine "nefes alırken zihnimi ve bedenimi rahatlatıyorum, nefes verirken bütün zihnimde ve bedenimde tuttuğum ne uarsa hepsini bırakıyorum" diyebilirsin.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Düşüncelerin, duyguların veya rahatsızlık veren başka şeyler dikkatini dağıttığında tekrar nefesine odaklanmayı başarabildin mi? Eğer öyleyse, bu senin için nasıldı? Eğer dikkatin dağılmadı ise, bu nasıldı?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Eğer nefesine odaklanmakta zorlanıyorsan ve dikkatin dağılıyorsa, kendine şunu söyleyebilirsin: "Nefes al bir, nefes ver bir, nefes al iki, nefes ver iki." Bunu 5'e kadar sayarak yap. Başka zamanlarda da nefesini sayabilirsin. Örneğin, okulda zor bir derse girmek özere sınıfa doğru giderken veya bir arkadaşın ya da aile bireyin ile zor bir konuşma yapmak özereyken.

21 Dikkatini Zihnine Vermek: Farkındalıklı Oturma Alıştırması

Bu kurallı farkındalık alıştırmasında otururken ve başka hiçbir şeye dahil olmadan sadece zihnini, bedenini ve nefesini farket.

Bu alıştırma, dikkat dağıtıcı elektronik aygıtlar olmadan sessizlik içinde olmanın yardımıyla kendinle uyumlanmanda sana yardımcı olur. Gündelik yaşamın alışılmış gürültüleri olmadan nasıl rahatlık içinde olabileceğini öğrenmende sana yardım eder.

Bu uygulama sırasında daha rahat hissetmek için bulunduğun pozisyonu değiştirmekten çekinme. Herhangi bir alıştırmanın sana zarar verdiğini hissedersen, kendinizi zorlama ve alıştırmayı yapmayı bırak!

Farkındalıklı Oturma Alıştırması

Toplam alıştırma süresi: 5-10 dakika

Kendini rahat hissetmene göre alıştırma süresini uzatabilir ya da kısaltabilirsin.

1. **Rahatla ve geçiş yap.** (Bu bölüm 1-2 dakika sürebilir)

   Dikkat dağıtıcıların en az olduğu, güvenli ve rahat hissettiğin bir yer bul. Elektronik aygıtları kapat. En rahat oturuş pozisyonunu seç.

Nasıl bir gün geçiriyorsun? Günün içinde yaşadıkların farkındalıklı oturma alıştırmanı nasıl etkileyebilir? Eğer dikkatin çok dağınıksa ve şu an oturmakta zorlanıyorsan, tekrar başlamak için kendine ihtiyacın olan zamanı ver. Neye ihtiyacın var ise onu karşıla ve alıştırmaya geri dön.

Eğer kendini rahat hissedeceksen, gözlerini nazikçe kapa.

Hazır olduğunda, kısaca bedenini tara. Bedenindeki duyumları farket. Aldığın nefesi acı ya da rahatsızlık hissettiğin bölgelere doğru yönledir. Herhangi bir gerginlik, acı veya rahatsızlık hissini nefesinle dışarı ver.

Oturmanın bedeninde oluşturduğu duyumları hissetmeye başla. Bedeninin üzerinde oturmakta olduğun yüzeyle nasıl bir temas kurduğunu farket. Bu temasın oluşturduğu basıncın ve dokunma duyusunun farkına var. Oturduğun bu yerde bedeninin sakinleşmesine izin ver. İçinde bulunduğun an'a yerleş.

Dikkatini karnına getir. Nefes alırken karnının nasıl hareket ettiğini farketmeye başla. Nefes alırken nasıl yükseldiğine ve nefes verirken nasıl nazikçe indiğine. Eğer nefesini farketmene yardımcı olacaksa, bir ya da iki elini karnına koyup hareketi hissedebilirsin. Nefesini değiştirmeden, sadece nefesinin tüm bedenindeki hareketini izle. Dikkatini burnuna ve ağzına getir ve nefesi içeri ve dışarı verdiğin yeri farket: Burnun ve ağzın.

Bu bölümü bitirdikten sonra oturma alıştırması için ayırdığın süreyi haber vermesi için bir alarm kur. Böylece gözlerini kapayabilir ve bu kitabı ya da saati takip etmek zorunda kalmazsın.

2. **Zihninle ol.** (Bu bölüm, oturma alıştırması sırasında zamanının çoğunu geçireceğin kısım)

   Otur ve sadece hangi düşünce ve duyguların zihninde belirdiğini farket.

   Düşünceler ve duygular geldiğinde, onları sadece farket. Onlarla hiçbir şey yapmana gerek yok. Hatırla, düşünce trenine adamana gerek yok. Kendine şunu söyleyebilirsin: "Oh, ilginç, bu şu an tam da *düşündüğüm (veya hissettiğim')* şey" ve nazikçe dikkatini tekrar nefesine ve bedenine getir. Eğer kendine odaklanmana yardım edecekse nefeslerini saya bilirsin de. Daha önce sana yardımcı olarak belirlediğin çapalarını hatırla, ihtiyaç duyduğunda onlarla uyumlan ve anda kalmak için onlan kullan.

   Zihnin düşüncelerinin ve duygularının peşinden gittiğinde ve dikkatin dağıldığında, bunun normal olduğunu kendine hatırlat: bu zihninin her zaman yaptığı bir şey. Dikkatinin dağıldığını ve tekrar alıştırmaya döndüğünü farket Dikkatinin dağıldığını her farkedişin, bir farkındalık içinde olduğun anlamma gelir.

   Alıştırmayı bitirdiğinde, yavaşça el parmaklarının uçlarmı veya ayak parmaklarını hareket ettir ve bulunduğun ortama tekrar geri gel. Eğer istersen şu an hissettiklerinin bir kısmını günün geri kalanında yanmda götürebilirsin.

Bu alıştırmayı iyi ya da kötü diye adlandırmaya gerek olmadığını hatırla. Kendin için ayırdığın ve dinlendiğin bir zaman olarak kabul et.

birkaç şey daha

Farkındalıklı oturma alıştırmasını değerlendir.

Zihnine hangi düşünceler geldi?

Hangi duygular şende belirdi?

Hiçbir şey yapmadan oturmak nasıldı?

Hafif bir sessizlik içinde, elektronik aygıtlar olmadan kalmak nasıldı?

Eğer dikkatin dağıldıysa dikkatini ne dağıttı? Dikkatini tekrar geri getirmeyi başarabildin mi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Seni şaşırtan ya da garip gelen bir şey oldu mu? Eğer öyleyse, bu neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Bu alıştırmayı ne zaman yaparsan yap, hep yeni gözlerle gel. Nasıl yaptığını yargılamak yerine, bil ki her yaptığın sefer bir diğerinden farklı olacak.

22 İçine İyiyi Almak: Keyif Aldığın Şeyi Yapmak

X^ ok yoğun olduğunda ya da keyifsiz hissettiğinde hoşuna giden V şeyleri yapmaya zaman bulamadığın olmuştur. Ya da sana mutlıiluk veren şeylerin keyif vermediği zamanlar da olmuştur. Daha da kötüsü, bazen sana mutluluk, huzur ve keyif veren şeyler olduğunu bile unutabilirsin. Belki bu keyifli şeyleri yapıyorsun ama sana iyi geldiğini farketmiyorsun.

Bu sabah okuldan önce Miray ailesi ile tartıştı. Sonra matematik sınavına yeniden yirdi ve sınavdan kaldığını yördü. Öğle yemeğinde tepsisini yemekhanede yere düşürdü ve herkes tuhaf tuhaf ona baktı. Hayatının en kötü yününü geçirdiğini hissetti.

* * ★

Burak sınav sonucunda istediği bölümü kazanamadığını öğrendi. Kendini çok üzyün hissediyordu ve bunu ailesine nasıl söyleyeceği konusunda endişeliydi. Destek almak için arkadaşlannı aramak istedi ancak yapamadı. Her şeyin üstüne, haftasonu eve yeç yeldiği için birde evden çıkmama cezası almıştı ve internet hakkı elinden alınmıştı.

Miray ve Burak gibi kötü zamanlar geçirdiğinde, kendini daha iyi hissetmene yardımcı olacak, seni tebessüm ettirecek şeyleri yapmak mükemmel birer fırsattır. Deyim yerindeyse, çöplüğün içine düştüğünde orada kalmak zorunda değilsin. Oradan çıkmakla ilgili bir şeyler yapabilirsin.

Aşağıdaki etkinlik listesini oku (boş yerleri başka etkinlik eklemek için kullan) ve yapmaktan hoşlandıklarının yanına işaret koy. Sonra geri dön ve en beğendiğin 3 tanesinin yanına yıldız koy.

- □ evcil hayvanlarla zaman geçirmek
- □ doğada/dışarıda olmak
- □ yazmak, günlük tutmak, bloğa yazmak
- □ internet, sosyal medya, mesajlaşmak, paylaşım yapmak
- □ resim çekmek
- □ bir elişi ile uğraşmak
- □ müzik yapmak ya da dinlemek
- □ arkadaşlarınla zaman geçirmek
- □ ailenle zaman geçirmek
- □ bahçe ile uğraşmak
- □ resim çizmek ya da boyamak
- □ egzersiz yapmak
- □ spor yapmak
- □ farkındalık alıştırması yapmak
- □ yoga yapmak
- □ okumak
- □ duş ya da banyo yapmak
- □ film izlemek
- □ gönüllü olarak bir şeyler yapmak
- □ dışarıda yemek
- □ spor etkinliğine gitmek
- □ konsere gitmek
- □ açık havada kamp yapmak
- □ seyahat etmek
- □ telefonda konuşmak
- □ alışverişe çıkmak
- □ dans etmek
- □ şarkı söylemek
- □ yemek pişirmek
- □ proje üretmek
- □ bilgisayar oyunu oynamak
- □ araba kullanmak
- □ kayak ya da snow-bord yapmak
- □ başka:.....
- □ başka:.....
- □ başka:.....

FARKINDALIK DERSİ

Eğer kendini iyi hissetmiyorsan, bu listeye geri dönüp, kendini daha iyi hissettirecek bir şey her zaman yapabilirsin. Bu sayfanın bir resmini çek ya da hoşuna giden etkinliklerin bir kopyasını al ve kolaylıkla görebileceğini bir yere koy.
Örneğin, yatağının yanına ya da aynanın üstüne ya da başucuna.

Sevdiğin ve eğlendiğin bu etkinlikleri yapmaya zamanın olmadığım düşünebilirsin. Ama ne kadar yoğun olduğunun bir önemi yok. Sana keyifli gelen şeyleri çok zaman harcamadan da yapabilirsin. Örneğin, güneşin ya da güzel bir çiçeğin farkına varmak, yemek üzere olduğun bir şeyin kokusundan ya da görünüşünden keyif almak, bir arkadaşınla yaptığın sohbetten memnuniyet duymak. Küçük şeylerin hayatına nasıl mutluluk getirebileceğini öğrenmek ve olumsuzlar yerine bu olumlulara odaklanmak keyfini arttırır ve stresini azaltır.

Daha önce listede yıldız koyduğun 3 etkinliği aşağıya yaz. Sonra iki tane daha seç ve ekle.

1- .....

2- .....

3- .....

4- .....

5- .....

Bu hafta, bu etkinliklerden en az ikisini yap. Her birini yaptıktan sonra, hoşuna giden bir şeyi yapmaya zaman ayırmanın nasıl bir şey olduğu üzerine kafa yor. Aşağıya yaz.

Etkinlik 1:.....

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Etkinlik 2:.....

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

23 Olumluya Odaklanmak: Hoşa Giden Anlar Takvimi

Birçok insan mutlu olma ve hayattan keyif alma isteğini zihninden geçiriyor. Pek çoğu da bu arzuyu kelimelerle ifade ediyor. Aslında mutlu olabilmek ve keyif aldığın şeyleri yapabilmek için aklından geçirmenin ya da dilinle söylemenin ötesinde, daha fazlası gerekiyor: Seni mutlu eden şeyi farketmen ve bir şeyleri yapman.

Oya gerçekten çok mutluydu. İki yıldan sonra diş tellerini çıkarmaya diş hekimine gidiyordu. Aynı zamanda çok zorlandığı biyoloji sınavından B aldığını öğrendi. Sınıftan çıktığında, en iyi arkadaşı ona sarıldı.

★ i ★

Tülay çok heyecanlıydı, çünkü ailesi en sevdiği grubun da sahneye çıkacağı konsere gitmesine izin vermişti.

Pek çok insan, gün içinde yaşadığı olumlu olaylar karşısında bir olumsuz olaya tahammül edebilir. Aslında çok can sıkıcı günlerde bile her zaman iyi anlar çoğunlukla vardır. Eğer olumsuz olana odaklanırsan ya da olumsuz olay içinde kaybolursan, hoşa giden anları her zaman farkedemeyebilirsin. Tıpkı Oya ve Tülay gibi, iyi anları arayıp sadece seni mutlu yapacak şeylere dikkatini çevirebilirsin.

Gelecek hafta boyunca her gün hoşuna giden bir an'ı farket ve aşağıdaki takvime ekle.

îlk olarak, o anın hangisi olduğunu söyle. İkinci olarak da öncesinde, o anda ve sonrasında deneyimlediğin tüm duygu ve düşünceleri anlat. Üçüncüde ise yine o anın öncesinde, o anda ve sonrasında bedeninde ne hissettiğini farket. En sonunda da şu anda kendini nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü söyle.

FARKINDALIK DERSİ

Günün tamamı kötü ya da günün tamamı iyi şekilde düşünmek yerine, günü nasılsa öyle farketmeye çalış. Gün birçok andan oluşur. Bu anların birazı iyi, birazı keyifli, diğer birazı kötü ya da keyifsiz olabilir. Bu şekilde düşünme olaya bakışını nasıl etkiledi.

Hoşa Giden Anlar Takvimi

	0 An	Düşünce ve Duygularım	Bedenimde Hissettiklerim	Şimdiki Düşünce ve Duygularım
örnek	*Ehliyet sınavımı geçtim.*	*Göl kıyısında araba sürmek için sabırsızlanıyorum! Gerçekten çok heyecanlıydım.*	*Sınav sırasında karnımda kelebekler uçuştuğunu hissettim. Sonrasında gülmekten ve arkadaşlarıma mesai atmadan kendimi alamadım.*	*Umarım annem arabasını ödünç almama izin verir. Hâlâ çok mutluyum ve hayatımda nasıl birçok şeyin değiştireceğini görebiliyorum.*
Pazartesi				
Sah				
Çarşamba				

	0 An	Düşünce ve Duygularım	Bedenimde Hissettiklerim	Şimdiki Düşünce ve Duygularım
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

birkaç şey daha

Her ne kadar hoşa giden anlar takvimi üzerinde çalışıyor olsan da bugünü düşündüğünde hoş olmayan anlar neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

O anın hoş olmadığına inanmana neden olan düşünceler neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

O anın hoş olmadığına inanmana neden olan duygular neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Her ne kadar gününün içinde hoş olmayan şeyler olsa da yine de hoş olan bir şeyi farkedebildin mi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Hoş olmayan bir şey olduğunda bile hâlâ hoş olan anları farkedebiliyorsan, "siyah ya da beyaz" veya "hep(si) ya da hiç(biri)" denen düşünce kalıplarını değiştirebillyorsun demektir. Böylece o günün bir sürü andan oluştuğunu görebilirsin: bazıları hoş olan anlar, bazıları da hoş olmayan anlar.

24 Olumsuza Odaklanmak: Hoşa Gitmeyen Anlar Takvimi

İyi de kötü de hayatın birer parçası. İnsanlar genellikle kötü zamanları önlemek ya da uzaklaştırmak ister. Ama kötü zamanların hiç olmasaydı, o zaman da iyi olan anları farkedemezdin.

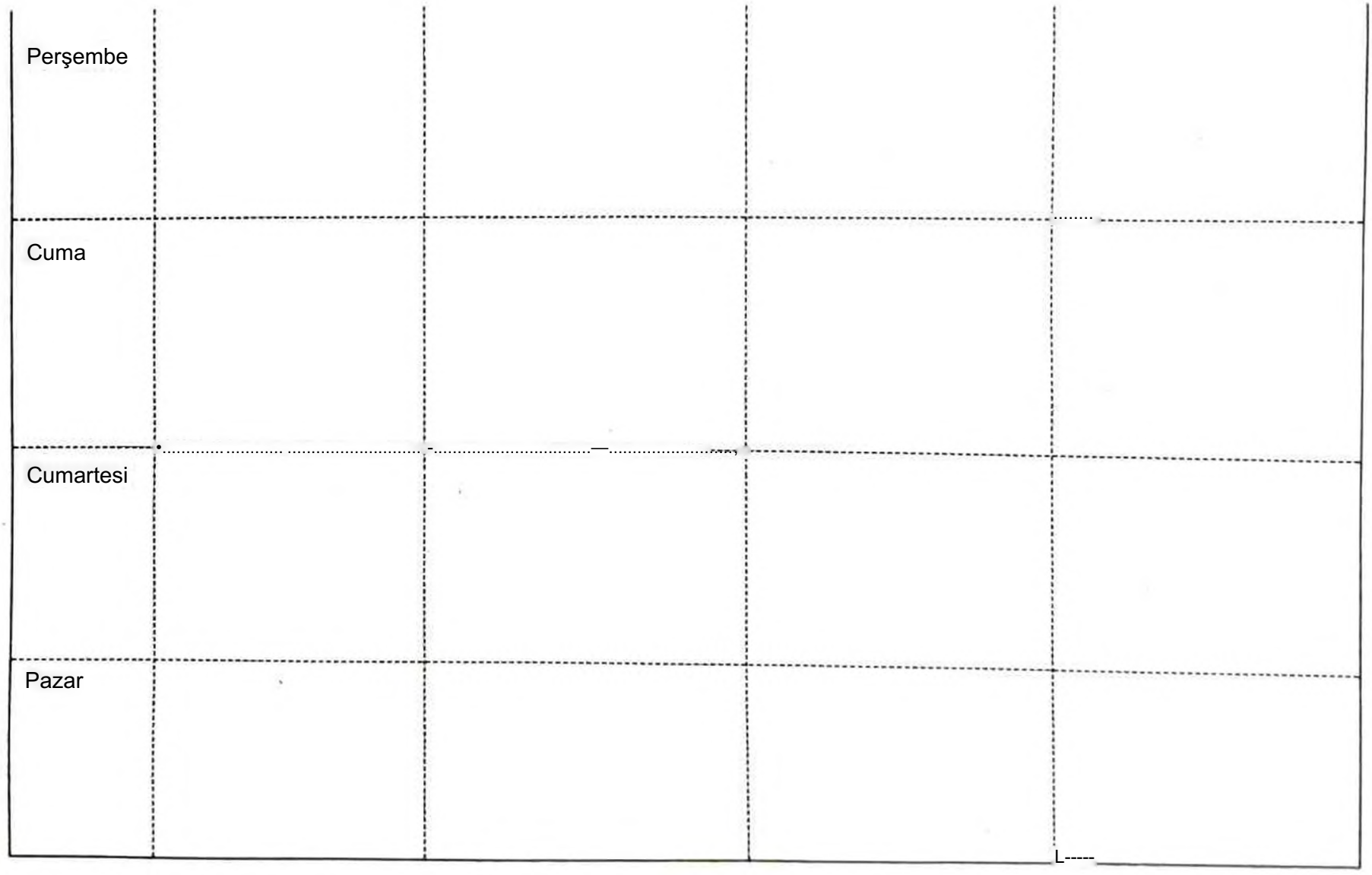
> Rona okul koridorunda bazı insanların önünde sendeledi. İlk derste telefonda bir arkadaşına mesaj yazarken öğretmeni bu durumu gördü ve onu dersten çıkardı. Ve bu öğretmen onun en sevdiği öğretmendi. Sınıftan çıkarken bazılarının ona güldüğünüjhrketti. Bu onu hem çok üzdü hem de çok utandırdı. Bu sırada İngilizce ödevini teslim etmeye karar *verdi* ama onu da evde unuttuğunu gördü.

Rona'nın günleri gibi günler olacak. Eğer kötü bir gün geçiriyorsan sadece kötü bir gün geçiriyorsun demektir, daha fazlası değil. Ona başka duygular ve düşünceler eklediğinde ise durum sadece daha da kötüleşecektir. Kötü olan bir gün daha kötü bir güne dönüşecek. Ama tam tersi olanları sadece farketmen ve olduğu gibi kabul etmen kötü günün daha kötü gün olmasını önleyecek.

Gelecek hafta boyunca her gün hoşuna gitmeyen bir an'ı farket ve aşağıdaki takvime ekle. İlk olarak, o amn hangisi olduğunu söyle. İkinci olarak da öncesinde, o anda ve sonrasında deneyimlediğin tüm duygu ve düşünceleri anlat. Üçüncüde ise yine o anın öncesinde, o anda ve sonrasında bedeninde ne hissettiğini farket. En sonunda da şu anda nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü söyle.

Hoşa Gitmeyen Anlar Takvimi

	0 An	Düşünce ve Duygularım	Bedenimde Hissettiklerim	Şimdiki Düşünce ve Duygularım
Örnek	*Arkadaşım utanç duyduğum bir özçekimimi birlikte takıldığımız grupla paylaştı*	*Okulda yayılacağını ve sosyal medyaya konacağını düşündüm. Diğer arkadaşlarımın benimle dalga geçeceğini düşün erek endişelendim. Sonrasında, incinmiş ve üzgün hissettim.*	*Yüzüm kıpkırmızı oldu. Göğsüm sıkıştı ve nefes almakta zorlandım.*	*Tepem attı. Artık kimseye, en yakın arkadaşıma bile güvenemeyeceğimi hissettim.*
Pazartesi				
Sah				
Çarşamba				


Perşembe
Cuma
Cumartesi
Pazar

Hafta bittiğinde, aşağıdaki soruları yanıtla:

Olumsuz şeyleri arayıp bulmakla ilgili deneyimin nasıldı?
Bu seni daha mı kötü hissettirdi yoksa ruh halini daha farklı
bir şekilde mi değiştirdi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu olaylardan hangileri kendiliğinden çok hızlı bir şekilde çözüldü?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu olaylardan hangileri kalıcı oldu ya da daha uzun süreli oldu?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Her ne kadar hoşa gitmeyen anlar takvimi üzerinde çalışıyor olsan da bugünü düşündüğünde hoş olan anlar neydi?

O anın hoş olduğuna inanmana neden olan düşünceler neydi?

O anın hoş olduğuna inanmana neden olan duygular neydi?

25 Kontrol Edebileceğin ve Kontrol Edemeyeceğin Şeyler

Eğer hayatında olup biten her şeyi kontrol edebilseydin, stres yapmanı gerektirecek bir nedenin de belki olmazdı. Çünkü o zaman her şey senin istediğin gibi ilerlerdi. Ne yazık ki hiçbirimizin böyle bir gücü yok ve strese neden olan durumlar da çoğunlukla kendi kontrolümüzün dışında.

Hiç kuşkusuz yaşamındaki bazı şeyleri kontrol edemediğinin farkındasmdır. Tıpkı hava durumunun nasıl olacağını ya da derste ne kadar matematik ödevi verebileceğini ya da okulda olman gereken saatleri değiştiremeyeceğin gibi. Bazen de değiştirebileceğini düşündüğün ama aslında değiştiremeyeceğin durumlar vardır; örneğin diğer insanlar.

Müge ve Rana haftasonu dışarı çıkmak ve birlikte alışveriş yapmak için plan yapmışlardı. Müge, Rana'yla alışveriş yapmayı dört gözle bekliyordu ama ne zaman plan yapmaya çalışsalar Rana'nın yapacak başka bir işi çıkıyordu. Müge sonunda başka bir arkadaşıyla alışverişe gitmeye karar verdi.

Müge, Rana'yla alışverişe çıkmayı ne kadar çok istese de Rana'nın günlük yaşantısını kontrol edemezdi. Bunun yerine kendi düzenini değiştirebileceğini farketti.

Aşağıda yer alan her bir grup için son zamanlarda yaşadığın ya da şu an yaşamakta olduğun sorunların bazılarının listesini yap.

Aile

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

İlişkiler

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Okul, iş ya da boş zaman etkinlikleri

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Fiziksel ve ruhsal sağlık

Kaçınmak istediğin davranışlar veya engel olmak istediğini duygular (örneğin, sigara, internet, sosyal medya, uyuşturucu ve alkol kullanımı veya kendine zarar verme)

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yukarıda verdiğin yanıtlara baktığında üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduğun ve değiştirebileceğin sorunları daire içine al. Kontrol edemeyeceklerinin üzerinde ise çarpı koy.

Çabanı kontrol edebileceklerin ve değiştirebileceklerin üzerine yoğunlaştır.

FARKINDALIK DERSİ

Bir tiyatro oyununa katıldığını hayal et. Sana verilen rolü oynamak yerine; yönetmen, diğer tüm oyuncular, sahne tasarımcısı, set yöneticisi ve diğerlerinin de yerine geçerek tüm oyunu kontrol etmeye çalıştığını düşün. Nasıl olur? Gerçek hayatta, kontrol edebileceğin tek şey kendinsin. Oyunda, senin dışındaki herkes ve her şey aslında kontrolünün dışında.

birkaç şey daha

Önemsemek ya da Endişelenmek

Yaşamındaki insanları önemsemek harika. Ama önemsemek ile endişelenmek arasında bir çizgi var. Arkadaşlarının ya da ailenin başına gelenleri değiştirmeyi çok isteyebilirsin. Bunun için ne kadar endişelendiğinin bir önemi yok çünkü endişelenmek hiçbir şeyi değiştirmeyecek.

Arkadaşlarının anlattıklarını dinleyebilirsin, omuzunda ağlamalarını sağlayabilirsin ve böylece onların yanında olabilirsin. Ama onların sorunlarının hayatının tamamını doldurmasma izin verme. Ve kendi sorunun olduğunda da hepsini içinde tutma; arkadaşlarınla paylaşmaya ve onlarm da seni dinlemesine izin ver.

Şu anda senin yaşamında ya da arkadaşlarının veya ailenin hayatında olan ve seni endişelendiren durumların listesini yap.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yukarıda yazdıklarından hangisini endişelenerek değiştirebilirsin ya da kontrol edebilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Aslında yukarıdaki soru hileliydi. Hiçbir şey yazmamalıydın. Çünkü endişe ederek hiçbir şeyi değiştiremezsin. Endişeli olduğunu farkettiğinde kendine endişenin sonucu değiştirmeyeceğini veya sorunu çözmeye veya düzeltmeye yardımcı olmayacağını ve işleri daha da kötüleştirebileceğini hatırlatabilirsin.

26 Farkındalıklı Durmak: Tepki Yerine Yanıt Vermek

Hiç düşünmeden davrandığın ve sonra keşke yapmasaydım dediğin bir durum oldu mu? Farkındalıklı durma, stresli olduğunda ani bir şekilde veya düşüncesizce hareket etmeden önce kullanabileceğin bir kendini kontrol etme yoludur. Bu uygulamayı, bir durum karşısında tepki göstermek yerine yanıt vermek için kullanabilirsin.

> Bir 5ün okulda bir kız, koridordan geçen Elife "şişman balina" dedi. Elif o kadar kızdı ki ayağını kaldırıp kıza çelme taktı ve sonra da kendini müdürün odasında buldu.

Farkındalıklı durma Elifin başkasına ve de kendisine zarar vermeden bu duruma yaklaşmasına yardımcı olabilirdi. Farkındalıklı durma nasıl mı olur? îşte nasıl yap ıld ığı...



Farkındalıklı Durma Alıştırması

1. Dur işaretini gözünün önünde getir. Aynı zamanda kendi kendine nazik bir şekilde 'dur' da diyebilirsin.
2. Bedenini gözden geçir. Ayak parmaklarının uçlarından başla ve başının üstüne kadar çık. Bedeninde aşağıdan yukarıya çıktıkça, gergin ya da iyi hissedip hissetmediğini farket.

3. Nefesini huzursuz hissettiğin beden bölgelerine yönlendirdiğini hayal et. Örneğin, göğsünde gergin bir his olabilir, ellerin karıncalanabilir ya da miden ağrıyabilir. Bedeninin farkında ol ve nefes al. Eğer yardımı olacaksa, kendi kendine nefes al bir, nefes ver bir, nefes al iki, nefes ver iki diyerek aldığın ve verdiğin nefesleri daha az gergin hissedene kadar sayabilirsin. Ayrıca kendine şunu söyleyebilirsin; temiz hava nefesle içeri, huzursuzluk nefesle dışarı.
4. Nefes al. Bu sefer, kafanın üstündeki küçük bir delikten hava geldiğini hayal et. İzin ver nefes, başmın üstünden vücuduna doğru hareket etsin ve parmaklarınm ucundan dışarı çıksın.

Kendine aşağıdaki soruları sor:

- □ Şu an neler hissediyorum?
- □ Nasıl yanıt vermek istiyorum?
- □ Kendime yanıt vermek istiyor muyum?
- □ Bir başkasına yanıt vermek istiyor muyum?
- □ Aşırı tepki gösteriyor muyum?
- □ Başkalarını ya da kendimi yargılıyor muyum?

Kendine bir sor: Ne yapmak istediğime karar vermeden önce biraz zamana ihtiyacım var mı?

Biraz zaman vermek genellikle bir durumu daha net görmeni sağlar. Böylece daha farklı bir seçim yapabilirsin. Bu da bir sorunu önleyebilir veya olumsuz sonuçlara engel olabilir.

FARKINDALIK DERSİ

Elifin başkasına ve de kendisine zarar vermeden bu duruma yaklaşmasına yardımcı olabilirdi. Farkındalıklı durma nasıl mı olur? İşte nasıl yapıldığı...

birkaç şey daha

Stresli bir durum karşısında kendini kontrol etmeden verdiğin ani bir tepkiyi anlat. Bu durum kendinle ilgili bir düşünceden ya da bir başkasının sözleri ya da hareketinden kaynaklanmış olabilir.

Bu durum karşısında nasıl bir tepki verdin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Aynı durum karşısında şimdi farkındalıklı durmayı yaparken kendini hayal et.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Yanıtın farklı mı oldu? Eğer öyleyse, nasıl?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Onun yerine nasıl bir yanıt verirdin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

27 Zarar Veren Yargılara Karşı Farkındalıklı Olmak

Çirkinim!, 'Şişkoyum!', 'Aptalın tekiyim!', 'Takıma asla gireme-yeceğim!'. Bu düşüncelerin h iç zihnine doluştuğu oluyor mu? Eğer yanıtın evet ise içindeki seni olumsuz bir şekilde yargılayan iç sesini dinliyorsun demektir.

Yargılamak, karşı karşıya kaldığımız durumlarla ilgili yaptığımız yorumlardır. Örneğin onları iyi veya kötü, doğru veya yanlış olarak tanımlarız. Esasında yargılar bir çeşit düşüncedir. Bir yargı uzun süre devam ederse inanç haline gelir. Yargılar, insanların kendisi, çevresindekiler ve de olaylar hakkında olumsuz hissetmesine neden olabilir.

Yardımı olan yargılar

- Belleğini kullanarak işleri daha hızlı halletmeni sağlar;
- Gelebilecek tehlikelere ve zarara karşı seni uyarır;
- Gerçeklere dayanır.

Zarar veren yargılar

- Aslında gerçeğe dayanmaz;
- Sıklıkla senin ya da diğerlerinin inançlarına ya da değerlerine dayanır;
- Yaptıkların, görünüşün, davranışların, hareketlerin, yeteneklerin, yaşın, konuşmaların ve sahip olduklarınla ilgilidir.

Zarar veren yargılar kesin doğrular değildir. Bir yargı aklına geldi diye ona inanmak zorunda değilsin.

Kendinle ilgili içinden gelen eleştiriyi kendini yargılamadan gözlemlemeyi öğrenerek birçok sıkıntıdan ve stresten kurtarabilirsin.

Kendinle ilgili zarar veren yargılarm neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Zarar Veren Yargılar Günlüğü Alıştırması

Yukarıya az önce yazdığın kendinle ilgili zarar veren yargılardan birini seç ve aşağıdaki adımları takip et.

1, Zarar veren yargıyı yaz.

Örnek: Çirkinim! Ne kadar uğraşsam da güzel gözükmüyorum!

. . . . . .

. . . . . .

2. Bunu zararlı yargı yapan şeyin ne olduğunu söyle.

Örnek: 'Çirkinim!' zarar veren bir yargı çünkü nasıl göründüğüm ile ilgili bir yorum içeriyor. Benim ne kadar çirkin olduğumu tarajsız bir şekilde ölçmenin bir yolu yok. Aynı zamanda 'Ne kadar uğraşsam da güzel gözükmüyorum!' da bir yargı çünkü 'iyi görünmek' bakan kişinin bakış açısına göre değişir. Bana bakan kişilerin beni iyi mi kötü mü gördüğünü bilebilmem mümkün değil.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

3. Açıkyüreklilikle, nezaketle, şefkatle ve merakla kendinle ilgili bir yargının olduğunu kabul et ve bunun sadece bir düşünce olduğunu kabul et.

   Örnek: İlginç... Şu un tam olarak aklımdan geçen yargılayıcı düşünce esasında sadece bir düşünce.

4. Bu yargılayıcı düşüncenin nadiren ortaya çıkan bir düşünce mi yoksa kendini sürekli yargıladığın kalıplaşmış bir düşünce mi olduğunu gözlemle.

   Örnek: Kendi kendime ve arkadaşlarıma sık sık 'Ben çirkinim!' diyorum. Ben böyle söylediğimde deliye dönüyorlar.

5. Bu zarar veren yargıyı düşündüğünde, ne hissediyorsun?

Örnek: Kendimi çok kötü hissediyorum. Beynimde bir yargı oluştuğunda genellikle daha fazlası oluyor; bir başladığımda diğer bütün olumsuz özelliklerimle de deuam ediyorum. Bu bir kısırdöngü ve beni kötü bir ruh haline sokuyor. Bütün günümü etkiliyor.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

6. Bunun yerine kendine ne söyleyebilirsin, bir düşün,

örnek: Bugün kendimi çok iyi hissetmiyorum, keyfim yerinde değil.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu altı basamaktan sonra yargılarınla ilgili ne öğrendin?

örnek: Bu yargılar bana yarar sağlamıyor. Şu an farkettim ki beynimde bir düşünce ve onu bırakıp yoluma devam edebilirin Farkındalıklı olmak, olumsuz düşünen beynimi yeniden ken

getirmemi sağlıyor. Bazen beynim gitmesini istemediğim yerlere gidiyor. Farkındalık sayesinde bunu farkedebiliyorum ve hayata kaldığım yerden devam ediyorum.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Zarar veren yargılarınla ilgili farkettiğin herhangi bir şey var mı?
Eğer varsa burada paylaş.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Bir yargının yararlı veya zararlı olduğunu farkettiğinde dikkatli ve farkında olmaya başlıyorsun demektir.

birkaç şey daha

İnsanların zararlı yargıları sadece kendileri hakkında değildir. Başkalarını da bu şekilde değerlendirme eğilimleri vardır. Bu durum kendilerine yakın buldukları için de geçerlidir, sevmedikleri hatta tanımadıkları için de.

Aile bireyleri ya da arkadaşlarınla ilgili zarar veren yargıların neler?

Sevmediğin kişilere yönelik zarar veren yargıların neler?

Tanımadığın kişilerle İlgili zarar veren yargıların neler?

Başkalarını bu şekilde yargılamanın strese katkısı olduğunu düşünüyor musun? Eğer öyleyse, nasıl olduğunu söyle.

28 Farkındalıklı Mesaj Yazmak ve Paylaşım Yapmak

Şu günlerde yaşantımızın çoğu çevrimiçi. Arkadaşlarınla ilişkin yüzyüzeden çok, mesaj yazma ve paylaşım yapma üzerine. Yanlış anlamalar ve hatalar da olabiliyor çünkü başkasının senin yazdıklarını yorumlamasına ya da tam tersi başkasmın yazdıklarını senin yorumlamana bağlı oluyor her şey.

> Süeda, televizyon izlerken bir taraftan da arkadaşlarıyla VVhatsapp'da mesajlaşıyordu. Aym zamanda İnstayram'a da bir şeyler ekliyordu. Birden özel fotoğraflarından birini herkesin yerebileceği bir yere eklediğini ve yeri alamayacağınıfarketti. *Bu fotografi* kimlerin yöreceği, ekran yöriintüsü alıp herkese yönderebilecekleriyle ilyili endişeye kapıldı. Ne yapacağını bilmiyordu ve panik içindeydi.

Sanal dünyada senin başına gelen ya da okulda duyduğun benzer olayları bir düşün. Aşağıda insanların bana defalarca anlattığı ve internette yapmamış olmayı diledikleri şeylerden bazı örnekler:

- yanlış kişiye mesaj göndermek
- olmamış bir olayla ilgili mesaj atmak
- paylaşmak istemeyeceği bir resim veya videoyu paylaşmak

Günün çoğunda mesaj yazma, paylaşım yapma ve bir şekilde mesajlaşma ile meşgul oluyorsun. Paylaştığın, yazdığın ya da gönderdiğin bir şeyle ilgili ne kadar düşünüyorsun? Farkındalıklı mesaj yazma ve paylaşım yapma işte bununla ilgili. Çevrimiçi dünyada ne yazdığın, ne paylaştığın ya da ne gönderdiğinle ilgili daha fazla düşünmek.

Bu, aşağıdakileri önlemeye yardımcı olabilir:

- üzücü ve utanç verici durumlar;
- sana birinin çok sinirlenmesi;
- yanlışlıkla bir şeyler göndermek;
- başının belaya girmesi;
- diğer insanlara zarar vermek
- geri alamayacağm bir davranışta bulunmak.

Farkındalıklı Mesaj Yazma ve Paylaşım Yapma Alıştırması

Farkındalıklı mesaj yazma ve paylaşım yapmanın dört adımı var:

1. Paylaşmadan ve gönder tuşuna basmadan önce yazdıklarını yeniden oku.
2. Gönder tuşuna basmadan önce, göndermek istediğinden emin olmak için bir-iki saniye dur.
3. Göndereceğin mesajın düşünerek ve aceleye gelmeden yazıldığını ve bir amacı olup olmadığını kendine sor.
4. Şu an duygusal ve fiziksel olarak kendini nasıl hissettiğini kontrol et. Hangi duygular var? Bedenin sana ne diyor? Ne gibi ipuçları veriyor?

Not: Eğer kendini kıskanç, öfkeli, üzgün ve mutsuz hissediyorsan ya da başka bir olumsuz duygu yaşıyorsan mesaj göndermeyi ya da paylaşımda bulunmayı şu an için bırak!

Bu adımları izleyerek mesajlarınla ya da paylaşımlarınla ilgili yaşayacağın birçok pişmanlığa engel olabilirsin.

Son bir-iki gün içinde yazdığın ve paylaştığın mesajlara bir bak. İçlerinde göndermemiş olmayı dilediklerin var mı?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Değiştirmek istediklerin var mı?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu mesajları yeniden okuduğunda, daha düşünerek nasıl farklı yazabilirdin? Buraya yaz.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Bir dahaki sefer, bir mesaj veya paylaşım oluşturduğunda bunu farkındalıklı bir şekilde yap. Unutma: yeniden oku, birkaç saniye dur, mesajın amacını döşün, hislerini gözden geçir. Eğer sorun yoksa GÖNDER.

birkaç şey daha

Bugün mesaj yazmak ya da paylaşımda bulunmak yerine bir arkadaşına telefon etmek için zaman ayır.

Kimi aradın?

. . . . . .

. . . . . .

Ne hakkında konuştunuz?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mesaj yazmaktan ve paylaşımda bulunmaktan farkı neydi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Kendine zaman zaman sor, arkadaşıma mesaj yazmak yerine onu aramak daha anlamlı olur mu? Eğer yanıtın evet ise ona telefon et.

29 Filmin Sonuna Bakmak

Bir karar vermeye çalıştığında, olaya dışardan bakmak sana yardımcı olabilir. Kendi kendine bir sor: *Eğer şu durum* bir sinema filmi olsaydı, nasıl biterdi? Tüm bu yaptıklarım ne gibi sonuçlara yol açardı?

Verdiğin bir kararı ve verdiğin karardan ötürü ortaya çıkan 'filmin' sonunu beğenmediğin bir zamanı düşün.

Bu durumu anlat.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Filmin sonunu önceden görmek mümkün olsaydı, neyi farklı yapardın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

birkaç şey daha

Geçmişi değiştiremezsin ama hatalarından ders çıkartabilirsin. Hayatında karar vermen gereken bir durumu düşün. Bunu açıkla.

Bu durumda ne gibi farklı seçeneklerin var?

Her bir seçiminde filmin sonu nasıl olurdu?

30 Yaşam Olayları Strese Yol Açabilir

Üzücü ve acı veren olaylar tabii ki strese neden olabilir. Bunların dışındaki birçok şey de strese neden olabilir. Hatta olumlu diye düşündüğün olaylar bile. Örneğin; ehliyet almak, istediğin üniversiteyi kazanmak, tatile çıkmak... Bunlar bile strese neden olabilir. İyi ya da kötü hayatındaki herhangi bir değişiklik, sende stres oluşmasına neden olabilir.

Aşağıdaki çizelgede olaylar, birçok insanda oluşturduğu Stres düzeylerine göre gruplandırılmıştır. Her bir olay senin için daha çok ya da daha az stres verici olabilir, bu normal. Eğer herhangi bir olayı daha çok ya da daha az stres verici olarak değerlendiriyorsan diğer gruba kaydırabilirsin.

Son altı ay içinde yaşadığın tüm olayları daire içine al. Hayatında olan ama aşağıdaki listede olmayan olaylar varsa bunları boş kısımlara yazabilirsin.

Her bir grup için puanını hesapla.

Daire içine aldığın yüksek düzey stresli

olayların sayısı x 20 =.....

Daire için aldığın orta düzey stresli

olayların sayısı x 10 =.....

Daire içine aldığın hafif düzey stresli

olayların sayısı x 5 =.....

Üç gruptaki puanını toplayıp toplam puanını hesapla:

Hangi düzeyde yer alıyorsun? Daire içine al.

0-20: Hayatında çok fazla stresli olay yok.

21-80: Stres düzeyin zihinsel veya bedensel sorunlara neden olabilir.

81-100: Stres büyük bir olasılıkla hayatını olumsuz etkiliyor.

lol ve yukarı: Olasılıkla hayatında stresle ilişkili birçok sorunlar yaşıyorsun.

Yüksek Düzeyde Stresli	Orta Düzey Stresli
Aile bireylerinden birinin ölümü	Birlikte yaşadığın ebeveynin yanından taşınma
Arkadaşlarından birinin ölümü	Ebeveyn(ler)inin beklentilerini karşılamaya veya memnun etmeye çalışma
Boşanma veya anne-babanın ayrılığı	Ailenin maddi durumunun bozulması
Bir evcil hayvanın vefatı	Ebeveynlerle olan tartışmalarda artış
İstismar (cinsel, bedensel veya duygusal)	Ebeveyn(ler)le ya da kardeş(ler)le sorunlar
Adli sorunlar	Okuldan atılma ya da uzaklaştırılma
Hastalık (Bedensel veya duygusal)	Yeni bir üvey anne, baba ya da kardeşin hayatına girmesi
Yakın birinin sağlık sorunu	Akran zorbalığına maruz kalma
Gebelik, kürtaj, cinsellik ile ilgili sorunlar	En yakın arkadaşını kaybetme
Uyuşturucu ve alkol kullanımı	Okul değiştirme
Kendine zarar verme	Taşınma
Başka:.....	Başka:.....
Başka:.....	Başka:.....

Hafif Düzey Stresli	
Toplum önünde aşağılanma	: Hayatında ilk defa bir şeyi başarmak
Maddi durumun iyileşmesi	Uyku alışkanlıklarında değişiklik
Hakkında yanlış bir söylentinin yayılması	Arkadaşının taşınması
Teknolojiye harcanan zamanın artması	öğretmenlerle sorunlar
Arkadaş gruplarında değişiklik	-Sınavlara, denemelere girmek
Arkadaşlarla olan tartışmalarda artış	Kötü bir not almak
Ev içi sorumluluklarda artış	Lise mezuniyeti
Ehliyet alma	Okulda artan ders yükü
Topluluk önünde konuşma	Beklediğinden kötü notlar almak
Ceza almak ya da ayrıcalıkları kaybetmek	Bir spor takımına, müzik grubuna, tiyatro grubuna katılmak
Üniversiteye başvurmak	Başka:.....
Üniversiteye girmek	Başka:.....

birkaç şey daha

Elde ettiğin puan kaç olursa olsun., bu senin daha kötü hissetmene ya da daha fazla stres yapmana neden olmasın. Bu etkinliğin amacı bedensel ve duygusal sağlığını etkileyebilecek olayların farkında olman.

Daire içine aldığın olaylardan hangisi sende en çok strese neden oluyor?

. . . . . .

. . . . . .

Eğer varsa bu olaylardan hangileri sona ermek üzere?

. . . . . .

. . . . . .

Hangi olaylar kontrolün dışında gelişiyor?

. . . . . .

. . . . . .

Stres düzeyini azaltmak için hangilerini değiştirmeye çalışabilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

Bu egzersizi yaparken kendin hakkında neler öğrendin?

. . . . . .

. . . . . .

Stres düzeyinin değişip değişmediğini görmek için gelecekte bu etkinliği tekrar yapmak isteyebilirsin.

31 Acı Veren Olaylarla Başaçıkabilmek

Herkes hayatının bir zamanında üzücü ya da can sıkıcı olaylar yaşar. Derslerde başarılı olamamak, işten atılmak, istediği okulun sınavını kazanamamak veya bir arkadaşını kaybetmek... Tüm bu olayların hepsi doğal olarak duygusal veya fiziksel acı, ıstırap ve stres yaratır.

Acı veren olaylar karşısında nasıl tepki verdiğin ve nasıl başettiğin çok önemli. Seçtiğin tepki ve başetme yolları, genel stres düzeyini ve sorunları yönetme becerini etkiler. Genellikle insanlar acılarını ve streslerini bastırır. Oysa bu, işleri daha da kötüleştirir. Çünkü bazı şeyleri engellemek, stresli bir durumu daha da kötü bir duruma sokar.

Bir sorunu engellemek şu şekilde olabilir:

- □ yararı olmayan veya zararlı başetme davranışlanna yönelmek
- □ sorun olduğunu kabullenmemek
- □ sorunu gözardı etmek
- □ sorunu uzaklaştırmak
- □ sorunun varlığını inkâr etmek
- □ sorunun yarattığı acıyı yok saymak
- □ suçluluk duymak
- □ sorunu kafaya takmak

□ sorunu düşünüp durmak

□ kendini yargılamak

□ kendi kendine 'Bazı şeyleri başka türlü yapabilirdin!' demek.

Bu listeyi basmak ve görebileceğiniz bir yere asmak yararlı olabilir.

Sorunlarınla bu engelleyici davranışları kullanarak başetmeye veya yönetmeye çalıştığını farkediyor musun? Eğer öyleyse, yukarıdakilerden hangilerini kullanıyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

Bu engelleyici davranış(lar)ı kullanmak sorunları çözmene, başetmene veya yönetmene gerçekten yardımcı oluyor mu yoksa durumu daha da mı kötüleştiriyor? Öyleyse, nasıl?

. . . . . .

. . . . . .

Emir'in kız arkadaşı Ceylin, Emir'den ayrılıp birkaç hafta içinde onun en yakın arkadaşı ile çıkmaya başlamıştı. Emir hâlâ Ceylin'e günde en az on defa mesaj atıyor, ilişki durumunu kontrol ediyor ve Ceylin'in ne yaptığını diğer arkadaşlanna sorup onları rahatsız ediyordu. Arkadaşları ile dışan çıkmayı bıraktı, basketbol antrenmanlannı boşluyor ve sabaha karşı dörde kadar çevrimiçi kalarak uyumuyordu. Ceylin'i düşünmekten kendini alamıyordu.

Emir'in belli oranda üzüntü hissetmesi kaçınılmaz ancak engelleyici davranışlarını değiştirerek stresini ve hissettiği üzüntünün miktarını azaltabilir. Kendini daha da kötü hissetmesine neden olan bu tür davranışları bırakması gerektiğini ve bırakmayı istediğini, üzerinde düşündüğünde farkedebilir. Kendini daha iyi hissetmesine

yardım edecek arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi seçebilir. Geceleri telefonunu bir kenara bırakabilir böylece okulda zombi gibi olmaz. Okulda Ceylin'i gördüğünde kendi kendine 'ayrılığı atlatmasının biraz zaman alacağını' hatırlatabilir.

Bir sorunla sağlıklı bir yolla başetmenin ve yönetmenin ilk adımı, engelleyici davranışların neler olduğunu farketmektir. İkinci adım ise sana yardım etmeyen, tersine canını yakan davranışlan yapmayı bırakmaktır.

Şu anda hayatında sana ıstırap, üzüntü veya stres yaratan bir sorunu anlat.

Hangi engelleyici davranışları kullanıyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

Bu davranışlardan herhangi biri durumu daha iyi duruma getiriyor mu?

. . . . . .

. . . . . .

Bu davranışlardan herhangi biri durumu daha kötü duruma getiriyor mu?

. . . . . .

. . . . . .

Hangi engelleyici davranışları değiştirebilir veya yapmayı bırakabilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Yaptığın şey işe yaramıyorsa başka bir şey deneyebilirsin!

çalmaya başladı. Aydın'ın sorunları bir gecede içinden çıkılmaz bir duruma girdi. Kız arkadaşı Lale, parti sırasında baygın bir şekilde üstüne yığıldı. Birlikte aldıkları haplardan Lale aşırı doz almıştı. Gelen sağlık ekibi Lale'yi son anda kurtarabildi. Lale'nin ebeveyni onu uyuşturucudan kurtulabilmesi için bir tedavi programına başlattılar. Aydın ise okul yılının sonuna kadar bütün spor etkinliklerinden uzaklaştırıldı. Bir bağımlılık programına devam etmesi zorunlu tutuldu.

Pek çok işe yaramayan ve zarar veren başetme davranışları zamanla kontrolden çıkabilir ve bazen hızla yaşımını tehdit eder duruma gelebilir. Aydın için, kendince eğlenmenin yolu olarak başlayan bir şey hem kendisi hem de Lale için ciddi sonuçları olan zararlı bir bağımlılığa dönüştü.

Geçtiğimiz yıl içinde aşağıdaki başetme davramşlarından herhangi birine başvurduysan, yanına işaret koy. Eğer işaret koymak yerine belleğinden izlemek istiyorsan, o da olur.

- □ alkol kullanmak
- □ cinsel içerikli mesajlaşma
- □ sana veya başkalarına zarar verebilecek bir şey yaptığını gösteren fotoğraflar paylaşmak
- □ alkol ya da uyuşturucu kullanmak
- □ sigara içmek
- □ çevrendekileri kendinden uzak tutmak, yalnızlaşmak
- □ cinsel ilişkiye girmek
- □ karşı cinsle fiziksel olarak aşırı yakınlaşmak
- □ kendini kesmek
- □ bedeninin bir kısmını yakmak
- □ zorbalık
- □ yasa dışı eylemlerde bulunmak
- □ aşırı yemek yeme
- □ yedikten sonra kusmak
- □ aşırı fiziksel egzersiz
- □ para ya da eşya çalmak
- □ senin için zararlı olacağını bildiğin kişilerle yakınlaşmak, vakit geçirmek
- □ kavgaya girmek
- □ kullanmayacağın eşyaları biriktirmek

Yukarıdaki davranışlardan herhangi birisini uyguluyorsan, sonrasında elde ettiğin olumlu ve olumsuz sonuçları dikkatlice incele. Burada dürüstlük ve içtenlik şart. Lütfen sonuçları aşağıda listele:

Davranış	Olumsuz Sonuçlar	Olumlu Sonuçlar
Örnek: *Not ortalamam ile ilgili olarak ebeveynim bana bağırdığı zaman kendimi kestim.*	*: Hissizleşme* *İnkâr* *Kalıcı izler olabilir* *Hem duygusal hem de ruhsal olarak beni acıtıyor* *Mesele hâlâ orada, çözülmedi* *Utanç duygusu hissetmek*	*Hislerimi geçici olarak rahatlatıyor* *İnsanlar bana daha çok ilgi gösteriyor*

Zarar veren davranışlarda bulunanlar sıklıkla olumsuz sonuçlann sayısının olumlu sonuçların sa.yısından kat kat fazla olduğunu söyler. Olumlu sonuçlar yazdıysan, geri dönüp onlara bak. Gerçekten olumlu sonuçlar mı? Sorununu herhangi bir şekilde gerçekten daha iyi duruma getiriyorlar mı?

Eğer olumsuz sonuçlar yazdıysan, bu davranış(lar)ı uygulamanın bir şekilde nasıl canını yaktığını veya sana zarar verdiğini gözden geçir. Düşüncelerini buraya yaz:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sıkıntılarını başkalarıyla paylaşmak işe yarayabilir. Kendini iyi hissetmediğinde destek alabileceğin bir arkadaş, anne-baba veya başka bir akraba ya da okuldan veya çevrenden yetişkin biri olması gerçekten önemlidir. Eğer özel bir sorunu bu kişilerden biriyle paylaşma konusunda rahat değilsen ya da halihazırda hayatında olan birinin yardım edebileceğinden daha büyük bir sorunun varsa bir ruh sağlığı uzmanı ile konuşmayı düşünebilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

İşe yaramayan başetme davranışlarını kullanmak sorunun üstüne yara bandı yapıştırmak gibidir. Sadece onu bir süreliğine kendinden uzaklaştırmana veya bir süreliğine uyuşturmana yarar. Ancak gerçek şudur ki sorunun kaynağı hiçbir yere gitmemiştir.

birkaç şey daha

Değişme Cesareti

Herhangi bir sorunla karşılaştığında aşağıda aktarılan sözleri kullanabilirsin. Sorununu çözmeyebilir veya değiştiremeyebilir ama çok değerli bir değerlendirme yapmanda işine yarayabilir!

> "Bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için **güç,**
> Değiştirebileceklerim için **cesaret** ve
> *Aradaki farkı* anlayabilmem için **bilgelik** ver!"

Bu sözler hakkında düşününce aklına neler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Şu anda hayatındaki bir sorunu düşün. Şu soruları sor ve yanıtlarını yaz.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sorun ne?

. . . . . .

. . . . . .

Bu sorun senin değiştirebileceğin bir şeyse değişim olması için nasıl adımlar atıp neler yapmalısın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bu sorun değiştiremeyeceğin bir şeyse kontrolün dışında olduğunu kabul edebilir misin?

. . . . . .

. . . . . .

Kendini ve gücünü düşününce aklına neler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kendini ve cesaretini düşününce aklına neler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kendini ve bilgeliğini düşününce aklına neler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hangi farkındalık alıştırmaları hayatındaki zor durumlarla uğraşırken işine yarayabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

33 Sorunları Yönetirken Kendini Önemsemek

İşe yaramayan ve zarar veren başetme davranışları yerine, kendini önemseyen olumlu davranışları benimsemek ve kendine iyi bakmak, hayatta karşılaştığın zor sorunlarını çözmek için sağlıklı bir yoldur.

Olumlu kendini önemseyen davranışların bazıları şunlardır:

- □ Bu kitapta öğrendiğin farkındalık alış armalarını uygulamak.
- □ Kendin için gerçekçi hedefler belirlemek.
- □ Kendine nazik sözler söylemek.
- □ Sağlıklı yiyecekler yemek.
- □ Yeterli uyku almak.
- □ Fiziksel egzersiz yapmak.
- □ Olumlu düşünceleri farketmek ve olumsuz düşüncelere daha az dikkat vermek.
- □ Kendine şefkat duymak.
- □ İhtiyacın olduğunda yardım istemek.
- □ Yaşamını olumsuz etkilediğinde teknolojiden uzak durmak.
- □ Kendini gülümseten bir şey yapmak.
- □ En sevdiğin (neşeli) şarkıyı dinlemek.

- □ Seni olumlu yönde etkileyen insanlarla (örneği, arkadaşlarla veya aile bireyleriyle) zaman geçirmek.
- □ Sadece bir-iki dakika için bile olsa çok sevdiğin sağlıklı bir şeyler yapmak.
- □ Doğaya bakmak veya doğada olmak.

Bu davranışlar olumlu duyguları arttırır. Herhangi bir zamanda uygulayabilirsin. Özellikle de işe yaramayan veya zararlı başetme davranışlarına başvurmayı canın istediğinde veya enerji düşüklüğü, mutsuzluk, yorgunluk, yalnızlık, insanlardan uzak hissettiğinde veya başka olumsuz duygular deneyimlediğinde uygulamak sana yardımcı olur.

Kendini önemsediğinde, kendine önemli olduğunu göstermiş olursun. Böylece kendine değer verdiğini gösterirsin. Bu cümleyi okuduğunda aklında hangi düşünceler veya duygular beliriyor?

. . . . . .

. . . . . .

Şu an kendini önemsemek olarak nitelendirilebileceğin neler yapıyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

Şu an yapmadığın kendini önemseyen davranışların hangilerini yapmayı istersin?

. . . . . .

. . . . . .

Günde bir ile başla! Ya da haftada bir ile.

Kalbinin aşağıdaki sembolik kalbe benzediğini hayal et.Aşağıdaki soruları kullanarak kalbin içini doldur:

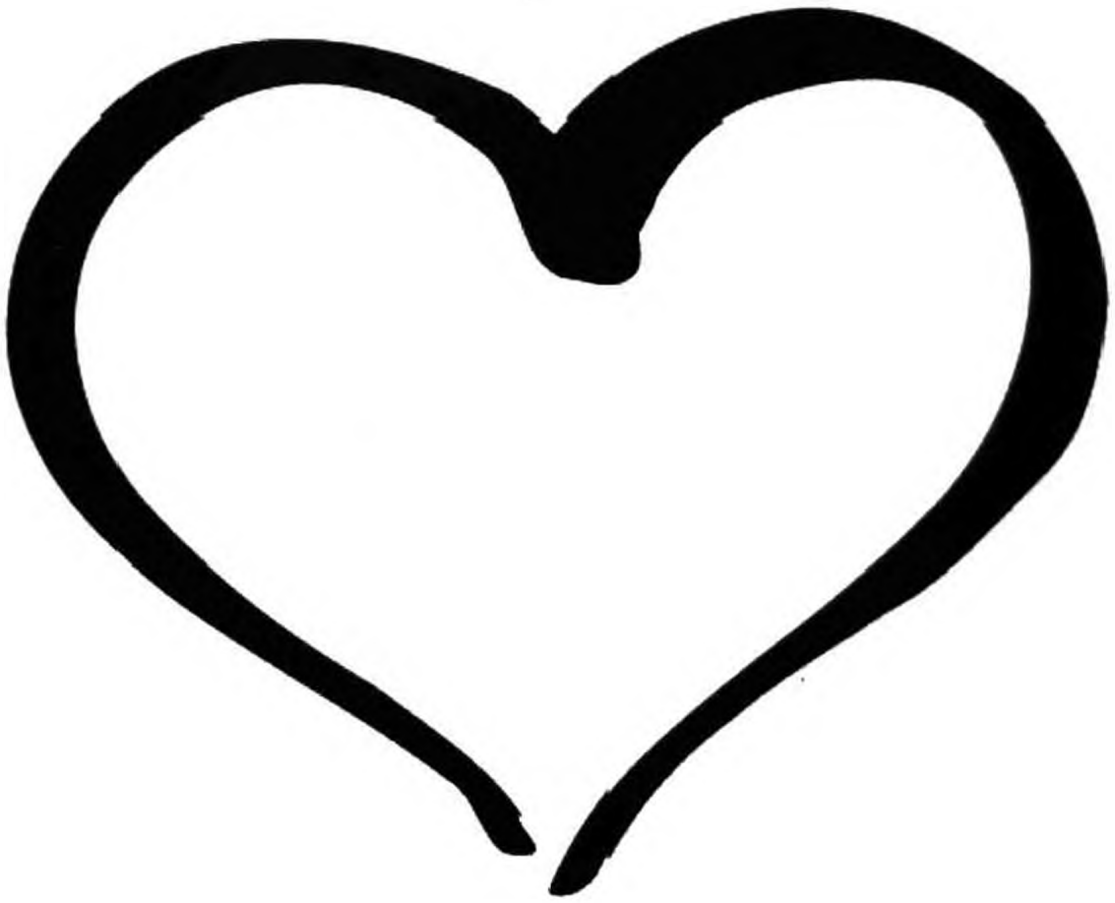
Kalbin dolu mu boş mu?

Kalbini doldurmak için hangi kendini önemseyen davranışları yapabilirsin?

Kalbinde hangi renkler var?

Kalbinde hangi düşünceler ve hisler mevcut?

Eğer kalbinin olmasını istediğin gibi olmadığını farkediyorsan kendin için daha çok şey yapabilirsin. Ve eğer kalbin istediğin gibiyse yine de fazladan bir miktar kendini önemseme ekleyebilirsin!



birkaç şey daha

Kendini Önemseme ya da Bencil Olma

Kendini önemseme, bencil olmaktan farklıdır. Bencil insanlar sadece kendilerini düşünürler ve başkaları umurlarında olmaz. Kalbini, zihnini ve bedenini önemsediğinde bencil olmuyorsun; gündelik yaşamda görevlerini iyi yapabilmek ve dengeli olabilmek için kendine yardım ediyorsun. Kendine iyi bakarak, kendin ve başkaları için yardıma hazır olmayı sağlıyorsun.

Bencil olmayı nasıl tanımlarsın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kendini önemsemeyi nasıl tanımlarsın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Birinin sana destek olmasına izin vermek bencillik değildir. Sen birine yardım edebildiğinde bunun nasıl bir his olduğunu hatırla.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bencil olup olmadığını düşündüğünde aklına neler geliyor?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Nasıl destek isteyebilirsin veya başkalarının (örneğin, arkadaşlarının veya aile bireylerinin) sana destek olmasına nasıl izin verebilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sen her zaman başkaları için var olan o arkadaş mısın?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERS İ

Kendine zaman ayırmak veya kendini önemsemek bencillik gibi geldiğinde iki kere döşün. Şunu hatırla: Kalbin, diğer tüm organlardan önce kendine kan pompalar. Benzer şekilde, başkalarına gerçekten yardımcı olabilmek veya bir şeyler verebilmek için önce kendini düşünmen gerekir. Senin kendi tabağın veya banka hesabın boşken başkalarına veriyorsan, onlara pek yararlı olamayacaksın.

34 Zararlı Davranışları Takip Etmek: Özfarkındalık Takvimi

Kendine fiziksel olarak zarar vermek, yaşadığın duygusal acıyı başka bir yolla geçiştirmek içindir. Oysa zarar verici davranışlar geçici yara bantları gibidir, kalıcı çözümler sunmaz. Ya da dikkat dağıtıcı olarak iş görürler, o an için işine yarar ama bir zaman sonra işe yaramaz. Kendini kesme, yemek yedikten sonra kusma veya alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi zararlı bir alışkanlık / davranış aklına geldiğinde bunu yapmadan önce bir takvim üzerinde kendini takip etmek gerçekten senin için yararlı olabilir.

Bu özfarkındalık takvimini doldurmak sana çok önemli üç konuda yarar sağlar:

- Sana, neden kendine zarar vermek istediğine ilişkin ve olası nedenleriyle ilgili bilgi sağlayabilir.
- Düşünmek ve değerlendirmek için kendine zaman verebilirsin. Kendine zarar vermemeye karar verebilirsin.
- Kendine zarar vermeyi istemene neden olan veya yol açan durumları, yerleri, kişileri ve diğer şeyleri farkedebilmeye başlarsın.

özfarkındalık takvimini tamamlamak için aşağıdaki izle:

1. Yapmak istediğin zararlı davranışı farket ve yaz.
2. Kendine zarar vermeyi istemeden hemen önce hayatında neler olduğuna ilişkin derinlemesine düşün ve yaz.
3. Şu an ne düşündüğünü yaz.
4. Şu an ne hissettiğini yaz.
5. DUR ve davranışa yönelmeden önce bir dakika farkındalıkla kal. Nefesini, bedenini ve zihnini yokla.
6. Şimdi ne yapmak istediğini yaz.

Öz-Farkındalık Takvimi

	Zararlı Davranış	Hemen öncesinde He Oldu	Düşüncelerim	Duygularım	Ara Verdikten Sonra, Şimdi Ne Yapmak istiyorum
Örnek 1:	*Kendimi kesmek istiyorum*	*Sınavdan çaktım.*	*Aptalım*	*Kendimi değersiz hissediyorum.*	*Kendimi kesmenin olanı değiştirmeyeceğini biliyorum. Telafisınavına girip giremeyeceğime bakayım. Ayrıca, gelecek sefer daha farklı çalışabilirim. Hâlâ üzgünüm fakat bu duygu geçecek.*
örnek 2:	*Kusmak stiyorum*	*Birisi gerdanımın sarktığını söyledi.*	*Şişmanım ve kimse benimle çıkmak istemeyecek.*	*Kendimi yalnız hissediyorum.*	*Bana söylenene inanmak zorunda değilim. Arkadaşlarım var ve benim için esas önemlisi de bu. Gidip, arkadaşlarımla çevrimiçi oyun oynamak gibi kendim için olumlu bir şeyler yapabilirim.*

özfarkındalık Takvimi

	Zararlı Davranış	Hemen öncesinde Ne Oldu	Düşüncelerim	Duygularım	Ara Verdikten Sonra, Şimdi Ne Yapmak İstiyorum
Zaman 1					
Zaman 2					
Zaman 3					
Zaman 4					
Zaman 5					

Kendine zarar vermeden önce: 1. Takvimi doldur, 2. Oku, 3. Dur, 4. Kendine zarar vermemeyi değerlendir.

Ne gözlemledin veya öğrendin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Kişiler, yerler, durumlar ve diğer şeylerle ilgili kendine zarar vermeyi istemene neden olan bir döngü farkettin mi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Hâlâ kendine zarar vermeyi isteyip istemediğini düşün.

Kendine şunu sor: Eğer zarar veren davranışı yaparsan kendi canını yakmayı istemene neden olan olay değişecek mi?

Hatırla ki bir şey yapma konusunda ilk aklına gelen genellikle yanlış olur. Kendine zarar vermeden önce bir dakika dur. Yalnız değilsin. Farklı bir şey yapabilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Sırf düşündün veya aklına geldi diye zarar verici bir davranışı yapmak zorunda değilsin. Yine de kendine zarar vermek istiyorsan, lütfen güvendiğin bir yetişkin ile konuş. Bu bir uzman, öğretmen, koç, danışman veya ailenden biri olabilir.

birkaç şey daha

Buz Küpü Etkinliği

Kendine zarar verici bir davranışta bulunmak üzere iken eline bir buz küpü almayı ve tamamen eriyene kadar elinde tutmayı dene. Ayrıca buz küpü erirken nefesini saymayı da deneyebilirsin (nefes alıyorum bir, nefes veriyorum bir, nefes alıyorum iki, nefes veriyorum iki).

Buz küpünü tutmak, duygusal olarak kendini daha kötü hissetmene neden olmaz ve sorunlarını arttırmaz. Kendine zarar vererek ulaşmak istediğin şeyin yerini alır: duygusal acı hissetmek yerine fiziksel acı hissetmek, dikkatin başka yöne kayması ve hissizleşme.

Kendine zarar veren herhangi bir davranışta bulunmuyor olsan bile şimdi bu egzersizi yapmayı dene. Nasıl bir deneyimdi?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

ileride bunu yapmayı ne zaman isteyebilirsin?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

FARKINDALIK DERSİ

Bir veya iki arkadaşına buz küpünü tutmayı öğret İyi olmadıklarında işlerine yarayabilir.

35 Sonraki Adımlar

Başardın! Tebrikler! Kutlarım! Öğrenme, büyüme ve kendini keşfetme yolculuğu yaptın.

Bu kitaptaki ilk etkinliğe geri git ve yazdığın sorunlara yeniden göz gezdir. Bu sorunlardan hangileri, eğer varsa, sona erdi veya çözümlendi? Aşağıya yaz:

. . . . . .

. . . . . .

Varsa, bu sorunlarm hangisi kontrolün dışında? Aşağıya yaz:

. . . . . .

. . . . . .

Kontrolün dışında olan sorunları bırakma fikrini ve bunu yaşamına katmayı gözden geçir. Onlar üzerinde zaman harcaman sonucu değiştirmeyecek.

îlk yazdığın sorunlardan hangileri hâlâ geçerli? Arka sayfada yer alan tablodaki sorun sütununa bunları yaz. Şu anda hayatında hangi yeni sorunlar var? Onları da sorun sütununa yaz.

Olası farkındalık temelli çözümler altında, yazdığın bu sorunlara yardımcı olması için kullanmaya başladığın veya kullanmayı planladığın herhangi bir farkındalık etkinliğini, becerisini veya aracını yaz.

GENÇLER İÇİN STRES AZALTMA

Sorun	Olası Farkındalık Temelli Çözümler
Örnek: *Annem ve babam beni strese sokuyor.*	*Farkındalrğa geçiş alıştırması* *Farkındalıklı durma* *Hoşa giden etkinlikler: Hoşlandığım ve beni mutlu eden bir şey yap*
Örnek: *0 kadar geç vakte kadar çevrimiçi kalıyorum ki bütün gün yorgun oluyorum.*	*iyi bir uyku ve sosyal medya detoks programı uygula ve bunu alışkanlığa dönüştür* *Uyumadan önce beden taraması alıştırmasını yapmayı dene* *Çevrimiçi' olduğumda farkındalıklı mesaj yazma ve paylaşım yapma ile ilgili ipuçlarını kullanmayı hatırla*

Sorun	Olası Farkındalık Temelli Çözümler

Bu tablonun bir fotoğrafını çek ya da yukarıda yazdıklarını kopyala ve onu sık görebileceğin bir ye re, örneği n yatağının yanına veya aynanın veya buzdolabının önüne koy.

Düzenli olarak yazdıklarını gözden geçir ve çözdüğün sorunları çıkartıp yeni sorunlan ekleyerek listeyi güncelle. Bu kitaptaki farklı yöntemleri, ileride önüne çıkabilecek sorunlar üzerinde çalışmak için kullanabileceğin olası farkındalık temelli çözümler olarak değerlendirebilirsin.

Farkındalık Alıştırmaları Hatırlatıcıları

Bu kitaptaki etkinlikleri tamamladığına göre bundan sonra ne yapılması gerektiğini merak ediyor olabilirsin. Stresini yönetmeye ve büyümeye devam etmenin ve değişmenin en iyi yolu öğrendiğin farkındalık alıştırmalarına zaman ayırmaktır.

Her ne yapıyor olursan ol, duyularının herhangi birine dikkatini verdiğinde, bilinçli bir şekilde farkında olursun. Olağan eylemlerde veya uğraşlarda bulunurken herhangi bir duyuna dikkatle odaklanmak da bilinçli bir şekilde farkında olmanm başka bir kolay ve erişilebilir yoludur. Hayatında zaten yaptığın her şeye bilinçli farkındalığını getirerek farkındalık alıştırmaları da yapabilirsin. Böylece fazladan zaman harcamana gerek kalmaz.

Zamanın daha çok olduğunda, öğrendiğin diğer farkındalık alıştırmalarını yapabilirsin, örneğin:

- Farkındalığa geçiş alıştırması (11. Etkinlik)
- Farkındalıklı yeme alıştırması (12. Etkinlik)
- Farkındahklı beden taraması alıştırması (13. Etkinlik)
- Yürümeye ve harekete farkındalık getirmek (14. Etkinlik)
- ödevi ya da sınavı farkındalıkla yapmak (15. Etkinlik)
- Dikkatini nefesine vermek (20. Etkinlik)

- Dikkatini zihnine vermek: Farkındalıklı oturma alıştırması (21. Etkinlik)
- Farkındalıklı durma: Tepki yerine yanıt vermek (26. Etkinlik)
- Farkındalıklı mesaj yazma ve paylaşım yapma (28. Etkinlik)

FARKINDALIK DERSİ

Hayatına dönüp bakmak ve olmak istediğin yerde olup olmadığını gözden geçirme alışkanlığını kazanmak iyi bir beceridir. Yeni sorun listeleri oluşturabilir ve sana yardımcı olması için kullanmak isteyeceğin ne tür yeni beceriler öğrendiğini düşünebilirsin.

birkaç şey daha

Yolculuğuna devam etmek için boş bir sayfa al ve kendine, şu an yaşamında nerede olduğunu paylaştığın bir mektup yaz. Bu kitaptan neler hatırlamak istediğini ve ileride hangi etkinlikleri yapmaya devam etmek istediğini de ekle. Bu mektubu yazdıktan sonra bir zarfa koyup ağzını kapat ve bundan üç ay sonrasmın tarihini at. Üç ay geçtikten sonra, mektubunu aç. Yardımı olacaksa telefonuna alarm kurabilirsin. Okuduğunda, şimdi nerede olduğun hakkında ayrıntılı bir şekilde düşün. Eğer yapmayı istemiş olduğun şeyi yapmıyorsan şimdi başlayabilirsin. Şimdiki hayatına göre ilk düşüncelerine eklemeler yapabilir veya bazı şeyleri değiştirebilirsin. Bil ki kendini gözden geçirmek ve hayatında hatırlamak istediğin şeyleri kendine hatırlatmaya devam etmek için her zaman kendine mektup yazabilirsin.

FARKINDALIK DERSİ

Her günün yeni ve taze bir gün olduğunu hep hatırla. Yeniden başla.

Psikonet Yayınları

Dünyanın ilk ve tek Şema Terapi dergisi
İyi Hissetmek'i sunar!

10. sayı çıktı! Özgürlük!



"... İnsan, doğası gereği acıdan kaçmaya ve hazza ulaşmaya eğilimlidir. Bu sayıda bizler, kaçmak istediğimiz ya da kaçamadığımız engellenme ve tutsaklık hissine karşı özgürlük hissine ulaşma ihtimalleri ve yolları üzerine düşündük. Dileriz bu birlikte düşünme sürecimiz, gelecek sayfaların arasında sîzleri de kendi hayatlarınız ve şemalarınız üzerine düşünmeye heveslendirir..."**(Editörden)**

ÖNCEKİ SAYILAR

Sayı 1 • Nisan-Mayıs 2021 • **Aşkın Şemaları Modları**
Sayı 2 • Haziran-Temmuz 2021 • **Yalnızlık ve Yabancılaşma**
Sayı 3 • Ağustos-Eylül 2021 • **Cinsellik**
Sayı 4 • Ekim-Kasım-Aralık 2021 • **Yeme Bozuklukları**
Sayı 5 • Ocak-Şubat 2022 • **Aldatma Üzerine Her Şey**
Sayı 6 • Mart-Nisan 2022 • **Mükemmellyetçilik**
Sayı 7 • Mayıs-Haziran 2022 • **Evham**
Sayı 8 • Temmuz-Ağustos 2022 • **Yetersizlik ve Başarısızlık**
Sayı 9 • Eylül-Ekim 2022 • Mutluluk

bilgi ve edinme için: info@psikonet.com • telefon: 0533 - 603 88 18

psikŞnet
^UMtTı W^i &^rli^*