

Giriş

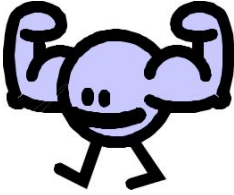
Endişelendiğimiz zamanlarda, sürekli olarak gelecekte ki olayları düşünüyor olmaktan dolayı sanki gelecekte yaşıyormuş gibi hissetmeye başlarız. Bu nedenle aklımız gelecekte yaşanabilecek felaket senaryoları ile dolup taşar. Vücudumuz fiziksel olarak şu anın içinde fakat aklımız şu andan başka her yerde dolaşmaya çıkar. Devamlı kaygı içinde bulunan insanlar bu sebeplerden dolayı şu anda hayatlarında neler olduklarını gözden kaçırmalarından dem vururlar.

Peki, endişe etmeye başladığınızda bunların olup bittiğinin farkında olabilir ve dikkatinizi mevcut görevinize geri getirirseniz, endişeniz aslında bir problem olmaya devam eder mi? Bunu yapabilirsen daha iyi hissetmeye başlamaz mısın?

Bu modülde dikkatinizi yeniden eğitmek için çalışacağız, böylece dikkatin dağılıyor olduğunda nereye gittiğinin farkına varabilmeye başlayacaksınız ve dikkatini şimdiki zamana yönlendirerek daha esnek olabileceksiniz. Dikkat eğitimi aşamaları erteleme alışkanlığına etki edip dikkatini toplayabilmeniz için sana yardımcı olacak. Önce dikkatimizin dağıldığının ve endişemizin kaynağının farkına varma, sonrasında ise dikkatimizi mevcut görevimize geri yönlendirmenin ele alındığı 2 beceri üzerinden gösterilecektir.

Dikkat Egzersizi Yapmak

Maalesef, endişe verici düşüncelerimiz genellikle bizim için önemli olan şeylerle ilgilidir, bu yüzden bazen bunları bırakmak zor olabilir. Bununla birlikte, bu olumsuz düşüncelere zihinsel tepki vermek, peşinden kovalamak veya bastırmaya çalışmak, bazen olumsuz deneyimi azaltmaktan ziyade güçlendirir.



Peki, dikkatimizi şimdiye nasıl geri getireceğiz? Dikkatinizi bir kas gibi düşünün ... Eğer düzenli olarak egzersiz yapmazsan zayıflayacak ve işe yaramayacaktır. Bunu düzenli egzersiz yaparak güçlendirmeliyiz!

Dikkatlerine normal bir egzersiz, sıradan görev odaklama ve meditasyon verebilmenin iki yolu vardır, ikisi de dikkatlilik temelli dikkat eğitimi egzersizidir. Gündelik egzersizlerinizde dikkatinizi tam anlamıyla verebilmeniz için iki farklı yöntem üzerinden gideceğiz; Gündelik Görevlere Odaklanma ve Meditasyon. Bu yöntemlerle, yaşadığınız her şeyin (nefes, vücut hissi, düşünce, duygu, duyuşsal deneyim vb.) gözcüsü veya gözlemcisi olursunuz. Mindfulness, dikkatinizin şu andan uzaklaştığını hissettiğinizde, bu öğretinin sonrasında kendi isteğinizle dikkatinizi yeniden şimdiye getirmek ve mevcut göreve odaklayabilmek için uygulanacak yöntemleri içermektedir.

Düşüncelerinizi kontrol etmek veya onları zorlamayla aklınızdan uzaklaştırmaya çalışacak bir sistem değildir. Bu sistem aslında, düşüncelerin akılda bulunmasına izin vermek ama aynı zamanda dikkatinizi şimdiki zamana, an'da istenilen noktaya kaydırmayı seçmekle ilgili bir sistemdir.

Sıradan Görevlere Odaklanmak

Bulaşıkları yıkarken veya ütü gibi günlük ev işleri yaparken zihninizin elinizin altında değil, otomatik pilota olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Bunlar genellikle zihninizin dolaşmaya başladığı zamanlardır. Bu nedenle, bu tür görevler 'kas' dikkatimizi güçlendirmek için mükemmel fırsatlardır.

Günlük görevlere odaklanmakta ki amaç, dikkatinin sıradan bir etkinlik üzerindeyken dahi muhafaza ediliyor olması ve böylece dikkat toplamak adına egzersiz yapmaya devam ediyor olmanızdır. Günlük görevlere odaklanmayla ilgili esas güzel olan şey, gün içinde ekstra bir şey yapmak zorunda kalmamanızdır; bu yalnızca, zaten yapıyor olmanızda olduğunuz görevlere verdiğiniz dikkat oranını değiştirmekle ilgilidir.

Dikkat toplama egzersizi yapmak adına bir fırsat olarak kullanabileceğiniz çeşitli günlük rutin görevlerinizi düşünmek için biraz zaman ayırın (örneğin, bulaşık yıkamak, çamaşır yıkamak, ellerini yıkamak, duş almak, su içmek, yemek yemek, diş fırçalamak, Yürüyüş vb.). Dikkat egzersizi planlarken onlara geri dönebilmeniz için bunları aşağıda yazınız.

İlk dikkat egzersizi için bu görevlerden birini seçin ve görevinizi ve ne zaman ve nerede yapacağınızı Dikkat Egzersiz Tablosu'nda kaydedin. Şimdi, göreve kasıtlı olarak dikkatinizi çekmeye çalışmadan başlayın. Kendinizi herhangi bir konuda kasmamak önemli bir noktadır. Egzersiz öncesinde kendinizle ilgili olan(kendi düşünceleriniz, rahatsızlık verici düşünceler, hisler ve duygular gibi) dikkat seviyenizi ve ona karşın mevcut görevinize olan odak derecenizi aşağıda % olarak verilmiş kısımda sübjektif olarak ölçüp değerlendirerek başlayabilirsiniz.

Şimdi, göreve devam ederken, dikkat egzersizinize resmi olarak başlayabilirsiniz. Zihninizin görevin dışına çıktığını fark ettiğiniz her seferinde, aşağıdakilere odaklanarak, yargılayıcı olmadan, dikkatinizi görevinize geri getirin:

- **Dokunma:** Faaliyet ne gibi hissettiriyor? Cismin dokusu neye benziyor? (örn., Kaba, pürüzsüz, sıvı?) Vücudunuzda onunla nerede irtibat kurabilirsiniz? Bu görevle daha çok veya daha az bağlantı kuran vücut bölgeleriniz nereler?
- **Görme:** Görevle ilgili dikkatinizi çeken şeyler veya görev hakkındaki düşünceleriniz neler? Gözünüz görevle ilgili neler yakalıyor? Görev nasıl görünüyor? Renkler, ışık değişimleri, gölgeler ve konturlar nasıl?
- **Duyuma:** Dikkatinizi çeken sesler hangileri? Görevle bağlantılı çıkan sesler nerelerden geliyor?
- **Koklama:** Dikkatinizi çeken bir koku var mı? Görev sırasında koku değişimi oluyor mu? Kaç çeşit koku var?
- **Tat:** Hangi lezzetler veya tatlar dikkatiniz çekiyor? Görev boyunca bir tad değişimi oldu mu? Yemeğin lezzeti/kalitesi nasıl?

Aslında bu soruların cevaplarını tek tek yazmak zorunda değilsiniz. Dikkat egzersizi sırasında odaklanabildiğiniz görevin (yani dokunma, görme, işitme, koku, zevk) tüm duyuşsal yönlerinin basit bir biçimde farkına varmanıza yardımcı olması için bunları kullanın. Bu duyuşsal yönler daha sonra dikkatinizi eldeki göreve geri getirmek için tarafınızdan dilediğiniz zaman kullanılabilir.

Sıradan İşlere Odaklanma Egzersizini yerine getirdikten sonra dikkatinizin ne kadar çok kendinize veya elinizde bulunan göreve dönük olduğunu % olarak belirttiğiniz ölçekte yeniden değerlendirmek ve bu etkinliği tamamlamanızın size öğrettiklerini düşünmeniz pekişmesinde yardımcı olacaktır.

Dikkat Egzersizi

Gündelik Görev: _____

Egzersiz yapma yeri ve zamanım: _____

Dikkat egzersizine başlamadan önce dikkatimin odak noktası?

- Kendime Yönelik Dikkat(örn., düşüncelerime, endişelerime, korkularıma, vs) : _____%
 - Göreve Yönelik Dikkat (örn., sürdürüyor olduğum göreve yönelik dikkat) : _____%
- 100 %

Dikkat egzersizi sırasında dikkatimi eldeki görevime aşağıdakileri kullanarak geri kaydırıyorum :

- **Dokunma:** Faaliyet ne gibi hissettiriyor? Cismin dokusu neye benziyor? (örn., Kaba, pürüzsüz, sıvı?) Vücudunuzda onunla nerede irtibat kurabilirsiniz? Bu görevle daha çok veya daha az bağlantı kuran vücut bölgeleriniz nereler?
- **Görme:** Görevle ilgili dikkatinizi çeken şeyler veya görev hakkındaki düşünceleriniz neler? Gözünüz görevle ilgili neler yakalıyor? Görev nasıl görünüyor? Renkler, ışık değişimleri, gölgeler ve konturlar nasıl?
- **Duyuma:** Dikkatinizi çeken sesler hangileri? Görevle bağlantılı çıkan sesler nerelerden geliyor?
- **Koklama:** Dikkatinizi çeken bir koku var mı? Görev sırasında koku değişimi oluyor mu? Kaç çeşit koku var?
- **Tat:** Hangi lezzetler veya tatlar dikkatinizi çekiyor? Görev boyunca bir tad değişimi oldu mu? Yemeğin lezzeti/kalitesi nasıl?

Şunu unutmayın ki bu işlemler sırasında aklımızın görevden uzaklaşıp uçup gitmesi son derece normaldir. Kendi kendimizi yenmeye çalışıp bununla savaşmak yerine, dikkat kasımıza egzersiz yaptırabilmek adına bu uçuşmaları fırsata çevirmek elimizdedir.

Dikkat egzersizini tamamladıktan sonra egzersiz sırasında dikkatimin odak noktası?

- Kendime Yönelik Dikkat(örn., düşüncelerime, endişelerime, korkularıma, vs) : _____%
 - Göreve Yönelik Dikkat (örn., sürdürüyor olduğum göreve yönelik dikkat) : _____%
- 100 %

Bundan ne öğrendim? Bundan nasıl sonuçlar çıkarabilirim?

Amacınız, sıradan görevlere odaklanmayı ilk kez denediğinizde bu çalışma sayfasını tamamlamak ve böylece dikkatinizi istediğiniz yöne kaydırmak adına kendi kendinize rehberlik etmeyi öğrenmenizdir. Her seferinde bu egzersiz çalışmasını doldurmanıza gerek yoktur.

Meditasyon

Meditasyon egzersizi yapmak da zihinde ki uçuşmalara ve yaşanan endişelerin dikkati dağıtmasına karşın içinde bulunulan an'a odaklanmak üzere yapılması fayda getirecek egzersizlerden bir tanesidir. Zihniniz nefesinizden uzaklaştığında, dolaşıp durduğunu fark ettiğinizde nefesinizi bir çapa gibi düşünüp dikkatinizi nefesinize tekrar geri yönlendirmeye çalışmak bu yöntemin temelini oluşturur.

Bunun çok hızlı bir düzeltme olmadığını, kolay olmadığını ve düzenli uygulama gerektirdiğini hatırlamak önemlidir.

Günlük pratik yaparak endişelerinizden kurtulmak ve dikkatinizi yoğunlaştırmak elinizdedir.



Meditasyon Adımları

- 1) Uygulamaya başlamak için bir sandalyeye oturun ve rahat ve dik bir duruş serin ve kendinize; şu anda neyi tecrübe ediyorum? diye sorun. Hangi düşüncelere ve hangi duygulara sahibim? Duyu organlarım neleri tecrübe ediniyor? Onları yargılamadan ve değiştirmeye veya uzaklaştırmaya çalışmadan onaylamanıza, gözlemlemenize ve tanımlamanıza izin verin. 30 saniye-1 dakika arasında bir süreyi sadece bunun için kullanın.
- 2) Şimdi karnınız ileri geri hareket ederken nefes alıp veriyor olmanızın yol açtığı duyuşsal tecrübeler üzerinden farkındalığınızın odağına nefesinizi getirin. Farkındalığınızı, karnınızdaki hislerin ileri geri hareketlerine bağlayın ve tüm düşüncelerin gitmesine izin verin. Her nefes verişinizde kendinize "rahatla" veya "bırak gitsin" diyebilirsiniz. Zihniniz diğer düşünce, duygu ve hislere kapılıyorsa, yine onları değiştirmeye veya onları uzaklaştırmaya çalışmayın. Onların varlığını kabul edin, orada olmalarına izin verin ve sonra dikkatinizi sadece nefesiniz üzerinde toplayarak ve nefesinize odaklanarak diğer düşüncelerin gitmelerini sağlayın. 1-2 dakikayı bu egzersiz için kullanın.
- 3) Şimdi farkındalığınızı bütün vücudunuz nefes alıyormuş hissine doğru genişletin ve vücudunuz aracılığıyla bütün duyu organlarınızın hislerinin farkına varın. Eğer aklınıza dikkat dağıtıcı bazı dirençli ve güçlü hisler veya düşünceler gelirse kendinize "ne olursa olsun, sorun değil, onları da hissetmem normal" diyebilirsiniz. Bu hislerle nefes almanıza izin verin ve zihniniz rahatsız edici düşünce veya hislerle dağılıyorsa onların varlığının farkına varın, kabul edin ve tüm vücudunuzun nefes aldığını hissetmeye yeniden odaklanarak onları bırakın. 1-2 dakika boyunca bunu yapabilirsiniz.

Bu becerilere daha fazla aşina olabilmek için 2. ve 3. adımların sürelerini arttırmayı deneyebilirsiniz. Günde iki kez on dakika veya daha fazla egzersiz yapabileceğiniz kadar bunu arttırmaya devam etmeniz tavsiye edilir. Daha sonra günlük olarak bu seviyede pratik yapmaya çalışın.

Unutmayın, dikkatiniz bir kas gibidir; Eğer düzenli egzersizi durdurursanız, kasınız çok iyi çalışmaz. Meditasyon ve Sıradan Görevlere Odaklanma konularında ilerlemenizi takip etmek için sonraki sayfada bulunan Dikkat Egzersiz Günlüğü'nü kullanabilirsiniz.

Günde en az bir kez Sıradan Göreve Odaklanma ve Meditasyon egzersizi yapmanız tavsiye edilmektedir. Düzenli Meditasyon yapmanın zor olduğunu düşünüyorsanız gün içinde Sıradan Göreve Odaklanma egzersizinin sayısını arttırabilirsiniz. Unutmayın, Sıradan göreve Odaklanma egzersizi gün içerisinde yapılması gereken ekstra şeyler içermemektedir. Hali hazırda her gün yapıyor olduğunuz aktivitelerdeki dikkatinizi arttırmaya yöneliktir.

Dikkat Egzersizi Günlüğü

Bu günlüğü hem dikkat eğitiminizi planlamak hem de ilerleme kaydetmek için kullanabilirsiniz. Son sütun, deneyimle ilgili herhangi bir yorum yazmanızı istemektedir - Neyi fark ettiniz? Aklınızın ve dikkatinizin ne zaman dağıldığını fark ettiniz mi? Dikkatinizi yeniden yönetebilecek misiniz? Uyguladığınız diğer zamanlarla kıyasladınız mı?

Tarih&Saat	Yöntem ve İçerik	Süre	Yorumlar
<i>Örne;</i> 30 Ocak Ptsi 09:30	Meditasyon	2 dk	<i>Sınavla ilgili endişeler yüzünden dikkatim dağılmaya başladı Ama yeniden nefes almama odaklanmayı sürdürebildim</i>
29 Ocak Pazar 18:00	Sıradan Göreve Odaklanmak (dışle rimi fırçalararken)	10 dk	<i>Genelde fark etmediğim bir çok şeyi fark ettim. Buna odaklanmam zannederseniz Meditasyondan biraz daha kolay oldu.</i>

Bu aşamada Meditasyon ve Sıradan İşlere Odaklanma görevlerini, kaygı dönemlerinden bağımsız olan düzenli egzersizler olarak görüp uygulamaya devam etmek önemli bir noktadır.

Bu egzersizleri yapmaya devam ettikçe zamanla;

- Şu an'da dikkatinizin nerede bulunduğuna dair farkındalığınızın artması ve böylelikle olumsuz düşünceler ile dikkatinizi toplamayı engellememeyi,
- Dikkatinizi içinde bulunduğunuz anda olmasını istediğiniz yere yönlendirebilmeyi,
- Dikkatinizin kaçınılmaz olarak şu andan uzaklaştığını fark etmenizi ve dikkatinizi tekrar geri getirebilmeyi

öğreneceksiniz.

UNUTMAYIN!

Ne meditasyonun ne de Sıradan İşlere Odaklanmanın amacı mükemmel terbiye edilmiş bir şekilde %100 an'a odaklanmış kör bir akıl veya sıfır düşünceye sahip olmak gibi gerçekçi olmayan şeyler değildir. Bunlar imkansızdır. Eğer sizin amacınız tamamen endişelerinizi bastırmak ise, onları zorla bastırmak da yarardan ziyade zarar getirecek bir yöntemdir.

Dikkatinizi şu an üzerinde odaklamaya çalıştıkça dikkatinizin ve zihninizin farklı düşüncelerle dağıldığını göreceksiniz. Gelecekle, geçmişle veya dikkatinizi çeken herhangi başka bir konu ile ilgili olarak aklınızın ve dikkatinizin dağılıyor olması normaldir. Bu zihnin doğal görevidir. Burada bahsedilen yöntemlerin amacı; zihninizin ve dikkatinizin dağılmaya başladığında bunu fark ediyor olmanız ve kibarca dikkatinizi elinizdeki işe geri getirebilmenizdir.(elinizdeki iş her ne ise)

Egzersizler sırasında aklınızın ve dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde bunun için kendinize kızmamaya ve eleştirmemeye özen göstermeniz gerekir. Bunlar tamamen normaldir. Bunun yerine her bir dağılmayı, dikkatinizi an'a ve görevinize odaklanabilmek ve bu becerinizi geliştirmek adına bir fırsat olarak görmeniz sağlıklı olacaktır. Bu şekilde düşünerek bu yeni becerinizin mükemmel dikkati yaratmak için değil, onu kaçarken yakalayıp yerine geri getirmek için bir yol olarak görmeniz tavsiye edilir. Egzersizler sırasında dikkatinizin kaç kez dağıldığını takip etmemek bu egzersizin önemli bir parçasıdır.

Özet

- Endişelenmenin kaynağı genelde an'a değil geleceğe aşırı bir biçimde odaklanmaktan geçmektedir. Şu an neler yaptığımızın tam anlamıyla ve tüm hislerimizle farkında olmamak etrafta dönen hayat hakkında yeterli bilgiye sahip olmamamıza sebep olabilir.
- Bunu aşmanın önemli bir yolu dikkatimizi şimdiki an'a daha çok odaklamaya çalışmaktan geçmektedir.
- 2 şekilde dikkatimizi an'a odaklamayı öğrendik:
 - Sıradan İşlere Odaklanmak
 - Meditasyon
- Bu iki egzersiz bize aşağıdaki konularda yardımcı olur:
 - Dikkatimizin hangi zamanlarda kaygıya odaklandığının daha çok farkında olmamıza,
 - Dikkatimizi o an yapıyor olduğumuz işe geri çekmeye,
 - Aklimız istemeden başka yerlere dağıldığında onu tekrar yakalayabilmeye ve;
 - Dikkatimizi tekrar içinde bulunulan an'a çekebilme
- Dikkat egzersizi günlük pratik yapmayı gerektirir. Sabırlı olun.
- Eğer egzersiz sırasında yılmış hissederseniz, bu; sizin egzersizleri endişelerinizden kurtulmak için yaptığınızın bir göstergesidir (endişeleri bastırmaya çalışmak gibi) yani düşüncelerin dolaşmasına izin vermek yerine, onlarla karşılaşmaktan kaçınmaktır.
- Dikkat egzersizi yapmak, dikkatin dağılmasına sebep olan kaygıları erteleyip dikkati toparlamak için yardımcı olacaktır.