



Bu Proje Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti  
ve UNICEF tarafından finanse edilmektedir



# DENGE

Denetimli Serbestlik Gençlik Programı

## Bilinçli Farkındalık Yaklaşımı ve Uygulamaları Eğitim Kitapçığı





**Yazar:**

Rengin Işık, Koç Üniversitesi Öğretim Görevlisi

AB'nin finansal, UNICEF'in mali ve teknik desteğinde Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü paydaşlığında yürütülen "Türkiye'de Denetimli Serbestlik Hizmetlerinde Çocuklar İçin Etkili Bir Risk Değerlendirme Sisteminin Geliştirilmesi Projesi"

- 1- Çocuklar ve gençlerin risk ve ihtiyaçlarını belirlemek üzere etkili bir araç geliştirilmesini ve destekleyici müdahale programları oluşturulmasını
- 2- Geliştirilen aracın ve uygulamaların düzenli takibinin sağlanmasını hedeflemektedir.

© Eserin yayın hakları proje paydaşlarına aittir. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu yayında yer alan ifadeler Avrupa Birliği'nin ve UNICEF'in resmi görüşlerini temsil etmez. Para ile satılamaz.



**Bilinçli Farkındalık Yaklaşımı  
ve Uygulamaları  
Eğitim Kitapçığı**



# İÇİNDEKİLER

→ 1	5
Eğitimin Hedefi: Önce Siz... Sonra Çocuklar/Gençler	
→ 2	5
Bilinçli Farkındalık Nedir?	
→ 3	7
Egzersiz-1: Nefes Farkındalığı	
→ 4	9
Ne Kadar Farkındasınız? Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	
→ 5	10
Bilinçli Farkındalık Yaklaşımı	
→ 6	12
Bilinçli Farkındalığın Uygulandığı Alanları	
→ 7	13
Bilinçli Farkındalık Üzerine Bilimsel Bulgular	
→ 8	14
Bilinçli Farkındalık Hakkında Yanlış Bilinenler	
→ 9	16
Bilinçli Farkındalık Nasıl Geliştirilir?	
→ 10	17
Egzersiz -3: Beden Taraması	
→ 11	18
Bilinçli Farkındalık ve Stres	
→ 12	19
Egzersiz-4: Diyafram Nefesi (Derin Nefes Tekniği)	
→ 13	20
Egzersiz-5: Yeme Farkındalığı	
→ 14	21
Bilinçli Farkındalık ve Düşüncelerimiz	





→ 15	23
<b>Zor/Olumsuz Duyguları Yönetmek</b>	
→ 16	25
<b>Egzersiz-6: Yürüme Farkındalığı</b>	
→ 17	26
<b>Egzersiz-7: Dinamik Nefes (Tavuk Dansı)</b>	
→ 18	27
<b>Çocuklar ve Gençlerle Bilinçli Farkındalık</b>	
→ 19	32
<b>Bilinçli Farkındalığı Günlük Hayatınıza Nasıl Entegre Edebilirsiniz?</b>	
→ 20	35
<b>Egzersiz Yönergeleri</b>	
Egzersiz-1	35
<i>Nefes Farkındalığı Yönergesi</i>	
Egzersiz-2	38
<i>Ne Kadar Farkındasınız? Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Uygulaması</i>	
Egzersiz-3	42
<i>Beden Taraması Yönergesi</i>	
Egzersiz-4	45
<i>Diyafram Nefesi Tekniği Yönergesi</i>	
Egzersiz-5	48
<i>Yeme Farkındalığı Yönergesi (Kuru Üzüm Egzersizi)</i>	
Egzersiz-6	51
<i>Yürüme Farkındalığı Yönergesi</i>	
Egzersiz-7	54
<i>Dinamik Nefes (Tavuk Dansı) Yönergesi</i>	
Egzersiz-8	57
<i>Bilinçli Farkındalık Uygulamaları Kayıt Formu</i>	
→ 21	59
<b>Önerilen Kaynaklar</b>	
→ 22	60
<b>Referanslar</b>	

## → 1

### Eğitimin Hedefi: Önce Siz... Sonra Çocuklar/Gençler

Bilinçli farkındalık, daha yaygın kullanılan İngilizce ismiyle 'Mindfulness', tüm dünyada son birkaç yıldır oldukça popüler hale gelmiştir. Özellikle stres yönetimi için kullanılan bilinçli farkındalık egzersizleri, hem çok pratik olması ve her yerde, her zaman uygulanabilir olmaları; hem de çok kısa bir süre içinde uygulayan kişinin pozitif etkilerini gözlemleyebilmesi açısından oldukça etkin bir yöntemdir. Gerek bu konuda yayınlanan bilimsel araştırmaların sayısındaki artış, gerekse bilinçli farkındalığın çok çeşitli gruplarla uygulanmaya başlanmasıyla da bu konuya olan ilgi hızla artış göstermektedir.

Bu eğitimin amacı, bilinçli farkındalık yaklaşımını ve uygulamalarını sizlere aktarmaktır. Bu eğitimin, ilk hedef kitlesi sizlersiniz. Amacımız, bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamaları ile birlikte sizlerin kendi duygu ve düşüncelerinize dair farkındalığının artması, öz bakım ile birlikte stres yönetimini daha etkin bir şekilde gerçekleştirebilmeniz ve iş-özel hayat dengesini kurmanıza destek olmaktır. Önce siz kendiniz iyi olacak ve iyi hissedeceksiniz ki, zor durumda olan birine yardımcı olacak gücünüz ve zor koşullar altında bu desteğinizi sürdürebilmek için dayanıklılığınız olsun. Sizler, bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamalarını özümstedikten sonra, bu uygulamaları bireysel görüşmelerinizde ve/veya grup çalışmalarında kullanarak çocuk/gençlere de aktarabilir ve onlar için birer rol model olabilirsiniz.

## → 2

### Bilinçli Farkındalık Nedir?

Bilinçli farkındalık kısaca şu anda olmak ve şu andaki deneyiminiz her ne ise onu yüzde yüz farkındalıkla yaşamanız demektir. Örneğin, her nerede bu satırları okuyorsanız, şu anda bede-



ninizle oradasınız, ama zihniniz, düşünceleriniz nerede acaba? Birçoğunuz bir iş yaparken veya başkaları ile bir aradayken, aslında o anda olan bitenden farklı şeyler düşünebilirsiniz (Bkz. Resim-1). Kimi zaman düşüncelerinizde geçmiş, yaşanmış şeyleri yeniden deneyimlersiniz, kimi zaman da düşünceleriniz size ileri bir zamana taşır ve çoğunlukla da kendinizi bazı işlerinizi planlarken bulursunuz.



**Resim 1.** Bilinçli Farkındalık Nedir?

2500 yıl öncesine giden ve Uzakdoğu öğretilerinde yer alan bilinçli farkındalığı 1970'lerden itibaren Batı dünyasında tıp alanındaki uygulamalara entegre eden ve bu konudaki araştırmaları ve çalışmalarıyla bilinen öncü isim Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı şöyle tanımlıyor: Dikkatimizi şimdiki zamana, şu anda yaşadığımız deneyime odaklamak ve bu deneyimi olduğu gibi algılamak ve kabul etmek (Kabat-Zinn, 1994). Özellikle günlük hayatta uyarıların çokluğu, hızlı ve verimli olma beklentisi, pek çok şeyi bir arada ve çoğu zaman da farkında olmadan yapmanıza neden olabiliyor. Örneğin, birini bir kulağımızla dinlerken bir yanda da telefonda sosyal medya hesaplarını kontrol edebiliyorsunuz veya işten sonra eve dönüş yolunda nerelerden geçtiğinizi, yürüdüğünüz sokakta neler olduğunu fark etmeden bir anda eve varmış olabiliyorsunuz. Şimdiki anda olmamak, bazen pozitif, hoş giden deneyimleri kaçırmaya sebep olurken, bazen de olumsuz istenmeye durumlarından kısa vadeli bir çözümle kaçarak uzaklaşmaya ve bazen daha çok stres yaşamaya neden olabiliyor.

Bilinçli farkındalık yaklaşımında, farkında olmadan yaptıklarınıza otomatik pilota olmak deniyor. Tıpkı araba kullanırken oto-





matik pilotta olmak gibi günlük hayatınızda da fark etmeden kilometrelerce uzakta olabilirsiniz. Rutin olarak yaptığınız birtakım işleri yaparken o mevcut anı tam olarak deneyimlemek yerine, düşüncelerinizle geçmişe ya da geleceğe gidebilirsiniz. Düşünceniz her ne ise, onunla beraber şimdiki anda yaptıklarınızla ilgisi olmayan bazı duyguları da hissetmeye başlıyorsunuz. Örneğin, dış fırçalamayı çoğunlukla otomatik pilotta yaparız. Yani farkında değilizdir o sırada hangi kaslar, eklemler çalışıyor; dişlerde, ağzın içinde ne gibi hisler var? Tam tersi, birçok kişi dış fırçalarken o günün yapılacak işlerini ya da olmuş bitmiş bazı işleri, yaşanmış olayları veya konuşmaları düşünür gözden geçirir.

Diyebilirsiniz ki, dış fırçalamayı farkındalıkla yapmanın bana ne faydası var? Bu çok yerinde bir soru. Buradaki amaç şudur: Eğer bilinçli farkındalık bir beceriyse, tıpkı spora gidip egzersiz yapıp güçlenmek ve dayanıklılığınızı arttırmak gibi, bu tarz küçük uygulamalarla farkındalık kasınızı güçlendirirsiniz. Anlık deneyimlerinize odaklanabilirseniz, daha sonra ihtiyacınız olduğunda yaptığınız işlere, görüştüğünüz kişilere daha iyi odaklanabilir, daha uzun süre dikkatinizi ona verebilir ve o andaki deneyimde her ne yaşıyorsa onu daha iyi gözlemleyebilirsiniz. Bu da uzun vadede duygu ve düşüncelerinize dair farkındalığınızda artış, stresi kontrol edebilmek, zor anlarda sakin kalabilmek, daha iyi bir dinleyici olmak, empati kurabilmek gibi hem özel hem iş hayatınızda zaman zaman ihtiyaç duyduğunuz birtakım becerilerinizi geliştirmenize destek olur.

## → 3

### **Egzersiz-1: Nefes Farkındalığı**

Bilinçli farkındalık hakkında pek çok kitap okuyabilir, video izleyebilirsiniz, ancak bilinçli farkındalığın ne olduğunu en iyi yaparak öğrenirsiniz. Bunun için en temel uygulamalardan biri nefes farkındalığı egzersizidir. Bu uygulamada yapacağınız tek şey, nefesinizi izlemek. Nefes, sizin şimdiki ana odaklanmanız



için kullanacağız en pratik araçlardan biridir, çünkü her zaman yanınızdadır. Ancak nefes alıp vermek çoğu zaman refleks olarak yaptığınız ve farkında olmadığınız bir deneyim olduğu için de bazen odaklanmak ve dikkati uzun süre nefesinizde tutabilmek, özellikle de ilk defa deneyenler için zor olabilir. Unutmayın, bu yeni bir beceridir ve yeni bir şeyi denerken tek yapmanız gereken pratiklere devam etmek ve sabırlı olmaktır. Dikkatiniz dağılırsa önce bunu fark edin ve sonra dikkatinizin dağıldığı her sefer yeniden nefese odaklanmaya geri dönün. Bu egzersizin en güzel özelliklerinden biri hemen hemen her yerde ve istediğiniz kadar uzunlukta yapabilecek olmanız.



Lütfen kitapçığın sonundaki Egzersiz Yönergeleri başlığı altında **Egzersiz-1** yönergelerini okuyun ve uygulayın.



Nefes farkındalığı egzersizinin ardından muhtemelen zihninizden birçok düşüncenin geçtiğini, bulunduğunuz ortam sessiz olsa bile zihninizin ne kadar gürültülü olduğunu ve hiç durmadığını fark etmiş olabilirsiniz. Belki çoğu zaman nefesinize odaklanmak yerine düşüncelerinizin sizi başka bir yere ve zamana götürmesine izin verdiniz. Eğer böyle bir deneyiminiz olduysa bu son derece normaldir ve çok sık yaşanır. Özellikle de ilk başlarda pek çok kişi benzer şeyler deneyimler, çünkü zihninizin doğal işleyişi budur. Sürekli düşünmek, planlamak, karşılaştırmak, analiz etmek, sonuç çıkartmak ve hatta hayal kurmak, geleceği tasarlamak ile meşguldür. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile hedeflenen, bu düşünceleri durdurmak, ortadan kaldırmak veya zorla uzaklaştırmak değil, aksine onları fark etmek ve gözlemlemektir. Bir benzetme ile açıklayacak olursak zihninizin işleyişi ve gelip giden düşünceler coşkulu bir nehir gibidir. Çok hızlı bir şekilde farklı farklı düşünceler gelip giderler ve normalde siz de o düşüncelerle savrulup gidirsiniz. Nefes farkındalığı egzersizi gibi bilinçli farkındalık uygulamalarında ilk adım bu anı yani başka bir şey düşünmeye başladığı-

nızı fark etmektir. İkinci adımsa kendinize kızmadan, kendinizi yargılamadan, nazikçe tekrar dikkatinizi nefesinize odaklanınız ve nefesinizi tekrar gözlemlemeye başlamanızdır. Bu kaç kez olursa olsun her seferinde bunu yeniden yapabilirsiniz.

Bu egzersizde nefes sizin çapanıdır ve sizi şu anda tutar. Nefesinizi izlediğiniz her an, şimdi ve buradasınızdır. Nefesinizi fark edip izlediğinizde, nefes hissini fark etmeye, keşfetmeye çalıştığınızda aslında nehrin kenarında bir bankta oturuyorsunuz ve bu sefer nehirde akıp giden düşüncelerle savrulup gitmek yerine, düşüncelerinizi uzaktan izliyorsunuz. Onlardan mesafe kazanmış oluyorsunuz ve hala şu anda kalabiliyorsunuz. Bu egzersizde tek amacınız budur. Bu bankta daha uzun süre nefesinizle kalabilmek ve düşünceler gelip gitse de onları fark etmek ve her seferinde yeniden nefesinize odaklanmaktır.

## → 4

### **Ne Kadar Farkındasınız? Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Bilinçli farkındalık üzerine üniversitelerde git gide yaygınlaşan uygulama ve bilimsel araştırmalar ile birlikte, bu beceriyi ölçen ölçekler de geliştirilmiştir. Pek çok bilinçli farkındalık ölçeğinden biri olan ve yaygın olarak kullanılan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, trait version) Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ismiyle Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçeği kullanarak kendi bilinçli farkındalık seviyenizi ölçebilir, pratikleri ve uygulamaları düzenli olarak hayata geçirdikten belli bir süre sonra tekrar ölçerek aradaki farkı ve kendi gelişiminizi ölçme fırsatı bulabilirsiniz.



**Egzersiz-2** Bilinçli Farkındalık Ölçeğini kitapçığın arkasında bulabilirsiniz.



Bu ölçeğin puanlaması için tüm sorulara verilen puanlar toplanır ve ortalaması alınır. Yüksek puan, yüksek bilinçli farkındalık demektir. Bir kişinin alabileceği en yüksek puan 6'dır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bu grubun aldığı ortalama puan 3,83 olarak bulunmuştur. Aynı ölçek yetişkinler tarafından cevaplandırıldığında ortalamaları 4,20 olarak tespit edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003; Carlson ve Brown, 2005).

## → 5

### Bilinçli Farkındalık Yaklaşımı

Bilinçli farkındalık yaklaşımının en önemli özelliği tabii ki dikkati, şu ana odaklamak, ancak sadece dikkat etmek yeterli değildir. Şimdiki ana odaklanan, yoğunlaşmış dikkat ile birlikte gözlemlemeye, algılamaya başladığınız hisleri, deneyimleri, düşünce ve duyguları belli bir tutumla ele almanız önemlidir. Bu bölümde, bilinçli farkındalığın en temel birkaç tutumu (Atalay, 2018) özetlenmiştir.

- **Anda kalabilmek:** Bilinçli farkındalığın en temel tutumlarından biri şu anki zamanda her ne yaşıyor, deneyimliyorsanız sadece ona odaklanabilmek ve dikkatinizi şu ana vermektir. Nefes farkındalığı egzersizinde de fark etmiş olabileceğiniz gibi bunu sürekli yapmak oldukça güçtür. Zaten amaç, her an her şeyi yüzde yüz farkındalıkla yaşamak değildir. Ancak mutlu ve keyifli anların tadına daha çok varmak ve olumsuz, stresli anları ise en iyi şekilde yönetebilmek ve en sağlıklı tepkiyi seçebilmek adına, anda kalabilmeyi pratik ettikçe günlük hayatınızda da bazı farklılıklar gözlemleyebilirsiniz.
- **Yargıları fark etmek:** Daha önce de bahsettiğimiz gibi zihin sürekli olarak karşılaştırır, kategorize eder, analiz yapar ve yargılar. İyi-kötü, güzel-çirkin-başarılı-başarısız, sevdim-sevmedim, gün boyu pek çok kez yaptığımız gruplamalardan



ve hızlı tepkilerden sadece bazılarıdır. Bilinçli farkındalık uygulamalarındaki niyet, düşünceleri fark etmek gibi yargıları da fark etmektir. Şimdiki anda yaşanan deneyimleri değerlendirirken hangi gözlükle algıladığınızı ve nasıl yargılarınızın oluştuğunu, bunların nereden geldiğini fark etmektir.

- **Başlangıç zihni:** Otomatik pilottan çıkıp şu andaki deneyimi farkındalıkla yaşadığınızda, bu deneyiminize sanki ilk defa yaşıyormuşçasına merakla bakabilmektir. Çoğu zaman geçmiş deneyimler, varsayımlar, beklentiler şu andaki deneyime yaklaşımınızı ve hislerinizi etkiler. Başlangıç zihni tutumu ise şu ana yargısızca, merakla yaklaşmanıza yardımcı olur. Bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında şimdiki zamana odaklandığınızda ‘Bu nedir?’ ‘Neler hissediyorum?’ gibi sorularla başlangıç zihni tutumunu geliştirebilirsiniz.
- **Kabul etmek:** Şu andaki deneyiniz her zaman pozitif olmayabilir. Hayatta olumlu, mutlu anlar kadar sizi zorlayan, üzen koşullar veya insanlar sık sık karşınıza çıkabilir. Bazen sizi zorlayan şey, kendi özelliklerinizdir. Kabul etmek, yaşanan deneyimin ve var olan koşulların oldukları halleriyle varlıklarını kabul etmektir; bunun aksine onları yok saymak, bastırmak, reddetmek veya zorlamak değildir. Çünkü kabul ettikten sonra bir sonraki aşama olan çözüm getirme, geliştirme, ilerleme ve büyüme aşamasına çok daha rahat bir şekilde geçilebilir.
- **Sabır göstermek:** Bilinçli farkındalık uygulamalarına başladığınızda göreceksiniz ki, aslında çok hızlı ve uyaranların çok yoğun olduğu hayatlarınız var. Sakin, yavaş ve akışına bırakılmış hayatlar yerine yüksek tempolu ve pek çok aşamasını kontrol etmeye çalıştığınız hayatlar yaşıyorsunuz. Ancak sabretmek, kabul etmekle birlikte şu anda yaşanan deneyimin farkındalığını arttırırken bir yandan da geçen zamanı fark etmenize ve her şeyin zamanla birlikte mutlaka



bir çeşit değişim geçirdiğini, hiçbir Şeyin aynı kalmadığını fark etmenize destek olur.

- **Şefkat göstermek:** Zor durumlarda gerek başkalarına gerekse kendinize Şefkat göstererek yargılayıcı bir tutum yerine daha yapıcı ve çözüm odaklı olabilirsiniz. Yaşanan olumsuz anlarda, o deneyimi kabul etmekle birlikte kendinize ve yaşanan duruma Şefkat gösterebilmek, aynı zamanda sizin dayanıklılığınızı da gösterir.

## → 6

### Bilinçli Farkındalığın Uygulandığı Alanlar

Bilinçli farkındalık uygulamaları standardize edilmiŐ eğitim programları ile pek oklkede uygulanmaktadır. Öncelikli olarak sağlık ve tıp alanında kullanılmaya baŐlanan bilinçli farkındalık programları, yaklaşık son on yıl içerisinde çok farklı gruplarla farklı alanlarda uygulanmaya baŐlanmıŐtır. Bunlar arasında, en küçük yaŐtan başlayarak okullarda,üniversitelerde derslere entegrasyonu yapılmıŐ, kısa süreli çalıŐtaylar organize edilmiŐtır. Benzer Şekilde iş hayatında pek çok Őirket çalıŐanlarına bilinçli farkındalık eğitimi aldırımıŐtır. Bu Őirketler arasında bu konuya liderlik yapan Google Őirketi ‘Kendini İçinde Ara’ (Search Inside Yourself) (Tan, 2012) adlı bir bilinçli farkındalık ve duygusal zeka eğitimi tasarlamıŐtır. Bilinçli farkındalık eğitimi, aynı zamanda hastanelerde, hapishanelerde ve en son birkaç Avrupalkesinin (rneğin, İngiltere, Estonya) parlamentosunda bile uygulanmıŐtır. Bu uygulamalar kendi içerisinde süre, teknik ve öğretilen egzersizler çerçevesinde farklılık gösterse de bunlar içerisinde en yaygın olarak kullanılanları Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) (Kabat-Zinn, 1979) ve Bilinçli Farkındalık Temelli BiliŐsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), (Teasdale, Segal ve Williams, 1995) programlarıdır.



## → 7

### Bilinçli Farkındalık Üzerine Bilimsel Bulgular

Son 30 yıl içerisinde bilinçli farkındalık üzerine yüzlerce araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaların özellikle beyin üzerindeki bulguları son derece çarpıcıdır ve bilinçli farkındalık egzersizleri ile davranış, tutum ve becerilerdeki gelişimin nasıl gerçekleştiğine dair ışık tutmaktadır. Bu bulgular yeni edinilen ve tekrarlanan alışkanlıkların beyin yapısını değiştirebileceğini göstermektedir. Bu olguya nöroplastisite deniyor. Nöroplastisite ile ilgili çalışmalar yetişkinlikte bile yeni kazandığınız alışkanlıkların beyin üzerinde etkisi olduğunu ve beyni yeniden şekillendirebildiğinizi ortaya koyuyor.

Beyin görüntüleme teknikleri (örneğin, fMRI) ile yapılan araştırmaların ortaya çıkardığı en önemli bulgular öğrenme, hafıza gibi alanlardan sorumlu bölgelerde kalınlaşma ve beynin stres ve tehdit değerlendirme merkezi olan amigdala küçülme tespit edilmesidir. Bir diğer önemli araştırma ise, 2010 yılında Harvardlı araştırmacıların (Killingsworth ve Gilbert) geliştirdikleri bir telefon uygulaması ile 2000'in üzerinde kişiden veri topladığı araştırmadır. Bu araştırmada katılımcılara üç soru sormuşlar: Şu anda ne yapıyorsunuz? Şu anda ne düşünüyorsunuz? Şu anda nasıl hissediyorsunuz? Bu üç sorunun sonucunda yaptıkları analizler, insanların uyanık oldukları zamanın yüzde 47'sinde yaptıkları işten farklı bir şey düşündüklerini ve bu düşündükleri şeyin pozitif veya negatif bir düşünce olmasından bağımsız olarak çoğunluklu bu anlarda daha mutsuz hissettikleri ortaya konmuştur. Bu sonuçlarla paralel bir şekilde, ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık uygulamaları ile depresyon, anksiyete belirtilerinin azaldığı, kişilerin duygusal farkındalıklarının arttığını belirttiği ve dolayısıyla duygularını daha iyi yönetebildiklerini ortaya koymuştur.

Hapishanelerde yapılan bilinçli farkındalık ön-test son-test çalışmalarında da yine kişilerin stres seviyesinde azalma ve



iyi oluş halinde artış gibi benzer sonuçlar bulunmuş, bununla birlikte daha az madde ve alkol kullanımı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, araştırmacılar tarafından özellikle de tekrar suç işleme oranının azalmasına dair olumlu bir gösterge olarak yorumlanmıştır (Himmelstein, Saul, Garcia-Romeu ve Pinedo, 2014; Li, Howard, Garland, McGovern ve Lazar, 2017). Bu araştırma sonuçları bilinçli farkındalık uygulamalarının pozitif etkilerini gözler önüne sererken, bilim insanları daha büyük sayıda katılımcıyla daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır (Garland ve Howard, 2018).

## → 8

### Bilinçli Farkındalık Hakkında Yanlış Bilinenler

Bilinçli farkındalığa artan ilgiyle birlikte ister istemez bazı yanlış anlaşılmalara veya yanlış bilgiler de yaygın olarak doğru kabul edilebiliyor. Bu bölümde en çok karşılaşılan yanlış bilinenler tek tek açıklanacaktır.

**Meditasyonla aynı şey demektir:** Bilinçli farkındalık yani mindfulness ve meditasyon kavramları birbiri ile sıkça karıştırılır. Oysa çok temel bir ayrım vardır. Bilinçli farkındalık bir beceridir ve pratikle, günlük uygulamalar ile geliştirilebilir. Meditasyon ise bilinçli farkındalık becerinizi geliştirmek için kullandığınız tekniklerden, formel uygulamalardan biridir. Meditasyon pratikleri farkındalığınızı arttırmaz, anda kalabilmeniz ve odaklanabilmeniz için çeşitli uygulamalar barındırır. Bir örnek verecek olursak: Örneğin yürümek farkındalıkla yapılabilir. Bir yerden bir yere giderken farkındalıkla belki biraz da yavaş yürüyerek, çevrenizdeki tüm renkleri, sesleri, şekilleri fark ederek yürüebilirsiniz. Bu yürüme farkındalığıdır. Ancak yürüme farkındalığı egzersizinde (eğitimin ilerleyen aşamalarında siz de deneyimleme fırsatı bulacaksınız), belli bir noktaya erişmek amacıyla yürümezsiniz. Sadece çok yavaş bir şekilde bir amacı olmadan yürürsünüz ve o andaki deneyime odaklanırsınız.





**Hiçbir şey düşünmemektir:** Bilinçli farkındalık uygulamalarını yaparken çok kısa bir süre içinde fark edeceğiniz şey, zihninizin ne kadar meşgul olduğu ve sürekli bir şeyler düşündüğünüz olacaktır. Bilinçli farkındalık ile amacınız bu düşünceleri durdurmak, sıfırlamak değil, onları fark etmek ve uzaktan izlemek, gözlemlemek ve tekrar şu andaki deneyiminize geri dönmektir.

**Her zaman rahatlatır:** Elbette kendinize zaman ayırmak, mola vermek ve yavaşlamak beraberinde bir rahatlama hissi getirebilir, ama amacınız her zaman mutlaka rahatlatmak değildir. Asıl amacınız, şu anda her ne deneyimliyorsanız ona odaklanmak ve o deneyimle anda kalabilmektir. Örneğin, birazdan uygulamasını yapacağınız beden taraması egzersizi sırasında vücudunuzun bir noktasında bir ağrı, bir gerginlik hissedebilirsiniz. Bu egzersizde amaç, bu ağrıyı fark etmek, gözlemlemek, merakla ve yargılamadan bu ağrıya yaklaşımdır.

**Dini inançlarımız ile çelişir:** Her ne kadar bilinçli farkındalık uygulamaları 2500 yıl öncesine Budizm'e dayansa da, günümüzde bilinçli farkındalık uygulamaları herhangi bir inanç sisteminden bağımsızdır. Herhangi bir öğretisi yoktur.

**Çok zamanımı alır:** Bilinçli farkındalık uygulamaları günlük hayatın akışına ve yoğunluğuna göre kolayca adapte edilebilir. Örneğin, nefes farkındalığı egzersizi 5 dakika yapılabileceği gibi ihtiyaç hissedilen her an 1-2 nefese odaklanacak kadar kısa bir süre içinde de gerçekleştirilebilir.

**Belli kıyafetler gerektirir:** Bilinçli farkındalık uygulamaları için herhangi bir kıyafete gerek yoktur. Sizi rahatsız eden bir kıyafetle oturmak ve konsantre olmaya çalışmak tabii ki zor olacaktır, ama bilinçli farkındalık uygulamaları hemen hemen her zaman ve her yerde yapılabilir.

**Hareket etmeden oturmamı gerektirir:** Bilinçli farkındalık uygulamalarından nefes farkındalığı ve beden taraması gibi genellikle oturularak yapılan uygulamalarda, ilk başlarda birçok



kişi hareket etmeden oturmak ve durmak kısmında zorlanır ve neredeyse istemsiz bir şekilde hareket etme ihtiyacı duyabilir. Bu son derece normaldir, çünkü alışık olmadığınız bir şey deniyorsunuz. Hareket etmek yasaktır gibi bir şey söz konusu tabi ki değildir. Ancak hareket ettiyseniz veya hareket etme isteğiniz doğduysa da lütfen farkındalıkla yaklaşın. çünkü bu da şu andaki deneyiminizdir. şu anda hissettiğiniz ve düşündüğünüz bir şeydir. Mesela, «Hareket edersem yanlış mı yapmış olurum?» «Acaba başarısız mı olurum?» «Neden ben böyle şeylerde çok zorlanıyorum?» gibi düşünceler ve sorular çok kısa bir süre içinde zihninize gelip gidebilir. Amacınız bu düşünceleri ve hisleri fark etmektir. Gerçekten rahatsızsanız ve odaklanamıyorsanız o zaman vücudunuzun ihtiyacını dinleyerek hareket edin ve tekrar nefesinize odaklanarak egzersize kaldığınız yerden devam edin.



## → 9

### **Bilinçli Farkındalık Nasıl Geliştirilir?**

Kitapçığın sonunda sizler için önerilen kaynakların hepsi bilinçli farkındalık ile ilgili bilgi edinmeniz ve bu yaklaşımını kavramanız için size destek olacaktır. Ancak okumak kadar bilinçli farkındalık uygulamalarını deneyimlemek ve tekrar etmek, bilinçli farkındalığı günlük hayatınızın bir parçası haline getirmek son derece önemlidir. Bilinçli farkındalık uygulamaları iki grupta inceleyebiliriz:

- **Günlük farkındalık aktiviteleri (enformel/ biçimsel olmayan):** Otomatik pilottan çıkıp farkındalıkla yapılan kısa, rutin aktiviteler, günlük işler (Örnek: diş fırçalamak, kapıyı kilitlemek)
- **Düzenli, sistematik pratikler (formel/ biçimsel):** Bu eğitimdeki uygulamalar (Örnek: nefes farkındalığı, beden taraması).

Bu her iki gruptan egzersizleri elinizden geldiğince sık tekrarlayarak ve günlük rutininizin bir parçası haline getirerek bilinçli farkındalık becerinizi geliştirebilirsiniz.

## → 10

### Egzersiz -3: Beden Taraması

Beden taraması egzersizi, yine nefes farkındalığı gibi en temel ve çok sık kullanılan uygulamalardan biridir. Kişinin nefesten daha çok, egzersiz sırasında yönergenin sırayla ele aldığı beden bölgelerine ve bu beden bölgelerindeki hislere tek tek odaklanması istenir. Bu egzersizde, şu anda kalmanıza destek olan araç bedendeki hislerdir. Yatarak veya oturarak uygulanabilir. Yatış pozisyonunda kişinin uykusu gelebileceği için, özellikle uykuya dalma konusunda zorluk yaşayan kişilerin rahatlama amacıyla sık kullandıkları egzersizlerden biridir. Siz de günün farklı zaman dilimlerinde uygulayarak farklı etkilerini gözlemleyebilirsiniz.

➔ Egzersiz-3 yönergesini okuyun ve uygulayın.

Bu egzersize ayrılması planlanan süreye bağlı olarak, detaylı veya genel bir beden taraması yapılabilir. İdealde yönergedeki gibi her bir beden bölgesine (ayaklar, alt bacaklar, üst bacaklar gibi) yeterince zaman verildiğinden emin olunmalıdır. Ancak günlük hayatın yoğun temposunda bu mümkün değilse o zaman çok daha kısa bir zaman ayrılarak belki genel bir beden taraması yapabilirsiniz ya da seçtiğiniz belli başlı bölgelere odaklanabilirsiniz.

Bazen bu egzersizde bir beden noktasında hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Bu son derece normaldir. Her zaman bir şey hissetmek zorunda olmadığınız, sadece bir şey hissetmemenin nasıl bir şey olduğunu fark etmeniz ve bunu gözlemlemeniz de yeterlidir.





Bu egzersizde bazen belli vücut noktalarına odaklandıkça olumsuz hisler fark edebilirsiniz. Örneğin, bacaklarınızın aslında ağrıdığını ya da gergin olduğunu, ayaklarınıza odaklandıkça bir tür karıncalanma hissi belirmediğini keşfedebilirsiniz. Bunlar son derece normal deneyimlerdir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bilinçli farkındalıkta amaç her zaman iyi, pozitif hisler hissetmek değildir. Temel hedef şu anda her ne oluyorsa onu hissetmek ve onu olduğu gibi kabul etmektir. Eğer bir yerinizin ağrıdığını veya gergin olduğunu hissettiyseniz ve bu sizi rahatsız ettiyse, fark edin, bu ağrı veya gerginlik hissi nasıl bir his? Nasıl düşünceler geliyor aklınıza bu ağrı ile ilgili, ne gibi yorumlar yapıyorsunuz? Bu yorumları/düşünceleri bir kenara bırakıp sadece şu andaki hisse odaklanabilir misiniz? Bu olumsuz, sizi rahatsız eden deneyime merakla, şefkatle yaklaşabilir misiniz? Genelde günlük yaşantımızda bu ağrı ve gerginlik gibi hisler bizim moralimizi bozar, kendimize veya başkalarına kızarız, bu ağrıyı bastırmaya veya yok saymaya çalışırız. Bu egzersizde, ağrıya merakla yaklaşarak “Bu nedir?” sorusunu sormaya çalışın. Tabii ki çok ağrınız varsa ve sizi çok rahatsız ediyorsa, egzersize ara verin, oturuşunuzu değiştirin. Kendinize ne iyi gelecekse onu yapın. Bunu yapmak da kendinizi dinlemek, ihtiyacınız olan şeyi fark etmek ve kendinize yardım etmek demektir.

## → 11

### **Bilinçli Farkındalık ve Stres**

Yukarıda bahsedilen birkaç araştırma sonucunun ortak noktalarından biri hemen hemen hepsinin bilinçli farkındalık ve stres arasındaki ilişkiyi açık bir şekilde ortaya koymasındır. Günümüzde modern toplumun bir parçası haline gelen stres ve strese bağlı olarak artan rahatsızlıklar herkesin çözüm bulmaya çalıştığı başlıca problemlerden biridir. Hayatta kalmamız için var olan ve fizyolojik bir temeli olan stres tepkisi aynı zamanda savaş ya da kaç tepkisi olarak bilinir. Stres anında vücutta pek

çok sistem alarm durumuna geçer. Genel olarak sempatik sinir sistemi aktive olur ve bu sistem, vücudun savaşmaya ya da kaçmaya hazırlanması için gerekli hazırlıkların en kısa sürede yapılmasını sağlar. Ancak günümüzde stres tepkisi daha çok psikolojik veya sosyal içerikli faktörler tarafından tetiklenmektedir. Örneğin, hayatınızın tehlikede olduğu bir anda stres tepkisinin başlaması son derece gerekli ve anlamlıyken, çok önemli bir sunum veya topluluk önünde konuşma öncesinde ‘Ya başarınız olursam; ya rezil olursam; ya insanlar bana gülerse; ya söyleyeceklerimi unutursam’ gibi kendi kendinize söylediğiniz düşüncelerle yine aynı stres tepkisinin aktive olması bu kez anlamlı değildir. Böyle bir deneyimde yönetilemeyen ve git gide artan stres, çoğu zaman performansı olumsuz etkiler ve uzun vadede beden ve ruh sağlığı için yıpratıcı olabilir.

Yaşanan olaylar kadar (ve hatta bazen daha çok) düşünceleriniz, olaylara bakış açınız, geçmiş deneyimlerinizden getirdiğiniz varsayımlarınız, beklentileriniz stres seviyenizi arttırabiliyor veya stresin daha uzun süre devam etmesine neden olabiliyor. Bu noktada bilinçli farkındalık, kendi duygu ve düşüncelerinizi farkına varmanıza, bedeninizdeki stres belirtilerini daha yakından tanımanıza, stres seviyeniz yükseldiğinde bunun uyarı işaretlerini önceden fark etmenize ve ihtiyacınızı anlamana yardımcı olur. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile nefesi kullanarak vücudunuzun sakinleşmesini, sempatik sinir sistemi yerine parasempatik sinir sisteminin devreye girmesini sağlayabilirsiniz. Bunun için şimdi en etkili nefes tekniklerinden birini uygulayalım.

## → 12

### **Egzersiz-4: Diyafram Nefesi (Derin Nefes Tekniği)**

Daha önce hiç dikkatinizi çekti mi, nefesiniz ile birlikte modunuz da değişir. Kısa ve sık nefes alıp gerdiğinizde genelde gergin veya öfkeli olduğunuzdur. Hızlı nefes alıyorsanız heyecanlı veya telaşlı olduğunuzdur. Yavaş ve dolu dolu nefes alıyorsanız genelde ra-



hat ve huzurlusunuzdur. Nefes, hem refleks olarak sürekli yaptığınız ve fark etmediğiniz, hem de istediğiniz zaman gönüllü olarak değiştirebileceğiniz bir şeydir ve genel olarak duygusal durumunuzdan etkilenir. Bu egzersiz size hem merkezi sinir sisteminizi hem de duygusal durumunuzu etkileyebilecek bir nefes tekniği öğretecek.

➔ **Egzersiz-4 yönergesini okuyun ve uygulayın.**

Derin nefes tekniği genelde bedeni sakinleştirdiği için pek çok kişi uyuyakalmak üzere olduğunu belirtir. Bu nedenle de özellikle akşam uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız, bu nefes tekniğini kullanarak hem bedeninizin hem de zihninizin rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz. Günlük hayatınızda bu uygulamayı sakinleşmek ve bir konuya odaklanmak istediğinizde 4-5 kere derin nefes alarak da uygulayabilirsiniz.

## ➔ 13

### **Egzersiz-5: Yeme Farkındalığı**

En son ne zaman sadece yemek yediniz hatırlıyor musunuz? Genelde pek çok kişi yemek yerken ya birileri ile birlikte ve sohbet ediyordur, ya bir yandan televizyon izliyordur veya bir şey okuyordur, ya da belki de çok kısa bir öğlen arasında koşturmaca içinde hem yemek yiyip hem de çalışmaya devam ediyordur. Kısacası, yemek yemek de bazen otomatik pilotta yaptığınız şeylerden biri olabilir. Yeme farkındalığı egzersizi ise sizin otomatik pilottan çıkarak yemek yerken oluşan tüm hislerinize odaklanmanızı ve tüm duyularınızla birlikte farkındalıkla yemek yemenizi sağlayacak bir uygulamadır.

➔ **Egzersiz-5 yönergesini okuyun ve uygulayın.**



Yeme farkındalığı egzersizi günlük hayatınıza entegre edebileceğiniz en pratik uygulamalardan biridir. Tabii ki her seferinde kuru üzüm yemeniz gerekmez. Örneğin, yemek yerken ilk çatalınızı farkındalıkla yiyebilirsiniz veya sabah çayınızı/kahvenizin ilk yudumunu bu egzersizdeki gibi tüm duyularınıza odaklanarak içebilirsiniz. Yemek yerken ara ara çatalınızı bırakıp kısa bir mola vererek ağızınızda önünüzde duran yemeğin rengine, az önceki lokmadaki tatlara, çiğneme hissine kısaca odaklanıp sonra kaldığınız yerden yemeğinize devam edebilirsiniz. Tüm yemeğinizi de farkındalıkla bu egzersizdeki gibi yemeniz mümkündür, ancak bu çok uzun sürecektir ve yanınızda birileri varsa onlarla sohbet sırasında bu oldukça zor olacaktır. Dolayısıyla bu egzersiz fazla zamanınızı almadan yediğiniz içtiğiniz şeylerin tadını almak ve yeme deneyiminize dair farkındalığınızı arttırmak için yapabileceğiniz en pratik bilinçli farkındalık egzersizlerinden biridir.

## → 14

### **Bilinçli Farkındalık ve Düşüncelerimiz**

Şu ana kadar uyguladığınız dört bilinçli farkındalık egzersizinin hemen hemen hepsinde zihninizin ne kadar yoğun olduğunu ve düşüncelerinizin hiç azalmadığını fark etmiş olabilirsiniz. Stres ile ilgili bölümde de kısaca aktarıldığı gibi, düşünceler içinde bulunan duruma dair algıları, yargıları, dolayısıyla da duyguları ve tepkileri önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle düşünce yapınızın farkında olmak, düşünceleri etkileyen geçmiş deneyimleri, varsayımları, beklentileri fark etmek ve anlamak oldukça önemlidir.

Genelde sizi ‘şimdiki’ zamandan uzaklaştıran ve tam olarak şu andaki deneyimi farkında olmanızı engelleyen şey, zihninizin çok çabuk (neredeyse otomatik olarak) deneyimleri değerlendirmesi ve yargılamasıdır. Örneğin, bir tatilin ilk gününü düşünün. Uzun zamandır beklediğiniz an geldi ve yola çıkmak üzeresiniz. Sizi üzen, canınızı sıkacak hiçbir şey yok şu andaki





deneyiminizde. Aksine çok mutlu ve heyecanlısınız. Ancak belki zihninizden tatilin biteceği ve işe geri döneceğiniz düşüncesi geçerse bir anda modunuz değişebilir. Düşüncelerinizde geleceğe gider ve tatil sonrası ilk iş günü gözünüzün önünden geçer. İçiniz sıkılır ve anlık bile olsa düşünceleriniz sizin duygusal olarak şu andaki deneyiminizi değiştirir. Bir başka örnekte belki tatilde kalacağınızı yeri ilk gördüğünüzde beklentilerinizden farklı olduğu için bir anda sinirlenir ve üzülebilirsiniz. Aslında bunun altında beklentileriniz, hedefleriniz, istekleriniz, olması gerektiğini düşündüğünüz standartlarınız (hatta bazen çok yüksek standartlarınız) yer alır. Oysa ki bu değerlendirmeler, olayları ve deneyimleri hep kontrol etme dürtünüz, sizi o andaki deneyimden uzaklaştırır ve çoğu zamanda mutsuzluk, tatminsizlik ve hayal kırıklığı yaşamanıza neden olur. Bu duygular içindeyken de istemediğiniz, sonradan mutlu olmayacağınız tepkiler olabilir (örneğin, en sevdiğinizize kızmak, bağırarak gibi). Böyle durumlarda kaldığınızda, bir tepki vermeden önce bir durun. Derin bir nefes alın. Zihninizden geçen yorumları, düşünceleri, yargıları fark etmeye çalışın. Şu anda nasıl hissediyorsunuz, duygularınızı tanımlamaya çalışın. Bir sonraki adımda ne gibi seçenekleriniz var bunları düşünün. Birkaç alternatif yaratmaya çalışın ve bunları karşılaştırın. Sizin için en iyi, en verimli ve gelecekte en olumlu sonucu doğurabilecek alternatif hangisiyse onu seçin. Böylece, tepkileriniz otomatik pilota, özellikle de duygularınız tarafından yönetilmek yerine, sizin çok kısa bir sürede değerlendirildikten sonra sizin farkındalıkla karar verdiğiniz tepkiler olur. Düşüncelerinize dair farkındalığınızı artırmak size böyle durumlarda kendi duygularınızı yönetebilmeye yardımcı olur. Bu konudaki farkındalığınızı arttırmak için bilinçli farkındalık egzersizlerine ek olarak şunları da yapabilirsiniz:

- Düşüncelerinizin gelip gittiğini fark edin. Tıpkı gökyüzünde hareket eden şekil değiştiren bulutlar gibi düşünceler de gelir gider ve şekil değiştirir. Hiçbir zaman aynı şekilde uzun süre zihninizde kalmazlar.
- Düşüncelerin birer zihin olayı olduğunu fark edin, gerçeklik değil, sadece birer düşüncedir.



- Düşüncelerinizi not edin ve şu soruları sorun:
  - Başka bir alternatif düşünce geliştirebilir miyim? Bir arkadaşım olsa ona bu konuyla ilgili ne söyledim?
  - Bu düşüncem, geçmiş deneyimlerimden, duygularımdan, beklentilerimden nasıl etkileniyor?
- Olumsuz düşüncelerinizin çok yoğun olduğunu fark ettiyseniz, bu düşünceleri bastırmak veya yok saymak yerine, merakla yaklaşın ve farkındalığınızı artırmak için aşağıdaki sorular üzerine düşünüp kendi cevaplarınızı ve alternatif düşünceleri not edin:
  - Belki düşünce ile gerçekliği karıştırıyorum?
  - Belki bir sonuca otomatik olarak atlıyorum?
  - Belki çok siyah-beyaz yaklaşıyorum?
  - Belki kendimi fazlasıyla suçluyorum?
  - Belki sadece olumsuza ya da zayıf yönlere odaklanıyorum, güçlü/olumlu yönleri unutuyorum?
  - Belki kendimi yargılıyorum?
  - Belki kendim için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirliyorum?
  - Belki biraz fazla mükemmeliyetçiyim?

## → 15

### Zor/Olumsuz Duyguları Yönetmek

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile kendiniz ve çevreniz ile ilgili farkındalığınız arttıkça, en belirgin olarak ortaya çıkan sonuçlardan biri duyguları fark etmek ve daha yakından tanımak olur. Genelde günlük hayatın akışında anlık iniş çıkışları, sizi sınırlendiren, öfkeleniren olayları değerlendirmeye analiz etmeye pek zaman bulamayabilirsiniz veya zaman ayırmak istemezsiniz. Çoğunlukla bu durum, olumsuz duygular için geçerlidir. En yaygın olarak uygulanan tutum, bu olumsuz





duygulardan kaçınmak veya onları bastırmaktır. Ancak bu kısa vadeli bir çözümdür. Uzun vadede bu olumsuz duyguları yok saymak, daha yıpratıcı ve duygusal olarak yorucu olabilir. Ancak bilinçli farkındalık yaklaşımını uyguladığınız zaman, duyguların ne denli sizi, (daha detaylandırarak olursak bedeninizi, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı) etkilediğinizi fark etmeye başlarsınız. Bilinçli farkındalık yaklaşımı ile bu duyguları:

- Algılar,
- Kaçmak veya bastırmak yerine gözlemlemeyi öğrenir,
- Yakından tanır,
- Tanidikça daha güvende hisseder,
- Daha kontrollü olur ve yönetebiliriz.

Zor duygular denince akla, genelde hepsi olumsuz olarak değerlendirilebilecek öfke, sinir, pişmanlık, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygular gelir. Bu duyguları fark etmek ve yönetebilmek hem iş hem özel hayatınızda size kontrol hissi verir, daha güçlü hissetmenizi sağlar ve kendinize güveninizi artırır. Davranışlarınız, tercihleriniz duygularınızın kontrolünde değildir, siz karar verir ve ona göre farkındalıkla hareket edebilirsiniz.

Zor/olumsuz duyguları fark ettiğinizde:

- Duygunuzu bastırmayın, ondan kaçmayın.
- Bedeninizde bu duyguyu nerede, nasıl deneyimliyorsunuz fark edin.
- Duygunuzu isimlendirmeye, tanımlamaya çalışın.
- Duygunuz ile düşünceleriniz, beklentileriniz arasındaki bağı keşfetmeye çalışın.
- Bu duyguyu sanki ilk defa yaşarmışçasına deneyimleyin.
- Nefesinize odaklanarak şu anda ve burada olmaya çalışın.
- Şimdi, neye ihtiyacınız olduğunuzu kendinize sorun. Size şu anda ne iyi gelir?

Bilinçli farkındalık uygulamalarını düzenli olarak yapan pek çok kişi duygularını daha iyi yönetebildiğini ifade etmiştir. Bunun için güzel bir örnek kahve fincanıdır. Olumsuz ve zor duyguları taşıyabilme kapasiteniz bir kahve fincanı kadarsa o zaman en ufak bir değişiklik, beklenmedik bir olay veya olumsuz bir sonuç sizin küçük kabınızda büyük bir çalkantı yaratacak ve kahveniz fincandan kolayca taşacaktır. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile hedeflenen, sahip olduğunuz dayanıklılığı arttırmak ve güçlenmektir. Böylece zor anlarla karşılaştığınızda, bazı olumsuz duyguları kontrol etmeniz gerektiğinde bir kahve fincanından daha geniş bir kabınız olabilir. Eğer geniş bir kabınız varsa ve belki hatta bir göl kadar geniş olabilirse bu kap, o zaman hayatın getirdiği zorlu anlarda daha sakin kalıp duygularınızı yönetebilir, olumsuz duyguları bastırmak yerine onlarla bir süre bir arada olabilirsiniz.

## → 16

### Egzersiz-6: Yürüme Farkındalığı

Bazı günler istesenez bile oturarak veya yere uzanarak bir bilinçli farkındalık egzersizi yapamayacak kadar gergin, yorgun veya stresli olabilirsiniz. İşte böyle zamanlarda hem sizi sakinleştirecek hem de zihninizde tekrar edip duran belli başlı konulardan biraz uzaklaşmanızı sağlayacak bir uygulamadır yürüme farkındalığı egzersizi.

Bu egzersizde sizi şimdiki zamana getiren çapanız ayak tabanlarınızda hissettiğiniz yürüme hissi ve yerle olan temasınızdır. Diğer uygulamalardan farklı olarak yürüme farkındalığında nefes birinci odağınız değildir. Tabii ki ara sıra nefesinize odaklanabilirsiniz, ama asıl odağınız yürüme hissi ve ayak tabanlarımızın her bir adımda yerle kurduğu temastır.



**Egzersiz-6 yönergelerini okuyun ve uygulayın.**





Bu egzersizi uygulayan kişiler genelde çok daha rahat odaklanabildiklerini ifade ederler. Yürümenin ne kadar karışık bir hareket olduğunu fark edenler, dengesinin ne kadar kolay kaybolduğunu gözlemleyenler ve hatta yavaş yürümekten dolayı sabırsızlandığını belirtenler olabilir. Siz de bunun gibi veya benzer bir deneyim yaşadıysanız bu düşüncelerinizi, reaksiyonlarınızı fark edin ve bunları kitapçığın sonundaki kayıt formuna not edin.

Günlük hayatınızda da bu pratiği rahatça uygulayabilirsiniz. Ancak dışarda, sokakta bu egzersizdeki kadar yavaş yürümek pek mümkün olmayacaktır. Bu yüzden, yapabileceğiniz şey bir yerden bir yere giderken (mesela, işyerinden otobüs durağına, ya da evden markete kadar) her zamanki yürüme hızınızı yüzde 20-25 azaltarak denemeniz ve farkındalığınızı yine yürüme sırasında oluşan hislere odaklamanız olabilir. Yürüme hızınızı azaltınca ister istemez düşüncelerinizin hızının da yavaşladığını, bir yerden bir yere koşturmadan gitmenin rahatlığını fark edebilirsiniz.

## → 17

### **Egzersiz-7: Dinamik Nefes (Tavuk Dansı)**

Bu nefes tekniği özellikle kısa sürede stresi, gerginliği atmak ve hızlıca canlanmak, enerjinizi yükseltmek için kullanabileceğiniz bir uygulamadır. Her ne kadar bu nefes tekniğini yaparken biraz komik gözükseniz de katılımcıların en sevdiği uygulamalardan biridir. Bu nefes tekniğine dair şüpheleriniz varsa veya çekiniyorsanız, bunların birer düşünce olduğunu fark edin ve bu düşünceler yerine merakla yaklaşılmaya çalışın “Bakalım, nasıl bir egzersizmiş?” diye düşünün.



**Egzersiz-7 yönergesini okuyun ve uygulayın.**

Genellikle bu egzersizden sonra çok enerjik, uyanık ve zinde hissedeceksiniz. Egzersiz sırasında gülmek de iyi hissettiren faktörlerden biridir. Bedenle hareket etmek ve tüm parçaları bir arada uygulamaya çalışmak dikkat ve konsantrasyon gerektirdiği için de aslında bu hareketten başka hiçbir şey düşünmediğinizi farkına varmış olabilirsiniz. Dolayısıyla o kadar odaklanmıştınız ki, zihniniz sadece şu andaydı. Dinamik nefes çok kısa süreli uygulandığı için kolayca günlük hayatınıza entegre edebileceğiniz bir egzersizdir. Uyanmak ve dinç olmak için daha fazla kafein almak yerine ya da stres atmak ve rahatlamak için bir sigara içmeden önce dinamik nefes egzersizini uygularsanız, kafein veya nikotine daha fazla ihtiyacınız olmadığını keşfedebilirsiniz.

## → 18

### Çocuklar ve Gençlerle Bilinçli Farkındalık

Çocuk/gençlerle yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarına dair araştırmaların sayısı oldukça az olsa da farklı yaş gruplarıyla çeşitli uygulama alanlarında (okulda, sporda, hapishanelerde) yapılan çalışmalar yetişkinler kadar çocuk/gençlerin de bu egzersizlerden yararlandığını gösteriyor. Himelstein ve arkadaşları (2014) 15-18 yaş arası erkek mahkumlarla yürüttükleri bir nitel (kalitatif) bir araştırmada bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra yaşadıkları değişimlere odaklanmıştı. Sadece 10 ergen katılımcı ile gerçekleştirilmiş kısıtlı bir araştırma olsa da bilinçli farkındalık eğitiminin özellikle madde kullanan gençlerle yapılması açısından önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Araştırmada gençler bilinçli farkındalık eğitim sonrasında aşağıda sıralanan faydaları kendilerinde gözlemlediklerini belirtmişlerdir.

- Uyku kalitesinde artış,
- Öz-denetlemede artış,
- Neden-sonuç ilişkisini kavrayışta artış,



- Bilinçli farkındalık uygulamalarına devam etme isteği,
- Suça tekrar yönelmede azalma.

Yakın zamanda yayınlanan bir makale özellikle yargı sistemine dahil olmuş gençlerin, daha fazla travmaya maruz kalabildiğini belirtmiştir (bu makalenin Türkçe çevirisi hazırlanmıştır). Bu yaşlar beyin gelişimi için son derece önemli olduğu için travmanın beyindeki olası olumsuz etkilerini önlemek veya azaltmak için bilinçli farkındalık uygulamalarının ve meditasyonun koruyucu bir yöntem olarak kullanılabilmesine dikkat çekmiştir (Winters & Beerbower, 2017).

Çocuk/gençlerle yapılacak olan çalışmalarda dikkat edilebilecek birkaç önemli noktanın üzerinden geçelim:

- Öncelikle bilinçli farkındalık ile ilgili bilgi paylaşın. Bu bilgiyi onlar için ilginç olacak bir şekilde aktarmaya çalışın. Ancak bir uzman/eğitmen olarak sizin bilinçli farkındalığı özümsemeniz çok önemlidir. Şu soruların cevabını bulmaya çalışın: “Bilinçli farkındalık nedir?” ve “Bilinçli farkındalığın ne faydası vardır?”. Bunlar çocuk/gençlerin size sorabileceği en temel birkaç sorudan biridir. Hem bu kitapçık, hem de eklerdeki kaynakları okuyarak kendi kelimelerinizde bu soruların cevaplarını hazırlayın.
- Kendi deneyimlerinizden, uygulamaları nasıl hayatınıza entegre ettiğinizden bahsedin. Yukarıda bahsedilen iki temel sorunun cevabı için kendi deneyimlerinizi kullanmanız çocuk/gençin anlaması için etkili bir yöntem olabilir ve onun için bir örnek olabilirsiniz.
- Uygulamaları daha kısa tutmaya ve zaman içerisinde çocuk/genç kendini hazır hissettikçe arttırmaya çalışın. Belki 30 saniye veya 1 dakika ile başlayabilirsiniz. Kendisi rahat hissediyorsa yavaş yavaş süreyi artırabilirsiniz. Bunu çocuk/gençte sorabilir ve onun sizi yönlendirmesini isteyebilirsiniz. Böylece farkındalığının artmasına ve bunu ifade edebilmesine de destek olursunuz.



- Uygulamaları gencin ihtiyacına göre adapte edebilirsiniz. Örneğin, bireysel görüşme sırasında genç bir türlü odaklanmıyorsa ve siz bunu fark ettiyseniz, o zaman doldurmanız gereken formu, konuşmanız gereken konuları bir kenara bırakarak, gencin şu andaki deneyimini fark etmesine destek olabilirsiniz. Bunun için kısa bir egzersiz (örneğin, nefes farkındalığı, diyafram nefesi) yeterli olabilir.
- Grup çalışmalarında, özellikle öfke yönetimi, stres yönetimi, madde kullanımı ve farkındalık ile ilgili her tür eğitim programının içine bu egzersizler entegre edilebilir. Eğitim başlamadan önce herkesin odaklanmasına ve rahatlamasına destek olmak için kullanılabilir.
- Gençlerle bilinçli farkındalık çalışmalarını gerçekleştirirken daha somut uygulamalardan başlayabilirsiniz. Örneğin, yeme farkındalığı küçük birkaç parça çikolata ile yapılabilir. Mekan uygunsa yürüme farkındalığı egzersizi, odaklanamayan ve hatta belki de yerinde duramayan bir genç için etkili bir uygulama olabilir.
- Yeme farkındalığı egzersizi çikolata gibi bir yiyecek yapıldığı zaman dürtü kontrolü ve madde kullanımı ilişkisi için farkındalık yaratabilir. Uyarıcı ve tepki arasındaki seçme özgürlüğü alanı bu egzersizle birlikte pratik edilebilir.
- Stres atmak, grubu canlandırmak için dinamik nefes tekniği özellikle çocuk/gençlerle yapılan grup çalışmalarında rahatça kullanılabilir.
- Bilinçli farkındalık uygulamalarında gözleri kapatmak zorunlu değildir. Bu, bazı kişiler için rahatsız edici olabilir. Dolayısıyla buna zorlamamak ve gözlerini kapatmak istemeyen varsa, o zaman yerde 45 derecelik bir açıyla bir nokta seçerek bakışlarını oraya odaklamalarını isteyebilirsiniz. 'Gözler gezinirse zihin de gezinir' diye belirtebilirsiniz.

Son olarak aşağıda çocuk/gençle yapacağınız bireysel görüşmelerde karşılaşılan birkaç temel konu üzerinden bilinçli far-



kındalık uygulamalarının nasıl dahil edilebileceğine dair kısa öneriler sunulmuştur.

- **Bireysel Görüşmede Odaklanamayan veya Direnç Gösteren Genç:** Bazen karşınızdaki kişi görüşmeye gelmiş olsa bile zihnen orada olmayabilir ve siz karşınızdaki kişiyle bağ kuramadığınızı hissedebilirsiniz. Bu durumda önce bilinçli farkındalığı pratik eden ve uygulayan bir uzman olarak karşınızdaki kişinin beden dili, ses tonu, duruşu size onunla ilgili neler söylüyor olabilir bunları fark etmeye çalışın. Bireysel görüşmede bağ kurmanız için bunlar size birer ipucu verebilir. Görüşme yaptığınız ortamda çocuk/gençin için dikkat dağıtıcı, rahatsız edici bir şey var mı gözden geçirin. Bu aşamada yapabileceğiniz şeylerden biri çocuk/gençte bilinçli farkındalıktan bahsetmek olabilir. Zihninizin nasıl sürekli düşündüğünü, bu düşüncelerin çok hızlı bir şekilde gelip gittiğini ve aslında çoğu zaman şu anda ne yapıyorsak onu değil de, başka şeyleri ve özellikle de ya geçmişini ya da geleceği düşündüğümüzü söyleyin. Çocuk/gençin şu anda zihninden neler geçtiğini fark etmesini ve isterse sizinle paylaşabileceğini belirtin. “Sen neler düşündün acaba son birkaç saniyede? Zihnin nereye gitti fark edebilir misin?” Çocuk/genç bunu paylaşırsa bu farkındalık, düşüncelerin üzerimizdeki etkilerini konuşmak için çok güzel bir zemin oluşturulabilir. Aynı zamanda çocuk/gençin o gün bir kaygısı, problemi varsa onu da sizinle paylaşmasını ve belki de ona bu konuda yardım etmenizi sağlayabilir. Çocuk/gençle birlikte nefes farkındalığı, diyafram nefesi veya yeme farkındalığı egzersizlerinden birini uygulayabilirsiniz. Yeme farkındalığını normal süresinde (3 üzüm veya küçük bir çikolata bitene kadar) uygularken nefes farkındalığı ve diyafram nefesini 1-2 dakika kadar uygulamanız yeterli olur. Bu egzersizler çocuk/gençin görüşmeye odaklanmasını, stresli veya kaygılıyla rahatlamasını sağlayabilir. Bu egzersizden sonra görüşmenin gündemini birlikte karar verebilirsiniz.





- Bireysel Görüşmede Olumsuz Duygularla Baş Etme: Görüşme sırasında çocuk/genç geçmişte yaşadığı veya şu anda hissettiği bazı olumsuz duyguları (stres, kaygı, üzüntü, ümitsizlik, öfke gibi) paylaşabilir. Bu duyguları konuşmak çocuk/gençin ileride bu duyguları en etkin şekilde yönetmesi için önemli bir fırsattır. 15. Bölümde (Zor/ Olumsuz Duyguları Yönetmek) listelenen sorular üzerinden çocuk/genç ile birlikte bu duyguları inceleyebilirsiniz. Böylece çocuk/genç de duyguları ile ilgili öz farkındalığını arttıracaktır. Bu görüşmede nefes farkındalığı veya diyaf-ram nefesi gibi egzersizleri kısa bir süre uygulayarak sakinleşme, bir mola verme gibi faydalarını anlatabilirsiniz. Beden taraması uygulaması odağı bedene yönlendirerek beden-duygu arasındaki ilişkiye dair öz farkındalık için etkili olabilir. Özellikle öfke ve dürtü kontrolünde çocuk/ gence yardımcı olacak egzersizlerden biri nefes farkındalığı, dinamik nefes gibi egzersizlerdir. Çocuk/gençle birlikte kısa bir süre uyguladıktan sonra günlük hayatında öfke ve dürtü kontrolünde zorlandığı bir örnek üzerinden bu egzersizi nerede, nasıl uygulayabileceği konusunda birlikte düşünebilirsiniz.
- Bireysel Görüşmede Madde Kullanımı/Bağımlılık Konusunu Ele Alma: Madde kullanımı geçmişi ile gelen bir çocuk/ genci bu süreçte güçlendirmek için bilinçli farkındalık uygulamaları yardımcı olabilir. Özellikle maddeye dair düşünceleri olan, madde kullanımı ile ilgili dürtülerini zor kontrol altında tutan, bir gün tekrar kullanabileceği endişe taşıyan çocuk/gençlerle bireysel görüşmelerde bu düşünce ve endişelerini konuşmak ve bilinçli farkındalık yaklaşımı ile ele alma çok etkili olabilir. Yeme farkındalığı egzersizi çikolata gibi bir yiyeceklerle gerçekleştirilirse bu uygulamadaki farkındalıklar maddeye dair güçlü istek hissiyle bağdaştırılabilir. Bu egzersiz sonrasında güçlü istek, canı istemek gibi hislere dair deneyimleri ve farkındalıkları konuşulabilir. Şu tarz sorular sorabilirsiniz: “Yavaş yemek nasıl bir deneyimdi sizin



için?”, “Çikolataya dair nasıl hisleriniz, düşünceleriniz vardı?”, “Bir an önce hepsini yemek isteği, arzusu oluştu mu?”, “Bu isteğinizi kontrol edebilmek nasıldı?”. Bu sorular veya benzerleri üzerine paylaşımından sonra egzersizle madde kullanıma dair istek, düşünceler, dış ve iç uyaranlar/tetikleyiciler üzerine benzerlikleri vurgulayabilirsiniz. Örneğin bu egzersizde çikolatanın adı, ambalajı, geçmişten gelen bilgiler, deneyimler çikolataya dair güçlü bir istek doğurabilir ve canımız çekebilir. Bilinçli farkındalık bu isteği/dürtüyü yakından tanımamıza ve kontrol edebilmemize yardımcı olur. Benzer şekilde maddeye dair uyaranlar/tetikleyiciler bu görüşme sırasında listelenebilir ve her biri karşısında çocuk/gencin nasıl bir kontrolü olduğu, nasıl davranabileceği ve bunların alternatifleri görüşülebilir.

## → 19

### **Bilinçli Farkındalığı Günlük Hayatınıza Nasıl Entegre Edebilirsiniz?**

Yoğun bir iş temposunda zorlu vakalarla çalışırken bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamaları, stresi ve zor duyguları yöneterek başa çıkmanız ve kendinizi daha donamlı ve dayanıklı hissetmeniz için size destek olabilir. Bunun için hem iş hem özel hayatta bilinçli farkındalık yaklaşımı ve uygulamalarının nasıl uygulayabileceğinize dair pratik önerileri aşağıda bulabilirsiniz:

- Sabah ilk uyandıığınızda farkındalıkla yatakta kalkın. İlk üç nefesinizi farkındalıkla alıp verin. En azından yüzünüzü yıkamayı farkındalıkla yapmaya çalışın.
- İşe vardığınızda kendinize ait olan rutininiz içine farkındalığı da ekleyin.
- Belki masanızda bir obje, bir resim, bir yazı size farkındalığı hatırlatabilir. Onu gördüğünüzde farkındalıkla bir veya iki nefes alabilirsiniz.



- Her görüşme öncesinde bir öz-değerlendirme yapın: Şu an nasıl hissediyorum? Bu duyguyu nerede hissediyorum? Görüşme ile ilgili ön düşüncelerim neler? Stres seviyem nedir şu anda? Yargılarım varsa bunların farkına varabilir miyim? gibi fazla zamanınızı almayacak şekilde hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz.
- Bireysel görüşmelerinizde sizi zorlayan vakalar olduğunda düşüncelerinizi ve duygularınızı fark edin. Eğer uygunsa, görüşme yaptığınız kişiyle birlikte bir bilinçli farkındalık egzersizini uygulayın.
- İş/ekip toplantılarınız oluyorsa bu toplantılarda çalışma arkadaşlarınızla birlikte seçtiğiniz egzersizlerden birini uygulayabilir üzerine bir paylaşım yapabilirsiniz.
- Sosyal medya ve teknolojik araçlarla ilişkinizi ne sıklıkta kullandığınızı, ne amaçla kullandığınızı ve sizi nasıl hissettirdiğini fark etmeye çalışabilirsiniz. Belki sosyal medya hesabınızı kontrol etmeye başlamadan önce bir derin nefes alıp verebilirsiniz.
- Stresli hissettiğinizde bu duyguyu fark ederek istediğiniz bir bilinçli farkındalık egzersizini kullanabilirsiniz. Ya da sadece birkaç dakika nefesinize odaklanmak ve düşüncelerinizi uzaklaştırmak rahatlamanız için yeterli olabilir.
- İş veya özel hayatınızda yargılarınızı fark etmeye çalışın. Kendiniz veya çevreyle ilgili bu yargıların geçmişle olan ilişkisini analiz edin ve yargı yerine meraklı ve şefkatli bir yaklaşım denemeye çalışın.
- Yemeklerinizi farkındalıkla yemeğe çalışabilirsiniz. İş yerinde ya da evde bu egzersizi arkadaşlarınızla, ailenizle paylaşabilirsiniz ve birlikte yapabilirsiniz. Belki yemeğin sadece ilk lokması için uygulamanız bile yeterli olabilir.
- Özellikle öğleden sonra yorgun hissettiğinizde dinamik nefes egzersizini yapmaya çalışabilirsiniz. Grup olarak yaptığınızda bu ekip içi bir motivasyon da yaratabilir. En azında



birlikte gülmek ve sosyalleşmek herkese iyi gelen bir Şey olur.

- Trafikte kaldıysanız ve beklemek zorundaysanız, bu gibi her türlü bekleme zamanı bilinçli farkındalık için çok iyi uygulama zamanlarıdır. Diğer bekleme zamanlarını da bu Şekilde değerlendirebilirsiniz.
- Yatmadan önce beden taraması, diyafram nefesi egzersizlerinden birini kısaca uygulayabilirsiniz.
- Evde ailenizle paylaşın. Sosyal buluşmalarda arkadaşlarınızla paylaşın.
- Deneyimlerinizi not edin. Bunun için kitapçığın sonundaki kayıt formunu kullanabilirsiniz. (**Egzersiz-7: Bilinçli Farkındalık Uygulama Kayıt Form**)
- Her gün sizi mutlu eden, minnettar olduğunuz bir Şeyi not edin (ister telefonunuza, ister bir not defterine, ister bilgisayarınıza).
- Günlük rutin olarak yaptığınız bir aktiviteyi seçin ve bu aktivitenin tamamını veya kısa bir bölümünü farkındalıkla yapmaya çalışın. Tıpkı, zm yeme pratiğinde yaptığımız gibi. (Rutin aktivitelere örnek olarak sabah uyanmak ve yataktan kalmak, diş fırçalamak, sa taramak, yüz yıkamak, giyinmek, araba kullanmak, kapıyı kilitlemek, p atmak, bulaşık yıkamak gibi)
- Bilinçli farkındalık egzersizlerini farklı zamanlarda farklı mekanlarda deneyin.
- Kitapçığın sonunda sizler için önerdiğimiz kaynakları okuyun, izleyin, uygulayın.



# → 20

## Egzersiz Yönergeleri

### Egzersiz 1

#### Nefes Farkındalığı Yönergesi

<b>Hedef</b>	Nefes alıp verme sırasındaki hislere odaklanarak bilinçli farkındalık becerisinin geliştirilmesi
<b>Süre</b>	En az 4-5 dakika, ideali 10 dakika. Pratik yaptıkça süre uzatılabilir. (Çocuk/gençlerle uygulanırken çok daha kısa bir süre değildir. Örneğin, 30-60 saniye ile başlanabilir ve daha sonraki uygulamalarda süre yavaş yavaş arttırılabilir.
<b>Mekan</b>	Herhangi bir mekan sınırlaması yoktur. Oturarak sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapılabilir.
<b>Malzeme</b>	Kendiniz egzersizi yaparken cep telefonunuzda belirlediğiniz süre için bir alarm kurabilirsiniz. Uygulamayı başkalarına yaptırırken egzersizi başlatmak ve sonlandırmak için bir çan veya zil sesi ya da yine cep telefonunuzda kulağa hoş gelen bir ses kullanabilirsiniz.

#### ➔ Yönerge

Derin bir nefes alın... Nefesinizin normal ve doğal akışına dönmesine izin verin...

Önce oturuşunuzu, duruşunuzu kontrol edin. İki ayağınız da yerle temas ediyor. Ayak tabanlarınızın yerle temas ettiği noktadaki hislere odaklanın... Elleriniz bacaklarınızın üzerinde rahat bir şekilde dinleniyor. Sırtınız dik ve rahat. Omurganızın etrafındaki kasları rahat. Oturduğunuz sandalye sırtınızı destekliyor. Gözleriniz kapalı olabilir, ama eğer gözlerinizi kapatmak istemezseniz, yerde 45 derece açıyla bir nokta belirleyin



kendinize ve bakışlarınızı o noktaya sabitlemeye çalışın. Eğer gözleriniz dolaşırsa, o zaman zihniniz de dolaşır ve odaklanmanız daha güç olur.

...

Dikkatinizi nazikçe nefesinize yönlendirin. Her bir nefes alış ve verişinizi fark edin.

...

Şimdi bedeninizde nefes hissini en kolay şekilde hissettiğiniz noktayı bulmaya çalışın. Vücudunuzda nerede nefes hissini en kolay fark edebiliyorsunuz?... Belki her nefes alış verişte göğsünüzün yükselip alçaldığını fark ediyorsunuz... Belki karnınızdaki hareketi, nefesle birlikte karnınızın iniş çıkışı fark ediyorsunuz... Belki de nefesi en kolay burnunuzun ucunda, havanın vücudunuzla temas ettiği ilk noktada hissediyorsunuz. Neresi olduğu önemli değil. Tek bir doğru yer yok. Önemli olan sizin şu anda nefes hissini vücudunuzda en kolay nerede hissettiğinizi bulmanız.

...

Nefesinizi en kolay hissettiğiniz noktayı bulduktan sonra dikkatinizi bu noktaya yönlendirin. Nefesinizi merakla, sanki ilk defa fark ediyormuş gibi gözlemleyin. Her bir nefesin bedeninize giriş ve çıkışını, bedeninizdeki hareketini fark ettin. Nasıl hisler var bu beden noktasında ve her bir nefesle neler hissediyorsunuz?

...

Belki nefesinizin farklı sıcaklıkları olduğunu fark ediyorsunuz. Nefes alırken hava serin, nefes verirken ılık olabilir belki... Belki ara ara nefesinizi tuttuğunuzu fark edebiliyor olabilir bazılarınız... Belki her bir nefes alış verişin arasındaki kısacık duraksamaları fark ediyorsunuz. Nefes alıp verirken vücudunuzda başka ne gibi hisler gözlemliyorsunuz keşfetmeye çalışın.

(... biraz daha uzun sessizlik)



Nefesinizi izlerken belki zihniniz çoktan gezinmeye başladı ve çeşitli düşünceler aklınıza hızla geldi ve gitti. Bu çok normal. Tek yapacağınız şey, zihninizin gezinmeye başladığını fark etmek. Bu düşüncelerle kalmak, onlarla boğuşmak veya onları zorlamak yerine, nazikçe dikkatinizi tekrar nefesinizi en kolay hissettiğiniz beden noktasına odaklayın ve yeniden nefes hissinizi gözlemlenmeye, izlemeye devam edin.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Zihniniz şu anda nerede? Düşüncelerinizde belki kendinizi veya belki bu egzersizi eleştiriyor veya yargılıyor olabilirsiniz. Belki sıkıldınız, belki sabırsızlanıyorsunuz, belki yapamadığınızı düşünüyorsunuz. Bu düşünceleri fark edin ve sonra bu düşüncelerin tıpkı gökyüzündeki beyaz bulutlar gibi yavaşça uzaklaşmasına izin verin. Ve yeniden vücudunuzdaki nefes hissini bulun ve dikkatinizi buraya yoğunlaştırın... Her nefes yeni bir an.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Ne tür düşünceler aklınıza geliyorsa gelsin... Aslında onların sadece birer düşünce olduğunu fark edin. İçeriği çok önemli olmayabilir. Gerçeklik taşıyor olabilir. Bu düşüncelerin uzaklaşmasına izin verin ve nefesinize tekrar odaklanın... Yardımcı olursa kendi kendinize içinizden 'nefes alıyorum' 'nefes veriyorum' cümlelerini söyleyebilirsiniz. Nefes alıyorum. Nefes veriyorum...

(Bu egzersizi bitirmek için çan/zil sesi veya telefonunuzda bir alarm sesi kullanabilirsiniz.)

### **?** Paylaşım Soruları

Bu egzersizden sonra, gevşemek ve rahatlamak için birkaç esneme hareketi yapabilirsiniz (Örneğin: Kolları yukarı kaldırarak esnemek, sandalyeden kalkıp bacakları gevşetmek gibi).

Aşağıdaki gibi sorular üzerinden bu egzersize dair farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Egzersiz sonrası bu farkındalığınızı bir



grupla beraberseniz grubunuzda paylaşabilir, kendiniz tek başınıza uyguladıysanız Egzersiz-7 Bilinçli Farkındalık Uygulama Kayıt Formu'na kısaca not edebilirsiniz.

- Genel olarak bu egzersizdeki deneyiminiz nasıldı?
- Nefesiniz ile ilgili neler fark ettiniz?
- Zaman zaman zihninizin gezindiğini, odağınızın nefesten başka bir yerde (geçmiş veya gelecek) olduğunu fark ettiniz mi? Bu durumda dikkatinizi tekrar toparlamak için ne yaptınız?
- Durmak ve sadece nefesinize odaklanmak nasıl bir deneyimdi? Size neler hissettirdi, neler düşündürdü?

## Egzersiz 2

### Ne Kadar Farkındasınız? Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Uygulaması

<b>Hedef/ Mesaj</b>	Her katılımcının bilinçli farkındalığı ne düzeyde deneyimlendiğine dair bir farkındalık kazanması.
<b>Süre</b>	10 dakika (Anketin doldurulması ve her katılımcının kendi puanını hesaplaması).
<b>Mekan</b>	Herhangi bir mekan sınırlaması yoktur. Katılımcılar oturarak ölçeği doldurabilirler.
<b>Katılımcı Sayısı</b>	Herhangi bir sınırlama yoktur.
<b>Malzeme</b>	Ölçeğin birer kopyası ve bir kalem.

### ➔ Yönerge

Bu ölçeği kullanarak kendi bilinçli farkındalık seviyenizi ölçebilirsiniz. Soruları olması gereken ideal durumu düşünerek değil, kendi alışkanlıklarınız ve halihazırda yaptıklarınızı düşünerek cevaplayın lütfen.





Bu ölçek kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söyledikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6





8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.

1 2 3 4 5 6

9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.

1 2 3 4 5 6

10. İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

1 2 3 4 5 6

11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.

1 2 3 4 5 6

12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.

1 2 3 4 5 6

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

1 2 3 4 5 6

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

1 2 3 4 5 6

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum

1 2 3 4 5 6

**Ortalama Puanınız:** [ ..... ]

**Kaynak:** Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). *Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.*

**Not:** Bu ölçek yetişkinler için geliştirilmiştir. Dolayısıyla çocuk/gençlerle uygulanması çok uygun olmayabilir. Ancak yine de bilinçli farkındalık üzerine bir sohbet sırasında ya da bir eğitim içerisinde bu sorulardan çocuk/gençlerin hayatı için en anlamlı olacak soruları sorarak cevap vermelerini ve kendilerini değerlendirmelerini isteyebilirsiniz.

### ? Paylaşım Soruları

Katılımcılardan gönüllü olanların puanlarını paylaşmaları istenir ve genel grubun alt ve üst puanları belirlenir. Puanı düşük olan bir katılımcı kendini kötü hissedebilir grup içerisinde. Bunun için katılımcılara bunun sadece bir ölçek olduğu, bize bir ışık tuttuğu, bir yol gösterdiği hatırlatılmalıdır.

Katılımcılara aşağıdaki gibi sorular sorulabilir ve ölçekteki sorulara ve kendi değerlendirmelerine dair görüşlerini paylaşmaları istenebilir.

- Okuduğunuz cümleler bilinçli farkındalığa dair size ne çağrıştırdı, ne düşündürdü?
- Sizin için çarpıcı olan, sizi şaşırtan bir cümle var mıydı?



# Egzersiz 3

## Beden Taraması Yönergesi

<b>Hedef</b>	Bedendeki farklı bölgelere odaklanarak bilinçli farkındalık becerisinin geliştirilmesi.
<b>Süre</b>	En az 4-5 dakika, ideali 10 dakika. Pratik sayısı arttıkça zaman içerisinde süre uzatılabilir. Çocuk/gençlerle uygulanırken çok daha kısa bir süre değildir. Daha sonraki uygulamalarda süre yavaş yavaş arttırılabilir.
<b>Mekan</b>	Herhangi bir mekan sınırlaması yoktur. Oturarak sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapılabilir. Evde yatarak da uygulanabilir.
<b>Malzeme</b>	Kendiniz egzersizi yaparken cep telefonunuzda belirlediğiniz süre için bir alarm kurabilirsiniz. Uygulamayı başkalarına yaptırırken egzersizi başlatmak ve sonlandırmak için bir çan veya zil sesi ya da yine cep telefonunuzda kulağa hoş gelen bir ses kullanabilirsiniz.



### ➔ Yönerge

Bu egzersiz için yine meditasyon oturuşumuzu alıyoruz. Evde kendiniz yaparken arzu ederseniz yerde de yapabilirsiniz veya sabah uyandığınızda ya da uykuya dalmadan önce yatakta da yapabilirsiniz.

Her iki ayağınız da yerle temas halinde, farkındalıkla ve rahat bir şekilde oturuyoruz. Sırtımız dik ve rahat. Ellerimiz bacaklarımızın üstünde dinleniyor. Gözlerimiz kapalı veya yerde bir nokta belirliyoruz kendimize ve bakışlarımızı oraya sabitlemeye çalışıyoruz.

...

Önce ayaklardan başlıyoruz. Şimdi dikkatinizi ayaklarınıza yönlendirin. Ayaklarınızın yerle temas kurduğu noktaları fark edin. Ayak tabanlarınızda nasıl bir his var fark etmeye çalışın. Belki ayakkabınızı hissediyorsunuz, belki çorabınızı... Belki ayakla-

rınızın şu anda sıcak ya da soğuk olduğunu fark ediyorsunuz. Başka ne gibi hisler var, keşfetmeye çalışın... Hafif bir karınca- lanma, bir sızı, bir gerginlik veya yumuşaklık... Belki de hiçbir his yok... Bunu da fark edin. Belli bir his hissetmeniz gerekmi- yor, sadece şu anda ne his varsa (veya hiçbir his yoksa da bu deneyimi) fark ediyorsunuz.

...

Ayaklarındaki hisleri fark etmeye devam ederken, her bir ne- fes alışta dikkatinizi daha da keskinleştirmeye çalışın. Her bir nefes verişte varsa stres ve gerginliğin ayak tabanlarınızdan vücudunuzu terk ettiğini hayal edin. Nefes alın, dikkatinizi yo- ğunlaştırın, nefes verirken rahatlayın.

*(... biraz daha uzun sessizlik)*

Şimdi dikkatinizi alt bacaklarınıza, baldırlarınıza yönlendirin. Ne gibi hisler var? Belki pantolonunuzun, eteğinizin kumaşını his- sediyorsunuz... Belki kaslarınızı, eklemlerinizi fark ediyorsunuz. Keşfetmeye, gözlemlemeye çalışın. Her nefes alışta bu hislere doğru dikkatinizi odaklayın, keskinleştirin ve her nefes verişte herhangi bir gerginlik hissediyorsanız, bu hissin vücudunuzdan uzaklaşmasına, bedeninizin rahatlamasına izin verin.

...

Bu sırada eğer zihniniz başka yerlerde geziniyorsa, bunu fark edin. Nezaketle dikkatinizi yeniden baldırlarındaki hislere yönlendirin.

*(... biraz daha uzun sessizlik)*

Dikkatinizi üst bacaklara ve kalçanıza yönlendirin. Oturduğu- nuz sandalye ile temas eden yerleri fark edin. Ne gibi hisler var üst bacaklarınızda, kalçalarınızda? Gözlemleyin.

*(Egzersiz aynı şekilde karın- eller-kollar-omuzlar-göğüs-bo- yun-çene-yüz ve alın sıralaması ile devam eder. Egzersiz tüm vücut noktalarını içermek zorunda değildir. Yönerge ihtiyaca ve zamana göre adapte edilebilir.)*

...



Egzersiz sonlandırmadan önce genel bir beden taraması için başınızdan ayakucunuza kadar vücudunuzu son bir kez tarayın. Eğer bu tarama esnasında vücudunuzun herhangi bir yerinde gerginlik veya stres fark ederseniz, dikkatinizi ve farkındalığınızı birkaç saniyeliğine o bölgede toplayın, nefesinizi bu gergin bölgeden alıp verdiğiniz hayal edin ve bu sırada bu bölgedeki hisleri gözlemleyin. Eğer zihninizin yeniden gezindiğini fark ederseniz, dikkatinizi nazikçe yönlendirin ve vücudunuzdaki hislere odaklayın.

...

Zilin sesini duyduğunuzda, bu farkındalık seviyenizi günün geri kalanındaki tüm aktivitelerde de sürdürmek için kendinize söz verin ve kendinize ayırdığınız bu zaman için teşekkür edin...

*(Zil sesi ile bu egzersiz sonlanır.)*

### **?** Paylaşım Soruları

Bu egzersizden sonra, katılımcılar rahatlamış ve hatta uykuları gelmiş olabilir. Ayağa kalkarak esnemek isteyenler olabilir, buna izin verin. Belki kısa bir mola vermek de bu aşamada uygun bir seçenek olabilir.

Aşağıdaki gibi sorular üzerinden bu egzersize dair farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Egzersiz sonrası bu farkındalığınızı Bilinçli Farkındalık Uygulama Kayıt Formu'na kısaca not edebilirsiniz.

- Genel olarak bu egzersizdeki deneyiminiz nasıldı?
- Bedeninizin farklı bölgeleri ile ilgili neler fark ettiniz? Dikkatinizi çeken, sizi şaşırtan bir şey oldu mu?
- Zaman zaman zihninizin gezindiğini, odağınızın nefesten başka bir yerde (geçmiş veya gelecek) olduğunu fark ettiniz mi? Bu durumda ne yaptınız dikkatinizi tekrar toparlamak için?



# Egzersiz 4

## Diyafram Nefesi Tekniği Yönergesi

<b>Hedef</b>	Rahatlamak ve gevşemek için kullanılan bir nefes tekniği ile birlikte bilinçli farkındalık becerisini geliştirmek.
<b>Süre</b>	Yaklaşık 4- 5 dakika yeterlidir, ama arzu edilirse daha uzun da uygulanabilir. Çocuk/gençlerle uygulanırken süre daha kısa olmalıdır (1-2 dakika kadar).
<b>Mekan</b>	Herhangi bir mekan sınırlaması yoktur. Yatarak veya oturarak sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapılabilir.
<b>Malzeme</b>	Herhangi bir malzemeye ihtiyaç yoktur.

### ➔ Yönerge

Sırt üstü yatabileceğiniz bir yer bulun. Eğer bu mümkün değilse o zaman bir koltuğa rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın. Bir elinizi karnınızın üzerine, diğer elinizi de göğsünüze koyun. Ve nefesinizin normal ve doğal olmasına izin verin. Hiçbir şey değiştirmeyin nefesinizde... Dikkatinizi ellerinize odaklayın ve nefes alırken hangi elinizin daha çok hareket ettiğini gözlemlemeye çalışın. Karnınızın üzerindeki eliniz mi, yoksa göğsünüzün üstündeki eliniz mi daha çok hareket ediyor? Nefesinizin normal ve doğal akışını değiştirmeyin, sadece gözlemleyin.

...

Bazılarımız doğal olarak karınlarından nefes alırlar ve karınlarının üstündeki elin her nefes alış verişte daha çok hareket ettiğini görürler. Bazılarımız göğüsten nefes alırlar ve karınlarındaki elin nefes alıp verirken oldukça sabit ve hareketsiz olduğunu gözlemlerler. Birazdan karından nefes alma becerimizi geliştirmeye başlayacağız. Bu ilk başta farklı gelebilir, zor gelebilir. Lütfen düşüncelerinizi, yargılarınızı fark edin ve elinizden geldiğince egzersizde ve şu anda kalmaya çalışın.

...





Şimdi nefes almaya devam ederken, her nefes alışta karnınızı dışarıya çıkarmaya çalışın. Her nefes alışta karnınızın üzerindeki el dışarı doğru yükselirken, her nefes verişte bu el içeri ve aşağı doğru alçalır. Göğsünüzden nefes alıyorsanız, ilk başta bu karından nefes alma becerisi size biraz zorlama gibi gelebilir, yapamıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu son derece normal, yeni bir beceri geliştiriyorsunuz. Bu biraz pratik gerektirecektir. Kendinize zaman verin ve gözlemlemeye, denemeye devam edin. Kendinizi yargılamadan, eleştirmeden, nefesinize ve karındaki nefes hissine odaklanın.

*(... biraz daha uzun sessizlik)*

Şimdi her iki elinizi de karnınızın üstüne koyun ve elleriniz orada rahatça dinlensinler ve her iki elinizle nefes hissini fark etmeye çalışın. Nefes alırken her nefeste her iki elinizin de yükselmesini ve sonra alçalmasını gözlemleyin. Karından nefes almayı pratik ederken, diyafram kasımızı kullanarak karnımız her nefeste dışarı doğru genişliyor ve sonrasında her nefes verişte karnımız yumuşayarak küçülüyor. Kendi içinizden “nefes alıyorum”, “nefes veriyorum” cümlelerini sessizce tekrar edebilirsiniz.

...

Karnınızda bir balon olduğunu hayal etmek size yardımcı olabilir. Her nefes alışınızla birlikte bu balonu şişirdiğinizi hayal edebilirsiniz. Her nefes verişte ise bu balonun söndüğünü, ufaldığını görselleştirebilirsiniz zihninizde.

*(... biraz daha uzun sessizlik)*

Zihniniz gezinmeye başlayabilir, başka düşünceler aklınıza gelebilir ve şu andan uzaklaşabilirsiniz. Bu çok normal. Bunu fark ettiğinizde, dikkatinizi karnınızın üzerindeki ellerinize ve ellerinizde hissettiğiniz nefese verin, odaklanın. Her nefesle birlikte karnımız genişliyor, derin ve uzun nefes alıyorum.

...

Diyafram nefesi yeni bir beceri ve biraz pratik gerektirebilir. Zorlandığınızı, yorulduğunuzu hissediyorsanız, kendi nefes rit-



minize dönün, kısa bir ara verin ve sonra tekrar pratiğe, ellerinizin hareketi ile karından nefes almaya odaklanın.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Eğer karından nefes almaya alıştıysanız ve kendinizi rahat hissediyorsanız, şimdi her nefesi biraz daha derinleştirmeye çalışalım. Yavaşça kendi içinizden üçe kadar sayın her nefes alışta.

...

Zihninizi gezinmeye başladığında onu tekrar şu ana ve nefesinize odaklayın. Yargılamadan, eleştirmeden, nazikçe, şefkatle zihninizi nefesinize ve karındaki nefes hissine odaklayın. Her nefes yeni bir an.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Kendinizi rahat hissediyorsanız, nefesinizi biraz daha derinleştirebilir ve uzatabilirsiniz. 4'e veya 5'e kadar sayabilirsiniz kendi içinizden. Her nefes verişinizi de sayabilirsiniz eğer rahat hissederseniz....

(Zil sesi ile bu uygulama sonlandırılır.)

## ? Paylaşım Soruları

Bu egzersizden sonra, gevşemek ve rahatlamak için birkaç esneme hareketi yapabilirsiniz (Örneğin: Kolları yukarı kaldırarak esnemek, sandalyeden kalkıp bacakları gevşetmek gibi). Genelde uygulamadan sonra pek çok kişi uykulu ama bir o kadar da rahatlamış hisseder. Aşağıdaki gibi sorular üzerinden bu egzersize dair farkındalığınızı arttırabilirsiniz. Egzersiz sonrası bu farkındalığınızı kayıt formuna kısaca not edebilirsiniz.

- Genel olarak bu egzersizdeki deneyiminiz nasıldı?
- Diyafram kasınızı kullanarak nefes almak ile normal nefesinizin arasında nasıl farklar olduğunu gözlemlediniz?
- Zaman zaman zihninizin gezindiğini, odağınızın nefesten başka bir yerde (geçmiş veya gelecek) olduğunu fark ettiniz mi? Bu durumda ne yaptınız dikkatinizi tekrar toplamak için?



## Egzersiz 5

### Yeme Farkındalığı Yönergesi (Kuru Üzüm Egzersizi)

<b>Hedef</b>	Yemek sırasında oluşan hislere ve yeme deneyimine odaklanarak bilinçli farkındalık becerisinin geliştirilmesi.
<b>Süre</b>	Yaklaşık 4- 5 dakika. Çocuk/gençlerle uygulanırken süre aynı kalabilir veya biraz daha kısa olabilir.
<b>Mekan</b>	Herhangi bir mekan sınırlaması yoktur. Oturarak sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapılabilir. İçeride veya dışarıda da uygulanabilir.
<b>Malzeme</b>	Katılımcıların her biri için üç adet kuru üzüm. Farklı bir yiyecek de denenebilir. Örneğin, çikolata, şeker veya başka bir kuru meyve/ kuruyemiş olabilir. Bu egzersiz süresince yenebilecek küçük miktarda bir yiyecek olması önemlidir.



#### ➔ Yönerge

Elinize bir tane kuru üzüm alın. Şimdi, farkındalığınızı kuru üzüm getirin. Avcunuzda duran bu objeye dair neler gözlemliyorsunuz? Dokusu nasıl? Sıcaklığı, ağırlığı var mı? Neler görüyorsunuz?

...

Rengini fark edin. İki parmağınızın arasına alın ve ışığa doğru tutun. Işığın farklı yerlerde farklı şekilde parladığını fark edin. Pürüzlü veya kaygan yerleri olup olmadığını fark edin. İlk defa bu gezegene inmiş, ilk defa böyle bir obje görmüşçesine inceleyin. Fark edin, ağzınızın içinde bu kuru üzümü bir an önce yemek istediğinizi işaret eden bir his var mı? Düşüncelerinizi fark edin ve dikkatinizi tekrar objeye getirin.

...

Şimdi, yavaşça kuru üzümü burnunuzun altına getirin. Bu hareketi yavaşça yapın ve elinizi ve kolunuzu hareket ettirme-

nizi sağlayan bütün kaslara, eklemlere konsantre olun. Kuru zm burnunuzun altında tutun. Herhangi bir kokusu var mı? Ağzınızın içindeki hislerde bir değişiklik oldu mu? Koku size bir çağrışım yapıyor mu? Zihninizden neler geçiyor, fark edin.

...

şimdi yavaşça ağzınızı açın ve kuru üzümü dilinizin üzerine yerleştirin ama henüz ısırmayın. Ağzınızın içinde öylece dursun. Ağzınızın içinde olan her şeyi hissedin. iğnemek için istek duyuyor musunuz? Sabırsızlığı hissediyor musunuz? Ağzınızın ii daha da sulandı mı?

...

şimdi, çok yavaşça ve farkındalıkla ilk kez ısırın kuru üzümü ve çiğnemeye başlayın. Ağzınızın içindeki tat patlamasını, farklı tatları, dilinizin hareketlerini, dişlerinizi fark etin. Kuru zmn dokusunu, dokusunda ve tadındaki değişiklikleri hissedin. Henüz yutmayın. Çiğneme devam edin.

...

En son noktaya kadar çiğnemeye devam edin ve yalnızca yutmaya hazır olduğunuzda bilinçli bir şekilde ve yutma hareketinde aktif olan tüm kasları fark ederek yutun. Kuru zmn yutağınızdan geçtiğini ve midenize kadar olan yolculuğunu fark etmeye çalışın.

...

şimdi ikinci kuru üzümü alın ve bu sefer kendi hızınızda, yine her zamankinden daha yavaş bir şekilde ve bir önceki egzersizdeki gibi dikkat ederek yemeyi deneyin. Yine tüm hareketlere ve hislere odaklanarak yemeğe çalışın. Farkındalıkla, merakla, tıpkı bir bilim insanı gibi.

...

nc ve son üzümü şimdi her zaman yediğiniz gibi yiyin.



## ? Paylaşım Soruları

Yeme farkındalığı egzersizinin ardından katılımcıların paylaşım ve geri bildirimlerini dışsal ve içsel farkındalık olarak iki grupta paylaşımlarını isteyebilirsiniz:

- Dışsal farkındalık, kuru üzümü yemeden önce yani elinizde tutarken fark ettiklerinizdir; kuru üzümü incelerken fark ettikleriniz (görüntüsü, kokusu, dokusu gibi) ve o andaki düşünceleriniz ve hislerinizdir.
- İçsel farkındalık ise kuru üzümü dilinizin üzerine koyduğunuz andan itibaren, çiğnerken ve yutarken fark ettiklerinizdir.

Bu paylaşımları desteklemek için katılımcılara aşağıdaki gibi sorular yöneltebilirsiniz:

- Genel olarak bu deneyimde neler fark ettiniz?
- Kuru üzümler arasında bir fark var mıydı sizin için? Üç üzüm deneyiminizi birbiri ile karşılaştırın.
- Diğer egzersizlerle karşılaştırdığınızda yeme farkındalığında zihninizin daha az ya da daha çok gezindiğini fark ettiniz mi? Zihniniz gezindiyse nasıl düşünceler geldi zihninize?
- Yavaş yemek sizin için nasıl bir deneyimdi?
- Kuru üzümü görmek ama yememek, dilinizin üzerine koymak ama çiğnemek için beklemek, bu arada geçen zamanı uzatmak sizin için nasıl bir deneyimdi? Sabırsızlandığınızı fark ettiniz mi?



# Egzersiz 6

## Yürüme Farkındalığı Yönergesi

<b>Hedef</b>	Yürüme sırasında oluşan hislere odaklanarak bilinçli farkındalık becerisini geliştirmek.
<b>Süre</b>	En az 5 dakika, en fazla 10 dakika uygulanması uygundur. Çocuk/gençlerle uygulanırken süre aynı kalabilir veya biraz daha kısa olabilir.
<b>Mekan</b>	Herkesin rahatça yürüyebileceği bir alan olması gerekir. Eğitim salonu küçükse o zaman katılımcılar bir daire düzeninde yürüyebilirler.
<b>Malzeme</b>	Herhangi bir malzemeye gerek yoktur.

### ➔ Yönerge

Ayağa kalkın. Derin bir nefes alın ve nefesinizin normal, doğal akışına geri dönmeye izin verin. İki ayağınıza eşit ağırlık verin, eller yanda ve rahat bir şekilde durabilir. Gözleriniz tam yerde değil ama belki 45 derece açıyla az ileride bir noktaya odaklansın. Önce dengeye odaklanın, ayağınızın altındaki yeri hissedin. Vücut ağırlığınızı hissedin. Belki biraz sağa, biraz sola, biraz ileri veya geri taşıyın vücut ağırlığınızı. Dengenizdeki değişimle birlikte vücudunuzdaki hislere odaklanın.

...

Dikkatinizi ayaklarınıza yönlendirin. Ayak tabanlarınızı, ayak parmaklarınızı hissedin. Çok yavaş bir şekilde sağ ayağınızı yerden kaldırın, önce sağ ayağınızın topuğu sonra parmakları ve tekrar tek tek geri yerine koyun. Şimdi sol ayağınızı yavaşça yerden kaldırın ve tekrar yerine koyun.

...

Şimdi ilerlemeye başlayacağız ve çok yavaş bir şekilde yürüme-ye çalışacağız. Bu sırada odağınız, sizi burada tutan çapanız, bu uygulamada nefes değil, ayak tabanlarındaki yürüme hissi





olacak. Dikkatiniz dağılır, zihniniz gezinmeye başlarsa ayak tabanlarınıza odaklanarak egzersize devam edin, farkındalığınızı mümkün olduğunca yürüme hareketine yoğunlaştırın.

Sağ ayağınızın topuğunuzdan başlayarak yavaşça kaldırın ve ileriye doğru hareket ettirin. Sağ ayağınızın topuğu yere değdiğinde, ağırlığınızı da ileriye doğru ve sağ ayağınızı üzerine taşıyın. Bu sırada sol ayağınızın topuğu muhtemelen hareket etmeye başladı bile. Şimdi sol ayağınızı ileri doğru taşıyın ve önce topuk sonra ayak parmakları yerle temas etsin. Bu hızda yürümeye devam edin ve dikkatinizi ayak tabanlarınıza yönlendirin. Eğer denge bozuluyorsa ve yürümekte, odaklanmakta zorluk çekiyorsanız, o zaman kendi hızınızı belirleyebilirsiniz.

...

Ayağınızda, bacağınızda, kalçanızdaki hislere, yürüme sırasında kullanılan kaslara odaklanın. Sanki ilk defa yürümeyi öğreniyormuş, keşfediyormuş gibi merakla, yargılamadan gözlemleyin vücudunuzdaki hareketleri ve hisleri.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Sizin için rahat bir yürüme hızı belirleyin. Bu çok yavaşsa ve dengeyi sık sık kaybediyorsanız, biraz daha hızlı yürüebilirsiniz. Farklı yürüme hızları deneyerek yürüme hissinin nasıl değiştiğini gözlemleyin.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Yine zihniniz uzaklaşmaya, başka yerde ve zamanda gezinmeye başlayabilir, hatta belki çoktan zihniniz uzaklaştı bile. Bu son derece normal. İlk yapacağınız şey zihninizin uzaklaştığını fark edin. Kendinizi eleştirmeden, yargılamadan zihninizin başka bir yerde olduğunu ve başka şeyler düşündüğünü fark edin. Merak edin, zihniniz nereye gitti. Fark ettikten sonra kendinizi yargılamadan nazikçe dikkatinizi, zihninizi ayak tabanlarınıza yönlendirin. Her bir adımınızdaki hislere dikkat edin. Hareketiniz sizi, şu anda şimdide yaşadığınız deneyimi, hislere bağlanmanızı sağlayacak.

...

Yürüme yolunuzun sonuna geliyor olabilirsiniz. Yolun sonunda durun ve yavaşça dönerek 180 derece tekrar aynı yoldan, yanınızdakileri rahatsız etmeden ilerleyin ve aynı yavaşlıkta yürümeye devam edin.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Bu egzersize karşı reaksiyonlarınız olabilir. Belki bu egzersizi sevmediniz, belki bu yavaşlık sizi rahatsız etti, sabırsızlanıyorsunuz ve bitsin istiyorsunuz. Belki de yürümenin bu kadar kompleks ve karmaşık olduğunu fark ettiniz ve buna şaşkırdınız. Bunların hepsi birer düşünce, birer yargı. Nasıl düşünceleriniz varsa, ne tür tepkileriniz olursa olsun bunları farkına varın, yargılayıcı ve eleştirel olmadan onları sadece düşünce olarak görün ve uzaklaşmalarına izin verin. Siz yine yürüme egzersizine odaklanın ve dikkatinizi ayak tabanına yönlendirin. Buradaki hislere odaklanın.

...

Zihniniz nerede şu an? Fark edin ve yine ayak tabanlarındaki yürüme hissine odaklanın. Dilerseniz biraz daha hızlı veya biraz daha yavaş yürümeyi deneyebilirsiniz. Daha farklı hissediyor musunuz? Bedeninizdeki hislerde bir değişiklik oldu mu hızınızı değiştirdi? Merak edin ve gözlemleyin.

(... biraz daha uzun sessizlik)

Zil sesini duyduğunuzda olduğunuz yerde durun. Ayak tabanlarınıza odaklanın, vücudunuzun nasıl dengede olduğunu fark edin. Derin bir nefes alın verin ve tüm vücudunuzu hissedin.

### **?** Paylaşım Soruları

Bu egzersiz sonrasında katılımcılar genelde daha enerjik hissediler. Yavaş hareket etmenin etkisiyle de sakinleştiklerini belirtirler. Aşağıdaki sorular veya benzerleri ile bu egzersizin ardından kısa bir paylaşım gerçekleştirilebilir.

- Yürümeye dair neler fark ettiniz?
- Yavaş yürümek size neler hissettirdi?



- Bedeninizde yürüme sırasında neler fark ettiniz? Her adımınız, her iki bacağınız da birbiri ile aynı hislere mi sahipti sizce? Ara ara farklı yaptığınız bir şey oldu mu? (Örneğin; farklı bir yürüyüş tarzı denemek, kısa bir süreliğine de olsa gözlerinizi kapamayı denemek gibi)
- Yürürken zihninizden neler geçti? Hatırlayabildiğiniz düşünceleriniz, iç sesinizin size söylediği şeyler, yorumlarınız var mıydı? Varsa, bunlar nelerdi?
- Bu egzersiz sırasında dikkatinizi dağıtan bir şey oldu mu? Olduysa, o anda ne yaptınız?

## Egzersiz 7

### Dinamik Nefes (Tavuk Dansı) Yönergesi

<b>Hedef</b>	Stres ve gerginliğin atılması, genel olarak daha enerjik ve uyanık hissetmek.
<b>Süre</b>	Yaklaşık 1-2 dakika uygulanması uygundur. Çocuk/gençlerle uygulanırken süre aynı kalabilir veya biraz daha kısa olabilir. Önce eğitmen uygulamayı gösterir ve herkes dener. Sonra süre başlatılır.
<b>Mekan</b>	Herkesin ayakta durabileceği ve daire olabilecekleri bir alan yeterlidir. Daire düzeninde katılımcıların birbirlerinden biraz uzak durmaları uygun olur.
<b>Malzeme</b>	Herhangi bir malzemeye gerek yoktur.

#### ➔ Yönerge

Dinamik nefes üç kısımdan oluşur. Şimdi her birini tek tek uygulamaya çalışın: Önce, ağzınızı kapalı bir şekilde burnunuzdan hızlı ve sık bir şekilde nefes alıp verip. Bu nefes alış veriş kısa ve hızlı olsun. Ağzınızın sürekli olarak kapalı olduğundan emin olun. Ağzınızı açarsanız bir ihtimal başınız dönebilir. Bu kısmı denerken sandalyenizin ucunda oturabilirsiniz veya tercih ederseniz ayakta yapabilirsiniz. Eğer burnunuz tıkalıysa veya





bir sebepten dolayı burnunuzdan rahat nefes alıp veremiyorsanız kendinizi zorlamayın. Kendi hızınızda nasıl rahat hissediyorsanız ağızınız kapalı bir şekilde kendi temponuzda ama her zamankinden biraz daha hızlı nefes alıp vermeye çalışın.

Şimdi ikinci kısma gelelim. Bu kısmı çalışırken ayakta durmanız daha iyi olacaktır. Kollarınızı dirsekten 90 derece kırın ve sanki koltuk altınızda bir şeyi kollarınızla tutuyormuş gibi iki yanda bedeninize yakın bir şekilde dursunlar. Her nefes alışta kollarınız yana doğru açılın ve her nefes verişte kollarınız tekrar göğsünüzün iki yanına geri gelsin. Bu hareket kuşların kanat çırpmasına benzediği için bu nefes tekniğine tavuk nefesi veya tavuk dansı da deniyor. Kolların bu hareketi ile nefes alıp vermenizi destekliyorsunuz. Kollar yana ve yukarı açıldığında nefes alıyorsunuz, kollar aşağı ve yanlara geri geldiğinde nefes veriyorsunuz.

Şimdi üçüncü kısımda bu harekete bacakları ekliyoruz. Nefes verirken bacaklarınızı çok az bir şekilde dizlerinizden kırıyorsunuz. Nefes alırken dizler düzeliyor. Eğer bu üçüncü kısım birlikte koordinasyonda zorlanırsanız o zaman sadece ilk iki kısmı bir arada yapabilirsiniz.

---

**Not:** Bu egzersizi yaparken genelde katılımcılar çok gülerler ve kendilerini de komik bir duruma düştiklerini hissedebilirler. Bu egzersizi esprili bir şekilde aktarabilirsiniz. Önce tüm egzersizi siz kendiniz gösterin. Siz de kendinize gülebilirsiniz. Her bir kısmı tek tek gösterdikten sonra nasıl koordine edeceklerini de gösterin ve herkesin denemesini isteyin.

---

Pratiğe başlamaya hazır olduklarında katılımcıların bir daire düzeninde arkalarını dönmelerini isteyin. Böylece kimse birbirini göremez ve herkes kendi hareketine odaklanabilir. Tüm egzersizi yaklaşık iki dakika kadar uygulatın. Bu süreçte onlara geçen veya kalan süreyi söyleyebilirsiniz. Ağızlarının kapalı kalması konusunda onlara ara ara uyarıda bulunabilirsiniz. Kendilerini iyi hissetmezlerse ara verip oturup derin nefes almalarını



söyleyebilirsiniz. Kendini rahat hissedenlere daha hızlı nefes alıp verebilirler mi diye sorabilir, onları cesaretlendirebilirsiniz.

### 🔍 Paylaşım Soruları

Egzersiz ardından aşağıdaki sorular ve benzerleri ile kısa bir paylaşım yapılabilir. Bu nefes tekniği diğer uygulamalardan daha farklı olduğu için katılımcıların soruları olabilir. Vurgulanması en önemli olan şeylerden biri, egzersiz sırasında katılımcıların kendilerini zorlamamaları, bedenlerini dinlemeleri ve koordinasyon/odaklanma becerilerini nefesle birlikte geliştirmeye çalışmalarıdır. Arzu edenler, süreyi daha kısa tutabilirler, ancak bu egzersizin 2-3 dakikadan daha uzun sürmemesi gerekir.

- Dinamik nefes egzersizi sonrasında nasıl hissediyorsunuz?
- Nefes-kol-bacak bu üç kısmı koordine etmek nasıl bir deneyimdi?
- Egzersiz sırasında farklı bir şey düşündünüz mü? Zihninizin gezindiğini fark ettiğiniz oldu mu?
- Sizce bu egzersizi günlük hayatınızda nerede ve ne zaman kullanabilirsiniz? Size ne gibi anlarda yardımcı olur bu egzersiz?



## Egzersiz 8

### Bilinçli Farkındalık Uygulamaları Kayıt Formu

Bilinçli farkındalık egzersizlerini uyguladıkça, ne kadar pratik yaptığınızı, bu pratikte neler hissettiğinizi, fark ettiğinizi ve en son kolonda da hayatınızda minnettar olduğunuz, şükran duyduğunuz çok küçük de olsa bir şeyi bu forma not edin. Kendi gelişiminizi ve farkındalığınızı takip etmek adına böyle bir kayıt formu tutmak çok etkili bir yöntemdir. Eğitimlerde de katılımcılar eğitim sırasında uyguladıkları pratiklere dair farkındalıklarını, görüşlerini çok kısaca bu formun üzerine not edebilirler.

Formun en başına, o hafta için sizin belirlediğiniz bir enformel uygulama yani hangi günlük aktivitenizi farkındalıkla yapmaya karar verdiğinizi not edebilirsiniz. Bu günlük aktivite, alışkanlık kısa süreli (örneğin, sabah kalkınca yüz yıkama) veya uzun süren bir aktivitenin küçük bir kısmı (örneğin; diş fırçalamanın ilk 10 saniyesi, sabah çayının ilk yudumu, evden otobüs durağına yürüyüşün ilk adımları gibi) olursa o zaman hayata geçirmeniz ve düzenli olarak farkındalıkla yapmanız daha kolay olur. Unutmayın, küçük hedefler ve küçük adımlarla ama düzenli bir ilerleme, bilinçli farkındalık becerisinin gelişimi için yeterlidir. Ayrıca, yine unutulmaması gereken bir nokta, elinizden geleni yapmaya çalışmanız, kendinizi zorlamamanız ve yargılamamanız.



**Bu haftanın günlük (informal) bilinçli farkındalık aktivitesi: .....**

Tarih	Bilinçli Farkındalık Pratiği	Pratik Süresi (Dakika)	Pratiğe Dair Farkındalıklar, Düşünceler ve Duygular	"Bugün .... için minnettarım."
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

# → 21

## Önerilen Kaynaklar

### Kitaplar

Ameli, R. (2016). *25 farkındalık dersi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. Psikonet Yayınları.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Neredeyse orada ol*. Kuraldışı Yayınevi.

Kabat-Zinn J., Williams, M., Teasdale, J., & Segal, Z. (2015). *İyi hissetme sanatı*. Diyojen Yayıncılık.

Özyeşil, Z. (2011). *Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi.

### Egzersizlere Destek Olacak Ses Kayıtları ve Telefon Uygulamaları

Meditasyon (Türkçe)

Patika (Türkçe)

Dingin Kafa (Türkçe)

Head Space (İngilizce)

Koru Mindfulness (İngilizce)

Calm (İngilizce)

Üç dakikalık Nefes Egzersizi <https://youtu.be/jN7Bb5YhVZw>

Beden Taraması <https://youtu.be/Yc5lLdzUkGA>

Oturma Meditasyonu <https://youtu.be/zOtrEgUrBIQ>

Sesler ve Düşünceler Meditasyonu <https://youtu.be/GrTMWlulQ9Q>

### Kısa videolar

Bilinçli farkındalık bizi nasıl güçlendirir? <https://www.youtube.com/watch?v=dPrnnADRXOc>

Farkındalıkla yaşamak <https://www.youtube.com/watch?v=RAQ-YuWuPIQk>



Olumsuz duygular ve sakinleşmek <https://www.youtube.com/watch?v=bsJkRbyqyZQ>

TED Konuşması (Türkçe altyazı seçeneği ile) [https://www.ted.com/talks/louie\\_schwartzberg\\_nature\\_beauty\\_gratitude](https://www.ted.com/talks/louie_schwartzberg_nature_beauty_gratitude)

## Filmler

Peaceful Warrior (2006)

Walk With Me (2017)

Inside Out (2015)

## → 22

### Referanslar

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. Psikonet Yayınları: İstanbul.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.

Garland, E. L. & Howard, M. O. (2018) Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science and Clinical Practice*, 13 (1), 1-14.

Himelstein, S., Saul, S., Garcia-Romeu, A. & Pinedo, D. (2014). Mindfulness training as an intervention for substance user incarcerated adolescents: A pilot grounded theory study. *Substance Use & Misuse*, 49, 560-570.

Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P. & Lazar, M. (2017). Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Abuse Treatment* 75, 62-96.



Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion Books: New York.

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010) A wandering mind is an unhappy mind, *Science*, 330 (6006), 932.

Özyeşil, Z., Arslan, Ç., Kesici, Ş. & Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.

Tan, C. M. (2012). *Kendini İçinde Ara*, Kuraldışı Yayınları: İstanbul.

Winters, D. E., & Beerbower, E. (2017). Mindfulness and meditation as an adjunctive treatment for adolescents involved in the juvenile justice system: Is repairing the brain and nervous system possible?. *Social Work in Health Care*, 56 (7), 615-635.



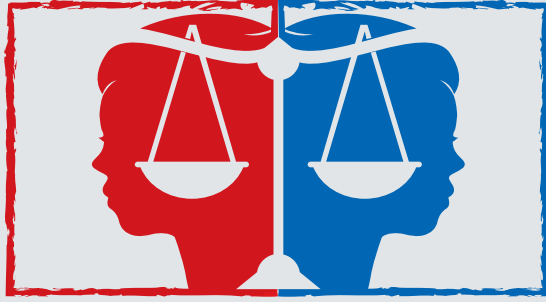












# DENGE

Denetimli Serbestlik Gençlik Programı

Bu proje Türkiye Cumhuriyeti tarafından Avrupa Birliği'nin mali ve UNICEF'in mali ve teknik desteği ile yürütölmektedir. Bu projenin sözleşme makamı Merkezi Finans ve İhale Birimi'dir. Bu yayında yer alan ifadeler Avrupa Birliği'nin resmi görüşlerini temsil etmemektedir.