

## **MİNDFULNES**

(Bilinçli Farkındalık veya Bilgece Farkındalık )

Bilinçli Farkındalık veya Bilgece Farkındalık olarak dilimize çevrilen Mindfulness, “ **dikkatin amaçlı ve bilinçli olarak, bedende ve zihinde o anda olup bitenlere yönlendirildiği, bu gözlemler sonucunda ortaya çıkan içeriğin de yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle kabullenildiği bir yaşantısal süreç olarak tanımlanmaktadır.** ( Hisli Şahin ve ark. 2015 )

Kronik stres ve strese bağlı sağlık sorunları, sınav ve performans kaygısı, depresyon , kaygı bozuklukları, panik atak, yeme ve uyku bozuklukları, madde bağımlılığı, ilişki sorunları gibi ruhsal sorunların tedavisi ve önlenmesinde son otuz yıldır yaygın olarak kullanılan mindfulness temelli program ve terapi yöntemleri; kronik ağrı , kanser, kalp-damar hastalıkları, gastrointestinal sorunlar gibi bedensel hastalıkların tedavisinde de destekleyici bir yaklaşım olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nörodejeneratif hastalıklar (Alzheimer, MS vb ) ve demanslarda koruyucu yaklaşım olarak mindfulness uygulama ve egzersizlerinden yararlanılmaktadır.

Mindfulness egzersizlerinin düzenli olarak yapılmasının beyinde daha bütüncül bir çalışma tarzına yol açtığı, seçici ve yönetici dikkat, işlem belleği kapasitesi ve benzer yönetici işlevlere olumlu katkı yaptığı ,beyinde amigdala aktivasyonunda azalma; prefrontal bölge, özellikle de anterior singulat korteks aktivasyonunda artma; zihinde bilgi işlerken kendiyile de ilişkilendirerek anlamlandırma; ve kendine yönelik olumsuz düşüncelerde azalma gibi süreçlerde olumlu değişikliklere yol açtığına ilişkin bir çok bilimsel çalışma bulunmaktadır.

Dikkat ve öğrenme süreçleri, ilişki yönetimi, öz farkındalık, duygusal denge, yaratıcılık, güven, özerklik , empati, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi duygusal zeka bileşenleri üzerindeki olumlu etkisi eğitim ve iş yaşamında mindfulness temelli yaklaşım ve uygulamaları son yıllarda öne çıkarmaktadır.

Massachusetts, Harvard , Oxford, Exeter , Bangor Stanford, UCLA, Nottingham, Utah, New Castle ve IOWA üniversiteleri başta olmak üzere dünyanın önde gelen bir çok üniversite ve tıp merkezlerinde mindfulness uygulama ve araştırma merkezleri bulunmakta olup her geçen gün artan ilgi ile bilimsel araştırma ve uygulamaların ilgi odağı olmaktadır. Mindfulness Temelli Bişlissel Terapi ( MBCT ) , ulusal düzeyde, Birleşik Krallık ve diğer Avrupa ülkelerinin sağlık politikasına entegre edilmiştir

Ülkemizde de etkinliği ve yaygınlığı her geçen gün artan, sağlık, eğitim ve iş yaşamı başta olmak üzere bir çok alanda ilgi odağı haline gelen Mindfulness nedir ? Mindfulness tutum ve pratiği nedir ? İyilik ve esenlik hali sağlama ve korumada, yaşam kalitesini artırmada sihirli bir değnek midir ?

Mindfulness , **zihninizle daha büyük bir yakınlık geliştirmeniz, öğrenmek, gelişmek, iyileşmek ve potansiyel olarak kim olduğunuz ve bu dünyada nasıl daha büyük bir bilgelik, esenlik, anlam ve mutlulukla yaşayabileceğiniz konusundaki anlayışınızı dönüştürmek için derin, içsel kaynaklarınızdan yardım almanıza ve onları geliştirmenize yardımcı olacak sayısız fırsat sağlayan** ( 2012-2016 J. Kabat – Zinn ) tutumdur. Deneyim ve geliştirilebilir bir beceridir.

Mindfulness becerisi otomatik pilottan çıkma, kendi yaşamımızın direksiyonuna tüm benliğimizle, düşünce, duygu ve duyularımızla oturma ve sürdürme becerisi kazandıran deneyimsel bir tutum ve beceridir. Kavramsal değil, deneyimseldir. Yaşamda ne yapmamız gerektiğini bilmemize karşın, bildiklerimizi yaşamımıza geçirme konusunda çoğu zaman sıkıntılar yaşadığımız gerçeği ile karşı karşıyayız. Mindfulness bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak bir dizi beceriyi kazandırır.

Mindful yaşama, otomatik pilotta yaşama, yaşantıyla, düşünce aracılığıyla ilişki kurma, içinde

yaşadığımız an yerine, geçmişte olana ve gelecekte olana kafa yorma, hoşnutsuzluk veren yaşantıdan kaçma veya kaçınma, düşünceleri doğru ve gerçek olarak görme, hedeflerin başarıya ulaşmasını öncelikli kılma, sonuç odaklı olma gibi özellikler yerine; bilinçli farkındalıkla ve seçimle birlikte yaşama, yaşantıyı doğrudan duyumsama, tamamıyla o anın içerisinde olma, hoşnutsuzluk veren yaşantıya ilgiyle yaklaşma, birşeylerin zaten oldukları haliyle kalmalarına olanak tanıma, düşünceleri mental (zihinsel) olaylar olarak görme ve daha geniş düzeydeki gereksinimlere karşı duyarlı olma özelliklerine yoğunlaşmayı, mindfulness uygulamalarını istikrarlı bir şekilde günlük yaşamımıza entegre etmeyi içerir. Nefes , yeme, yürüme, oturma, şefkat ve 5 duyu meditasyonu, açık izleme, beden taraması, sesler ve düşünceler mediatasyonu bedenin bir bütün olarak farkındalığı, ses düşünce ve duyguların farkındalığı, saf bilinçlilik olarak farkındalık uygulamaları mindfulness yolculuğunda bize eşlik eden uygulama ve egzersizler arasında yer almaktadır. Mindfulness programlarının çok önemli bileşeni bu uygulama ve egzersizlerdir.

Mindfulness uygulama ve egzersizleri bedensel, duygusal ve düşünsel farkındalık üzerine odaklanır. Bedensel farkındalık üzerine yapılan uygulamalarda amaç modern dünyada gittikçe zayıflayan zihin vücut bağlantısını yeniden kurmak ve güçlendirmektir.

Duygusal farkındalık üzerine yapılan uygulamalar ve duygusal düzenleme, duyguyu olduğu gibi kabul etme, duygu ile kişiliği ayırma, düşünce ile duygunun bir bulut gibi gelip geçici olduğunu fark etme üstünde yapılır. Duygu düzenlemesi tıpkı duman dedektörünün bize yangından önce sinyal verip zaman kazandırması gibi, mindfulness becerimizi güçlendirdikçe duygu fırtınasına kapılmadan durumu yönetebilecek zamanı bulmamızda bize yardımcı olur.

Mindfulness'ın hayatımıza getireceği faydalardan biri de davranışlarımızı daha net görmek olacaktır. Mindfulness becerimiz geliştikçe bize ve dünyaya faydası olmayan alışkanlıkları ve onları bize hatırlatan tetikleyicileri görmemiz kolaylaşır. Bunları azaltıp azaltmamak ise bir seçime dönüşür.

Vücudumuz, duygular ve düşüncelerimiz sürekli bir devinim içerisinde. Mindfulness bu değişime direnç gösteren düşünce kalıplarımızı görmeyi ve onlardan serbest kalmayı öğretir. Bu beceri bize daha dinamik ve daha az stresli bir hayatın kapılarını açar. Kendimizle ve doğa ile daha ahenk içinde yaşamayı öğretir.

Mindfulness dini bir inanış, gevşeme ve olumlama tekniği değildir. Sakin olmakla, hiçbir şey düşünmeme ile özdeşleştirilmemelidir. Mindfulness sihirli değnek hiç değildir.

Zihnimizden gün içinde ortalama 50-60 bin düşünce geçer. Mindfulness tekniğinde bu düşünceleri tıpkı bulutları izler gibi tarafsız ve yargısız olarak izleriz. Çocukça şaşkınlık ve merakla. Düşünceleri bir otobanda ilerleyen arabalara benzetirsek, mindfulness yolu trafiğe kapamak değil, gelip geçen arabalarla savrulmadan izlemek olarak nitelendirebiliriz.

Bu yüzden mindfulness yaparken amacımız düşünceleri durdurmaya çalışmak değil, onları sakince, yargısızca izleme antrenmanı yapmaktır. Mindfulness'un diğer terapi türlerinden önemli bir farkı ve ayrıcalığı da değişime zorlamaz, farkındalığı artırır. Bilinçli farkındalığa, kabule, nezaket ve şefkate dayalı tutum ve uygulamaları ile iyilik ve hoşnutsuzluk halimizi destekler.

Mindfulness her şeyden önce kendimize yönelmek, kendimizi tanımak, anlamak ve kabul etmekle ilişkilidir. Kendimize dair geliştirdiğimiz bu içgörü bizim diğer insanları, canlıları ve dünyayı tanıma, anlama ve kabul etmemizi genişletecek ve geliştirecektir ( Z.Atalay 2019 ) Bu yolcuğun kendimize, çevremize, insanlığa ve bir cümle canlılara yönelik esenlik getirme çabamıza katkı sunması dileğimle.

**Psk. Mevlüt Ülgen** ( Psikolog, Aile Danışmanı )

***Bu makale Asklepion Life. Sağlıklı Yaşam Dergisi 3. sayısında ( Ekim-Kasım 2019 ) yayınlanmıştır.***