

Aslolan Şeylere Nasıl Odaklanılır?

COVID-19 sırasında dayanıklılık oluşturmak için bilinçli farkındalık (mindfulness) anlarını kullanma.

Orijinal Makale: Ilene Berns-Zare

Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı

Bu belirsiz zamanlarda sizin için gerçekten önemli olan konulara nasıl odaklanıyorsunuz? Şu anda ne yaptığınızı fark etmek daha dikkatli olmanın bir yoludur.

Araştırmalar sağlık ve refah için farkındalığın faydalarını göstermektedir. Dikkat vermenin bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi üzerindeki etkisine işaret eden geçici kanıtlar zaten mevcut.

Farkındalık gerçekten fark etmektir. Aslında o kadar basit ki tek yapmamız gereken durmak ve dikkat vermektir. Peki, fark etmek nedir? Fark etmek, dikkatimizi odaklamayı içerir. Bu duraklama, otopilottan kurtulmamızı ve yaşamın rüzgarları tarafından sık sık uçurulmadan iç süreçlerimizin farkına varmamızı sağlar. Odaklanma ve farkındalık ise daha iyi ve etkili kararlar almamızı sağlar.

Herkes fark edebilir. Farkına varmak, öğrenip uygulayabileceğimiz bir beceridir. Bir "ya hep ya hiç" deneyimi olmaktan ziyade fark etmek adım adım geliştirilebilir.

Bulgular dikkatin güçlü bir şekilde hayatlarımızı değiştirmemize yardımcı olabileceğini göstermektedir. Farkındalık ve ilgili uygulamalar öğrenilebilir ve zihin, beyin ve bedendeki refahı desteklerler. Farkındalık, içinde yaşadığımız dünyada bireyler ve birbirine bağlı gezginler olarak bize sonsuz fayda sağlayabilir. Kısa, günlük, dikkat vermeye odaklandığımız aralar bile hayatımızı ve sağlığımızı derin seviyelerde değiştirebilir.

Bilinçli Farkındalık ile Dayanıklılık Geliştirmenin 18 Yolu

Özünde, bilinçli farkındalık yani mindfulness basitçe fark etmektir. İşte anlarınızı dönüştürmek için bu basit ve güçlü stratejiyi uygulamanıza yardımcı olacak 18 yöntem...

1. Ellerinizi yıkarken veya dişlerinizi fırçalarken durun ve dikkat verin.
2. Elektronik cihazlarınızı bir saat kapatın.
3. Gülümsediğiniz zaman buna dikkat edin, onu fark edin.
4. Bir gündem olmaksızın dikkatlice etrafınızı dinleyin.
5. Sadece birkaç dakika boyunca nefes alış verişinizi gözlemleyin -nefes alıp verin... nefesinizi izleyin
6. Şu anda ne yaptığınıza dikkat verin.
7. Çevrenize dikkat verin.
8. Şükredin veya dua edin.
9. Bir anlığına durun ve sadece sessizce oturun ya da ayakta durun.
10. Gerinin ve nasıl hissettiğinizi fark edin.
11. İlham verici bir şiir okuyun.
12. Duşta bir şarkı söyleyin - sadece eğlence için, yargılama yok.
13. Gün doğumu veya gün batımını gözlemleyin.

14. M¼zik dinleyin.
15. Hayatınızdaki birini takdir edin.
16. İsrıklarınız, lokmalarınız arasında durun ve dikkat verin.
17. Kişisel bir ş¼kran notu yazın, neye minnet duyduğunuzu not alın.
18. Meditasyon yapın.

Kaynaklar

Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373 (1), 13–24.

Goleman D. & Davidson, R.J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York, NY: Avery.

Gonzales, M. (2012). *Mindful leadership: The 9 ways to self-awareness, transforming yourself, and inspiring others*. Mississauga, Ontario: Jossey-Bass.

Siegel, D. (2010). *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York, NY: Bantam Books Trade Paperbacks.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish-and-thrive/202004/how-focus-what-really-matters>