



DÜŞÜNCELERE MESAFE KOYABİLMEK

Düşünceler kendiliğinden ortaya çıkarlar. Ortaya çıkmaları için ayrıca çaba göstermeniz gerekmemektedir. Beynimiz durmadan düşünceler üretir. Biz fark etmeden zihnimizin kendisi bazılarını filtre eder. Filtre edemediği düşünceler ise aklımıza gelir.

Bu düşüncelerin sayısı çok fazladır. Bazı insanlar bunları çok önemsemez. Bazı insanlar ise düşünceleri takip etmeye başlarlar. Bu düşünceleri yorumlamaya ve analiz etmeye başladığımızda ise hayatımız artık düşünceler olmuştur.

“Kapıyı açık bıraktım mı?”, “bana neden öyle baktı?”, “ben yetersiz miyim yoksa?”, “bu hep benim başıma geliyor!”, “şimdi ne olacak?”, “gene çarpıntı olacak mı?” gibi sayısız ve çoğunluğu mantıken anlamsız olan düşüncelerdir bunlar.

Zihnimiz geçmiş ve gelecek ile ilgili düşünceleri ve bugünle ilgili yorumları bize sürekli taşımaya devam eder. Bu düşünceleri kovmaya veya yok saymaya çalışmak genelde işe yaramaz. Genelde aklımıza gelen düşüncelere üç tür muamele yaparız.

1. İtmek: İstemediğimiz düşüncelerin aklımıza gelmemesini sağlamaya çalışmaktır. O düşünceyi düşünmemeye çalışırız. Genelde bunun bir faydası olmaz. İttikçe, o düşünce daha çok aklımıza gelir ve yerleşir.
2. Çekmek: Burada o düşünceleri daha fazla düşünmeye başlamakta başlarız. Bunlara mantıki yanıtlar bulmaya çalışırız. Örneğin; “ya kalbimde bir şey olursa?” düşüncesi aklına gelen bir kişi “şu an kalbimde bir şey yok, 6 ay önce muayene oldum” gibi düşünceleri aklına getirir. Ancak bunları düşünmeye başladıkça daha da o düşüncenin içine girer.
3. Bastırmak: İstemediğimiz o düşünce yokmuş gibi davranırız. Zihnimizle o düşünce arasına bir duvar öreriiz. Ancak bu durum, bizi dünyadan uzaklaştırabilir.

Düşünceler bir defa oluştuktan sonra sonsuza kadar aklımızda yer tutmazlar ve geçicidirler. Ancak insanlar bunu bilmediği için bu düşüncelerin peşine takılırlar. Halbuki düşünceleri dalgalara benzetebiliriz. Dalgalar sahile vurur ve sonra kaybolur. Ardından bir başka dalga gelir, o da sahile vurur ve kaybolur. Düşünceler de dalgalar gibi gelir ve sonra kaybolur.

Düşünceleri sadece bir düşünce olarak görebildiğimiz sürece, onların kontrolünde yaşamaktan kurtulabiliriz.



DÜŞÜNCELERE MESAFE KOYABİLMEK İÇİN

Düşüncelere mesafe koyabilmek için kullanabileceğiniz alıştırmalar ve benzetmeler aşağıda verilmiştir.

Alıştırmalar

Düşünceni yanında gezdir alıştırmaları
Tek bir şey düşünme alıştırmaları

Benzetmeler

Etiketleme
TV ekranı

“Düşünceni Yanında Gezdir” alıştırmaları

Düşüncelerimizi yanımızda taşıyabiliriz. Düşünceyi itmeden, çekmeden veya bastırmadan onu yanımızda gezdirebiliriz. Böylece, düşünceleri kendi halleriyle bırakırız. Bunu yaparken onlardan kaçmadan ama yaşamımızın odağı haline de getirmeden yapmalıyız.

Bunun için düşüncelerinizin farkına varın. Düşüncelerinizi kovmayın veya çekmeyin. Düşüncelerinizin yanınızda olduğunu düşünün. Eğer sayısı çoksa onları çantanıza koyduğunuzu düşünün.

Halen sizi rahatsız ediyorsa, düşüncelerinizi bir kağıda yazın. Kağıdı cebinize koyun ve düşüncelerinizle dolaşın. Aklınıza yeni düşünceler gelirse onları da kağıda yazın.

“Tek bir şey düşünme” alıştırmaları

Önce birkaç farkında nefes alıp verin. Ardından, odanızdaki bir cismi seçin. O cisme odaklanın ve o cismi tarif etmeye çalışın.

Sonra aşağıdaki sorulara yanıt bulmaya çalışın. Bu arada eğer aklınıza başka düşünceler gelirse, onları kovmadan tekrar bu cisme odaklanın.

1. Bu cismin yüzeyi nasıl?
2. Düz mü, pürüklü mü?
3. Ne renkte? Hangi renk tonları var?



4. Parlak mı, mat mı?
5. Yumuşak mı sert mi?
6. Büyüklüğü ne kadar?
7. Gölgesi var mı?

Ardından tekrar birkaç farkında nefes alın ve o cismi eline alınız ve inceleyiniz. Aşağıdaki sorulara yanıt bulmaya çalışın. Bu arada eğer aklınıza başka düşünceler gelirse, onları kovmadan tekrar bu cisme odaklanmaya çalışın.

1. Sathı düz mü, pürtüklü mü?
2. Yumuşak mı, sert mi?
3. Eğilebilir mi?
4. Isısı nasıl?
5. Ağırlığı ne kadar?

“Etiketleme” benzetmesi

“Ben değersizim” , “annem hastalanacak”, “bana bir şey mi söylemek istedi?” gibi tüm düşünceleri fark ettiğinizde onları “bu sadece bir düşünce” olarak etiketleyin. Etiketlemek, bunların sadece bir düşünce olduğunu saptamaya ve bu şekilde sabitleyebilmeye yarar.

Duygularımızı hissettiğimizde de onları “bu bir duygu” olarak etiketleyebiliriz. Örneğin yeni tanıdığı kişilerle karşılaştığında kaygı yaşayan bir kişi, ardından onun kendisi hakkında ne düşüneceğini düşünmeye başlayabilir. Halbuki karşılaştığı zaman yaşadığı kaygı duygusunu, “bu bir duygu” olarak etiketlerse, o zaman kaygısı yeni düşünceler yaratmayacaktır.

“TV ekranı” benzetmesi

Sizi korkutan veya rahatsız eden bir olayla karşılaştığınızda bu yöntemi kullanabilirsiniz. Böyle bir olayla karşılaştığınızda ve olumsuz duygular hissetmeye başladığınızda aklınıza bir TV ekranı getirin. Düğmeye basın ve o anda yaşadığınız olayı TV’de seyrettiğinizi düşünün. Sanki bir dizi seyrediyor gibi hayal edin. Kendinizi ve bakışınızı ona göre ayarlayın.

TV’de seyrettiğimiz olayların içinde kendimiz olmadığı için olaylara daha yargısız bakabiliriz. Kendimiz ile düşüncelerimiz arasına bir mesafe koyarız. Gün içinde de bazı olayları TV ekranından bakar gibi yaşarsak, düşüncelerimizin bizi yönetmesini engelleyebiliriz.



DÜŞÜNCELERİ SERBEST BIRAKMAK

Düşünmek zihnimizin otomatik olarak yaptığı bir şeydir ve düşünceleriniz yüzlerce farklı mesajla size sesleniyor olabilir. Örneğin, endişelerden, kaygılardan, korkulardan, planlardan, üzüntülerden bahsediyor olabilirler. Bu düşüncelerin çoğu olumsuz mesajlarla ve kendinizle ilgili eleştirilerle dolu olabilir.

Örneğin, “çok başarısızım”, “çok yalnızım”, “hiç bir şey yolunda gitmiyor”, “çok çirkinim”, “çok şişmanım”, “kimse beni beğenmeyecek”, “hayatım berbat” gibi pek çok olumsuz mesaj dolu düşünce zihninizi işgal edebilir. Böyle olumsuz düşüncelerin otomatik bir şekilde zihninize doluşmaya başladığını görebilirsiniz, bir süre sonra sanki başka bir şey düşünemez olursunuz.

Eğer düşüncelerin taşıdığı mesajlar inandırıcı gelmeye başlarsa ruh haliniz de giderek kötüleşebilir, kendinizi, üzüntülü, mutsuz, endişeli, gergin ve kaygılı hissedebilirsiniz. Düşünceleriniz de ki mesajlar sizi karamsarlığa itebilir, öfkeliendirebilir, hatta zaman zaman da ağlatabilir.

Isırgan otu cilde değdiğinde cildi tahriş eden bir bitkidir. Eğer bir yerinize ısırgan otu değdiyse orası kızarır ve kaşınmaya başlar. Kaşımamak için kendinizi zor tutarsınız. Ama kaşımaya başladığınız da daha da kötü olur, kaşıntı daha da artar hatta başka yerlere de yayılır. Ne kadar kaşırsanız kaşıyın tahriş olan yeri yoketmenin bir yolu yoktur. Yapılacak en iyi şey, kaşımayı bırakmak ve kendi kendisine geçmesini beklemektir.

İstemediğiniz düşünceler aynı bu kaşıntı gibidir. Kaygının verdiği rahatsızlık bütün vücudunuza yayılır, bundan kurtulmak istersiniz. Ondaki uzaklaşmaya, onu bastırmaya, onunla mücadele etmeye çalışırsınız ama ne yaparsanız yapın gene de kaygıyla karşılaşmaktan kurtulamazsınız. Durum aynı ısırgan otunda olduğu gibidir. Kaygıyı kaşımamız onu daha da kötü hale getirmekten başka bir işe yaramaz. Onunla mücadele etmeye çalışmak kaygıyı daha da artırır, hiç bir zaman tam olarak ondan kaçmayı başaramazsınız.

Aslında, düşünceler gelir ve giderler. Bir süre sonra, bize çok rahatsızlık verdiğimiz bir düşüncenin kaybolduğunu, onun yerine başka bir düşüncenin geldiğini fark ederiz. Sonra bu düşünceyle uğraşmaya başlarız.

Düşünceler hızla beynimizden akar giderler. Bir filmin sonundaki jeneriğin akışı gibi... Sürekli ortaya çıkar, bazen bize rahatsızlık verir, kaybolur sonra tekrar ortaya çıkarlar. Bir



süre sonra yerlerini başka düşüncelere bırakırlar. Ama biz hiç bitmeyecekmiş gibi onlarla uğraşırız.

Onların aklımızdan kaymasına izin verdiğimiz, onları serbest bıraktığımız takdirde bize zarar veremezler. Düşünceleri Mevlana'nın şiirinde olduğu gibi birer misafir olarak düşünebiliriz. İstemediğimiz komşularımız olabilir. Bize misafirliğe de gelebilirler. Onları kovmak bir işe yaramaz, aksine bizi daha çok üzer. Misafirler gelip geçicidir.



DÜŞÜNCELERİ SERBEST BIRAKABİLMEK İÇİN...

Düşüncelerimizi serbest bırakabilmek için kullanabileceğimiz alıştırmalar ve benzetmeler aşağıda verilmiştir.

Alıştırmalar

“Bunlar sadece düşünce” diyebilmek alıştırması

Okuma alıştırması

Düşünceleri izleme alıştırması

Benzetmeler

Voleybol maçı

Teflon tava

“Bunlar sadece düşünce” diyebilmek alıştırması

Bunlar Sadece Düşünce

Düşünmek zihnin bir refleksidir. İnsanın zihni yüzlerce farklı mesajla seslenir. Örneğin zihniniz size gelecekle ilgili endişelerden, kaygılardan, korkulardan, planlardan, geçmişler ilgili üzüntülerden bahsediyor olabilir. Zihniniz çoğu zaman da size kendinizle ilgili olumsuz mesajlar veriyor hatta sizi eleştiriyor olabilir.

Örneğin zihniniz, “çok başarısızım”, “çok yalnızım”, “hiç bir şey yolunda gitmiyor”, “çok çirkinim”, “çok şişmanım” , “kimse beni beğenmeyecek”, “hayatım berbat”..gibi pek çok olumsuz mesaj dolu düşünceyi size gönderiyor olabilir.

Böyle olumsuz düşüncelerin otomatik bir şekilde zihninize doluşmaya başladığını farkedebilirsiniz. Bir süre sonra sanki başka bir şey düşünemez olursunuz.

Eğer zihninizden gelen bu mesajlara inanmaya başlarsanız ruh haliniz de kötüleşebilir. Bunların mesajların gerçekler olmadığını, düşüncelerden ibaret olduğunu unuttur ve onlara inanırsanız, üzgün, mutsuz, endişeli, gergin ve kaygılı hissetmeye başlayabilirsiniz. Zihninizin mesajları sizi karamsarlığa itebilir, öfkeliendirebilir, hatta zaman zaman da ağlatabilir.



Olumsuz mesajlar taşıyan düşüncelerin zihninize doluştuğunu farkettiğiniz zamanlarda kendinize onların sadece düşünceler olduklarını hatırlatın.

Düşüncelerinizde yazan mesajlarını okuyun ama bu mesajlara yanıt vermeyin. Her yeni mesaj ortaya çıktığında sadece ne yazdığına bakın ve bırakın bu mesaj geçip gitsin.

Kendinizi kaptırmadan düşünceleriniz izleyin. Bu düşüncelerin gerçeğin kendisi olmadıklarını hatırlayın. Düşüncelerinize kapıldığınızı ve onlara inandığınızı farkederseniz, bunların zihninizin gelip geçici mesajları olduklarını kendinize söyleyeyin.

Düşüncelerinizi bu şekilde izlediğinizde, sizi artık eskisi kadar üzmediklerini ve endişelendirmediklerini, ortaya çıktıktan bir süre sonra giderek daha silikleştiklerini farkedebilirsiniz. Düşüncelerinizi gelip geçici mesajlar olduklarını anladıkça, onlara eşlik eden olumsuz duygularınız da yerini daha olumlu duygulara bırakacaktır.

Okuma alıştırması

Bir kitap alın ve okuyun. Okurken aklınıza düşünceler gelebilir. Okumaya devam edin. Düşünceleri kovmayın ama kapılmayın da!. Okumaya devam edin...

Düşünceleri İzleme alıştırması

Bu alıştırmamanın amacı, düşüncelerinizin içinden bakmakla, düşüncelerinize dışarıdan bakmak arasındaki ayrımı farkedebilmenizi sağlamaktır. Eğer mümkünse, bu alıştırma için en az 10 dakika ayırmaya çalışın. Alıştırmayı ne kadar uzun süre yapabilirsiniz size o kadar fazla yararlı olacaktır.

Alıştırmaya başlamadan önce rahat bir konumda oturun ya da uzanın. Mümkünse dikkatinizi dağıtacak ses ya da gürültülerin olmayacağı bir yer seçmeye çalışın. Gözlerinizi kapatın ve bir kaç dakika nefesinize konsantre olun. Nefesinizi bir süre takip ettikten sonra, aklınıza gelen bütün düşünceleri izlemeye başlayın. Düşüncelerinizi izlerken onlara kapılıp gitmemeye, sadece zihninizde ortaya çıkışlarını ve sonra ortadan kayboluşlarını izlemeye çalışın. Her bir düşüncenin geçici olduğunu farkedin. Düşüncelerinizi, olumlu, olumsuz, iyi, kötü diye yargılamayın. Bütün düşüncelerinizi izleyin ve her biri ortaya çıktığında “bu bir düşünce” diye içinizden kendinize tekrarlayın.

Bu alıştırmaya yaparken, düşüncelerinizi bir nehirde ilerleyen kağıttan yapılmış gemiler olarak hayal edebilirsiniz. Nehir sizin zihninizdir ve düşüncelerinizde bu nehrin üzerinde ilerleyen gemiler. Siz akıntıyla sürüklenmiyorsunuz, nehrin kenarında



duruyorsunuz ve akıntıyı seyrediyorsunuz. Düşünceleriniz de nehirde akıntıyla ilerliyorlar ve siz kenarda durmuş düşüncelerinizi de izliyorsunuz. Onlarla birlikte yol almıyorsunuz, sadece düşüncelerinizi seyrediyorsunuz. Her bir düşünceniz ortaya çıktığında, onu kağıttan bir gemi olarak hayal edin ve nehre bırakın. Akıntıyla ilerleyişlerini gözleyerek, bazılarının islandığını ve dağıldığını, bazılarının giderek uzaklaştığını ve gözden yittiğini farkedin. Eğer düşüncelerinize kapılır ve akıntıya sizde dalıp giderseniz bunu farkedin ve kendinize nehrin içinde olmadığınızı, nehrin kenarında durup nehri seyrettiğinizi hatırlatın.

Voleybol benzetmesi

Düşüncelerimiz bazen bir voleybol maçına benzer. Zihnimiz bir düşünce yollar, biz o düşünceyi karşılar, sonra tekrar karşı tarafa atarız.

Ama zihnimiz bu sefer başka bir düşünce yollar, biz yine düşünceyi zihnimizden çıkarmaya çalışırız...

Aslında bu durum çok yorucudur. Düşüncelerimizle ve zihnimizle bu şekilde yarışmak bizi çok yorar. Düşüncelerimizle savaşmak yerine onların serbest bırakmak, akıp gitmelerine izin vermek en doğrusudur.

Teflon tava benzetmesi

Zihninizin bir teflon tava olarak düşünün. Teflon tavaya konan gıdalar nasıl kayar? Siz de düşüncelerin zihninizden bir teflon tava gibi kaydığını düşünün. Düşünceler, zihninizde takılıp kalmamalı. Kayıp gitsin...



Alıştırma **Dikkati gezdirme**

Bu alıştırma, şu ana kadar kazandığımız farkındalık becerilerini bir bütün olarak etkin bir şekilde kullanabilmenize yardımcı olacaktır.

Alıştırmaya başlamadan önce, kendinize rahat bir oturma ya da uzanma konumu seçin.

Rahatça oturduktan ya da uzandıktan sonra gözlerinizi kapatın.

Derin ve yavaş nefesler almaya başlayın.

Bütün dikkatinizi nefes alışınıza ve nefes verişinize yöneltin.

Nefesinizin bedeninizde takip ettiği rotayı hissetmeye çalışın.

Dikkatiniz dağılırsa ve başka şeyler düşünmeye başlarsanız bunu farkedin ve tekrar nefesinize odaklanın.

Şimdi bütün bedeninizi hissetmeye çalışın.

Vücudunuzun duruşunu ve ağırlığını hissedin.

Kollarınızın ve bacaklarınızın nasıl durduklarını farkedin.

Kollarınızın ve bacaklarınızın ağırlıklarını hissedin, bunlardaki duyumları farketmeye çalışın.

Dikkatiniz dağılırsa ve başka şeyler düşünmeye başlarsanız bunu farkedin ve tekrar bedeninize odaklanın.

Şimdi dikkatinizi tekrar nefesinize yöneltin ve derin nefesler alarak nefesinizi hissedin.

Şimdi dikkatinizi düşüncelerinize odaklayın.

Yavaş nefesler almaya devam ederek düşüncelerinizi takip edin.

Düşüncelerinizi yargılamadan izleyin, düşüncelerinize kapılıp gitmeyin.

Düşüncelerinizi bir Tv ekranından akan yazılar olduklarını hayal edin.

Ekrandan akıp gittiklerini ve düşüncelerinizin hiç birinin kalıcı olmadıklarını farkedin.



Eğer bir düşünceye kapıldığınızı farkederseniz , düşüncelerinizi izleyen kişi olduğunuzu hatırlayın.

Düşüncelerinizi bu şekilde bir süre izledikten sonra, dikkatinizi kulağınıza gelen seslere yöneltin.

Hangi sesleri işittiğinizi farkedin.

Birden fazla ses işitiyorsanız bunları ayırtmaya çalışın.

Seslerin nereden geldiklerini farketmeye çalışın.

Şimdi dikkatinizi dokunma duyunuza yöneltin, vücudunuzdan gelen dokunma hislerini farketmeye çalışın.

Ellerinizin, ayaklarınızın, sırtınızın nereye dokunduğunu farketmeye çalışın.

Şimdi dikkatinizi tekrar düşüncelerinize yöneltin.

Derin nefesler alarak düşüncelerinizin akışını tekrar izlemeye başlayın.

Düşüncelerinizi yargılamayın ve onların sadece birer düşünce olduklarını kendinize hatırlatın.

Şimdi gözlerinizi açın ve derin nefesler almaya devam ederken neler gördüğünüzü farkedin.

İçinde bulunduğunuz odanın neresinde olduğunuzu farkedin.

Odadaki eşyaların konumlarını farkedin.

Odanın duvarlarının rengini ve diğer eşyaların renklerini farkedin.

Eğer düşünceleriniz araya girer ve dikkatinizi dağıtırlarsa bunu farkederek tekrar içinde bulunduğunuz odaya odaklanmaya geri dönün.

Şimdi odanın içindeki tek bir nesneyi seçin ve ona odaklanın.

Bu nesnenin şekli, büyüklüğü, ağırlığı, hangi maddeden yapıldığı, rengi, yüzeyinin nasıl olduğu hakkında düşünün.

Eğer başka düşüncelere kapılırsanız tekrar bu nesne hakkında düşünmeye odaklanın.

Şimdi gözlerinizi kapatmadan bütün bedeninizi hissetmeye çalışın

Bu şekilde birkaç defa yavaş yavaş nefes alıp verdikten sonra alıştırmayı sonlandırın.