

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 8**

**DEĞERLERİNLE
UYUMLU
YAŞAMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

DEĞERLERİNLE UYUMLU YAŞAMAK

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının sekizinci bölümünde konumuz *“Değerlerinle Uyumlu Yaşamak”*.

‘Değer’ dediğimizde ne demek istiyoruz? Buna biraz daha yakından bakalım.

Değerlerimiz bizim kim olduğumuzu, nasıl bir insan olmak istediğimizi, kendimize, başkalarına ve çevremize, etrafımızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğimizi gösterir.

Değerler, hedeflerle aynı şey değildir. Hedefler neyi elde etmek istediğimizi, neyi elde etmeye çalıştığımızı tanımlarken, değerler nasıl bir insan

olmak istediğimizi tarif eder. Diyelim ki hedefimiz bir işe girmek ki etrafımızdaki insanlara bakabilelim. Onları destekleyebilelim. Ya da hedefimiz olabileceğimiz en sağlıklı halde olmak ki hayattan keyif alabilelim. Sevdiğimiz şeyleri kolayca yapabilelim. Sevdiklerimizle bol bol birlikte olabilelim. Birbirimizi destekleyebilelim. Birbirimize bakabilelim, özen gösterebilelim.

Diyelim ki bizim değerimiz yani kendimizle, ailemizle, arkadaşlarımızla, çevremizdeki insanlarla olmak istediğimiz hal nazik olmak, sevgi dolu olmak, destekleyici olmak ve hedefimizi gerçekleştirmek. Hedefimize ulaşmak zor olabilir. Böyle zamanlar olabilir. Ancak yine de nazik olmak, sevgi dolu olmak,

destekleyici olmak. Değerlerimizle uyumlu davranabiliriz. Hem kendimize karşı hem ailemize, arkadaşlarımıza, çevremizdeki insanlara, dünyaya karşı.

Çok zor bir durumla karşı karşıya kalmış olsak bile kendimizi herkesten ayrı, ‘sadece bu benim başıma geliyor, kimse beni anlamıyor’ gibi düşünürken bulsak bile yine de nazik, sevecen, sevgi dolu olmak, destekleyici olmak gibi değerlerimizle uyumlu yaşayabiliriz.

Bu değerlerle uyumlu davranışlar göstermek için minicik yollar bulabiliriz. Bu minicik bir gülümseme olabilir. Minik bir teşekkür olabilir. Bazen sadece göz teması bile olabilir.

Hedeflerimizin bir kısmı uzak görünebilir, zor görünebilir. Sabır ve çok zaman istiyor gibi görünebilir. Ancak şunu unutmayalım her zaman değerlerimizle uyumlu davranışlar göstermek için yollar bulabiliriz. Bunların çok büyük şeyler olması gerekmiyor. Az önce verdiğim örnekler gibi. Ve şunu söylemeyi çok seviyorum. Hiç de bıkmayacağım söylemekten. *“Küçük şeyler, küçük anlar, onlar küçük değil. Hayat tam da onlardan oluşuyor”.*

Peki bu niye önemli? Neden değerlerimizle uyumlu yaşayalım? Niye değerlerimizi bilelim? Çünkü değerlerimizi bildiğimizde, onlarla uyumlu davranışlar gösterdiğimizde etrafımızdaki dünya da öyle şekilleniyor.

Bizim etrafımız, bizim dünyada var olma halimiz, hareketlerimiz, nasıl davrandığımız. Bu hareketler de ellerle, kollarla, ayaklarla, bacaklarla iki dudağımızı açtığımızda içinden çıkan çıkan sözlerle oluyor.

Hareketlerimize ne kadar çok odaklanırsak, aksiyonlarımıza ne kadar çok odaklanırsak, çevremizi o kadar çok etkileyebiliriz. Kendimizi, etrafımızdaki insanları ve her gün karşılaştığımız durumları. Hayat başımıza gelirken, kontrol edemediğimiz bir sürü şey gerçekleşirken, bir sürü farklı koşulun içinde kendimizi bulurken otomatik olarak tepki göstermek yerine durup bir merkezlenip, kendimize bakıp, belki nefesle bağ kurup ya da belki bir minik

mola alıp değerlerimizle uyumlu yanıt vermeyi seğebiliriz.

Bu hayatta kendini nasıl gösterir? Uę bir örnek vereceğim Şimdi. Diyelim ki etrafımızda savaŐ var, -ki var- bütün bu savaŐı, bütün bu çatıŐmayı durdurma gücümüz var mı? Yok. Ancak neyi yapabiliriz? Biz çevremizdeki insanlarla tartıŐmayı durdurabiliriz. Çevremizdeki insanlarla tartıŐmayı bırakabiliriz.

Bunun yerine değerlerimizle uyumlu davranışlarda bulunabiliriz. Ve bunu yaptığımızda Şunu fark ederiz. Biz çevremizdeki insanları davranıŐlarımızla etkiliyoruz Dedikodu yapmayı kesmek bile tek başımıza yapabileceğimiz ve zaman iğerisinde çevremizi

etkileyebileceğimiz bir şey. Bunlar tıpkı suya atılan bir taşın oluşturduğu dalgalar gibi büyüyüp genişleyen şeyler. Etkisi böyle büyüyen şeyler. O yüzden kendimize şu soruyu sorsak, belki güzel olabilir.

Benim davranışlarım, değerlerimi destekliyor mu? Zor bir durumla karşılaştığımda ben değerlerimle uyumlu mu davranıyorum yoksa değerlerimden uzaklaşıyor muyum?

Şimdi değerleri biraz netleştirmek için birkaç örnek vermek istiyorum. Bu rnekler doğru değil ya da en iyisi değil. Sadece aklınızda bir Şeyler oluŐsun diye rnek. Mesela sevecen olmak. Nazik olmak. Cömert olmak, destekleyici olmak, yardımsever olmak, sabırlı olmak, sorumlu olmak, koruyucu olmak, disiplinli olmak, alıŐkan olmak, kendini adanmak, cesur olmak, kararlı olmak, affedici olmak, Őükretmek, sadık olmak, saygıdeğer olmak, saygılı olmak, güvenilir olmak, adil olmak.

Daha bir sürü değer var. Sizin de aklınıza gelen başka değerler olabilir. Size en önemli gelen, ‘ah tam da bu’ dediğiniz  dört tanesini seçmeye davet ediyorum sizi.

Şimdi başka bir alıştırma yapacağız.

Çevrenizde, içinde bulunduğunuz toplumda hayran olduğunuz, beğendiğiniz, saygı duyduğunuz birini düşünmeye davet ediyorum sizi. İlk aklınıza gelen en doğru kişidir. Çok zorlaştırmaya gerek yok bu arayışı.

Bu insan neler yapıyor, nasıl davranıyor, hangi özelliklerini beğeniyorsunuz, neler söylüyor, hangi sözlerini beğeniyorsunuz, başkalarına nasıl davranıyor?

Sizce bu kişi davranışlarıyla hangi değerleri gösteriyor? Peki bu değerlerin hangileri sizin değerlerinizle uyumlu ya da hangilerine sahip olmak istiyorsunuz?

Şimdi değerler. Etrafınızdaki insanları düşünmeye davet ediyorum sizi.

Etrafınızdaki insanlarla birlikteyken hangi değerlerle uyumlu yaşamak istiyorsunuz?

Onlara nasıl davranmak istiyorsunuz?

Onlar size nasıl davranсын istiyorsunuz?

İlişkilerinizde -tek tek ilişkileri de

düşünebilirsiniz, bu daha etkili olabilir-

değerlerinizle uyumlu mu yaşıyorsunuz?

Yoksa değerlerinizden uzaklaşıyor musunuz kimi ilişkilerde?

Çünkü değerler iki yönlü ilerliyor. Hem

kendimize hem de başkalarına davranma

şeklimizi gösteriyor. O yüzden eğer

kendimize, değerlerimizle uyumlu

davranmazsak, az önceki örnekte olduğu

gibi eğer bizim değerlerimiz sevecen

olmaksa, özen göstermekse destekleyici olmaksa; kendimize sevecen, kendimize özenli davranmıyorsak etrafımıza da öyle davranamayız. İki yönlü ilerliyor bunlar.



Şimdi bu değerleri harekete geçirmek için minik bir alıştırma. Önemli bir ilişkiyi seçmeye davet ediyorum sizi. Çok değer verdiğiniz bir isim. Özen gösterdiğiniz, sevdiğiniz, düzenli gördüğünüz birisi.

Bu ilişkide hangi değerlerle uyumlu davranmak istersiniz?

Diyelim ki çocuğunuzu var, çocuğunuzu seçtiniz ve bu ilişkide sizin önem verdiğiniz değerler sevecen olmak ve sorumlu olmak. Bununla ilgili yapacağınız küçük bir aksiyon ne olabilir? Mesela çocuğunuza günde on dakika kitap okumak, sevecen olmak ve sorumlu olmak değerinizi onurlandıran, onlarla uyumlu bir davranış olmaz mı?

Ya da diyelim ki bir akrabanızı seçtiniz ve sizin değeriniz arkadaş canlısı olmak, saygılı olmak. Bu akrabanızı arayabilirsiniz. Onu aramak, hatırını sormak, belki onunla yaşadığınız minik bir anıyı hatırlamak, paylaşmak. Bu davranış hem arkadaşça hem saygılı, hem de onun varlığına teşekkür eden bir davranış olmaz mı? *Çünkü en küçük hareketler bile çok büyük farklar yaratıyor.*

Kocaman bir ağaç minicik bir tohumdan ortaya çıkıyor ve büyüyorsa, en zor, en stresli anlarda bile değerlerimizle uyumlu davranışlarda bulunabiliriz. Küçücük bile olsa. Değerlerimizle uyumlu davranmaya başladığımızda daha tatmin edici, daha mutlu olduğumuz bir hayat yaşarız.

O yüzden davetim Şimdi sizin için en değerli, en önemli olan ilişkiyi seçmek. Bu ilişkide nasıl olduğunuzu, nasıl olmak istediğinizi belirlemek, böylece değerlerinizi belirlemek. Bakın bakalım bugün minicik bir bebek adımı atacak olsanız bu ne olur? Bu bir teşekkür olabilir, bu bir gülümseme olabilir, bu bir sarılma olabilir. Ya da bambaŐka bir Şey olabilir. Peki bir de bu hafta bu konuda bir adım atacak olsanız bu ne olur?

Değerlerinizle uyumlu yaşamak için bir adım. Davranışlar derken hem eller, kollar, ayaklar, bacaklarla davranışlar hem de ağzimizden çıkan sözler de birer aksiyon yani harekete geçmek. Dünyada böyle var oluyoruz. Bunların hepsini kullanabilmek mümkün.

Bu minik adımları düşündükten sonra kendinize şunu sormaya davet ediyorum sizi.

Gerçekçi mi? Yapabileceğiniz bir şey mi? Yapabileceğinize inanıyor musunuz?

Evetse devam. Hayırsa, ‘yok ben çok uçtum, bunu yapamam’ diye düşünüyorsanız -tabii burada kendinize samimi olmanız önemli- o zaman yapabileceğiniz daha küçük, daha kolay bir aksiyon seçmek.

Şimdi bu çalışmayı yapmaya davet ediyorum sizi. Önce önemli bir ilişkiyi seçmek.

Bu ilişkide hangi değerlerle yaşamak istiyorsunuz? Bu kişiyle ilişkinizde hangi aksiyonları yapabilirsiniz? Minik bebek adımı atacak olsanız bugün ne yapabilirsiniz? Bu hafta ne yapabilirsiniz? Değerlerinizle uyumlu hangi davranışlarda bulunabilirsiniz? Ne söylersiniz? Bu plan size gerçekçi görünüyor mu? Gerçekçi görünüyorsa devam. Gerçekçi görünmüyorsa daha küçük, daha basit, daha kolay bir hale getirmek. Bu davranışlar değerlerinizle uyumlu mu? Yoksa sizi değerlerinizden uzaklaştırıyor mu?

Şunu hatırlatmak istiyorum.

“Düşüncelerine dikkat et kelimelerine dönüşür. Kelimelerine dikkat et davranışlarına dönüşür. Davranışlarına dikkat et, alışkanlıklarına dönüşür. Alışkanlıklarına dikkat et, karakterine yani kim olduğuna dönüşür. Karakterine dikkat et içinde yaşadığın dünyaya dönüşür”. Değerlerimizle uyumlu yaşamak aslında dünyamızı da şekillendiriyor.

Zor bir durumla, düşünceyle, duyguyla karşılaştığımızda, öncelikle bunu fark edip adını koymaya ihtiyacımız var. “Aaa burada zorlanıyorum. Hım burada korku var. Bir anlamı yok bunu yapmanın” gibi. Ardından bunun bedende yansımalarına bakmaya ihtiyacımız var. Bu programın

birinci ve ikinci bölümünde yaptığımız gibi. “Bir şey yapamayacağıma, bir şeyi değiştiremeyeceğime dair zor bir düşünce var. Bedenim de bunun yansıması karnımda bir gerginlik” gibi. Bunu yapmak için nefesimizle bağ kurabiliriz. Mola alabiliriz. Molanın gücünü kullanabiliriz. Merkezlenebiliriz. Özellikle duygusal fırtınalarda merkezlenmek bize çok yardımcı oluyor kendimizi fark etmek için durumun adını koymak için.

Etrafımızla bağ kurabiliriz, duyularımızla. Ardından değerlerimizi hatırlayabiliriz. Ve değerlerimizle uyumlu minicik bir şey yapsak, minik bir davranış, minik bir söz. Bu bizi bu zor durumda bile daha tatmin olmuş, daha kendiyile uyumlu yaşayan biri haline getirir. Bu da kendimize dair derin

bir memnuniyet ve tatmin duygusu verir .
Daha akılcı seçeneklere yönelmemize yardımcı olur.

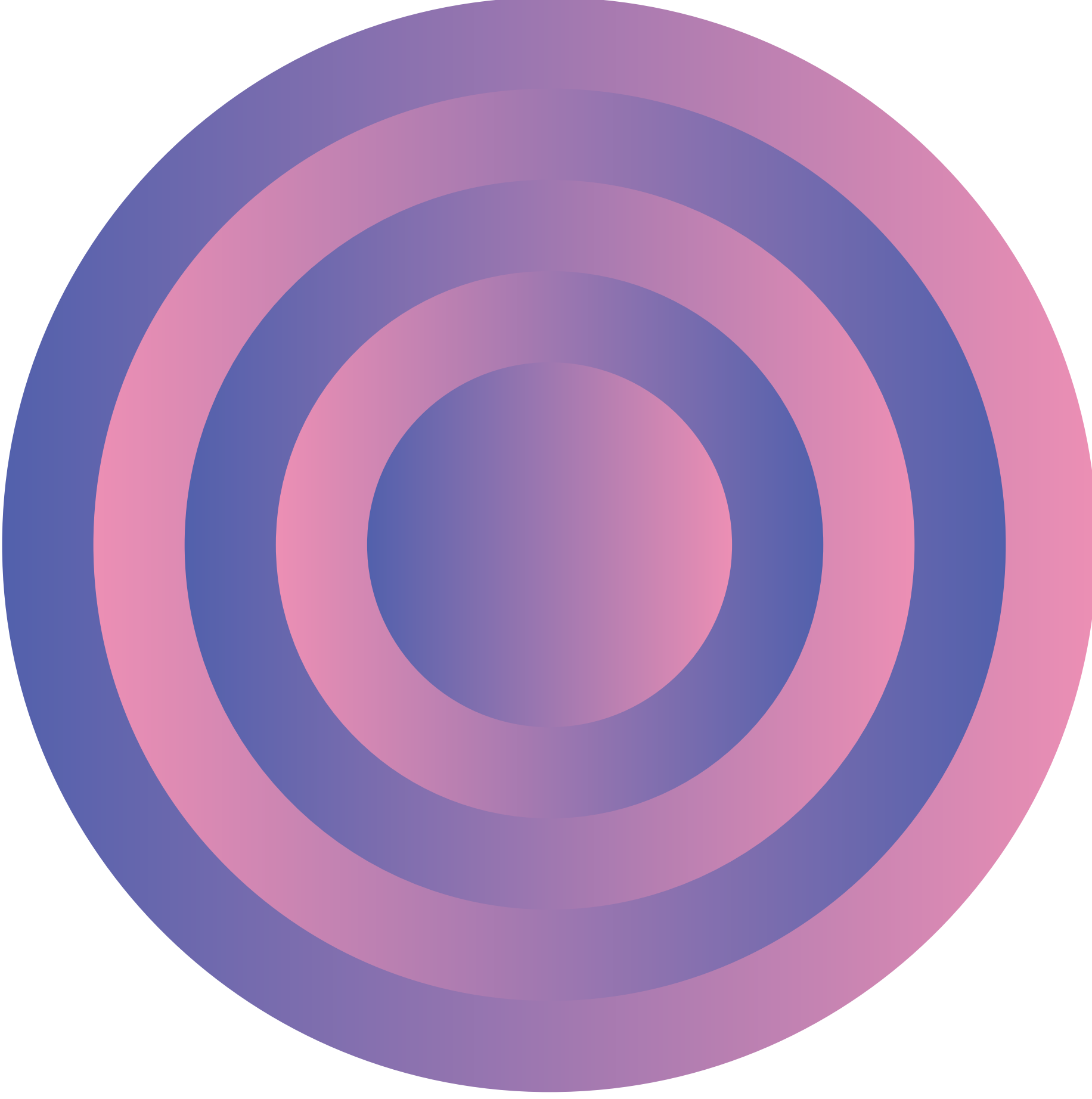
Zor durumlarda değiştirebileceğimiz şeyler varsa bunları değiştirmek. Bizim kontrolümüzde olanlar için harekete geçmek. Değiştiremeyeceklerimizi, kontrolümüzde olmayan şeyleri de kabul etmek. Ancak bu kabul paspas olmak, her şeye evet demek değildir. Tam tersine o durumla birlikte olabilmek, gerçekçi bir şekilde değiştiremeyeceğimiz durumu görmektir. Net, yargısız, yorumsuz, neyse o şekilde görmek. Bu durumun içinde kendi değerlerimizle uyumlu nasıl harekete geçebiliriz, nasıl bize hizmet eden sağlıklı bir yanıt verebiliriz, bunu seçmektir. O yüzden program boyunca

konuştuğumuz molalar, merkezlenmek, kendimize bakmak için zaman ayırmak, nefese odaklanmak, duruma odaklanmak, sonra da tutumlarla geçiş yapmak ya da nefesle bağ kurmak gibi tüm bu araçları da kullanabilmek mümkün. Tepki göstermek yerine yanıt verebilmek için, değerlerimizle uyumlu, tatmin edici ve bize memnuniyet veren bir hayatı yaşamak için. Durum ne olursa olsun, içinde bulunduğumuz durum ne olursa olsun.

Minik bir pratik yapmak istiyorum bu hafta. Değerlerle Yaşamak Molası.

DEĞERLERLE YAŞAMAK MOLASI PRATIĞİ

Pratiğı dinlemek için aşağıdaki görsele
tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive üzerinden açılacaktır.
Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını
açılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

DEĞERLERLE YAŞAMAK MOLASI PRATIĞİ

Rahat bir şekilde bulunduğunuz yere yerleşmeye davet ediyorum sizi.

Mümkünse ayaklar yere sapasağlam bassın. Yerle temas eden ayakları fark etmek. Üzerinde oturduğunuz yüzeyde ağırlığı fark etmek. Omurgayı, omuzları boynun üzerinde dengede duran başı hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmadan sadece fark etmek. Dinlenen ellerin.

Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da yumuşak bir şekilde, bakışlarınızı aşağıda bir noktaya odaklayabilirsiniz. Bedene giren ve bedenden çıkan nefesi fark etmek. Aldığınız ve verdiğiniz nefes, nefesin bedende yarattığı hisler.

Şimdi davetim, zorlandığınız bir durumu, bir düşünceyi, bir duyguyu aklınıza getirmeniz. Bu duygunun, bu düşüncenin, bu durumun adını koymak. “Aa öfke. Hımm beklemek. Hımm korku”.

Basitçe adını koymak ve bunun zor bir an olduğunu fark etmek. Bunu tanımak, zorluğu tanımak. Bedeninizde nasıl hissettiriyor? Bunu araştırmak. *Bu şu anda sizin deneyiminiz. Tüm yönleriyle bu deneyimin içinde olmak. Nefes alıp vererek.*

Belki diyebilirsiniz ki “bu canımı sıkıyor”, “ağrı var”, “canım yanıyor”, “acı veriyor”, “bedenimde öfke kendini böyle gösteriyor”. Ardından dikkati şuna yönlendirmek.

Bu sadece size has değil. Canı yanan herkes benzer Şeyler hissediyor. Şu anda öfkelenen tüm insanlar benzer hisler içinde. Bu bizim ortak insanlığımız.

Bunları yaşarken yalnız değilsiniz. Bu hepimizi birbirine bağlayan Şey aslında. Belki kendinize Şunu söyleyebilirsiniz.

“Yalnız değilim. Başka insanlar da benzer Şeyler hissediyor”.

Şimdi derseniz elinizi göğüs kafesinizin üzerine, yüreğinizin olduğu yere yerleŐtirebilirsiniz Karnınıza da olabilir. Eğer isterseniz kendinize sarılabilirsiniz ya da bir avucunuz diğerinin içinde kendinizi destekleyici bir dokunuŐa geçebilirsiniz. Hangisi rahat geliyorsa Őuan. Şimdi en çok ihtiyaç duyduğunuz cümleleri, kendinize içinizden

söyleyebilirsiniz. Değerlerinizle uyumlu cümleler kurabilirsiniz kendinize dair. En çok neyi duymak size yardımcı olur?

Belki diyebilirsiniz ki “ihtiyaç duyduğum şefkati kendime verebilir miyim? Bu durumla birlikte olabilmek için kendime sevecen davranabilir miyim? Kendimi olduğum gibi kabul etmek istiyorum. Güçlü olayım”.

Hangi cümle, hangi kelime sizi en çok besliyorsa, hangisi değerlerinizle en uyumluysa, şu anda ihtiyacınızı karşılıyorsa onu bulmak, onu söylemek.

Benim yönlendirmelerim sadece birer öneri. Doğru kelimeleri bulamadığınızı düşünüyorsanız, belki şunu

düşünebilirsiniz. En yakın arkadaşınız benzer durumda olsa, ona ne söylerdiniz? O her neyse bunu tam da şimdi kendinize söylemek. Ve hissetmek. *Bu teması hissetmek, bu kelimeleri hissetmek.*

Burada bulunan bedeni, bedene giren ve bedenden çıkan nefesi hissetmek. Dikkati genişletmek, şimdi, burada bulunan tüm bedeni kaplamasına izin vermek. Başın en tepesinden ayak tabanlarına kadar. Bedenin etrafındaki boşluk. İçinde bulunduğunuz ortam, sesler, ısı, ışık.

Hazır olduğunuzda, kendi hızınızla birkaç derince nefes alıp vererek pratiğinizi sonlandırabilirsiniz.

‘Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek’
programının bir sonraki bölümünde,
Nezaket ve Şefkat İçin Alan Açmak
konusunu konuşacağız.

Görüşmek üzere.



Uzm. Dr. Eda Uslu

Mindfulness Lideri

@dredauslu

www.edauslu.com

Türkiye Meme Vakfı

@memevakfi

www.memekanseri.org.tr

“Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek”
projesi, Türkiye Meme Vakfı'nın
bilinçlendirme çalışmalarına katkıda
bulunmak amacıyla Uzm. Dr. Eda Uslu
tarafından 2022 yılında hazırlanmıştır.