

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 9**

**NEZAKET VE
ŞEFKAT İÇİN
ALAN AÇMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

NEZAKET VE ŞEFKAT İÇİN ALAN AÇMAK

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının dokuzuncu bölümünde *‘Nezaket ve Şefkat İçin Alan Açmak’* konusunu konuşuyoruz.

Şefkat, özellikle de kendimize gösterdiğimiz Şefkat, kendimize gösterdiğimiz nezaket ve sevecenlik, gerçekten çok kıymetli ve olmazsa olmaz bir Şey. Çünkü biz insanlar en çok kendimizi yargılıyoruz.

Kendimize koyduğumuz bir seviye var. Bir hedef var. Ve o kadar yüksek ki o çıta. Ona ulaşmak mümkün değil kafamızda. Ona ulaşamadıka da kendimize daha kötü,

daha kötü davranıyoruz. Bunun sonucunda daha mutsuz, daha tatminsiz insanlar oluyoruz.

*Öz şefkat... Üç kısımdan oluşuyor:
Birincisi 'Mindfulness'.*

Yani 'Şu anda nasılım', onu fark etmek.

Şu anda ben nasılım?

Bedenimde ne var?

Herhangi bir yerimde ağrı, sızı var mı?

İyi yerlerim var mı, sağlıklı hissedem?

Yoksa gergin olan yerler var mı?

Rahatsız olan yerler var mı?

Şu anda neler düşünüyorum?

Neler hissediyorum?

Çevremde neler olup bitiyor?

Tüm bunları fark etmek.

İkinci adım, 'Ortak insanlık'. Yani 'Bu durumda olan tüm insanlar benzer acıyı çekiyor. Şu anda sağlığı iyi olmayan herkes aynı şekilde acı çekiyor ya da şu anda üzgün olan, yas tutan herkes benzer acıları çekiyor'. Bunu fark etmek. Sadece bizim başımıza gelmiyor. Başkaları da var böyle. Onlar da aynı şekilde acı çekiyor.

Üçüncüsü de 'Kendimize sevecen yaklaşmak, nezaket göstermek'. Bu da 'Neye ihtiyacım var? Bu durumda ihtiyacım ne?' sorusunu sorup, cevabı üzerine harekete geçmekle oluyor. Kendimizi yargılamak yerine ihtiyacımızı karşılamaya yönelik ilerlemek oluyor. Şöyle bir şey var çünkü; eğer biz kendimize şefkat göstermezsek, biz kendimize sevecen davranmazsak,

kendimizi önceliklendirmesek kim yapacak?

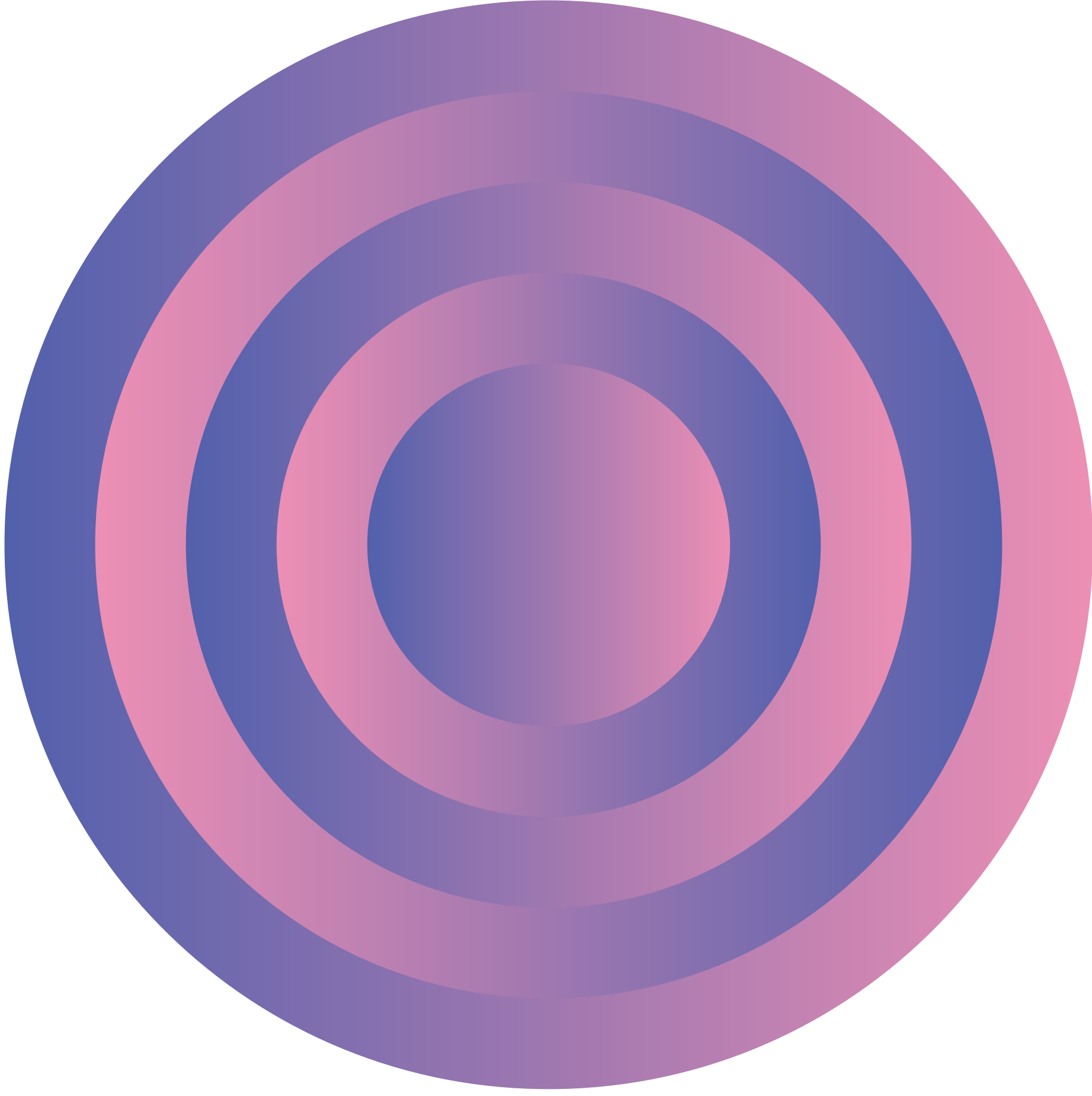
Bugüne kadar Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programında pek çok şey konuştuk beraber. Bunların içerisinde stresi tanımak, fark etmek, bunun bedende nasıl yerleştiğini keşfetmek, kendimizi merkezlemek, duygu ve düşünce fırtınalarında ayaklarımız yere sapasağlam basarken kendimizi, merkezimizi bulmak, mola almak -yorulmadan hem de-, mola alıp hayatımızın içerisinde küçük nefes alma pencereleri açmak, minik es'ler vermek ve bununla da tepki göstermek yerine akılcı yanıt verebilmeyi, keşfetmeyi konuştuk.

Bu bölümde de konumuz, Nezaket ve Şefkat İçin Kendimize Alan Açmak. Bunun içinde minik bir pratik yapacağız beraber.



NEZAKET VE ŞEFKAT İÇİN ALAN AÇMAK PRATIĞİ

Pratiği dinlemek için aŐaĐıdaki g3rsele
tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive 3zerinden aŐılacaktır.
Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını
aŐılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

NEZAKET VE ŞEFKAT İÇİN ALAN AÇMAK PRATIĞİ

○ Bu pratik için rahat ve zarif bir şekilde oturmaya davet ediyorum sizi. Ayaklar yerde. Sağlam bir şekilde yerle temas ediyor. Omurga uzun.

Üzerinde oturduğunuz yüzeyle bedeniniz arasındaki teması fark etmek.

Dilerseniz ellerinizi kucağınıza koyabilirsiniz. Dilerseniz karnınıza, nerede rahatsa, ellerin dinlenmesine izin vermek.

Mindfulness pratiği yapmak niyetimizi somutlaştıracak bir oturuş.

○ Öncelikle gözler açık olarak oturmaya davet ediyorum sizi. Şöyle gözler açık etrafınıza bir bakmaya davet ediyorum.

Neredesiniz? Çevreniz nasıl? Odada ya da belki dışarıdasınız. Parkta, bahçede...

Çevre nasıl, kendinizi bir adapte etmek bu çevreye, bir uyumlamak; sağınızda solunuzda neler var? Önde? Arkada? Rahat mısınız?

Güven geliştirmek, kendinizi emniyete almak bu çevrenin içinde.

Bu anın içine biraz daha yerleşmenize, çevrenizin içine, içinde bulunduğunuz ortama, bedene biraz daha yerleşmenize yardımcı olacak.

○ Şimdi omurga uzun, belki başınızı da biraz daha yukarıya doğru uzatabilirsiniz. Bu deneyime nefesi davet etmek. Derince bir nefes almak. Ve bu nefesi yumuşakça uzun bir şekilde vermek.

Derince dediğimde sizin için ne anlam ifade ediyorsa kendinizi zorlamadan, hırpalamadan, normalde aldığınızdan bir nebze daha derin diyebiliriz ve tekrar derince bir nefes almak... Belki karnın genişlediğini fark etmek ve nefes vermek yumuşak bir şekilde...

Belki verdiğiniz her nefesle bedende tuttuğunuz bir gerginlik varsa onu bırakmayı seçebilirsiniz.

Eğer dışarıdaysanız şu an belki hafif bir

esinti var ve onu fark ediyor olabilirsiniz. Bir durup etrafınızı hissetmek için fırsat olabilir bu. Hatta dilerseniz, dışarıda değilseniz evdeyseniz belki balkona çıkmayı seçebilirsiniz şimdi. Ya da pencereyi açmayı.

○ Böyle bir an etrafa bakmak, görüntüleri almak gözlerinizi açarak.

‘Aa yeşil. Merhaba yeşil’ deyip geçmek.

‘Aa ışık. Merhaba Işık. Merhaba güneş ışığı’ deyip geçmek mesela.

Hikayelere takılmadan, anlamlar yüklemekten sadece görüntüleri almak, şu anda deneyimlediğiniz görüntüleri fark etmek. Onlarla birlikte olmak.

○ Şimdi farkındalığı bu anın seslerine getirmek. Sadece fark etmek. Dilerseniz şu an gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Dikkatiniz yalnızca kulaklarınıza gelen seslerde. Seslerin gelmesine gitmesine, tekrar gelmesine izin vermek.

Enerjinin değişmesi. Seslerin yoğunluğuna takılmadan sadece onlarla birlikte olmak.

'Aaa! Merhaba yüksek ses. Teşekkür ederim yüksek ses' demek ya da 'merhaba uzaktan gelen ses, teşekkürler' diyebilmek.

Tüm bunları yaparken olur ya hikayelere, yorumlara kapıldınız, kendinize sevecen davranmak her seferinde.

Her an yeni bir an, her nefes yeni bir nefes, yeni bir deneyim.

○ Şimdi dikkati bedene geri getirmek. Omurgayı kontrol etmek. Omurga uzun. Ayaklar yerde, sapasağlam. Sırtımız güçlü. Karın yumuşak. Bu deneyimin içinde olmak.

Yapacak hiçbir şey yok, gidecek hiçbir yer yok. Sadece dikkati yönlendirmek.

Şu andaki deneyimi an be an her nefeste hissetmek.

Bırakmak... Tıpkı doğa gibi.

Yere merkezlenmiş, köklenmiş, bağlantıda.

○ Kendimizi ve etrafımızı takdir etmek için zaman ayırabiliriz şimdi. Bu bir fırsat olabilir. Etrafımızdaki doğayı, canlıları, kendi canlılığımızı takdir etmek için, belki şükretmek için bir fırsat.

Pratiğimiz gibi; şu anda enerjiyi hem koruyor hem de nefesle tüm bedene yayıyor. Yaşam gücü.

Kendimize yerleşmek için, sakinleşmek için izin vermek.

Fark etmek, şu anda her nasılsak. Fiziksel olarak nasılsak, düşüncelerimiz nasılsa, duygularımız nasılsa...

Fark etmek, adını koymak, gerekiyorsa iyileştirmek, yeniden yapılandırmak ve her

seferinde yumuşak nefeslerle yapmak bunu, anlayişla, ihtiyacımızı karşılayarak.

şimdi derince bir nefes almak ve vermek.

Huzurlu bir şekilde ilerlemek. Buradayız.

Ayaklarımız yere gayet sağlam basıyor.

Merkezlenmiş, tıpkı bir ağacın kökleri gibi.

Belki şu anda teninize değen havayı fark

ediyorsunuz. Belki güneşin işınları değiyor

teninize, onun ısısı.

Nefesi davet etmek. Bu anın içinde

dinlenmek için kendinize izin vermek.

○ *şimdi burada kendimizle bağ kurmak, ilişki kurmak, daha derinlerimizde yatan bilgelikle ilişki kurmak, bağ kurmak.*

Bu bize huzur için, kendimize

göstereceğimiz, sevecenlik için, şefkat için alan açacak. Sessizliği davet etmek, nefesi bulmak.

O sessizlik ve dinginliğin içinde dinlenmek, yumuşamak, izin vermek, deneyimlemek.

○ Hazır olduğunuzda, kendi hızınızla pratiğinizi sonlandırıp gözlerinizi açabilirsiniz.

Dilerim Nezaket ve Şefkat İçin Alan
Açmak pratiği size katkı sağlamıştır.

Peki bunu günlük hayatımızın içerisinde
nasıl uygulayabiliriz? Günlük hayatı
yaşarken, aklınıza geldiğinde durup on
beş tane şeyi fark ederek bunu
yapabiliriz. Evet biliyorum on beş
dediğimde kulağa çok geliyor. Ancak
hemen bunu bölüyorum parçalara.

Mola almanın ve merkezlenmenin
öneminden uzun uzun bahsettik bu
programda. Bunu yapmak, o anda iki
kulağımızın arasında olup bitenlerle
gerçekte olanı fark etmek için mola
almamızı, böylece tepki göstermek yerine
yanıt vermemizi sağlayacak bir şey.

Fark edeceğimiz *15 şey* şunlar:

5 tane gördüğümüz şey.

Sadece görme alanımıza giren şeyler.

‘Merhaba’ deyip geçmek. Çok da takılmadan. Hafif bir şekilde.

4 tane duyduğumuz şey.

‘Hım... Merhaba yüksek ses. Hım..

Merhaba alçak ses. Uzaktaki ses sana da merhaba’ gibi.

3 tane dokunduğumuz, hissettiğimiz şey.

Tenimize değen rüzgâr, belki kıyafetimizin teması.

2 tane kokladığımız şey.

Burnumuza gelen koku. O anda ne varsa.

1 tane de tattığımız şey.

O an ağızımızın içinde hangi tat varsa,
belki onu fark etmek.

*Bunun tazelenmek için, yenilenmek için ve
belki iyileşmek için bir fırsat olmasına izin
vermek.*

Programın bir sonraki bölümünde
'Kendine Bakma Zamanı'nı konuşacağız.

Görüşmek dileğiyle.

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.