

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

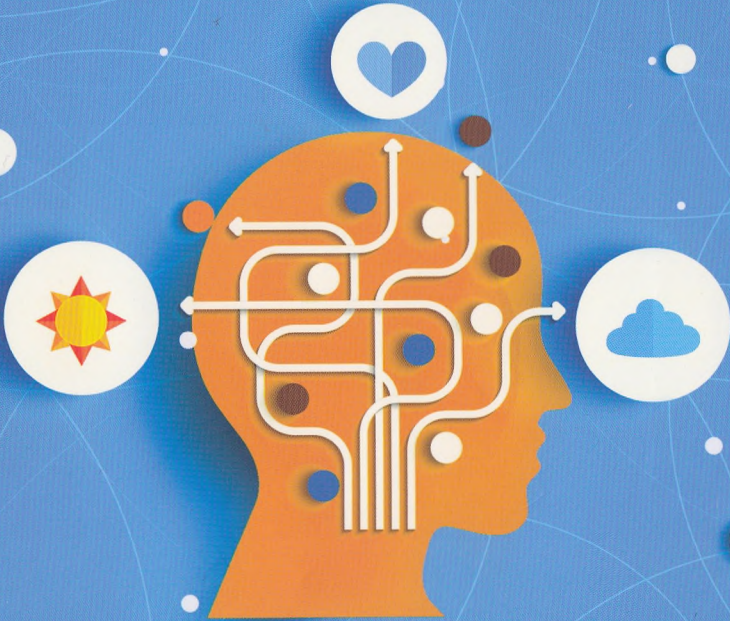
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

BEYİNİN MUTLULUK AYARLARI



YENİ BEYİN BİLİMİ:
HOŞNUTLUK, SAKİNLİK VE GÜVEN

Rick Hanson

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

okuyan
us

2.
BASIM

Rick Hanson

BEYNİN MUTLULUK AYARLARI



Kişisel Gelişim - 23

Beynin Mutluluk Ayarları

Yeni Beyin Bilimi: Hoşnutluk, Sakinlik ve Güven

Rick Hanson

ISBN: 978-605-9318-24-2

Yayıncı Sertifika No. 16208

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2016

2. Basım: İstanbul, Aralık 2017

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu

İngilizceden Çeviren: Kemal Atakay

Editör: Meltem Türkeri

Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül

Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

Baskı ve Cilt: Şenyıldız Matbaacılık, Gümüşsuyu Cad., Işık San. Sit.,
C Blok, No: 19/102, Topkapı-İstanbul – Tel.: 0212 483 47 91
Matbaa Sertifika No. 11964

Orijinal adı: Hardwiring Happiness

Copyright © 2013 by Rick Hanson

Eser, 55 gr kağıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin Türkçe yayın hakları Onk Ajans aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

**© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve
Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.**

Kurucu: Cem Mumcu

Genel Müdür: Elif Çakırlı

Özgür Doğan, hep bizimlesin...

Adres: 19 Mayıs Cad. UBM Plaza, No. 37, Kat: 6
Şişli, İstanbul, Tel.: (0212) 272 20 85

okuyanus@okuyanus.com.tr

www.okuyanus.com.tr

Rick Hanson

BEYNİN MUTLULUK AYARLARI



**Yeni Beyin Bilimi:
Hoşnutluk, Sakinlik ve Güven**

İngilizceden Çeviren:
Kemal Atakay

okuyan  **us**

BEYNİN MUTLULUK AYARLARI İÇİN ÖVGÜLER

“İşinin ehli olan Rick Hanson, bu kitapta bize gündelik yaşam için bilgece bir yol gösteriyor. Nörobilimdeki son bulgulara dayanan kitapta beyni biraz anlarsak hayatlarımıza önemli ölçüde yön verebileceğimiz, sağlığımız açısından gerçek bir fark yaratabileceğimiz ortaya koyuluyor. İşte size keyifle okunacak, uygulanacak ve özümseenecek bir kitap.”

—Prof. Dr. Mark Williams, Oxford Üniversitesi,
Farkındalık - Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak
İçin Pratik Bir Rehber’in yazarı

“Mutluluğun altyapısını kurma, kişinin öğrenebileceği en önemli becerilerden biridir. Neyse ki bu, bilincimizde önceden var olan sağlam tohumları nasıl sulayıp yetiştireceğimizi bilirsek, zor değildir. Huzur ve sevinç her kişinin doğuştan gelen haklarıdır; bu kitap onlara ulaşmanın yalın, erişilebilir, pratik adımlarını sunuyor bize.”

—Thich Nhat Hahn, *Being Peace*
ve *Understanding Our Mind*’ın yazarı

“Bu olağanüstü kitapta, zihin eğitimi konusunda dünyanın önde gelen otoritelerinden biri derin gözlemlerinden yola çıkarak içimizdeki yararlı ve iyi yönlerimizi nasıl geliştirebileceğimizi gösteriyor bize. Rick Hanson, güzel yazılmış ve rahat okunan bir eserle bize bilgece içgörülerden, sevecen ve moral verici alıştırmalardan oluşan esin verici bir armağan sunuyor: Bu alıştırmaların kitabı okuyan herkese çok büyük yararı olacaktır. Umut ve neşe dolu bir kitap.”

—Dr. Paul Gilbert, Britanya İmparatorluk Nişanı Sahibi,
The Compassionate Mind’ın yazarı

“Rick Hanson’ın yeni kitabı zoru başarıyor: Bize beynimizde nasıl birkaç saniye içinde daha büyük bir mutluluk, huzur ve esenliğin nöral altyapısını oluşturabileceğimizi öğretiyor. Gerçekten, herkesin okuyabilmesini dilediğim bir kitap bu: O
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

kadar önemli. Umarım yakında toplantılarda, kahve içerken, kalabalık metrolarda birbirimize 'İyiliği özümseyiyor musun?' demeye başlarız."

—Jennifer Loudon, *The Woman's Comfort Book* ve *The Life Organizer*'ın yazarı

"Pozitif psikolojiyi başka herhangi bir bilim insanından çok Rick Hanson'dan öğrendim. Olmanız gereken kişi olabilmek için bu kitabı okuyun, iyiliği özümseyin ve beyninizi değiştirin."

—Dr. Robert A. Emmons, *The Journal of Positive Psychology*'nin baş editörü ve *Teşekkür Ederim*'in yazarı

"*Beynin Mutluluk Ayarları*, okura mutluluk hislerinin kapsamını genişletsin, olumsuz anı ve deneyimlerin derin sonuçlarını işlevsel olarak silsin diye kullanıcı dostu bir alet takımı sağlıyor."

—Dr. Stephen Porges, psikiyatri profesörü, Kuzey Carolina Üniversitesi, *The Polyvagal Theory*'nin yazarı

"İyiliği özümsemeyi öğrenmek, yaşam soluğunu bütünüyle ve özenle içimize çekmek gibidir. İçsel güçlerimize, yaratıcılığımıza, canlılık ve sevgimize erişme imkanı verir bize. Rick Hanson bu yeni olağanüstü kitabında, olumlu yaşantılarla ilgilenmenin ardındaki büyüleyici bilimi gözler önüne seriyor ve hasretini çektiğimiz derin, sürekli esenliğe ulaşmanın güçlü ve pratik yollarını sunuyor."

—Dr. Tara Brach, *Radical Acceptance* ve *True Refuge*'ün yazarı

"*Beynin Mutluluk Ayarları*, bize olumlu becerileri öğretiyor: Yaşamımızda olumsuzluğa tutunma şeklindeki evrimsel önyargımızı değiştirmeyi, onun yerine olumlu olanı özümseyip onun keyfini çıkarmayı. Kendimiz ve sevdiklerimiz için bundan -beyin temelli, kolay ve zevkli adımlarla neşeyi artırmaya yönelik etkili bir stratejiden- daha güzel bir armağan olabilir mi? Tebrikler!"

—Dr. Daniel J. Siegel, klinik psikoloji profesörü, Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles, Tıp Fakültesi, *Akılgözü*, *The Mindful Brain* ve *Brainstorm*'un yazarı
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

“Gerçekten yararlı ve bilgece yazılmış bu kitap, eyleme dayalı iyiliği ve insan ruhundaki yaşam enerjisini besliyor. Bu alıştırmaları uyguladığınızda hayatınız değişecek.”

—Dr. Jack Kornfield, *A Path with Heart*’ın yazarı

“Doktor Hanson, mutluluğa giden apaçık, kolay ve pratik bir yol tasarlamış.”

—Dr. Kristin Neff, doçent, Teksas Üniversitesi, Austin, *Self-Compassion*’ın yazarı

“Rick Hanson’ın olağanüstü başarısı, beyin hakkındaki karmaşık bilimsel bilgileri yalın hale getirmekten ibaret değil. Beynin kara kutusunu çözmek ve onun potansiyelinden yararlanmak isteyen herkes bu kitabı okumalı.”

—Dr. Harville Hendrix, *Making Marriage Simple*’ın ortak yazarı

“*Beynin Mutluluk Ayarları*’rı annem bir bakım evinde adım adım ölüme giderken okuma fırsatı buldum. Kitapta önerilenleri uygulamam, annemin ölüm süreciyle ilgili yaşantımı değiştiren bir iyileşme sağladı. *Beynin Mutluluk Ayarları*, doğru zamanda doğru kitaptı; bundan ötürü ona gönülden minnettarım.”

—Gordon Peerman, ilahiyat doktoru, rahip, psikoterapist ve *Blessed Relief*’in yazarı

“Dr. Hanson modern nörobilim, pozitif psikoloji, psikoloji, evrimsel biyoloji ve uzun yıllara dayanan klinik uygulamadan edindiği içgörülerini kusursuzca birleştirerek, herkesin gündelik yaşamda kendini daha az kaygılı, daha az düş kırıklığına uğramış ve daha az stresli hissetmek için kullanabileceği çok sayıda pratik araç sunuyor. Bu kitap esprili, cana yakın ve alçakgönüllü bir üslupla yeni araştırmalar ile kadim bilgeliği birleştirip, bize beynimizdeki psikolojik gerginlik eğilimine karşı koymamızı, daha zengin, daha mutlu, daha sevgi dolu ve doyuma ulaşmış hayatlar yaşamamızı sağlayacak kolay ve aşamalı yöntemler sunuyor.”

—Dr. Ronald D. Siegel, klinik psikoloji yardımcı doçenti, Harvard Tıp Fakültesi, *The Mindfulness Solution*’ın yazarı

“Rick Hanson, günümüz nörobiliminin desteğiyle bize inanılmaz bir armağan sunuyor. Bu kitaptaki alıştırmalar kesinlikle fazla vakit almıyor, gene de gerçek ve kalıcı bir değişiklik yaratma potansiyelleri var.”

—Sharon Salzberg, *Lovingkindness* ile *Real Happiness*’ın yazarı

“Dr. Hanson’ın mutluluğu işleme ve geliştirme konusundaki yaklaşımı son derece yalın, gene de dönüştürücü. Birikim ve deneyimlerini net yönlendirmelerle anne babalık, atalet, travma iyileştirme ve ilişkileri dönüştürme gibi zor alanlara taşıyor. Bu kitap gerçek bir armağan, tekrar tekrar okumak ve arkadaşlarınızla paylaşmak isteyeceğiniz bir yapıt.”

—Dr. Christopher Germer, klinik eğitmeni, Harvard Tıp Fakültesi, *The Mindful Path to Self-Compassion*’ın yazarı ve *Mindfulness and Psychotherapy*’nin eş editörü

“Dr. Hanson’ın yeni beyin bilimi sentezi basite indirgeyici pozitif bir düşünce sunmaktan çok, gerçekçi ve pratik. Gerek-siz acı çekmeye son verin, Hanson’ın ŞİFA formülüyle iyiliği özümseyin, beyninizi sakinleştirip olumlu olana açın ve kendinizi dönüştürün. Bilgece, gündelik bir alıştırma olarak *Beynin Mutluluk Ayarları* hepimiz için gerekli.”

—Dr. Sara Gottfried, *The Hormone Cure*’ün yazarı

“Dünyaya uyumlu, yani huzur, hoşnutluk ve sevgiyi koruyan bir tarzla karşılık verebiliriz. Dr. Hanson yer yer esprili, etkileyici bir üslupla bunu yapmak için beynimizi nasıl ‘yeniden yapılandırabileceğimizi’ gösteriyor bize. Sorunlu dünyamız için bundan daha iyi bir reçete düşünemiyorum!”

—Dr. Robert D. Truog, tıp etiği, anesteziyoloji ve pediatri profesörü; klinik etik direktörü, Harvard Tıp Fakültesi

“Hep en ileri bilimsel birikimle donanmış olan Rick Hanson mutluluk nörobilimini erişilebilir, ilginç ve pratik kılmada son derece başarılı. Daha büyük bir mutluluk, daha tatmin edici ilişkiler ya da daha büyük bir zihin huzuru arıyorsanız, bu kitap bir hazine.”

—Marci Shimoff, *Sebepsiz Mutluluk* ve *Tavuk Suyuna Çorba*
- *Kadınların Yüreğini Isıtacak Öyküler*’in yazarı
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

“Rick Hanson, canlı ve cana yakın bir ses tonuyla ilham veren, rahat okunan bir mutlu yaşama rehberi sunuyor bize.”

—Dr. Sylvia Boorstein, *Happiness Is an Inside Job*’un yazarı

“Başka bir mutluluk ya da farkındalık kitabını değil de niçin bunu okumalısınız? Çünkü metnin üslubu, öyküler ve somut stratejiler güzel ve son derece net; en önemlisi işe yarıyor. En son ne zaman bir kitabın bana bu kadar çabuk ve etkili bir zihin huzuru verdiğini hatırlamıyorum.”

—Dr. Todd B. Kashdan, doçent, George Mason Üniversitesi, *Curious?*’un yazarı

“Mutluluğun hem nörobiyolojisini hem pratiğini özenle açıklayan Dr. Hanson, son derece yalın bir dille yazmış. O yüzden, hayatında neşeyi artırıp stresi azaltmak için herkes bu kitabı ana kaynaklardan biri olarak kullanabilir.”

—Dr. Frederic Luskin, direktör, Stanford Bağışlama Projeleri, *Forgive for Good*’un yazarı

“Nasıl bin kilometrelik bir yolculuk tek bir adımla başlıyorsa, Rick Hanson’ın bu ezber bozan kitapta gösterdiği gibi, neşe ve hoşnutluk dolu bir yaşam da “her defasında on iki saniye” ile oluşturulur. *Beynin Mutluluk Ayarları*, önemli bir rehber kitap: Amacı, meşgul modern dünyamızda huzur ve neşeyi bulmamızı; dış ya da maddi koşullara bağlı *olmayan*, hangi kişi olduğumuza ya da neye sahip olduğumuza bakmaksızın *kimliğimizin* temel bir parçası olan mutluluğu bulmamızı sağlamak. Sürekli bu kitabın ima ettikleri üzerine düşünüyorum.”

—Dr. Christine Carter, Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley, Greater Good Science Center’ın eski direktörü, *Raising Happiness*’ın yazarı

“Dr. Hanson, niçin doğru olandan çok daha fazla yanlış üzerinde odaklanma eğilimi gösterdiğimizi son derece net ve etkili bir şekilde açıklıyor. Beyninizi daha iyi şekillendirip, kendinizi iyi hissetmeyi bir refleks haline getirmek istiyorsanız, bu kitabı alıp içerdği bilgeliği özümseyin!”

—Dr. Michael D. Yapko, *Mindfulness and Hypnosis* ve *Depression Is Contagious*’ın yazarı

“Derin bir kavrayış ve güzel bir dille yazılmış olan bu kitap, mevcut nörobilim ile eski çağların ve günümüzün bilgeliğini birleştirip, bunları büyük bir başarıyla görünürde basit ama son derece etkili ve büyük bir farklılık yaratan alıştırmalara dönüştürüyor: Biliyorum çünkü alıştırmaları uyguladım”

—Anat Baniel, Anat Baniel Yöntemi’nin kurucusu
ve *Move Into Life*’ın yazarı

“*Beynin Mutluluk Ayarları*, bir dizi küçük adımın nasıl büyük değişikliklere yol açtığını güçlü bir şekilde gösteriyor.”

—Phillip Moffitt, *Emotional Chaos to Clarity*
ve *Dancing with Life*’ın yazarı

“Yazar bilimin kesinliği, sanatın güzelliği, düşüncenin bilgeliği ve uzun yılların klinik deneyimini birleştirip, hayatlarımızda nasıl daha büyük bir mutluluk ve esenlik oluşturacağımıza dair en sıra dışı kitaplardan birini sunuyor bize.”

—Prof. Dr. Shauna L. Shapiro, Santa Clara Üniversitesi,
The Art and Science of Mindfulness’ın ortak yazarı

“Dr. Rick Hanson, yeni beyin örüntüleri oluşturmaya yönelik bir el kitabı sunuyor bize. Bu beceri, bir kez tam olarak öğrenildiğinde, yaşamınızı değiştirebilir. Ve Hanson bunların hepsini bütün kitaba ışık saçıncı ince bir mizah ve nezaketle yapıyor.”

—Bill O’Hanlon, *The Change Your Life Book* ve *Do One Thing Different*’ın yazarı

“Bu kitap gerçek bir hazine. Onu başucunuzda tutmanızı ve her gün okuduğunuz ilk şey haline getirmenizi öneriyorum.”

—Dr. Cassandra Vieten, başkan, Noetik Bilimler
Enstitüsü, *Living Deeply*’nin ortak yazarı

“Dr. Hanson, beyinlerimizi değiştirerek hayatlarımızı değiştiren uygulamaları ve perspektifleri net olarak ve zarif bir şekilde öğretiyor. Gerçek mutluluk için bir başvuru kitabı istiyorsanız, bu eser odur.”

—Dr. Andrew Dreitcer, doçent, Claremont Lincoln
Üniversitesi, *Beyond the Ordinary*’nin ortak yazarı
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

“Bu kitapta nörobilimin içgörülerini net, pratik ve derinden dönüştürücü hale geliyor. Rick Hanson, bu alanda zamanla bütünüyle güvenimi kazanan tek uzman ve onun rehberini uygulamak gerçekten de ‘iyiyi özümseme’ anlamına geliyor.”

—Raphael Cushnir,
The One Thing Holding You Back’in yazarı

“*Beynin Mutluluk Ayarları*, güçlü ve şaşırtıcı bir kitap: Okurlara, beyinlerini ustaca yeniden yapılandırma yükümlülüğünü üstlenmeleri sürecinde rehberlik ediyor. Bunun yararı hemen görülecek, esenlik kalıcı ve süreç hayatı dönüştürücü olacaktır.”

—Linda Graham, Evlilik ve Aile Terapisti,
Bouncing Back’in yazarı

“Rick Hanson, bir dostu özgü şefkat ve nezaket, bir mühendise özgü kesinlik ile beynimizi daha neşeli bir hayat için yeniden yapılandırmamızı sağlayacak kilit nörobilim verilerini sunuyor.”

—Terry Patten, *Integral Life Practice*’in yazarı

“Bu kitap, zarif yalınlığı ile öyle güçlü ki ona tutulmaktan kendimi alamadım. *Beynin Mutluluk Ayarları* mutlu, kendimizi gerçekleştirmiş ve dirençli bir hayat yaşamak için çevremizi kuşatan küçük seçimlere açıyor bizi.”

—Dr. Elisha Goldstein, *Şimdi Değiş* ve *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*’un yazarı

“Gelişmekte olan nörobilimde benzersiz bir yeri olan Rick Hanson yalnızca beynin nasıl işlediğini açıklamakla kalmıyor, onu onaracak aletleri de sunuyor bize. Bu kitap bir dönüşüm alet çantası.”

—Wes Nisker, *Buda’nın Doğası*’nın yazarı

“Rick Hanson, teknik ve karmaşık olanı alıp onu yalın, hatta sıradan hale getiriyor. *Beynin Mutluluk Ayarları* ile Hanson, okurlara esenlik anlayışlarını zenginleştiren, bir yandan da alışılmış acı çekme kalıplarını kıran kolay erişilir, pratik ve kullanıcı dostu bir rehber yaratmış.”

—Prof. Dr. Karen Kessel Wegela, Naropa Üniversitesi,
Contemplative Psychotherapy Essentials’in yazarı
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://frantey.org>

“Dr. Hanson, üslubu güzel bu kitapta bizi dönüşüme götüren ilkeler ve uygulamalar üzerinden yol alıyor. Hanson’ın sıra dışı bir becerisi var: Kuru, karmaşık bilimsel araştırmalar içindeki değerli şeyleri bulup bunları bilgelik, espri, bilgi ve şefkatle birleştiriyor. *Beynin Mutluluk Ayarları*’te bu hepimiz için derin, hayatımızı değiştiren derslerle sonuçlanıyor.”

—Dr. Daniel Ellenberg, *Lovers for Life*’ın ortak yazarı

“Yeni mutluluk bilimine ve beyinlerimizi şekillendirmeyi nasıl öğrenebileceğimize dair büyüleyici bir keşif.”

—Dr. Roman Krznaric, *The Wonderbox*’ın yazarı

“*Beynin Mutluluk Ayarları* gerçek mutluluğa bizi ulaştıran açık, anlaşılması kolay, eğlenceli ve derin bir yol haritası. Kitaptaki alıştırmaları yaparsanız, hayatınız değişebilir. Bu müthiş kitabın sunduğu bütün iyi yönleri özümseyin.”

—James Baraz, *Awakening Joy*’un yazarı

“Zihinsel işletme sistemini güncellemek için harika bir dizi talimat!”

—Vincent Horn, *Buddhist Geeks*’in kurucusu

“Bu kitap yalnızca huzur, doyum ve bağlantı gibi temel niteliklerin nasıl geliştirileceğini değil, gerçekliğimizi ve esenliğimizi kökten etkileyebilecek bir umut duygusunu da açıklıyor.”

—Mark Coleman, *Awake in the Wild*’ın yazarı

“*Beynin Mutluluk Ayarları* harika bir kitap: Bize beynimizin içkin olumsuzluk önyargısı hakkında evrimsel bir bakış açısı sunuyor, sonra bu önyargıyla başa çıkmamız için pratik araçlar veriyor. Olağanüstü.”

—Brian Johnson, en*theos’un CEO’su

“Rick Hanson’ın kitabının hoşuma giden yanı pratik, bilim temelli ve bilgelikle dolu olması. Hepsinden önemlisi, kitapta anlatılanların gerçekten geçerli olması.”

—Geneen Roth, *Kadın, Yemek ve Tanrı* ve *Lost and Found*’un yazarı

Yazar Hakkında

Dr. Rick Hanson nöropsikolog ve yazar olup, kitaplarından bazıları şunlardır: Yirmi dört dilde yayımlanan *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom* (Rick Mendius'la birlikte; sunuş yazısı Dan Siegel, önsöz Dr. Jack Kornfield); on iki dilde yayımlanan *Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practice at a Time* ve *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships*. Wellspring Nörobilim ve Kontemplatif Bilgelik Enstitüsü'nün kurucusu ve Kaliforniya Üniversitesi'ndeki (Berkeley) Genel İyilik Bilim Merkezi üyesi olan Hanson, davet üzerine Oxford, Stanford ve Harvard üniversitelerinde konuşmalar yapmış ve dünyanın dört bir yanındaki meditasyon merkezlerinde ders vermiştir.

Dr. Hanson, kişisel nöroplastisite konusunda uzmandır. Çalışmalarına BBC, CBC, NPR ve FoxBusiness'ta, *Consumer Reports Health*, *U.S. News & World Report* ve *O, The Oprah Magazine*'de yer verilmiş, yazıları *Tricycle* dergisinde, *Insight Journal*'da ve *Inquiring Mind*'da yayımlanmıştır. Hanson, *Wise Brain Bulletin*'in editörlüğünü yapmaktadır ve haftalık bülteni *Just One Thing*'in yüz binden fazla abonesi vardır. Çalışmaları *Huffington Post*, *Psychology Today* ve belli başlı başka web sitelerinde yer alan Hanson, Sounds True ile çeşitli işitsel programlar yapmaktadır.

Kaliforniya Üniversitesi'nden (Los Angeles) üstün başarıyla mezun olan Dr. Hanson, Saybrook Üniversitesi'nin mütevelli heyeti üyesidir. Spirit Rock Meditation Center'ın yönetim kurulunda da dokuz yıl görev almış, yoksullukla mücadele kurumu FamilyWorks'ün yönetim kurulu başkanlığını yapmıştır. Hanson, 1974'te meditasyona başlamış, çeşitli meditasyon geleneklerine göre eğitim görmüştür ve San Rafael'de (Kaliforniya) haftalık bir meditasyon buluşmasını yönetmektedir. Hanson arada elektronik postaları bir yana bırakıp, kaya tırmanışı sporuyla uğraşmaktan zevk almaktadır. Hanson ve eşinin iki yetişkin çocukları vardır.

Daha fazla bilgiye, Dr. Hanson'ın ayrıntılı biyografisinin yer aldığı www.RickHanson.net sitesinden ulaşılabilir.

Laurel ve Forrest için...

“Bana gelmez” diyerek, iyiliği hafife alma.

Su kabı damla damla dolar.

Bilge kişi de azar azar toplayarak

kendini iyilikle doldurur.

– DHAMMAPADA 9.122

İçindekiler

Teşekkür	21
Giriş.....	25

KISIM BİR: NİÇİN?

Bölüm 1: İyiliği Geliştirmek	31
Bölüm 2: Kötülük İçin Açık Devre.....	47
Bölüm 3: Yeşil Beyin, Kırmızı Beyin.....	63

KISIM İKİ: NASIL?

Bölüm 4: Kendini İyileştir: ŞİFA.....	91
Bölüm 5: Farkına Varma.....	109
Bölüm 6: Olumlu Deneyimler Oluşturma.....	125
Bölüm 7: Beynin İnşası.....	147
Bölüm 8: Çiçekler Yabani Otları Temizliyor.....	163
Bölüm 9: İyi Kullanımlar.....	187
Bölüm 10: 21 Mücevher.....	215
Sonsöz.....	271
Notlar	275
Kaynakça.....	311
Dizin.....	335

TEŞEKKÜR

İyi olanı benimseme olağan bir tutumdur. Kim on saniyesini olumlu bir deneyimin tadını çıkarmaya, onu özümsemeye ayırmamıştır ki? Gene de yakın zamanlara kadar minnet ve bağışlama gibi diğer yaygın tutumların aksine, bu tutumla çok ilgilenilmemiştir. Fred Bryant, Nancy Fagley, Joseph Veroff, Jordi Quoidbach, Erica Chadwick ve diğerlerinin bir şeyin keyfini çıkarma üzerine araştırmalarını; keza Bruce Ecker, Laurel Hulley, Brian Toomey, Robin Ticic ve arkadaşlarının bağdaşım terapisi üzerine çalışmalarını keşfetmek benim için bir zevk oldu. Daha genel olarak, aşağıdaki adları içeren kaynaklardan, yüzyıllık hümanist ve pozitif psikoloji araştırmalarından yararlandım: Abraham Maslow, Roger Walsh, Martin Seligman, Chris Peterson, Nansook Park, Shauna Shapiro, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Michele Tugade, Todd Kashdan, Dacher Keltner, Robert Emmons, Michael McCullough ve Wil Cunningham. İyiliği özümseme benim buluşum değil. Evrim geçiren olumsuzluk önyargımızın ışığında onun önemini anlamaya ve geçici olumlu deneyimleri uzun süreli nöral yapılara dönüştürecek sistematik yollar geliştirmeye çalıştım.

Birçok kişinin yardımından yararlanmak gibi bir şansım oldu. Sayıları, hepsinin adlarını burada anamayacağım kadar çok ama hiç olmazsa bazılarının adlarını anarak gönül

borcumu ortaya koyabilirim. Aralarında şu kişiler de var: James Baraz, Tara Brach, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Dacher Keltner ve Kaliforniya Üniversitesi'nin (Berkeley) Greater Good Science Center'ındaki herkes; Barre Budist Araştırmalar Merkezi'nden Gil Fronsdal, Phillip Moffit, Wes Nisker, Mark Williams, Dan Siegel, Tom Bowlin, Richard Davidson, Andy Olendzki ve Mu Soeng; Saybrook Üniversitesi; Spirit Rock Meditasyon Merkezi; Zihin ve Yaşam Enstitüsü; Peter Bauman; San Rafael Meditasyon Buluşması üyeleri; Sounds True'dan Terry Patten, Daniel Ellenberg, Rick Mendius, Tami Simon ve başka herkes; New Harbinger Yayınları'ndan Marci Shimoff, Suzanna Gratz, Julie Bennett ve başka herkes; Andy Dreitcer, Michael Haggerty ve Linda Graham.

Michelle Keane, güzel bir kız çocuğuna hamileyken ve doğumundan sonra onu yetiştirirken bile olağanüstü bir idareciydi. Marion Reynolds, gecenin geç saatlerindeki idari ihtiyaçlarımla hem ilgilendi hem onlara ustaca çözümler buldu. Janelle Caponigro, iyiliği özümseme konulu kursumla ilgili araştırmalarda müthiş becerileriyle katkıda bulundu. Kerri McGowan, aşırı zaman baskısı altında Notlar ve Kaynakça'nın hazırlanmasında kaostan düzen yaratmayı başardı. Vesela Simic, kitaptaki hikayeleri çok güzel gözden geçirdi; keza Michael Taft editörlük, yazma ve tavsiyelerde bulunma konularındaki becerisiyle imdadıma yetişti. Yoğun zaman baskısı altında Laurel Hanson, Stacia Trask, Daniel Ellenberg, Linda Graham ve Risa Kaparo metni dikkatle okuyup birçok yararlı öneride bulundular; iyiliği özümsemedeki dördüncü adım için 'Bağlantı' sözcüğünü öneren Laurel'e özellikle teşekkür ederim. Temsilcim Amy Rennert, sevgi dolu ve mesleğine tam olarak hakim bir insan; Michael Jordan, basketbol

oyuncularının Amy Rennert'idir. Crown'daki editörüm Heather Jackson yüreklendirme, cana yakınlık ve keskin gözlemlerin olağanüstü bir birleşimiydi. Aralarında Jillian Sanders, Lisa Erickson, Meredith McGinnis, Sigi Nacson ve Rick Willett'in de bulunduğu Crown'daki ekiple çalışmak bir zevkti.

Babam William; kızkardeşim Lynne ve kocası Jim; keza erkek kardeşim Keith ve karısı Jenny, hem ailem hem dostlarım. Ve elbette, onları her görüşümde beni mutlu eden eşim, oğlum ve kızım -Jan, Forrest ve Laurel- var; beni sevdiğiniz için sağ olun.

Bana öylesine cömertçe sunduğunuz iyiliğin hiç olmazsa bir parçasını özümseyebilmek benim için çok anlamlıydı. Bundan ötürü hepinize en içten teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Başka birçok insan ve benim gibiyseniz, her gün bir işten diğerine koşturuyorsunuzdur. Ama bu koşturma içinde, en yoğun günde bile, en son ne zaman yaşadığınız olumlu anlardan birini hissedip özümsemek için on saniye durdunuz? Üzerinde yoğunlaşıp keyfini çıkarmak için bu fazladan saniyeleri ayırmazsak, deneyim ağaçların arasındaki rüzgar gibi geçip gider. Geçici olarak hoştur ama kalıcı değeri olmaz.

Bu kitabın yalın bir konusu var: Gündelik olumlu deneyimlerin beyninizi, dolayısıyla yaşamınızı olumlu yönde değiştirme gizil gücü. Size iyi anları güvenli, rahat, huzurlu, kendine değer veren ve ilgilenildiğini hisseden büyük bir beyne nasıl dönüştüreceğinizi göstereceğim. Bunlar milyon dolarlık anlar değildir. En sevdiğiniz kazak, bir fincan kahve keyfi, bir dostun sıcaklığı, bir işi bitirdikten sonraki tatmin duygusu ya da eşinizin sevgisi gibi hoş, sıcacık anlardır yalnızca.

Günde birkaç kez, her defasında yaklaşık on saniye, *iyiliği nasıl özümseyeceğinizi* öğreneceksiniz; bu da doğal olarak içinizde daha çok sevinç, sakinlik ve gücün oluşmasını sağlayacak. Ama bu uygulama ve onun ardındaki bilim ne pozitif düşünmedir ne de olumlu deneyimler üretmeye yönelik bir başka program; bunların ikisi de çoğu zaman bizi beyinle ilgili herhangi bir sonuca ulaştırmaz. Burada

geçici yaşantıları nöral özvarlığınızda kalıcı ilerlemelere dönüştürme söz konusudur.

Esenlik, başa çıkma ve başarı için ihtiyaç duyduğumuz iç güçler beyin yapısı üzerinden kurulur. Ne var ki, atalarımızın hayatta kalmasına yardımcı olmak için beyin bir olumsuzluk önyargısı geliştirmiştir. Bu önyargı beyni adeta kötü deneyimler için açık devreye, iyi deneyimler içinse kapalı devreye dönüştürür. Bu sorunu çözmek ve iç güçleri beyninize yerleştirmek için hangi olumlu yaşantıların üç temel ihtiyacınızı -*güvenlik, doyum ve bağlantı*- karşılayabileceğini öğreneceksiniz. İç huzuru, hoşnutluk ve sevgiyi oluşturdukça hoş olayların peşinden koşmanız ya da hoş olmayan olaylarla mücadele etmeniz gerekmeyecek. Gidererek dış koşullara bağlı olmayan, mutlak bir esenlik hissi yaşamaya başlayacaksınız.

Beyninizi bedeninizdeki en önemli organdır ve onda olan şeyler düşüncelerinizi, hislerinizi, sözlerinizi ve eylemlerinizi belirler. Birçok araştırma yaşantılarınızın beyninizi sürekli olarak şu ya da bu yönde değiştirdiğini gösteriyor. Bu kitap, beyninizi olumlu yönde değiştirmede başarılı olmanızı sağlayacaktır.

Beyin olağanüstüdür, onun hakkında birçok şey öğreneceksiniz. İlk üç bölümde beynin nasıl çalıştığını, beynin idaresini niçin elinize almanız gerektiğini ve olağanüstü derin doğanızı nasıl kavrayabileceğinizi ana çizgileriyle gözden geçireceğim. Sonra kitabın kalanında size iyiliği özümsemenin ve bu uygulamada gerçekten ustalaşmanın birçok etkili yolunu göstereceğim. Bu fikirleri anlamak için nörobilim ya da psikoloji biliyor olmanız gerekmez. Gerekli bilgileri dört basit adım halinde ve **ŞİFA** kısaltma-

sıyla özetledim.¹ Ş: Olumlu bir deneyiminiz olsun. İ: Bu deneyimi zenginleştirin. F: Özümseyin. A: Olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurun; öyle ki olumlu olumsuzu yatıştırın, hatta onun yerine geçsin (dördüncü adım isteğe bağlıdır). Her adımı ayrıntılı olarak irdedeceğiz ve yoğun bir günün tam ortasında olumlu yaşantıları fark etme ya da oluşturma, daha sonra bunları zihninize, beyninize ve yaşamınıza işlemenin pek çok pratik, gerçekçi yolunu öğreneceksiniz. Her bölümün sonunda ana noktaları özetleyen ‘Öğrendiklerimiz’ başlıklı bir bölüm var. Yararlandığım bilimsel kaynaklar hakkında daha fazla bilgi edinmek ya da zaman zaman dile getirdiğim ikincil yorumlarımı okumak istiyorsanız, Notlar’a ve kitabın sonundaki Kaynakça’ya bakınız.

İyiliği nasıl özümsemek gerektiğini üniversitede öğrendim ve bu bilgi hayatımı değiştirdi. Şimdi, kırk yıl sonra, nöropsikolog olarak çalışmalarında bu pratiği derinlemesine geliştirmeye çalışıyorum. Bunu binlerce kişiye öğrettim ve birçoğu bana bu bilginin hayatlarını nasıl değiştirdiğiyle ilgili deneyimlerini yazdılar; bu deneyimlerden bazılarını ilerideki bölümlerde italik olarak yazılmış göreceksiniz. Bu güçlü pratiği sizinle paylaşabilmek benim için büyük bir sevinç kaynağı; konu hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen şu sitede ücretsiz sunulan kaynaklara bakınız: www.RickHanson.net.

Baba, koca, psikolog, meditasyon hocası ve iş danışmanı olarak şunu öğrendim: En büyük farkı hem zihnimizin içinde hem dış dünyada fiilen ne *yaptığımız* oluşturur. Bu

1 Yazar, Türkçede şifa anlamına gelen İngilizce HEAL (Have a positive experience. Enrich it. Absorb it. Link positive and negative material so that positive soothes and even replaces negative) sözcüğünden kısaltma türetmiştir. (E.N.)

yüzden, geçici zihin hallerini kalıcı nöral yapılara dönüştürmenin deneysel yöntemlerini göreceksiniz; önerilerimi kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlayın. Umarım keşiflerinizin beyninize ve yaşamınıza yerleşmesine yardımcı olacak olan bu kitapta bulduklarınızdan keyif alırsınız.

Kendinize güvenin. İyiliği özümsemek kendinizdeki, dünyadaki ve başka insanlardaki iyiliği görmenize yardımcı olur.

KISIM BİR



Niçin?

BÖLÜM 1

İYİLİĞİ GELİŞTİRMEK

Okulda, kendi sınıfımdaki öğrencilerden bir iki yaş küçük, utangaç, sıksa, gözlüklü, rağbet görmeyen bir çocuktum. Başıma sıra dışı hiçbir şey gelmemişti ama başka herkesi candan bir duvarın ardından izliyor gibi hissediyordum kendimi. Dışlanan, yok sayılan, istenmeyen, küçümsenen biriydim. Sorunlarım başka birçok insanın sorunlarına kıyasla ufak tefek şeylerdi. Ama herkesin, özellikle çocukların fark edildiklerini ve değer verildiklerini hissetmek gibi doğal bir ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması, çorbayla beslenmek gibidir. Hayatta kalırsınız ama kendinizi tam olarak beslenmiş hissetmezsiniz. Bana gelince, içimde boş bir alan, kalbimde bir boşluk varmış gibi hissediyordum.

Ama üniversitede okurken o zaman sıra dışı bulduğum, şimdi hala sıra dışı görünen bir şeyi keşfettim. Küçük bir şey olurdu. Mesela birkaç arkadaşım, “Hadi, pizza yemeye gidelim” derdi ya da bir genç kız bana gülümserdi. Öyle büyük bir şeyler değildi sözünü ettiklerim. Ama şunu fark ettim: Bu iyi olgunun yalnızca bir fikir değil, iyi bir *yaşantı* haline gelmesine fırsat tanır, en azından birkaç nefes boyunca bu yaşantıyı sürdürürsem (bir yana bı-

rakmak ya da hızla başka bir şeye geçmek yerine), sanki iyi bir şey içime yerleşiyor, bir parçam haline geliyordu. Aslında her defasında yaklaşık on saniye boyunca *iyiliği özümsüyordum*. Hızlı, kolay ve zevkli bir şeydi. Ve kendimi daha iyi hissetmeye başlıyordum.

Başlangıçta kalbimdeki boşluk boş bir yüzme havuzu kadar büyük görünüyordu. Ama her gün gruba alınma, takdir edilme ya da ilgilenilme şeklindeki birkaç deneyimi özümsemek, havuza birkaç kova su atmak gibi geliyordu. Günbegün, aybeay bir kova, bir kova daha derken kalbimdeki boşluğu yavaş yavaş dolduruyordum. Bu uygulama moralimi düzeltiyor, kendimi giderek daha rahat, neşeli ve güvenli hissetmemi sağlıyordu.

Yıllar sonra, psikolog olunca, bu görünürdeki küçük pratiğin niçin benim için böyle büyük bir farklılık oluşturduğuna öğrendim. İçsel güçlerimi beynimin, zihnimin ve hayatımın kumaşına dokuyordum; 'beynimizde mutluluğun nöral altyapısını oluşturmak' ile işte bunu kastediyorum.

İçsel Güçler

Uzun yürüyüşlere çıkarım ve çoğu zaman sırt çantamdaki şeylerle yetinmek durumunda kalırım. *İçsel güçler* kavisli ve çoğu zaman zorlu hayat yolunda yürürken, çantanızda bulundurduğunuz malzemedir. Bu malzeme şunları içerir: Olumlu bir duygudurum, sağduyu, dürüstlük, iç huzuru, kararlılık ve içtenlik. Araştırmacılar, şu tür başka içsel güçler de belirlemişlerdir: Kendine merhamet, güvenli bağlanma, duygusal zeka, öğrenilmiş iyimserlik, gevşeme tepkisi, özsaygı, sıkıntı toleransı, özdüzenleme, direnç ve yürütme işlevleri. *Güç* sözcüğünü geniş anlamıyla kullanıyorum: Sakinlik, hoşnutluk ve ilgi gibi olumlu hisleri; be-

ceriler, yararlı perspektifler ve eğilimleri; keza canlılık ya da gevşeme gibi bedensel nitelikleri kapsayacak şekilde. Geçici zihinsel *hallerin* aksine, içsel güçler değişmez *özellikler* olup, sürekli bir esenlik kaynağı, akıllı ve etkili eylem ve başkalarına katkılar anlamına gelir.

İçsel güçler fikri ilk bakışta soyut görünebilir. Bu fikri bazı somut örneklerle somutlaştıralım. Alarm çalıyor, canınız uyumak istiyor ama iradeniz sayesinde kalkıyorsunuz. Çocuklarınızın olduğunu ve aralarında didiştiklerini varsayalım. Canınız sıkılıyor, gene de siz bağırarak yerine içinizdeki o sağlam ama öfkeli olmayan yerle temasa geçiyorsunuz. İş yerinde bir hata yapıp üzülüyorsunuz ama geçmişteki başarılarınızı hatırlayıp değerli olduğunuz duygusunu yaşıyorsunuz. Oraya buraya koşuşturmak sizi strese sokuyor ama birkaç kez uzun uzun soluk vererek az da olsa sakinleşiyorsunuz. Eşinizin olmamasına üzülüyorsunuz ama dostlarınızın olduğunu düşünerek belli bir teselli buluyorsunuz. Gün boyunca bakış açısı, inanç ya da özfarkındalık gibi diğer içsel güçler zihninizin bir köşesinde otomatik olarak işlemeye devam eder.

Tıpta ve psikolojide iyi bilinen bir fikre göre, hem yaşamınızda hem belirli ilişkilerde ve durumlarda his ve eylemlerinizi üç faktör belirler: Karşılaştığınız *zorluklar*, bu zorlukların *zaaflarınız* üzerindeki yıpratıcı etkileri ve karşılaştığınız zorluklara göğüs gerip zaaflarınızı korumanızı sağlayan *güçlü yönleriniz*. Örneğin, her şeyinizi eleştiren bir işveren gibi bir zorluk kişinin anksiyete zaafı ile daha yoğun hale gelecektir ama kişi 'kendini avutma' ve 'başkalarınca sayıldığını hissetme' gibi içsel güçlerine başvurarak bu durumla başa çıkabilir.

Herkesin zaafı vardır. Ben kişisel olarak kolayca endişelenen, yaptıklarını sürekli eleştiri süzgecinden geçiren

biri olmak istemezdim. Hayat cep telefonunuzu yere düşürmek gibi küçük sorunlardan yaşlılık, hastalık ve ölüme uzanan bitmek bilmez zorluklarla dolu. Zorlukların ve zaafaların üstesinden gelmek için güçlü yönlerinizin olması gerekir ve zorluklar ve zaafalardan biri ya da ikisi birden arttıkça, güçlü yönlerinizin de onlara denk olması gerekir. Kendinizi daha az stresli, kaygılı, yılgın, öfkeli, üzüntülü, düş kırıklığına uğramış, yalnız, suçlu, incinmiş ya da yetersiz hissetmek istiyorsanız, daha çok içsel gücünüzün olması size yardımcı olacaktır.

İçsel güçler mutlu, üretken ve sevgi dolu bir hayat için son derece önemlidir. Örneğin, olumlu duygular gibi tek bir güçlü yön üzerindeki araştırmalar bu duyguların tepkisel ve stresi azalttığını, psikolojik yaraların iyileşmesine yardımcı olduğunu ve direnç, esenlik ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Olumlu duygular fırsatları değerlendirmeye teşvik eder, olumlu döngüler oluşturur ve başarıyı destekler. Keza olumlu duygular bağımsızlık sistemimizi güçlendirir, kalbimizi korur ve daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşamın altyapısını oluşturur.

Ortalama olarak bir kişinin güçlerinin yaklaşık üçte biri doğuştan gelir; o kişinin genetik temelli mizacı, yetenekleri, duygudurumu ile bir bütün oluşturur. Diğer üçte ikisi zamanla gelişir. *Bu güçleri, geliştirerek edirsiniz.* Bence bu olağanüstü bir durumdur çünkü kendini gerçekleştirme, sevgi, üretkenlik, bilgelik ve iç huzurun altyapısını oluşturan mutluluğu ve diğer içsel güçleri geliştirebileceğimiz anlamına gelir. İçimizdeki bu güçleri nasıl geliştireceğimizi öğrenmek, hayatımızda öğrendiğimiz en önemli şey olabilir. Bu kitabın tek amacı budur.

Bahçede

Zihninizin bir bahçe gibi olduğunu varsayın. Ne, nerede bilip bununla yetinebilir, yargılamadan ya da herhangi bir şeyi değiştirmeden bahçedeki yabancı otlara ve çiçeklere bakabilirsiniz. İkincisi, zihninizdeki olumsuzlukları azaltarak yabancı otları temizleyebilirsiniz. Üçüncüsü, zihninizdeki olumlu yönleri artırarak çiçek yetiştirebilirsiniz (*olumlu ve olumsuz* ile ne kastettiğimi görmek için sayfa 36'daki kutuya bakınız). Temel olarak, zihninize başlıca üç yolla yön verebilirsiniz: *Karışmamak, serbest bırakmak, içeri almak*. Bu kitapta üçüncü seçenek, içsel güçlerin geliştirilmesi, yani zihin bahçesinde çiçek yetiştirmek ele alınmaktadır. Bunu en etkili şekilde yapmanıza yardımcı olmak için üçüncü seçenek ile zihninize yaklaşmanın öteki iki yolu arasında bağlantı kurmak istiyorum.

OLUMLU NEDİR?

Olumlu ve iyi ile bizi ve başkalarını mutlu eden, bizim ve başkalarının yararına olan şeyleri kastediyorum. Olumsuz ve kötü ile acı çekmeye ve zarara yol açan şeyleri kastediyorum. Burada ahlakçı ya da dindar bir tutum takınmıyor, pragmatik bir yaklaşımı benimsiyorum.

Olumlu yaşantılar genellikle kendimizi iyi hissetmemizi sağlarlar. Ama kendimizi kötü hissetmemize yol açan bazı yaşantıların iyi sonuçları olur, bu yüzden onları da olumlu olarak anacağım. Örneğin, sıcak bir sobaya dokunmanın acısı, çocuğumuzu parkta bulamamanın kaygısı ve doğru olanı yapmamızı sağlayan pişmanlık duygusu kendimizi şimdi kötü hissetmemize neden olur ama ileride daha iyi hissetmemizi sağlar.

Benzer şekilde, olumsuz duygular genellikle kendimizi kötü hissetmemize neden olur. Ama kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan bazı yaşantıların kötü sonuçları olur; bunlara da olumsuz diyeceğim. Üç bira ile çakırkeyif olma ya da size haksızlık eden birini çekıştırerek ondan intikam alma geçici olarak zevk verebilir ama zararları yararlarından çok fazladır. Bu tür yaşantılar kendimizi şimdi iyi hissetsek de daha sonra kötü hissetmemize yol açar.

Zihninize Karışmamak

Zihne karışmamak, yalnızca yaşantıyı gözlemek içimizi rahatlatır ve bize bakış açısı kazandırır; tıpkı sinema perdesinin dışına çıkıp filmi yirmi sıra geriden seyretmek gibi. Bilinç akışını kendi haline bırakmak hoş olanın peşinden gitmenizi ve hoş olmayanla mücadeleye son vermenizi sağlar. Yaşantınızı ilgiyle ve (umunuz) kendinize karşı nezaketle keşfedebilir ve belki de zihninizdeki daha

yumuşak, daha savunmasız ve büyük bir ihtimalle daha yeni katmanlarla bağlantı kurabilirsiniz. Kabullenici, tepkisel olmayan bir farkındalığın ışığında olumsuz düşünce ve hisleriniz bazen güneşli bir gündeki sabah sisleri gibi çözülüp dağılabilir.

Zihninizle Birlikte Çalışmak

Ama zihninize karışmamak yeterli değildir. Onunla *birlikte çalışmanız*, yerinde seçimlerle çabalamanız, yabancı otları söküp çiçek yetiştirmeniz de gerekir. Yalnızca strese, kaygılara, kızgınlığa ya da üzüntülü bir hale tanıklık etmek bunlardan herhangi birini mutlaka söküp atacak değildir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere, beyin olumsuz yaşantılardan çok iyi dersler çıkarıp bunları uzun süreli nöral yapılara depolayacak şekilde evrim geçirmiştir. Zihninizi kendi başına bırakmak minnet, coşku, dürüstlük, yaratıcılık ya da başka birçok içsel gücün kendiliğinden oluşmasını sağlayacak da değildir. Bu zihinsel nitelikler altta yatan nöral yapılara dayanır ve bu yapılar kendiliğinden varlık kazanmaz. Üstelik beyninize tam anlamıyla karışmamak için onunla birlikte çalışıp, sakinlik ve içgörü gibi içsel güçleri geliştirmeniz gerekir. Bu güçler bütün duygularınızı hissetmenizi ve zor olduğunda bile içinizdeki gölgelerle yüzleşmenizi sağlar. Aksi takdirde, yaşantılarınıza açıldığınızda cehenneme giden kapağı açmış gibi hissedebilirsiniz kendinizi.

Dikkatli Olmak

İster beyninize karışmayın, ister serbest bırakın, ister sürece katılın, *dikkatli* olun. Bu yalnızca anbean orada olmak

anlamına gelir. Dikkatli olma kendi başına yalnızca tanıklık eder ama bu tanıklığın yanı sıra zihninizi şu ya da bu yönde teşvik etmeye yönelik aktif, amaca yönelik çabalar söz konusu olabilir. Zihninizle birlikte çalışma, dikkatli olma ile çelişmez. Aslına bakılırsa, dikkatli olma şeklindeki içsel gücünüzü geliştirmek için zihninizle birlikte çalışmanız gerekir.

Hem dış dünyaya hem iç dünyanıza, hem çevrenizdeki olgulara hem bunlar hakkında neler hissettiğinize dikkatle bakın. Dikkatli olma, *özfarkındalıktan* ibaret değildir. Kaya tırmanışı sırasında bağlı olduğum ve aşağı bakarak bana göz kulak olan ekip arkadaşımı büyük bir dikkatle izlerim!

Doğal Bir Sıralama

Zor ya da rahatsız edici bir şey olduğunda -bahçeniz fırtınanın etkilerine maruz kaldığında- zihninizi devreye sokmanın üç yolu çok yararlı, aşamalı bir çözüm sunar size. İlk olarak, yaşantınıza karışmayın. Gözleyin ve acı verici olsa da olduğu gibi kabul edin. İkincisi, kendinizi hazır hissettiğinizde -bu bildik bir kaygıda çok kısa sürebilirken, bir yakınınızın kaybında ayları ya da yılları bulabilir- olumsuz olan her ne ise serbest bırakmaya başlayın. Örneğin, gerginliği azaltmak için vücudunuzu dinlendirin. Üçüncü olarak, olumsuz olanın bir kısmını ya da tamamını salıverdikten sonra, kendinizi gene hazır hissettiğinizde olumsuzun yerine olumlu bir şey koyun. Sözgelimi, size değer veren biriyle birlikte olmanın nasıl bir his olduğunu hatırlayabilir, sonra on ila yirmi saniye boyunca bu yaşantıyı sürdürebilirsiniz. O an kendinizi iyi hissetmeniz yanında bu üçüncü adımın uzun süreli yararları da olacaktır çünkü olumlu yaşantılara içinde yer verdiğinizde yal-

nızca zihninizde çiçekler yetiştirmekle kalmaz, *beyninizde* yeni nöral devreler de oluşturursunuz. Beyninizde mutluluğun nöral altyapısını kurarsınız.

Yaşantıya Bağlı Nöroplastisite

Beyin *öğrenen* organdır, o yüzden yaşantılarınızla birlikte değişecek şekilde tasarlanmıştır. Şu beni hala şaşırtır ama doğrudur: Tekrar tekrar duyumsadığımız, hissettiğimiz, istediğimiz ve düşündüğümüz her ne ise yavaş yavaş ama emin bir şekilde nöral bir yapı oluşturur. Siz bu satırları okurken, kafanızın içindeki beş fincan tofu benzeri dokuda, bir trilyon destek hücresinin arasında bulunan seksen ila yüz milyar nöron yaklaşık yarım katrilyon bağlantı noktası olan (bu bağlantı noktalarına sinaps denir) bir ağ içinde birbiriyle sinyalleşiyor. Bütün bu inanılmaz derecedeki hızlı, karmaşık ve dinamik nöral aktivite sürekli olarak beynimizi değiştirir. Aktif sinapslar daha duyarlı hale gelir, birkaç dakikada yeni sinapslar oluşmaya başlar, meşgul bölgelere daha fazla kan gider çünkü işlerini yapmaları için daha fazla oksijen ve glikoza ihtiyaçları vardır ve nöronlar içindeki genler “açılır” ya da “kapanır.” Bu arada, daha az aktif bağlantı noktaları kimi zaman nöral Darwinizm adı verilen bir süreç içinde sönüp yok olur: En meşgul olanlar hayatta kalır.

Zihinsel aktivitenin tamamı -gördüklerimiz ve işittiklerimiz, düşünceler ve hisler, bilinçli ve bilinçdışı süreçler- altta yatan bir nöral aktiviteye dayanır. Zihinsel, dolayısıyla nöral aktivitenin çoğu bir nehirdeki halkalar gibi beyinden akar ve geçtiği kanal üzerinde kalıcı etkiler oluşturmaz. Ama yoğun, uzun süreli ve yinelenen zihinsel/nöral aktivite -özellikle bilinçli ise- nöral yapıda, tıpkı ne-

hir yatağını yeniden şekillendiren ani bir akım gibi, kalıcı bir iz bırakır. Nörobilimde dendiği gibi: *Birlikte ateşlenen nöronlar, birlikte ağ oluştururlar*. Zihinsel haller, nöral özellikler haline gelir. Günbegün zihniniz beyninizi kurar.

Bu, bilim insanlarının *yaşantıya bağlı nöroplastisite* dedikleri şey olup, günümüzde yoğun araştırma alanlarından biridir. Örneğin, Londra'nın girift sokaklar ağını ezberleyen taksi sürücülerinin *hipokampusunda* (görsel-uzamsal anıların oluşmasına yardımcı olan bölge) kalın nöral tabakalar vardır. Bu sürücüler, kas geliştirircesine, beyinlerinin bir kesimini işletmiş ve orada yeni dokunun oluşmasını sağlamışlardır. Dikkatli olma üzerinde yoğunlaşan meditasyoncular, taksiden mindere geçerek üç temel bölgede gri maddeyi artırmışlardır (bu daha kalın bir *korteks* anlamına gelir): Alnın arkasındaki dikkati denetleyen *prefrontal* alanlar; kendimize ve başkalarına karşı duyarlı olmak için kullandığımız *insula* ve hipokampus. Yaşantılarımız yeni sinapslar oluşturmakla kalmaz (bu başlı başına olağanüstü bir şey olsa da), aynı zamanda bir biçimde genlerimize -nöron çekirdeklerinin içindeki bükük DNA moleküllerinde bulunan küçük atom şeritlerine- uzanır ve onların iş görme tarzlarını değiştirir. Sözgelimi, düzenli olarak gevşeme pratiği yapıyorsanız, bu stres tepkilerini yatıştıran genlerin aktivitesini artırır, sizi daha dirençli kılar.

Beyni Olumlu Yönde Değiştirme

Bu araştırmaların ayrıntılarından bir adım uzaklaşırsanız, basit bir gerçek apaçık kendini gösterir: Yaşantılarınız *önemlidir*. Yalnızca onları yaşadığınız anda size hissettirdiklerinden ötürü değil, beyninizde bıraktıkları kalıcı

izlerden ötürü de. Mutluluk, endişe, sevgi ve anksiyete yaşantılarınız nöral ağlarınızda gerçek değişikliklere yol açabilir. Bilinçli yaşantı, özellikle farkındalığınızın ön planında olan yaşantı sinir sisteminin yapı oluşturma süreçlerine büyük bir güç kazandırır. Dikkatiniz spot lambası ile elektrikli süpürge'nin bir birleşimi gibidir: Üzerinde durduğu şeyi aydınlatır ve onu beyninize vakumlar; bu bizim için daha iyi bir sonuca da yol açabilir, daha kötü bir sonuca da.

Geleneksel bir söze göre, beyin üzerinde durduğu şeyin şeklini alır. Yaşantıya bağlı nöroplastisite hakkında öğrendiklerimize dayanarak söyleyecek olursak, bunun modern bir çeşitlemesi şöyle olacaktır: *Beyin kendi şeklini zihnin üzerinde durduğu şeyden alır. Zihninizi sürekli olarak kendini eleştiri, endişeler, başkalarından şikayet, incinmeler ve stres üzerinde tutarsanız, o zaman beyniniz daha büyük bir tepkiselliğe, anksiyete ve depresif duygudurumu karşısında savunmasızlığa, tehdit ve yitimlerle ilgili dar bir odaklanmaya ve öfke, üzüntü ve suçluluk duygusu eğilimlerine göre şekillenecektir. Öte yandan, zihninizi sürekli olarak iyi olaylar ve koşullar (birinin size nazik davranmış olması, başınızı sokacak bir çatınızın olması), güzel hisler, başardığınız işler, fiziksel hazlar, iyi niyetleriniz ve nitelikleriniz üzerinde tutarsanız, zamanla beyniniz farklı bir şekle bürünecek, güç ve direnç, gerçekçi temeli olan iyimser bir bakış açısı, olumlu bir duygudurum ve değer duygusundan oluşan bir yapı edinecektir. Geçen bir haftalık ya da on günlük süreye baktığınızda zihniniz temel olarak ne üzerinde duruyordu?*

Aslında dikkat ettiğiniz şeyler -zihninizi meşgul ettiğiniz şeyler- beyninizin birincil şekillendiricisidir. Bazı şeyler doğal olarak insanın dikkatini çekerken -iştaki bir

sorun, fiziksel bir acı ya da ciddi bir endişe gibi- bir bütün olarak zihnimizin neyle meşgul olduğu üzerinde epey etkimiz vardır. Bu şu anlama gelir: Beyninizi olumlu yönde şekillendirecek yaşantıları bilinçli olarak uzatabilir, hatta oluşturabilirsiniz.

Bunu nasıl yapacağınızı dördüncü bölümden itibaren ayrıntılı olarak göstereceğim. Bu arada, şimdiden iyiliği özümsemeye başlayabilirsiniz. Bu pratik olumlu bir deneyime uygulandığında yalnızca beş sözcükle dile getirilebilir: *Olumlu deneyimi yaşayın, keyfini çıkarın.* Ve bunu yaptığınızda neler olduğunu kendiniz görün.

En Çok İşinize Yarayan Yaşantılar

Bu günlerde zihin bahçenize baktığınızda sizce hangi çiçekleri yetiştirmek iyi olurdu? Bazı tür yaşantılar size diğerlerinden daha çok yardımcı olacaktır.

Olumsuz deneyimlerin kişi için değeri olabilir. Sözcğeli-mi, üniversitede okurken bir yaz bir şişeleme tesisinin gece vardiyasında çalışmak beni dirençli kıldı. Ama olumsuz yaşantıların doğasında olumsuz yan etkiler vardır: psikolojik huzursuzluk ya da stresin yol açtığı sağlık sorunları gibi. Bu yaşantılar başkalarıyla aramızda çatışmalara yol açabilir ya da mevcut çatışmaları daha kötü hale getirebilir. Eşimle iki çocuk yetiştirme gibi yorucu ve yıpratıcı süreçte birbirimizi daha sık terslerdik. Olumsuz yaşantıların götördükleri her zaman getirdiklerinden fazladır ve çoğu zaman hiçbir getiri söz konusu olmaz, kişi çektiği cefayla kalakalır. Birlikte ateşlenen nöronlar birlikte ağ kurdukları için, yararlı noktanın ötesinde olumsuz yaşantıyı sürdürmek cehennemde tur atmak gibidir: Her turda beyninizdeki yolu biraz daha derinleştirirsiniz.

Öte yandan, olumlu yaşantılar her zaman kazançlıdır ve seyrek olarak cefaya yol açar. Bu yaşantılar genellikle yaşandıkları an kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Ayrıca kararlılık, bakış açısı, olumlu duygular ve merhamet gibi içsel güçleri geliştirmenin en doğrudan yolu öncelikle bunları yaşantı olarak yaşamaktır. Daha çok minnet hissi geliştirmek istiyorsanız, zihninizi minnet hissi üzerinde yoğunlaştırın. Daha çok sevdiğinizizi hissetmek istiyorsanız, kabul gördüğünüzü, fark edildiğinizi, takdir edildiğinizi, beğenildiğinizi ve el üstünde tutulduğunuzu hissettiğiniz yaşantıları arayıp onları sürdürün. Zihninizde *nasıl* iyi şeyler geliştireceğiniz sorusunun yanıtı budur: *Onlarla ilgili yaşantılarınız olsun*. Bu onları beyninizin bir parçası haline getirecek, nöral devrelerini oluşturacaktır. Böylece nereye giderseniz gidin, söz konusu yaşantıları yanınızda götürebilirsiniz.

Kendi başınıza belirli içsel güçleri geliştirmenin yanı sıra, iyiliği özümsemenin yapısal, genel yararları vardır: Pasif değil aktif olmak, kendinizi önemsemek ve dikkatinizi güçlendirmek gibi. Ayrıca üçüncü bölümde göreceğimiz üzere, beyninizi zamanla olumlu deneyimlere yavaş yavaş duyarlı kılabilirsiniz; böylece bu deneyimler daha hızlı ve daha kolay içsel güçlere dönüşür.

Kişinin Yön Verdiği Nöroplastisite

Bir nörolog arkadaşım bir keresinde beyni “bir buçuk kiloluk muhallebi” şeklinde betimlemişti. Beyin cıvık, etkileyici olmayan yuvarlak bir kütleyi andırır. Ama bedenın baş organıdır ve esenliğinizin, her günkü veriminizin, psikolojik sağlığınızın, kişisel gelişiminizin, yaratıcılık ve başarınızın birincil içsel kaynağıdır. Kendinizi öfkeli ya da rahat,

düş kırıklığına uğramış ya da başarılı, yalnız ya da sevilen biri gibi hissetmeniz nöral ağlarınıza bağlıdır. Üstelik beyinler arası etkileşimin niteliği tatmin edici ilişkilerin, başarılı kurumların, güçlü ulusların ve sonuçta huzurlu ve sürdürülebilir bir refaha ulaşmış dünyada yaşayıp yaşamamamızın temelini oluşturur.

Yaşantıya bağlı nöroplastisite bilimi her kişinin kendi beynini olumlu yönde değiştirme gücünün olduğunu göstermektedir: Jeffrey Schwartz, buna *kişinin yön verdiği* nöroplastisite adını verir. Siz bu gücü kendiniz kullanmazsanız, aralarında iş yerindeki ve evdeki baskılar, teknoloji ve medya, saldırgan insanlar, acı verici geçmiş yaşantıların devam eden etkileri ve bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere bizzat Tabiat Ana'nın yer aldığı başka güçler sizin adınıza beyninizi şekillendirir.

Öte yandan, günlük yaşamınız içinde hızlı, kolay ve eğlenceli yollarla *kalıcı* bir rahatlık, güven, kendini benimseme, nezaket, sevildiğini hissetme, hoşnutluk ve iç huzur duygusu oluşturmak için kişinin yön verdiği nöroplastisitenin gücünden yararlanabilirsiniz. Özü itibarıyla bu kipteki uygulamalarla yapacağınız şey basittir: Her günkü iyi yaşantıları iyi nöral yapıya dönüştürmek. Daha teknik bir dille söylemek gerekirse: *Zihinsel halleri aktive edecek*, sonra bunları nöral özellikler olarak *kuracaksınız*. Onlara ihtiyacınız olduğunda, bu nöral özelliklerden -ki içsel güçleriniz zihninizde gelişen iyilik demektir- yararlanabileceksiniz.

Zihninizi olumlu yönde değiştirecek şekilde beyninizi değiştirmek için zihninizi kullanacaksınız. Aşama aşama bir sinaps ile diğeri arasında bağlantı kurarak, gerçekten beyninizde mutluluğun altyapısını oluşturabilirsiniz.

Bunu yapmakla beynin olumsuzluk önyargısının üste-

sinden geleceksiniz: Beyin kötü yaşantılardan ders alma-
da iyidir ama iyi yaşantılardan ders almada kötüdür. Bir
sonraki bölümde göreceğiniz üzere, zihin bir bahçe gibiyse
beyninizin 'toprağı' çiçeklere oranla yabancı otlar için daha
verimlidir. O yüzden, iyiliği sürekli özümseyerek içsel güç
tohumlarını ekmek gerçekten önemlidir.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Kişinin içsel güçleri huzur, hoşnutluk ve sevgiyi, keza
direnc, kararlılık ve içgörüyü içerir. Bu güçler hayattaki
zorluklarla başa çıkmanızı, stresten kurtulmanızı, eski acı-
larınızın iyileşmesini, sağlığınıza kavuşmanızı, iş yerinde
ve evde sorunlarınızı çözmenizi, başkalarına karşı sabırlı
ve şefkatli olmanızı sağlar.
- İçsel güçlerinizin büyük bir bölümü zamanla gelişir. Bu
kitap olumlu yaşantılar yoluyla içsel güçlerinizi geliştir-
meyi, yani beyninizde mutluluğun nöral altyapısını oluş-
turmaya konu alır.
- Zihninizi yalnızca gözlemek son derece yararlıdır ama
olumsuz olanı azaltıp, olumlu olanı artırmanız da gerekir.
Ben olumlu olanı artırmak, zihin bahçenizde çiçekler ye-
tiştirmek üzerinde duruyorum. Bu da beyninizdeki yapı-
ları değiştirmek anlamına gelir.
- Zihinsel aktivitelerin tamamı -gördükleriniz ve işittikle-
riniz, sevinçler ve üzüntüler- altta yatan nöral aktiviteye
dayanır. Tekrarlanan zihinsel/nöral aktivite nöral yapıda
kalıcı değişikliklere yol açar. Yaşantıya bağlı nöroplastisi-
te dediğimiz bu olgunun anlamı şudur: Zihninizi olumlu

yönde değiştirecek şekilde beyninizi değiştirmek için zihninizi kullanabilirsiniz.

- Daha büyük bir mutluluğa kavuşmanızın ve diğer içsel güçleri geliştirmenizin en iyi yolu onlarla ilgili yaşantılara sahip olmak, sonra bu iyi zihinsel hallerin iyi nöral özellikler haline gelmesini sağlamaktır. Bu iyiliği özümsemek, yani olumlu bir yaşantıyı aktive edip onu beyninize yerleştirmektedir.

BÖLÜM 2

KÖTÜLÜK İÇİN AÇIK DEVRE

Yirmi yıldan uzun bir süre önce, psikologlara yönelik bir nörobilim dersinde hocamız büyükçe bir kovayla içeri girmiş, sarı lastik eldivenlerini takmış, gösterişli bir şekilde, korunmuş bir insan beynini kovadan çıkarmıştı. Beyin küçük, süngerimsi, sarımtırak bir karnabaharı andırıyordu. Hocamız tekdüze bir sesle beyin üzerine konuşurken, tuhaf bir uzaklaşma deneyimi yaşamıştım. Hocanın elindeki 'oradaki' gibi bir şey, aynı zamanda 'burada' kafamın içindeydi ve onun elinde tuttuğu şeyi anlamaya çalışıyordu. Bu etkileyici olmayan şeyin aslında kovanın görüntüsünü, hocanın sesini ve benim hem tiksinti hem hayranlık hislerimi üretmesini hakikaten çok çarpıcı bulmuştum. Yaşadığım her haz ve acı, her sevgi ve kayıp bu pırıl pırıl et kütesinin içindeki aktivitenin sonucuydu. Beynim her bilinç anını oluşturmak üzere üzerimden akıp giden bütün nedenlerin nihai ortak yoluydu.

İnsanlar çağlar boyunca niçin neşeli ya da üzüntülü olduğumuzu, niçin birbirimizi desteklediğimizi ya da incittiğimizi sormuşlardır. Bilgeler ve bilim insanları mutluluğun ve acı çekmenin *zihinsel* nedenlerini keşfetmişlerdir.

Şimdi, tarihte ilk kez, kendimize şunu sorabiliyoruz: Bu nedenlerin altta yatan *nöral* nedenleri nelerdir? Ve *evrimin* şekil verdiği biçimiyle insan beyninin yapılarında ve süreçlerinde yanıtlar bulabiliyoruz.

Beyin birden varlık kazanmadı. Becerilerini ve eğilimlerini milyonlarca yılda edindi. Bu uzun, yansız tarihi şekillendiren faktörler hayatımızda son derece kişisel yollardan kendini gösterir. Bugün yirmi şey yaptığınızı ve bir hata işlediğinizi varsayalım. Uykuya dalarken, bir ihtimal aklınıza ne takılacaktır? Gününüzün yalnızca küçük bir parçasını oluştursa bile, büyük bir olasılıkla yaptığınız hata. Göreceğiniz üzere, bunun nedeni beynin evriminde bulunur. Beyninizin zaman içinde nasıl oluştuğunu öğrenerek kendinizi ve başkalarını daha iyi anlayacaksınız. Ayrıca kafanızın içindeki karnabaharı andıran küçük yuvarlak kütle, o olağanüstü şeyi kullanıp şekillendirmede daha etkili hale geleceksiniz.

Evrilen Beyin

Her insanın yarasalar, begonyalar ve bakterilerle 3,5 milyar yıl öncesine, ilk mikro organizmalara uzanan ortak atası vardır. Çok hücreli varlıklar 650 milyon yıl önce eski denizlerde ortaya çıkmış ve aradan 50 milyon yıl daha geçtikten sonra yeterince karmaşık hale gelmiş, duyu ve motor sistemlerini koordine edecek bir sinir sistemi geliştirmeye başlamışlardır. Memeliler yaklaşık 200 milyon yıl önce, ilk primatlar ise yaklaşık 60 milyon yıl önce ortaya çıkmıştır. 2,5 milyon yıl önce insansı atamız *Homo habilis* taş aletler yapmaya başlayacak kadar zekiydi ve kendi türümüz *-Homo sapiens*, akıllı insan- yaklaşık 200 bin yıl önce ortaya çıktı.

Son 600 milyon yıl boyunca denizanası ve istiridyelerden kertenkele, fare, maymun ve ilk insanlara kadar canlıların karşılaştıkları hayatta kalma sorunlarına buldukları çözümler evrilen sinir sisteminin yapısına işlenmiştir. Beyin son birkaç milyon yılda hacim olarak kabaca üç misli gelişmiş, bir yandan da doğal seçilimin yoğun baskılarıyla çizgi çizgi bir yapıya bürünmüştür. İnsansı ve insan atalarımız yaklaşık 10 bin yıl önce, düzenli tarım başlayıncaya kadar küçük avcı-toplayıcı gruplar halinde yaşıyorlardı. Dünyaları bozulmamış ve güzeldi ve ilişkilerinde bugün birçok kişinin özlemine geçtiği bir yalınlık, telaşsız tempo ve zaman ayırma vardı.

Gelgelelim başa çıkmak zorunda oldukları hayatta kalma zorlukları -mesela avcı hayvanlar tarafından saldırıya uğrayıp, onlara av olma olasılığı- bizimkilerden çok farklıydı. Küçük gruplar halinde yaşadıkları için bilmedikleri insanlarla bir araya gelmeleri sık olmuyordu ve olduğunda çoğunlukla tehlikeliydi. Bazı gruplar birbirleriyle barışçıl ilişkiler içindeyken, ortalama olarak sekiz kişiden biri gruplararası çatışmalarda ölüyordu; yirminci yüzyılda savaş nedeniyle ölenlerde bu oran yüzde birdir. Açlık, parazitler, hastalık, sakatlık, doğum riskleri de vardı; buna karşılık ağrı kesicileri ya da polis karakolları yoktu. Bu dünya zahmetli bir süreçle koşullarına uyum sağlayan insan beyninin ana rahmiydi. Sonuçlar bugün beynimizde yaşamaya, deneyimlerimizi şekillendirip eylemlerimizi yönlendirmeye devam ediyor.

Kötü İyiden Güçlüdür

Genlerini sonraki kuşaklara aktarmak için sürünge, memeli, primat, insansı ve insan atalarımızın barınak, yiyecek ve cinsellik gibi hoş 'havaçlar'a ulaşmaları gerekiyordu.

Bu arada acı verici şeylerden, yırtıcı hayvanlar, açlık ve türümüzün diğr üyelerinin saldırısı gibi 'sopalar'dan uzak durmak zorundaydılar. Hem havuçlar hem sopalar önemlidir ama aralarında hayati bir fark vardır. Hayatta kalış açısından sopalar daha büyük bir aciliğ ve etkiye sahiptir. Bugün bir havuca ulaşamazsanız, yarın ulaşmak için bir şansınız daha vardır ama bugün bir sopadan uzak durmayı başaramazsınız, *-tak!*- artık sonsuza dek havuç yok demektir. Yabanda birinci kural şudur: Bugün kendi yemeğini ye ve başkasının *yemeğ*i olma. Yüz milyonlarca yıl boyunca sopalara fazladan dikkat etmek, onlara yoğun bir şekilde tepki vermek, onları iyi hatırlamak ve zamanla onlara daha duyarlı hale gelmek bir ölüm kalım meselesiydi.

Bunun bir sonucu olarak beynin yapısına içkin bir *olumsuzluk önyargısı* vardır. Bu nyargı bizim koşullarımızdan çok farklı katı koşullarda ortaya çıkmış olmakla birlikte bugün trafikte araba sürerken, bir toplantıya girerken, kardeşler arasındaki bir atışmayı çözerken, perhiz yapmaya çalışırken, haberleri izlerken, ev işleriyle uğraşırken, faturaları derken ya da biriyle çıkarken hala içimizde işlevini sürdürmeye devam eder. Beynimizde amacı hayatta kalmamızı sağlamak olan, hemen olumsuzaya yönelmeye hazır bir hal vardır.

ıkarlarımızı Gözetmek

Başlangıçta beynimiz hep olası tehlike ve kayıplar için tektedir; haber programlarının tipik olarak güncel cinayet ya da felaket haberiyle başlamasının nedeni budur. Gazetecilikte dedikleri gibi: Kan seyrettirir. Evrim sürecinde gergin, tedirgin ve bağımlı hayvanların genlerini aktarma ihtimalleri daha yüksekti ve bu eğilimler artık DNA'mıza

işlemiş durumdadır. Kendinizi dinlenmiş, mutlu ve başkalarıyla bağlantılı hissettiğinizde bile beyniniz potansiyel tehlikeleri, düş kırıklıklarını ve kişilerarası sorunları tarar durur. Bunun bir sonucu olarak zihninizin bir köşesinde çoğunlukla ince ama fark edilir bir rahatsızlık, tatminsizlik ve ayrılık duygusu vardır; bu duygunun varlık amacı bu gözetimin itici gücünü oluşturmaktır.

Sonra en küçük bir şey ters giderse ya da sorun olabilecekse, beyin başka her şeyi önemsiz gösteren bir tür tünel görüşü ile onun üzerinde odaklanır. İşvereniniz mükemmel performansınızla ilgili değerlendirmesinde pek çok övgünün yanında tek bir küçük eleştiriye yer verirse, büyük bir ihtimalle o olumsuz yorum üzerinde odaklanırsınız. Olumsuz uyaranlar olumlu uyaranlara oranla daha hızlı ve daha kolay algılanır. Öfkeli yüzleri mutlu yüzlerden daha çabuk tanırız; gerçekten de beyin karşınızdaki kişinin yüzü öfkeli olduğunda sizin bilinçli farkındalığınız olmadan da tepki verecektir.

Acının Gücü

Kötü (acı verici, altüst edici) yaşantılar düzenli olarak iyi (hoş, rahatlatıcı) yaşantıları etkisiz kılar. Psikolog Daniel Kahnemann, çoğumuzun bir yitimi engellemek için onun eşdeğeri bir kazanç elde etmeye göre daha fazla şey yapacağımızı gösterdiği çalışmasıyla ekonomi alanında Nobel ödülünü almıştır. Uzun süreli yakın ilişkiler her olumsuz etkileşimi dengelemek için en az beş olumlu etkileşim gerektirirler. Olumlu anlar olumsuz anları en az üçte bir oranında, hatta olabilirse daha yüksek oranda geçtiğinde insanlar gerçekten mutlu olurlar. Olumsuzun olumluyu bozması, olumlunun olumsuzu arındırmasından daha

fazladır; örneğin, kötü davranışın kahramanın saygınlığına verdiği zarar, iyi bir eylemin bir alçağa sağladığı yarardan daha fazladır.

Kötülüğün zihnimizdeki fazladan etkisi beynimizdeki fazladan gücüne dayanır: Beyin hoş olmayan şeylere aynı derecede yoğun hoş şeylere göre daha yoğun tepki verir. Başımızın ortasında, ortadaki aşırı tepkisellik devresi üç kısımdan oluşur: *Amigdala*, *hipotalamus* ve *hipokampus*. Badem büyüklüğündeki amigdala olumlu olaylara ve hislere tepki verir ama birçok insanda olumsuz olaylar ve hisler, amigdalayı daha fazla aktive eder.

Birinin size kızdığı -belki anne ya da babanız, ortağınız ya da iş arkadaşınız- ve bu kızgınlığın sizi kaygılandırıldığı bir zamanı düşünün. Öteki kişinin öfkesi aşağı yukarı bir milyon yıl önce saldırıya geçen bir aslan gibi amigdalanızı aktive eder. "Savaş ya da kaç" tepkisini başlatmak için amigdalanız hipotalamusa ve beyin sapındaki *sempatik sinir sistemi* denetim merkezlerine alarm sinyalleri gönderir. Hipotalamusunuz *adrenalin*, *kortizol*, *norepinefrin* ve diğer stres hormonlarını acil olarak göreve çağırır. Artık kalbiniz daha hızlı çarpmakta, düşünceleriniz hızlanmaktadır ve kendinizi şaşırmış ya da sinirli hissetmeye başlarsınız. Hipokampusunuz yaşantıyla ilgili bir ilk nöral iz -ne olduğu, kimin ne dediği ve ne hissettiğiniz- oluşturur, sonra ileride bu yaşantıdan ders alabilmeniz için onun kortikal bellek ağlarında pekiştirilmesine yön verir. Dört şeritli bir otobanın nöral eşdeğeri ile bağlantı kurulan, aktive olmuş amigdalanız hipokampusunuza bu stresli yaşantıyı öne alıp depolamasını, hatta yeni doğmuş nöronların fiilen hep korkmaya programlanmasını buyurur.

Kısır Döngüler

Zamanla olumsuz yaşantılar amigdalayı olumsuz olana *daha* duyarlı hale getirir. Bu çığ gibi büyüyen etki şu yüzden meydana gelir: Amigdalanın hipotalamusa sinyal göndererek devreye soktuğu kortizol kan dolaşımına girer ve beyne akar, orada amigdalayı stimüle edip güçlendirir. Şimdi beynimizin tehlike çanı daha kolay ve daha yüksek sesli çalar. Daha da kötüsü, tehlike geçtikten ya da alarmin yanlış olduğu ortaya çıktıktan sonra bile kortizolun metabolize edilip vücudumuzdan atılmasının dakikalar sürmesidir. Örneğin, araba sürerken bir kazadan kıl payı kurtulmuş, gene de yirmi dakika sonra heyecanınız yatışmamış ve kendinizi sarsılmış hissediyor olabilirsiniz.

Bu arada, art arda gelen iki darbenin ikincisi de şudur: Beyindeki kortizol hipokampustaki hücreleri aşırı uyarır, zayıflatır ve sonunda öldürür; hipokampusun hacmini azaltır. Bu bir sorundur çünkü hipokampus olayları karşılaştırmalı olarak değerlendirir, bu arada amigdalayı yatıştırır ve hipotalamusa stres hormonlarını çağırmaya son vermesini söyler. O yüzden, artık düzgün giden pek çok şeyin bağlamına ters giden bir şeyi yerleştirmek, keza denetimsiz bir amigdala ve hipotalamusu yatıştırmak zorlaşır.

Dolayısıyla bugün kendinizi stresli, endişeli, öfkeli ya da kırgın hissetmeniz sizi yarın stresli vs. hissetmeye açık hale getirir, bu da ondan sonraki gün sizi *gerçekten* savunmasız kılar. Olumsuzluk tam bir kısır döngü içinde daha büyük bir olumsuzluğa götürür.

Kağıt Kaplan Paranoyası

Olumsuzluk önyargısının bir yönü o kadar önemlidir ki özel dikkati hak eder: O yön korkunun özel gücüdür. Atalarımız iki tür hata yapabiliyorlardı: (1) Çalılıkta kaplan yokken var olduğunu düşünmek ve (2) aslında çalılıkta kaplan varken var olmadığını düşünmek. İlk hatanın bedeli gereksiz anksiyeteydi; ikincinin bedeli ise ölümdü. Dolayısıyla ikinci hatayı bir kez bile yapmaktan kaçınmak için ilk hatayı bin kez yapacak şekilde evrildik.

İnsanlar hala ikinci hatayı yaparlar. Kişisel olarak ben dişlerimi diş ipiyle yeterince sık temizlemem ve araba kullanırken fazla hız yaparım. İkinci hatanın bir çeşitlemesi, ödenen bedele kıyasla getiri hakkında aşırı iyimser olmaktır. Örneğin, birçok kumarbaz ve rock yıldızı adayını ödül şanslarını abartırlar. Ama genel olarak beynin varsayılan uyarı tehditleri *abartılı*, fırsatları ise *olma ihtimali düşük* değerlendirmek; keza tehditlerle başa çıkma kaynaklarını da, fırsatları gerçekleştirme kaynaklarını da *olma ihtimali düşük* değerlendirmektir. Sonra bu inançları onları doğrulayan bilgiyle günceller, bu arada onları doğrulamayan bilgiyi göz ardı eder ya da reddederiz. Amigdalada spesifik olarak korkuyu -özellikle çocukluk yaşantılarımızdan kaynaklanan korkuları- unutmamızı engellemek üzere tasarlanmış bölgeler bile vardır. Bunun bir sonucu olarak aslında korktuğumuzdan daha küçük ya da daha başa çıkılabilir olan tehditlerle kaygılanır, aslında umduğumuzdan daha büyük olan fırsatları gözden geçiririz. Aslında, 'kağıt kaplan paranoyası'na yatkın bir beynimiz vardır.

Birçok etmen bu biyolojik temelli eğilimleri yoğunlaştırır. Mizacınızı düşünün. Bazı insanlar (benim gibi) bünyesel olarak diğerlerinden daha kaygılıdır. Ayrıca kişisel

geçmişinizi düşünün. Kaygılandırıcı ya da acı verici yaşam deneyimleri, özellikle travmatik olanları doğal olarak bir kişiyi daha ürkek yapar. Tehlikeli bir semtte büyüdüyseniz, anne babanız öfkeli ya da ne yapacağı belli olmayan kimseler idiyseler, okulda başka öğrencilerin baskısına maruz kaldıysanız, artık güvenli bir yerde iyi insanlarla yaşarken bile hala tetikte olmanız normaldir. Halihazırda ki koşullarınız da önemlidir. Belki nedensiz yere aşırı öfkelenen biriyle yaşıyorsunuz ya da iş yerinizde tacize uğruyorsunuz. Ekonominin de payı vardır. Doğal olarak insanlar hızla akıp giden gündelik yaşamda maddi anlamda sıkışık durumda iseler, kendilerini huzursuz ya da baskı altında hissederler. Ve tarih boyunca siyasi gruplar iktidarı ele geçirmek ya da sürdürmek için korkuları kullanmışlardır.

Sizin korku yaşantınız ne? Korku duygusu ölçülü ihtiyatlılık, tedbir, vehim ve tedirginlikten endişeler, anksiyete, saplantı, panik ve dehşete uzanan bir yelpazeyi kuşatır. Korku hayatınızda nasıl bir rol oynuyor? Korktuğumuzda daha küçük hayaller kurar, daha az özgür konuşur, 'biz'e daha sıkı sıkıya tutunur ve 'onlar'a karşı daha fazla korku ve öfke duyarız. Başkaları korkunun gücü karşısında bizim kadar savunmasız oldukları için korktuğumuzdaki eylemlerimiz onlara tehdit edici gelir, o yüzden aşırı tepki verirler ve bizim daha da çok korkmamıza neden olurlar.

Açık Devre ve Kapalı Devre

Olumsuzluk önyargısı da beynimizin yapı kurma süreçlerini etkiler. Bu mekanizma şöyle işler: Daha önce gördüğümüz gibi, zihnimizden akanlar beynimizi değiştirir. Bunun sonucu iki tür öğrenme, iki tür bellektir: Açık ve örtülü. Açık

bellek bütün kişisel anılarımızı içerir: Çocukluğumuzdan on dakika önce olup bitenlere kadar. Zamanda ne kadar geri gidersek, bu anılar o kadar olumluya dönük olur. Örneğin, Yosemite'deki uzun tırmanış güzergahında ayağımdaki dar ayakkabıların çok canımı yakmış olması gerektiğini mantıken biliyorum ama tüm hatırladığım, arkadaşımın birlikte doruk noktasında durmanın nasıl müthiş bir his olduğu. Açık bellek 'açıklayıcı bilgi' dediğimiz bilgiyi de içerir; bu bisikletin, dünyanın şeklinin ve sosyal güvenlik numaramızın ne olduğu gibi şeyler hakkında bir tür bilgi ansiklopedisidir.

Örtülü bellek 'yöntemsel bilgi'yi içerir. Yöntemsel bilgi bisiklete binmekten bir arkadaşımızla hassas bir konuyu tartışmaya, neyin nasıl yapıldığı bilgisi olup varsayımlarımızı ve beklentilerimizi, yaşanmış deneyimin duygusal kalıntılarını, ilişki modellerini, değer ve eğilimleri ve zihnimizin bütün içsel atmosferini de içerir. Birçok içsel gücümüzü ve onun yanı sıra yetersizlik duygularımızın, gerçekleşmemiş özlemlerimizin, benliğimizi koruma çabamızın ve eski acılarımızın çoğunu içine alan çok büyük bir depo gibidir. Bu depoya koyduklarımız hissetme ve iş görme tarzımızın temelini oluşturur. Genellikle deponun içindekilerin hayatımız üzerinde açık belleğimizin içerdiklerinden daha çok etkisi olur.

Ne yazık ki, örtülü belleğin oluşumunda *olumsuzluk* önyargısı egemendir. Tedirgin edici yaşantılar hemen bellek depolarına kaydedilir: Sütten ağzımız yandığında yoğurdu üfleyerek yeriz. Genellikle haza oranla acıdan öğrenme sürecimiz daha hızlıdır. Güçlü hoşlanmamalar, güçlü hoşlanmalardan daha hızlı edinilir. İlişkilerde güveni yitirmek kolay, yeniden kazanmak güçtür. Bir kişi ile ilgili kötü bir şey, onunla ilgili iyi bir şeyden daha iyi hatırlanır; siyasi kampanyalara olumsuz tanıtımların hakim olması-

nın nedeni budur. İster aile üyeleri ister uluslar arasında olsun, uzun süre hatırlanan üzüntüler uzun vadeli çatışmaları körükler. Yalnızca birkaç acı verici “ne yapsam boş” yaşantısı hızla bir çaresizlik duygusuna dönüşebilir -bu, depresyonda ana etmenlerden biridir- ve genellikle kişinin güven ve yararlılık duygusunu yeniden kazanmak için aynı sayıda karşı deneyimi (etkililik / verimlilik) yaşaması gerekir. Öyle ya da böyle, olumsuz zihinsel haller kolayca nöral özellikler haline gelebilir.

Öte yandan, yoğun ya da yeni olmadığı sürece birçok iyi haberin beyindeki örtülü bellek sistemleri üzerinde pek az kalıcı etkisi olur ya da hiç olmaz. Bunun üç nedeni vardır. İlki, sorunları çözmekle ya da endişe edecek bir şeyler bulmakla meşgul olduğumuz için iyi haberi olmuş bitmiş gibi görme eğilimi gösteririz. Sıradan iyi olgular -kuşların ötmesi, insanların gülümsemesi, kalplerimizin hala atması- dört bir yanımızı kuşatır ve bunlara fazla dikkat etmeyiz. İkincisi, iyi bir olguyu fark ettiğimizde çoğu zaman bu olgu iyi bir *yaşantıya* dönüşmez. Bir işi bitiririz -iyi bir olgu- ve sonra pek de başarı hissetmeden öteki işe yöneliriz. Biri bir iltifatta bulunur, duymazlıktan geliriz. Çocukların güldüklerini iştiriz ama bu bizde herhangi bir coşku yaratmaz.

Üçüncüsü, iyi bir olguyu fark etsek ve bu olgu iyi bir yaşantı haline gelse bile büyük ihtimalle örtülü bellekte saklanan nöral yapıya dönüşmez. Olumlu yaşantılar, milyon dolarlık anlar olmadıkları sürece, standart bellek sistemlerini kullanırlar; bu sistemlerde yeni bilginin uzun erimli depolamaya aktarmaya yetecek uzunlukta bir süre boyunca kısa erimli ara belleklerde tutulması gerekir. ‘Aktarmaya yetecek uzunlukta bir süre’ yaşantıya ve kişiye bağlıdır ama kabaca söylersek en az birkaç saniyedir ve ne kadar uzun olursa o kadar iyi olur. Aslına bakılırsa, olum-

lu bir yaşantının beyninizi şekillendirmesi için zihninizi o yaşantı üzerinde tutmayı *sürdürmeniz* gerekir.

Peki ama hangi sıklıkla, beş, on ya da yirmi saniye boyunca ya da daha uzun bir süre, olumlu yaşantı üzerinde dururuz? Ben iyiliği bilinçli olarak özümsemenin ve kalbimdeki boşluğu yavaş yavaş doldurmanın önemini anlamaya başlayıncaya kadar bunu kesinlikle yapmadım. Bir şey olduğunu ve kendinizi huzurlu, memnun ya da başkalarınca seviliyor hissettiğinizi varsayalım. Genel olarak (diyelim ki) on saniye boyunca kendinizi bu hisse açık tutar mısınız, onu farkındalığınızda canlı tutmayı sürdürür msnz o hissin içinize yerleştiği gibi siz de onun içine yerleşerek? Birçok insan bunu yapmaz. Ama bunu yapmazsanız, bu yaşantıdaki değerin hepsi değilse de büyük bölümü yitip gidecektir. Beynimiz olumsuz yaşantılar için açık devre, olumlu yaşantılar içinse kapalı devre gibidir.

Boşa Emek

Bilinçli olarak iyi bir yaşantıyı zmsemediğiniz sürece genellikle bu yaşantı suyun elekten geçtiği gibi beyninizden akıp gider, geriye pek iyi bir şey bırakmaz (bu arada, olumsuzluğa yatkın örtülü bellek elektteki kötü yaşantılarınızı tutar). Gerçi yaşantı kendinizi iyi hissetmenizi sağlamıştır ama nöral yapı oluşturma açısından hiç meydana gelmese de olurdu. Stres yönetimi, insan kaynakları eğitimi, çocuklar için karakter eğitimi, dikkat ya da şefkat eğitimi, koçluk, psikoterapi ve madde ve alkol tedavisine yönelik resmi programların çoğunda ana zaaf budur. Zaman zaman yöneticiler, eğiticiler ve anne babalar aynı sorunla karşılaşırlar. Beceri ve çabayla yararlı zihin halleri oluştururuz. Bu ne zaman olsa, o an için güzel bir yaşantıdır.

Ama pek çok durumda bu yaşantıları beyne *yerleştirmek* için gereken fazladan saniyeleri tutarlı ve sistematik olarak bu işe ayırmayız. Burada kendimden de söz ediyorum. Terapist olarak danışanlarımın olumlu düşünce ve hislere ulaşmasına yardımcı oldum ama bu düşünce ve hislerin büyük bir bölümünün onlar için pek de kalıcı bir yararı olmadığını fark etmek benim için bir tevazu ve tedirginlik dersi oldu.

Olumsuzluk önyargısının etkileri, ‘öğrenci’ için de düşün kırıklığı yaratıcıdır ve moral bozucudur. Ben de öğrenci oldum. Bir kurs görüyor olabilirsiniz (örneğin liderlik kursu, AA, anne babalık kursu) ya da kendi başınıza kaygı, üzüntü ya da stres hissinizi azaltmaya çalışıyor olabilirsiniz. Zihninizde iyi bir şeylerin -biraz sakinlik, mutluluk ya da esenlik- olması için çabalıyorsunuz, sonra birkaç saat (ya da ne yazık ki daha kısa bir süre) geçiyor ve hiçbir şey olmamış gibi oluyor. Tıpkı kişinin ağır bir kayayı tepenin doruğuna çıkarmak için çabalaması, sonra kayanın yeniden aşağı yuvarlanması gibi.

Olumsuzluk önyargısı bizim kusurumuz değildir. Onu biz oluşturmadık. Gene de bu konuda bir şeyler *yapabiliriz*.

Koşulları Eşitlemek

Olumsuzluk önyargısı mutlu olamayacağınız anlamına gelmez. Ama mutlu iseniz, ona rağmen mutlusunuzdur. O, olaylara bağılı olarak eyleme geçmeye hazır bir *önyargıdır*. Kendinizi iyi hissettiğinizde arka planda bekler, kendinizi kötü hissetmenize yol açacak bir neden arar. Kendinizi kötü hissettiğinizde daha kötü hissetmenize neden olur.

Bu önyargı iki tür sorun yaratır. İlk olarak, *olumsuzluğu artırır*. Dikkatinizi kötü olana ya da kötü olabilecek olana

çeker, ona aşırı tepki vermenize yol açar ve olumsuz yaşıntıyı örtülü bellekte saklar. Ayrıca, hem beyninizde hem diğer insanlara karşı olumsuzluk kısır döngüleri oluşturur. Bu önyargı çeşitli yollardan stres, endişe, düş kırıklığı, kızgınlık, incinme, üzüntü ve yetersizlik duygularınızı ve başkalarıyla çatışmalarınızı artırır.

İkinci olarak, olumsuzluk önyargısı *olumlu olanı azaltır*. Dikkatinizin çevrenizdeki iyi olguları pas geçmesine neden olur. Farkına vardığınız iyi olgulara yeterince tepki vermemenizi sağlar. Ve sahip olduğunuz iyi yaşantıların arkada hemen hiç iz bırakmadan beyninizden geçip gitmesine neden olur. Bu önyargı mutluluğu beyninize sokmanızı zorlaştıran bir tür dar boğazdır.

Bir tasarruf hesabındaki faiz oranı her gün maddi olarak ne kazandığınızı belirler. Hangisini yeğlerdiniz: Düşük bir oranı mı, yüksek bir oranı mı? Benzer şekilde, olumlu zihinsel hallerin olumlu nöral özelliklere *dönüşüm oranı* her gün psikolojik olarak ne kadar kazandığınızı belirler. Burada hangisini yeğlerdiniz: Düşük bir oranı mı, yüksek bir oranı mı? Ne yazık ki, olumsuzluk önyargısı bu dönüşüm oranını düşürüp, yaşamdaki kazançlarınızı yerle bir eder: Mutluluğunuzu, başkalarına olan katkılarınızı ve başarınızı.

Aslında olumsuzluk önyargısı dolaysız hayatta kalmayı hedefler ama yaşam kalitesine, huzurlu ve tatmin edici ilişkilere ve kalıcı zihinsel ve fiziksel sağlığa karşıdır. Bu, Taş Devri beyninin varsayılan ayarıdır. Onun idaresini ele almazsak, o bizim idaremizi üstlenmeye devam edecektir.

Olumluyu hedefleme fırsat eşitliği sağlar. İyiliği özümsemek olumsuzluk önyargısına özgü iki eğilimi düzeltir: Bu uygulama olumsuz his, düşünce ve eylemleri azaltırken, bir yandan da olumlu olanlarını artırır.

Ve iyiliği özümseme zamanla temel ihtiyaçlarınızın -güvenlik, doyum ve bağlantı- en sonunda bütünüyle karşılandığı bir durumu yaşamınıza yardımcı olabilir. Bunun nasıl yapılacağını bir sonraki bölümde inceleyeceğiz.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Tarih boyunca insanlar zihinlerinde belirlediği şekliyle acı çekme ve mutluluğun nedenlerini sorgulamışlardır. Artık yaşantılarımızın nasıl beynin altta yatan yapıları ve süreçleri tarafından üretildiğini anlamaya başlıyoruz.
- Sinir sistemi 600 milyon yıldır evrim geçiriyor ve eski sürüngen, memeli, primat ve insanların karşılaştıkları hayatta kalma sorunlarına getirdikleri çözümler beynimizde bugün aktif durumda.
- Atalarımız hayatta kalmak ve genlerini gelecek kuşaklara aktarmak için özellikle tehlikelerin, kayıpların ve çatışmaların farkında olmak durumundaydılar. O yüzden beyin kötü haberi arayan, ona yoğun tepki veren ve yaşantıyı hemen nöral yapıya depolayan bir olumsuzluk önyargısı geliştirmiştir. Gene mutlu olabiliriz ama bu önyargı strese, anksiyeteye, düş kırıklığına ve incinmeye karşı sürekli bir savunmasızlık hali oluşturur.
- Olumsuzluk önyargısının temel yönlerinden biri korkunun özel gücüdür. Düzenli olarak tehditleri abartılı, fırsat ve kaynakları ise olma ihtimalleri düşük olarak değerlendiririz. Aynı zamanda olumsuz yaşantılar beyni olumsuzluğa duyarlı hale getirir, kısır bir döngü içinde daha da

olumsuz yaşantılar yaşamamızı kolaylaştırır.

- Mutluluk ve direnç gibi içsel güçler temel olarak olumlu yaşantılardan kaynaklanır. Ama olumlu yaşantıları uyanık, sürekli bir dikkatle gözetmedikçe birçok olumlu yaşantı elekten akan su gibi beyinlerimizden akıp gidecektir. Bunlar geçici olarak hoşturlar ama nöral yapıyı değiştirme açısından pek bir kalıcı değer bırakmazlar. Beyin olumsuz yaşantılar için açık devre, olumlu yaşantılar için kapalı devre gibidir.
- Olumsuzluk önyargısı zor koşullarda hayatta kalmak için iyi iken, yaşam kalitesi, tatmin edici ilişkiler, kişisel gelişme ve uzun vadeli sağlık için kötüdür. Kötü yaşantılardan çok fazla, iyi yaşantılardan çok az öğrenmemize yol açar.
- Olumsuzluk önyargısını telafi etmenin en iyi yolu düzenli olarak iyiliği özümsemektir.

BÖLÜM 3

YEŞİL BEYİN, KIRMIZI BEYİN

İnsanlar çağlar boyunca, eski şairlerden okyanusa ya da yıldızlara bakıp *Ben kimim?* diye soran bugünün sıradan insanlarına kadar, insan doğasını merak etmişlerdir. Yanıt birçok nedenden ötürü önemlidir.

Sonuçta savaşıyor ve kaçan, hırslı ve bağımlı, kıskanç ve art niyetli varlıklar isek o zaman güçlü otorite figürleriyle, katı kurallarla ve ağır suçluluk ve utanç duygularıyla dizginlenmemiz gerekir. Öte yandan, bütün bunların ardında dengeli, değer bilir ve iyi kalpli isek o zaman kendi vicdan ve sevgimizin yön vermesiyle daha özgür yaşayabiliriz.

Yakın zamanlara kadar insan doğasıyla ilgili temel sorulara olgulara dayalı yanıtlar verilmesi çok seyrek görülen bir şeydi. Ama evrimsel nöropsikolojide ve ilgili alanlarda yapılan araştırmalar *kalıcı* bir güvenlik, doyum ve sevgi dolu yakınlık duygusuna nasıl ulaşacağımızı gösteren bazı net yanıtlar ortaya koymaya başlıyor. Öyleyse beynin üç işletim sistemini, bu sistemlerin iki ayar düzeneğini ve bir pratiği -iyiliği özümseme- irdeleyelim. Bu malzeme biraz teknik olabilir ama benim gibi siz de bu bilgileri, kendinizi ve başkalarını anlamanın gerçekten

yararlı -ve umut verici- bir yolu olduğunu göreceksiniz. Ve bir sonraki bölümden itibaren gündelik iyi yaşantıları kalıcı mutluluğa ve öteki içsel güçlere dönüştürmenin son derece pratik yollarını ele alacağız.

Üç İşletme Sistemi

Uzun ve girift bir süreci basitleştirmek gerekirse: Beynimiz üç aşamada gelişmiştir; bu aşamalar kabaca sürüngen, memeli ve primat/insan evreleriyle bağlantılıdır. Beynimizdeki üç katman, bir evin üç katı gibi, aşağıdan yukarı doğru kurulmuştur. *Beyin sapı* omuriliğin en üstünde yer alır. Soluk alıp verme gibi temel hayatta kalma işlevlerini yönetir ve davranışı harekete geçirip yönlendirir. *Subkorteks* beyin sapının en üstünde bulunur ve başımızın ortası boyunca uzanır; duyguların/heyecanların, motivasyonun ve bağlanmanın merkezidir. *Korteks* beynin dış kabuğudur ve soyut akıl yürütmeyi, geçmiş ve gelecek üzerine düşünmeyi, keza empati, dil ve imece tasarımlar gibi temel sosyal yetileri olanaklı kılar.

Bu arada, beynin üç katlı yapısıyla kabaca paralel olarak otonom sinir sistemi ve son derece önemli *vagus siniri* de evrim geçiriyordu. Vagus sinirinin en eski dalı otonom sinir sisteminin sakinleştirici ve dizginleyici *parasempatik* kanadını destekler, tehditler karşısında geri çekilmeyi ya da donup kalmayı da teşvik edebilir. Parasempatik sinir sisteminin ve vagus sinirinin ilk dalının etkisini tamamlayıp, çoğu zaman ona karşı koyan otonom sinir sisteminin *sempatik* kanadı enerji ve heyecan verir; hem sürekli fırsatların peşinden gitmeyi hem tehditlerle savaşıp kaçmayı destekler. Vagus sinirinin en yakın tarihli ve benzersiz memeli dalı 'sosyal bağıllık sistemi'ni destekler. Filizleri

aşağı, kalbe ve diğer organlara; ses tonumuzu ayarlamak için yukarı, gırtlığa ve yüz ifadelerimizi yönlendirmek için başa uzanır.

Beyin evrildikçe yetenekleri de üç temel ihtiyacımızı -*güvenlik, doyum ve bağlantı*- karşılayacak şekilde evrilmiş, bunu zararlardan kaçınan, ödüllere yaklaşan ve başkalarına bağlanan üç 'işletim sistemi' aracılığıyla yapmıştır (bu model için, Paul MacLean, Jaak Panksepp, Stephen Porges, Paul Gilbert ve E. Tory Higgins'in önemli çalışmasını kullanıp uyarladım). Bu söylediğimiz karmaşık gibi görünüyor ama gündelik yaşam basit örneklerle doludur. Lokantaya giderken kırmızı ışıktaki geçmek gibi zararlardan kaçınırsınız. Sofraya oturduğunuzda iyi bir şeyler yemek gibi ödüllere yaklaşrsınız. Arkadaşınızla konuşurken kendinizi onunla daha bağlantılı, ona daha bağlı hissedersiniz.

Özetlemek gerekirse, genel olarak zararlardan kaçınma sistemimiz beyin sapı ile, vagus sinirinin en eski dalı ile, parasempatik sinir sistemi ile ve balıklar, amfibiler ve sürüngenler de dahil olmak üzere omurgalı evriminin erken evreleri ile bağlantılıdır. Ödüllere yaklaşma sistemimiz subkorteks ile, sempatik sinir sistemi ile ve evrimin memeli evresi ile bağlantılıdır. Başkalarına bağlanma sistemimiz korteks ile, vagus sinirinin en yakın tarihli dalı ile ve evrimin primat, özellikle de insan evresi ile bağlantılıdır (durumu karmaşıklaştıran bir olgu da şudur: Sempatik sinir sistemi savaşma ve kaçma yoluyla zararlardan kaçınmak için de kullanılabilir; keza evrimin memeli evresi elbette karmaşık sosyal davranışları destekler). Biraz saçma ama zihnimin kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemleri ile bağlantılı bir tür kertenkele, fare ve maymun içerdiğini düşünmek bana yardımcı oluyor. Mecazi olarak kertenke-

leyi okşadığımızda, fareyi beslediğimizde ve maymunu kucakladığımızda güvenlik, doyum ve bağlantı şeklindeki temel ihtiyaçlarımızı karşılamış oluruz.

Elbette bu tür mecazları fazla ciddiye alamayız. Bugün üç işletim sistemi -kaçınma, yaklaşma ve bağlanma- amaçlarını gerçekleştirmek için bir bütün olarak beyni kullanırlar ve anatomileri ile değil, yerine getirdikleri *işlevler* ile tanımlanırlar. Bu işlevlerin kökleri eski biyolojik buyruklara uzanmakla birlikte -yırtıcı hayvandan yüzerek kaç, havuç ye, bebek dünyaya getir- bırakın japon balığını, tarla sincağını ya da gorili, mağara insanını bile şaşırtacak şekillerde iş görürler. Örneğin, mezuniyet balosu için süslenen liseli kız, birbirlerinin bitlerini ayıklayan cüce şempanzeler, eşleri karşısında yüksek oksitosin düzeyleri yaşayan çayır fareleri, yumurtlamak için ırmağın yukarı kısmına doğru yüzen somon balıkları söz konusu olduğunda başkalarına bağlanma sistemi devreye girer. Aslında biz hayatı, inşası yüz milyonlarca yıl süren bir evin içinden yaşarız.

Her işletme sisteminin kendine özgü yetenekleri, zihinsel faaliyetleri ve davranışları vardır; bakınız Tablo 1: 'Kaçınma, Yaklaşma ve Bağlanma Sistemlerinin Özellikleri.' Bir sistem kendi amaçlarına ulaşmak için öteki iki sistemi kullanabilir. Örneğin, evinize zorla giren birinin zararından kaçınmak için kapınıza sürgülü kilit almak amacıyla nalbur dükkanına yaklaşabilir ve iri bir köpeğe bağlanabilirsiniz. Bu sistemlerden ikisi ya da üçü aynı anda çalışabilir. Markette alışveriş ederken, alışveriş sepetine binmiş olan anaokulu öğrencisiyle şakalaşabilirsiniz (bağlanma), bu arada sebze meyve reyonundan bir şeyler alıp (yaklaşma), bisküvi reyonundan uzak durabilirsiniz (kaçınma).

Tablo 1: Kaçınma, Yaklaşma ve Bağlanma Sistemlerinin Özellikleri

Özellik	Kaçınma	Yaklaşma	Bağlanma
İhtiyaç	Güven	Doyum	Bağlantı
Meydan Okuma	Tehdit	Kayıp	Ret
İlgilendiği şey	Riskler	Fırsatlar	İlişkiler
Öncelikler	Düşüşü engelleme	İyileşmeleri teşvik etme	Cinsellik, yakınlık, özsaygı
Başkalarında takdir ettikleri	Güvence	Teşvik	Sıcaklık
Yetenekler	Donup kalma, kaçış, kavga	Yiyecek, sürekli takip	Empati, birliktelik, dil
Davranış eğilimi	Temkin, yasak, çekilme	Heves, heyecan, takip	Sosyallik, birliktelik, muhabbet
Anahtar nörotransmitter sistemleri	Asetilkolin	Dopamin, opioitler	Oksitosin, vazopresin
Vagus sinirinin dalı	Birinci		İkinci
Beynin anahtar alanı	Sağ yarımküre; daha az sol prefrontal aktivasyon	Sol yarımküre; daha çok sol prefrontal aktivasyon	'Sosyal bağlılık sistemi'

Temel ihtiyaçlarımızdan -güvenlik, doyum ve bağlantı- birinin karşılanma süreci, o sistemin işlerken yarattığı his ve (bir sonraki bölümde inceleyeceğimiz üzere) o belirli sistemi özellikle destekleyecek anahtar yaşantıları zmseme... Bunların daha çok farkında olmayı çok yararlı bulmuşumdur. Kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemleri zorlukları karşılama yollarımızı idare eder ve deneyim ve eylemlerimizin birçoğunu düzenleyip yönlendirir. İdare ağırlıklı olarak onların elindedir ve bunu son derece belirli ve etki alanı *son derece* geniş bir yoldan yaparlar.

Uyumlu Tarz

Genel olarak kendinizi iyi hissettiğiniz bir günü hayal edin. Uyandıktan sonra yatakta birkaç dakika geçirip, grşeceğiniz bazı kişileri ve yapacağınız şeyleri kaygısızca düşünüyorsunuz. İşe giderken trafik yoğun ama siz aldırıyor, radyo dinlemekle yetiniyor ve öteki sürücülerin sizi huzursuz etmesine izin vermiyorsunuz. İçinizden çok hoşlanmıyor olabilirsiniz ama bugün tek tek her içinizi tamamladığınızda duyduğunuz başarı duygusu üzerine odaklanıyorsunuz. Eve dönerken, eşiniz arayıp marketten bir şeyler almanızı istiyor; bu, işten sonra yapmaktan en hoşlandığınız şey değil ama alışverişin fazladan topu topu on beş dakikaya mal olacağını hatırlatıyorsunuz kendinize. Akşam bir televizyon programını sabırsızlıkla bekliyor ve keyifle izliyorsunuz.

şimdi aynı güne bakalım ama farklı şekilde yaklaştığınızı hayal edelim. Uyandıktan sonra yatakta kötümser bir ruh haliyle birkaç dakika geçirip, o gün olacakları öngörüyor ve işin nasıl da sıkıcı olacağını düşünüyorsunuz. O gün trafikte gerçekten fkeleniyorsunuz ve bir araba aniden

önünüze geçince kornaya basıyorsunuz. İşe başladığınızda olayın sinirini üzerinizden atmış değilsiniz; daha kötüsü, yapmanız gereken pek çok rutin iş var. Arabayla eve dönerken kendinizi çok yorgun hissediyor ve fazladan tek bir şey bile yapmak istemiyorsunuz. Eşiniz arayıp markete uğramanızı istiyor. Kendinizi kullanılmış gibi hissediyor ama bir şey söylemiyorsunuz ve markete gidiyorsunuz. Sonra akşam boyunca hemen hiç konuşmuyor, evle ilgili her şeyi siz yaptığınız için büyük bir öfke duyuyorsunuz. Sevdiğiniz televizyon programı başlıyor ama zevkle seyretmeniz zor; kendinizi çok yorgun ve kızgın hissediyorsunuz.

Bu iki hayali günde birebir aynı şeyler oldu. Farklı olan, beyninizin olanları idare etme tarzıydı, yani kullandığı *ayarlardı*.

Beyninizin işletim sistemlerinden her birinin temel olarak iki ayarı vardır: *Uyumlu* ve *tepkisel*. Bir sistemin idare ettiği temel ihtiyacın özü itibarıyla karşılandığını yaşıntıladığınız sürece, o sistem varsayılan ayar olarak uyumlu ayarı kullanır. Kendinizi güvende hissettiğinizde, zararlardan kaçınma sisteminiz uyumlu tarza geçer; bu da rahatlatma, sakinlik ve huzur duygularının ortaya çıkmasını sağlar. Kendinizi tatmin olmuş hissettiğinizde, yaklaşan ödüller sisteminiz minnettarlık, memnurluk, başarı ve hoşnutluk gibi hislerle uyumlu ayara geçer. Kendinizi bağlantılı hissettiğinizde, başkalarına bağlanma sisteminiz uyumlu hale gelir; aidiyet, samimiyet, şefkat, nezaket, değer ve sevgi gibi duyguları canlandırır. Kolay anlaşılсын diye ben bunu beynimizin 'yeşil' ayarı olarak düşünüyorum.

Uyumlu tarzda, zorlukları bunlar birer *stres etkeni* haline gelmeden karşılarsınız. Olaylar, hatta zor olaylar olur ama beyninizde bu olaylara sinirlenmenizi engelleyen bir tür şok giderici vardır. Tehdit, kayıp ya da ret ile korku, düş

kırıklığı ya da keder hislerine kapılmadan başa çıkarsınız. Hayatla mücadeleniz gene devam eder ve bazen çok zor şeylerle uğraşırsınız ama arka planda güvenlik, başarı duygusu ve seviliyor olma hissi gibi bir dayanağınız vardır.

Başka bir deyişle tehdit, kayıp ya da ret beyninizi *rahat-sız etmediğinde* beyniniz dinlenme haline, uyumlu tarzına geçer. *Oksitosini* ve doğal *opioitleri* devreye sokan nörokimyasal sistemler, *subgenual singulat korteks* gibi bölgeler ve parasempatik sinir sistemi (PSS) gibi nöral ağlar bu dengeli, sürdürülebilir, *homeostatik* durumu korurlar. Bu durumda çoğu zaman kendinizi rahat, rahatlamış ve görece sakin hissedersiniz; bu arada, ölçülünden yükseğe PSS aktivasyonu kalp atış hızınızı yavaşlatır, kan basıncınızı düşürür, sindirime yardımcı olur ve bedeninizi, beyninizi ve zihninizi yeniler. Uyumlu tarzda, daha fazla sempatik sinir sistemi aktivasyonu, aktif ve enerjik olmak da mümkündür. Biz de dahil olmak üzere memeliler kendilerini güvende, tatmin olmuş ve bağlantılı hissettiklerinde arkadaş canlısı, oyunbaz, meraklı ve yaratıcı hale gelirler. Beyninizin gösterge panelindeki ışıklar yeşil iken gene güçlü ve kararlı olabilir, kendinizi gösterebilir, coşkuyla gayelerinizin peşinden gidebilir, haksızlığa karşı durabilir, tutkuyla yaşayabilir, sevişebilir, sanat eserleri yaratabilir, çocuklarınızı teşvik edebilir ve arkadaşlarınızla geçirdiğiniz güzel bir gecede keyifli kahkahalar atabilirsiniz. İster sessiz olun ister aktif, bu tarzda duygu ve heyecanlarınız genellikle olumlu olur.

Tablo 2’de kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemlerinde uyumlu tarz gösterilmektedir. Bu tarzda baskı ya da sinir hissetmezsiniz; hiçbir şey uyumsuz değildir. Bir kolaylık, rahatlık, süregiden tatmin olmuşluk duygusu vardır. Her şey olağanüstü olmayabilir ama fena değildir, siz de temel olarak iyisinizdir. Bu durumda kişinin kendini nasıl hissettiğini bi-

lirsiniz çünkü bu temel bir eksiklik ya da rahatsızlık duygusu olmadığındaki dinlenme halidir. Bu, doğal ana üssümüzdür. Bu halde olmak için özel bir çaba göstermemiz gerekmez. Korkutan, düş kırıklığı yaratan ya da inciten her ne varsa son bulduğunda, çok geçmeden kendinizi yeniden hep yanı başınızda olan ama bir süreliğine huzursuz bir zihnin sisleri ve gölgeleriyle gizli kalan o güzel yeşil çayırdaki bulursunuz. Bu, en derin özümüzle olduğumuz halimizdir ve bunu bilmek bizim için hem bir esin kaynağı hem bir rahatlamadır.

Tablo 2: Kaçınma, Yaklaşma ve Bağlanma Sistemlerinde Uyumlu Tarz

Özellik	Kaçınma	Yaklaşma	Bağlanma
Benlik duygusu	Güvenli	Tatmin olmuş	Bağlantılı
Dünya görüşü	Koruma	Yeterlik	İçe alma
Duruş	Güvenen	Kendini gerçekleştirmiş	Bağlantılı
Baş çıkma tarzı	Kabullenici	İstekli	Sevgi dolu
Bağlantılı eylemler	Vakar, ağırbaşlılık, temkin	Cömertlik, yaratıcılık	Empati, şefkat, nezaket, iş birliği, muhabbet
Merkezi deneyim	Huzur	Hoşnutluk	Sevgi
Bağlantılı hisler	Güçlü, sakin, rahat, huzurlu, eylem, etkililik	Minnettar, memnun, coşkulu, yetenekli, başarılı	Fark edilen, beğenilen, takdir edilen, değerli, benimsenen, özel

Evde Olmak Güzel

Beynimiz bedenimizin ana düzenleyicisidir. Uyumlu tarzında beyin bedenimize enerjisini korumasını ve 'yakıt ikmali yapıp' kendini onarmasını söyler. Atalarımız stresli aktivitenin tüketici ve zarar verici hamlelerini engellemek, idare etmek, sonlandırmak ve bu hamlelerin zararını gidermek için beyin bu ayarını geliştirmiştir. Örneğin, beynimiz yeşil olduğunda salgılanan *endorfinler*, diğer doğal opioitler ve *nitrik oksit* bakterileri öldürür, acıyı dindirir ve iltihaplanmayı azaltır. Sağlığımızın bozulmasına yol açan hasta edici süreçlerin aksine, iyileştirici uyumlu tarz sağlıklı olmamızı sağlar. Uyumlu tarz yaşantıları, zihnimizi, beynimizi ve bedenimizi gelecekteki zorluklara uyumlu tarzda karşılık vermeye hazırlar. Uyumlu tarz atalarımızı onu aramaya motive etmek için, hoş olacak şekilde evrilmiştir. Uyumlu tarz kendimizi iyi hissetmemizi sağlar çünkü *iyidir*.

Zihniniz yeşil alandayken, nöral ağlarınız artık eksiklik ya da rahatsızlık hali içinde değildir ve hipotalamusunuz daha az aktif hale gelir. Susuzluk, açlık, cinsellik ve diğer dürtülerin bu merkezi denetleyicisi yatıştığında eksiklik, baskı ve arzu duygumuz da yatıştır. Bir bütün olarak beynimizde nefret, açgözlülük ve bağımlılık için -kısacası, geniş anlamıyla *ihtiras* için- çok daha az bir zemin olur. Eksiklik ve rahatsızlığa dayalı güdülenmeler ortadan kalktığında endişe ve kızgınlık, düş kırıklığı ve takıntı, incinme ve utanç duygusu da ortadan kalkar. Bütünüyle uyumlu tarzda kaldıkça altta yatan nörobiyolojik stres, korku, düş kırıklığı ve kederin -gene geniş kapsamlı olarak tanımlarsak, acı çekmenin- nedenleri yavaş yavaş yok olur.

Şimdiden kendinizi güvende ve güçlü, başarılı ve minnettar, saygı gören ve sevilen biri olarak hissetmeye başlayınca başkalarına karşı adil, şefkatli ve cömert olma

imkanınız artar. Doğal sevme yetinizin önündeki engeller kalkar ve kendi temel ihtiyaçlarınızın karşılandığı duygunun desteğiyle serbestçe akmaya başlayabilir.

Yeşil beyin bulaşıcıdır. Uyumlu bir yerden geldiğinizde, bu başkalarını da oraya çekmeye yardımcı olur. Öfkeli, saldırgan ya da başkalarına muhtaç olmadığınızda başkalarını tahrik etme olasılığınız azalır. Yere sağlam bastığınızda başkalarının sizi tahrik etmesi daha zor olur. Olumlu halkalar büyür. Bir ilişkinin 'lambası yeşil yandığında' o ilişkide gene yanlış anlamalar, çatışma ve zıtlasmalar olabilir ama bunlar uyumlu bir tarzda halledilir. İnsanlar aile, topluluk ve kurumlarda da birbirlerine bu şekilde davranabilirler. Zorluklarla karşılaşılır, rekabet ve yüzleşmeler olur ama bir empati ve iyi niyet temelinde.

Normal dinlenme haliniz, beyninizin uyumlu tarzı psikolojik iyileşmenin, günlük esenlik ve verimin, uzun vadeli sağlığın, tatmin edici ilişkilerin ve insan potansiyelindeki en yüksek mertebelerin temelini oluşturur. Ve iyiliği kabullenip, temel ihtiyaçlarınızın karşılandığını her yaşantıladığınızda bu tarzın nöral altyapısını güçlendirirsiniz. Hatta beyninizi olumlu yaşantılara duyarlı hale getirebilirsiniz; böylece beyniniz bu yaşantıları giderek daha hızlı bir şekilde nöral yapıya dönüştürür.

İyilik İçin Açık Devre

Atalarımız evrildikçe önemli olan, *dikkat çeken* şeylere tepki vermek zorunda kaldılar. Sopa mı? Sakın kendini! Havuç mu? Yaklaş! Türümün arkadaş canlısı bir üyesi mi? Bağlan! Dolayısıyla, beyin iyi haberlere -bir dostun yüzü gibi- ve kötü haberlere -bir binanın içinde duman kokusu gibi- tepki veren bir *dikkat çekme ağı* geliştirmiştir. Bu ağ bize neyin

önemli olduğunu, ne ile ilgilenmemiz ve neyi hatırlamamız gerektiğini söyler. Onun iletileri alnımızın ortasının arkası ve üstündeki prefrontal kortekste bulunan ve eylem, sözcük ve düşüncelerimizi biçimlendiren *idari denetleme ağına* yön verir.

Stresli iseniz dikkat çekme ağıınız kötü haberlere duyarlı hale gelir. Şimdi kırmızı alarm halindesinizdir. Bu olumsuz duyarlılık hayatta kalmanıza yardımcı olabilir ama aynı zamanda kendinizi kötü hissetmenize ve aşırı tepki vermenize yol açar. Öte yandan, iyiliği özümseyerek dikkat çekme ağıınızı iyi haberlere duyarlı kılabilir, aslında onu *yeşil* alarm haline sokabilirsiniz.

Beyniniz iyiliğe çeşitli şekillerde duyarlı hale gelebilir. *Singulat korteksinizin* üst ve frontal kısımları bir hedef ya da plandan saptığınızda çalan bir içsel zil gibidir (“Yoluna geri dönsen daha iyi olur”). Düzenli olarak iyiliği özümseme fırsatlarını kollamak, beyninizin bu kısmını hep olumlu yaşantıları hedefleyeceğiniz şekilde eğitebilir. Ya da sürekli olarak bedeninizi ‘dinleyip’ beyninize onun ne durumda olduğunu bildiren insulayı alın. Bazı ağrılarınız ya da sindirim sisteminizde belli bir dengesizlik olsa bile bedeninizin merkezi işlevleri çoğu zaman iyi durumdadır. Sürekli olarak ölçülü ama hoş bir fiziksel esenlik haline duyarlı olmak -sözgelimi, soluyacak bol hava olduğunu deneyimlemek- insulamızı her soluğumuzla birlikte var olan son derece önemli bir olumlu yaşantıya duyarlı kılabilir.

Ve elbette birçok açıdan dikkat çekme ağının merkezi olan amigdala vardır. Amigdala hem iyi hem kötü haberlere tepki verir. Kötülüğe daha az amigdala tepkisi, kendinizi daha az kaygılı ya da daha az öfkeli hissetmenizi sağlar ama tek başına bu sizi daha mutlu kılacak değildir. Onun olması için *olumlu* doğrultusunda daha güçlü tepkilere, Wil Cunnigham’ın deyişiyle “neşeli bir amigdala”ya ihtiyacınız vardır.

Öyle görünüyor ki, insanlar amigdala aktivasyonu açısından üç gruptan birinde yer alırlar. Bazıları olumlu ve olumsuz uyaranlara eşit derecede güçlü tepki verirler. Bazıları olumlu uyaranlardan çok olumsuz uyaranlara tepki veren 'huysuz bir amigdala'ya sahiptir; risklerin ve acıların fırsatlar ve hazlardan daha büyük bir etkisi olur. Üçüncü bir grup, olumlu uyaranlara olumsuz uyaranlardan daha güçlü tepkiler verir. Bu insanlar -neşeli amigdalası olanlar- kötülüğü önlemekten çok iyiliği desteklemek üzerinde yoğunlaşırlar. "Yaklaşma yönelimi" denen bu tutumun fiziksel ve zihinsel sağlığa, ilişkilere ve başarıya pek çok katkısı vardır. Ayrıca bu insanların öteki iki gruptaki insanlara kıyasla görece daha yüksek olumlu duygu/heyecanları vardır. Aslında bu daha mutlu bireyler *nucleus accumbens*'e -kişinin hedeflerine yönelik eylemleri başlatan beynin derinlerindeki denetim merkezine- yönelik daha çok amigdala uyarımına sahiptir. Gerçek şu ki, mutluluk hayallerimize yönelik pratik adımlar atma konusunda bizi yüreklendirir.

Beynin huysuz amigdalayı neşeli amigdalaya dönüştürecek kapasiteyi geliştirmesinin nedeni nedir? Amigdala, stres hormonu kortizolu devreye sokan kısır döngüler aracılığıyla çok çabuk olumsuz yaşantılara duyarlı hale gelir. Bu, atalarımızın çevresindeki tehditlere dikkati çekerek, beyinlerini kötülük için açık devre haline getirerek zor koşullarda hayatta kalmalarına yardımcı olmuştur. Ama ister milyonlarca yıl öncesinin cengeline olsun ister bugün birçok insanın hayatında, iyi koşullarda amigdalayı olumlu yaşantılara duyarlı hale getirmek hayatta kalma için uyum anlamına gelecektir; bu, fırsatlara yaklaşmayı artırıp beynin iyilik için açık devre gibi olmasına yardımcı olacaktır.

Olumlu yaşantılar özellikle bir tür yenilik / dirilik getiriyor iseler, nörotransmitter *dopamin* salgılamasını artırır. İyiliği

özümserken, genel olarak amigdalanıza dopamin girdilerinin süresini uzatırsınız. Bu sürekli dopamin salgılamaları amigdalanın iyi olgulara ve yaşantılara daha yoğun tepki vermesini sağlar ve hipokampusunuza bununla bağlantılı, özü itibarıyla “Bu bir koruyucu. Bunu hatırla” diyen sinyaller gönderir. Kısacası ister singulat korteks, insula, amigdala aracılığıyla, ister dikkat çekme ya da idari denetim ağlarının diğer kısımları aracılığıyla olsun, sürekli olarak olumlu yaşantılarla muhatap olmak büyük bir ihtimalle beyninizi onlara daha ‘bağlı’ kılacak; bu da olumlu yaşantılarınızı artırarak, beyninizi olumlu bir döngü içinde onlara daha bağlı hale getirecektir.

Tepkisel Tarz

Bir de beyninizin öteki ayarı var: Bu, atalarımızı tehdit, kayıp ya da ret gibi huzursuz edici yaşantılar karşısında diri tutmak için gelişen ayardır. Çoklu nöral sistemler şu ya da bu biçimde bir şeyler ters mi gidiyor, şu ya da bu biçimde üç temel ihtiyacınızdan -güvenlik, doyum ve bağlantı- biri karşılanmıyor mu diye sürekli araştırma halindedirler. Uyumlu tarz dinlenme halimizdir; buna karşılık, olumsuzluk önyargısı bizi o halden çıkıp tepkisel tarza girmeye son derece açık hale getirir. Kendinizi endişeli ya da kızgın, farklı yönlere sürüklenmiş ya da dışlanmış veya eleştirilmiş hissediyor olabilirsiniz. Bu, uyumlu tarzın sağlıklı dengesini bozar ve tepkisel tarzı beyninizin ‘kırmızı’ ayarını tetikler: Kırmızı ayar, atalarımızın yırtıcı hayvanların avlarını kapmaya hazır çenelerinden kaçmalarına, son yiyecek parçalarına ulaşmak için toprağı eşelemelerine ve bebekleri her ne pahasına olursa olsun korumalarına yardımcı olmak için gelişmiştir.

Kırmızı alanda amigdala hem stres hormonlarını salgılaması için hipotalamusa hem kaçma ya da savaşmaya

yönelik *hiper* uyarılma hali için sempatik sinir sistemine sinyal gönderir (bir travma geçmişi var ise, o zaman amigdala donup kalma, uyuşma ya da çözülme şeklindeki *hipo* uyarılmayı başlatmak üzere aşırı parasempatik aktivasyonu tetikleyebilir). Atalarımızın en temel hayatta kalma için kullandığı nöral devreler bugün para hakkında endişelendiğimizde, iş yerindeki bir projeyle ilgili üzerimizde baskı hissettiğimizde ya da yemek sofrasında sert bir bakış karşısında incindiğimizde devreye girer.

Tepkisel tarz acil istekler olduğunu varsayar, o yüzden uzun vadeli ihtiyaçlarımızla ilgilenmez. En hafifinden en yoğununa uzanan bu huzursuz, *allostatik* durumda beden kaynakları azalır, bağışıklık sistemini güçlendirme gibi yapım projeleri askıya alınır, kanda adrenalin ve kortizol akışı olur ve korku, düş kırıklığı ve üzüntü zihninizi etkisi altına alır. Aynı zamanda, olumsuzluk önyargısı örtülü bellekteki olumsuz yaşantı depolamasını artırır. Geniş anlamıyla tepkisel tarz, ihtirasın (bununla eksiklik ya da huzursuzluk duygusundan kaynaklanan ihtirası kastediyorum) ve onun size ve başkalarına getirdiği acı ve zararın nöral temelini oluşturur. Beyninizin bu ayarının özelliklerinin bir özeti için Tablo 3'e bakınız.

Kırmızıya Takılıp Kalmak

Biz dahil olmak üzere hayvanların doğal, biyolojik temelli ritmi zamanlarının büyük bir bölümünü uyumlu tarzda geçirmeleridir. Arka planda olumsuzluk önyargısı çalışır, yer yer tepkisel patlamalara yönelik bir eğilim oluşturur. Bu patlamaların şu ya da bu biçimde, çabuk sona ermesi beklenir. Tepkisel tarz uyumlu esas çizgiden uzaklaşmadır; oysa evrim bizi bu esas çizgiye olabildiğince çabuk

dönecek şekilde tasarlamıştır. Daha kırmızı alana girer girmez, bizi yeşile -sonra uzun, güzel bir güç kazanma sürecine- döndürecek şekilde tasarlanmış olan ve doğal opioitleri, nitrik oksiti ve diğer kimyasalları içeren kimyasal süreçler tetiklenir. Tepkisel yaşantılar kendimizi kötü hissetmemize neden olsalar da, evrimsel şablonu -seyrek, kısa ve çoğunlukla ölçülü- izledikleri sürece büyük bir ihtimalle pek az kalıcı sonuca yol açarlar.

Ne yazık ki, modern yaşamın büyük bölümü bu eski tasarımı ihlal eder. Birçok insan artık yırtıcı hayvan saldırısı, açlık ve ölümcül çatışma gibi yoğun baskılara maruz kalmasa da yaygın olarak hafiften ölçülüye uzanan ve süreklilik gösteren stres etkenleriyle -sözgelimi aynı anda birden çok şey yapma, yoğun bilgi ve uyarım girdilerini işleme, bir yerden diğerine koşturma, uzun saatler çalışma ve hızla değişen araç gereçler- karşı karşıya kalır ve bu süreçte uyumlu kendine gelme için pek zamanı olmaz. Yabanda düzenli talim stres temelli kortizolun bedenden atılmasına yardımcı oluyordu ama bugün hareketsiz yaşam tarzımız kortizolun sürekli dolaşımına imkan veriyor, bu da kısır bir döngü içinde tepkiselliği artırıyor. Modern ekonomiler tüketimi gerektiriyor, o yüzden sürekli olarak daha çok ödülün peşine düşmemiz teşvik ediliyor. Bu arada haberler müdahale edemediğimiz acılar ve tehlikelerle dolu. Bütün bunlar beynimizi yüksek alarm haline sokuyor. Beynin eski sürüngen, memeli, primat ve Taş Çağı devreleri kırmızı yanıp duruyor: *Bir şeyler ters gidiyor, dikkatli ol!* Olumsuzluk önyargısı nedeniyle bu yaşantılar hemen nöral yapıya kodlanıyor. Yakın çevremizle bağlantısız zihin hallerini sürdürme konusundaki benzersiz insani becerimiz sayesinde de, içselleştirilmiş psikolojik faktörler -her şeyi zamanında yapmayla ilgili

yetersizlik duygusu gibi- bir zorluk ortadan kalktıktan uzun bir süre sonra da kendimizi stresli hissetmemize yol açabiliyor.

Tablo 3: Kaçınma, Yaklaşma ve Bağlanma Sistemlerinde Tepkisel Tarz

Özellik	Kaçınma	Yaklaşma	Bağlanma
Benlik duygusu	Güvensiz	Yetersizlik	Bağlantısız
Dünya görüşü	Tehlike	Haset	Dışlama
Duruş	Kaçınan	Açgözlü	Ayrı
Başa çıkma tarzı	Direnen	Azim, bağımlılık	Yapışan
Bağlantılı eylemler	Yatıştırma, donup kalma, kaçma, kavga	Düş kırıklığı	Sitem, kavgacılık, önyargı
Merkezi deneyim	Korku	Hoşnutluk	Üzüntü
Bağlantılı hisler	Öfkeli, hareketsiz, ezik, zayıf, bunalmış, çaresiz	Düş kırıklığına uğramış, başarısız, üzgün, kederli	Gururu incinen, dışlanan, terk edilen, kötü davranılan, tahrik edilen, mağdur, haset, kıskanç, geri çevrilen, yalnız, utanmış, yetersiz, değersiz

Bunun bir sonucu olarak, tepkisel tarz sağlıklı denge dediğimiz ana çizgiden kısa süreli bir uzaklaşma olacak şekilde tasarlanmış iken, birçok insan için yeni norm haline geliyor, bir tür kronik içsel yurtsuzlaşmaya dönüşüyor. Bu gözünüze o kadar da kötü görünmeyebilir -‘zaten’ baskıcı, zor, gergin, asabi, bitkin, yetersiz, huzursuz ya da kasvetli bir geçmişten geliyor olabilirsiniz- ama esenliğiniz, sağlığınız ve ilişkileriniz için kötüdür.

Tepkisel Tarzın Olumsuz Etkileri

‘Kırmızı’ hal, yani alarm durumu duygu/heyecan açılarından kendimizi kötü hissetmemize yol açar, bakış açılarını olumsuz yönde değiştirir ve öğrenmeye zarar verir. Alarm durumuna geçme haz ve rahatlık için, keza kişisel sağlık ve gelişme için kullanabileceğimiz kaynakları sömürür. Savunma konumuna geçmemize, dilimize kilit vurmamıza ve daha küçük hayaller kurmamıza yol açar. Aşırı yeme, uyuşturucular ve alkol, bilgisayar oyunları ya da pornografi yoluyla sorunlu kendini avutma ya da ‘kendini iyileştirme’yi teşvik eder. Bu arada, bedenın stres tepkileri uzun vadeli inşa ve onarımı durdurur. Kırmızı alan kendimizi kötü hissetmemize yol açar çünkü *kötüdür*. Hoşumuza gitmeyişi, onu olabildiğince çabuk terk etmemiz ya da mümkünse ondan uzak durmamız gerektiğine dair birincil bir göstergedir.

Tepkisel yaşantıların zamanla artan etkisini küçümsememeliyiz. Zaman içinde bu yaşantılar depresyon ve diğer zihinsel sorunlar için risk faktörleridirler. Birçok psikolojik rahatsızlıkta beynin üç işletim sisteminden birindeki tepkisel aşırılıkların payı vardır. Örneğin, genel nitelikli anksiyete, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB),

obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), disosiyatif bozukluk, sosyal anksiyete ve panik kaçınma sistemi ile bağlantılıdır. Madde kullanım bozukluğu ya da bağımlılığı ve diğer bağımlılık süreçleri yaklaşma sistemiyle bağlantılıdır. Güvensiz bağlanma, narsisizm, sınır kişilik bozukluğu, anti-sosyal davranış ve çocuk istismar ve ihmalinin sonuçları bağlanma sistemiyle bağlantılıdır.

Bedende *allostatik yüklenme* tepkisel yaşantıların aşama aşama biriken yükünün adı olup iltihaplanmayı artırır, bağışıklık sistemini zayıflatır ve kalp-damar sistemini yıpratır. Allostatik yüklenme beyinde tepeden aşağı idari denetimin merkezi olan prefrontal kortekste, öğrenme ve belleğin merkezi hipokampusta ve diğer bölgelerde nöronların körelmesine neden olur. Keza *miyelinasyon*-sinyallerini hızlandırmak için nöral liflerin yalıtımına zarar verir; bu da beynimizin farklı bölgeleri arasındaki bağlantının zayıflamasına, bu bölgelerin birlikte gerektiği şekilde çalışmamasına yol açar. Örneğin, biri bizi tahrik ettiğinde resmin bütünü ile temasımızı korumamız güçleşebilir. Ayrıca kronik stres *nörotrofini*, beyin türevli nörotrofik faktörü (BTNF) azaltır. Nöronları korumak ve özellikle prefrontal kortekste öğrenmeyi desteklemek için nörotrofini korumamız gerekir.

'Kırmızı görme' ilişkilerde güçlü olumsuz etkilere yol açar. Beni küçük düşüren ya da yüzüstü bırakan insanlar beni gücendirmişlerdir, ben de başkalarını benzeri şekillerde gücendirdiğimi biliyorum. Önemli bir ilişkide size haksızlık ya da kötü muamele edildiğinde kendinizi nasıl hissetmiş olduğunuzu bir düşünün. Başkalarını yalnızca 'onlar' şeklinde görmek (çatışma yokken de) empati yetimizi azaltıp, o insanları insani özellik ve değerlerinden soyutlama eğilimimizi artırır. Öteki hayvanlara kıyasla

insanlar özellikle misillemeye yatkındır. Tepkisellik çatışmayı, çatışma da tepkiselliği besler ve giderek artan bir kincilik, hınç ve misilleme döngüsüne yol açar.

Bir an durup bu durumun daha geniş izdüşümlerini gözden geçirelim. Beyin bedendeki en etkili organdır. Beynin aşırı tepkilerimize, mutsuzluğumuza, psikopatolojimize, yaşam tarzı temelli rahatsızlıklarımıza ve ilişkilerdeki sorunlarımıza katkısının birincil kaynağı onun kırmızı-tepkisel- ayarıdır.

Seçim

Beynin bu iki işleyiş tarzı -uyumlu/yeşil tarz ile tepkisel/kırmızı tarz- insan doğasının temelini oluşturur. Beynin hizmet ettiği hayati ihtiyaçlar -zararlardan kaçınma, ödüllere yaklaşma ve başkalarına bağlanma- konusunda ya da beynin iki tarzdaki -yeşil ya da kırmızı- birinde olma kapasitesi konusunda bir tercihte bulunma şansımız yoktur. Tek tercihimiz içinde bulunduğumuz tarzdır (iki tarz üzerine karşılaştırmalı bir değerlendirme için Tablo 4'e bakınız).

Tehlike ve acının, açlık ve yitimin, sosyal saldırganlığın ve aşağılanmanın gölgesinde yaşayan primatlar ve ilk insanlar hayatta kalmak için tutkuyla istemeye ve acı çekmeye hazır bir beyin geliştirmişlerdir. Koşullar zorken birçok birey genç ölüyor, topluluklar birbirlerinden korkup birbirleriyle savaşıyorlardı: Tepkisel tarzın kısa vadeli getirileri uzun vadeli bedellerinden ağır basıyordu. Ama koşulların daha iyi olduğu, insanların sağlıklı ve uzun bir ömür beklentisi içinde oldukları ve milyarlarca insanın iş birliği içinde birlikte çalışmak zorunda olduğu günümüzde tepkisel tarzın maliyetleri kazançlarını büyük ölçüde

aşıyor. Aslına bakılırsa, beynin genleri iletmeye yönelik önde gelen tasarım özelliklerinden biri 21. yüzyılda artık bir tasarım hatasıdır: Bir *bug*, yani bir 'yazılım hatası'dır. Bu konuda ne yapabiliriz?

Tablo 4: Uyumlu ve Tepkisel Tarzların Özeti

Özellik	Uyumlu	Tepkisel
Benlik duygusu	Güvenli, doyuma ulaşmış, bağlantılı	Güvensiz, doyumsuz
Dünya görüşü	Koruma, yeterlik, dahil etme	Tehlike, kıtlık, dışlama
Duruş	Özgüvenli, kendini gerçekleştirmiş, ilişkili	Kaçıncı, haset eden, ayrı
Başa çıkma yöntemi	Onaylama, can atma, ilgilenme	Direnen, açgözlü, yapışan
Metabolizma	Yenileme	Tükenme
Beden sistemleri	Oluşum halinde	Yıpranan
Sağlık üzerindeki etki	Salutojen	Patojen
Denge	İstikrarlı, homeostatik	Rahatsız, allostatik
Merkezi yaşantı	Huzur, hoşnutluk, sevgi	Korku, düş kırıklığı, gönül yarası

Beyninizi olumlu yönde değiştirmek için zihninizden yararlanabilirsiniz. Özellikle *yaşamınızı olabildiğince uyumlu tarzda sürdürebilir; tepkisel haller meydana geldiğinde bunları*

denetleyip yatıştırabilir ve en kısa sürede uyumlu ana çizgimize geri dönebilirsiniz. Bu daha sağlıklı yoldur; stres, mutsuzluk, başkalarıyla çatışma ve birçok sağlık sorununun alternatifidir. Ve bu yolu takip ettikçe, onda kalmanız kolaylaşacak çünkü beyniniz giderek bu yola yatkın hale gelecektir.

Uyumluluk Önyargısı Geliştirmek

İkinci bölümde olumsuzluk önyargısının beş temel özelliği olduğunu görmüştük. Olumsuzluk önyargısı (1) zor koşullarda tepkisel olmanıza; (2) koşullar iyiyken kendinizi rahatsız, tatminsiz ve bağlantısız hissetmenize; (3) kötü yaşantılardan gereğinden fazla öğrenmenize; (4) hemen tepkisellik yönünde duyarlı hale gelmenize ve (5) maliyeti net iken bile uyumlu tarza yavaşça dönmenize yol açar. Ama böyle olmak zorunda değiliz.

İyiliği özümsemek gerçekten de zamanla beynimizin olumsuzluk önyargısını dengeli, güçlü, sağlıklı ve mutlu kalmamızı sağlayacak bambaşka beş özelliğe sahip *uyumluluk önyargısına* dönüştürebilir:

1. Bir zorlukla karşılaştığınızda uyumlu mu, tepkisel mi olacağınız beyninize neyin işlendiğine bağlıdır. Olumlu yaşantıları sürekli olarak içselleştirmek, içsel güçler oluşturur; böylece yaşamın zorluklarını korku, düş kırıklığı ya da üzüntü olmaksızın karşılayabiliriz.

2. İyiliği özümsemek size tekrar tekrar aslında şimdi iyi olduğunuzu, her zaman minnettar ve memnun olmanız için gerekçeler bulunduğunu, insanların sizinle ilgilendiğini ve değerli bir insan olduğunuzu gösterir.

3. Sayıları giderek artan olumlu yaşantılarınız ve geliştirdiğiniz içsel güçler olumsuz yaşantıların zihninize girip beyninize yerleşmesini engeller. Zihin bahçeniz çiçeklerle doldukça, yabancı otların gelişeceği daha az alan olacaktır.

4. Bu bölümde daha önce gördüğümüz gibi, beyninizi olumluya duyarlı hale getirecek, onu iyilik için açık devre gibi yapacaksınız.

5. Daha önce stresli, üzüntülü ya da mutsuz olduysanız, olabildiğince erken iyiliği özümsemeye başlamak güvenilir şekilde tepkisel durumlardan iyileşme sürecini başlatır. Üstelik iyiliği özümseyiş içsel güçlerinizi oluşturdukça, bedeniniz giderek daha esnek hale gelir ve zihniniz giderek daha çok köklü bir huzur, memnunkluk ve sevgi duygusu üzerinde odaklanır; böylece genel olarak olumsuz yaşantılardan daha çabuk kurtulursunuz.

İyiliği özümsemek sizi aslınıza döndürür. Yaşantınız ile rahat bir yakınlık kurmanızı, zihninizle yaşama karşı güvenli, açık olmanızı, yeterlilik, hatta hakimiyet duygusuna ulaşmanızı sağlar. Tepkisel malzeme gene karşınıza çıkarabilir (benim karşıma çıkıyor) ama giderek onu uyumlu çerçevede tutabilmeyi başarabilirsiniz. Annem vefat ettiğinde üzüldüm, perişan oldum ama bu duygular aileme yönelik büyük bir kabul, minnettarlık ve sevgi göğündeki fırtına bulutları gibiydiler. Beyninizin işletim sistemlerinden biri kırmızı yanıp sönse bile diğer ikisi yeşil kalabilir. Sözgeçlimi, beklenmedik bir fatura karşısında endişe duyabilir

(kaçınma), buna karşılık aynı zamanda düzenli bir işe sahip olduğunuz (yaklaşma) ve eşinizden destek gördüğünüzü hissettiğiniz (bağlanma) için memnun olabilirsiniz.

Zor zamanlarda bile Tabiat Ana'nın kırmızıyı hafifletmek, yeşili artırmak ve sizi dinlenme halinize döndürmek için tasarladığı, kolayca erişebileceğiniz basit eylemlere başvurabilirsiniz: Yavaşça soluk vermek, kendinizi güçlü hissettiğiniz bir zamanı hatırlamak, fiziksel bir hazı tatmak, size değer veren birini düşünmek ve kendinizi sevdiğinizi hissetmek gibi eylemlere. Bunlar mucizevi tedaviler değildir. Ama zaman, çaba ve pratikle çok olağan bir biçimde çoğu gününüzün çoğu dakikasını beyninizin uyumlu tarzında kalarak geçirebilirsiniz.

Huzur, hoşnutluk ve sevgi birçok kişi için önemli *amaçlardır*. Bunlar iyi bir yaşamın ödülleri, meyveleridir. Ayrıca, yaşantıya bağlı nöroplastisite sayesinde bu yaşantılar beyninizi dönüştürmek için güçlü bir *yöntem*, olağanüstü bir yoldur. Kendinizi güvenli, memnun ya da bağlantılı hissetme duygusunu her özümseyişinizde beyninizdeki uyumlu devreleri uyarmış olursunuz. Bir nöral devreyi uyardığınızda, onu güçlendirirsiniz. Bir Tibet deyişini ödünç alarak söylemek gerekirse, iyiliği özümsemek "yolu meyve/sonuç olarak görmek"tir. Mutluluk, sonuca ulaşma yöntemidir.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Beyin aşağı yukarı sürüngen, memeli ve primat evrimiyle bağlantılı üç aşama -beyin sapı, subkorteks ve korteks- halinde oluşmuştur. Paralel bir süreç içinde vagus sinirinin iki dalı da gelişmiştir.

- Beyin evrildikçe beynin üç temel ihtiyacımızı -güvenlik, doyum ve bağlantı- karşılama yetisi de gelişmiştir. Beyin bu ihtiyaçları zararlardan uzak duran, ödüllere yaklaşan ve başkalarına bağlanan üç 'işletim sistemi' aracılığıyla karşılar.
- Beynimizdeki kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemlerinin temel olarak iki ayarı vardır. Herhangi bir sistemde temel ihtiyaçlarımızın karşılandığını yaşıntıladığımızda sistem dinlenme haline, 'yeşil' durumuna, yani uyumlu tarzına döner. Beynin ana üssü olan bu homeostatik ayarda, bedeniniz 'yakıt ikmal yapp' kendini onarır. Bu arada zihniniz kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemleri çerçevesinde temel bir huzur, hoşnutluk ve memnuniyet duygusu içindedir. Gene hayatla ve hayatın bütün zorluklarıyla mücadele edersiniz ama bu mücadelenin altyapısını güvenlik, kendini gerçekleştirme ve şefkat duygusu oluşturur.
- Beyninizde yeşil yandığında tehdit, kayıp ya da ret huzurunuzu bozmaz, dolayısıyla nefret, açgözlülük ya da aşırı bağlanma için -ihtirasımız için- gerçek bir zemin yoktur. Uyumlu tarzda stres, anksiyete, öfke, takıntı, memnuniyetsizlik, üzüntü, incinmişlik, kıskançlık ya da çatışmalar -yani acı çekişimiz- için hemen hiç yakıt yoktur.
- Öte yandan, temel bir ihtiyacımızın karşılanmadığını yaşıntıladığımızda olumsuzluk önyargısı nedeniyle beynimiz hemen 'kırmızı' hale, yani kaç/savaş/donup kal tepkisel tarzına geçer. Bu allostatik ayarda bedensel kay-

naklar azalırken, yapım projeleri askıya alınır. Kırmızı alanda zihnimiz kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemleri çerçevesinde korku, düş kırıklığı ve üzüntünün etkisi altındadır.

- Sürünge, memeli, primat ve insan atalarımız genellikle uyumlu tarzda uzun süreler geçirmişlerdir; yer yer kısa tepkisel stres patlamaları bu süreleri kesintiye uğratmış, sonra söz konusu kesintiye bir başka uzun uyumlu iyileşme dönemi izlemiştir. Modern yaşam, hafiften ölçülüye uzanan stres etkenleriyle bu eski şablonu ihlal eder. Bunun bir sonucu olarak, tepkisel tarz birçok kişi için yeni norm haline gelmiştir: Bu, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde ve ilişkiler üzerinde zararlı etkileri olan bir tür kronik içsel yurtsuzluktur.
- İyiliği özümsemek kişiyi tepkisel epizotların dışına çıkarıp, beynimizin uyumluluk becerilerini güçlendirir. Bir güçlülük ve esenlik duygusunu benliğinize işlerken, mutluluğunuz giderek kayıtsız şartsız hale, dış koşullara daha az bağılı hale gelir. Dikkat çekici bir nokta da şudur: İyi bir yaşamın önemli amaçları olan huzur, hoşnutluk ve sevgi yaşantıları o iyi yaşama kavuşmak için de güçlü yöntemlerdir.

KISIM İKİ



Nasıl?

BÖLÜM 4

KENDİNİ İYİLEŞTİR: ŞİFA

Bir kadın arkadaşımın eşiyle on yılı aşkın süredir devam eden mutlu ilişkisi birden sona ermişti. Eşi hayatının aşkıydı. Arkadaşımı bıraktığında, arkadaşım kendini boş ve umutsuz hissetmişti. Arkadaşlarıyla sohbet etmiş, egzersiz ve meditasyon yapmış, bir terapistle gitmişti ve bunların hepsi yararlı olmuştu. Ama hala yoğun ve kimi zaman katlanılması zor bir acı hissediyordu.

Sonra kendini daha iyi hissetmek için yapmakta olduğu diğer şeylere iyiliği özümsemeyi eklemeye karar verdi ve bir şeyler değişmeye başladı. Sonraları şöyle demişti bana: “Koştuğumda kendimi iyi hissediyordum. Bu etkinliğin bana duyumsattıklarını yaşamaya devam ettiğimde adeta iyi hisler bedenimden yukarı doğru yükselip, zihnimde akıyordu.” Arkadaşım sıcak bir banyo yapıp gevşemenin bedenine yerleşmesine izin verdiğinde ya da iş yerinde bir projeyi bitirdiğinde hissettiği tatmin duygusunun tadını çıkarmaya ek saniyeler ayırdığında aynı şey olmuştu. “Üzüntüm ve çaresizliğim yok olmaya başladı.” Arkadaşım birkaç hafta sonra günde birkaç kez iyi hisleri özümsemenin yaşadığı kayıp duygusunun hafiflemesinde

gerçek bir payı olduğunu söyledi. “Hakikaten bu uygulama yeniden mutlu olmayı öğrenmemi sağladı.”

Arkadaşımın hikayesi çok çarpıcı ama doğru. İncinmişliğini ve üzüntüsünü olumlu düşünme ile geçici olarak çözmeye çalışmadı. Acısına alan tanıdı ve acısı yavaş yavaş, aylar sonra geçti. Bu arada, elinden geldiği zamanlarda kendini canlılık, gevşeme, tatmin ve sonunda neşe gibi olumlu yaşantılara açtı.

İyiye yöneldiğinizde kötüyü yadsımış ya da ona karşı koymuş olmazsınız. Yalnızca iyiyi kabullenir, kullanır ve tadını çıkarırsınız. Bütün hakikatin, yaşam mozaığının *bütün* parçalarının bilincindesinizdir, yalnızca olumsuz olanlarının değil. Kendinizdeki, dünyadaki ve birlikte kurabileceğimiz gelecekteki iyiyi tanırırsınız. Ve seçiminiz o yöndeyseniz, iyiliği özümsersiniz.

İyiliği Özümsemenin Dört Aşaması

İyiliği özümsemek teknik olarak *örtülü bellekteki olumlu yaşantıları bilinçli olarak içselleştirmek* demektir. Bu, dört basit aşamadan oluşur:

1. **Ş:** Olumlu bir yaşantınız olsun.
2. **İ:** Olumlu yaşantıyı zenginleştirin.
3. **F:** Olumlu yaşantıyı özümseyin.
4. **A:** Olumlu ve olumsuz malzemeler arasında bağlantı kurun.

Birinci Adım, olumlu bir zihin halini *etkinleştirir*. İkinci, üçüncü ve dördüncü adımlar ise onu beyninize kurar. İlk üç adım bütünüyle olumlu yaşantılar üzerinde odaklanır. Dördüncü adım isteğe bağlıdır ama güçlüdür: Dördüncü adımda olumsuz düşünce ve hisleri yatıştırmak, azaltmak ve potansiyel olarak ikame etmek için olumlu düşünce ve hisler kullanılır.

Aşamalardan Yukarı Hızlı Bir Yürüyüş

Adımları burada ana çizgileriyle verecek, sonra beşinci bölümden onuncu bölüme, bunları derinlemesine ele alacağım (bu uygulama hakkında deneysel bir fikir edinmek isterseniz, sayfa 95'teki 'Tadımlık İyiliği Özümseme' kutusuna bakınız). Fiilen iyiliği özümsemeye başladığınızda, üç ya da dört adım iç içe geçme eğilimi gösterir ama bu uygulamayı ilk öğrendiğinizde her birinde spesifik olarak nelerin olduğunu net olarak bilmek yararlı olur.

ADIM 1. Olumlu bir yaşantınız olsun Farkındalığınızın ön ya da arka planında önceden var olan bir olumlu yaşantıya -fiziksel bir haz, kesin bir karar ya da kendinizi birine yakın hissetmek gibi- dikkat edin. Ya da kendiniz için olumlu bir yaşantı oluşturun. Örneğin, minnet duyduğunuz şeyleri düşünebilir, bir arkadaşınızı hatırlayabilir ya da tamamladığınız bir çalışmayı öne çıkarabilirsiniz. Elinizden geldiğince bu tür fikirlerin duygusal açıdan ödüllendirici *yaşantılar* haline gelmesini sağlayın; aksi takdirde, yaptığınız şey olumlu *düşünmeden* ibaret olur.

ADIM 2. Olumlu yaşantıyı zenginleştirin Beş on saniye ya da daha uzun bir süre olumlu yaşantıyla bağınızı sür-

dürün. Ondaki hislere kendinizi açın ve onu bedeninizde duyumsamaya çalışın; bırakın zihninizi doldursun. Tadını çıkarın. Nazikçe yaşantıyı daha yoğun hale gelmeye teşvik edin. Onunla ilgili yeni ya da diri bir şeyler bulun. Kişisel açıdan nasıl önemli olduğunu, sizi nasıl besleyebileceğini ya da destekleyebileceğini ya da hayatınızda nasıl bir fark yaratabileceğini keşfedin. Bu nöronların gerçekten birlikte ağ oluşturmaları için gerçekten birlikte ateşlenmelerini sağlayın.

ADIM 3. Olumlu yaşantıyı özümseyin Siz üzerinde yoğunlaştıkça, yaşantının sizde yoğunlaşmasını amaçlayıp bunu duyumsayın. Bırakın zihninize yerleşsin. Onun altın tozu gibi süzüldüğünü ya da rahatlatıcı bir merhem gibi sizi rahatlattığını zihninizde canlandırabilirsiniz. Ya da onu kalbinizin mücevher kutusuna bir mücevher gibi yerleştirebilirsiniz. Yaşantının bir parçanız, nereye giderseniz gidin birlikte götürebileceğiniz bir kaynak haline gelmekte olduğunu bilin.

TADIMLIK İYİLİĞİ ÖZÜMSEME

İyiliği özümsemenin nasıl bir his olduğunu bilmek ister misiniz? Burada ilk üç adım için kullanabileceğiniz bazı pratik yollar önereceğim. Dördüncü adımı sekizinci bölümde inceleyeceğiz. Önerilerimi okuyup ilk üç adımı kendi başınıza uygulayın.

- Yaşantınızda önceden var olan hoş bir şeyin farkına varın. Bu rahat soluk alıp verme, rahatlık ya da merak duygusu olabilir.
- Şu anki durumunuzda iyi bir şeyler bulun. Bu rahat bir koltuk, pencerenin dışındaki bir ağaç ya da duvardaki resim gibi sağlam, iyi yapılmış, koruyucu, yararlı ya da güzel bir şey olsun.
- Bugünlerde ya da geçmişte hayatınızda sizi memnun eden bir şey düşünün. Bu başınızın üstünde bir çatinın olması kadar basit bir şey olabilir.
- Size sevildiğinizi hissettiren birini aklınıza getirin. Bunun kusursuz bir ilişki olması gerekmez ama ilgi -size gösterilen samimiyet, iyiliğinizi dileme- sahibidir.
- Hoşlandığınız birini hatırlayın.
- Kendinizi güçlü, huzurlu, minnettar, mutlu, sevilen, seven hissetmenize yardımcı olan bazı şeyleri düşünün.

ADIM 4. Olumlu malzemeler ile olumsuz malzemeler arasında bağlantı kurun (isteğe bağlı) Bilincinizin ön planında olumlu bir yaşantıya has canlılık ve denge bulunurken, arka planda olumsuz bir şeyin de farkında olun. Örneğin, bu günlerde kabul ve sevgi hissettiğinizde bu yaşantıyı geçmişinizdeki yalnızlık hisleriyle temas kurarak duyumsayabilirsiniz. Olumsuz malzeme dikkatinizi gasp ederse, onu bir yana bırakıp yalnızca olumlu olana

odaklanın; yeniden olumluyu merkeze oturttuğunuzu hissettiğinizde, isterseniz olumsuzun da farkındalığınızda bulunmasına izin verebilirsiniz. Ne zaman isterseniz bütün olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp, yalnızca olumlu üzerinde durun. Sonra olumsuz malzemeyi uzaklaştırmaya devam etmek için bir sonraki saat boyunca birkaç kez yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin farkında olun, bir yandan da olumsuz malzemeyle bağlantılı yansız şeyleri (örneğin insanlar, durumlar, fikirler) hatırlayın.

İyiliği Özümsemenin Usulünü Öğrenme

Bilinçli olarak yapmamış olsak da, iyiliği nasıl özümseyeceğimizi zaten biliriz. Hepimiz nefis bir yemek yeme ya da arkadaşlarımızla güzel vakit geçirme yaşantılarını yaşamızdır. Ama başka herhangi bir beceride olduğu gibi, kuvvetle muhtemeldir ki bu becerinizi de geliştirebilirsiniz. O yüzden, size burada bazı önerilerde bulunacağım. Bunları denedikçe iyiliği özümsemenin nasıl bir his olduğunun daha çok bilincine varın: Bu, ormanda yol belirleme gibidir; böylece aynı yoldan nasıl geri döneceğini bilir insan.

Küçük Şeylerin Değerini Bilme

Birçok iyi yaşantı fırsatı gösterişli bir şekilde çıkmaz karşımıza. Bir elektronik postayı bitirmişsinizdir, telefon çalışmaktadır, bir dostunuz vardır. Ve birçok iyi yaşantı görece hafiftir: 0–10 yoğunluk ölçeğinde bu yaşantılar 1 ya da 2'ye denk gelir. Önemli değil. Bu anlar kendi içlerinde gene de önemlidir. Ayrıca, zamanla birikerek beyninizi olumlu yönde değiştirebilirler.

İyi Yaşantılara Zaman Ayırma

Genel olarak iyiyi hayatın akışı içinde özümsersiniz. Ben bu satırları yazarken, kahve-gümüş renkli tüyleri olan kedimiz masamda kıvrılıp uzanmış: Bu, bana özümsemesi iyi olan bir sıcak aile duygusu veriyor. Gün boyunca iyi yaşantıların içinize yerleşmesine imkan verecek fırsatları kollayın.

İyiye belirli zamanlarda da özümseyebilirsiniz. Örneğin, sabah uyandığınızda sizin için önemli bir yaşantıyı, sözgelimi başkaları için iyi dilekler dilemeyi aklınıza getirebilirsiniz. Yemekler şükür hissini yaşamak için geleneksel bir fırsattırlar. Yatmadan hemen önce zihniniz son derece alıcıdır, o yüzden gün boyunca hangi aksilikler yaşamış olursanız olun, yolunda giden bir şey bulun, ona kendinizi açın ve uykuya dalarken bırakın iyi hisler gelip sizi rahatlatsın.

Her Yiğidin Bir Yoğurt Yiyişi Vardır

İnsanlar iyiliği farklı yollardan özümserler ve bunda herhangi bir sakınca yoktur. Minnet duygusunu düşünelim. Bir kişi buna kavramsal olarak yaklaşabilir. Herhangi bir şeyin var olması, bu evrenin burada ve bizim onun içinde olmamız gerçeği beni hayrete düşürür, armağanlardan söz ederim! Bir başkası minnet duygusuna somut olarak, sözgelimi bir arkadaşını takdir ederek yaklaşabilir. Burada aile geçmişinizin de bir payı olabilir. Bazı evlerde zevkleri paylaşma samimi ve kişileri birbirine bağlayıcıdır, bazı evlerde ise olumlu yaşantılar daha kişiseldir.

Keyfini Çıkarma

Bazen kendinizi iyi bir yaşantıyı yaşamaya bırakmanız zor olabilir. O yüzden, 'arkadaş testi'ni gözden geçirin. Arka-

daşınızın olumlu bir yaşantı yaşama imkanı olsa, onun için bunu diler miydiniz? Arkadaşınızın bu yaşantının keyfinin çıkarmasını ve onu özümsemesini ister miydiniz? Öyleyse kendiniz için de olumlu yaşantılar yaşamayı dilemeniz aynı derecede geçerlidir. Bu durumda, dünyaya pembe gözlüklerle bakıyor olmazsınız; daha çok beyninizin dünyaya puslu gözlüklerle bakma eğilimini düzeltiyor olursunuz. Ve iyiliği özümseyerek, kötülükle başa çıkma da daha becerikli hale gelirsiniz. Bu, stresli ya da moraliniz bozuk olduğunda mutlu bir yüz takınmanız anlamına gelmez. Ama fırsat bulduğunuzda niçin iyiyi hissetmeyesiniz, niçin içinizde daha çok güçler geliştirmeyesiniz?

Elbette, ne kadar olumlu olursa olsun, her yaşantı geçicidir. İyiliği özümsediğinizde o an içinde kalın, bilincinizden akan şeyin tadını çıkarın, o geçip giderken yakalamaya çalışmayın, içinizde yer etmesi için ona kendinizi açın.

Kendine Yönelik Olmak

İyiliği özümsemek için kendinize destek olmayı istemeniz gerekir. Kişinin kendine yönelik olması, başkalarına karşı değil, kendi yanında olması bütün sağlık, esenlik ve verimlilik uygulamalarının temelini oluşturur. Bu tutum olmadan kendi lehimize hareket etmeye motive olamayız. Ne yazık ki, çocukken çok eleştirilmek gibi nedenlerden ötürü birçok insan başkalarına kendilerinden çok daha iyi dostturlar. Başkaları geçmişte size ne kadar destek vermediyse, sizin bugün kendinize destek vermeniz o kadar önemlidir (kendi yanınızda olma duygusunu özümseyip güçlendirmek için aşağıdaki kutuda yer alan yönlendirmeli alıştırmayı deneyin).

KENDİNE YÖNELİK OLMAK

Bu uygulamada iyiliği özümsemenin üç adımı kullanılır. Önerile-
rimi istediğiniz gibi uyarlayın.

1. **YAŞANTINIZ OLSUN** Bilincinizin ön ya da arka planında zaten var olan herhangi bir kendine yönelik olma niteliğini fark edin. Mesela, kendi ihtiyaçlarınızı gözetmeye yönelik bir kararlılığı ya da kendiniz için iyi dilekleri duyumsayabilir ya da hissedebilirsiniz. Ya da bu hissi oluşturabilirsiniz. Kendi lehinize güçlü olduğunuz, kendinizi savunduğunuz ya da kendinize anlayışlı davrandığınız bir zamanı aklınıza getirin. Kendinize destek vermek zor ise başkasına destek verme yaşantısını hatırlayarak işe başlayın. Bunun nasıl bir his olduğunu hissedin ve sonra aynı tutumu kendiniz için de benimseyip benimseyemeyeceğinize bakın. Belki küçük, savunmasız bir çocuk olduğunuzdaki bir görüntü ya da bir anıyı yakalayabilir ve o küçük çocuğa karşı kendinizi destekleyici hissedip hissedemediğinizi görebilirsiniz.
2. **YAŞANTINIZI ZENGİNLEŞTİRİN** Kendinizi bu hisse açın. Bırakın bedeninizi ve zihninizi doldursun ve daha yoğun hale gelsin. Onunla birlikteliğinizi sürdürün, devam etmesini sağlayın, onun için zihninizde bir sığınak yapın. Yaşantının değişik yönlerini fark edin. Kendinize destek olduğunuzda nasıl oturduğunuz, ayakta durduğunuz ya da konuştuğunuzu hayal edin ve sonra bırakın duruşunuz ya da yüz ifadeniz o yönde değişsin. Kendinize destek olmanızın evde ya da işte nasıl önemli olacağının farkında olun.
3. **YAŞANTINIZI ÖZÜMSEYİN** Siz bu kendinize destek olma hissinin üzerinde yoğunlaştıkça, onun da içinizde yoğunluk kazandığını hissedip fark edin. Bırakın bu iyi yaşantı bir parçanız haline gelsin. Kendinizi ona açın. Bırakın kendinize karşı nazik olma, kendinize iyi dileklerde bulunma giderek kendinize davranma tarzınız haline gelsin.

Alışkanlık Haline Getirmek

Beyin, tıpkı bir kas gibi, çalıştırdıkça daha güçlü hale gelen fiziksel bir sistemdir. O yüzden, iyiliği özümsemeyi yaşamınızın düzenli bir parçası kılın. Bu başlangıçta bilinçli olacak ama giderek otomatik hale gelecektir. Pek de düşünmeden iyi yaşantıları beyninize işler hale geleceksiniz. En basit yaşantılarda bile iyiliği düzenli olarak özümseyebilirsiniz, tıpkı şu kişinin bana yazdığı gibi: *Ne zaman portakal yesem, iyiliği özümsemekten hoşlanıyorum. Günde en az iki portakal yiyorum, dolayısıyla bu anı sık sık yaşantılama fırsatım oluyor. Kabuğunu soyarken gözlerimi hafifçe kapayıp, tatlı kokuyu içime çekiyorum. Bu hazı zihnimde tutuyor ve bu portakalın içini görüp, meyvesini tadan ilk kişi olduğumu düşünüyorum. Bir dakikadan az sürse de bu yaşantının ruh halim ve enerji düzeyim üzerinde olağanüstü olumlu bir etkisi oluyor. Gün boyunca aynı şeyi yapmak için sabırsızlıkla bekliyorum.*

İhtiyacınız Olanı Özümsemek

ŞİFA adımlarını herhangi bir olumlu yaşantı için kullanabilirsiniz. Ama kendi hayatınızda da görmüş olacağınız üzere, bazı yaşantıları diğerlerine göre daha besleyici buluruz. Bize en çok yardımcı olacak yaşantılar üzerinde nasıl odaklanabiliriz? Bu, iyiliği özümsemenin son derece kişisel bir hal aldığı ve olağanüstü bir nitelik kazandığı (çünkü *spesifik* olarak kendi istek ve ihtiyaçlarınıza yönelik yaşantıları özümseyebilirsiniz) noktadır.

Belki kendinizi daha az kaygılı, daha az eleştirel ya da daha özgüvenli hissetmek istiyorsunuz. Belki evde ya da işte zor bir durumla uğraşıyorsunuz ya da kendinizi spor yapmaya veya daha az içmeye daha istekli hissetmek is-

tiyorsunuz. Belki yalnızca kendinizi daha mutlu, yaşamınızda daha rahat ve daha çok sevilen biri olarak hissetmek istiyorsunuz. İçinizde daha çoğu olsa, ne sizin için büyük bir fark oluşturunurdu?

Bu soruyu yanıtlamanın iyi bir yolu, ona beyninizin üç işletim sistemi çerçevesinde yaklaşmaktır. Kendinizi endişeli, gergin, baskı altında ya da çaresiz hissediyorsanız, bu zararlardan kaçınma sistemini tetikler ve özellikle bu sistemle bağlantılı koruma, güvenlik, rahatlama, güç ve eylem gibi 'çözüm yaşantıları' yardımcınız olur. Üzüntü, düş kırıklığı, hüsrân, başarıya şartlanmışlık, baskı ya da can sıkıntısı ödüllere yaklaşma sistemini devreye sokar ve minnet, haz, başarmışlık ve tatmin duygusu gibi onunla bağlantılı çözüm yaşantıları ile çözüme kavuşturulur. Kendini dışlanmış, incinmiş, yetersiz, kıskanç, yalnız, hınçlı ya da tahrik edilmiş hissetmek başkalarına bağlanma sistemini devreye sokar, dolayısıyla burada kişiye aidiyet, kendine merhamet, takdir edilme, dostluk, nezaket ve kabul gibi çözüm yaşantıları özellikle yardımcı olur.

Başka bir deyişle, bir sorun ona denk bir çözümü gerektirir. İskorbüt hastalığına yakalanmışsanız, C vitamini almanız gerekir. Yıllarca sevgi ihtiyacımı -herkeste olan bir ihtiyaç- başarılarımı üst üste dizerek gerçekleştirmeye çalıştım ama bu hiçbir zaman sonuç vermedi çünkü başkalarına bağlanma türü bir sorunu, ödüllere yaklaşma türü bir çözümle halletmeye çalışıyordum. Yani, iskorbüt için demir hapları alıyordum ve bir yararı olmuyordu. Ancak bağlanma türü yaşantıları -fark edildiğini, kabullenildiğini, saygı gördüğünü, beğenildiğini ve sevildiğini hissetme- özümseyerek, yavaş yavaş bu ihtiyacımı giderebildim.

O halde, sizin C vitamininiz nedir? Bu mevcut bir durumla, bir başkası ile uzun süredir yaşadığınız bir güçlük-

le ya da çocukluğunuzdan gelen eski bir yarayla bağlantılı olabilir. Neyi özümseyip içinizde geliştirmek istediğinizi bildiğinizde, günlük yaşamda onu yaşantılamaya fırsatlarını kollayıp ŞİFA adımlarını kullanmak suretiyle beyninize kurabilirsiniz. Bu yolla kendinizi desteklemiş, kendinize iyi bir arkadaş olmuş, ihtiyacınız olan psikolojik gıda maddesini vermiş olursunuz. Bir kez kurulduktan sonra bir dahaki sefere ihtiyaç duyduğunuzda bu içsel gücü etkinleştirmek daha kolay olacaktır, o zaman onu yeniden kurabilir, olumlu bir döngü içinde nöral izini derinleştirebilirsiniz. Ve elbette bu yaklaşımı birden çok ‘vitamin’ ve birden çok çözüm yaşantısı için kullanabilirsiniz.

İşte spesifik olarak bir kişinin ihtiyaçlarına yönelik yaşantıları özümseme ile ilgili bir örnek, bu durumda zararlardan kaçma sistemi söz konusu: *Panik ataklar geçiriyordum, o yüzden her gün arka düzlüğe çıkıyor ve bahçem üzerinde odaklanıyordum. Sevdığım bitkilere bakıyor, etrafta vızıldayan böcekleri, bitkiler arasında uçan kuşları ve güneş ışığının yaprakların arasından süzülüşünü seyrediyordum. Birkaç dakika boyunca bahçemde sahip olduğum güvenlik hislerini özümseyordum. Bazen bu güven ve huzurun etrafımda altın rengi koruyucu bir hava kabarcığı oluşturduğunu hayal ediyordum. Sonra bahçeden küçük bir nesne alıp cebime koyuyordum. Rahatsız edici anksiyete hissetmeye başladığımda nesneyi tutuyor, kendimi bahçede nasıl hissettiğimi hatırlıyor ve bu güçlülük ve huzur hislerini aklıma getiriyordum.*

İsteddiğiniz yaşantının her ayrıntısını elde edemeseniz de en azından belli parçalarını elde edebilirsiniz. Bir yerden başlamanız gerekir, o yüzden ilk adımı atın. İlk kez üniversiteye gittiğimde çok çekingendim. Bir akşam oda arkadaşım onunla ve bir grup genç kızla çıkmak isteyip istemediğimi sordu. Bu öneri beni çok gerdi. Ama ihtiyacım

olduğunu bildiğim ilişki yaşantılarına doğru bir adımdı. O yüzden, kendimi zorlayıp arkadaşım ile çıktım ve akşam boyunca konuşmadım ama sonuç olumlu oldu. Arkadaşım ve beraberindekiler bana iyi davrandılar, ben de kendimi grubun parçası gibi hissettim. Sonraki birkaç gün olanları zihnimden geçirip, bu iyi hisleri tekrar tekrar özümstedim. Bu ikinci kez çağırıldığımda biraz daha açık olmamı sağladı ve buluşma bana daha zengin istenme, takdir edilme ve beğenilme yaşantıları yaşattı. İyi bir şey bir başka iyi şeyi getirdi. Gerçekten de kabuğumdan çıkmam üniversitede oldu; bu da beni lisede beceriksiz bir çocuk olarak hayal edemeyeceğim bir yaşam yoluna soktu. Yaklaşık kırk yıl sonra geriye baktığımda, bu yoldaki kilit adımın o akşam oda arkadaşına evet demek olduğunu görüyorum.

İyiliği Özümsemek İyidir

İyiliği özümsemek özellikle başlangıçta biraz çabayı gerektirir. Ayrıca, bunu yapmanızı engelleyen bazı içsel engelleriniz olabilir, kendinizi iyi hissetmenizin bencillik olduğu inancı gibi (bu tür engelleri aşmak için dokuzuncu bölüme bakınız). Motivasyon herhangi bir şeyi sürdürmenin anahtarıdır, öyleyse iyiliği özümsemenin kendiniz ve başkaları için *niçin* iyi olduğunu bilmek size yardımcı olacaktır. O yüzden, bu uygulamanın yararlarını (daha önce sözünü ettiğim bazı yararlar dahil olmak üzere) ana çizgileriyle aktarmak istiyorum.

Olumlu bir yaşantıyı -tek bir soluktaki rahatlık bile olsa- sürdürmek için fazladan birkaç saniye ayırarak, geçici bir zihinsel hali kalıcı bir nöral yapıya dönüştürebilirsiniz. Zamanla içsel deponuzu ihtiyaç duyduğunuz güçlerle -sınırlı değil rahat, kötü davranılan değil sevilen ve boş

değil ikmalli hissetmek gibi- doldurabilirsiniz. Bu güçler esenlik ve verimi besleyecek, anksiyete gibi psikolojik sorunları iyileştirecek ve yaratıcılığı, kendini gerçekleştirme-yi ve maneviyatı destekleyecektir.

Birçok insanın olayların ve olaylara olan tepkisinin baskı ve tahrikini hissettiği bir zamanda iyiliği özümsemesi, doğası gereği, pasif değil aktif, çivi değil çekiç olmasının bir yoludur. Kendinize önemli biri gibi davranmanızın da bir yoludur; bu, başkaları size öyle davranmıyorsa özellikle önemlidir. Bu uygulama sizi içinde bulunduğunuz ana getirir ve ruminasyonu azaltır (olan biteni zihinde sürekli düşünme anlamına gelen ruminasyon, zihinsel ve bedensel sağlık sorunlarına yol açar). Size dikkatinizi daha fazla denetleyebilmeyi öğretir, bu sayede dikkatinizi kendinize ve başkalarına yararlı şeylere verebilir, kötü olandan uzak tutabilirsiniz. Bütün bu süreç boyunca beyninizi olumlu yaşantılara duyarlı hale getirmiş, onu iyilik için açık devre gibi yapmış olursunuz; bu da çok kapsamlı izdüşümleri olan bir yarardır.

İyiliği özümseyerek içsel güçlerinizi geliştirmeniz, fırtınalardan daha az etkilensin diye yelkenlinin salmasını derinleştirmek gibidir; tekne büyük fırtınaların ardından daha hızlı toparlanır, siz de artık hayallerinizin peşi sıra daha derin sulara doğru güvenle yola çıkabilirsiniz. *Hazza dayalı* esenlik anlarını daha temel ve süregelen bir kendini gerçekleştirme ve anlam duygusuna dönüştürmüş olursunuz: *Mutluluğa dayalı* esenlik denen şeye. Olumlu bir döngü içinde, kendinizi daha iyi hissetmeniz daha iyi hareket etmenizi; bu, dünyanın size daha iyi davranmasını; bu sonuncusu da kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

İyiliği özümsemek hazzın peşinden koşmak ya da acıyı başınızdan kovmak demek değildir; kovalamacaya son vermek demektir. İyi yaşantıları beyninize aldığınızda

-çoktan huzurlu, memnun ve sevilen biri olma duygusunu inşa ettiğinizde- esenliğiniz giderek daha *koşulsuz*, nazik bir eş ya da işinizde geçirdiğiniz iyi bir gün gibi dış koşullara daha az bağımlı hale gelir. Olumlu zihinsel halleriniz olumlu nöral özellikler haline geldikçe, yavaş yavaş içinizde doğal olarak beliren bir mutluluk hali içinde olursunuz.

Her Gün Karşılaştığımız Mücevherler

Çok iyilik özümserseniz, bunu günde beş on kez, her defasında on ila otuz saniye, en çok beş dakika yapabilirsiniz. Bu, hayatınızın yerini alacak değildir. Bencil ya da aşırı olumlu hale gelmeyeceksiniz. Gene zorlukları görecektir, gene zaman zaman kendinizi kötü hissedeceksiniz. Sağlık sorunlarınızı, mali problemlerinizi, başkalarının size yönelik kötü muamelesini ya da duygusal acıyı görmezlikten gelmeyeceksiniz. Burada ve dünyada her gün milyonlarca insanın başına korkunç şeyler geldiğini, herhangi birimizin başına da gelebileceğini unutmayacaksınız.

Ama nasıl iyi olaylar kötü olayları yok etmiyorsa, kötü olaylar da iyi olayları yok etmez. Zorluklarla dolu bir hayatta bile iyi olaylar -bizim mutluluk ve esenliğimiz ile başkalarının mutluluk ve esenliğini destekleyen irili ufaklı şeyler- dört bir yanımızda. Çikolata nefis, çevremizi güzel görüntüler ve sesler kuşatıyor, her gün birçok şey yapıyor, başkalarının yaşamlarında fark oluşturuyoruz. Bugün dünyamızı işler kılan sayısız insanın emeğinin sonuçlarının tadını çıkarabiliyoruz. Musluğu çeviriyoruz, su akıyor; elektrik düğmesine basıyoruz, ışık yanıyor. Üç buçuk milyar yıllık evrimin titizlikle işlediği bir insan bedenine, beynine ve zihnine sahip olmak gibi bir talihe sahibiz. Daha genel açıdan, bize bir bütün olarak evren gibi bir armağan

verilmiş. Helyumdan ağır her atom -hava ve sudaki oksijen, diş ve kemiklerdeki kalsiyum, kandaki demir- bir yıldızın içinde doğmuştur. Sözcüğün gerçek anlamıyla yıldız tozundan yapılmış varlıklarıdır.

İyiliğinizi dileyen, sizden hoşlanan, içinizdeki iyiliği gören insanlar var. Neredeyse kesin olarak seviliyorsunuz. Şefkatli yüreğiniz ve iyi niyetleriniz gerçekler, varlar. Geçmişte çok iyilik yaptınız, şimdi de yapmaya devam ediyorsunuz. Benim gibi siz de kusursuz değilsiniz -hiç kimse değil- ama iyi bir insansınız.

İyi olaylar, üstleri ne kadar örtülürse örtülsün, varlar ve sayıları pek çok. Şu an -ve başka birçok an- ve tam olarak şimdi iyisiniz. Her yaşantı anı neredeyse kaldırılması olanaksız bir dolulukla yüklü. Sürekli olarak her şey ile bağlantılısınız. Tanrı gibi, Ruh gibi ya da size anlamlı gelen her neyse onun gibi aşkın bir varlık duygusuna sahipseniz, o da harika bir iyiliktir.

Şu anki iyiliğin yanı sıra, geçmişinizde iyi olaylar vardı ve geleceğinizde iyi olaylar olacak. Yalnızca yaşadığınız zevkli, tatmin edici ya da anlamlı zamanlardan bazılarını ya da başarılarınızdan bazılarını veya sizdeki ışığı gören ve sizi seven insanları düşünün. Geleceği, olabilecek iyiliği, alabileceğiniz ve karşılık verebileceğiniz sevgiyi düşünün.

Bütün bu iyilik şu anlama gelir: Her gün, kıvrılarak uzanan, üzerine inci ve elmaslar, yakut ve zümrütler serpilmiş -bunlardan her biri olumlu bir yaşantı fırsattır- bir yol gibidir. Ne yazık ki, birçok insan bunları fark etmeden aceleyle geçip gider. Ve bir mücevher gördüklerinde bile seyrek olarak onunla ilgili herhangi bir şey *hissederler*. Bir mücevherin, sonra bir başkasının yanından geçip gider, onları sonsuza dek yitirirler.

Ama bunun böyle olması gerekmez. Biraz yönelim ve beceriyle her gün ara sıra birkaç saniyenizi ayırıp bu mücevherlerden bir avuç kadarını beyninizin, varlığınızın ve hayatınızın dokusuna işleyebilirsiniz. Küçük rahatlık, haz, sakinlik, kararlılık, sevinç, içgörü ve ilgi gösterme anları nöral yapıya dönüşebilir.

Her gün sadece birkaç mücevher. Ama yavaş yavaş günler birbirine eklendikçe, bunlar sürekliliği olan iyilik haline gelirler. Küçük şeyler yasağıdır bu: Pek çok küçük kötü şey insanları zor ve acılı bir yere götürür, pek çok küçük iyi şey de insanları daha iyi bir yere ulaştırır. Çoğu zaman birkaç saniyenin kendi zihnimde ya da bir başkasının zihninde nasıl büyük bir değişikliğe yol açabildiğini görüp hayrete düşerim. Bence bu gerçekten ümit verici bir şey çünkü en çok küçük şeyleri etkileme gücüne sahibiz. Geçmişle ilgili bir şey yapamayız ama az sonraki kısa süre içinde iyiliği özümseme gücüne sahibiz. Atasözünde söylendiği gibi: *Sen dakikaları değerlendir, yıllar kendini değerlendir.*

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- İyiliği özümsemek, örtülü bellekteki olumlu yaşantıları bilinçli olarak içselleştirmektir. Bu işlem dört basit adım içerir (dördüncüsü isteğe bağlıdır). (1) Olumlu bir yaşantınız olsun. (2) Bu olumlu yaşantıyı zenginleştirin. (3) Özümseyin. (4) Olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurun. Birinci adım, olumlu bir yaşantıyı etkinleştirir; ikinci, üçüncü ve dördüncü adımlar ise onu beyninize kurar.

- İyiliği özümsemek doğaldır. Hepimiz onun özünü biliriz: Olumlu bir yaşantıya sahip olmak, sonra gerçekten onun tadını çıkarmak. Ama başka herhangi bir beceride olduğu gibi, bunda da hem öğrenme hem uygulama yoluyla daha iyi hale gelebiliriz.
- Olumlu yaşantıların büyük bir bölümü görece kısa ve hafiftir. Ama günde her defasında yarım dakika ya da daha az süreyle bir düzine kadarını özümsemek, zamanla birikerek sizin için büyük bir şey haline gelecektir.
- İyi yaşantıları hem günlük yaşamın akışı içinde hem özel zamanlarda (sözelimi, yemekte ya da yatmadan hemen önce) özümseyebilirsiniz.
- İyiliği özümseme kendinizle iyi dost olmanızı gerektirir. Bu sizin için zorsa -birçok insan için olduğu gibi- kendinizden yana olma yaşantılarını bilinçli olarak oluşturup özümseyebilirsiniz.
- Bazı yaşantılar değerli olup, özellikle özümsemeyi hak ederler. Beynimizin zararlardan kaçınma sistemi tehdit edildiğinde, onunla doğrudan bağlantılı anahtar yaşantılara -korunma ya da güç duygusu gibi- ihtiyaç duyarız. Aynı şey yaklaşma ve bağlanma sistemleri için de geçerlidir. Size bu günlerde gerçekten yardım edecek olan yaşantıları bulup özümsemek için ŞİFA adımlarını kullanabilirsiniz.
- Bu yanıtıcı şekilde basit uygulama görünürde sıradan yaşantıların gizli gücünden yararlanarak direnç inşa eder, stres ve işlev bozukluğunu iyileştirir, ilişkileri daha iyi hale getirir, beden sağlığını destekler ve kalıcı bir mutluluk geliştirir.

BÖLÜM 5

FARKINA VARMA

Bu bölümde, önceden var olan olumlu yaşantıların *farkına varmayı* ele alacak; altıncı bölümde ise yeni yaşantıların nasıl *oluşturulacağını* inceleyeceğiz. Bu iki bölüm olumlu yaşantıların nasıl *etkinleştirileceğini* kapsar: İyiliği özümsemenin ilk adımını, yani olumlu bir yaşantımızın olmasını. Sonra yedinci ve sekizinci bölümlerde iyiliği özümsemenin ikinci, üçüncü ve dördüncü adımlarını -Zenginleştirme, Özümseme ve Bağlantı Kurma- kullanarak, bunları beyninize nasıl *kuracağınızı* göstereceğiz. Dokuzuncu bölümde, daha önceki bölümlerde öğrendiğiniz becerileri uygulamaya geçeceğiz: Spesifik durumlara (örneğin, bir ilişkiye), özel mesele ya da ihtiyaçlara (sözelimi, anksiyetenin yerine güveni, üzüntünün yerine sevinci ve kendini eleştirmenin yerine kendine merhameti geçirmeye). Onuncu bölümde, yirmi bir anahtar yaşantı ve içsel güç için yönlendirmeli alıştırmalar sunacağız (bu kitaptaki yönlendirmeli alıştırmalarda bazı öneriler yinelenmektedir, isterseniz bunları atlayabilirsiniz).

İyiliği özümsemenin dördüncü adımı güçlü olabilir ama ustaca kullanılması gerekir çünkü öfke, üzüntü ya da

utanç gibi olumsuz psikolojik malzemeyi içerir. Dördüncü adımı sekizinci bölümde derinlemesine inceleyinceye kadar, yönlendirmeli alıştırmalar yalnızca ilk üç adımı içerecektir.

İyiliği özümseme kavramsal değil, deneysel olduğu için onu doğrudan yaşantılayarak başlayalım işe.

Hoş Bir Duyumun Farkına Varmak

Bu uygulamaya gözleriniz açık ya da kapalı olarak, yarım dakika ya da daha fazla süre ayırabilirsiniz. Bunu başka faaliyetlerin yanı sıra yapmak iyi olur ama başlangıçta önce yapmakta olduğunuz şeye ara vererseniz, büyük bir ihtimalle uygulamayı daha iyi anlayabilirsiniz.

1. Yaşantınız Olsun Farkındalığınızın ön ya da arka planında önceden var olan hoş bir duyum bulun. Bu rahatlatıcı bir soluk alıp verme hissi, rahatlatıcı bir sıcaklık ya da serinlik ya da bedensel bir dirim ya da canlılık duygusu olabilir. Bu duyum incelikli ya da hafif olabilir, gene de kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Rahatsız edici başka duyumlar, düşünceler ya da hisler var olabilir, bunun bir sakıncası olmaz. Şimdilik bunları bir yana bırakıp dikkatinizi hoş duyuma verin. Hoş bir duyum bulduğunuzda, bir sonraki adıma geçin.

2. Zenginleştirin Hoş duyumla daha çok süre geçirin. Onu biraz keşfedin. Neye benziyor? Belli bir süre devam etmesini sağlayın. On, yirmi saniye ya da daha uzun bir süre dikkatinizi aralıksız olarak ona verin. Dikkatiniz dağılıyorsa, daha sonra bu hoş duyuma geri dönün. Zihin ve bedeninizdeki bu duyuma kendinizi açın. Stres ya da zorlanma olmadan bu yaşantının daha eksiksiz, hatta daha yoğun hale gelip gelemediğine bakın. Keyfini çı-

karın. Bırakın bu duyumun hazzı, onun devam etmesini sağlasın. Onu küçük eylemlerle -daha dolu dolu soluk alıp vermek için duruşunuzu değiştirmek ya da hafifçe gülümsemek gibi- bedeninize yansıtıp yansıtamadığınıza bakın.

3. Özümseyin Hem ikinci adım sırasında hem ondan hemen sonra, siz hoş duyum üzerinde yoğunlaştıkça onun sizin içinizde yoğunlaştığını gözleyip duyumsayın.

Bu uygulamayı bitirdiğinizde, kendinizi nasıl hissettiğinize bakın. İyiliği özümsemenin nasıl bir şey olduğunu hissedin.

Herhangi bir hoş duyum fark edemediyseniz, ya kahredici bir acı yaşıyordunuz (umarım öyle değildir!) ya da birkaç kez daha denemeniz gerek. İyiliği özümsemenin ilk adımında zorluklar yaşamak olağan ve bu adımı hafife almak kolaydır. Zihninizle iş görürken nazik ama ısrarlı bir keşif ruhuna sahip olmanız yardımcı olur. Bakmaya devam edin. Şu an olumlu bir şey bulamazsanız, belki bir sonraki an o şey beliriverecektir.

Yaşantının Müziği

Bir şarkı dinlediğimizde, şarkıdaki değişik kısımları -ses, gitar, piyano ve davul gibi- duyabiliriz. Benzer şekilde yaşantımızın değişik kısımları vardır; bu kısımlar düşünceleri, duyu algılarını, duygu/heyecanları, arzuları ve eylemleri içerir. Bu akşam daha erken yediğimiz akşam yemeğinde, bu satırları yazmadan önce oğlumuzla kızımız birlikte sevgiyle gülüyorlardı. Yaşantımız 'şarkı'sı onların birbirlerini nasıl sevdiklerini düşünmeyi, mutlu yüzlerini görmeyi, bir baba olarak kendimi memnun hissetmeyi, onların her zaman birbirlerini sevmelerini dilemeyi ve

sıcaklıklarının tadını çıkarmak için onlara doğru eğilmeyi içeriyordu.

Çoğu zaman bir yaşantıyı bütün olarak özümseriz. Evimin yakınlarındaki tepelerde yürüyüşe çıktığımda güzel manzaralar, dirilik duygusu ve dışarıda olmanın hazzı iç içe geçer. Ama yaşantımızın farkı kısımlarına duyarlı olmak da değerlidir. Yaşantımızın bütün yönlerinin daha çok farkında olmak bize daha büyük bir bütünlük, tamamlanmışlık duygusu verir. Ayrıca, deyim yerindeyse ihtiyaç duyduğumuzda farklı kısımların sesini yükseltme imkanı verir bize. Başkalarının mutluluğunun öncelikle siz değil onların elinde olduğu gibi bir *düşünce*, bedeninizdeki rahatlama gibi bir *duyum*, sakinlik gibi bir *duygu*, daha az mükemmeliyetçi olmak gibi bir *arzu* ya da bir süre elektronik postalardan uzak durma gibi bir *eylem* üzerine odaklanabiliriz. Yaşantımızın bir kısmıyla kalmak, o an size onun yararlarını getirir; ayrıca beyninize yerleşmesine yardımcı olur, bu da gelecekte onu hatırlamayı kolaylaştırır.

Öyleyse yaşantınızın belli başlı kısımlarını ve bunların size sunabileceği ödülleri gözden geçirelim. Bu kısımların her birinde daha fazlasını hatırlamanın iyi olacağı bir şeyler bulup bulamayacağınıza bakın. Sözgelimi, düş kırıklığına uğradıysanız, minnet duygusu üzerine ya da stresliyseniz rahatlama duyumu üzerine odaklanabilirsiniz.

Düşünceler

Düşünceleriniz olgusal bilgi, fikirler, beklentiler, bakış açıları, içgörüler, imgeler ve anılar içerir. Bazı düşünceler sözlüdür (zihinsel monolog), bazıları ise imgelerden ya da sözcükler ile resimlerin karışımından oluşur.

Birçok araştırma düşünceleri olumlu yönde değiştirme üzerine odaklanan bilişsel terapinin yararlarını ortaya koymaktadır. Örneğin, yirmi beş yirmi altı yaşında pısrık değil, sosyal ilişkilerde başarısız biri olduğumu fark ettim. Bu benim için önemli bir düşünceydi! Bir defasında kadın bir danışan muayenehaneme girmiş, hafifçe soluk alıp vererek ne düşündüğünü söylemişti: "Kocamın alkolik olması benim kabahatim değil!" Bu düşünce, kocasının içki içmesinden ötürü kendisini suçlamayı bırakmasını ve kocasıyla daha doğrudan yüzleşmesini sağlamıştı. Doğru olmayan ve zararlı düşüncelerden çok, doğru ve yararlı düşünceleri özümsemek iyi olur. Bu iyi düşünceler kendinizi, başkalarını, geçmiş ve geleceği daha doğru görmeyi, eylemlerinizin nasıl farklı sonuçlara yol açtığını anlamayı ve olup biteni doğru bir çerçeveye oturtmayı içerir.

Düşünceler elbette önemli olmakla birlikte, genel olarak bizi özellikle duyumsayıp hissettiklerimiz ve isteyip yaptıklarımız sevindirir ya da üzer. Bu yüzden, bu kitap-taki uygulamalarda yaşantınızın bu daha somut kısımları vurgulanmaktadır.

Duyu Algıları

Bu görüntü, ses, tat, koku, dokunma ve *iç algı* (bedenimizdeki içsel duyular, örneğin karnımızdaki gurultu) alanıdır. Duyu algıları haz, rahatlama, canlılık ve güçlülük gibi yaşantılara giden yoldur.

Her duyu -örneğin, hoş bir elbise görme, güzel bir ezgi duyma, sulu bir şeftaliyi ısırma, fırından yeni çıkmış ekmeği koklama, kaşınan bir yerimizi kaşıma ya da açık sözlü olalım, en sonunda tuvalete gidebilme- *hazza* potansiyel bir giriştir. Haz kendi başına keyifli olmanın yanı sıra, ge-

nel olarak stres hissinizi azaltıp stresten kurtulma sürecini başlatır. Bedensel ve zihinsel sağlığın gereğince önemsenmeyen bir kaynağıdır. Hazzı bulduğunuzda kendinizi onu tam olarak özümsemeye bırakın, şu kişinin bana yazdığı gibi: *Kuzey Carolina'daki dairemin yakınlarında, şehir binalarının ötesinde göz alabildiğine uzanan eski dağ silsilesi bana her parçam için yer olduğunu hissettiriyor. Bu manzarayı algıladığımda, kendimi tepeden tırnağa 'fermuarın açılması gibi açılmış' ve olağanüstü bir his oluşturacak şekilde kendimi açmış hissediyorum. İçimi nefis manzarayla dolduruyorum; bu da daha sonra ne zaman onu düşünsem, kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.*

Rahatlama, sinir sisteminin 'dinlenme ve sindirme' parasempatik kanadını devreye sokar: Bu, 'savaş ya da kaç' sempatik kanadın doğal karşı dengesidir. Hazza oldukça benzer şekilde, rahatlama stresi azaltır. Ayrıca, bağışıklık sistemini güçlendirir, direnci artırır ve anksiyeteyi azaltır. Kendimizi derinden rahatlamış hissediyorsak, herhangi bir şeyin bizi allak bullak etmesi neredeyse imkansızdır.

Canlılık yoğun bir his olabilir: Tuttuğumuz takım maç kazanınca yaşadığımız coşkuda ya da dans ederken veya sevişirken duyduğumuz tutkuda olduğu gibi. Ama çoğu zaman canlılık, sadece kendimizi canlı hissettiğimizde olduğu gibi, daha hafiftir. İster güçlü ister hafif olsun, dirimselliği özümsemek kendimizi evde ya da işte bitkin, üzgün ya da aşırı zorlanmış hissediyorsak özellikle yararlıdır.

Bazı *güç* yaşantılarında patlamalı bir yan söz konusudur ama sebat ederek katlanma -örneğin zor bir çocukluk, ilişki ya da iş sürecini adım adım yaşama- daha yaygındır. Bir akşam bir adamın geç biten bir vardiyadan yorgun argın eve dönmesini seyrediyordum ve hareketinden ve yüzündeki ifadeden sırf faaliyetini sürdürmesinin onun için ne büyük bir azmi gerektirdiğini fark ettim.

Duygu/Heyecanlar

Duygu/heyecanlar, hisler ve duygudurumlarından oluşur. Hisler spesifiktir, çoğu zaman oldukça kısadır ve bir iç ya da dış uyarandan kaynaklanırlar. Size gülümseyen bir arkadaşınız sizi mutlu eder; bir dakika sonra aynı kişinin sivri dilli bir yorumu sizi kızdırır. Duygudurumları daha yaygındır, sürekli ve uyaranlardan bağımsızdır. Üzüntü bir his, depresyon ise bir duygudurumdur.

Hisler duygudurumlarını besler. Örneğin, sürekli olarak memnunluk ve minnet hislerini özümsemek bir hoşnutluk duygudurumunun gelişmesini sağlayacaktır. Bunun tersine, duygudurumları da hisleri besler. Yaşama karşı hissettiğimiz özlü /temel yaşamdan hoşnutluk duygusu, şükran ve neşe hislerini besler. Dolayısıyla, olumlu duyguları özümsemek duygudurumunuzu yükseltebilir; bu da size daha çok olumlu his getirir ve o da gene duygudurumunuzu yükseltebilir.

Elbette en tatlı duygu/heyecanlardan biri sevgidir, şu kadının bana anlattığı gibi: *Her gece ışıkları kapamadan uymakta olan küçük oğlumu kontrol eder ve sessizce şöyle derim: "Umarım mutlu, sağlıklı, güvende ve huzurlu olursun."* Bunu yaparken hissettiğim sevgi içime yerleşir. Bir gece, odama dönüp yorganı üzerime çektikten sonra kalbimdeki sevinç genişlemeye devam etti ve bunu kocama yöneltmeye karar verdim. Onu ne kadar çok sevdiğimi düşündüm ve sevinç hisleri içime akmaya devam etti. Karanlıkta yüzümde kocaman bir gülümseme vardı ve çok mutlu bir kişi olarak uykuya daldım!

Arzular

Arzularımız umutları, dilekleri, özlemleri, istekleri ve ihtiyaçları içerir. Arzular motivasyonları ve eğilimleri, değer-

leri, ahlakı, tutkuları, amaçları ve hedefleri de, keza nefret, takıntı, aşırı bağlanma, ihtiras ve her tür bağımlılığı da içerir. Arzularınız dış dünyaya yönelik olabileceği gibi (mesela, birinin ihtiyaçlarınızı göz ardı etmemesini dileme), iç dünyaya da yönelik olabilir (mesela, o davranış karşısında açıkça konuşacağınız zaman güçlü kalmaya niyet etme). Olumlu arzular mutluluk ve kazanca götürür (susadığınızda bir bardak suya ulaşmayı hedefleme gibi), olumsuz arzular ise acı çekme ve zarara götürür (stresli olduğunuzda sigaraya ulaşmayı hedefleme gibi).

Bu yüzden, olumlu bir arzu yaşantıladığınızda farkına varıp özümseyin. Zihninizde kararlılık ya da inanç gibi iyi arzuları destekleyen etmenlerin farkında olup, bunları da özümseyin. Kötü bir arzu üzerinden hareket *etmediğinizde*, iyi sonuçların farkına varın ve edindiğiniz rahatlama, tatmin ve değer duygusunu özümseyin.

Eylemler

'Eylemler'i geniş anlamda, hem dışsal olarak yaptıklarımızı -davranışlar, yüz ifadeleri, duruş, söylediğimiz ya da yazdığımız sözler- hem gözlemlenebilen eylemlerimizi üreten içsel eğilim ve becerileri -acı çeken başkalarına ulaşma eğilimi ve empatiyle dinleme kapasitesi gibi- kapsayacak şekilde kullanıyorum. Desteklemek istediğiniz eylemleri gerçekten kayda geçirerek -ya bilfiil onları gerçekleştirerek ya da yalnızca onları yaptığınızı hayal ederek- daha verimli davranabilirsiniz. Örneğin, saldırgan insanlara karşı daha kendinden emin olmak istediğinizi varsayalım; bu, geriye doğru değil ileriye doğru uzanmayı, göğsünüzü germenizi, güvenli hareketler yapmayı ve kararlı şekilde konuşmayı içerebilir. Sonra bu eylemlerden

herhangi birini yaparken ya da hayal ederken, bu yaşantınızı on saniye ya da daha uzun süre devam ettirin, içinize yerleşmesine yardımcı olun.

Bir kadın çocuklarını okula hazırlama tarzını değiştirebilmek için bu yöntemleri kullanmıştı: *Biri yedi, biri dokuz yaşında iki kızım var, uyumayı seviyorlar, o yüzden onları kaldırmak hiç kolay olmuyor ve çoğu zaman alelacele, telaşlı, sinirli bir sabah geçiriyoruz. Zamanla farklı bir yol öğrenmeye karar verdim. Erkenden odalarına gitmeye başladım. Uyuyan küçük bedenlerine eğilip yanaklarından öperken, güzelce, uzun uzun kokularını içime çekiyorum. Hala küçük bebekler gibi kokuyorlar ve bunun sonsuza dek devam etmeyeceğini biliyorum. Bu anaç hisler içime yerleşip, kızlarımı bu şekilde uyandırırken kendimi rahat hissetmemi sağlıyor. Bebek kokularının iyiliğini özümseyip, onu çocuklar hala uyurken birkaç saniye kalbimde tutuyorum. Bu beni öyle mutlu ediyor ki! Sonra oyun oynar gibi, nazıkçe saçlarını okşayıp onları uyandırıyorum ve bunu yaparken hissettiğim tatlılık bir parçam haline geliyor. Bu hemen her zaman mutlu, hoş bir uyanmayla, gülümsemeler ve kucaklaşmalarla sonuçlanıyor. Ve çok kısa sürede yok olacak olan anların tadını çıkarıyorum.*

Farkındalık Aşaması

Bu bölümde daha önce hoş bir duyumun farkına varma alıştırmasını yaparken, olumlu bir yaşantı yaşamamanın en basit yolunu kullanmıştınız: Zihninizde önceden var olan iyi bir şeyin farkına varmak. Farkındalık, tiyatrodaki sahne gibidir. Herhangi bir anda, bir şey -sözgelimi, okumakta olduğunuz bu sözler- farkındalığınızın ön planındadır, dikkat projektörünün altındadır. Bununla eşzamanlı olarak, farkındalığın arka planında, sahnenin yan tarafında,

duyumlar, sesler ve hisler gibi başka şeyleri de yaşantılarını. Böylece, önceden sahip olduğunuz iyi yaşantılara bakacağınız iki yer söz konusu olur.

Farkındalığınızın *ön planında*, şu an projektörün altında hoş ya da yararlı bir şey bulup bulamayacağınıza bakın. Bu ilgi, esenlik ya da kararlılık duygusu olabilir. Belki az önce yemek yediniz ve kendinizi hoş bir şekilde tok hissediyorsunuz. Hissin büyük ya da yoğun olması gerekmez; gene de olumludur.

Benzer şekilde, gün boyunca zihninizin *ön planında* kahvenin güzel kokusu, bir dostunuzun sıcak hisleri ya da gün nihayet sona ererken rahatlama duygusu gibi olumlu bir şeyin olduğu birçok an olacaktır. Bu iyi yaşantılardan birini her fark edip özümseyişiniz günlük koşturmaya bir ara vermedir, soluklanıp bir tür yakıt ikmali yaptığınız kısa bir moladır; şu kişinin bir sabah hissettiği gibi: *Uyandığımda hava karanlıktı, yorganımın altında sıcacık kıvrılıp tavan pencerelerine çiseleyen yağmurun büyüleyici sesini dinledim. Kendimi güvende ve seviliyor hissedip bu hissi içime çektim. Kalktıktan sonra, köpeklerle birlikte köpek parkına gittik; sabahın o erken saatinde parkta bir tek biz vardık. Tam bir sessizlik hakimdi: Kuşlar cıvıldanıyor, tek tük araba geçiyor, yoğun tempolu bir şehirde bir huzur ve yalnızlık duygusu hüküm sürüyordu. Kendimi çok minnettar hissettim. Gözlerimi kapadım, derin bir nefes alıp kendimi bu ana bıraktım.*

Sonra, bilincinizin *arka planında* olumlu bir şeyler bulup bulamayacağınıza bakın. Bu, yemek yemek gibidir: Dikkatinizin çoğu yiyecek üzerinde olsa da öteki seslerin ve bir bütün olarak odanın da bilincindesinizdir. Aynı şekilde, şimdi bu satırları okurken, arka planda bedeninizde hoş bir rahatlama duygusu olabilir. Ya da zihninizin bir köşesinde varlığını sürdüren bir merak ya da beklenti tutumu.

Bir kez bilincinizin arka planında olumlu bir şey bulduğunuzda, ön plana getirmek için onun üzerinde yoğunlaşın. Şeyleri zihninizin arkasından önüne getirmenin nasıl bir şey olduğunu öğrenin. Bilincinizin bir yerlerinde genellikle hoş ya da yararlı *bir şeyler* olduğu için, bu yer değiştirmede daha becerikli hale gelme yaşantınızın özünün, zihninizin ön planında olan şeyin olumlu olması için birçok fırsat yaratır. Ayrıca, nöral kodlama dikkat projektörü altındakileri artırdığı için yaşantınızın bir yönünü bilincinizin ön planına taşımak, onun beyin yapısına aktarılma oranını yükseltir (yaşantınızın bir parçasını arka plandan ön plana getirmenin nasıl bir his olduğunu anlamak için sayfa 120'deki 'Bir Hissi Bilincin Ön Planına Taşımak' kutusundaki alıştırmayı deneyin).

Ön plandaki iyi bir şeyle birlikteliğinizi sürdürme için arka plandaki şeylerin dikkatinizi dağıtmasına izin vermemeniz gerekir. Onları kendi hallerine bırakın, direnmeyin ya da peşlerinden gitmeyin. Doğru bulursanız, daha sonra dikkatinizi bunlara yöneltebilirsiniz.

BİR HİSSİ BİLİNCİN ÖN PLANINA TAŞIMAK

Bu alıştırma, bilincinizin arka planındaki iyi bir şeyin farkına varıp onu ön plana taşımayı içerir. Bu süreci yaşantınızın bir kısmına -hislere- uyguluyor olacaksınız.

1. **YAŞANTINIZ OLSUN** Siz bu satırları okurken, zihninizin arka planında bu kitapla ya da başka şeylerle ilgili çeşitli hisler doğal olarak faaliyetini sürdürür. Bunlar hafif ya da ince olabilir ve olumsuz hisleri içerebilir ama büyük bir ihtimalle bu hislerden biri ya da daha fazlası olumludur: Dinginlik, güven, temel esenlik ya da başkalarına karşı dostça hisler gibi. Bir an kendinize karşı sessiz olup, zihninizin arka planında nelerin mırıldandığını dinleyin. Hoşlandığınız bir his bulup, onun üzerinde odaklanın.
2. **YAŞANTINIZI ZENGİNLEŞTİRİN** Olumlu bir his bilincinizin ön planına geldiğinde, onunla birlikteliğinizi sürdürün, bırakın mümkünse daha çok yoğunluk kazansın, onu bedeninizde hissedin.
3. **ÖZÜMSEYİN** Bu arada, siz üzerinde odaklandıkça söz konusu hissin içinize yerleştiğini hissedin. Bu hisse kendinizi açıp, onu özümseyin.

Bu alıştırmayı yaptıktan sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Şeyleri zihninizin arka planından ön planına taşıma hissinizi derinleştirmek için biraz zaman ayırıp süreci yineleyin.

Hoşlanma ve İsteme

Bir kez iyi bir yaşantınız olmaya başlayınca, doğal bir eğilim onu koruma isteğidir. Ama bunu yaparsanız, yaşantıyla birlikte akıyor olmaz; tam tersine, ondan ayrı durup onu dondurmaya ve sahiplenmeye çalışıyor olursunuz. O zaman iyi yaşantı diye bir şey kalmaz. Bu, müzik dinlemek gibidir. Harika bir motif duyup, şarkı devam ederken bunu zihninizde tekrarlamaya çalışırsanız, müzikten aldığınız keyif yok olur. Bu yüzden, işin püf noktası *elde etmeyi istemeden iyi yaşantıdan hoşlanmaktır*.

Hoşlanma keyfini çıkarmayı, takdir etmeyi ve haz almayı içerir. *İsteme* ile takıntı, ısrar, saplantı, baskı, peşinden koşma, bağlanma, tutku ve aşırı bağlanmayı kast ediyorum. Subkorteks ve beyin sapımızda, hoşlanma ve isteme ile birbiriyle bağlantılı ama birbirinden ayrı devreler uğraşır. Bu şu anlama gelir: Bir şeyden hoşlanabilir, gene de onu istemeyebilirsiniz; örneğin, çok yediğiniz bir öğünden sonra dondurmanın tadından hoşlansanız bile ikinci bir porsiyonu geri çevirebilirsiniz. Keza insanlar hoşlanmadıkları bir şeyi isteyebilirler, kumarhanede kumar makinesinin kolunu defalarca mekanik bir şekilde çektiklerini ve bundan bir yarar elde edip etmediklerine hemen hiç aldırmadıklarını gördüğüm kişiler gibi.

Hoş olandan hoşlanmak normaldir ve bunun herhangi bir zararı yoktur. Sorun, kendimiz ve başkaları için iyi olmayan şeyleri, mesela aşırı içki içmeyi ya da her ne pahasına olursa olsun tartışmadan galip çıkmayı istediğimizde başlar. İstediğimiz şey iyi, onu elde etme tarzımız kötü olduğunda da sorun var demektir. Örneğin, vaktinde işimin başında olmak istiyorum (iyi) ama çoğu zaman işe ulaşmak için hızlı araba kullanıyorum (kötü). Ve açık

konuşmak gerekirse, salt isteme yaşantısının kendisinde de sorun olduğu kanısındaım. İstemenin, güçlü bir arzu hissine sahip olmanın, bir hedefe 'kilitlenme'nin nasıl bir his olduğunu fark edin. İngilizcedeki *want* (istemek) sözünün İskandinav kökü 'yoksun olmak' anlamına gelir. İsteme esinden, can atmadan, bağlanımdan, niyetten, hırs ya da tutkudan farklıdır. Takıntılı hale gelmeden, yüksekleri hedefleyip çok çalışabilir misiniz? Bir yoksunluk ya da rahatsızlığa dayalı isteme, beynimizin tepkisel tarzını etkinleştirir ve kişide gerginlik ve stres hissi yaratır. şu deyişi düşünün: *İstemedenden hoşlanma cennet, hoşlanmadan isteme cehennemdir.*

Burada pratik tutum, bedeninizden akıp gitmekte olan yaşantılarınıza bağlanmadan onların keyfini çıkarmak ve iyi amaçları takıntı haline getirmeden iyi araçlarla elde etmeye çalışmaktır. Yaşantınızda iyi bir şeyleri fark ettiğinizde, onlara tutunmaya çalışmadan daha uzun sürmeleri için nazıkçe teşvik edin. Çoğunlukla beynimiz isteyeceği yeni bir şeyler arayışı içindedir. İsteme yoluna gitmeden, hoşlandığınız yaşantıları sürekli özümseyerek yavaş yavaş isteme alışkanlığının kendisini ortadan kaldırabilirsiniz.

Kolay Lokma

Farkındalığınızın herhangi bir anda genellikle bazı olumlu unsurlar içerdini bilmek son derece kayda değer bir şeydir. Dehşet verici bir şeyin yıkıcı etkisi altında olmadığınız sürece, tam şu anda bilinç akışınızda hep arzu ettiğiniz huzur, hoşnutluk ve sevgi halleri vardır.

Biraz dikkat ederseniz, iyi yaşantılar gün boyunca erişilebilir hale gelir. Bunlar yalnızca farkına varmanız gereken kolay lokmalar gibidir. Onları fark ettiğiniz anda, mumm!

Nefis. Yaşamakta olduğunuz iyi yaşantıların çoğu küçük tatlı kirazlar gibidir: Rahatlatıcı bir nefes, iyi bir niyet, hoş bir görüntü ya da ses ya da bir arkadaşınızla paylaştığınız bir espri. Ne zaman dilerseniz, yalnızca farkına vararak bu yaşantılardan tadabilir ve onların sizi beslemesine izin verebilirsiniz.

Yaşantınızın bütün parçalarını içeren bir tür alan niteliğindeki farkındalığın kendisi de her zaman farkına varabileceğiniz olumlu yönler içerir. Televizyon ekranı üzerindeki güzel ya da çirkin görüntülerden ötürü değişmez. Benzer şekilde, farkındalık onun içinden geçenler yüzünden hiçbir zaman lekelenmez ya da zarar görmez. Bu, farkındalığa özü itibarıyla bir güven ve sakinlik duygusu verir. Çok üzgün ya da büyük bir acı içinde olsanız bile bunları ve zihnin başka güç içeriklerini içeren farkındalığa sığınıp, onda avuntu bulabilirsiniz.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Birinci adımı (Yaşantınız Olsun) gerçekleştirmenin iki yolu vardır: Sizde zaten var olan olumlu bir yaşantının farkına varmak ya da olumlu bir yaşantı oluşturmak.
- Olumlu bir yaşantıyı bilincinizin ya ön ya da arka planında fark edebilirsiniz. Zihninizin arka planında faaliyette olan yaşantıların daha çok farkına varmaya çalışın; bu, özümseyeceğiniz daha çok iyi şey sağlayacaktır size.
- Düşünceler, duyu algıları, duygu/heyecanlar, arzular ve eylemler dahil olmak üzere yaşantınızın değişik parçalarının farkında olun. Bunların her birinin özümсенmesi iyi olabilir.

- Düşünceler iç konuşmayı, imgeleri, beklentileri, bakış açılarını, planları ve anıları içerir. Yararlı duyu yaşantıları, hazzı, rahatlamayı, dirimselliği ve gücü içerir. Duygu/heyecanlar değişebilen hislerden ve kalıcı ruh hallerinden oluşur. Sürekli olarak belli duyguları özümsemek, belirli bir ruh halini değiştirebilir. Arzular umutlarınızı, niyetlerinizi, ahlakınızı ve isteklerinizi içerir. Eylemler davranışlarınızı, eğilim ve becerilerinizi içerir.
- Beyninizde hoşlanma ve isteme için ayrı sistemler vardır. O yüzden, istemeden bir şeyi beğenmek mümkündür. Bağlanmaya çalışmadan kendinizi olumlu yaşantılar yaşamaya bırakırsanız, onlardan daha çok zevk alır, onları istemenin takıntı ve baskısına kapılmamış olursunuz.
- İyi yaşantıların farkında olmak, size her gün iyiliği özümsemek için birçok fırsat sağlar. Kendi farkındalığınızın farkına varmak bile iyi bir yaşantı için bir fırsattır çünkü farkındalık özü itibarıyla huzur doludur ve onun içinden geçen şeyler onu asla bozmaz ya da ona asla zarar vermez.

BÖLÜM 6

OLUMLU DENEYİMLER OLUŞTURMA

Önceki bölümde önceden var olan iyi bir yaşantının nasıl farkına varacağınızı gözden geçirdik. İyi bir yaşantınızın olmasının diğer yolu onu *oluşturmak* olup, bu bölümde bunu nasıl yapacağımıza bakacağız. Olumlu bir yaşantı oluşturma hoş bir görüntü bulmak için çevremize bakma ya da bizi mutlu kılan bir şey düşünme kadar yalın olabilir. Çoğu zaman bunu sırf kendimizi iyi hissetmemizi sağladığı için yaparız. Diğer zamanlarda da bir zorluğa karşı koymak için içsel bir güç yaşantısına başvururuz: Uçak yol alırken tehlikeli şekilde sallanıyor olabilir, o yüzden sakinleşmek için birkaç kez derin soluk alırsınız ya da trafikte bir aniden önümüze geçer ve kendimize bunu kişisel almamamız gerektiğini hatırlatırız.

İster yalnızca kendinizi iyi hissetmek ister bir zorlukla başa çıkmak için yapıyor olun, zihnin yararlı hallerini kendi kendinize etkinleştirebilmeniz -iç radyo istasyonunuzda *kendi* istediğiniz şarkıyı çalmanız- psikolojik iyileşme, gündelik esenlik ve verimlilik, kişisel gelişim ve manevi temrin açısından çok önemlidir. Gene de başlangıçta olumlu yaşantıları, özellikle belli durumlarda ya da belli

ihtiyaçlarımız için bize yararlı olacak yaşantıları, iradi olarak akla getirmek birçok kişi için zordur. Örneğin, kendinizi stresli hissediyorsanız, bedeninizde rahatlatma duygusu oluşturma pratikle mümkün olabilir. İncinmişseniz, bir dostu hatırlayıp fark ve takdir edildiğinizi hissetmek için belli bir srenin geçmesi gerekebilir. Bir kişi için en yararlı olacak olan zihin halleri çoğunlukla kendi kendimize oluşturulması en g olan hallerdir. Ama alıştırmayla kişi bunu daha iyi yapar hale gelir. Oluşturduğunuz yaşantıları sürekli içselleştirdikçe, hayatınızdaki sarsıntılar karşısında bu yaşantılar içsel güçleriniz olarak doğal şekilde belirmeye başlar.

FİKİRDEN SOMUT YAŞANTIYA

İyi bir olay hakkındaki düşüncelerin onunla bağlantılı iyi hisler, duyumlar, arzular ve eylemler haline gelmesini sağlamak için şu yolları deneyin:

- İyi olay kadar bedeninizin de farkında olun.
- Olayı kabullenme duygusuyla zihninizi ve bedeninizi yumuşatıp açın.
- İyi olayın doğal olarak olumlu duygu/heyecanları, duyumları, arzuları ve eylemleri teşvik eden yanlarını düşünün.
- Kendinize karşı nazik, yani "Hadi devam, bu yaşadığın gerçek, sahici, onunla ilgili iyi hisler duyman son derece olağan" diyen bir iç ses gibi olun.
- Bu iyi olayın bir arkadaşınızın hayatında olduğunu hayal edin. Onun için nasıl bir yaşantı dilerdiniz? Aynı yaşantıyı kendiniz için dileyebilir misiniz?

Bunu farklı yaşantılarla deneyin. Örneğin, güçlü surlar görmek bir koruma hissi haline gelsin. Zorlu bir günü geride bıraktığınızı bilmek rahatlama getirsin. Başarılarınızdan bazılarını hatırlamak değer duygunuzu desteklesin. Bir gruba dahil olduğunuzu gözlemlemek aidiyet hissinizi beslesin.

İyi bir yaşantı oluşturmanın çeşitli yollarını keşfedip, her biri için bazı örnekler verelim. Bu yöntemlerden birçoğu iyi olaylar bulmaya dayanır. Herhangi bir şey uydurmanız söz konusu değildir. *Gerçek* olanı, nesnel gerçeklik olanı görmeniz söz konusudur. İyi olayları fark etmek, kötü olayları inkar etmek anlamına gelmez. Yalnızca doğal ola-

rak iyi bir yaşantıyı harekete geçirebilecek olaylar üzerinde odaklandığınız anlamına gelir.

Çoğu zaman iyi bir olayı görürüz ama onun hakkında herhangi bir hissimiz olmaz. Bu görünürdeki küçük adım -fikirden somut yaşantıya- son derece önemlidir çünkü o olmadan beynimize kuracağımız pek bir şey olmaz. Nöral yapı oluşturma açısından önemli olan olay, koşul ya da durumun kendi değil, sizin onunla ilgili *yaşantımızdır*. Hissetmeden bilme, yemeksiz bir menü gibidir. İyi bir olayı iyi bir yaşantıya dönüştürmenin yolları için sayfa 127'deki 'Fikirden Somut Yaşantıya' kutusuna bakınız.

Mevcut Ortam

Hemen her zaman, nerede olursanız olun, o anki durumunuz içinde iyi bir olay bulabilirsiniz. Tam olarak şu an çevrenize bakın. ekici ya da güzel bir şey görüp, ondan iyi bir his alabiliyor musunuz? Size rahatlık ya da güven duygusu verebilen herhangi bir şey işitebiliyor musunuz? Hayatınızda olması sizi memnun eden herhangi bir şeye -mesela bir sandalyeye, giysiye ya da bir kitabın sayfaları- dokunuyor musunuz? Sevdığınız ya da takdir ettiğiniz insanlar var mı yanınızda?

Küçük olan ya da genellikle göz ardı ettiğiniz şeyleri de işin içine katın. Sözgelimi, bu sözleri yazarken klavyeme dikkat etmeye başladım (iyi bir olayı tanıma), sonra onun nasıl zekice ve yararlı bir buluş olduğunu takdir etmeye başladım (iyi bir yaşantımızın olması). 0'dan 10'a bir yoğunluk ölçeğinde, klavyelere duyduğum minnet 1 olmakla birlikte gene de olumlu bir yaşantıdır. Kırk yıldır klavye kullanıyorum ama onlar hakkında şu ana kadar hiçbir özel hissim olmamıştı. Bütün bu süre boyunca, burnumun di-

binde kaçırdığım bir fırsat duruyordu. Daha önce görmediğimiz iyi bir olayın farkına varmak bizim için bir avantajdır. Onu bir kez gördükten sonra, bir çarpan etkisi söz konusu olur: Gelecekte o iyi olayı her zaman hatırlarsınız.

İşte pek de olası olmayan bir ortamda iyi olaylar bulan bir kadının anlattıkları: *Topraklarının yüzde 40'ı terk edilmiş olan Detroit'te yaşıyorum: Bunun, şehir kalıntıları arasında doğada yaşamak gibi bir anlamı var. Geçen gün 'şehir çayırı'ndayken, sözcüğün gerçek anlamıyla bir ağaç yolunu kesti: Yüksek ve bet sesli kuşlarla dolu bir ağaç. Yukarı baktım, sesleri ve görüntüleri özümsüyüp bedenimin her yanını doldurmalarına izin verdim. Uzaktaki çevre yolunun uğultusunun farkına vardım; bu, kuşlar ile arabaların çaldıkları bir senfoni oluşturunuyordu. Bu tür anları özümsemek, dünyayı yeni bir yoldan görmemi sağladı. Kimi zaman terk edilmiş bir binanın kırmızı kiremiti üzerindeki akşamüstü güneşi neredeyse söze dökülemeyecek kadar güzel olabiliyor.*

Yakın Geçmişteki Olaylar

Son bir iki günde normal olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilecek birçok şey olmuş olmalıdır. Fiziksel olarak zevkli şeyleri -sabah yüzünüze su çarpmak ya da gece yastığınıza sarılıp kıvrılmak gibi- düşünün. Ya çamaşır yıkama ya da e-postalarınızı cevaplama gibi basit işler olsa bile, yapıp bitirdiğiniz işler? Sıradan olaylarda olumlu anlam bulmak, olumlu yaşantı oluşturma iyi bir yoldur. Büyük bir olasılıkla son yirmi dört saatte yemek yemişsinizdir, biri sizin için iyi şeyler hissetmiştir ve hoşlandığınız bir şeyler görmüş ya da duymuşsunuzdur. Yatmadan önce gün içinden en az bir şeyle ilgili iyi hisleri özümseyebilirsiniz. Biri bana bunu bütün bir yıl için yaptığını söy-

lemişti: Yılbaşında bir iyi yıl kutusu kullanmaya başladım. Her gün kutunun içine meydana gelen iyi bir şeyle ilgili bir not atıyorum. Bunların hepsini yılbaşı arifesinde okuyacağım. şimdi, gün içinde küçük bir iyi şey başıma geldiğinde, onu geçiştirmek yerine duyumsuyorum.

Kötü gitmiş olabilecek ama gitmemiş çok, pek çok şeyi de düşünün; işe giderken geirmediğiniz kaza, kırılmayan tabak, yatağa d şmenize yol amayan nezle gibi. Bu tür iyi olayı iki nedenden ötürü fark etmiyoruz. İlk olarak, dikkatimizi çekecek bir uyarın yok. *Olmayan* bir şeyi fark etmek zordur. İkincisi, neyse ki, her gün üst üste kötü olayların olmaması birçok yaşamda normdur. Beyniniz değişmeyen şeyleri -hem buzdolabının uğultusunu hem felaketlerin olmayışını- ayırıp kenara koyar. *Alışma* dediğimiz bu süreç nöral kaynakların verimli kullanılması anlamına gelmekle birlikte, iyi yaşantı fırsatlarını kaçırmamıza neden olur. Her gün gerçek bir karmaşa yaratabilecek olan ama yaratmayan bir şeyi fark etmeye çalışın, sonra kısa bir süreyi bu konuda kendinizi iyi hissetmeye ayırın.

Süregiden Koşullar

Geçici olayların aksine, birçok iyi şey görece istikrarlı ve güvenilirdir ve bu olayların hepsi iyi yaşantılar için birer fırsat oluşturur. Tam şu anda sevdiğiniz birçok yer hala burada ve iyi durumda. Örneğin, diş hekimim frezle dişlerimin bakımını yaparken, Yosemite Park'taki Tuolumne Meadows'u hayal eder, zihnimde granit kubbeleri görür, am ağaçlarındaki hafif esintiyi işitirim. İyi insanlar hayatınızdadırlar, diğerleri de size iyi şeyler dilemektedirler. Tuvaletten mutfağa evinizi kolaçan edin ve var olmaya devam eden iyi şeyleri fark edin, hatta şu şekilde kendi

kendinize adlarını anın: *Bu lavabo benim için yarın burada olacak, bu giysiler burada olacak, bu duvarlar gene boyanacak, bu masayla lamba işimizi görmeye devam edecek.*

Genişleyen halkalar halinde bakarak, toplumunuzdaki kusurlu da olsa olumlu yönleri -umarım hukukun egemenliği, demokrasi ve insan haklarını da- aklınıza getirin; özellikle hem tarihte hem bugün yaygın alternatifleri ile kıyaslayarak. Kültürü ve müziğe, fikirlere, sanata, eğlenceye ve bilge öğretilere kolayca erişebilmemizi düşünün. Bilim ile teknoloji ilerledi ve bize buzdolabı, uçakla seyahat, sifonlu tuvalet, aspirin ve internet gibi şeyler sunuyor. Daha geniş düşünerek, etrafta koşuşturan köpeklerden gökteki bulutlara ya da denizin sesine uzanan doğa vergisi armağanları hesaba katabilirsiniz. İşte bunun güzel bir örneği: *Evimin yakınlarında, bir tepenin yılın büyük bölümü çiçeklerle kaplı yamacı var. Bir ofis binasında işimi yaparken, tepenin hala güzel olduğunu biliyorum: Renkler, göz alıcı eflatunlar, turuncular, maviler ve pembeler. Zihnimde yosunlu kayaların üzerinde koşuşan sincapları görebiliyorum. Bu, iş yerimdeki küçük sığınağım gibi: Ben toplantılarla uğraşırken, çiçeklerin orada olduğunu bilmeyi kastediyorum.*

Elbette koşullar değişebilir -sonbahar kışa döner, çocuklar evden ayrılır, sevdiklerimiz bu dünyadan göçer- ve olumlu koşulların olumsuz yanları olabilir (iddialı bir iş, uzun çalışma saatleri anlamına gelebilir). Gene de *var olan* iyi koşulların farkına varabiliriz: Bunların her biri bir konfor, güven, minnet, rahatlama, huşu ya da rahatlık duygusunun sağlam temelini oluşturur.

Kişisel Nitelikleriniz

Kuşkusuz karakterimiz, kişiliğimiz ve yeteneklerimizde birçok iyi nitelik vardır: Adalet, mizah duygusu, çeşitli yetenek

ve beceriler gibi. Bu gerçekleri görüp onlarla ilgili olarak kendimizi iyi hissetmemiz, moralimizi yükseltip yetersizlik ya da utanç hislerinin iyileşmesine yardımcı olacaktır. Kişinin kendini iyi hissetmesi onu mağrur yapmaz; aslına bakılırsa, değer duygumuz geliştikçe başkalarını etkileme ihtiyacımız azalır.

Olumlu niteliklere sahip olmak için ne haleye ne kahramanlık destanlarına ihtiyacımız vardır; herkes bazı olumlu niteliklere sahiptir! Ama kendinize yönelik eleştirileriniz sizi yetersiz ya da kendinizden kuşkulu hale getiriyorsa, kendinizi özü itibarıyla kişiliği oturmuş, becerikli biri gibi hissetmeniz zor olabilir. *Kendinize* ve başkalarına temel olarak iyi bir kişi -mükemmel değil, iyi bir kişi- olduğunuzu açıkça dile getirmek bir tabu gibi gelebilir size.

Bir arkadaşınızın olumlu niteliklerini düşünün: Belki dürüstlük, güzel espriler ve cana yakınlık. Bu nitelikleri inkar etmek arkadaşınıza doğru davranmak olur mu? Bunun aksine, onun olumlu niteliklerini takdir ettiğinizde arkadaşınız bundan nasıl yarar sağlayacaktır, değil mi? Şimdi dikkatinizi kendinize yönlendirin: Kendi iyi niteliklerinizi görebiliyor musunuz? Bu bir adalet meseledir: Nasıl arkadaşınız hakkında gerçeği söylemeniz gerekiyorsa, kendiniz hakkında da gerçeği söylemelisiniz. Niçin arkadaşınızdaki iyiyi görmek iyi, kendinizdeki iyiyi görmek kötü olsun? Altın kural, iki yönlülüktür: *Kendimize* de başkalarına davrandığımız gibi davranmalıyız.

Kendinizde dayanıklılık, sabır, kararlılık, empati, merhamet ve dürüstlük gibi erdemleri ve güçlü yönleri gözleyin. Ayrıca, yemek yapma, hesap çizelgesi hazırlama ya da iyi bir dost olma gibi görünürde basit olanları bile olsa, becerilerinizi fark edin. Bunlar masal değil, gerçeklerdir. Olumsuz düşünceler -*Ama her zaman böyle değilim ki ben! Kaldı ki kötü yanlarım bu iyi şeyi yok ediyor*- üzerinize geliyorsa, normaldir. Siz yalnızca olumsuz düşüncelerin farkında olun ve sonra

dikkatinizi yeniden erdemleriniz, güçlü yönleriniz ve becerileriniz gibi gerçeklere verin. Farklı arkadaşlarınızın ya da aile üyelerinizin sizde neyi takdir ettikleri, beğendikleri veya sevdikleri üzerine düşünün. Ya da tıpkı kendiniz gibi herhangi bir kimsenin hayatını gözlemlemekte olduğunuzu hayal edin: Bu kişi başkalarına ne veriyor? Bu kişideki onurlu ve hayranlık uyandıran şeyler nelerdir? Ya da dünyadaki en güzel ve en sevgi dolu varlığın kulağınıza fısıldadığını, size ne kadar iyi olduğunuzu söylediğini hayal edin.

Gerçekten iyi niteliklerinizin *gerçekliğini* kabul etmeye çalışın. Birini alıp onu net olarak kavrayın. Belki başkalarına yardım eden bir arkadaş, belki iyi bir aşçı, belki edepli bir kişisiniz. Bu iyi nitelik her ne ise, bilin ki gerçektir. Bırakın iyi niteliklerinizden birinin farkında olma bir memnunluk, güven ve değer duygusu haline gelsin. İçinizde yer etmeye başlayan bu olumlu hislere kendinizi açın. Kendinizi bu şekilde iyi hissetmenizin kendinize ve başkalarına nasıl yardımcı olduğunu düşünün. Sonra bu süreci kendinizdeki öteki iyi şeylerle yineleyin. Temel olarak iyi bir kişi olduğunuz duygusunu özümseyin.

Şu kadın, çalışmasının niteliği hakkında hissettiği iyiliği özümsemiş: *Tıp asistanlığında tuhaf bir aşama vardır: Mesleki yeterliğiniz hakkındaki içinizi kemiren şüphelerin karanlık bulutlar gibi üstünüizde dolaştığı bir aşama. Bununla başa çıkmak için, işler iyi gittiğinde olanı -örneğin, başkalarının umut kestiği bir şizofreni hastasının bana olan minnet duygusunu- özel bir dikkatle içselleştiriyordum: Bu hasta bana birlikte yaptığımız terapi seanslarını çok önemseydiğini, çünkü yavaş yavaş hayatına yeniden hakim olmaya başladığını söylemişti. İşimde ehil olduğuma dair gerçek örnekleri ne kadar içselleştirsem, zihnimde çalan olumsuz plağı o kadar az duymaya ve kendimi daha mutlu ve işime daha bağlı hissetmeye başladım.*

Geçmiş

İyi yaşantılar için olağanüstü bir kaynak, geçmiş dediğimiz hazinedir. Zor bir durumla karşılaştığımda, bazen kaya yürüyüşü sırasında bir asılı kayaya tırmanışımı (gerçek), bu arada o kararlılık ve gücün bedenimde yarattığı duyguyu (his) hatırlıyorum. Ya da işimde bir terslik olmuşsa, bazı geçmiş başarılarımı getiriyorum aklıma. Biri beni eleştirdiğinde, olanları ve ne öğrenebileceğimi gözden geçirmeye çalıştıktan sonra bir arkadaşımın geçirdiğim güzel bir vakti düşünüp kendimi sevilen, değer verilen biri gibi hissedebiliyorum.

Bazen geçmiş yaşantılarınız iç içe geçer. Yıllar boyunca yüzlerce kumsalda bulundum, şimdi deniz kıyısında bulunduğum zamanları düşündüğümde geçmişten süzülerek gelen bir enginlik ve coşku duygusu söz konusu oluyor. Ya da yaşamınızda yararlanabileceğiniz bir dönemi belli belirsiz hatırlıyor olabilirsiniz. Sözgelimi, mali bir krizin üstesinden geldiğinizi bilmek olumlu bir dayanıklılık ve dürüst bir kişi olma duygusu yaratabilir. Aslında net anılarınızın olması gerekmez hiçbir biçimde. Kendinizde olması gereken iyi hisleri zihninizde canlandırmak için hatırlamadığınız yerlere ait fotoğraflardan ya da küçüklüğünüzle ilgili anlatılanlardan yararlanabilirsiniz. Annemin yaptığı iki düşükten sonra doğan ilk çocuk olduğumu ve bebekliğimde gerçekten istenip sevildiğimi kesin olarak biliyor ve kişinin annesi ve babası tarafından böyle sevgiyle kucaklanmasının nasıl bir his olması gerektiğini zihnimde canlandırıyorum.

Geçmiş düşündüğünüzde, “İyi şeyler geçip gitti” şeklinde yarı buruk yarı tatlı bir his yaşayabilirsiniz, bunun herhangi bir sakıncası yoktur. Dikkatinizin pişmanlık ya da kayba kapılmasına izin vermemeye çalışın. Bir

zamanlar tatlı olanı bugün yeniden tattığınızda, ona iti bar göstermiş olursunuz.

Gelecek

Gelecek, potansiyel iyi yaşantılarla dolu bir başka tür hazinedir: İster işten sonra ayağınızı sıkan ayakkabılarınızı çıkarmak için sabırsızlıkla beklemek, ister gelecek yaz çıkacağınız tatili hayal etmek söz konusu olsun. Bu zihinsel zaman yolculuğu korteksteki orta hat ağlardan yararlanır: Bu ağlar, atalarımızın daha verimli planlar yapmasını sağlamış olan önemli bir evrimsel gelişme idiler.

Bugün daha sonra olacak iyi bir şeyi tasavvur etmek için biraz zaman ayırın, sonra bırakın bu sizin için hoş bir his haline gelsin. Zor bir ilişkide farklı konuşmanız ya da davranmanız halinde, gelecekte iyi bir yaşantınızın olabileceğini aklınızdan geçirin. Ya da hayatınızda düşünmekte olduğunuz bir değişikliği yapmanın -farklı bir iş bulmak ya da düzenli olarak meditasyon yapmak gibi- yakın gelecekteki getirilerini aklınızdan geçirin.

İyi Başkalarıyla Paylaşmak

Araştırmalar, başkalarıyla iyi şeyler hakkında konuşmanın yaşantıyı yoğunlaştırdığını gösteriyor. İnsanlar gezegendeki en sosyal canlılardır; o yüzden empatiye, başkalarına duyarlı olma yetisine yönelik son derece gelişmiş nöral ağlara sahibiz. İki ya da daha fazla kişi ortak bir olumlu yaşantıya sahip olduğunda, bu empati ağlarındaki iyi hisler zincirleme bir tepkime içinde ileri geri hareket eder. John Milton'ın *Kayıp Cennet*'te yazdığı gibi: "İyi, başkalarına ne kadar aktarılırsa o kadar çoğalır."

Biriyle ortak geçmişinizi hatırlayabilirsiniz: Belki neşeli bir zamanı ya da birlikte aştığınız bir zorluğu. Şimdiyi de kutlayabilir; mesela çocuklarınızı oyun oynarken seyrederken, eşinize “Ne güzel” diye mırıldanabilir, bir günbatımının keyfini çıkarırken mutlu bir bakışı paylaşabilirsiniz ya da nefis bir tatlıya ‘dalarken’ birbirinize neşeyle gülümseyebilirsiniz. Ve bu cumartesi gecesi ne yapacağınızdan emekli olduktan sonra nerede yaşayacağınıza, güzel bir gelecek için mutlu planlar yapabilirsiniz.

Kötülükte İyiği Bulmak

2011’de, rutin bir ben kontrolünde sağ kulağımda habis bir kara tümör olduğu anlaşıldı. Kayınbiraderim kısa bir süre önce cilt kanserinden ölmüştü. Zihnimin tepesi tedavi için nereye gitmek gerektiği gibi sorunları çözerken, daha derindeki bir katman kendimi büzülmüş, titreyen, küçük bir hayvan gibi hissetmeme neden oluyordu. Tümör alınıp tahlillerden kanserin yayılmadığı anlaşıncaya kadar geçen on gün boyunca diken üstündeydim. Kanserın nüksetme riski gene yüksek. Bütün bunları üzüntüyle karşılayabilir, kötüye yorabilirdim: “Güneş kremi, olacak iş değil. Hem yararı olacak mı ki? Kanserın başıma açtığı dertlerden nefret ediyorum.” Ama böyle yorumlamıyorum. Aksine, başıma bu geldiği için memnunluk duyuyorum. Beni hasta insanlara karşı daha merhametli kıldı ve hayatın değerini daha iyi anlamamı sağladı çünkü hala buradayım ve hayatın tadını çıkarıyorum.

Olaylara *bakış açımız* -olayları yerleştirdiğimiz bağlam ve onlara verdiğimiz anlam- gerçekten de onlarla ilgili yaşantımızı şekillendirir. Özellikle, olumsuz olaylarda olumlu anlam bulmak (buna *yeniden yapılandırma* denir) başa

çıkma ve kendini toplama için yararlıdır. Bu, zor bir yaşantının herhangi bir biçimde daha az acı verici olduğunu ya da insanların size kötü davranmasında bir sakınca olmadığını söylemek anlamına gelmez. Söylemek istediğim şudur: Korkunç bir olay ya da durum bile içinde olumlu bir yaşantı için bazı fırsatlar taşıyabilir.

Geçmişteki zorlukları hatırlayın. Bunlar sizi herhangi bir biçimde daha güçlü kıldı mı? Onlardan ne dersler aldınız? Peki ya kayıplar: Bunlar hala elinizde olanları takdir etmenize yardımcı oldu mu? Halihazırdaki bir zorluğa düşünüp şunu sorun kendinize: “Bu zorluk sayesinde gittiğim yolu şu ya da bu yönde değiştirmem gerektiğini fark ettim mi?” Size kötü davranan insanlardan kendinizi kollama konusunda ne öğrendiğinizi düşünün. Ya da var sayın ki önemli bir geçiş sürecinin ortasındasınız: Yaşamınızın bu yeni bölümünde neler edinebilirsiniz?

Bir kadın, babasının vefatında huzur verici bir şeyler bulmuştu: *Babam, İkinci Dünya Savaşı’nda ABD donanmasında görevliydi ve son nefesini güneşli bir Anma Günü’nde verdi. Tam öldüğü anda başımızın üstünde uçan savaş uçaklarının yoğun gürültüsünü işittik. Yatak odası gösteri uçuşundan sonra sessizdi. İçim üzüntüyle kaplıydı ve babamı kaybetmeye katlanıp katlanamayacağımı bilmiyordum ama aynı zamanda o vefat ettikten sonra odayı dolduran sevgi, huzur ve sakinlik içimi hışıyla doldurmuştu. Onun içine daldım. Sanki zaman durmuş gibiydi. Çok yoğun bir andı. Bu yaşantı sevgili babamı yitirme sürecinde bütün yaşadıklarım boyunca ve bugün hala beni ayakta tutan bir duygu belleği verdi bana. Şimdi ne zaman kendimi yitmiş ya da stresli hissetsem, o yoğun dinginlik anlarını hatırlıyor ve yeniden onların içine dalıyorum.*

Başkalarıyla İlgilenmek

Bir arkadaşı düşünmek, kibar konuşmak ya da cömert olmak olumlu bir yaşantı için sevgi dolu fırsatlardır. Sevgi düşünceleri, sözcükleri ve eylemleri genellikle kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Gerçekten de, bir araştırmaya göre parayı kendimize saklamak yerine bir hayır kurumuna verdiğimizde, beynimizdeki ödül merkezleri daha etkin hale gelmektedir.

İlgi hem iç deneyimleri hem dış davranışları içerir. İçsel olarak, hoşlandığınız birini hatırlayabilirsiniz. Dışsal olarak, bir yabancıya gülümseyebilir, birine anlayışla duka-nabilir, bir çocuğu yatağa yatırabilir ya da eşinizin sözünü kesmeye son verebilirsiniz (kişisel olarak ben bu sonuncusu üzerinde çalışıyorum). Fazladan yararlar olarak, bir ilgi edimini önceden düşünürken, yaparken ve hatırlarken mutlu olabilirsiniz. Ve başkalarına yönelik ilginiz onların size karşı daha fazla ilgi göstermesini sağlayabilir.

İşte bir sevgi yaşantısını özümseyen bir erkekten bir örnek: *Bebek torunumu kucağımda tutup sallarken ve usulca şarkı söylerken gözleri kapandı, soluğu düzenli hale geldi ve uyudu. Değerli bir şeyi kucağımda birkaç dakika tutma duygusunun tadını çıkarıp, şu ana özgü bu duygunun içimde yerleşmesine, orada kalmasına izin verdim. Şaşırtıcı.*

Başkalarının Yaşamlarındaki İyiye Görmek

Başkalarıyla ilgili bir tür ilgi o kadar önemlidir ki, onu burada tek başına ele almak istiyorum. Atalarımız, küçük topluluklar halinde yaşıyorlardı; bu topluluklarda bireyler zor koşullarda kendilerinin ve çocuklarının canını korumak için iş birliği yapmak zorundaydılar. Başkalarının

sevinçlerinden ve başarılarından zevk alma yönünde gelişen yetimiz, büyük bir ihtimalle hayatta kalışı ve gençlerin aktarımını destekleyen ilgi bağlarının derinleşmesine yardımcı oldu. Başkaları mutlu olduğu için mutlu olmak insan yüreğinin doğuştan gelen, güçlü bir eğilimidir. Ve bize kendimizi iyi hissetmemiz için sonsuz fırsatlar sağlar çünkü her zaman bir yerlerde bir konuda mutlu olan birileri vardır.

İlgi duyduğunuz birinin hayatındaki iyi bir olayı düşünün. Sonra bu kişi için kendinizi memnun ve mesut hissedip hissedemediğinize bakın. Buna bazen *özgecil sevinç* (başkalarının talihinden mutlu olma) denir. Böyle bir duygu size pek bir şey ifade etmiyorsa, bildiğiniz ya da zihninizde canlandırabildiğiniz bir çocukla deneyin aynı şeyi: Hediye paketini açan, külahtaki dondurmasını yalayan ya da yavru köpekle oynayan küçük bir çocuk olabilir bu. Başka hisler su yüzüne çıkıyorsa -kendi yaşadığınız güçlüklerle üzülmeye gibi- bu olağandır. Bu tür hislerin farkında olun, sonra nazikçe dikkatinizi yeniden zihninizde teşvik etmek istediğiniz şeye çevirin: Başkalarının esenliğinden mutlu olma.

Bunu hayatınızdaki değişik kişilerle deneyin. Sonra tanımadığınız insanlarla, örneğin caddedeki ya da haberlerdeki ya da çok uzakta olduğunu hayal ettiğiniz kişilerle. Kişisel olarak, ben alıştırmayı severim. Başkalarına nazik olmanın yanı sıra, aşama aşama kalbinizi başkalarına açar. Ayrıca bu haset, kıskançlık ya da husumet gibi hisleri yok etmenin çok etkili bir yoludur. Bu alıştırmayı yaptığınızda, hayatınızdaki kötü şeylerle ilgili düşüncelerin yerini başkalarının hayatlarında iyi olan şeylerle ilgili sıcak hisler alır.

İyi Olaylar Tasavvur Etmek

Gelecek ve geçmiş üzerine düşünme gibi benzersiz insan yetilerimizi mümkün kılan orta hat kortikal ağlar, o olağanüstü iç sinemanın -imgelemin- nöral temelini oluşturur. Benim gibiyseniz, bu sinemayı kötü amaçlarla kullanma -örneğin, incindiğiniz bir ilişkiyi tekrar tekrar zihninizden geçirme- çok kolaydır. Aksine, imgelemi iyi amaçlar için -doğru olabilecek, hatta olamayacak iyi şeyler hayal etmek için- kullanın.

Doğru Olabilecek Şeyler

Sörf yapmadım ama dev dalgalar üzerinde ilerleyen insanların videolarından gerçekten hoşlanıyorum. Bunu bizzat yaptığımı düşündüğümde, kendimi heyecanlı ve mutlu hissetmemi sağlıyor. Bu hayal ettiğim şey belki hiç gerçekleşmeyecek ama en azından gerçekleşme ihtimali var, dolayısıyla olumlu bir yaşantı için potansiyel bir kaynak oluşturuyor.

Bu yöntemi değişik şekillerde kullanabilirsiniz. Zor bir durumda, sevdiğiniz birinin sesinin sizinle konuştuğunu hayal edebilirsiniz. Tam olarak değerlendirmedığınız yeteneklere sahipseniz, tam olarak değerlendirilmelerinin nasıl bir şey olacağını düşünün. Daha güçlü olmayı diliyorsanız, karatede siyah kuşağınız olduğunu hayal edin. Kendinizi daha huzurlu hissetmek istiyorsanız, doğada sessizce oturduğunuzu hayal edin. Her durumda hissedebileceğiniz şey konusunda gerçekçi olun; o şeyi abartmayın, bu tür bir abartı bu alıştırmamanın gücünü azaltır.

Doğru Olamayacak Şeyler

İşsel sinemanızı sizin için asla geçerli olamayacak iyi şeyleri hayal etmek için de kullanabilirsiniz. Beyninizin duygu/heyecanlarla ilgili bellek merkezlerinin derinlerinde, hayal edilen yaşantılar gerçek, yaşanmış deneyimlerin kullandığı mekanizmalara benzer mekanizmalar yoluyla nöral yapılar kurarlar. Bu yöntemi eksik olan şeyler konusunda kendinizi aldatmak ya da bu dünyayı geliştirmekten sizi alıkoyan pembe hayaller dünyasına sığınmak için kullanmış olmuyorsunuz. Gene neyin gerçek olduğunu biliyorsunuz. Yalnızca bu gerçekten daha az zarar görüyorsunuz.

Örneğin, anne babalarından hiç sevgi görmemiş insanlar biliyorum. Bu şekilde sevildiğini hissetmek sağlıklı psikolojik gelişim için önemlidir ve yokluğu yürekte bir yara izi bırakır. Bu kişiler için sevgi dolu bir anne ya da baba hayal etmek, sonra okşanma, teselli edilme ve sevilme hislerini özümsemek çok güçlü bir deneyimdi. Bu, çocukluklarında gerçekten olanları unuttukları anlamına gelmiyordu. Ama yararlarına olacak bir çözüm getirmiş oluyor, sevgi dolu bir anne ya da babanın ilgi göstermesi gibi hayati bir yaşantıyı hiç olmazsa *biraz* hissedebilecek yollar buluyorlardı. Mucizevi bir tedavi olmasa da bu alıştırma onlar için büyük bir fark oluşturunuyordu.

İyi Olaylar Üretmek

Birçok gün iyi olaylar oluşturma fırsatları içerir ve bunlardan her biri iyi bir yaşantı için bir şanstır. Birine iltifat edebilir, bir vazoya çiçek koyabilir, müziği açabilir, bazı mobilyaların yerini değiştirebilir, işe farklı bir yoldan gi-

debilir, kahvaltıda protein yiyebilir, kediyi kucağınıza çağırabilir ya da yastığınıza yeni bir kılıf geçirebilirsiniz. Önemli olan kendinize yönelik yeni talepleri üst üste dizmemek, yalnızca iyi bir yaşantıyı besleyebilecek bir olay oluşturma fırsatına kendinizi açmaktır.

İyi bir olay oluşturma'nın bir yolu sizi mutlu eden bir şey yapmaktır. Bir arkadaşım, çantasında taşıdığı küçük bir kutu yapmış: Kutunun içinde, İtalya'ya bir seyahatinde topladığı deniz kabukları, köpeğinin bir fotoğrafı ve bir haç var. Bir desteğe ihtiyaç duyduğunda, kutuyu açıp içine bakıyormuş. Bir başka arkadaşım, bir çocukluk fotoğrafını bulup ehliyetinin yanına koymuş; böylece, kimliğini gösterdiğinde bu sevimli kızı görüyormuş.

Kısıtlama, iyi olaylar oluşturma'nın bir başka yoludur. Sinir bozucu bir televizyon programını kapatın. Eleştirmeyin. Değiştiremeyeceğiniz bir şey hakkında üç kereden fazla endişelenmeyi kabul etmeyin; üç vuruşla endişeden kurtulmuş olursunuz. Kötü bir şeye kapılmış ve bundan kurtulmuşsanız, sırf bu bile iyi bir şey oluşturur; biraz vakit ayırıp bunu kaydedin ve yaptığınız bir sonraki şeye geçmeden önce keyfini çıkarın.

Her sabah o gün varlık kazandıracağınız iyi bir olayı seçebilirsiniz. Ve bu olayı oluşturduğunuzda, onu takip eden yaşantının gerçekten keyfini çıkarın.

Doğrudan Olumlu Bir Yaşantıyı Zihninizde Canlandırmak

Olumlu yaşantıların nöral izlerini oluşturdukça, istediğinizde olumlu zihin hallerini etkinleştirmek kolaylaşır, o halleri canlandırmak için herhangi bir iyi olayı düşünme-

niz gerekmez. İyi bir hissi doğrudan çağırıp çağırmadığınıza bakın. Erişimi kolay olan bir yaşantıyla işe koyulun. Bu güç, sakinlik, sevgi ya da memnurluk duygusu olabilir. Başlangıçta, bu alıştırma en iyi zihniniz endişe ya da stresin olumsuz etkisi altında değilken işler. Ama egzersizle, üzgün ya da altüst bir durumdayken bile olumlu hallerle ilgili nöral devreleri etkinleştirebilirsiniz: Bu, dağınıklık içinde uzanıp ihtiyacınız olan alete erişmek gibidir.

Hayatı Fırsat Olarak Görmek

Bir önceki ve bu bölümde, iyiliği özümsemeyi içeren birinci adımı gerçekleştirmenin -olumlu bir yaşantı edinmenin ya da onu etkinleştirmenin- pek çok farklı yolunu inceledik. Bu yollar şunlardır:

Aşağıdaki alanlarda *önceden* var olan olumlu bir yaşantının *farkına* varma:

1. farkındalığın *ön planında*
2. farkındalığın *arka planında*

Şu yollarla olumlu bir yaşantı *oluşturma*:

3. *mevcut ortamınızda* iyi şeyler bulma
4. *yakın tarihli olaylarda* iyi şeyler bulma
5. *süregiden koşullarda* iyi şeyler bulma
6. *kişisel niteliklerinizde* iyi şeyler bulma
7. *geçmişte* iyi şeyler bulma
8. *gelecekte* iyi şeyler öngörme
9. iyiyi başkalarıyla *paylaşma*

10. *kötülükte iyilik bulma*
11. *başkalarıyla ilgilenme*
12. *başkalarının hayatlarında iyiyi görme*
13. *iyi şeyler hayal etme*
14. *iyi şeyler üretme*
15. *olumlu bir yaşantıyı doğrudan akılda canlandırma*
16. *hayatı bir fırsat olarak görme*

Hayat zor olsa bile her yanımızı iyi şeyler çevirir. Bugün güneş doğmuştur, başkaları mutludur ve yemek güzel kokmaktadır. İyi şeyler içimizde sürüp gitmektedir: Bedenimiz varlığını sürdürmektedir, zihnimiz yetilerle doludur ve temel olarak iyi bir insanıdır. Kötü şeyler bile çoğu zaman iyi yaşantı fırsatları içerirler. Ve olup biten şeylere hiçbir gönderme yapmadan da iyi bir yaşantı yaşamanın pek çok yolu vardır.

Kimi zaman iyi bir yaşantıyı fark etmek ya da oluşturmak olanaksızdır. Zihin, büyük bir acı ya da korkunç bir yitimle sarsılmış ya da katlanması güç bir depresyonun boğucu etkisi altında kalmış ya da paniğin güçlü etkisini yaşıyor olabilir. O zaman yapabileceğiniz tek şey fırtınayı atlatmak, yani o yaşantıyla birlikte olmak, onun olmasına izin vermektir (bu arada kendinize karşı merhametli olabilmemiz umulur).

Ama çoğu zaman iyi bir yaşantıyı fark etmek ya da oluşturmak *mümkündür*; bu ister görmekten hoşlandığınız bir şeyi aramak olsun, ister iyi niyetlerinizin farkına varmak, ister sevdiğiniz birini düşünmek. Ya da bu, koltuğunuzda daha rahat bir konuma geçmek kadar basit bir şey olabilir. Her günün iyi bir yaşantı oluşturmak için birçok yol sunduğunu fark etmek, başlı başına kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Sevdiğiniz bir arkadaşımıza ya da

incittiğiniz bir kişiye iyi yaşantılar verebildiğinizi keşfettiğinizi hayal edin. Herhalde bunu yapabiliyor olduğunuzu bilmek sizi mutlu ederdi. Aslında kendinize iyi yaşantılar verme noktasında aynı güce sahipsiniz. Bu, olumlu bir yaşantıya sahip olmanın on altıncı yoludur: Hayatı bir fırsat olarak görme.

Zorlukların ve acının ortasında bile çoğu zaman iyi bir düşünceyi, duyu algısını, duygu/heyecanı, arzuyu ya da eylemi harekete geçirmek sizin elinizdedir. Çoğu zaman sürmesi için iyi yaşantıya 'yakıt ikmalî yapmak' da sizin elinizdedir. Bir sonraki bölümde bunu nasıl yapabileceğimizi gözden geçireceğiz.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Olumlu yaşantıları kendi kendimize harekete geçirme -istediğimizde içsel güçlerimizi devreye sokma- yetimiz başa çıkma, esenlik ve günlük verimlilik açısından elzemdir. Alıştırma yoluyla bu yaşantı ve güçler giderek daha çok kendi başlarına aktive olacaktırlar.
- İyi bir şey fikrini daha somut bir yaşantıya dönüştürmek için bedenimize karşı duyarlı, esnek ve açık olun ve olayın doğal olarak olumlu duygu/heyecanlar, duyumlar, arzular ya da eylemler yaratan yönlerini düşünün.
- İyi şeyler mevcut ortamınızda, yakın tarihli olaylarda, süregiden koşullarda, kişisel niteliklerinizde, geçmişte ve başkalarının yaşamlarında bulunabilir. Ayrıca, kendiniz iyi şeyler oluşturabilirsiniz. İyi herhangi bir şey, iyi bir yaşantının potansiyel temelini oluşturur.

- Olumlu yaşantılar oluşturmaya yönelik ek yollar şunları içerir: Geleceği hayal etme, başkalarıyla iyi yaşantıları paylaşma, kötülükte iyiliği bulma, insanlarla ilgilenme, iyi şeyler (hem olabilecek hem olamayacak şeyler) hayal etme ve olumlu bir yaşantıyı doğrudan akılda canlandırma.
- Kimi zaman olumlu bir yaşantınızın olması mümkün değildir. Ama çoğu zaman olumlu bir yaşantıyı fark etmek ya da oluşturmak mümkündür. Bu olgu, yani hayatı fırsat olarak görme iyi yaşantıların bir başka kaynağıdır.

BÖLÜM 7

BEYNİN İNŞASI

Önceki iki bölümde önerilen yöntemleri kullanarak, diyelim ki kendinizi rahatlamış, minnet dolu ya da seven biri gibi hissediyorsunuz. İyi bir şey edinmiş oldunuz: İyiliği özümsemenin birinci adımını. Peki, şimdi ne olacak?

Bu iyi yaşantının beyninize yerleşmesini sağlayacaksınız. Burada ikinci adım ile üçüncü adım devreye girmektedir. İkinci adımda yaşantıyla birlikteliğinizi sürdürüp, onu zihninizde geliştirerek yaşantıyı *zenginleştirirsiniz*. Üçüncü adımda onu özümsersiniz, yaşantının bir parçanız haline geldiğini algılayıp duyumsarsınız. Bu iki adım yaşantıları beyninize *kurar*, iyi zihin hallerini iyi nöral özelliklere dönüştürür.

Bir Yaşantıyı Zenginleştirmek

Belli başlı beş etmen öğrenmeyi, geçici zihinsel etkinlikleri kalıcı nöral yapıya dönüştürmeyi artırır. *Süre, yoğunluk, çok-kiplilik, yenilik ve kişisel önem* ne kadar fazlaysa, bellekte tutma o kadar büyük olur. Bunların her biri nöral ateşlenmeyi artırmanın bir yoludur; bu sayede bir iyiliği özümse-

me sürecinde beyninizde daha çok ağ bağlantısı kurulur. İyiliği özümseme süreçlerinin yinelenmesi, bu nöral izleri daha da güçlendirir.

Zihin/beyin sisteminin üst kısımları ideal hayaller, incelikli matematiksel sezgiler, zengin dokulu hisler, nefis görüntüler ve melodiler oluşturabilir ama deyim yerindeyse, zemin katta yeni yapı inşa etme mekanik bir süreçtir. Ne kadar çok aletiniz olursa, onları ne kadar sık kullanıp, kullanmaya ne kadar çok zaman ayırırsanız, nöral yapınız o kadar çok gelişir. O kadar çok demek, o kadar daha iyi demektir. Ayrıca, bir yaşantıyı zenginleştirmek için beş farklı seçeneğinizin olması güzeldir; birini uygulamanız mümkün değilse ya da o seçenek şu anda bizim için işlemiyorsa, ötekileri deneyebiliriz.

Süre

Çoğu zaman iyi bir yaşantı adeta büyük bir hızla geçip gider. Ama siz yaşantının sürmesini sağlayın, beş on saniye kesintisiz olarak onunla kalın; bu süre ne kadar uzun olursa, o kadar iyi olur. İyi yaşantıyı etkinleştiren yöntemleri onu bir daha bir daha etkinleştirmek ve devam etmesini sağlamak için kullanabilirsiniz. Bir erkek danışanım, bunu nasıl yaptığına dair canlı bir örnek göndermişti bana: *Çikolatalı pastayla dondurma yeme anımı zihnimde canlandırıyorum. Yalnız tatları değil, doku ve sıcaklıkları da. Ne çok haz duyduğumu fark ediyorum, ben tatların hazzını yaşarken beynimin dört bir yanında gülümseyen yüzlerin dolaştığını hayal ediyorum. Çikolatalı pastayla dondurma yerken aldığım zevki olabildiğince uzun zamana yaymayı unutmuyorum. Düşünceler dikkatimi dağıttığında, zihnimde bir ısırik daha alıyorum. Otuz saniye, bir dakika, birkaç dakika, daha uzun bir süre bu yaşan-*

tıyla kalmaya çalışıyorum. Daha sonra bir şey canımı sıkarsa, kendime "Pastayla dondurma vakti!" diyorum.

Kendinizi iyi yaşantıyı yaşamaya bırakın. Dikkatinizi ona verin, istediğiniz sürece başka her şeyi bir yana bırakın. Zihninizi ona verin; olumlu anlamıyla bırakın bu yaşantı sizi ele geçirsin. Ona yer ayırın, zihninizde onun için bir tür sığınak muhafaza edin.

OLUMLU YAŞANTIYLA İLGİLİ FARKINDALIĞI SÜRDÜRMEK

- Bilinçli olarak dikkatinizi yaşantıya verip, sonra bu dikkati koruyun. Bu biraz da buz pateni yapmak gibidir. Ayağınızı yerleştirmek, dikkatinizi vermek gibidir; daha sonra buzun üstünde kaymak ise yaşantıyla teması korumak gibidir. Zaman zaman dikkatinizi yeniden onun üzerinde yoğunlaştırıp, onunla temasınızı sürdürebilirsiniz.
- Dikkatinizin birazını dikkatiniz üzerinde tutun; dikkatiniz dağılırsa, yeniden geri getirebilirsiniz. Kendinize vereceğiniz yumuşak talimatların -zihninizin bir köşesinde "Yaşantıyla kal" diyen yumuşak bir ses gibi- yararı olabilir.
- Gerginlik ve stres kaynaklı dikkat dağınıklıklarını azaltmak için bir kere ya da daha fazla uzun uzun nefes alıp verin. Bu, sinir sisteminizin sakinleştirici ve rahatlatıcı parasempatik kanadını etkinleştirecektir.
- Kendinize yaşantının adını yavaşça söyleyin, şöyle: "Sakinleştirici... Rahatlatıcı... Güvenli..."
- Dikkatiniz kolay dağılıyorsa, özellikle uyarıcı yaşantıları özümsemeye çalışın. Şunlar bu tür yaşantılar arasındadır: Fiziksel hazlar, zevk, hayranlık, neşe, şefkat ve heves gibi enerji verici duygu/heyecanlar ve net kararlılık gibi somut tutumlar.

Dikkatiniz dağılıyorsa bu normaldir. Bunu fark ettiğinizde, kendinizi eleştirmeden dikkat spotunu yeniden olumlu yaşantıya döndürmeye çalışın. Olumlu yaşantıların yanı sıra, rahatsız edici hisler ya da duyumlar gibi olumsuz yaşantılar kendini gösterebilir. Bunların farkına varın, kendi hallerine bırakın ve siz olumlu yaşantıyla kalın. Başka şeyleri daha sonra düşünebileceğinizi hatırlayın. Ayrıca, sayfa 149'da yer alan 'Olumlu Yaşantıyla İlgili Farkındalığı Sürdürmek' kutusundaki önerileri deneyin.

Yoğunluk

Bir yaşantının yoğunluğu arttıkça, nörotransmitter norepinefrin düzeyleri de artar ve bu yeni sinapsların oluşumunu destekler. Bir yaşantı ne kadar çok yeni sinapsı beslerse, o yaşantı o kadar beyninize işlenir. Ve bir yaşantı ne kadar zevkli hale gelirse -özellikle yaşantıyı bilinçli olarak yoğunlaştırıp, iyiliği özümseme yoluyla onu buna açtığınız için beyninizin başlangıçta beklediğinden daha olumlu olursa- dopamin düzeyleri de o kadar yükselir; bu da yeni sinapsları destekler. Kısacası, bir yaşantının zevk yoğunluğu arttıkça onun kalıcı nöral yapıya dönüşmesi de artar. Dolayısıyla, olumlu yaşantıların olabildiğince yoğun hale gelmesini ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlamak, onlardan kalıcı yararlar elde etmenin önemli bir yoludur.

Bunu yapmak için olumlu yaşantının bedeninizde ve zihninizde daha zengin, daha eksiksiz ve daha büyük hale gelmesini teşvik edin. Yaşantı üzerinde odaklanın ve onun olabildiğince yoğun hale gelmesine izin verin. Yaşantının olumlu yönlerinin -sözgelimi, bir şeyin cildinizde nasıl güzel bir his oluşturduğunun ya da biri size nazik davrandığında nasıl duyulduğunuzun- bilincinde olun. Biraz daha

hızlı soluk alabilir ya da içinizi enerjiyle doldurduğunuz duygusunu yaşayabilirsiniz. Gözlerinizi kapayabilir ya da yerdeki değişmeyen bir şeye bakabilir, böylece bu nefis yaşantı üzerinde gerçekten odaklanabilirsiniz. Bir yaşantı -dinginlik, aidiyet ya da kendini gerçekleştirme gibi- in-celikli olabilir, gene de zihninize egemen olabilir. Tadını, keyfini çıkarın. Zevk alın o yaşantıdan!

Çok-kiplilik

Çok-kiplilik, yaşantının olabildiğince çok yönünün farkın-da olduğunuz anlamına gelir. Diyelim ki, bir arkadaşını-zın iyi niteliklerini düşünüyorsunuz. Onunla bağlantılı duyumlar, duygu/heyecanlar, arzular ve eylemlere karşı da duyarlı olabilirsiniz. Ya da minnet duygusu hissediyor-sanız, birçok iyi şeyin hayatınıza aktığı gibi bir görüntüyü zihninizde canlandırın, bedeninizin rahatladığını duyum-sayın, size verilenlerden bazılarını başkalarıyla paylaşma dileğinin farkına varın ve teşekkürünüzü yüksek sesle dile getirdiğinizi hayal edin.

Özellikle bütün bedeninizde iyi yaşantılar duyumsa-maya çalışın. Dikkatiniz, toprağın içlerine doğru ilerleyen su gibi, bedeninize yönelsin. Soluk alıp verdiğinizin far-kında olun; bu, bedeninizle temas içinde olmanıza yardım edecektir. Hatta bütün beden olarak nefes alıp verdiğinizizi -nefes alıp vermenizle iç içe geçmiş mutluluk, sevgi ya da huzur gibi hislerle birlikte- hissedip hissedemediğinize bakın.

Son derece bariz olduğu için, hayatta son derece fizik-sel bir *bedenle* var olduğumuzu unutmak kolaydır. Subkor-tikal denetim merkezleri sürekli olarak bedenimizin halini gözetleyip, korteksimize eylem çağrıları ve onunla bağ-

lantılı duygu/heyecan sinyalleri gönderir. Bu subkortikal sinyaller, kortekste tutulan görüş ve değerleri şekillendirir; bunun da gene subkorteks ve beyin sapını etkileyen sonuçları olur. Bu döngü aracılığıyla eylem düşünceyi, düşünce eylemi şekillendirir: Bu, *bedenlenmiş biliş* dediğimiz şeyin temelini oluşturur. Örneğin, araştırmalar gösteriyor ki, bir ödüle doğru uzanma beynin ona olan tepkisini artırır; keza kişinin yüz ifadesi, duruşu, hatta ellerini açması ya da kapaması yaşantısını ve davranışını etkiler.

Buna bağlı olarak bir yaşantıyı değişik türden eylemler, hatta en incelikli eylemler aracılığıyla bedenleştirerek zenginleştirebilirsiniz. Evliliğimin ilk dönemlerinde, eşim bana bir sorundan söz ettiğinde ve ne yazık ki sorunun kaynağının ben olduğum ortaya çıkmaya başladığında fiziksel olarak geri çekilirdim ("Beni alın buradan"). Ama zamanla eşime doğru eğilmemin zihnimi konuşma üzerinde odaklamaya ve yüreğimi eşime açmaya yardımcı olduğunu keşfettim. Benzer şekilde, moralinizi yükseltmek için hafifçe gülümseyebilir, daha temkinli olmak için biraz daha dik oturabilir ya da kendinizi biraz daha güçlü hissetmek için bacaklarınızı iki yana açabilirsiniz. Genel olarak olumlu yaşantılara ne kadar aktif olarak ve ne kadar bedeninizle katılırsanız, etkileri o kadar fazla olur.

Bir yaşantıyı birden çok duyuyla yaşamamanın yaratıcı yollarından biri, ona sanatsal yaklaşımdır. Basit şeyler bile güçlü olabilir, bir ortaokulun rehber öğretmeninin gönderdiği aşağıdaki örnekten görebileceğiniz gibi (çocuklarla iyiliği özümseme üzerine daha ayrıntılı bilgi için dokuzuncu bölüme bakınız): *Eğitim sürecine aktif olarak katılmayan danışman öğrenci gruplarıyla uğraşıyorum; iyiliği özümsemeyi uygulamalı olarak çalıştığımız bir minnet alıştırması başlattım. Farklı renkte kağıtlardan şeritler, yapıştırıcı ve*

keçeli kalem dağıtıyorum; herkes üç tane şerit alıyor. Öğrencilere gözlerini kapamalarını ve birkaç dakikalarını ayırıp hayatlarında ne için minnet duyduklarını düşünmelerini istiyorum. Sonra bu şeylerden üçünü seçip, her birini bir şeride yazmalarını söylüyorum. Seçtikleri şeyin büyük ya da eritme peynir, sıcak su ya da çekirdeksiz karpuz (benim favorilerimden üçü) kadar basit olabileceğini belirtiyorum. Ardından, her öğrenci kendi şeritleriyle kağıttan bir zincir oluşturuyor. Her halka eklendiğinde, durup eklenen yaşantının iyiliği üzerine düşünüyoruz. Öğrencilere yaşantının yerleşmesine ve bir parçaları haline gelmesine izin vermelerini hatırlatıyorum. Bu alıştırmayı yaparken en çok fark ettiğim şey mekanımızı dolduran huzur ve sessizlik ile bütün yüzlerdeki nazik gülümseyişler.

Yenilik

Beyin bir yenilik arayıcısıdır, hep beklenmedik bir şeyler arar ve sonra onu hızla belleğe depolar. O yüzden, olumlu yaşantılarınızda yeni olanı bulmaya çalışın; özellikle bir dilim ekmek yemek, işten eve gelmek ya da sevdiğiniz birinin gözlerine bakmak gibi sıradan yaşantılar iseler. Bu anların yeni birer an olmasını sağlayın. Yaşantılarınızda beklenmedik ödülleri arayın: Sözgelimi, “Çorbamda bu hoş köri tadını beklemiyordum” ya da “Sana sarılmanın bu kadar güzel olduğunu bilmiyordum” tarzı bir his gibi. Bu, dopamin düzeylerinin yükselmesini, böylece yaşantının beyninize kaydedilmesini sağlayacaktır.

Dikkatinizi bir yaşantının farklı yönlerine verin. Bunu soluk alıp verme gibi iyi bildiğiniz bir şeyle deneyin. Birkaç kez soluk alıp verin; bunun karnınızda, göğsünüzde, diyaframınızda (karın ile göğüs arasında) ve gırtlığınızda yarattığı pek çok duyumdan bazılarını keşfedin. Serin ha-

vanın vücudunuza girişini, sıcak havanın vücudunuzdan çıkışını fark edin. Üst dudağınız etrafındaki, sırtınızdaki, omuz, boyun, baş ve yanlarınızın küçük hareketlerindeki duyumları fark edin. Ne zaman dikkatiniz yaşantının bir başka yönüne yönelse, bu beyniniz için yeni bir uyarandır.

Olup biteni değişme sırasında fark edin, bu da bir yenilik duygusu getirir. Bir arkadaşınızla konuşurken, kendi yüzünüzde ya da onun yüzünde belirip yok olan ifadelerin ve arkadaşınızın söyledikleri hakkında içinizdeki hislerin gelgitinin farkında olun. Ya da temel bir esenlik duygusuyla sakince otururken görüntü, ses, tat, dokunma, koku ve düşüncelerin nasıl sürekli olarak bilince çıkıp, sonra kayboluverdiğini gözleyin.

İkinci bölümde gördüğünüz gibi, hipokampus bellek için, dolayısıyla iyiliği özümsemek için çok önemlidir. Ama hipokampus nöronlarının bir zayıf yanları vardır: Stres hormonu kortizolun etkisiyle zayıf düşerler ya da ölürlər. Neyse ki, hipokampus beyinde yeni nöronların doğduğu başlıca yerdir (buna *nörojenez* adı verilir). Yaşantılarınızın yeniliği, bu bebek nöronların hayatta kalma şansını artırır. Hiçbir yaşantı bir diğeriyle tıpatıp aynı olmadığı için yaşantınızın farklı yönleri üzerinde odaklanıp, bunları özümsemeniz dirilik ve yenilik duygusunu destekler; dolayısıyla, nörojeneze katkıda bulunabilir ve hipokampusunuzun onarımına yardımcı olabilir.

Kişisel İlgi

Bir markette dolaştığınızı ya da bir web sitesini gözden geçirdiğinizi farz edin. Beyniniz sizin için önemli olabilecek şeyleri bulmak için sürekli olarak inceleme halindedir. *İhtiyaçlarım, ilgi alanlarım ya da kaygılarım ile ilgili mi? Dikkat*

kesil. *İlgili değil mi?* Öyleyse devam et. Ve beyniniz sizin için önemli bir şey bulduğunda, o yaşıntıyı depolar.

Dolayısıyla, ilgili şeyleri arama şeklindeki bu doğal süreci olumlu yaşıntılarınızın nöral izlerini oluşturmak için kullanabilirsiniz. Özümsemekte olduğunuz bir yaşıntının size nasıl yardım edebileceğini, niçin değerli olduğunu fark edin. Örneğin, rahatlama ve sakinlik stresi ve endişeyi azaltabilir; yoğun iş programları kişinin eşiyle yakın olmasını zorlaştırdığında, eşiyle mizahi bir şeyleri paylaşması o kişiye yardımcı olabilir.

Yaşıntıyı hayatınızdaki bağlamına yerleştirin. Bir yaşıntı sırasında kendinize şunu bile söyleyebilirsiniz: “Bu benim için uygun çünkü...” Yaşıntının sizin için önemi içsel olarak kendinize karşı nezaketi de içerir. “Bu benim ihtiyaç duyduğum şey, bu kendimi iyi hissetmemi sağlıyor, bu benim için doğru olan şey” hissidir bu. Egonuza malzeme sağlamanız değil, kendinize *önemi olan* (ondan yararlanabilecek bir dostunuza sunabileceğiniz) bir yaşıntıyı sunmanız söz konusudur.

Bir Yaşıntıyı İçselleştirmek

Bir keresinde tatilde eşimle Hawaii standartlarına göre bile olağanüstü olan bir gün batımını seyrediyorduk. Şöyle dedim kendime: “Bunu unutma.” Ve şimdi, yirmi yıl sonra, bu satırları yazarken hala gökteki canlı parlak eflatunları ve pembeleri görebiliyorum.

Kendi başına bir yaşıntıyı zenginleştirme -iyiliği özümsemenin ikinci adımı- onu beyninize iyice yerleştirir çünkü nöral aktiviteyi yoğunlaştırıp süresini uzatmanız söz konusudur, bu da doğal olarak nöral yapının oluşmasını sağlar. Güzel bir gün batımının zihinsel bir fotoğrafını çekip

bunu yapabildiğiniz gibi, yaşantının içinizde yer ettiğini, bir parçanız haline geldiğini algılayıp duyumsayarak bu yerleştirmeyi daha da pekiştirebilirsiniz: Bu, iyiliği özümsemenin üçüncü adımı, yani içselleştirmedir.

Aslında iyiliği özümseme ateş yakmak gibidir. Birinci adım yakma, ikinci adım ateşin sürmesi için yakıt eklemedir, üçüncü adım ise içinizi ısıtır. İkinci adımı net olarak bitirdikten sonra üçüncü adıma başlayabilirsiniz ama çoğu zaman olumlu bir yaşantıyı özümseme duygusu onu zenginleştirme duygusu ile karışıp örtüşür: Ateşe tahta parçaları eklerken, ateşin aynı anda sizi ısıtması gibi.

Üçüncü adımı gerçekleştirirken, bazı insanlar olumlu yaşantının çiseleyen yağmur ya da yumuşak altın tozu gibi içlerine süzüldüğünü ya da yüreklerindeki hazineye bir mücevher gibi yerleştirildiğini zihinlerinde canlandırırlar. Biri bana yaşantıyı özümsemenin çarpıcı bir görsel metaforunu sunmuştu: *Temiz bir bardak suyu alıp buna bir damla yağ eklerseniz, yağ yüzeyde kalır. İkinci bir bardak suyu alıp buna bir damla gıda boyası eklerseniz, damla yavaş yavaş su içinde ilerleyip suyu o renge boyar. Ben iyiliği özümsemeyi başkalarına görsel olarak böyle açıklıyorum. Yağ, öyle ya da böyle fark yaratan geçici bir yaşantıyı temsil eder; gıda boyası ise somut bir değişimi temsil eder, yerleşmesi belli bir zaman alan bir değişimi.*

Bazıları olumlu bir yaşantının içlerini bir fincan sıcak çikolata gibi ısıttığını ya da yatıştırıcı bir merhem gibi içlerindeki incinmiş yerleri rahatlattığını duyumsarlar. Ya da yalnızca yaşantıyı aldıklarını, kaydettiklerini ve tuttuklarını, yaşantının beyinlerine yerleştiğini, onların bir parçası, nereye gitseler yanlarında götürebildikleri içsel bir kaynak haline geldiğini bilirler. Sizin için hangi yöntemin uygun olduğunu keşfedin ve iyi yaşantının beyninizde yer edeceğine güvenin. Siz o yaşantı üzerinde odaklandıkça, o da sizin içinizde yer edecektir.

İşte, bir kadının olumlu bir yaşantıyı tekrar tekrar nasıl özümsemişliğinin bir örneği: Yakınlarda kedilerimden biri hastalandı. On bir yaşındaki Sammy'yi veterinerine götürdüm: Bir ilaç verirler, kısa sürede iyileşir diye düşünüyordum. Ama küçük göğsünün sıvıyla dolu olduğunu öğrendim, bu da soluk alıp vermesini güçleştiriyormuş. Yakalandığı hastalığın tedavisi yokmuş. Veterinerle ve eşimle konuyu konuştuktan sonra, en iyisinin Sammy'yi uyutmak olduğuna karar verdim. Hayvanlar inanılmaz derecede değerli varlıklar ama düşünmesi bile hoş olmayan bu kararı almak gerekiyordu. Ötenazi beynimi ve yüreğimi dağlıyordu. Günlerce ağladım. Bir süre geçtikten ve kafamı biraz daha topladıktan sonra, iyiliği özümsemeyi denemeye başladım. Sammy'yle geçirdiğim çok değerli, güzel zamanları hatırlayıp her bir hatıranın otuz saniyeden fazla tadını çıkardım. O olumlu hislerin iyileştirici bir ilaç gibi derinlerimde yer ettiğini ve kedimle geçirdiğim o son korkunç anları iyileştirdiğini duyumsadım. Bir bakıma sanki Sammy'nin kendisinin bir parçam haline geldiğini hissediyordum. Kucağımda oturduğunu ya da bir oyuncağı kovaladığını hatırlamak içimi rahatlatıyordu.

Bir yaşantıyı özümsemek için hangi yöntemleri kullanırsanız kullanın, değişme, gelişme, sonuç olarak biraz farklı olma isteğinizin, hatta cesaretinizin olmasına çalışın. Örneğin, bir minnet yaşantısını içselleştirirken kendinizi gerçekten biraz daha minnettar ve değer bilir hale gelmiş hissedip hissedemediğinize bakın. Bir güç hissini içselleştirdiğinizde, gerçekten biraz daha güçlü hale gelip gelemediğinize bakın. Zihin (ve beyin) şeklini dayandığı şeyden alır; bu durumda onun içselleştirmekte olduğunuz olumlu yaşantı çevresinde biçimlenmesini sağlarsınız.

Huzur, Hoşnutluk ve Sevgi

Kapsamlı bir iyiliği özümsemenin -yani beynimizi uyumlu tarzına kavuşturacak olan huzur, hoşnutluk ve sevgi gibi temel yaşantılara uygulanmış haliyle iyiliği özümsemenin- parçalarını bir araya getirelim. Bu alıştırmayı ilk kez yaptığınızda, her parçasına biraz zaman ayırmanız yararlı olabilir, böylece o parça hakkında net bir kavrayış geliştirmiş olursunuz. Sonra, giderek doğrudan bütünlüklü bir huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusuna erişebilirsiniz. Bu alıştırmadan, sabah uyandığım an dahil olmak üzere, sık sık ben de yararlanırım (bu alıştırmamanın çok kısa bir biçimi için sayfa 219'daki 'İyi İçin Bir Dakika' başlıklı kısma bakınız).

Öyleyse başlayalım:

Farkındalığınız içinde hareket eden her ne ise, onun var olduğu bilincine kavuşun: Düşünceler, duyu algıları, duygu/heyecanlar, arzular ve eylemler. Bırakın bunlar var olsun, gelip gitsin.

Çevrenizdeki duvarlar ve yakınınızdaki iyi insanlar dahil olmak üzere, şimdi korunmanızı sağlayan yollardan bazılarını fark edin. Yetenekleriniz, kredi itibarınız ya da ehliyetiniz gibi kaynaklarınızdan bazılarının farkında olun. Güç duygusunu, kararlılık duygusunu aklınıza getirin. Tam şu anda bedeninizin temel olarak iyi olduğunu, kalbinizin attığını, düzgün soluk alıp verdiğinizi, kusursuz olmasanız da hayatınızı idame ettirdiğinizi fark edin.

Gereksiz herhangi bir tehdit edilmişlik duygusunu fark edin ve buna son verip veremeyeceğinize bakın. Endişelenmekten ya da planlar yapmaktan

kurtulmaya çalışın; bunları daha sonra yapabilirsiniz. Herhangi bir şeyle ya da herhangi bir kimseyle mücadele ediyor ya da çatışıyor değilsiniz. Canınızı sıkan, sizi tüketen, kızdıran ya da öfkeliendiren herhangi bir şey dağılıp yok oluyor. Gereksiz herhangi bir kendini kollama, gerginlik ya da kaygının farkında olun ve bunlardan kurtulup kurtulamayacağınıza bakın. Benliğinizi olabildiğince kendinizi güvende hissetmeye açın. Giderek daha sakin, daha rahatlamış hale geliyorsunuz. Belki de durağan bir dağ gölü gibi bir sakinlik duygusu hissediyorsunuz. Nefrete gerek yok; ne kendi içinde ne dış dünyada herhangi bir şeye direniyor değilsiniz. Bir huzur duygusuna izin veriyor, onu açığa çıkarıyorsunuz.

Huzur duygusuyla birlikteliğinizi devam ettirin, onun keyfini çıkarın, onunla ilgili duyguyu zenginleştirip içselleştirin. Huzur içinize yerleştikçe, siz de onun üzerinde yoğunlaşın. İsteddiğiniz sürece bununla kalın.

Şimdi bırakın huzur duygusu zihninizin arka planına hareket edip kendinizi müteşekkik, değer bilir, minnettar hissetmenizi sağlayan herhangi bir şeyi ön plana getirsin. Size haz, memnunluk, zevk ya da neşe getiren başka herhangi bir şeyi düşünün. Bir işi sonuçlandırdığınız bir zamanı hatırlayın. Başardığınız şeylerin, ulaştığınız hedeflerin farkında olun. Tatmin ve kendini gerçekleştirmişlik zamanlarını anımsayın. Size bütünlük ve esenlik hisleri veren daha başka şeyleri aklınıza getirin. Düş kırıklıklarını, hüsrancıları, tatminsizlikleri bir yana bırakın. Kayıplarla ilgili olarak kendinize nazik olun ama bir yandan da bu kayıpların gerçekliğini kabul edin. Şu anda bu anın her ne ise onun dışında herhangi bir şey olmasını di-

lemeden, bir yeterlilik, hatta bolluk duygusuna ulaşım ulaşamadığınıza bakın. Giderek artan bir hoşnutluk hissedin. Açgözlülüğe yer yok; zihninizde ya da dış dünyada herhangi bir şeyin peşinden koşuyor değilsiniz. Bir hoşnutluk duygusuna izin veriyor, onu açığa çıkarıyorsunuz.

Hoşnutlukla birlikteliğinizi sürdürün, keyfini çıkarın, bu duyguyu zenginleştirip içselleştirin. Hoşnutluk içinizde yer ederken, siz de onun üzerinde odaklanın. İstedığınız sürece onunla birlikte kalın.

Şimdi hoşnutluk duygusunun zihninizin arka planına ilerlemesine izin verip, kendinizi sevilen ve seven biri gibi hissetmenize yardımcı olan şeyleri ön plana taşıyın. Bir başka varlığa -belki bir kişi, belki evcil bir hayvan, belki bir grup insan- kendinizi açıp, onunla aranızda bir duygusal bağ duygusu bulun. Size dostça ya da cana yakın davranan birini düşünün ve bunun bir sevilme hissi haline gelmesini sağlayın. Kendinizi kabullenilen, fark edilip anlaşılan, takdir edilen ya da saygı gören, hatta hoşlanılan ve sevilen hissettiğiniz bir zamanı anımsayın. Bırakın bu sevilme hissi içinizi doldursun, yüzünüzü, boğazınızı ve gözlerinizi yumuşatsın, kalbinizi rahatlatıp ısıtsın. Bırakın ilişkilerdeki reddedilmeler, hınçlar ve geçmiş üzüntüler dağılıp gitsin. Sevilmenin nasıl bir his olduğunun bilincine varın. İyi bir kişi olduğunuzu, başkalarını umursadığınızı gösteren yollardan bazılarının farkına varın. Başkalarına katkılarınızdan bazılarının, yeteneklerinizden bazılarının farkında olun. Bırakın değer hisleri içinizde yer etsin. Bir kez daha: Bırakın gerçekten iyi bir kişi olduğunuz içinizde yerleşsin.

Hoşlandığınız birini, sizin için önemli olan birini, sevdiğiniz birini aklınıza getirin. Biri için merhamet

-yaşayan varlıkların acı çekmemesi dileği- hissedin: Bu zor durumdaki bir arkadaş, acı çeken bir çocuk, yakınınızdaki ya da çok uzaklardaki yoksul insanlar olabilir. İçinizde merhameti, varlıkların mutlu olması dileğini bulun. Aklınıza bir yerlerde mutlu olan birini getirin. Başkalarının talihinden memnunluk duyun. Bırakın her tür haset ya da kıskançlık dağılıp yok olsun; bunlardan rahatsız olmanız gerekmez. Kendinizi başka insanlara, yaşamın tamamına, hatta bütün dünyaya ve ötesine daha çok bağlantılı hissedin. Herhangi birine aşırı bağlanmaya gerek yok; başkalarıyla zaten ilişki içindesiniz; zaten seviyor, seviliyorsunuz. Sevgi içinize ve içinizden dışarı akıyor. Sevgi duygusuna izin veriyor, onu açığa çıkarıyorsunuz.

Sevgiyle birlikteliğinizi sürdürün, keyfini çıkarın, ona dair duyguyu zenginleştirip içselleştirin. O içinizde yer ettikçe, siz onun üzerinde odaklanın. İsteddiğiniz kadar onunla birlikte kalın.

Şimdi huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusunun hep birlikte zihninizde var olduğunu hissedin. Birbirini desteklediğini. Bütünlük duygusudur bu, yani doğal haliniz. Beyninizin uyumlu tarzında kaldığınız sürece, bütünlüklü bir denge ve esenlik duygusu söz konusu olur. Göğüs germeniz gereken zorluklar ya da bedeninizde acı veya zihninizde kaygılar olabilir ama bunlar özünüzü rahatsız etmez. Herhangi türden bir açgözlülüğe ya da takıntıya gerek yoktur. Bu anda güvenlik, doyum ve bağlantı şeklindeki temel ihtiyaçlarınızın özü itibarıyla karşılanmakta olduğunu hissediyorsunuz.

Özünüze kavuşmuş durumdasınız.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- ŞİFA'nın ikinci ve üçüncü adımlarında olumlu bir yaşantıyı beyninize yerleştirmek için onu zenginleştirmek ve özümsemek söz konusudur.
- Belli başlı beş etmen bir yaşantıyı zenginleştirip, onun nöral yapıya dönüşme oranını artırır: Süre, yoğunluk, çok-kiplilik, yenilik ve kişisel önem.
- Yaşantıyı, içinize yerleştigini zihninizde canlandırarak, bedeninize geldiğini duyumsayarak ve onun sizi değiştirmesine izin vererek özümseyebilirsiniz.
- Kendinize düzenli olarak temel huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusu verme uyumlu tarza kavuşmanın ve onun nöral izlerini derinleştirmenin olağanüstü bir yoludur.

BÖLÜM 8

ÇİÇEKLER YABANİ OTLARI TEMİZLİYOR

İyiliği özümsemenin ilk üç yolu yalnızca olumlu olanı içerir. Bir zorlukla başa çıkmak ya da hala canınızı sıkan bir şeye çözüm bulmak için bu adımları kullanıyor olabilirsiniz. Ama bu adımları gerçekleştirirken, tamamen olumlu yaşantılar üzerinde odaklanmalısınız. Örneğin, ben spor takımlarına en son seçilen utangaç çocuk olarak zor zamanlar yaşadım. Bu yüzden, daha ileri yaşlarımda arkadaşlarla futbol oynama ve kaya yürüyüşü yapma gibi birçok iyi yaşantıyı özümstedim. Bunu yaparken, aklımda eski utangaçlıklarım yoktu; gene de beni bu yaşantıları arayıp özümsemeye motive eden şey, kısmen, çocukluktan beri zihnimi kurcalayan bu meseleyi yaşadığımı bilmektir.

Bunun tersine, iyiliği özümsemenin dördüncü adımında -Bağlantı Kurun- hem olumlu hem olumsuz malzemeyi aynı anda farkındalığınız içinde tutarsınız. Olumlu malzemeyi daha baskın ve yoğun tutar, onunla olumsuz malzeme arasında bağlantı kurulduğunu, hatta belki de onun olumsuz malzemenin yerini aldığını duyumsarsınız. Bu adımda, olumlu yaşantı çiçekleri sayıca çoğalır ve yavaş

yavaş yabani otların, yani olumsuz düşünce, his ve arzunun yerini alır.

Önce bu yöntemin niçin işe yaradığını açıklayıp, daha sonra size onu verimli şekilde nasıl kullanacağınıza dair bazı önerilerde bulunacağım.

Olumsuz Malzemenin Bedeli Vardır

Hoş olmayan yaşantılar yaşamın doğal bir parçasıdır. Ve bunlardan bazılarının yararları vardır. Üzüntü kalbinizi yumuşatabilir, zorluk sizi daha güçlü kılabilir ve öfke size kötü muameleyle başa çıkma enerjisi kazandırabilir. Dahası, hoş olmayan yaşantılara direnirseniz, bu onların zihninizi ve bedeninizdeki akışını engeller ve bir yerde çakılı kalmalarına neden olur. Olumsuzla olumsuzla karşı koyarsanız, elinize yalnızca daha fazla olumsuzluk geçer.

Ama hoş olmayan yaşantılar beyninizde depolanan olumsuz malzeme haline gelirse, bu iyi olmaz. Olumsuz malzemenin olumsuz sonuçları olur. Olumsuz malzeme sizi kötümser kılar, anksiyete ve öfkenizi artırır ve arka planda size bir kusurluluk, yetersizlik duygusu verir. Bu malzeme, “Kimse beni istemiyor” gibi acı verici inançlar içerir. Ondaki arzu ve eğilimler sizi kötü yerlere götürür. Sizi uyuşuklaştırıp suskunlaştırabilir. Ya da başkalarına aşırı tepkiler göstermenize yol açabilir, bu da başkalarıyla aranızda kısır döngüler oluşturabilir. Olumsuz malzeme bedeninizi etkiler, uzun vadeli zihinsel ve fiziksel sağlığınıza yıpratır ve potansiyel olarak ömrünüzü kısaltabilir.

Sonuç olarak, beyninizdeki olumsuz malzeme sizi sürekli olarak tepkisel tarza doğru iten güçlü bir akıntı gibidir. Bu malzemenin nasıl aktive olup daha sonra nasıl depolandığına dair nöral işleyişi anlamak, bize fiilen onu

nasıl *değiştireceğimizi*, hatta bütünüyle yok edebileceğimizi gösterir.

Olumsuz Malzeme Beyninizde Nasıl İş Görür?

Bazen *açık* anılarla bağlantılı olumsuz düşünceler, duyumlar, duygu / heyecanlar, arzular ya da eylemler yaşıntılarız. Çocuklarımızla arabayla gittiğimiz ve arabamızın az kalsın Yosemite yakınlarındaki karlı bir kayalığa savrulduğu anı hatırladığımda, itici bir korku ve çaresizlik hissi duyuyorum. Ama olumsuz malzeme çoğu zaman örtülü bellek kayıtlarından su yüzüne çıkar. Her zamankinden daha dar bir pantolon satın aldığımızı, bunun da kilonuzla ilgili tüm bir yoğun özeleştirici bütününe yeniden etkinleştirdiğini varsayın. Ya da belki bir yürüyüşe çıkmış, para hakkında düşünmeye başlamışsınızdır; bu da bir sürü kaygının ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Olumsuz malzeme ister açık ister örtülü bellekten geliyor olsun, çoğunlukla bilgisayarınızdaki bir belgeyi açmanız gibi aktive olmaz. Her acı verici ayrıntısı zihninize işlenmiş travmatik bir 'hafıza kartı' söz konusu olmadıkça, anı bir bütün olarak belirmez, altta yatan tohumlarla *yeniden kurulur*. Beyin bunu öyle çabuk yapar ki, kafanızın herhangi bir yerindeki bir klasörden belirli bir dosya çekilip alınmış gibi olur ama aslında aktif bir süreç söz konusudur: Çok sayıda sinaps -milyonlarca, hatta milyarlarca- saniyenin yirmide otuzda biri boyunca, bu olumsuz malzemeye dair bilinçli bir yaşıntıyı temsil eden bir tür konfederasyon ya da *koalisyon* halinde bağlantı kurar.

Sonra, olumsuz malzeme -sözgelimi kaygılı bir bekleyiş, savaş alanından bir görüntü, otorite figürleri yanında kendini ifade edememe, eşinizle aranızdaki bir sürtüşme

ya da yalnız bir kişi olarak giderek artan istenmeme hissi-
artık farkındalıkta aktif olmadığında, yavaş yavaş bellek
yapılarında *yeniden birleşik* hale gelir. Küçük moleküler
düzenekler, bağlantılar yoluyla olumsuz malzemeyi yeni-
den beyninize işlemek için dakikalara, hatta birkaç saate
ihtiyaç duyarlar. Bunun zaman alan aktif bir süreç olması
olumsuz malzemeyi yatıştırmanız, iyileştirmeniz ve za-
manla ikame etmeniz için iki yöntem sağlar size.

Olumsuz Malzemeyi Değiştirmenin İki Yöntemi

Olumsuz malzemenin dışında bir başka şey daha bilinci-
nizde mevcutsa, onu kendi sinapslar koalisyonu temsil
eder. İki koalisyon arasında bağlantılar kurulmaya başlar
çünkü birlikte ateşlenen nöronlar birlikte ağ oluştururlar.
Bu yüzden, bilinçli olarak hem olumlu hem olumsuz mal-
zemenin farkında olabilirsiniz, böylece -özellikle olumlu
olan, farkındalığın ön planında canlı şekilde mevcut ise-
olumlu ile olumsuz arasında bağlantı kurulur. Gerçekten
de güçlü şekilde olumlu düşünceler ve hisler olumsuz mal-
zemeyle iç içe geçmeye başlar. Olumsuz malzeme nöral
yapıda yeniden birleşmek üzere farkındalığı terk ettiğinde,
bu olumlu bağlantılardan bir kısmını alma eğilimi gösterir.
Daha sonra olumsuz malzeme yeniden aktive olduğunda,
o da bu olumlu çağrışımlardan bir kısmını bu olumlu dü-
şünce ve hisleri yanında getirme eğilimi gösterir.

Olumsuzun Üzerine Yazın

Diyelim ki, bir arkadaşınızla ya da eşinizle aranızda kü-
çük bir münakaşa geçti. Aykırı ve rahatsız edici bir münaka-
şaydı ama rasyonel olarak aranızda her şeyin yolunda

gideceğini biliyorsunuz. Gene de bu konuda endişelenmemek elinizde değil. O zaman, yapabileceğiniz şey aynı zamanda hem kaygınızın hem biri (bu, diğer kişi olabilir) tarafından önemsendiğiniz hissinin farkında olmaktır. Olumlu hisleri olumsuz hislerden güçlü tutun, bir yandan da her ikisinin farkında olun. Yaklaşık on iki saniye sonra anksiyeteden kurtulup, önemsenme hissiyle gene yaklaşık on iki saniye birlikteliğinizi sürdürün. İlişki hakkındaki endişe geri dönerse, bu kısa alıştırmanın bir sonucu olarak biraz daha (ya da çok daha) ılımlı olabilir. Ve herhangi bir zihinsel alıştırmada olduğu gibi, bunu ne kadar çok yaparsanız, beyninizdeki etkisi o kadar fazla olur. Bu, olumsuz malzemeyi azaltmak için olumlu malzemeyi kullanmanın ilk yöntemidir.

Ne var ki, olumlu ile olumsuz bu şekilde kaynaştırma çok yararlı olsa da, araştırmalar bu kaynaştırmanın bazen olumsuz malzemeyi aslında silmeden yalnızca ‘üzerine yazabileceğini’ göstermektedir; tıpkı kasvetli eski bir resmin üzerine çizilen hoş bir resim gibi. Olumsuz malzeme, üzerine yazıldığında uygun tetikleyici mevcut ise daha güçlü şekilde geri dönebilir. Ya da kısa bir süre sonra onu yeniden edinmek daha kolay olabilir.

Olumsuz Silin

Olumsuz malzemenin üzerine olumlu malzemeyi yazmanın içerdiği bu potansiyel zayıf yönlerle başa çıkmak için, yeni araştırmalar olumsuz malzemeyi azaltmanın ikinci bir yöntemine işaret ediyorlar: Belli psikolojik protokoller nöral yapıdaki olumsuz çağrışımların üzerine yazmak yerine, sözcüğün gerçek anlamıyla onları silerler. Bu süreç şöyle işler: Olumsuz malzeme çoğu zaman yansız bir ‘tetikleyici’

ile bağlantılıdır. Çocukken yüksek sesle konuşan, her şeyi eleştiren, ürkütücü bir erkek antrenörünüz olduğunu varsayalım. Bu durumda beyninizde erkek otorite -yansız bir tetikleyici çünkü erkek otorite yapısı gereği olumsuz değildir- ile korku ve aşağılanma (olumsuz malzeme) arasında bağlantı kurulur. O yüzden, bugünlerde iş yerinizdeki erkek bir otorite figürü zihnen onun size çocukluğunuzdaki antrenörünüz gibi davranmayacağını bilerseniz bile, gene de rahatsızlık hissetmenize yol açabilir. Yansız tetikleyici ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kuran zinciri nasıl kırabilirsiniz?

Beyninizde bu amaçla kullanabileceğiniz, en az bir saat süren bir 'yeniden birleştirme penceresi' vardır. Olumsuz malzeme aktive olup, bilinçten ayrıldıktan en az bir saat sonra yansız tetikleyiciyi tekrar tekrar aklınıza getirip, bir yandan da yalnızca yansız ya da olumlu hisler duymanız (kabaca on iki saniye ya da daha uzun süre) olumsuz çağrışımların nöral yapıdaki yansız tetikleyici ile yeniden birleşmesini engelleyecek, hatta yansız tetikleyiciyle ilişkili amigdala aktivasyonunu azaltacaktır.

Buradaki örnekle -erkek otorite figürü- çalışırken, olumsuz malzemeyi azaltmaya yönelik iki yöntemi de kullanabilirsiniz. İlk olarak, güçlü bir özdeğer duygusu ile arka planda küçüklüğünüzde antrenörünüz yüzünden kendinizi mahcup hissettiğinize dair farkındalığı aklınızda tutun; bunu yaparken, bilinçli olarak olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurmuş oluyorsunuz. İkinci olarak, acı verici anıyı aradan çıkarıp, sonraki bir saat ya da daha uzun bir süre boyunca birkaç kez yalnızca yansız ya da olumlu şeylerin -değer hissi gibi- farkında olun, bu arada on iki saniye ya da daha uzun bir süre erkek otorite fikrini ya da bildiğiniz bir erkek otorite figürünün anısını ya da görüntüsünü (yansız tetikleyici) de aklınıza getirin.

Bu yöntemi gündelik faaliyetlerinizde de kullanabilirsiniz. Otorite figürü olan bir erkekle buluşmadan hemen önce, farkındalığınızda güçlü değer duygusu ile spor antrenörünün acı verici anısı arasında bağlantı kurabilirsiniz. Sonra, bu kişiyle görüşürken, antrenörünüzle ilgili eski anıya hiçbir gönderme olmaksızın değer duygusuna çeşitli kereler yeniden erişin. Bu yaklaşımı daha ölçülü bir biçimde de deneyebilirsiniz: Örneğin, yalnızca erkek otorite figürünün odanın bir ucundan bir ucuna yürümesini seyredip, bir yandan da değer duygunuzu sürekli olarak yenileyebilirsiniz.

Güçlü Olanaklar

Kısacası, yeniden inşa ya da yeniden birleştirme evreleri sırasında olumsuz malzemenin altında yatan nöral örüntüler, bunları olumlu malzeme ile iki yoldan birleştirerek *değiştirilebilir*. İlk olarak, olumlu etkileri olumsuz malzemeye katabilirsiniz. Bu onu daha geniş, daha gerçekçi ve daha umutlu bir perspektife yerleştirir, ayrıca onunla ilgili hisleri, duyumları ve arzuları yatıştırıp ılımlı hale getirir. İkinci olarak, nöral yapıdaki olumsuz malzeme ile yansız tetikleyiciler arasındaki çağrışımların yeniden birleşmesini, bunları aşamalı olarak silme yoluyla kesintiye uğratabilirsiniz.

Bunlar, olumsuz malzemeyi azaltıp temizlemek için güçlü araçlardır. İşte bu araçları kullanmakla ilgili gözde örneklerimden biri: *Kızımın iki Cardigan gal köpeğine bakıyordum. Bu hayvanları iyi tanırım ve birbirimizden hoşlanırsınız. Ne yapacaklarını görmek için sessizce yere uzanmaya karar verdim. Birkaç saniye içinde üzerime gelip ön pençelerini göğsüme koydular, yüzümü ve dudaklarımı yaladılar, çok nazikçe burnumu ve kulaklarımı ısırdılar, boynumu kokladılar, çevremde koştular,*

sonra sil baştan aynı şeyleri yapmaya başladılar. Söylemeye gerek yok, gülüyor, kıkırdıyordum. Çok güzel bir koşulsuz sevgi yaşantısıydı. Sonra bu yaşantıyı aşağı yukarı üç dört yaşlarımda yaşadığım çok acı verici bir anıyı iyileştirmek için kullanabileceğini fark ettim. Büyükkannem kötü ve acımasız bir kadındı, evin kapısını kilitleyip beni dışarıda bırakmış ve bana kapının yanındaki tarlada bulunan ineklerin gelip beni yiyeceklerini ve bu tür dehşete düşüren çılgınca başka şeyler söylemişti. Bir yandan tekrar tekrar gal köpeklerinin üzerime sıçrayıp koşulsuz bir sevgiyle yüziümü yalamaları şeklindeki güzel yaşantıyı sürekli aklımdan geçiriyor, bir yandan da büyükkannemle geçirdiğim acı verici zamanı hatırlıyordum. İşe yaradı! Şimdi ne zaman büyükkannemi düşünsem, hemen gal köpeklerini düşünmezlik edemiyorum. Eski anı yok olup gidiyor, onun yerini sevinç ve sevgi alıyor.

Bu, iyiliği özümsemenin dördüncü adımıdır: Olumlu ile olumsuz arasında bağlantı kurmakla, zihninizi kurcalayan şey için, doğrudan acı, üzüntü ve işlevsizliğin kök saldığı nöral ağlara ‘ilaç’ enjekte etmiş olursunuz.

Bu bağlantı kurma yadırgatıcı ya da riskli görünebilir ama aslında doğaldır. Eminim bunu zaten yapıyor, olumlu ile olumsuzu zihninizde bir arada tutuyorsunuzdur. Çocuklarınız için endişelendiğinizde bir dostun desteğini hatırlayabilirsiniz, bir şey sizi allak bullak ettiğinde kendinizi sakinleştirebilirsiniz, moraliniz bozuksa doğada yürüyüşe çıkabilirsiniz, bir hastalık ya da kayıp için dua edebilirsiniz ya da kronik bir acıyı geniş ve huzurlu bir farkındalık alanında tutabilirsiniz.

Olumlu ile olumsuz arasında bağlantı kurma, çeşitli psikoterapilerde kurumsal yoldan yapılabileceği gibi gündelik yaşamda kurumsal olmayan yoldan da yapılabilir. Örneğin, psikanaliz kişinin nevrotik semptomları ile yeni bir yorum arasında bağlantı kurar, birey merkezli terapi

danışanın acısını terapistin koşulsuz olumlu bakışını yan yana getirir. Özellikle, Bruce Ecker ve meslektaşlarının geliştirdiği bağdaşım terapisi olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında sistematik olarak bağlantı kurar.

Dördüncü Adımı Atmak

Öyleyse, iyiliği özümsemede dördüncü adımın ayrıntılarına bakalım. Her zamanki gibi ilk üç adımla -Yaşantınız Olsun, Onu Zenginleştirin ve Özümseyin- başlayın, sonra olumlu yaşantıya 'ayaklarınızın sağlam bastığını' hissettiğinizde, onunla olumsuz malzeme arasında Bağlantı Kurun. İsteddiğiniz süre boyunca hem olumlu hem olumsuz malzemeyi farkındalığınızda tutabilirsiniz. Bunu yaptıktan sonra, olumsuzu aradan çıkarıp en az birkaç saniye boyunca tamamen olumlu ile bütünleşin.

Yansız bir durum, eylem, ilişki ya da arzu (yani tetikleyici) bir sonraki saat boyunca zihninizde çeşitli kereler olumsuz malzemeyi çağrıştırıyorsa ama olumsuzluk duygusu mevcut değilse; on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yansız tetikleyicinin yanı sıra yansız ya da olumlu şeylerin farkında olmaya çalışın. Kimi zaman net yansız tetikleyici yoktur ya da en azından siz böyle bir tetikleyici düşünemezsiniz. Öyle ise endişelenmeyin, dördüncü adımın bu kısmını geçin. O ana kadar yapmış olduğunuz şeyin -hem olumlu hem olumsuz şeyleri bilinçte tutma- gene de yararları olacaktır sizin için.

Aynı Anda İki Şeyi Zihinde Tutmak

Aynı anda iki şeyin farkında olmak ilk bakışta biraz tuhaf gelebilir ama daha önce bununla ilgili birçok deneyim

yaşamışsınız: Dinlerken not almaktan arabayla okula giderken arka koltuktaki anaokul öğrencisini neşeli tutmaya kadar. Biraz daha alıştırmayla bu konuda daha da usta hale geleceksiniz.

Olumsuz malzemeyi farkındalığınızın arka planında tutun, öyle ki loş, hafif ve küçük olsun. Bu arada, olumlu malzemeyi ön planda tutun; öyle ki parlak, yoğun ve büyük olsun. Olumsuz fazla güçlü hale gelirse, ondan hemen kurtulun. Kendi tarafınızı tutun. Siz olumludan *yanasınız*. Olumlunun kazanmasını istiyorsunuz! Yararı oluyorsa, yanınızda dostlarınızın bulunduğunu, size destek verdiklerini, sizi güçlendirdiklerini, sizi yüreklendirdiklerini hayal edin.

Olumsuz, özellikle yoğun ya da zorlayıcı ise yalnızca onun *fikrinin* -daha fazlasının değil- bilincinde olabilir, bu arada kendinizi olumluya bırakabilirsiniz. Ya da olumsuz malzemeye dair daha ayrıntılı bir kavrayışa ulaşabilir ama gene de onu uzağınızda, farkındalık sahnesinin kulisinde; olumlu malzemeyi ise sahne ışığının altında tutabilirsiniz. En zor ama belki en güçlü yol ise olumlunun doğrudan olumsuz ile temas kurduğunu hissedebilmenizdir. Örneğin, olumlu malzemenin ılık, hafif, sürekli bir yağmur gibi olumsuzun içine süzüldüğünü hayal edebilirsiniz: İçinizde ham, incinmiş ya da yaralanmış hissettiğiniz yerlere değip onları rahatlatan bir merhem gibi.

Bağlantılar Kurmak

Olumlu malzemenin ruhunuzdaki daha genç katmanlarla bağlantı kurduğunu da hayal edebilirsiniz, şu kişinin yaptığı gibi: *Annem üç yaşımı doldurduğum gün beni terk etti. Düzenli olarak, yakınlardaki gölcüğün kıyısında yürürken iyi-liği özümsüyorum. Her gün, büyük bir kuş sürüsünün alımlı*

uçuşu ya da bir daldaki narin yeni dallar gibi ruhumu besleyen şeyleri görüyorum. Bu tür şeyleri fark ettiğimde, belki otuz saniye kadar durup onları içselleştiriyorum. Derin nefes alıp yaşadığım yaşantıya özgü iyiliğin içime yerleştiğini hayal ediyorum. Görüyorum ki, kalbimdeki bir hazine sandığını doldurmakta olduğum görüntüsü etkili oluyor. Bu güzel yaşantı ile annemin terk edişini eşleştirmeye başladım. Başlangıçta, annemi düşünmek yadırgatıcıydı. Ama bu alıştırmayı birkaç ay yaptıktan sonra, şimdi acı hissetmeden annemi düşünebiliyorum.

İçinizdeki çocuğun -herkesin ruhunda daha genç katmanlar vardır- en sonunda her zaman ihtiyaç duyduğu bazı şeylere kavuştuğu duygusunu da yaşayabilirsiniz. Örneğin, sizi gözetken olgun parçanızın genç parçalarınızı kucağına alıp rahatlatıldığını zihninizde canlandırabilirsiniz, şu kadının yaptığı gibi: Yakınlarda, derinden yaralı çocukluğum hafızamın tavşan deliğinden çıkıverdi. Geçmişte bu sarsılıp dağılmama yol açardı. Ama bu kez kendime sordum: Bu çok korkmuş ve yalnız küçük çocuğun neye ihtiyacı var? Cevap, birinin ona sevgiyle sarılıp üzüntüsüne tanıklık etmesiydi. O yüzden, bu küçük kıza kulak veren kollayıcı, nazik, okşayıcı biri olduğum duygusuyla kalıp onu hislerinden caydırmaya çalıştım. Yıllar sonra en sonunda biri o küçük çocuğa kulak veriyor, hislerini yaşamasına imkan tanıyor ve ona sarılıyordu. Bu incinmişlik o günden beri birkaç kez daha su yüzüne çıktı ama giderek daha yumuşak hale geliyor.

Ek bir teşvik olarak, sizin için gerçek ise olumlu malzemenin olumsuz malzemenin içine nüfuz ettiğini keşfedin. Teskin edilmek gibi bir duygunun. Ya da genç parçalarınızın, özledikleri şeyin hiç olmazsa bir kısmını alıp özümsemediği duygusunun. Bu, bir tür ikili bakış açısı gerektirir: Bir parçanız olumlu bir yaşantı sunduğu deneyimini yaşarken, diğer parçanız onu aldığı deneyimini yaşar.

Gerekli Üç Şey

Genel olarak dördüncü adım üç şeyi gerektirir. İlki, zihninizde aynı anda iki şeyi tutabilmelisiniz. İkincisi, olumsuz malzemenin sizi gasp etmesine izin vermemelisiniz. Dolayısıyla, bu yöntemi travmanın merkezindeki kara delik için kullanmamanızı öneririm (elbette uzman bir terapist danışanlarında dördüncü adımı kullanabilir). Üçüncüsü, olumlu malzemeye daha çok önem vermeniz gerekir. Aksi takdirde, olumsuzlukla iç içe geçebilir.

Bunların hepsi başlangıçta karmaşık görünebilir ama ŞİFA'nın dördüncü adımını birkaç kez denedikten sonra düz, hatta basit olduğunu hissedeceksiniz.

Panzehir Yaşantılar

İyiliği özümsemede dördüncü adım, dördüncü bölümde irdelediğimiz anahtar kaynak yaşantılar ile sorun ve ihtiyaçlarınızı eşleştirmenin çok yararlı bir yolunu oluşturur. Sözgelimi, tam şu anda kendinizi anksiyete ile normal, öfkeyle rahat, üzüntüyle memnun ve müteşekkir, ayrılıkla bağlantılı, incinmişlikle sevilen biri olma, yetersizlikle değerli ve saplanıp kalmışlıkla motive hissedebilirsiniz. Aslında yaptığınız, olumlu bir yaşantıyı belli bir olumsuz malzeme için bir tür 'panzehir' olarak kullanmaktır. Başka örnekler için 176 ve 177. sayfalarda yer alan 'Bazı Panzehir Yaşantılar ile Olumsuz Malzemeyi Eşleştirme' başlıklı Tablo 5'e bakınız. Bu tabloda, olumlu ve olumsuz yaşantılar güvenlik, doyum ve bağlantıya yönelik üç temel ihtiyacınız çerçevesinde düzenlenmiştir (elbette sıralanan 'panzehirler' olumsuz malzemeleri çözmenin tek yolu değildir).

Şu kadın sevdiği kişinin ölümünden duyduğu acıyı dindirmek için olumlu yaşantılar içeren anılarından yararlanıyordu: *Sekiz ay önce yakın arkadaşımı kaybettim. Beni derinden seven sıra dışı biriydi. Acıyı hissediyor, sonra paylaştığımız olağanüstü anlardan birine odaklanıyorum. Anıyı elimden geldiğince canlı olarak yeniden yaşıyor ve o zamanlardaki mutlu hislerin içimi doldurmasına izin veriyorum. Sonra üzüntünün yoğunluğu azalıyor ve üzüntüye paylaştıklarımızı andıran bir sevgiyle katlanıyorum.*

Son zamanlarda bir şey sizi rahatsız ediyor olabilir ya da kronik anksiyete veya suçluluk duygusu ile mücadele ediyor ya da çocukluğunuzdaki şoke edici bir kayıp gibi eski bir acıyı iyileştirmeye çalışıyor olabilirsiniz. Sorunu kendi kendinize söyleyip, sonra şunu sorun: Hangi yaşantılar bu sorunu çözmeye yardımcı olacaktır? Bir kez bir tür yanıtla ulaştığınızda -yanıtın kusursuz olması gerekmez- bu panzehir yaşantılara gündelik yaşamda sahip olma fırsatlarını arayabilir ve onları ŞİFA sürecinin dördüncü adımı olarak kullanabilirsiniz. Ayrıca, bu anahtar yaşantıları hatırlayıp özümseyebileceğiniz yönlendirmeli alıştırmalar için onuncu bölüme bakabilirsiniz.

Panzehir yaşantılar ile olumsuz malzeme arasında sürekli bağlantı kurmanın bana çok büyük yararı oldu. Bu, kalbimdeki boşluğu yavaş yavaş doldurduğum ana yol oldu.

Tablo 5: Bazı Panzehir Yaşantılar ile Olumsuz Malzemeyi Eşleştirme

Zararlardan Kaçınma	
Olumsuz Malzeme	Olumlu Yaşantı
Zayıflık	Güçlülük
Çaresizlik, sonucu hissetme	Etkililik, nedeni hissetme
Telaş	Korunma, güvenlik, sakinlik
Anksiyete, korku, endişe	Güven, rahatlık, güçlü yönleri görme, şimdi iyi durumda olduğunuzu fark etme
Kendini kirli hissetme	Temizlenme, nelerin beden ve zihni sağlıklı kıldığını algılama
Duyarlılık, 'savaş ya da kaç' sempatik sinir sistemini hemen etkinleştirme	Duyuları yatıştırma, sakinleştirici, 'dinlen ve sindir' parasempatik sinir sistemini etkinleştirme
Hareketsizlik, donup kalma	Fiziksel faaliyet, dışa vurma

Ödüllere Yaklaşma	
Olumsuz Malzeme	Olumlu Yaşantı
Hüsran, üzüntü, yitim	Minnet, memnunluk, güzellik, haz, acı
Düş kırıklığı	Başarma, hedeflere ulaştığını görme
Başarısızlık	Başarı
Takıntı	Tatmin, kendini gerçekleştirme
Sıkıntı, atalet	Bu anın zengin doluluğunu hissetme

Başkalarına Bağlanma	
Olumsuz Malzeme	Olumlu Yaşantı
Terk edilmiş, ihmal edilmiş	Sevildiğini hissetme
Göz ardı edilmiş, yanlış anlaşılmış	Fark edildiğini, empati ile yaklaşıldığını hissetme
Dışarıda bırakılmış, dışlanmış	Aidiyet, istendiğini hissetme
Yetersizlik, utanç, değersizlik	Tanındığını, takdir edildiğini, değer verildiğini hissetme
Yalnızlık	Onaylayıcılık, başkalarından destek, kendine merhamet

Olumsuzla Başlamak

Dördüncü adımı gerçekleştirirken çoğu zaman şimdiye kadar tarif ettiğim sırayı izleyerek işe olumlu malzeme ile başlarsınız. Ama başlangıç noktası olarak olumsuz malzemeyi de kullanabilirsiniz.

Varsayalım ki, içinizdeki olumsuz bir şey yeniden etkin hale gelmiş olsun. Zihninizi devreye sokmanın üç temel yolu çerçevesinde ilkiyle başlarsınız: Olan ile *birlikteliğini sürdürme*. Olumsuz malzemeden geri çekilip onu gözlersiniz. Bir süre sonra ikinci aşamaya geçmenin vaktinin geldiğini hissedersiniz: *Olumsuz azaltma*. Biraz rahatlayabilir, ağlayabilir ya da bazı zararlı düşünceleri bir yana bırakmaya çalışabilirsiniz. Belli bir noktada zihni devreye sokmanın üçüncü yolu için hazır hale gelirsiniz: *Olumlu-yu artırma*. Sonra bu süreci başlatan olumsuz malzemeye ‘panzehir’ olacak olan anahtar yaşantılar üzerine özel bir odaklanmayla ŞİFA adımlarını kullanabilirsiniz.

Ben genellikle hafif derecede olumsuz yaşantılar için bu sıraladığım alıştırmalardan sıkça yararlanırım. Diyelim ki, bir elektronik postayı yazmakta zorlanıyorum. İşe tepkilerimle başlar, beni neyin bu denli rahatsız ettiğini alt alta sıralamaya çalışırım. Belki kısa sürede çok şey yapma baskısını hissediyordumdur. Sonra yavaşça soluk verip pencereden dışarı bakar, o stres duygusunu ortadan kaldırmaya başlarım. İçsel stres ibrem turuncudan sarıya, hatta sarı-yeşile indiğinde, bazı iyi hisleri -bugün yaptığım işlerden kaynaklanan başarı duygusu ve şu an bu e-postayı bitiremiyor olsam da işlerin yolunda gideceği şeklindeki genel his gibi- algılamaya geçerim. Sonra iyiliği özümsemenin dördüncü adımını kullanarak, bu iyi hisler

ile zihnimin bitkin parçaları arasında bağlantı kurmaya, onların içine gömülmeye, onları rahatlatmaya, kendilerini daha az tehlikede hissetmelerini sağlamaya yardımcı olurum. Sonra e-postamın 'Gelen Kutusu'nun aşırı dolu olduğu bir dahaki seferde bu konuyla ilgili o kadar baskı hissetmem.

İnsanlar bir konuyla ilgili olarak stresli, endişeli, düş kırıklığına uğramış ya da incinmiş iseler sık sık zihni devreye sokmanın ilk iki yolunu -yaşantıyı sürdürme, yaşantıyı aradan çıkarma- kullanır, üçüncüyü, yani özümsemeyi atlarlar. Ne yazık ki, bu durumda zihin bahçesi çerçevesinde, söktükleri yabancı otlardan kalan alanda çiçekler -içsel güçler- yetiştirme fırsatını kaçırmazlar. Dahası, her bahçevanın bildiği gibi, yabancı otların yerine çiçek ekmezseniz, yabancı otlar yeniden biter. O yüzden, kötü hisler ya da en azından bazıları geçtiğinde, bazı iyi hisler özümsemeyi unutmayın.

Olumlu Malzeme ile Olumsuz Durumlar Arasında Bağlantı Kurmak

Dördüncü adımın bir çeşitlemesi, olumlu bir yaşantıyı sizin için güç olan ortamlarda ya da kişilerle bilinçli olarak güçlü biçimde teşvik etmektir. Zamanla sürekli olarak özümsemiş olduğunuz olumlu malzeme, bu daha önceki zor durumlarda içsel bir güç olarak otomatik olarak aktive olma-ya başlayacaktır. Burada giderek gerginleşen durumlarda bedeninizi rahatlatıp sakinleştirmeniz örneğini kullanacağım.

1'den 10'a bir güçlük ölçeğinde, en kolay durumlarla işe koyulup yavaş yavaş yukarı doğru çıkın. Bir hazır ye-

mek dükkanında sandviçinizi sipariş etmek üzere kuyruğa girmiş, işe vaktinde yetişme konusunda kendinizi biraz sınırlı hissediyor olabilirsiniz. Bunun zorluk ölçeğinde 1 olduğunu varsayın. O yüzden, rahatlatma yöntemlerinizi (örneğin yavaşça soluk verme, mutlu zamanları hatırlama) kuyruktayken kullanıp, kendinizi yavaş yavaş daha rahat hissedin. Sonra biraz daha güç -2, 3 ya da 4 derecesinde bir zorluğu seçin. Belki bugün önemli bir toplantınız var ve giyeceğiniz doğru gömleğin ya da takacağınız kravatın ne olması gerektiği konusunda fazlaca titizleniyorsunuz. Kendinizi daha dingin hissedinceye kadar bedeninizi yatıştırmaya devam edin. Sonra çıtayı biraz daha yükseltin. 6 derecesinde bir zorluk, bir iş arkadaşınıza onunla aynı görüşü paylaşmadığınızı açıkça söylemek; 8 derecesinde bir zorluk ise patronunuzla görüş ayrılığı içinde olmak olabilir (elbette kendiniz için yararı olmayacak şeyler yapmayın). Bu durumlarda sürekli olarak bedeninizi rahatlatın. Kusursuz olmanız gerekmez; bırakın 8 ya da 10 derecesinde bir zorluğu, 6 derecesinde bir zorlukta bile hala bir ölçüde sınırlı ya da gergin olmak doğaldır. Hazır olduğunuzda, 10 derecesinde zorluğu -çok hassas ve önemli bir şey hakkında gerçekten ne hissettiğinizi önemli bir kişiye söyleme- çözmeye girişebilirsiniz.

Bu yöntemi devam eden zor koşullar için de kullanabilirsiniz. Şu kadın, olumlu hisler ile kronik acı arasında bağlantı kurmayı öğrenmiş: *Ciddi sırt ağrısı sorunum var, ağrıyla ilgili hissettiğim korku onu daha da ağırlaştırıyor. Buna karşı koymak için sırtımın ağrımadığı zamanlar üzerinde odaklanmaya başladım. İşe gidip sonrasında sırtım hiç ağrımadığında, belli bir süre bunun farkına varıp durumla ilgili olarak kendimi iyi hissederdim. Bedenimin her hücreğine, özellikle sırtıma yayılacak olan bir tür sıcaklığı -bazen gün ışığı gibi sıcak bir*

ışığı, bazen bir parça erimiş çikolatayı andıran sıcak, parıltılı, yapışkan bir sıvıyı- hayal ederdim. Gerçekten bu sıcak iyiliğin, gıcırtılı bir kapı menteşesine yağ koyar gibi, sırtımı rahatlattığını hissederdim. Bunu her yapışımında, sırtımın iyi olduğu ve kendimi iyi hissettiğim bir tür zihinsel video oluşturunuyordum. Zamanla gerçekten rahat olduğum ve kolayca hareket edebildiğim bu iyi videolardan yüzlercesi oluştu. Giderek, hep kendimi hazırladığım korkutucu bir acı yerine bunlar beklentim haline geldi. Sanki zihnimde daha esnek olmak, bedenimde daha esnek olmanı sağlıyordu.

Dördüncü Adımı Uygulamak

Aşağıdaki alıştırma, ödüllere yaklaşma sisteminde anah-tar yaşantılar üzerine odaklanır. İnsanların bir hedefe ulaşamadıklarında yaşayabilecekleri hüsrana, düş kırıklığı, başarısızlık ya da yetersizlik gibi olumsuz duygulara panzehir olan olumlu bir yaşantıyla işe başlayacağız. Bu olumsuz malzemeyi yatıştırabilen ya da onun yerini alabilen panzehir yaşantılar başarı, hedefe ulaşma, tatmin ve övülme ya da takdir edilme hislerini içerir.

Bu alıştırmayı yapmak için hem rahatlatıp iyileştirme-ye çalıştığınız olumsuz malzemenin hem olumlu panzehi-rin ne olduğunu bilmeniz gerekir. Sırf bu açıklık bile size yardımcı olacaktır çünkü o zaman hangi olumlu yaşantı-ları arayacağınızı ya da kendiniz için oluşturacağınızı bi-lirsiniz. Yoğunluk olarak hafif ile ılımlı arası bir olumsuz malzeme seçmenizi öneririm. Yapısal olarak yansız bir durum, eylem ya da arzunun (yansız tetikleyici) zihniniz-de olumsuz malzeme ile bağlantılı hale gelip gelmediğine bakın; örneğin, bir yapılacaklar listesi oluşturma, hedef-ler belirleme ya da başkalarına -olumlu değilse de yansız

olan- umut ve hayallerinizden söz etme düş kırıklığı ya da başarısızlık yaşantıları ile bağlantılı hale gelebilir. Yan-sız bir tetikleyici belirleyemiyorsanız bunun bir sakıncası yoktur, gene de dördüncü adımı gerçekleştirebilirsiniz. Olumsuz malzeme sizi içine çekecek olursa, onu bir yana bırakıp yalnızca olumlu malzemeyle birlikteliğinizi sür-dürün. Bir kez olumlu yaşantıda kararlı hale geldiğinizde, isterseniz olumsuzu farkındalığınıza geri getirebilirsiniz.

1. Yaşantınız Olsun Bir ya da daha çok kez bir hedefe ulaştığınızı getirin aklınıza. Bu, önemli bir başarı ya da sonuçlandırdığınız bir dizi iş ya da ulaştığınız pek çok dönüm noktasını hızlıca kaydeden bir tür hızlı sinema şeridi şeklinde hayatınız olabilir. Öğrendiğiniz ya da bitirdiğiniz ya da başka türlü başardığınız büyük ve küçük şeyler olabilir.

Bu gerçekleri bilme bir başarma, katkıda bulunma ve değer katma yaşantısı haline gelsin. Bunları bilme bir yeterli olma, yeterliden öte başarılı olma yaşantısı haline gelsin.

2. Zenginleştirin Bu yaşantıya kendinizi açın ve onunla birlikte kalın. Yaşantının daha yoğun hale gelmesine izin verin. Onun üzerine odaklanın. Zihninizde büyümesini sağlayın. Yaşantının çeşitli yönlerini keşfedin, ondaki yeni ya da diri şeyleri bulun. Bu başarılı olma yaşantısının sizin için önemli olduğunu düşünün.

3. Özümseyin Bu yaşantının içinize yerleştiğini algılayıp duyumsayın. Başarılı olma hissi içinize yerleşirken, siz de onun üzerinde odaklanın. Kendinizi giderek kendini gerçekleştirmiş ve başarılı hissettikçe her tür takıntının, onun-

la birlikte içinizdeki herhangi bir ödülü hırsla isteme ya da onun peşinde koşma duygusunun ortadan kalkmasını sağlayın.

4. Bağlantı Kurun Hazır olduğunuzda dördüncü adımı deneyin. Farkındalığınızın arka planında olumsuz malzemeye dair belli bir bilgiyi aklınıza getirin. Onun hakkında hızlıca bir fikir sahibi olabilir, onu hızlıca gözden geçirebilir, bedeninizde nasıl bir his yarattığını duyumsayabilir ya da olumsuz bir anının farkına varabilirsiniz. Bu arada, bu olumsuz malzemeye ek olarak olumlu malzemeyi bilincinizde belirgin tutun. Belki sahnede aynı anda bulunan iki şey gibi, ikisini eşzamanlı olarak bilincinizde tutun: Olumlu malzemeyi önde, sahne ışığının altında; olumsuz malzemeyi karanlıkta ve arkada, kuliste.

Olumluyu bir biçimde ayrıntılı şekilde inceleyerek, onunla bir bütün haline gelerek, içinizdeki incinmiş yerleri rahatlatan sıcak bir merhem gibi onun üzerinde odaklanarak, olumsuz ile bağlantı kurarak olumlunun nasıl bir şey olduğunu duyumsayabilirsiniz. Ya da onu zor yerlere nüfuz eden altın tozu ya da gölgelere doğru hareket eden ışık gibi hissedebilirsiniz. Ya da güzel mücevherlerin veya hoşlandığınız başka herhangi bir şeyin yavaş yavaş kalbinizdeki boşluğu doldurduğunu hayal edebilirsiniz.

Benliğinizin daha genç kısımlarına ya da katmanlarına özledikleri şeylerin verildiği duygusunu yaşayabilirsiniz. Sizi gözeten ve size karşı nazik birinin daha genç halinize sarıldığı ve ona bir şeyler verdiği imgesi ya da hissi olabilir bu.

Olumsuzun içine fazla çekilirseniz, olumluyu ortaya çıkarın; onu bilincinizde daha belirgin, zihninizin önün-

de büyük hale getirin. Olumsuz çok güçlü olmaya devam ederse, bir yana bırakın. Yeniden olumlu üzerinde odaklanın. Bir süre sonra, isterseniz, olumsuz malzemeyi bilincinizin arka planına alın, yeniden daha güçlü olumlu malzemeyle bütünleşmesini sağlayın.

Sizin için gerçekse, olumlu malzemeyi *kabullendiğiniz* duygusunu -içinizdeki savunmasız, küçük, yaralı, aç, muhtaç ya da özlem içindeki yerler duygusunu- yaşayıp yaşayamadığınıza bakın.

Sonra olumsuz malzemeyi tamamen aradan çıkarıp, olumlu ile kalın. Bu zor ya da yapmacık gelirse, olumlu ile birlikteliğin geçerli olduğunu, bunu yapmaya hakkınız olduğunu, bunun kendiniz ve başkaları için iyi olacağını söyleyin kendinize. Ve kendi safınızda olun, yalnızca olumlu yaşantı üzerine odaklanmak için iradenizi kullanın.

Bir sonraki saat boyunca, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu şeylerin -bu başarmışlık ya da başarı duygusunu da içerebilir- farkında olun, bu arada başarısızlık duygusunun yansız tetikleyicilerini de (örneğin insanlar, durumlar, fikirler) aklınıza getirin.

Dördüncü adımı denemek için biraz cesarete ihtiyacınız var. O yüzden, kendinize karşı özellikle nazik olun, olumsuza açılmanın nasıl kararlılık getirdiğinin farkına varın. Zamanla, pek çoğu değilse de çoğu olumsuz malzemeye dair gerçek *yaşantının* oldukça kısa sürdüğünü ve altından kalkılamaz olmadığını anlayın. Bu gerçek, başlı başına sevindirici bir haberdir.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Hoş olmayan yaşantılar yaşamın bir parçası olup, bazen değerlidirler. Ama olumsuzluk önyargısı nedeniyle hoş olmayan yaşantıların beynimize olumsuz malzeme olarak depolanması kolaydır; bunun da sizin için ve çoğu zaman başkaları için olumsuz sonuçları olur.
- Olumsuz malzeme genellikle örtülü bellek depolarından etkinleştirildiğinde depodan bir birim olarak çağrılmaz, daha çok dinamik bir süreç içinde yeniden kurulur. Bir kez bilince çıktığında, farkındalıkta mevcut olan başka her ne varsa onunla bağlantı kurmaya başlar. Sonra, artık etkin değilken, geride bellekte gene dinamik bir süreçle (ağ halinde) yeniden birleşir.
- Belleğin yeniden kurulma ve (ağ halinde) yeniden birleştirmedeki dinamik yapısı, olumsuz malzemeyi değiştirmek için iki geçerli yöntem sağlar size. İlki, olumsuzun yanında belirgin şekilde öne çıkan olumlu malzemenin farkında olduğunuzda, olumlu olan olumsuzu yatıştırabilir, onarabilir, bazen olumsuzun üzerine yazılabilir. İkincisi, ‘yeniden birleştirme penceresi’ sırasında olumsuz malzemeyle bağlantılı yansız bir tetikleyiciyi aklınıza getirir, bu arada kendinizi yalnızca yansız ya da olumlu hissederseniz; bu, yeniden birleştirme sürecini durdurup yavaş yavaş yansız tetikleyici ile olumsuz malzeme arasındaki bağlantıyı/çağırışımı silebilir.
- ŞİFA’nın dördüncü adımını -olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında Bağlantı Kurma- gerçekleştirmek için

olumlu ile olumsuzu aynı anda bilincinizde tutabilmeniz, bir yandan da olumluyu daha belirgin tutup olumsuz tarafından gasp edilmemesini sağlamanız gerekir.

- Bir kez kendiniz için olumlu yaşantılar belirledikten sonra, dördüncü adımı eski acılar ya da başka sorunlar için kullanabilirsiniz. Bu iyi yaşantılara ulaşma fırsatlarını kollayın ve bir kez bunlar etkinleştğinde, bir 'panzehir' olarak onlar ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurulmasını sağlayın.
- Dördüncü adımı olumsuz bir yaşantıyla başlayan durumlarda da kullanabilirsiniz. İlk olarak, zor yaşantıyla birlikteliğinizi sürdürün, kendinize merhamet ederek gözleyin onu. İkincisi, doğru zamanın geldiğini hissettiğinizde silinmesine çalışın. Üçüncüsü, uygun olumlu yaşantıyı hatırlayıp, onunla başlangıçtaki olumsuz malzeme arasında bağlantı kurun.
- Olumlu yaşantılar ile olumsuz durumlar arasında bağlantı kurun: Bunlar içinde bulunduğunuz durumlar da olabilir, hayal ettikleriniz de. Zamanla bu, bu durumlarda daha rahat ve daha ehil olmanızı sağlayabilir.

BÖLÜM 9

İYİ KULLANIMLAR

Artık iyiliği özümsemeye yönelik dört ŞİFA adımının neler olduğunu gördüğümüze göre, bu alıştırmayı farklı durumlarda ve farklı sorunlar karşısında nasıl kullanabileceğinizi gözden geçirelim.

İyi Derslerin Yerleşmesine İzin Vermek

Günlük yaşam, önemli bir şey öğrenip bunun sonucunda biraz değişmemize yönelik birçok fırsat içerir. Son zamanlarda eşim bana, ister arabayla bir yere gitmek ister seyretmek istediğimiz bir televizyon programını açmak söz konusu olduğunda, bazen onu beklettiğimi söylüyor. Suçüstü yakalanıp, eleştirilme karşısında kişisel “Seni budala, çekil git başımdan!”ı atlattıktan sonra, aslında niyetimin eşimi bekletmek olmadığını biliyorum. O yüzden, içimde bu konuyla ilgili eşime yönelik bir ilgi hissinin yerleşmesine çalışıyor, kendimi bu hisse veriyorum; bu his, bir daha bir program seyredeceğimiz zaman oturma odasına gitmemi sağlayacak.

Daha programlı olarak insan kaynakları eğitimi, dua, meditasyon, günlük tutma, yoga, farkındalık semineri ya

da psikoterapi gibi planlı bir faaliyet yapabilirsiniz. Bu faaliyeti yaparken, bir şey gerçekten sizi etkilediğinde ve önemli görüldüğünde onu özümsemek için zaman ayırın. Faaliyet sona erdiğinde, sizi özellikle besleyen her ne ise içinize yerleşmesi ve zihninizin onunla dolması için belli bir süre ayırın.

İyiliği özümseme adımlarını düz vites kullanmaktan bir ergen öfkelendiğinde sakın kalmaya, yeni herhangi bir beceri öğrenmeye uygulayabilirsiniz. Beceriyle bağlantılı duyum ve duygu / heyecanlar ne kadar güçlüyse ve onunla ilgili duyguyu zihninizden ne kadar çok geçirirseniz, genel olarak bellekteki izi o kadar büyük olur, onu o kadar hızlı öğrenirsiniz.

Kendiniz İçin İyi Olanı İstemek

İyi bir yaşamın anahtarlarından biri, bizim için iyi olan ama dürüst olmak gerekirse özel olarak *istemediğimiz* şeyleri istemeyi öğrenmektir. Örneğin, koşu bandımda yarım saat zorlanmak istemiyorum ama bu benim için iyi bir şey. İş yerinde kişi doğal olarak başkalarının önünde konuşmak istemeyebilir ama bunu yapmak kariyerinin ilerlemesini sağlayabilir. Bir şeyi -mesela her gün piyano çalışmayı- istiyor ama bu isteğinizi kararlılıkla yerine getirmiyor olabilirsiniz.

Elbette dışınızı sıkıp irade gösterebilirsiniz ama bu bezdirici ve sürdürülmesi zor, bilinçli bir çaba gerektirir. Ayrıca, bazı insanlarda doğal olarak daha az etkili dopamin reseptörleri üreten bir genetik çeşitleme vardır; o yüzden, bu kişiler motivasyon 'benzin'leri tükenmesin diye daha büyük bir ödül duygusuna ihtiyaç duyarlar. Öte yandan, teşvik etmek istediğiniz isteklerle bağlantılı ödüllendirici

yaşantıları özümsemeniz, tıpkı havuç-sopa meseline olduğu gibi, beyninizi o yöne eğilimli kılar. Piyanoyu örnek alırsak, piyano çaldığınızı düşündüğünüzde bir sevinç duygusunu ya da onunla ilgili başka iyi hisleri aklınıza getirin. Piyano çalarken, gene dikkatinizi hoş ya da eğlenceli yönler üzerinde tutun ve bu yaşantıların içinizde yer etmesini sağlayın. Çaldıktan hemen sonra doyum, tebrik, estetik zevk, değer ve mutluluk hislerini özümseyin. Ve yapabiliyorsanız, hem piyano çalma isteğinizin hem piyano çalmanın ödüllерinin aynı anda farkında olun; bu yolla, isteme ile ödüller birbirini çağrıştırmaya başlayacaktır.

Bu yöntemler uyuşturucu, alkol, aşırı yeme ya da kumar oynama gibi sorunlu bir arzuya kapıldığınızda ve doğru olanı yapmaya çalıştığınızda da yararlı olur. Yanlış yolun güçlü ödülleri, doğru yolun çoğu zaman daha hafif ama daha dürüst ödüllерini takdir etmeyi zorlaştırır; örneğin, küçük bir çocuğa çok fazla şekerleme vererseniz, elmalar tatlı gelmemeye başlar. O yüzden, başka kaynakların (örneğin, sorununuzu yakın bir arkadaşınızla dürüstçe paylaşma, terapi, AA) yanı sıra ödülleri, dolayısıyla doğru yolun cazibesini yoğunlaştırmak için iyiliği özümsemeyi kullanın. Diyelim ki, ölçülü içmeye ya da hiç içmemeye çalışıyorsunuz. Arkadaşlarla yemeğe çıktığınızda, yalnızca bir kadeh şarapla kendinizi nasıl iyi hissettiğinizi fark edin. Berrak bir zihne sahip olmanın nasıl iyi bir his olduğunu görün. Amacınıza sadık kaldığınız için kendinizi değerli hissedin; başkalarının olumlu tepkilerini fark edin ve kendinizi saygı gösterilen biri olarak hissedin. Sabah uyandığınızda, tek kadeh içkide durduğunuz için kendinizi memnun hissedin. Şöyle dendiğini duymuştum: Bilgelik, büyük bir mutluluğu küçük bir mutluluğa yeğlemektir. Zamanla büyük mutluluğun ödülleriyle bağlan-

tılı zengin yaşantıları tekrar tekrar içselleştirmek, aşamalı olarak beyninizin ona yönelmesini ve küçük mutluluktan uzaklaşmasını sağlayacaktır.

İsterseniz, aşağıdaki 'Beyninizde Mutluluğun Nöral Altyapısını Oluşturmak' listesi gibi basit bir yapılabaklar listesiyle iyiliği özümsemeyi hatırlayabilirsiniz. Sütun başlıklarını özümsemek istediğiniz yaşantılar -sözgelimi, kendiniz için iyi olanı istemenizi sağlayacak olan yaşantılar ya da sizin için önemli olan diğerleri- her ne ise onlarla doldurun. Örnekler arasında güçlölük, rahatlama, coşku, ilgilenilme hissi ve sevgi yer alır. Tabloyu kopyalayıp, kendi ihtiyaçlarınıza uyarlayabilmeniz için sütun başlıklarını boş bıraktım. Bu tabloyu başkalarıyla (örneğin, iş yerindeki bir eğitim seminerine katılanlarla, çocuklarla) paylaşabilir ya da kullanabilirsiniz.

Beyninizde Mutluluğun Nöral Altyapısını Oluşturmak

- Sütun başlıklarını özümsemek istediğiniz yaşantılarla doldurun. Sütun başlıkları boş bırakılan bu tabloyu kopyalayıp birkaç tane basabilir, sonra istediğiniz başlıkları ekleyebilirsiniz.
- Aşağıdaki sütunlarda alıştırmayı yaptığınız her günü işaretleyin (alıştırmayı bir kereden çok yaptıysanız, işaretler ekleyebilirsiniz).

Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

Pastadan Bir Dilim

Hayatımızda koşullar, durumlar, olaylar -para sahibi olma, vaktinde işimizin başında olma ya da övülme gibi şartlar- bizi endişelendirir ama aslında bu şartların asıl önemi *yaşantılamamızı* sağladıkları şeylerdir. Bu gerçek, istediğimiz şartlara sahip olmadığımızda bize son derece yararlı seçenekler sunar.

Diyelim ki, romantik bir ilişkiniz olsun istiyorsunuz -bir şart- ama yok. Bu tür bir ilişkinin önemini ya da böyle bir ilişkiden yoksun olmanın acısını azımsamaya çalışmıyorum. Ama romantik bir ilişkiden elde edeceğiniz neşe, sevgi, güvenlik, fiziksel haz ve dostluk gibi yaşantılardan hiç olmazsa *bir kısmına* sahip olmanın başka yolları olabilir. Romantik bir partner kendinizi sevilen biri gibi hissetmenizi sağlıyorsa, başka nasıl bu yaşantıdan bir kısmına sahip olabilirsiniz? Bir dost, anne ya da baba veya çocuk tarafından sevilme yaşantısı, aşk yaşantısının birçok yönünü içerir. İsteddiğiniz her şey değildir ama hiçbir şey de

değildir. Bazı açılardan, bir sevildiğini hissetme fırsattır. Pastanın tamamına ulaşamıyorsanız, en azından bir dilimini yiyin.

Ne yazık ki, birçok insan yaşantının belli unsurlarına erişme fırsatlarından, bu istedikleri her şey olmadığı için yüz çevirirler. Bir dilim yemenin, bir biçimde bütün pastaya erişmelerini sonsuza dek engelleyeceğinden korkarlar. Ama bu hiç de doğru değildir. Niçin iş yerinde birinden saygıyı ya da arkadaşların yakınlığını veya anne babanın sevgisini kabullenmek insanı romantik bir eş bulmaktan alıkoysun ki? Aslında erişilebilir *olan* dilimleri alma çoğu zaman insanları sonunda bütün pastayı elde edecek şekilde ileri hareket ettirir.

Ayrıca insanlar, bir dilim yemenin geçmişte kendilerine bütün pastayı vermeleri gereken ama vermeyen, belki onlara hiç pasta vermeyen kişileri aklamak anlamına geldiğini düşünürler. Evet, o anne, baba, öğretmen, kardeş, sınıf arkadaşı, sevgili ya da hayat arkadaşlarının gerçekten bütün pastayı vermeleri gerekirdi. Pasta mecazını kullanmaktaki amacım başınıza gelmiş olan kaybı, acıyı, hatta tacizi önemsiz göstermek değil. Kötü bir yaşantı idiyse, gerçekten kötüydü. Şu var ki, kendi deneyimimde şunu gördüm: İnsanlar hayatlarında -özellikle gençken- başlarına gelen kötü şeyleri ve bunların yol açtığı yarayı önemsiz gibi gösterirler. Ama erişilebilir *olan* dilimleri geri çevirmek, bana Adsız Alkolikler'deki deyişi hatırlatıyor: Bastırılmış öfke, zehir içip başkalarının ölmesini beklemek gibidir. Hangisi daha önemli: Geçmiş hakkında üzüлp hınç duymak mı yoksa şu an sevildiğini hissetmek mi? Dahası, kendinize yüreğinizi besleyen yaşantılardan hiç olmazsa bazılarını verirken, bir yandan da elbette başkalarının sizi nasıl incittiği konusunda net hisleriniz olabilir.

Kalbimizdeki Boşluğu Doldurmak

Çocukken epey karahindiba sökmüş, şunu öğrenmiştim: Kök ucunu almazsanız, bu bitki yeniden yetişir. Aynı şekilde anahtar, 'panzehir' yaşantılarınızın dokularınızın en genç, en derin katmanlarına yerleşmesi, ulaşması gerçekten yararlı olur. Bazı şanslı insanların çok iyi bir çocukluk dönemleri olmuştur ama benim deneyimlerime göre, birçok insan zor bir çocukluk geçirmiştir. Zararlardan kaçınma sistemi çerçevesinde, belki de çocukken kendinizi güvensiz, korunmamış hissetmişsiniz, korkularınız ya da fobileriniz vardı; belki size sataşanlar, hatta saldıranlar oldu. Ödüllere yaklaşma sisteminde, bir kaybın acısını yaşamış ya da okulda başarılı olmak için ihtiyaç duyduğunuz kaynaklara ulaşamamış olabilirsiniz. Başkalarına bağlanma sistemi çerçevesinde, ağabeyiniz ya da abanız size fazla baskı uygulamış, kendinizi dışlanmış hissetmiş, ilk kız ya da erkek arkadaşınız tarafından aldatılıp aşağılanmış ya da görünümünüz, etnik kökeniniz ya da sosyal sınıfınız yüzünden dışlanmış olabilirsiniz.

Birçok kişinin 'hala geçmişin yükünü taşımaktan ötürü' canı sıkılır. Bu kişiler şu soruyu sorarlar: *Bunu hala niye aşamadım, sorunum ne benim?* Ama beyin, deneyimlerle kalıcı olarak sürekli yeniden biçimlenecek şekilde tasarlanmıştır. Hayat daha iyiye doğru değişmemizi sağlayabiliyorsa, daha kötüye doğru da değişebilir olmamız gerekir; gerçekten de beynin olumsuzluk önyargısı, bizi olumsuz yaşantılar yoluyla özellikle değişebilir hale getirir. Ayrıca, beynimiz çocukluk sırasında hiper öğrenme için tasarlanmıştır; dolayısıyla o döneme ait sorunlar -sözelimi taciz, ihmal, aşağılama, fiziksel şiddet uygulama, ayrımcılık, azarlama, yoksulluk ya da maddi zorluk, taşıması zor sırlar, tüyler

ürpertici yaşantılar, dışlanma, gergin aile ortamı, yaralanmalar, özürlü ve hastalıklar- arkalarında uzun bir gölge bırakılır. Görece hafif şeylerin bile -sözelimi sosyal ortamlarda kendini biraz uyumsuz hissetme- anlamı vardır. Mizacınız olayların sizi nasıl etkilediğini de belirler; dolayısıyla başkası için tatsız ama katlanılabilir bir şey, sizin için son derece incitici olabilir. Doğal olarak, gençken başımıza gelen kötü şeylerin, keza yaşayamadığımız iyi şeylerin üzerimizde olumsuz etkileri olur. Kişisel geçmişimiz önemlidir ve sonuçları vardır. Kalbimizde bir boşluk yaratabilir.

Geçmişini değiştiremezsiniz ama bugün o boşluğu dolduracak şekilde anahtar yaşantıları *kullanabilirsiniz*. Çocukluğunuzdaki önemli bir sorunu düşünün. Bu sorun temel olarak üç sistemden -kaçınma, yaklaşma ve bağlanma- hangisinin kapsamına giriyor? Sonra bu sorunun çözümüne yardımcı olacak anahtar bir yaşantı bulmak için 176 ve 177. sayfalarda yer alan 'Bazı Panzehir Yaşantılar ile Olumsuz Malzemeyi Eşleştirme' başlıklı tabloya bakın. Kendinize şu soruları sormanız yararlı olabilir: *Çocukluğumda ne olsa her şey farklı olurdu? En derinden, en çok neyi istiyorum?* Yanıtlar bir ya da daha çok panzehir yaşantı ortaya koyacaktır. Sonra tekrar tekrar bu yaşantıları edinip özümsemeye gayret edin.

Geçmişini inkar etmeye ya da şu andaki acı verici hislere direnmeye çalışıyor değilsiniz. Yaptığınız yalnızca başa çıkabileceğiniz şeylere çözüm bulmak, çıkamayacağınız şeylere katlanmaktır. Zamanla çocukluğunuzda size verilmesi gerekenlerin bir kısmını, hatta belki büyük bir kısmını aşama aşama kendinize verebilirsiniz. Bu kitabın başında anlattıklarımda kişisel olarak benim yaptığım buydu, yani kalbimdeki boşluğu doldurmak için kabul ve değer görme yaşantılarını özümsemekti.

Bozuk Moralimizi Düzeltmek

Ailemdeki kişiler ve danışanlarımın büyük bir bölümü ne yazık ki çok yaygın olan depresyon sorununu yaşıyorlar. Distimik bozukluk (kronik üzüntü) ve hafif-orta depresyona yönelik birçok psikolojik yaklaşım (örneğin psikoterapi, kitaplar) şunları içerir: Kapana kısılmışlık ve çaresizlik yerine eylemlilik duygusunun teşvik edilmesi, zevkli ve ümit verici faaliyetler, arkadaşlarla hoşça vakit geçirme, kendine merhamet ve yıkıcı ya da eleştirel düşüncelerin yerine gerçekçi ve destekleyici düşünceleri geçirme. Dolayısıyla, bu müdahalelerin etkisini artırmak için ŞİFA adımlarını kullanmak yararlı olabilir; daha genel olarak, bu adımlar hayatınıza ve beyninize daha fazla iyilik getirebilir.

Genel olarak iyiliği özümseme, olumlu bir yaşantı oluşturma çok zor, hatta imkansız olduğu ağır depresyonda kullanılmamalıdır. Kendi kendinize bunu yapmaya çalışmanız ya da başkalarından -sözgelimi, terapist iseniz danışanınızdan- bunu yapmasını istemeniz, olsa olsa düş kırıklığına ya da daha kötüsüne yol açacaktır. Bunun olası istisnaları tatlı bir şey yemek ya da üşüdüğümüzde ısınma hareketleri yapmak gibi basit fiziksel haz yaşantılarıdır. Kişi ağır depresyon geçiriyor olsa bile, hiç olmazsa kısa haz yaşantıları için temel bir kapasitesi olacaktır. Yedinci bölümdeki zenginleştirme ve özümseme yaşantıları yöntemleri fiziksel hazzla uygulandığında, ağır depresyon geçiren kişinin yavaş yavaş daha fazla neşe kapasitesi edinmesine yardımcı olabilir.

Travmadan Kurtulmak

Her travma -ister trafik kazası, saldırı, tecavüz, ister sakatlık, çocukken tacize uğrama olsun- korkunç bir şeyin

meydana gelmesini engellemedeki acizliği içerir. Elbette bu acizlik, travmayı yaşıyan kişinin kusuru değildir. Dolayısıyla, iyileşip travmadan kurtulmanın bir boyutu o kişinin içinde daha büyük kapasiteleri, daha büyük güçleri geliştirmektir. Bu genel yolla, bir terapistle ya da kendi başınıza çalışırken iyiliği özümsemek yararlı olabilir. Örneğın, travmanın ana boyutlarından biri kapana kısılma, kıpırdayamama ve çaresizliktir: Kişi, korkunç durumdan kaçamaz. O yüzden, (onuncu bölüm, sayfa 240) eylemlilik deneyimlerini, yalnızca zihinsel olarak da olsa bir şeylerin meydana gelmesini sağlayabilme deneyimlerini özümsemek yararlı olabilir. Travmanın bir başka ortak özelliği, kişinin tam ve kesin olarak iletişim kurmaya cesaret edememesidir, o yüzden kabul deneyimlerini özümsemek (onuncu bölüm, sayfa 264) yararlı olabilir. Ama dikkatli olun: Olumlu bir yaşantının travmayla başa çıkmaya yönelik bir kaynak olduğunu bilmekle yetinmek, kişiye travmayı hatırlatıp yeniden etkinleşmesini sağlayabilir. Öncelik, kendinize zarar vermemenizdir.

Travma, dikkatli olmazsanız sizi içine çekeabilen bir kara delik gibidir ve içe çekilmek -travmayı yeniden yaşamak- onun etkisini yeniden yaşama biçimini alabilir. İyiliği özümsemenin dördüncü adımı olumsuz malzemenin farkında olmamızı sağladığı için, ehil bir terapistle kullanılması yararlı olabilse de (birçok travma terapisinde olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurulur), travmanın ana yaşantıları ile bu adımı tek başınıza kullanmamanızı öneririm. Ama travmanın deyim yerindeyse ikincil yönleriyle dördüncü adımı tek başınıza kullanabilirsiniz. Örneğın, kişi başarısız koruyucular (mesela çocuk tacizi ile ilgili işaretleri fark etmeyip, tacizin önüne geçmeyen bakıcılar) tarafından yüzüstü bırakılma

acıyla bağlantılı olarak kendine merhameti özümseyebilir (onuncu bölüm, sayfa 259).

Travmadan iyileşip kurtulma hakkında daha fazla bilgi için Judith Herman, Peter Levine, Pat Ogden ve Bessel van der Kolk'un çalışmalarına bakınız.

İlişkileri Diri Tutmak

İster evde ya da iş yerinde, ister başka ortamlarda olsun, ilişki kilim gibidir. Yoğun çalışma temposu ve gündelik yaşamın kaçınılmaz yükleri sürekli olarak kilimin iplerini koparır. Her iki kişi de ilişkideki iyi deneyimleri sürekli kayda geçirmezse, kilim yıpranıp zamanla yırtılabilir. Gerçek sorunları göz ardı etmeyi değil, daha çok öteki kişide bulunan iyi niteliklere, beğenilecek nelerin olduğuna ve gözlerinin ardındaki varlığa *da* dikkat etmeyi kastediyorum. Görünürde küçük şeyler çoğu zaman insanı en duygulandıran şeylerdir, tıpkı şu kadının yazdığı gibi: *Her sabah bir an durup kocam için şükrediyorum. Onunla ilgili değer verdiğim şeyleri, mesela salatayı küçük biber halkaları ve havuç kravurlarıyla nasıl süslediğini hatırlıyorum. Kocam aşçı değil ama beni memnun etmek için bunu yapmak istiyor. Güliümsüyorum ve beni seven koca hissini özüm-süyorum. Zihnim can sıkıcı konulara yöneldiğinde -kirli çamaşırlarını çamaşır sepetine koymayıp, sepetin yanına, yere koyması gibi- hemen beni hoşnut edecek şeyler yapmak istediğinde ne hissettiğime geri dönüyorum. Kocamı takdir etmeye yönelik bu küçük alıştırma gerçekten hayatımı ve evliliğimi değiştirdi.*

Bir ilişkinin iyi yönlerini takdir etmek kalbinizi besler, kendinizi iyi hissetmenizi, resmin bütününe görerek sorunları ve öfkeleri yerli yerine oturtmanızı sağlar. Ayrıca, öteki kişi büyük bir olasılıkla size daha iyi davranır çünkü daha çok fark edilip takdir edildiğini hissedecektir.

Bir ilişkiyi düzeltmeniz gerekiyorsa, o ilişkide meydana gelen olumlu yaşantıları özümsememiz özellikle önemlidir. Aksi takdirde, bir ilişkinin yalnızca kötü yanları üzerinde durup iyi yanlarını görmezlikten gelir ya da küçümserseniz, kendinizi kötü hissedersiniz; ayrıca bu, öteki kişi için cesaret kırıcıdır ve olumlu yöndeki sürekli çabaları teşvik etmez. Dilerseniz, öteki kişiden *sizinle* olumlu yaşantılarının daha farkında ve bunları özümsemeye daha açık olmasını isteyebilirsiniz.

Başkalarına Yardım Etmek

Kimi zaman iyiliği özümseme konusunda başkalarına yardım etmek yararlı olabilir, özellikle sağlık hizmetleri uzmanı, yönetici, insan kaynakları eğitmeni, yoga öğretmeni, fitness eğitmeni, farkındalık eğitmeni, yönetici koçu ya da psikoterapist iseniz. www.RickHanson.net sitesinde, bunu yapmak için ücretsiz olarak sunulan birçok kaynağa ulaşabilirsiniz (anne, baba ya da öğretmen olarak çocuklarda ŞİFA adımlarını kullanmak için sayfa 199'daki bölüme bakınız).

Dört yoldan birine ya da daha fazlasına başvurarak, iyiliği özümsemeyi başkalarıyla kullanabilirsiniz. Herkese yöntemlerden birini sunmak mümkündür. İlk olarak, bunu yaptığınıza dikkat çekmeden üstü örtülü şekilde yapabilirsiniz: Örneğin, kişi sakınıyorsa hak ettiği bir övgüye yeniden dikkatini çekebilirsiniz. İkincisi, yöntemi anlatıp onu kullanıp kullanmamayı öteki kişiye bırakabilirsiniz. Üçüncüsü, öteki kişiyi açıkça birer birer iyiliği özümseme adımlarından geçirebilirsiniz (öyle gerekiyorsa, son adımı bir yana bırakarak). Dördüncüsü, kişiyi bunu kendi başına yapmaya teşvik edip neler olduğunu görmek için takibini yapabilirsiniz.

Hem genel olarak hem belirli bir sorunla ilgili olarak, iyiliği özümsemeye çok iyi tepki veren pek çok kişi biliyorum. Bir çalışanda daha çok yaratıcılığı teşvik etmek isteyen bir yönetici olduğunuzu varsayalım. İçsel hangi güçler yaratıcılığı teşvik edecektir? İnsan yanlış yaptığı için endişe duymak yerine, başkalarınca takdir edildiğini hissetmeyi yeğler. Öyleyse, karşınızdaki kişiden gerçekten takdir edildiği zamanları kollamasını ve sonra bu deneyimi özümsemesini isteyebilirsiniz. Ya da duygusal olarak birbirine uzak bir anne ile bir babanın yetiştirdiği biriyle çalışan bir terapist olduğunuzu varsayalım. İçteki hangi his bu kişi için büyük bir farklılık oluştururdu? Diyelim ki, bu his kendini özel hissetmek olsun. O kişiye bugünlerde ya da geçmişte birinin onun sevdiği, takdir ettiği ya da istediği anları yakalamasını ve sonra bu yaşantıları içselleştirmesini önerebilirsiniz.

İyiliği özümsemek hem farkındalık eğitimi ve psikoterapi gibi kurumsal eğitimlerin hem başkalarını daha sağlıklı ve daha mutlu kılmaya yönelik özel kursların sonuçlarını daha iyi hale getirebilir. Olumlu zihinsel hallere 'yatırımın getirisi' bu geçici yaşantılardan ne kadar çoğu kalıcı nöral yapılarla dönüşürse, o kadar artar.

Çocuklar İçin ŞİFA

İyiliği özümsemeyi terapide gençlerle kullandım, keza kendi çocukları ya da öğrencileriyle bu yöntemi kullanan anne babalar ve öğretmenlerle konuştum. Yetişkinlere olduğu gibi, çocuklara da ŞİFA adımlarını sunmanın (elbette bunları çocuğun yaş ve durumuna göre uyarlayarak) dört yolu vardır.

Birincisi, çocuğa iyiliği özümseme adımları boyunca dikkatini açıkça bu adımlara çekmeden rehberlik edebilir-

siniz. Ya öncelikle olumlu bir yaşantıyı teşvik eder ya da olumlu bir yaşantı zaten oluyorsa, sürmesini sağlamaya -kimi zaman yaşantıyı içselleştirmesini teşvikle- çalışırsınız. Kendini daha iyi hissetsin ve daha az yakınsın diye yeni yürümeye başlamış bir çocuğun ya da bir anaokulu öğrencisinin içinde daha güçlü bir yatışmışlık duygusunun oluşmasına yardım ettiğinizi varsayalım. Çocuk kendini yatışmış hissettiğinde, on ya da daha fazla saniyenizi ayırıp şu tür şeyler mırıldanabilirsiniz: “Evet, şimdi kendini daha iyi hissediyorsun... Kendini iyi hissetmen çok güzel... Susie kendini daha iyi hissediyor... İçinden iyi hissediyorsun kendini...” Ya da altıncı sınıfa giden çocuğunuzun başkalarının beğenilmediğini düşündüğünü varsayalım. Çocuğunuzun öğle yemeğinde bazı başka çocuklarla aynı masaya oturduğunu işittiğinizde, terapisti oynamadan ya da çocuğunuzun sosyal meseleleri hakkındaki kaygılarına kendinizi kaptırmadan, yalnızca ilgili bir dinleyici olarak, bu yaşantının hangi yönünü güzel bulduğunu öğrenebilirsiniz. Uygun tutumu takınarak, dikkatin iyi duygular üzerinde kalmasını sağlamak için yaşantılara yönelik sözler söyleyin ya da çocuğunuzun söylediklerini ona geri yansıtın, aceleyle bu yaşantılardan başka bir şeye geçmeyin. Uygun gördüğünüzde, beğeniliyor olduğunu hissetmenin içinde kendini kötü hisseden yerlere uzanabileceğinden söz edebilirsiniz (çocuğunuzu ŞİFA’nın dördüncü adımına çekerek). Bu yaklaşımı, teşvik ettiğiniz karakter özellikleriyle de kullanabilirsiniz. Daha büyük bir çocuğa, küçük kardeşinin oyuncaklarını daha az sahiplenmesi için yardım etmeye çalıştığınızı varsayalım. Küçük erkek ya da kız kardeş bir oyuncak geri veriyorsa ve oyuncak kırılmışsa, hem rahatlatma duygusunun hem büyük çocuğun cömertliğinin onun içine yerleşmesini sağlayabilirsiniz.

İkincisi, dört adımı sıralayıp bunları kullanıp kullanmamayı çocuğa bırakabilirsiniz. Bu yaklaşımı bağımsızlığa çok önem veren gençlerde ya da diğer çocuklarda özellikle yararlı buluyorum. İyiliği özümsemek çabuk olduğu ve çoğunlukla kişinin kendini iyi hissetmesini sağladığı için çocuklar ondan hoşlanırlar. Doğrudan öğretebilir, örnekler verebilir ve onunla ilgili deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz. Çocukla iyiliği özümseyebileceği olası zamanlar- mesela başka bir çocuğun ne zaman iyi davrandığı ya da çocuğun kendisinin bir işi başardığı zamanlar- hakkında konuşabilirsiniz. Kabaca altı yaşında ve daha büyük çocuklarda beynin kötülük için açık devre, iyilik için kapalı devre gibi olduğu hakkında birkaç söz söylemeyi yararlı buluyorum. Çocuk hemen bunun doğru olduğunu kavırıyor ve kötü şeylerin beynine yerleşmesini istemiyor. Uygun bir dille beynin çocuğu denetleyip hareket ettirdiğini- hiçbir çocuk bundan hoşlanmaz- ama dilerse idareyi ele alabileceğini söylüyorum.

Üçüncüsü, çocukları bu adımlardan açık şekilde geçirebilirsiniz. Çocuklara nasıl okumayı öğretiyorsak, iyiliği özümseme dahil olmak üzere duygusal zekayla ilgili içsel becerileri de öğretebiliriz. Ömür boyunca insana büyük yarar sağlayan içsel becerilere değer veriyorsak, çocuklardan onları öğrenmelerini isteyebiliriz; tıpkı çarpım tablosunu öğrenmelerini istediğimiz gibi. Örneğin, çocuğunuzu yatırırken günü gözden geçirmeye bir iki dakikanızı ayırabilir ya da çocuğun iyi bir yaşantısı olsun diye iyi şeyler hakkında düşünebilirsiniz. Belki oğlunuz ya da kızınız yeni bir şey öğrenmiş ya da futbol maçında iyi top oynamıştır ya da belki çocuğunuz büyükannesinin onu sevdiğini biliyordur. Olumlu yaşantı etkin hale getirildikten sonra, çocuğunuzun onu zenginleştirip büyük ve güçlü hale getirmesini ve kalbinin hazinesine bir mücev-

her koyarcasına onu içselleştirmesini söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzun bu iyi yaşantı ile içindeki herhangi bir üzüntü ya da kırgınlık arasında bağlantı kurmasını da önerebilirsiniz; böylece iyi hisler aşamalı olarak kötü olanlarının yerini alacaktır, tıpkı çiçeklerin yabani otların yerini aldığı gibi. Sınıfta, günün başlangıcında bir dakikanızı ayırıp iyiliği özümsemenin ilk üç adımını anlatabilirsiniz; burada amaç yeni şeyler öğrenmekten heyecan duymaya, sonra bunu içselleştirmeye çocukları teşvik etmektir. Ya da günün sonunda bir dakikanızı daha ayırıp başarmışlık duygusunu hissetmelerini ve bunu içselleştirmelerini sağlayabilirsiniz.

Dördüncüsü, çocuklardan ŞİFA adımlarını kendi başlarına kullanmalarını isteyebilirsiniz: Belki de belli durumlarda, mesela öteki çocuklar iyi davrandıklarında ya da bir görev başarılı şekilde tamamlandığında. Sonra gerektiği şekilde bunun takibini yapın. Okulda ya da günün sonunda evde bir dinlenme arasından sonra, çocuğa iyiliği özümseyip özümsemediğini sorabilirsiniz. Sorunun yanıtı evetse, bunun nasıl bir his olduğunu sorabilirsiniz; sorunun yanıtı hayırsa, nedenini araştırabilirsiniz. Elbette çocuklar da yetişkinler gibi sorgulanmaktan hoşlanmazlar ve abartısız, kısa bir soruşturma yeterli olur.

Genel olarak, en iyi sonuca rahat ve sakin bir yaklaşımla ulaşılır. Çocuklar çoğu zaman ŞİFA adımlarını yetişkinlerden daha hızlı bitirirler, o yüzden her defasında beş ya da on saniye fazlasıyla yeterli olacaktır. Gençler olup biteni çok iyi hissederler ama çoğu zaman deneyimleri için sözcükleri yoktur; o yüzden bir çocuktan bu deneyimleri anlatmasını istemek, onu güç durumda bırakıp, iyiliği özümsemekten yüz çevirmesine yol açabilir. Çocuğun hissetmekte olabileceği şeyler için sizin nazikçe sözcükler sunmanız iyi olur. Çocuğun ihtiyaç duyduğu kilit yaşantılar -okulda başarısız-

lık ve yetersizlik duygusunu aşmak için bir şeyde, herhangi bir şeyde kendini başarılı hissetmek gibi- hakkında bir görüşünüz varsa, o zaman çocuğun bu deneyimleri özümsemesine yönelik doğal fırsatları kollayabilirsiniz. Çocuğunuzun en yararlı olabilecek potansiyel 'panzehir yaşantılar' için bir önceki bölümde yer alan Tablo 5'e bakınız.

Bütün çocuklar iyiliği özümsemekten yarar sağlamakla birlikte, bazıları için bu yöntem özellikle yararlıdır. Kaygılı ya da katı çocuklar hayatın iyi yanlarını görmezlikten gelme eğilimi gösterirler; ayrıca, kendilerini güvende ve kararlı hissetme gibi içsel güçleri geliştirme ihtiyacı duyarlar. Aşırı hareketli olan ya da dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olduğu düşünülen (örneğin, dikkati kolay dağılan, dürtüsel davranan ya da uyarım arayan) çocuklar, öyle hızlı hareket etme eğilimi gösterirler ki iyi yaşantıların yerleşmesi için bile vakit olmaz; ayrıca, bu çocuklar daha çok özdenetim geliştirme ihtiyacı duyarlar. Buna ek olarak, bu aşırı hareketli ya da DEHB çocuklarda daha az etkili dopamin reseptörleri üreten bir genetik varyasyon vardır, o yüzden görevler üzerinde odaklanmak için sürekli yinelenen ödün yaşantılarına ihtiyaç duyarlar. Öğrenme güçlüğü ya da aileden birinin ölümü gibi sorunlarla ya da zorluklarla mücadele eden çocuklar, onların ihtiyaçlarına yönelik anahtar yaşantıları -sevdikleri bir büyükbabaları ya da büyükanne-leri vefat etmiş olsa da başkalarınca sevildiklerini hissetme gibi- özümsemekten yarar sağlarlar. Birçok ergen kendisi ile ilgilidir ve (ne yazık ki) ergenler birçok olumsuz şey yaşamıştır. O yüzden, iyiliği özümsemeye pekala motive edilebildiklerini gördüm, özellikle kendini çekici ve beğeniliyor hissetme gibi anahtar yaşantılarla bağlantılı olarak.

Çocukken hangi yaşantılar sizin için büyük bir farklılık oluşturabilirdi diye sorun kendinize. Bu bilgi ve sezgile-

riniz, hayatınızdaki çocukların onlar için farklılık oluşturacak yaşantıları yaşayıp özümsemelerine yardım etmede size rehberlik etsin.

Engellerle Başa Çıkma

İyiliği özümsemeye çalıştığınızda, kimi zaman dikkat dağıtıcı düşünceler gibi bir engelle karşılaşsınız. Engeller yaygındır. Kötü ya da yanlış değildirler ama yolumuzu engellerler. Onları kendini kabul ile keşfetmek ve kendiniz hakkında neler öğrenebildiğinize bakmak sizi sonuca götürür. İyiliği özümsemenin değerli yönlerinden biri, çoğu zaman başka meseleleri -kendinizi iyi hissetmeye yönelik altta yatan bir isteksizlik gibi- açığa çıkarmasıdır. O zaman bu meselelerle aşağıdaki önerilerle başa çıkabilirsiniz. Egzersiz ve zamanla, genellikle engeller yok olup gider.

Her Tür İçsel Pratiğin Önündeki Engeller

- **Dikkat dağınıklığı:** Olumlu yaşantıların, dikkatinizi onlara bağlı tutacak uyarıcı yönleri üzerinde odaklanın.
- **Bedeniniz ya da hislerinizle temas halinde olmama:** Basit, hoş duyumlar keşfedip bunlara alışın: Şuruplu kekin tadı, elinizin üzerindeki sıcak su hissi ya da soluk alıp vermedeki rahatlık gibi.
- **Yaşantınızla bağınızdaki aksaklık:** Güvenli bir ortama yerleşin ve dışarıyı kolaçan etmek zorunda olmadığınızı düşünün. Çevrenizde size rahatlık ve koruma duygusu veren nesneleri ya da kişileri bulun. Sizi seven biriyle birlikte olmanın nasıl bir his olduğunu aklınıza getirin.

Dikkatinizi, istediğiniz herhangi bir anda yaşantınızdan öteye çevirebileceğinizi hatırlayın. Yaşantınızdaki hoş bir şeyi -mesela güzel bir görüntüyü ya da güzel bir sesi- fark edin, onun farkında olmaya devam etmenin sizin için iyi olduğunu, başınıza kötü hiçbir şeyin gelmemekte olduğunu kendinize tekrar tekrar hatırlatın.

- **Aşırı analiz etme, yaşantıdan çıkma:** Dikkatinizi yeniden bedeninize ve duygu/heyecanlarınıza yöneltin. Örneğin, bir soluğu baştan sona takip edin ya da ne hissetmekte olduğunuzu nazikçe adlandırın (örneğin heyecanlıyım, bezginim, sakinim, kendimi daha iyi hissediyorum).

Özel Olarak İyiliği Özümsemenin Önündeki Engeller

- **İyi yaşantı dahil olmak üzere, herhangi bir şeyi özümsemek zordur:** Nefes alın ve herhangi bir şeyi içinize almanın iyi olduğunu düşünün. Rahatlama ya da memnunluk gibi basit bir olumlu duygu/heyecanı alıp ona açılın, onun zihninize nüfuz etmesine izin verin ve hala iyi olduğunuzu fark edin.
- **Artık kendinizi 'aç' hissetmezseniz, iş yaşamınızda ya da hayatınızda avantajlarınızı yitireceğiniz kaygısı:** Şunu fark edin: Güven ve mutluluk gibi içsel kaynaklar oluşturmak olsa olsa başarınıza yardım eder. Esenlik temeli üzerinden gene son derece kararlı ve hırslı olabilirsiniz. Buna ek olarak, iyiliği özümsemek zihninizi resmin bütününe görecek şekilde eğitir, bu da daha fazla fırsatı keşfetmenize yardımcı olabilir.

- **Kendinizi daha iyi hissederseniz, gardınızı indireceğiniz korkusu (bu, kişiyi tüketen bir histir):** Hem kendinizi iyi hissedip hem hala sakınlımlı olabileceğinizi hatırlatın kendinize. Kararlılık, direnç, güven ve sevdiğini hissetme gibi içsel güçler geliştirme üzerine odaklanın, bu yolla gardınızı düşürme konusunda daha az kaygılı hale gelebilirsiniz.
- **Kendini iyi hissetme çabasının bencilce, boş ya da günah olduğu; acı çekenlere haksızlık ya da sadakatsizlik olduğu ya da bunu hak etmediğiniz inancı:** Bütün varlıkların refahını istemek ahlakidir ve 'bütün varlıklar' sizi de içerir. Siz de önemlisiniz. Mutluluğunuzu artırmanız başkalarının acı çekmesini artırmayacaktır, keza kendi acı çekmenizin artması onları daha mutlu kılmayacaktır. Aslında huzur, hoşnutluk ve sevgi dahil olmak üzere içsel güçlerinizi geliştirirseniz, başkalarına sunacak daha fazla şeyinizin olmasını sağlayacaktır. Övgüyü ya da başarımlık duygusunu özümsemeniz sizi kibirli kılmaz; insanlar iç dünyalarını daha dolu hissettiklerinde, böbürlenme ya da kibirli olma ihtimalleri azalır.
- **Kendinizi iyi hissetmeye kapı açarsanız, daha fazlasını isteyeceğiniz ama düş kırıklığına uğrayacağınız korkusu:** Bilin ki kendinizi bugün iyi hissediyorsanız, büyük bir ihtimalle yarın da iyi hissedeceksiniz, o yüzden umutsuzluğa kapılmayın. Umutsuzluğa kapılırsanız bile, bunun nahoş ya da aşırı olmamasını sağlayın. Düş kırıklığı risklerini bütün içinde görün; Hangisi daha büyük: Yer yer düş

kırıklığının maliyeti mi yoksa kendini iyi hissetmenin, içsel güçler geliştirmenin yararı mı?

- **Kadınlar kendilerini değil, başkalarını mutlu edecek şekilde sosyalleşirler:** İhtiyaçlarınız ve arzularınız başkalarinkiyile eşit önceliğe sahiptir. Başkalarıyla ilgilenmek istiyorsanız, kendinizi beslemeniz gerekir.
- **Erkekler katı olacak ve yaşantısına aldırmayacak şekilde sosyalleşirler:** Benzin ikmali yapmanız gerekir yoksa benzinsiz kalırsınız. Aynı şekilde, içsel 'kaslar'ınızı geliştirmek sizi daha zayıf değil, daha güçlü kılar.
- **Olumlu yaşantılar, olumsuz yaşantıları harekete geçirir:** Bu mantığa aykırı olmakla birlikte, aslında yaygındır. Örneğin, ilgi görüyor olma hissi, doğru kişi tarafından sevilmediğiniz hislerini harekete geçirebilir. Bunun gibi bir şey başınıza gelirse, bilin ki olumsuz şey her ne olursa olsun, olumlu olanın hakikati değişmez. Sonra yeniden olumlu yaşantı üzerine, özellikle eğlenceli yönleri üzerine odaklanın (bu, dikkatinizi ona yönelik tutmanıza yardımcı olacaktır).
- **Kendini iyi hissetmemenin artıları vardır:** İtiraf edelim: Kimi zaman çileden çıkmış, mağdur, incinmiş, kırılgan, haklı olarak öfkeli, hatta hüznünlü olmada belli bir tatmin duygusu söz konusu olabilir. Ama sonuçta sizin için hangisi daha iyidir: Bu ödüller mi yoksa kendini gerçekten iyi hissetmek mi?
- **Hareketli ya da mutlu olduğunuz için cezalandırılmış olabilirsiniz:** Bugün çocukluğunuzda vakit geçirdiğiniz

insanlardan farklı insanlarla vakit geçirdiğinizi gerçekten fark edin. Kendinizi iyi hissetmenizi olumlu karşılayan kişilerin farkına varın. Genç, canlı ve neşeli olduğunuz zamanlar birinin sizi desteklemesini istemez miydiniz? O halde, bugün kendiniz için o kişi olabilirsiniz.

- **İçinizde iyi hiçbir şey olmadığı inancı:** Başkalarının sizde gördüğü iyilik, onlara özgü bir aldanma değildir. Gerçek- tir, elleriniz kadar gerçektir. Yardımcı eylemlerinizin, iyi niyetlerinizin ve sevgi hislerinizin gerçekliği bilgisine sıkı sıkıya tutunun. İnsanlar geçmişte sizi küçümsemiş ya da utandırmış olabilirler; öyle ise iyiliğinizin gerçekliğini tes- lim etmek, bugün kendinize karşı adil ve nazik olmanın yollarından biridir (daha fazlası için altıncı bölümdeki ken- dinizdeki iyiyi görme alt başlığı ve sayfa 261'daki 'Kendini İyi Bir Kişi Gibi Hissetmek' alıştırmasına bakınız).
- **Bazı şeyler hala kötü olduğu için, kendini iyi hissetme- nin anlamının olmadığı inancı:** Var olan kötü şeylerin iyi şeyleri ortadan kaldırmadığını bilin; dikensiz gül olmaz. Üstelik kötülükle baş etmenin yollarından biri, iyiliği ge- liştirmektir. Şu atasözünü severim: Bir mum yakmak, ka- ranlığa lanet etmekten iyidir.

Zorluklarla Uyumlu Şekilde Başa Çıkmak

Canımızı sıkkan yakınlarımızdan ciddi hastalıklara, haya- tın pek çok zorluğu vardır. Bunlar hakkında düşünmenin yollarından biri, temel ihtiyaçlarınız -güvenlik, doyum ve bağlantı- çerçevesindedir. Bir sorunu tepkisel değil uyum-

lu yoldan çözmek için, zorlukla karşı karşıya kalan temel ihtiyaca en iyi çare olabilecek içsel güçlerinizi ve ilgili yaşantılarınızı devreye sokmaya çalışın.

Bir kişinin size karşı alttan alta saldırgan ya da tehdit edici davrandığını varsayalım: Bu kişi, beyninizdeki zararlardan kaçınma sistemini harekete geçiren, yanında kendinizi tam olarak güvende hissetmediğiniz biri olacaktır. Bu kişiye tepkisel bir yaklaşım, anksiyete (huzursuzluktan açıkça korkuya), öfke (kızgınlıktan çileden çıkmaya) ya da hissizleşme hislerini ve kavga etme (örneğin, ağız kavgası), kaçma (örneğin, kendini çekme) ya da donup kalma (örneğin, yerinden kıpırdayamama) eylemlerini içerecektir. 'Kızarma' denli anlaşılır ve yaygın olsa da, bunun sizin için ve başkaları için bedelleri de olacaktır.

Buna karşılık, bu kişiye karşı uyumlu bir yaklaşımı tasavvur edin. İlk adımınız kendinizden yana olmak, kendinize şefkat duymak ve neler olup bittiğini anlayıp sorunu çözecek bir plan kurmaya vakit ayırmak olabilir. Sonra zararlardan kaçınma sisteminde içsel güçlerinizden ve ilgili deneyimlerden yararlanabilirsiniz. Hayatınızdaki korumaları ve kaynakları hatırlayın ve daha önceki kendini güçlü ve kararlı hissetme deneyimlerini devreye sokun. Varsayımlarınızı ve düşünme tarzınızı iyice gözden geçirin ve tehdidi hafife almadığınızdan ve abartmadığınızdan emin olun; tehdidi, her ne ise, resmin bütünü içinde görün. Kendinizi daha az gergin, daha serinkanlı, sakin ve kendine hakim hissetmek için soluk alıp verin ve diğer rahatlatıcı şeyleri yapın. Kaynaklarınızı -başka insanların desteği gibi- güçlendirin; sizinle birlikte olan müttefikler kavrayışına erişmeye çalışın. Eyleme geçtiğinizde gereğince tedbirli olun ama yılmış ya da gözü korkmuş olmayın. Dürtüsel, kendini küçümseyen ve pes etmeye hazır değil,

düşünceli, ciddi ve kararlı olun. 'Duyarlı olma'nın olası sonuçlarını zihninizde canlandırın. Bu yaklaşım iyi bir sonucun garantisi olmamakla birlikte, çoğu zaman en iyi ihtimalli stratejinizdir.

Doyum ya da bağlantı ihtiyaçlarınızı zora sokan koşullara da benzeri bir yaklaşımla yaklaşabilirsiniz. Bir önceki bölümde yer alan 'Bazı Panzehir Yaşantılar ile Olumsuz Malzemeyi Eşleştirme' başlıklı tabloya (sayfa 176-177) bakıp, hangi kilit yaşantıların ve içsel güçlerin bugünlerde hayatınızdaki güç koşullara uyumlu tepki vermenize yardım edebileceğini görün. Bu yaşantıları ve güçleri aktive edip onlardan yararlandıkça, onları tekrar tekrar içselleştirme fırsatı bulacak, onları beyninizde daha da derinlere yerleştireceksiniz.

Tam içinde olduğunuz anda zor durumlarla eşleşen kilit yaşantılara başvurabileceğiniz gibi, kendinizi gelecekte uyumlu tarzla çözüme ulaştırırken de *hayal edebilirsiniz*. Buna *zihinsel prova* denir ve çeşitli görevlerle ilgili verimi artırdığı kanıtlanmıştır. Dilediğiniz gibi uyarlayarak aşağıdaki alıştırmayı deneyin. Bu alıştırma, temel ihtiyaçlarınızın üçü, yani hepsi için içsel güçler içerir; siz belirli bir zorluk için en yararlı olacak olanları üzerine odaklanabilirsiniz. Bir sonraki bölümde, bu içsel güçlerden birçoğunun ayrıntılı olarak irdelendiği yönlendirmeli alıştırmalar yer almaktadır. Aşağıdakilerle başlayalım:

Birkaç kez soluk alıp vererek, kendinize odaklanarak rahatlayın. Bir zorluğu seçip onu sanki kuş bakışı gözlercesine gözleyin. Onun sizde harekete geçirdiği tepkilerden bazılarını ve ona gelecekte nasıl yaklaşmak istediğinizi gözden geçirin.

Önce kendi kendinize destek olma, kendinize özen gösterme, sizin için zor ya da acı verici olan her ne

ise ona şefkatle yaklaşma duygusunu devreye sokun. Güç ve kararlılık duygusuna erişin. Bu duygu, şu an sizin için özü itibarıyla her şeyin yolunda oluşu içine nüfuz etsin.

Zorlukla ilgili olarak, nelerin sizi koruyup desteklediğinin farkında olun. Yavaşça soluk alıp verin ve biraz gevşeyin. Bir yandan üzerinizdeki denetiminizi korurken, kararlı olmanız gerekse de gereğince sakın olurken, başkalarıyla kavga etmezken, herhangi bir kimse ya da herhangi bir şey ile savaştığınız, bir yandan da zorlukla baş ettiğinizi tasavvur edin. Soluk alıp verin ve biraz daha gevşeyin. Zorlukla ilgili biraz huzur duygusuna ulaşmış ulaşılmadığınıza bakın.

Bir bütün olarak hayatınız için minnet ve memnuluk duygusunu devreye sokun. Zorluğa rağmen hala iyi giden pek çok şeyin farkında olun. Bu anın doluluğuyla beslendiğinizi duyumsayın. Bu zorlukla ilgili olarak neleri etkilemeye gücünüzün yettiği üzerine odaklanın. Neleri yapmanızın mümkün olduğuna dair planlar yapmaya başlayın. Hayatınızda kendinizi becerikli ve başarılı hissedebileceğiniz başka birçok yoldan bazılarının farkına varın. Bu zorluğa kendinizi şimdiden başarılı ve memnun hissettiğinizi bir yerden nasıl yaklaşılabileceğinizi zihninizde canlandırın.

Bu zorlukla uğraşırken, başkalarının size sevgi/ ilgi gösterdiği duygusundan destek aldığınızı tasavvur edin. Onların sizi teşvik ettiğini duyumsayın, onlardan şefkat, sempati ve destek alın. Onlardan bir sevgi duygusunun size, içinize aktığı, kalbinizi doldurduğu duygusunu hissetmeye çalışın. Ayrıca, sizden dışarıya ilgi, dostluk ve sevginin aktığını hayal edin. Sempati, kendinizi yüksek moralli ve motive

hissetmenizi sağlıyor mu, bu da kendiniz ve başkalarıyla bir şefkat konumundan uğraşmanıza imkan veriyor mu, bir bakın. Kendiniz için güçlü şekilde ayakta dururken, kendiniz ve başkaları için esenlik dileyin. İçinizde güçlü bir sevmeye-sevilmeye duygusu olduğunda, zorlukla nasıl başa çıkabileceğinizi zihninizde canlandırın.

Bu zorlukla uğraşırken bütünsel bir huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusu hissettiğinizi hayal edin. Ne türden olursa olsun, olumsuz yaşantıları geniş sorunsuz bir bilinç uzamında tutun. Bu zorlukla ilgili olarak özünde huzurlu, halinizden hoşnut ve sevgi dolu kalmanın bazı iyi sonuçlarını hayal edin. Bu iyi sonuçları bilip takdir etme, önümüzdeki günlerde sizi bu zorluğa uyumlu bir yaklaşımla yaklaşmaya yönlendirsin.

ÖĞRENDİKLERİMİZ

- Okulda ya da özel bir kursta iyi bir ders işlediğinizde, dersin gerçekten içinizde yer etmesine yardımcı olmak için ŞİFA adımlarını kullanın. İyiliği özümsemek, kişinin insan kaynakları eğitiminden, psikoterapiden, farkındalık eğitiminden, koçluktan ya da tedavilerin psikolojik yönlerinden edindiği yararları önemli ölçüde artırabilir.
- Kendinizde teşvik etmek istediğiniz davranışlarla ilişkili yararlı yaşantıları içselleştirin. Bağımlılıklar gibi sorunlu arzulara, giderek daha küçük bir mutluluğa karşı daha büyük bir mutluluğu seçmede kendinize yardımcı olabilirsiniz.

- Kilit yaşantılar araştırırken, becerikli ve kendinize karşı nazik olun. Arzu ettiğiniz hedefin tamamına erişemiyor olsanız da, olabildiğince çok yaşantıyı içselleştirin.
- Acı verici olaylar ya da önemli psikolojik 'gereçler'deki eksikliklerden ötürü geçmişten etkilenmek normaldir. Kalbinizdeki bu boşluğu doldurmak için kilit yaşantıları kullanabilirsiniz.
- Depresif duygudurumu ya da travma ile uğraşıyorsanız, iyiliği özümseme yoluyla standart müdahalelerin yararlarını artırabilirsiniz.
- İlişkilerde gerçekten iyi olanı takdir edip içselleştirmek, bu ilişkilerde çoğu zaman kişilerden her birinin kendini daha iyi hissetmesini ve kişiler arasındaki bağların güçlenmesini sağlar.
- Hem kurumsal hem kurum dışı yollardan, çocuklar dahil olmak üzere başkalarına yardım etmek için ŞİFA adımlarını kullanabilirsiniz.
- İyiliği özümsemeyle bağlantılı engellerin çıkması olağandır. Bu engeller kendiniz hakkında daha fazla şey öğrenmek için bir fırsattır. Ayrıca, bunlarla etkili şekillerde başa çıkabilirsiniz.
- Bir zorlukla yüz yüze geldiğinizde, kilit güçlerle ilgili yaşantılar o zorluğa olumlu bir tarzda karşılamanıza yardımcı olacaktır. Bu güçlü yönleri tekrar tekrar yaşantıladığınızda, giderek daha yoğun zorluklardan daha az etkilenmeyi başaracaksınız.

BÖLÜM 10

21 MÜCEVHER

Bu bölüm, içinizdeki kilit güçleri geliştirmeye yönelik bir alıştırmalar derlemesidir. Bunları, kalbin hazine sandığı için yirmi bir mücevher olarak düşünüyorum. Bu mücevherler korunma duygusu, rahatlama, haz, coşku, kendine merhamet, kendini iyi bir kişi gibi hissetmeyi ve elbette uyumlu beynin ayırıcı özellikleri olan huzur, hoşnutluk ve sevgiyi içerir. Bunlar, tanık olduğum üzere, kendi hayatımı ve başkalarının hayatlarını değiştiren temel içsel güçlerdir. Gündelik yaşamda bu güçleri yaşantılama fırsatlarını kollayın, ayrıca onları her ne zaman isterseniz beyninize işlemek için aşağıdaki alıştırmalardan yararlanın.

Bu Bölümü Nasıl Kullanmalısınız?

Kilit güçler güvenlik, doyum ve bağlantı şeklindeki üç temel ihtiyacınız çerçevesinde düzenlenmiş olup, her ihtiyaç için yedi güç söz konusudur. Her alıştırma bir girişle başlar, sonra size iyiliği özümsemenin dört ŞİFA adımı boyunca rehberlik eder. Bu adımları zaten bildiğiniz için, önerilerim kısa ve doğrudan olacak. Her alıştırma bağım-

sız olduğundan, önerilerde bazı kaçınılmaz tekrarlar söz konusu olacaktır. Bunları kendi ihtiyaçlarınıza göre istediğiniz gibi uyarlayabilirsiniz. Sözgelimi, bir gücü özümseme hakkında söylediklerimin farklı bir gücü özümsemeye uygulanabildiğini görebilirsiniz.

Bu alıştırmalarda dördüncü adımın isteğe bağlı olduğunu unutmayın. Bu adımı dahil ederseniz, alıştırmalardan birine başlamadan önce olumsuz malzeme ile bağlantılı hale gelmiş yansız bir tetikleyici belirleyip belirleyemediğinize bakın. Ama çoğu zaman net bir yansız tetikleyici yoktur; bir tetikleyici düşünemiyorsanız önemi yok, bu durumda da dördüncü adımın başka kısımlarını yapabilirsiniz.

Tek Bir Mesele ya da İstek

İş yerinde bunalıcı ama yapılması zorunlu bir iş, huysuz bir ergen ya da kederli ruh hali gibi belirli bir durum, ilişki ya da ruh haliyle uğraşıyorsanız, size ihtiyacınız olan belirli desteği verecek olan gücü bulup bir süre yalnızca onun üzerinde odaklanabilirsiniz. Sözgelimi, sığınma gücü (sayfa 226) kendini bunalmış hissetmeye, şefkatli kabul (sayfa 264) zor bir ilişkiye, minnet ve memnurluk ise (sayfa 237) kedere yardımcı olabilir. Belirli zorluklara iyi uyan güçler için sekizinci bölümde yer alan 'Bazı Panzehir Yaşantılar ile Olumsuz Malzemeyi Eşleştirme' başlıklı tabloya bakınız (sayfa 176-177).

Tek Bir Temel İhtiyaç Üzerine Odaklanmak

Ya da belki de temel ihtiyaçlarınızdan biriyle bağlantılı yedi gücün hepsini geliştirmeyi yeğlersiniz. Anksiyete ya da öfke sizin için sorunsal, sayfa 220'deki 'Güvenlik' alt başlığında

yer alan güçleri özümseyin. Düş kırıklığı, hüsrân, yitim, takıntı ya da bağımlılık sorunları ile aşağıdaki 'Doyum' alt başlığında yer alan güçlerden daha fazlasına sahip olarak başa çıkabilirsiniz. Ve yalnızlık, incinmişlik, utanç, haset, düşük özsaygı ya da kin duygusu için son alt başlığa, yani 'Bağlantı'ya bakınız. İsterseniz, haftanın her günü yeni bir güç üzerine odaklanıp, haftanın sonunda kendinizi nasıl hissettiğinize bakın. Ya da yedi gücün hepsini zihninizde tutup, belirli bir durumda hangisi size en çok destek olacaksa ondan yararlanın. Her gün geliştirdiğiniz güçlerin izini sürmek için, bir önceki bölümde verilen 'Beyinde Mutluluğun Nöral Altyapısını Oluşturmak' listesinden yararlanabilirsiniz.

En Önemli On Nokta

Bu bölümde sıralanan güçlerin hepsi değerlidir. Ama yalnızca on tanesini seçmek durumunda kalsam, şunları seçerdim: Sığınma, şimdi kendini iyi hissetme ve huzur (güvenlik için); coşku, bu anın doluluğunu hissetme ve hoşnutluk (doyum için); sevildiğini hissetme, kendini iyi bir kişi gibi hissetme ve sevgi (bağlantı için); birbiriyle kaynaşan bütünlüklü bir huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusu (yedinci bölümün sonundaki alıştırmaya bakınız). Elbette kendi en önemli on gücünüzü oluşturabilirsiniz.

On gün boyunca her gün farklı bir gücü deneyebilir ya da her gün iki ya da üç güç üzerine odaklanabilirsiniz. Üç gün boyunca, işin içine iyice girmek istiyorsanız, şu çalışma programını uygulayabilirsiniz: Birinci gün, güvenliğe yönelik üç güç; ikinci gün, doyuma yönelik üç güç; üçüncü gün ise bağlantıya yönelik üç güç. Ayrıca, bu günlerden her birinin sabahında ya da akşamında, sayfa 219'daki kutuda yer alan 'İyi İçin Bir Dakika' alıştırmasını yapın.

İyilikle 21 Gün

Gerçekten istiyorsanız zihninizi, beyninizi ve hayatınızı gerçekten güçlendirmek için yalnızca üç hafta ayırmaya ne dersiniz? Her gün yeni bir gücü seçin ve bu gücün içinizde geliştiğini hissedin.

Yirmi bir gücü buradaki sırasıyla keşfedebilirsiniz. Ya da bunlara üçer günlük süreler ayırabilir, ihtiyaçlara (güvenlik, doyum ve bağlantı) dönüşümlü olarak vakit ayırabilir, ihtiyaçlardan her birini ardışık üç günden birinde ele alabilirsiniz. Eğlence olsun diye yaratıcı bir yaklaşımı benimseyip, her gün gelişigüzel bir gücü seçebilir, geriye yalnızca bir tane kalıncaya kadar aşama aşama bunları listeden silebilirsiniz. İsterseniz, aşağıdaki güçlerden birini merak ya da cömertlik gibi bir başkası ya da daha fazlasıyla değiştirebilirsiniz.

Bu süreci zenginleştirmek için süreçle ilgili günlük tutabilir, onu bir arkadaşla ya da ailenizin içinde yapabilir, terapiniz, içkisiz yaşam süreciniz ya da manevi eylemlerinizin bir parçası haline getirebilirsiniz. Bunu bir tür inzivaya çekilme gibi düşünün ya da bu size fazla basit geliyorsa, şöyle düşünün: Lüks bir kaplıcadasınız ve kükürtlü çamurda değil de nefis şifalı deneyimlerde yüzüyorsunuz. Üç haftanın sonunda, samimi çabalarınızın hakkını verin ve sonuçları kutlayın.

Bu güçlerin keyfini çıkarıp derinleştirmek için kesintisiz yirmi bir gün ayırarak temel ihtiyaçlarınızın -güvenlik, doyum ve bağlantı- daha iyi karşılanmasını sağlayabilir, giderek daha istikrarlı şekilde beyninizin olumlu, uyumlu ayarında kalabilirsiniz. Bu süreçte kendinize iyi bir dost olacak, ivme kazanacak ve beyninizde mutluluğun nöral altyapısını oluşturmayı bir alışkanlık haline getireceksiniz.

İYİ İÇİN BİR DAKİKA

Bu seçenekler çok karmaşık görünüyorsa, sorun değil. Yalnızca bir dakikanızı ayırıp sabah uyandığınızda, akşam yatmadan hemen önce, meditasyonun başında ya da zorlu bir durumla doğrudan uğraşmadan önce benim yaptığımı yapın:

Bir ya da üç nefeslik süre boyunca zihninizde ve bedeninizde genel olarak neler olup bittiğinin farkında olun (bu olup biteni değiştirmeye çalışmadan). Kendinizle yakınlık sağlayın.

Gevşemeye başlayın, bırakın soluk alıp verişiniz yumuşak ve yavaş hale gelsin. Kaygılı düşüncelerden kopun. Her tür gerginlikten kurtulun. Güç duygusunu duyumsayın ve yakınınızdaki kollayıcı kişilerin, örneğin arkadaşlarınızın farkına varın. Şu an her şeyin yolunda olduğunu fark edin. Giderek büyüyen bir huzur içinde kalın.

Minnet ya da memnunluk duyduğunuz bir ya da daha fazla şeyi hatırlayın. Sizi mutlu eden bir şeyi düşünün. Bu anda şimdiden var olan bütünlüğü duyumsayın. Giderek büyüyen bir memnunluk içinde kalın.

Sizi seven bir ya da daha fazla kişiyi (ya da evcil bir hayvanı) aklınıza getirin. Takdir edildiğinizi, beğenildiğinizi ya da sevildiğinizi hissetmeye bırakın kendinizi. Başkalarına karşı kendi cana yakınlığınızın ve sevginizin farkında olun. Giderek büyüyen bir sevgi içinde kalın.

Sonra zihninizde iç içe geçen huzur, hoşnutluk ve sevgi -rahatlık ve aile ortamı şeklindeki tek ve bütünsel bir yaşantının üç yönü-duygusunu hissedin. Uyumlu zihinde kalın. İsterse-niz, gün boyunca bu uyumlu tarzda ilerlediğinizi hayal edin.

Bu huzur, hoşnutluk ve sevginin içinize yerleştiğini duyumsarken, süreci bir ya da iki solukla bitirin.

Güvenlik

Güvenlik deneyimini yaşadığınızda, zararlardan kaçınma sisteminiz harekete geçip uyumlu tarzına girer. *Korunma, güç, rahatlama, sığınma, tehdit ve kaynakları net olarak görme, tam şimdi kendini iyi hissetme* ve *huzuru düzenli* olarak özümseme yoluyla güvende *olma* kapasitenizi ve kendinizi güvende *hissetme* duygunuzu geliştirebilirsiniz. (Bağlanma sistemindeki kilit deneyimler de kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olabilir; bunları 'Bağlantı'da gözden geçireceğiz.) Bu, kendinizi giderek hayatla barışık hissetmenize yardımcı olacaktır, hoş olmayan yaşantılarla mücadele etme ya da bunları bir yana itme gereğini gidecek daha az duyacaksınız.

Kaçınma sisteminin kökleri, hızlı (hayatta kalmak için iyi) ama katı (yaşam kalitesi ya da eski acıları iyileştirmek için iyi değil) olan beyin sapınız ve subkorteksinizdeki eski devrelerdedir. Ne yazık ki, bu devreler ağır öğrenirler çünkü genellikle beyin sapı ile subkorteksin nöroplastisitesi korteksten daha azdır. Aslına bakılırsa, beyninizin bu daha eski kısımları, huzurlu olmak için *epey* teselliye ihtiyacı duyar. O yüzden, aşağıdaki kilit yaşantıları özümseme için pek çok fırsatı değerlendirmeye çalışın.

Genel yararlarının yanı sıra, bu kısımdaki alıştırmalar *stres toleransınızı* rahatsız deneyimler yaşarken açık, odaklı uyumlu tarza bağlı kalma kapasitenizi güçlendirecektir. Stres toleransı hayatın hoş olmayan sarsıntılarını onlara karşı kaçınmacı, dolayısıyla tepkisel bir tutum içine girmeden idare etmenizi sağlayan bir amortisör gibidir. Bu sarsıntılar sizi gene incitir ve elbette yeğlediğiniz şeyler değildir ama sarsılmanıza ya da aşırı tepkilerle kötü bir şeyi daha kötü hale getirmenize neden olmazlar. Bundan

ötürü birçok araştırma, stres toleransının temel bir direnç, mutluluk ve başarı kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır.

Korunma

Korunma, insandaki panik duygusunu azaltır. Kendinizi korunuyor hissettiğinizde daha az desteğe, kollanmaya ya da kaygıya gerek olur. Korunma, fırtınayı sağlam sığınaktan seyretmek gibidir: Dışarıda hala tehditler ya da sorunlar olabilir ama bunlar içeri girip size zarar vermez.

Ş Farkındalığınızın ön ya da arka planında zaten var olan herhangi bir korunma hissini fark edin. Bu, çevrenizi kuşatan güçlü duvarlar, kapalı ve kilitli kapılar ve yakındaki başka kişilere dair bir his olabilir.

İçinizde ve hayatınızda sizi koruyabilecek kaynakları -sözelimi yetilerinizi, erdemlerinizi, referanslarınızı, arkadaşlarınızı ve ailenizi- düşünerek de bir korunma hissi oluşturabilirsiniz. Keza kendiniz için sizi önemseyen insanlar gibi koruyucular, hatta bir grup koruyucu hayal edebilirsiniz. Belki de hiçbir şeyin içeri nüfuz edip size zarar veremeyeceği bir güç alanı tasavvur edebilirsiniz.

İ Kendinizi korunma duygusuna açın. Bu deneyimin nasıl bir şey olduğunu keşfedin. Bırakın bedeninizi ve zihninizi doldurup daha yoğun hale gelsin. Onunla kalın, daha uzun sürmesini sağlayın. Kendinizi korunuyor hissederken, içinizdeki rahatlık ya da ferahlama duygusuna kendinizi açın. Bu deneyime onu somutlaştırarak katkıda bulunabilirsiniz; örneğin, sizi önemsediklerini bildiğiniz insanların resimlerine

bakın ya da parmaklarınızı bir kapıdaki kilidin üzerinden geçirin ya da bir duvara yaslanıp bir yandan da onun sağlamlığını hissedin.

F Bu korunma yaşantısı içinize yerleşirken, sizin de onunla bütünleştiğinizi duyumsayıp algılayın. Onun nereye giderseniz yanınızda götürebileceğiniz bir kaynağınız, bir parçanız haline gelmekte olduğunu bilin. Korunma içinize yerleşirken, içinizde ya da dış dünyada herhangi bir şeye karşı direnme ya da karşı koyma gereğinin giderek azaldığını duyumsayın. Herhangi bir panik ya da tehdit duygusu yok olup gidiyor. Korunma içinize nüfuz ettikçe, gardını alma, tetikte olma ve anksiyeteyi bir yana bırakabilirsiniz.

A Hem korunma duygusunun hem korku ya da savunmasızlık hislerinin farkında olun. Olumlu korunma yaşantısını farkındalıkta daha belirgin tutun ve olumsuz malzeme dikkatinizi çelerse, bir yana bırakın. Korunduğunuzu hissetmenin sizi yatıştırdığını ve içinizdeki korkmuş ya da savunmasız yerlere gittiğini duyumsayın. Kırılğan ya da genç yanlarınızı tehlileden başarıyla koruyan anaç bir koruyucu imgesi söz konusu olabilir. Korunma hissi korkmuş yanlarınıza yerleşiyor, bu yanlarınızı sakinleştiriyor, onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor. Sonra istediğiniz zaman herhangi bir olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp, yalnızca bu korunma duygusuyla kalın. Sonraki birkaç saat boyunca birkaç kez, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -korunma duygusu gibi- farkında olun, bu arada kendinizi kaygılı ya da savunmasız hissetmenizle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de (örneğin insanlar, durumlar, fikirler) aklınıza getirin.

Güç

Korku, kişinin iç güçler ile dış zorluklar arasında algıladığı boşluktan kaynaklanır. Gerçek güç duygunuz geliştikçe bu boşluk azalır, hatta tamamen yok olur. Güç, kibirli ya da saldırgan hale gelme anlamına gelmez. Kararlılık, ısrar, bükülme ama kırılmama, sağlam duruş güç biçimleridir. Zor zamanlara katlanma, korkunç zamanları aşip hayatta kalma da öyle.

Ş Bilincinizin ön ya da arka planında zaten var olan herhangi bir güç duygusunu -bedendeki süregiden canlılık, sağlam atan kalp ya da başkalarına yönelik değişmez bir sevgi gibi- fark edin. Farkındalığın kendisi güçlüdür, yaşantınızın her bir parçasını tutabilecek yetidedir.

Bir güç hissi de oluşturun. Son olaylarda ya da geçmişinizde güçlü olduğunuz zamanları araştırın. İşinizdeki uzun bir gün sırasında bedeninizi dayanıklı olmaya ya da bir idman sırasında koşuyu sürdürmeye çağırmış olabilirsiniz. Kendinize ya da başka birine destek olmuş olabilirsiniz. Bırakmak istediğiniz halde bir işi tamamlamış olabilirsiniz. Bırakın bu anlarla ilgili fikirler duyumsanmış güç duygusu haline gelsin.

İ Kendinizi güç duygusuna açın. Bu yaşantının nasıl bir şey olduğunu keşfedin. Bırakın bedeninizi ve zihninizi doldurup daha yoğun hale gelsin. Onunla kalın, devam etmesini sağlayın, onun için zihninizde bir köşe hazırlayın. Dikkatiniz dağılırsa, bu yaşantıya geri dönün. Kendinizi daha kuvvetli hissettikçe, daha sakin ve daha güvenli hale gelin. Hayatın getirdikleriyle başa

çıkabileceğinizi bilin. Güç yaşantısıyla ilgili yeni şeyler bulun. Hiç öfkesiz kendini kuvvetli hissetmenin nasıl bir şey olduğunu görün. Saldırgan ya da öfkeli olmasızın sağlam, ağırbaşlı ya da onaylayıcı olduğunuz bir zamanı anımsayın. Gücü çeşitli yollarla somutlaştırabilirsiniz: Kuvvetlerini hissetmek için çeşitli kaslarınızı kasabilir, doğrulabilir, yüzünüze kararlı bir ifade kondurabilir ve aynada nasıl durduğuna bakabilirsiniz. Gücün kişisel olarak sizin için nasıl önemli olduğunu fark edin; onun sizin için önemini bilin.

F Bu güç yaşantısı içinize yerleşirken, sizin de onunla bütünleştiğinizi algılayın. Gücün yakıt gibi, güç veren enerji gibi içinize nüfuz ettiğini duyumsayın. Kendinizi biraz değişime, daha güçlü hale gelmeye bırakın. Gücün içinize yerleştiğini, sizinle bütünleştiğini, her nereye giderseniz yanınızda götürebileceğiniz bir kaynak haline geldiğini, hem kuvvetli hem taşınabilir olduğunu bilin. Güç içinize yerleştikçe, içinizdeki ya da dış dünyadaki herhangi bir şeyle mücadelenin çözümlü yok olduğunu hissedeceksiniz. Herhangi birine ya da herhangi bir şeye karşı koymak gerekli olmayacak.

A Hem güç duygusunun hem zayıflık hislerinin farkında olun. Olumlu güç yaşantısını bilincinizde daha belirgin tutun ve olumsuz malzeme dikkatinizi çelerse, bir yana bırakın. Güç, içinizdeki belki de çocukken sindirildiğiniz ya da bastırıldığınız yerlere destek olup oralara nüfuz ediyor. Şimdi kendinizi sağlam kökleri olan heybetli bir ağaç gibi güçlü hissediyorsunuz; hayatın fırtınaları ve diğer insanlar esip duruyor ve siz onlar geçtikten sonra hala heybetli duruyorsunuz. İstedikğinizde, olumsuz malzemeyi bir

yana bırakıp yalnızca güç duygusuyla kalın. Sonraki birkaç saat boyunca, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -güç duygusu gibi- farkında olun, bu arada kendinizi zayıf ya da bastırılmış hissetmeyle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Rahatlama

Rahatladıkça, parasempatik sinir sisteminiz daha aktif hale gelir; bu da 'savaş ya da kaç' sempatik sinir sistemini yatıştırır. Vücudunuzdaki gerginlik sona erer, kalp atışınız ve soluk alıp vermeniz yavaşlar ve sindirim rahatlar: Bütün bunlar içinizdeki tehdit sinyallerini azaltır, daha çok rahatlamanızı sağlar.

Ş Bilincinizde önceden var olan herhangi bir gevşeme duygusunu fark edin. Örneğin, soluk alıp vermenizde ya da hareketsiz bedeninizin bazı kısımlarında belli bir rahatlık ve gevşeklik var olabilir. Ayrıca, bir rahatlama hissi oluşturabilirsiniz. Birkaç kez soluk alıp verin: Bunu yaparken, soluk veriş süreniz alışkinden iki kat uzun olsun. Çene kasları, dil, ağız ve gözler gibi kilit noktaları gevşetin. Göğüs kafesinizin hemen altındaki diyaframınızı havayla doldurun. Gerginliğin bedeninizden çıkıp gittiğini duyumsayın. Rahatlatıcı ortamlarda, mesela sahilde sıcak güneşin altında olduğunuzu hayal edin. Ayaklardan başınıza, bedeninizin farklı kısımlarını aşamalı olarak da rahatlatabilirsiniz.

İ Kendinizi rahatlamaya açın ve nasıl bir şey olduğunu hissedin. Bırakın içinizi doldurup daha yoğun

hale gelsin. Onunla kalın, sürmesini sağlayın. Rahatladıkça, daha fazla şeyi bir yana bırakın. Kendinizi nefis bir sakinlik duygusuna bırakın. Bu yaşantının değişik yönlerini fark edip, onu kendiniz için diri tutun. Giderek artan bir sakinlik hissedin. Rahatlamayı uzanarak, hafifçe ileri geri sallanarak ya da yüzünü-zü tamamen gevşek bırakarak somutlaştırın. Evde ya da işte daha rahatlamış olmanın size yardım edebileceği yollardan birini düşünün.

F *Rahatlamanın içinize yerleştiğini, bir parçanız haline geldiğini duyumsayın. Daha rahatladıkça, her tür gerginlik ya da direncin yok olup gittiğini hissedebilirsiniz.*

A *Hem rahatlamanın hem gerginliğin farkında olun. Rahatlamayı bilincinizde daha belirgin tutun; olumsuz malzeme dikkatinizi dağıtırsa, bir yana bırakın. Rahatlama içinize yerleşiyor ve içinizdeki gergin ya da kasılmış yerleri yumuşatıyor. Rahatlama hafif bir yağmur gibi içine işledikçe, gerginlik rahatlıyor. İsteddiğinizde, olumsuz herhangi bir malzemeyi bir yana bırakıp yalnızca rahatlama duygusuyla kalabilirsiniz. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -rahatlama duygusu gibi- farkında olun, bu arada yansız tetikleyiciyi de -kendini gergin hissetme- aklınıza getirin.*

Sığınak

Sığınak size mabet, güç ikmali, moral ya da kutsallık duygusu veren herhangi bir şeydir. Acı ya da zorluğun uğultusu çevrenizi sarmışken bile bir sığınakta dinlenip enerji ikmali yapabilirsiniz.

Ş Zihninizde önceden var olan herhangi bir sığınak duygusunu fark edin. Evde, yatakta, kiyette ya da eşinize sarılmış olabilirsiniz. Ya da ağaçların ve yıldızların altında duruyorsunuzdur. Ya da meditasyon veya dua ederken huzur içindesinizdir. Keza sevdiğiniz bir yerde -mesela, ailenizin her yaz kaldığı göl kenarındaki evde- olduğunuzu hatırlayarak sığınak hissi oluşturabilirsiniz. Diğer potansiyel sığınaklar öğretmenleri, dersleri ve öğrenci topluluklarını içerir. Yoğun çalışmada mücadeleci olup, pes etmemede de bir sığınak bulabilirsiniz. Ya da doğru olanı görme, gül ile diken veya size iyi davranan insanlar ile davranmayanlar arasındaki farkı dile getirme yetisinde de. Akla, nesneleri anlama sürecine sığınabilirsiniz. Ya da maneviyata ya da dine ya da Tanrı olarak yaşantıladığınız her neyse ona.

İ Belirli sığınakların -sözgelimi, bir yer ya da kişinin niteliklerini keşfedin. Sonra kendinizi genel bir sığınma duygusuna açın. Sığınacak bir limanda olduğunuzu, güvenilir ve korumacı şeylere dayandığınızı hissetmek nasıl bir duygu? Bırakın bu yaşantı içinizi doldurup daha yoğun hale gelsin. Onunla kalın, sürmesini sağlayın. Sığınma duygusunu kişisel mabetlere giderek somutlaştırabilir ya da gerçekleştirebilirsiniz: Oturma odanızdaki bildik rahat bir koltuk da olabilir bu, kilise de, başka herhangi bir ibadet yeri de. Ya da kişisel olarak anlamlı ya da kutsal bir şeyi yatak odanıza getirebilirsiniz.

F Sığınma yaşantısının bir parçanız haline geldiğini duyumsayın. Sığınma hissini gittiğiniz bir şey olarak değil, geldiğiniz bir şey olarak keşfedin. Sığınmada kendinizi giderek daha yerleşik hissettikçe, herhangi bir şeyle herhangi bir mücadeleyi bırakın.

A Hem sığınma yaşantısının hem herhangi bir baskı ya da bunaltı hissinin farkında olun. Bu zorluklar olurken sığınma üzerine odaklanın, bir yandan da barınma ve gözetilme haliniz sürsün. Bırakın zorluk ve acıların sizi çaresiz bırakmadan gelip gidebileceği bilgisi içinize yerleşsin. Sığınma hisleri ile çocukluğa özgü kuşatılmışlık ya da güvensizlik hisleri arasında bağlantı kurulduğunu duyumsayabilirsiniz. İstediginizde, olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp yalnızca sığınma duygusuyla kalın. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -sığınma duygusu gibi- farkında olun, bir yandan da baskı ya da sıkıntıya dair yansız bir tetikleyiciyi aklınıza getirin.

Tehditleri ve Çareleri Net Olarak Görmek

‘Kağıt kaplan paranoyası’ (ikinci bölüm) yüzünden beyniniz size gelen tehditleri abartma, öte yandan bu tehditlerle baş etme kaynaklarınızı küçümseme eğilimi gösterir. Bu çarpıtmaların farkına vardığınızda yeni, daha doğru, daha güven verici ve yararlı bakış açılarını benimseyebilirsiniz.

Ş Bir endişenin abartılı olduğunu ya da mevcut kaynakları gözden kaçırdığınızı fark ettiğinizde bunu aklınıza yazın. Başkaları belki de kendi çıkarları için korkularınızı büyütüyor olabilirler, bunun farkına varın. Ayrıca, dünyadaki tehlikeler hakkındaki inançlarınızı ve kendinizdeki zaafınızı bilinçli olarak gözden geçirin ve bunların geçerli olmadığını gösteren deliller arayın. Bu inançlar ve onların lehine ve aleyhine veriler hakkında başkalarıyla konuşabilir ya da bunları yalnızca kendi zihninizden değerlendirebilirsiniz. Örneğin, korku duymanız ya da kendinizden

kuşkulananmanıza neden olan bir inancın niçin geçerli olmadığına dair üç ya da daha fazla neden sıralayabilirsiniz.

İ *Hayatınızdaki tehditler ve onlara çözüm getirmek için elinizdeki kaynaklar hakkında daha gerçekçi bir bakış açısını benimseyin. Bu görüşün, bakış açısının zihninizde genişlemesine ve zihninize hep geri dönmesine izin verin. Bununla bağlantılı durmuş oturmuşluk, güven ve sakinlik hislerini benimseyin. Bu yaşantıyı tehditler ve kaynaklar hakkındaki gerçekçi bakış açınızı yüksek sesle söyleyerek ya da yazıya geçirerek sonuştırabilirsiniz.*

F *Bu gerçekçi görüşün bir parçanız haline gelmekte olduğunu duyumsayın. Bu görüşün doğru olduğu kanısını oluşturmaya izin verin. Şu andan itibaren bu bakış açısından geldiğiniz ve bunun nasıl bir his olduğu duygusunu edinin. Tehditleri ve kaynakları açık olarak, çarpıtmadan gördükçe tedirginlik ve anksiyete hisleri yok olur çünkü yüreğinizde bu şeylerle başa çıkabileceğinizi bilirsiniz. Korkmaya gerek yoktur.*

A *Hem gerçekçi görüşünüzün hem tehditleri abartıp kaynakları küçümseyen yanlış inançların farkında olun. Gerçekçi görüşe olan inanç duygunuzu ve yanlış inançların yanlış olduğu bilginizi sürekli tazeleyin. İçinizde gerçekçi görüşü temsil eden güçlü, zeki bir kişi olduğunu ve onun yanlış inançları temsil eden içinizdeki bir başka (belki abartılı ve budala) kişiyle tartıştığını hayal edebilir ve gerçekçi görüşün üstün geldiğinden emin olabilirsiniz. İsteddiğinizde, herhangi bir olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp yal-*

nızca gerçekçi görüşle kalabilirsiniz. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -gerçekçi görüşün doğru olduğu duygu- su gibi- farkında olun, bir yandan da yanlış inançlara dair yansız bir tetikleyiciyi aklınıza getirin.

Şu An Kendini İyi Hissetmek

Beyninize girdilerin birçoğu dış çevreden değil, bedeninizin içinden gelir. Bunun nedeni şudur: İyi halde olmanızı sağlamak için beyninizin anbean iç organlarınızın neler yaptığını bilmesi gerekir. Bilginin çoğu hipotalamus aracılığıyla akar; herhangi bir şeyin yanlış olduğuna dair en küçük bir işaret olursa, hipotalamus beyninizin tepkisel, kırmızı ayarını harekete geçiren bir alarm sinyali gönderir. Soluk alıp verme, nabız, sindirim ya da yüz ifadenizdeki küçük değişiklikler bile düşünce ve hislerinizde büyük değişikliklere yol açabilir.

Zihniniz ile bedeniniz arasındaki bu sıkı bağ, artan bir sakinlik ve rahatlık duygusu içinde kalma yönünde güçlü bir olanak sağlar size çünkü çoğu zaman bedeniniz oldukça iyi durumdadır. Bedenin beyninize gönderdiği mesajlar genellikle bir gece bekçisinin güven verici konuşmaları gibidir: “Her şey yolunda, her şey yolunda.” Belki geçmişte iyi değildiniz, belki yarın iyi olmayabilirsiniz ama şu an temel olarak her halinizle iyisiniz.

Ne yazık ki, olumsuzluk önyargısından ötürü çoğu zaman iyi haberin duyulması zordur, bu da hayatta kalmak için bizi hep biraz sinirli ve tetikte tutan, geri planda alttan alta varlığını sürdüren bir kaygı homurtusuna yol açar. Çoğu zaman bu korku mesajları yanlış alarmlardır. Bedeninizden beyninize gelen “Her şey yolunda” sinyallerin-

den hakikaten iyi durumda olduğunuz gerçeği üzerinde bilinçli şekilde odaklanarak yararlanırsanız, hayatınızdaki hemen her an korku ve öfke hali olmaktan çıkıp, huzurlu olmak için olağanüstü bir fırsat sunar. Ve zamanla bu ve gevşemeyi özümseme gibi bununla bağlantılı alıştırmalar gereksiz kaygı homurtusunu susturabilir.

Ş *Bedeninizden gelen her şeyin yolunda olduğuna dair sinyallere duyarlı olun. Bol hava olduğunu, soluk alıp vermenin gayet yolunda gittiğini fark edin. Boynunuzdaki nabızı hissedin ve kalbinizin düzenli attığını bilin. Bedeninizi bir bütün olarak duyum-sayıp temel diriminin farkına varın; acı, ağrı ve rahatsızlıklarınız olsa bile. Bedeninizin bazı kısımları iyi olmasa da, iyi olan kısımlar üzerinde odaklanın. Yakın çevrenizi gözden geçirin ve şu an saldırı altında olmadığınızı, ölmek üzere olmadığınızı bilin. Farkındalığın kendisinin iyi olduğunu, içerdikleri tarafından zarar görmediğini gözleyin; rahatsızlığa tanıklık edebileceğinizi ama bunun altından kalkamayacağınız bir şey olmadığını bilin. Tam şu an iyi olduğunuzu üst üste zihninize kaydedin.*

İ *Kendinizi bırakıp şu an iyi olduğunuzu duyum-sayın. Herhangi bir anksiyeteye rağmen, anbean bu hissi yeni baştan yaşamaya devam edin. Bununla bağlantılı hislere de -rahatlık, hoşnutsuluk, sakinlik ve gevşeme- kendinizi açın. Zihninizi şimdi kendinizi iyi, bütünüyle iyi hissettiğinize verin. Arka planda süregiden beden duygusunun ve bedenin güvenilir bir süreklilikle var olmaya devam ettiğinin farkına varın. Kendini iyi hissetmenin nasıl bir şey olduğuna bilin. Bu yaşantıyı derin bir soluk verip, bir tür*

“İşte güvendeyim sonunda!” sözüyle somutlaştırın. Kendinizi daha iyi hissetmek için küçük şeyler yapın; üşüdüyseniz omzunuza bir şal atıp, bunun getirdiği kendini iyi hissetme duygusuna izin vermek gibi.

F Kendinizi iyi hissetmenizin bir parçanız haline gelmekte olduğunu duyumsayın. Sonuçta iyi durumda olduğunuz için herhangi bir şeyi reddetmenize ya da korkmanıza gerek yoktur. Yaşamla her tür mücadele, direnme ya da ihtiras yok olup gider.

A İyi durumda olma yaşantısının yanı sıra, üzüntü ya da anksiyetenin de farkında olun. Özünüzdeki iyi halde olma duygusunun üzüntü ya da anksiyeteye nüfuz etmesini, onu yatıştırıp rahatlatmasını ve resmin bütünü içinde bir yere oturtmasını sağlayın. Zor şeylerle uğraşmanız gerekse bile, gene de durumunuzun iyi olduğunu bilin. İstediginizde olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp, şimdi iyi olma duygusuyla kalın. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -tam şu an kendini iyi hissetme gibi- farkında olun, bu arada kendinizi üzüntülü ya da kaygılı hissetmeniz ile ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Huzur

Huzur bütünsel bir sakinlik ve rahatlık, hiçbir şeyle mücadele etmenin gerekmediği duygusudur. Tehlikelerin ve zorlukların farkında olabilirsiniz ama zihninizde hiçbir ‘savaş ya da kaç’, hiçbir korku ya da öfke yoktur. İçsel olarak kendinizi huzurlu hissedince, başkalarıyla da huzurlu bir ilişkiniz olur.

Ş Önceden bedeninizde ya da zihninizde var olan herhangi bir huzur duygusunu fark edin. Farkındalığın kendisi huzur vericidir, tıpkı nefes alıp verme ritminin, nesneleri rahatça görebilmenin ve bir koltuk ya da masanın güven verici istikrarının öyle olduğu gibi. Kendinizi sakin, rahat ya da dingin hissetmenizi sağlayacak herhangi bir şeyi zihninizde canlandırarak da huzurlu olma halini oluşturun. Uyumakta olan bir bebeğin görüntüsü, sıcak bir sahilde dalgaların sesi, bütünüyle huzurlu olduğunuz bir zamanın içinde hissettiğiniz anısı ya da evrenin huzurlu dinginliği söz konusu olabilir. Yukarıdaki kilit deneyimlerden -gevşeme ya da tam şu an kendini iyi hissetme gibi- bir ya da daha fazlasından yararlanarak da huzur duygusunu etkinleştirebilirsiniz.

İ Bir kez huzur duygusu bulduğunuzda, kendinizi ona açın, dikkatinizi verin ve kalbinizi doldurmasına izin verin. Huzur hissini olabildiğince güçlü ve uzun süreli olmasını sağlayın. Sakinlik, dinginlik, rahatlık ve hoşnutsuzluk gibi bağlantılı hisleri keşfedin. Bütünüyle huzurlu olun. İsterseniz, huzur üzerine düşünün; bırakın huzur dikkat ve özümseme nesneleri haline gelsin. Huzuru yürüme, başkalarına bakma, nesnelere uzanma ve konuşma tarzınızla somutlaştırın.

F Huzurun içinize nüfuz edip bir parçanız haline geldiğini, bir yandan da sizin onu özümlediğinizi duyumsayın. Huzurla soluk alıp verdiğinizizi, huzuru soluduğunuzu, huzurun kendisi olduğunuzu hissedin. İçinizdeki ya da dış dünyadaki herhangi bir şeye karşı herhangi bir şekilde direnmeniz için hiçbir neden yok.

A Hem bilincinizin ön planında huzurun hem arka planında herhangi bir huzursuzluğun farkında olun. Huzurun dışarı doğru dalgalar halinde yayıldığını, tedirgin/kararsız her şey ile bağlantı kurup onları yatıştırdığını ve susturduğunu duyumsayın. Huzur, benliğinizin kendini korkmuş ya da öfkeli hisseden genç kısımlarına nüfuz ediyor. Sonra, istediğinizde, olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp yalnızca huzurla kalın. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -huzur duygusu gibi- farkında olun, bu arada kendini tedirgin hissetmeyle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Doyum

Doyum yaşadığınızda, yaklaşan ödülleri sisteminiz uyumlu ayar moduna geçer. Haz, minnet ve memnunluk, olumlu duygu/heyecan, kendini gerçekleştirme ve cylemlilik, coşku, şuanın doluluğu ve hoşnutluğu düzenli olarak özümsemek suretiyle hem tatmin olma yetinizi hem kendini tatmin olmuş hissetme duygunuzu geliştirebilirsiniz. Hem gündelik yaşamda hem aşağıdaki alıştırmalarda bunu düzenli olarak yaparsanız, kendinizi giderek daha çok düş kırıklığı yaşayan, üzgün, hüsrana uğramış ya da takıntılı değil, şükreden, kendini gerçekleştirmiş ve başarılı bulursunuz. Kendinizi zaten gerçekleştirmiş hissedersiniz, eğlendirici yaşıntıların ardından koşma ya da bunlara bağlanma gereği duymazsınız.

Haz

Sıcak üzümlü kekin tadından ya da bir karikatürdeki espriden zevk almak çok bir şeymiş gibi görünmeyebilir

ama bu tür basit hazlar duygusal üzüntüleri yatıştırır, moralinizi düzeltir ve yaşamınızı zenginleştirir. Aynı zamanda sizi stresli, tüketici tepkisel hallerden çıkarıp daha mutlu ve uyumlu hallere sokan endorfinler ve doğal opioitler salgılayarak, sağlık açısından da size yararlar sağlarlar. Bazı hazların -dans, cinsellik, takımınızın tek saha basketbol maçını kazanması ya da arkadaşlarınızla birlikte gülmeniz- ek bir yararı, size uzun vadeli sağlığı olumlu etkileyen enerji verici canlılık ya da tutku hisleri yaşatmalarıdır. Özellikle kaldırımdaki kum taneciklerinden yansıyan gökkuşağı parıltısı, küvete düşen suyun sesi, bir arkadaşınızla konuşurken hissettiğiniz bağlantı duygusu ya da yemeği hazırlamanız gerektiğinde fırının çalışıyor olmasının verdiği güvenlik duygusu gibi şeyleri işin içine katarsanız, çevrenizin haz fırsatlarıyla dolu olduğunu görürsünüz.

Beyniniz hoş olan şeylere bağlanmaya çalışır ama aslında bu, kişinin kendisini stresli hissetmesine yol açar çünkü yaşantılar yapıları gereği geçici ve temelsizdir. Bu alıştırmada, her iki dünyanın en iyisine ulaşmış olacaksınız: Hazlara bağlanmadan onların keyfini yaşayacaksınız: Bu da hazzı artırır. Ayrıca, haz verici yaşantıların, onların ardı sıra tepkisel bir çabaya girmeksizin zihninizden nasıl akmasını sağlayacağınızı öğreneceksiniz.

Ş Önceden mevcut olan herhangi bir haz duygusunun farkına varın. Bilincin arka ya da ön planındaki hazlar açısından görme, işitme, tatma, dokunma ve koklama duyularını gözden geçirin. Zihninizde komik, ilginç ya da estetik açıdan hoş giden bir şeyler olup olmadığına bakın. Bunun yanı sıra, bedeninize özen göstererek, güzelliği hedefleyerek, şakalaşarak, bir el sanatında ellerinizi kullanarak, güzel fotoğ-

raflar çekerek ya da sevdiğiniz bir faaliyeti yaparak haz yaratın. Günde bir iki dakikanızı size haz veren şeyler bulmaya ayırın. Gözde hazlarınızı derinlemesine keşfedin, yavaşlayıp gerçekten yaşantı üzerinde odaklanın.

İ Kendinizi bir hazza açıp, onun sürmesini sağlayın. Dikkatinizi hep ona yöneltin ve bu hazı yaşamaya hakkınız olmadığı şeklindeki düşünceleri bir yana bırakın. Hazzın tadını çıkarın, tıpkı çikolatalı şekerlemenin ağızınızda yavaşça erimesine yarım dakika ayırıp, zevkini çıkarabileceğiniz gibi. Hazı bütünüyle alınılmalı ve ona bağlanmaya çalışmadan her yanınıza yayılmasına izin verin. Haz kaynaklarına doğru ya da onların içine hareket ederek ya da hazla mırıldanarak bu yaşantıyı somutlaştırın. Hazzın sizinle nasıl bağlantılı olduğunu, yaşamınızda nasıl önemli olduğunu kısaca düşünün.

F Haz size nüfuz ederken, sizin de ona nüfuz ettiğinizi fark edip duyumsayın. Suyun toprağa nüfuz etmesi gibi, haz bir parçanız, gittiğiniz her yere götürebileceğiniz bir kaynak haline geliyor. Hazza bağlanmaya çalışmadan, onun nasıl içinize yerleştiğini hissedin. Şu anda var olanların yeterli olduğunu ve daha fazlasını istemeye gerek olmadığını hissetmeye bırakın kendinizi.

A Hazzın ve herhangi bir acının farkında olun ve olumlu haz yaşantısını bilincinizde daha önde tutun. Bu haz hislerinin yatıştırıcı olduğunu ve içerideki acılara nüfuz ettiğini duyumsayın. İstedikinizde, olumsuz herhangi bir malzemeyi bir yana bırakıp yalnızca haz duygusuyla kalın. Sonraki bir saat bo-

yunca birkaç kez, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -haz hissi gibi- farkında olun, bu arada acı çektiğinizi duyumsamaya yönelik yansız bir tetikleyiciyi de (örneğin insanlar, durumlar, fikirler) aklınıza getirin.

Minnettarlık ve Memnunluk

Minnettarlık, bize verilen bir şey için duyduğumuz şükür duygusudur. Memnunluk, daha genel olarak bir şeyle ilgili kendimizi memnun, ödüllendirilmiş, hoşnut ya da mutlu hissetmemizdir (bu şeyin zorunlu olarak bir hediye olması gerekmez). Çoğu zaman bu iki güzel his bir bütün oluşturur, o yüzden onları burada birlikte irdeleyeceğiz. Minnettarlık, memnunluk ve takdir gibi hisler göz ardı edebileceğimiz kadar yakın ve bildiktir; oysa gerçek şu ki, araştırmalar bunlara değer vermenin morali yükseltme, hayattan daha çok tatmin duyma ve direnç geliştirme gibi kalıcı ve önemli yararları olduğunu ortaya koyuyor.

Ş Zihninizde önceden var olan minnettarlık ya da memnunluk hislerinin farkına varın. Belki de arka planda yaşadığınız yerden memnun olma ya da çocuğunuzun bugün moralinin iyi olmasından memnun olmanız gibi bir duygu vardır. Gününüzü geçirirken, doğal olarak ortaya çıkan minnettarlık ya da memnunluk hislerine özellikle dikkat edin. Ayrıca minnet ya da memnunluk hissedebileceğiniz şeyler arayaarak minnet ya da memnunluk yaşantısı oluşturun. Bunlar görünürde küçük ya da basit şeyler olabilir. Yakınlarda güzel bir şey olmuş olabilir ya da yeterli yiyeceğiniz veya sizi seven bir arkadaşınız olabilir.

Evcil hayvanınız için, açmakta olan çiçekler, iyi tahlil, yardımcı kimseler ya da bir armağan olan yaşamın kendisi için minnet duyabilirsiniz. Geçmişiniz ve geleceğiniz hakkında benzer şekillerde düşünün. Başkalarının hayatlarında minnet ya da memnunluk duyacak şeyler bulun. Bu gerçekleri bilmenin minnet ve memnunluk yaşantıları haline gelmesini sağlayın.

İ *Minnet ve memnunluğa kendinizi açın. Bu yaşantıların neye benzediğini keşfedin ve sürmelerini sağlayın. Nazikçe bunların olabildiğince zengin ve yoğun hale gelmesini, bütün bedeninizi kaplamasını sağlayın. Sevinç, rahatlık ya da başarmışlık gibi ilgili hislere kendinizi açın. Gülümseyerek, neşeyle zıplayarak, yüz ifadenizi yumuşatarak ya da kollarınızı dünyaya uzatarak minnet ve memnunluğu somutlaştırın.*

F *Bırakın minnet ve memnunluk içinize nüfuz etsin. Zihninizi minnet ve memnunluğa verirken, şu an sizin için pek çok şey var olduğu için ve artık hiçbir şeyin peşinden koşmanız veya hiçbir şeye bağlanmanız gerekmediği için kendinizi memnun hissedin.*

A *Minnet ve memnunluğun ve düş kırıklığı ve kayıp hislerinin farkında olun. Minnet ve memnunluğu sürekli olarak hakim kılın ve olumsuz malzemenin etkisine kapılırsanız, onu bilincinizden çıkarın. Minnet ve memnunluk ile düş kırıklıkları ya da kayıplar arasında bağlantı kurulduğunu duyumsayın. Minnet ya da memnunluk duyduğunuz pek çok şeyden bazılarının içinize süzüldüğünü ve yavaş yavaş içinizdeki boşlukları doldurduğunu hayal edin. Minnet ve memnunluk, kendini mutsuz hisseden genç yollarınız ile temasa geçiyor olabilir. Sonra, istediğiniz*

zaman, olumsuz malzemeden kurtulup minnet ve memnunluk duygusuyla kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -minnet ve memnunluk duygusu gibi-farkında olun, bir yandan da düş kırıklığı ya da kayıpla ilgili yansız bir tetikleyiciyi zihninize getirin.

Olumlu Duygu/Heyecan

Olumlu herhangi bir duygu/heyecan, yaşamdan zevk almaya ve şimdi ve burada kendimizi tatmin olmuş hissetmeye yönelik bir fırsattır. Olumlu duygu/heyecanların sağlığımız için birçok yararı da söz konusudur: Bağışıklık sistemini destekleme, kalp-damar sistemini koruma ve uzun yaşam imkanını artırma bu yararlardan bazılarıdır.

Keşfedip keyfini çıkarabileceğiniz -büyük bir lunaparkta keşfedeceğiniz eğlence birimleri gibi- bu kadar çok iyi hissin var olması olağanüstü bir şeydir. Örneğin yaklaşma sistemi ilgi, istek, heves, başarı, bolluk, neşe, coşku, tasassızlık, mutluluk, gamsızlık, hayranlık ve sevinci ve kendini talihli ya da çok mutlu hissetmeyi içerir. Kaçınma ve bağlanma sistemlerinde huzur ve sevgi gibi başka olumlu hisler vardır. Bu kadar çok farklı olumlu duygu/heyecan olduğu için, aşağıdaki alıştırmada yalnızca 'iyi his'si kullanacağım (bunun yerine istediğiniz sözü koyabilirsiniz) ve önerilerim yalın ve açık uçlu olacak.

Ş Farkındalığınızın ön ya da arka planında iyi herhangi bir his olduğunda bunu fark edin ya da altıncı bölümdeki yöntemleri kullanarak böyle bir hissi oluşturun. Örneğin, yaşamınızda bugünlerde ya da geçmişte sizi mutlu eden bir şey düşünün.

İ İyi hisse kendinizi açın. Bırakın içinizi doldursun ve daha yoğun hale gelsin. Onunla kalın, devam etmesini sağlayın, onun için zihninizde yer ayırın. Onu somutlaştırmanın yollarını bulun: Yüzünüzde uygun bir ifadenin belirmesini sağlamak ya da hisse uyacak şekilde duruşunuzu ya da beden dilinizi değiştirmek gibi. Bu iyi hissin sizin için nasıl önemli olabileceğinin farkında olun.

F İyi hissin içinize nüfuz etmesini sağlayın, tıpkı sıcak bir çay fincanının ısısının ellerinize yayılması gibi. Başka herhangi bir şeyin peşinden koşmanıza gerek kalmaması için, bırakın iyi his bir tatmin, bir başarma duygusunu teşvik etsin.

A Hem iyi hissin hem onunla ilintili kötü bir hissin bilincinde olun. Örneğin neşe ile gamın, güven ile kendinden şüphenin, mutluluk ile üzüntünün ya da bolluk ile kıtlığın aynı anda farkında olabilirsiniz. İyi his üzerinde odaklanın, kötü hissi bilincinizin geri planına itin. İyi hissin kötü his ile bağlantı kurduğunu, belki yatıştırıcı bir merhem gibi onun içine sızdığını, yavaş yavaş rahatlatıp onun yerine geçtiğini hayal edin ya da duyumsayın. İstedığınızde, kötü histen kurtulun ve yalnızca iyi hissi yaşantılayın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -sözgelimi, iyi bir hissin farkında olun, bu arada kötü bir hisse dair yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Üstesinden Gelme ve Etkililik

Başarma, bir amaca ulaşma hissidir; etkililik ise bir şeyin meydana gelmesini sağlayabilme duygusudur. Bu yaşan-

tılar çoğu zaman birlikte meydana gelir, o yüzden ikisini de burada ele alacağız.

Her gün birçok şeyi başarabilirsiniz, bunların birçoğu görece küçük ve kolayca göz ardı edilebilecek şeylerdir: Çocukları okula götürme, o günkü mesaiyi tamamlama, alışveriş yapma ya da sizi telefonla arayan birini geri arama gibi. Kısıtlama (başkalarının fikirlerini söylemesine izin vererek) ve katlanma (örneğin, sırt ağrınız geçinceye kadar sabretme) yoluyla da belli şeyleri başarabilirsiniz. Bu başarılarınızdan her biri düş kırıklığı ve başarısızlık yerine, tatmin ve başarı duygusu yaşantılamak için bir fırsattır.

Etkililik -şeylerin meydana gelmesini sağlama yetisi- çaresizliğin zıddıdır. Kişinin kendini kapana kısılmış, kıpırdayamaz durumda, hezimete uğramış ya da umutsuz hissetmesinin nasıl bir şey olduğunu biliyor olmalısınız. Boşunalık yaşantısı -yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmaması- kolaylıkla öğrenilmiş çaresizlik haline gelebilir; bu hem değiştirilmesi güç hem depresyon için büyük bir risk oluşturan bir durumdur. Bu davranışı önlemek ya da yok olmasını sağlamak için sürekli olarak etkililik yaşantılarını, kendinizi çivi gibi değil çekiç gibi hissetme yaşantılarını özümseyin.

Şimdi bir hedefe ulaşmış olduğunuz için kendinizi iyi hissettiğinizin farkına varın. Ayrıca, tercihlerde bulunduğunuzda ya da belli eylemleri -özellikle, bir şey hakkında ne düşündüğünüze karar verme, daha rahat bir konuma geçme ya da tuzluğa uzanma gibi küçük olanlarını- başlattığınızda buna dikkat edin.

Ayrıca, gün içinde yaptığınız şeylere özel bir dikkat göstererek bir başarıya ya da etkililik duygusu-

su oluşturun. Önemli bir başarıyı -ona götüren pek çok küçük başarı dahil olmak üzere- düşünün. Geçmiş yaşamınıza, üstesinden gelip geride bırakabildiğiniz şeylere -yürümeyi öğrenmeden liseyi bitirmeye kadar- bakın. Belli durumlara ya da başka insanlara nasıl katkıda bulunduğunuzu düşünün. Başkalarını nasıl etkilediğinizi ya da liderlik rolünü üstlendiğinizi hatırlayın. Yaptığınız seçimlerin farkında olun. Bu olguları bilme, bir başarı ya da etkililik yaşantısı haline gelsin.

İ Bir başarı ya da etkililik yaşantısı bulduğunuzda ona kendinizi açın ve bırakın içinizi doldursun. Devam etmesini ve daha yoğun olmasını sağlayın. İçinizde belli şeylerin meydana gelmesini sağladığınız, ehil ve etkili olduğunuz ve böyle olmaya devam edeceğiniz kanısının gelişmesini sağlayın. Bununla ilintili vakar, güç, gurur, kendine saygı ya da özgürlük gibi hislerin olup olmadığına bakın. Başarı ya da değer duygusuna herhangi bir direnç varsa bunu fark edin, onun yerine zihninizde iyi hislere yer açma üzerinde odaklanın. Geçmiş başarıları ya da ödülleri zihninizden geçirip tadını çıkarın. Varış noktasına ulaştığınız ve bir soluk alıp geriye, kat ettiğiniz mesafeye bakabileceğiniz duygusunu keşfedin.

F Bu başarı ya da etkililik duygusunun içinize nüfuz ettiğini hissedin: Gittiğiniz her yerde içinizde taşıyacağınız bir kaynaktır bu. Kendinizi şimdiden başarılı ve güçlü hissetmenin nasıl bir duygu olduğunu zihninizde canlandırıp, bu duyguya yönelip yönelemeyeceğinize bakın. Bırakın bu duygu içinize nüfuz edip, daha önce yaptıklarınız temelinde gelişmenizi

sağlasın. Rahatlık bedeninize ve zihninize yayılıp, her tür baskı ya da koşullanmışlığı çözsün.

A Başarma ya da etkililiğin bilincinizin ön planında olmasına dikkat edin, aynı zamanda arka planda belli bir düş kırıklığı ya da başarısızlık duygusu -belki tesadüfen öğrendiğiniz düş kırıklığı ya da başarısızlık fikri ya da bunların bedeninizde nasıl bir his oluşturduğu duygusu ya da engellenmişlik veya başarıya ulaşamamışlıkla ilgili bir anı- olsun. Başarma ya da etkililiğin ve bunlarla ilintili başarı ve değer hislerinin düş kırıklığı ya da başarısızlık ile bağlantı kurduğunu, size ulaşıp içindeki bir özlemi gideren iyi bir haber gibi onların içine nüfuz ettiğini zihninizde canlandırın ya da duyumsayın. Benliğinizin daha genç kısımlarının ya da katmanlarının başardığınız ya da var olmasını sağladığınız pek çok şeyin gerçekliğini özümsemekte olduğunu hayal edebilirsiniz. Belki anaç bir kişinin bir çocuk olarak sizi kucağında tutması, hedeflerinize mutlaka erişeceğiniz, başarılı olacağınız ve fark yaratacağınız konusunda içinizi rahatlatması görüntüsü söz konusu olabilir. Sonra her tür olumsuz malzemeyi bir yana bırakın ve birkaç saniyenizi ya da daha fazlasını yalnızca olumlu yaşıyla geçirin. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -başarma ya da etkililik duygusu gibi- farkında olun, bu arada düş kırıklığı ya da başarısızlıkla ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Coşku

Kanımca yaşamın en olumlu yanı, kişinin hayallerinin peşinden gitmesi ve başka kişilerle bütün içtenliğiyle ilgilen-

mesi, bir yandan da sonuçlara takılmaması ya da onlar yüzünden strese girmemesidir. İnsan burada belirli bir amaç ve tutkuyla yaşar ama dengesini yitirip bir baskı, gerginlik ya da kendini tüketme duygusu içine girmez. Bu olumlu yan çok değerlidir, o yüzden onu her yaşantıladığınızda özümseyin. Aşağıdaki alıştırmada bu duygunun değişik yönlerini ‘coşku’ başlığı altında ele alacağım.

Ş Şimdiden bir hedefe yönelik olarak coşkulu, enerjili olduğunuzu fark edin ama bu hedefle ilgili olarak strese girmeyin. Bir arkadaşınızla görüşmeyi sabırsızlıkla bekliyor, kahvaltıda çocuklarınızla güzel vakit geçiriyor olabilirsiniz. Bir idmanı bitirmeye motive, eşinizi endişelendiren meselenin içyüzünü öğrenmeye istekli, çocuğunuzu okuldaki zorba bir öğrenciden korumaya kesin kararlı olabilirsiniz. İş yerinde büyük bir enerjiyle bir projenin tamamlanmasına uğraşıyor, zekle müzik yapıyor ya da başkalarıyla canlı bir ekip çalışması duygusu yaşıyor olabilirsiniz. Ayrıca, geçmiş faaliyetlerdeki coşku duygusunu hatırlayarak coşku oluşturabilirsiniz. Gün boyunca bildik, belki de görünürde tekdüze aktivitelerde daha çok enerji ya da tutku duygusuna elverişli ya da bu duyguyu teşvik eden fırsatlar arayın. Enerjik, coşkulu, keyifli, yüksek sesli ya da yoğun olma karşısındaki içsel engellerin -belki başkalarının gözünde ‘aşırıya gitme’ korkusunun- farkına varın ve bu engelleri bir yana bırakıp, onun yerine coşkunuzu yaşayıp yaşayamayacağınıza bakın.

İ Kendinizi coşkuya açın, coşkunun nasıl bir his olduğunu keşfedin ve sürmesini sağlayın. Yoğunluk kazanmasını sağlayın ve bedeninizde hissedin. On-

dan zevk alın. Bir hedefle, onu hırs ya da mutsuzluk nedeni haline getirmeden ilgilenip ilgilenemeyeceğinize bakın. Bir şey uğruna yoğun emek verip, bir yandan da huzurlu olma ("Sonucu her ne ise, ben elimden geleni yaptım") duygusunu keşfedin. Coşkunuzu başkalarına açarak somutlaştırın, yüzünüz aydınlansın, daha çabuk hareket edin ya da konuşun.

F Coşkunun içinize nüfuz ettiğini, doğal olarak daha coşkulu hale gelmekte olduğunuzu algılayıp duyumsayın. Olumlu yan hissini -bir hedef için enerjik olma ile sonuçlar için strese girmeme birleşimini- gerçekten kaydedin. Gelecekteki bir sonuca bağlanmaksızın, şu an coşkuyla bir işi yapma duygusunu özümseyin. Hem memnun hem canlı olmaya bırakın kendinizi.

A Coşkunun ve umutsuzlukların (ya da onunla bağlantılı umursamazlık, depresyon, sıkıntı ya da uyusukluğun) farkında olun (bir başka kez, hem coşkunun hem takıntı ya da ilintili baskı hislerinin, hedefe ulaşma kaygısının ya da zorlانتının farkında olabilirsiniz). Coşkunun daha güçlü bir his haline gelmesini sağlayın. Coşkunun umutsuzlukları canlandırdığını, belki benliğinizin uyusuk ya da bastırılmış hissedilen kısımları ile bağlantı kurduğunu ve onlara enerji verdiğini duyumsayın. Coşkunun bedeninize yayıldığını ve giderek daha çok var olma tarzınız haline geldiğini hissedin. Sonra, istediğinizde, umutsuzluklardan kurtulun ve yalnızca coşkuyu hissedin. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -coşku duygusu gibi- farkında olun, bu arada umutsuzluklara dair yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Bu Anın Dolu Doluluğunu Hissetmek

Beyin sürekli olarak bedeniniz ve çevrenizden, keza beyin kendisinden gelen uyaranlar çağlayanına maruz kalır. Bu çağlayanın çok küçük bir kısmı farkındalığa girer ama gene de uyaran sayısı o kadar çoktur ki, dikkat yalnızca küçük bir kısım üzerinde durur ve kalanı büyük ölçüde göz ardı ederiz. Bu doğal süreç, bize dikkatimizi farkındalığın bütün içeriğini kapsayacak şekilde genişletebilmek gibi her an elimizin altında olan büyük bir fırsat sağlar. Herhangi bir an kendinizi zihninizdeki bütün ses, görüntü, tat, koku düşünce, his ve arzulara açtığınızda neredeyse ezici bir doluluk ve yeterlik duygusu söz konusu olur. Elinin altında bunca çok şey olduğunda, kim daha fazlasını isteyebilir ki?

Bence bu alıştırmayı yapmak, bir bardak maden suyu na bakmak gibidir. Farkındalık suyun yüzeyi gibidir, yüzeyde beliren küçük su kabarcıkları ise bilince yükselen çeşitli yaşantı içerikleridir. Bu kabarcıkları yavaş çekimde izleyebilirsiniz, bazılarının varlık kazanırken bazılarının yok olduğunu görürsünüz; tıpkı seslerin ve hislerin zihninizde üst üste gelmesi gibi. Sonra bakış açınızı değiştirip, berrak camın yanına baktığınızda kabarcıkların yükselip yüzeyi aştığını görürsünüz, tıpkı sinaps gruplarının saniyenin yirmide otuzda biri gibi bir sürede, bilince çıkan ses ya da hissin nöral temelini oluşturması gibi. Biz hayatı bütünüyle suyun yüzeyinde yaşantılarız ve onun altında yatan nöral faaliyeti ancak hayal edebiliriz. Gene de bu kabarcıkların tam şu andaki inanılmaz zenginliği kendi başına heyecan verici ve derinden tatmin edicidir.

İlk başlarda bu alıştırmayı sessiz bir yerde, belki gözle riniz kapalı yapmanız yararlı olur, böylece uyaranların aşı-

rı bombardımanını hissetmezsiniz. Sonra aynı alıştırmayı gündelik yaşamda deneyebilirsiniz.

Ş *Gevşeyin ve bedeninizin daha çok farkında olun. Pek çok soluk alıp verme deneyimini -bu edimin karın ve kalçalarınızda, g  s n zde, üst dudak ve burununuzda, boğaz, omuzlar ve ensenizde nasıl bir his olduğu dahil olmak üzere- keşfedin. Duyumların, zihinde yenileri belirdikçe nasıl sürekli olarak yitip gittiğini fark edin. Duyumların sürekli de i mesini hoş kar ılayın. Yaşantılarınızı bir yana bırakırken kendinizi rahat hissedebilirsiniz, çünkü yaşıantılar sürekli olarak yenilenir. Sonra, dikkatinizi bir soluk alıp verme duyumundan diğerine yönlendirmek yerine, bütün soluk alıp verme duyumlarını aynı anda algılayıp algılayamayacağınıza bakın, sanki dikkat spotunu bütün farkındalık sahnesini içine alacak şekilde genişletiyormuşsunuz gibi. Gevşeme ve vücudunuzu yumuşatma ve duyumlara ulaşmaya çalışmak yerine, onların size gelmesini sağlama bu genişletmeye yardımcı olur. Başlangıçta, dikkat yeniden şu ya da bu duyum üzerinde odaklanmadan önce, yalnızca bir iki saniye bütün bedeninizin soluk alıp verdiği duygusunu yaşamanız olağandır ama alıştırma yaptıkça bütünlük duygusunu daha uzun süreler boyunca koryayabileceksiniz.*

İstedik inizde, dikkatinizi bilinç akımının daha da çoğunu içine alacak şekilde genişletin: Sesler, görüntüler (gözleriniz kapalı ise gölgeler ya da dokular), tatlar, kokular ve dokunuşlar, keza düşünceler ve hisler, imgeler ve arzular. Farkındalığınızın yükselen bütün bu k  k yaşantı kabarcıklarının izini sürmeniz gerekmez, onları etiketlemeniz ya da ne anlama geldiklerini anlamanız ya da aralarında bağlantı kur-

manız gerekmez. Bırakın her bir yaşantı parçası gelip gitsin; sanki farkındalığınız içinden zaman ırmağının aktığı bir ağmış, bu yaşantı anının içerikleri şu an ağdan akıp gidenlermiş gibi.

İ Bu akımın geldiğine, her an pek çok küçük şeyin bilincinize girdiğine, bedeninizi doldurduğuna, size katkıda bulunduğuna dair farkındalığınızı aşama aşama artırın. Bilincinizde beliren her şey karşısında neredeyse ezildiğinizi hissetmeye kendinizi açın. Zihninizde doluluk duygusunu, yeterlik duygusunu duyumsayın. Daha fazlasını isteyemeyecek kadar dolu bir varlık duygusuna ulaşip ulaşamayacağınıza bakın. Her tür doyum ya da hoşnutluk hissinin farkında olun. Kendinizi bu doluluk yaşantısına açın, bırakın bu yaşantı zihninizi doldursun. Kendinizi ona bırakmayı, devam etmesini sağlamayı sürdürün.

F Bırakın doluluk duygusu içinize nüfuz etsin. Hayata şimdiden kendinizi dolu hissedişinizden yaklaştığınızı hayal edin ve buna dair yaşantının benliğinizin bir parçası haline gelmesini sağlayın. Besin kaynağınız doluluk olduğunda, herhangi bir şeye tutunmanıza ya da daha fazlasını elde etmeye çalışmanıza gerek olmaz.

A Doluluğun ve herhangi bir eksiklik ya da kusur duygusunun farkında olun. Doluluk duygusunu yenilemeyi, onu eksiklik ya da kusurdan daha belirgin tutmayı sürdürün. Doluluğun eksiklik ya da kusur ile bağlantı kurduğunu bilin ya da duyumsayın, adeta doluluk dalgaları içinizdeki boş ya da aç yerlere akıyor, onları yatıştırıp dolduruyormuş gibi. Herhan-

gi bir yokluk, ihtiyaç ya da ısrar duygusu silinip yok oluyor, onun yerini doluluk alıyor. İstedığınızde, eksiklik ya da kusur duygularından kurtulup yalnızca dolulukla kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -doluluk duygusu gibi- farkında olun, bu arada eksiklik ya da kusurla ilgili yansız bir tetikleyici duygusunu da zihninize getirin.

Hoşnutluk

Hoşnutluk, iki öğeden oluşan bütünsel bir duyustur: Esenlik (kendini iyi hissetme) ile bu anın hiçbir biçimde olduğundan başka bir şey olmamasını dileme. Zevkli yaşantılar, onlara bağlanmak gerekmezsiniz bilincimize nüfuz eder. Kişi en özünde kendini bütünlenmiş hisseder, takıntı, haset ya da sahip olma isteği yaşamaz. Kişi içsel olarak kendini dopdolu hissettiğinde, başkalarına karşı cömert davranır.

Ş Bilincinizin ön ya da arka planında daha önce var olan hoşnutluk duygusunun farkına varın. Birçok sıradan anda -dış fırçalama, otobüse binme, bir çocuğun elini tutma, kitap okuma, pencereden dışarı bakma- zaten bir esenlik duygusu, başka herhangi bir şeyi istememe vardır. Geçmişte ya da şu an sizi gerçekten mutlu ya da dopdolu hissettiren şeyleri düşünerek hoşnutluğu oluşturun. Ya da doğrudan vücudunuzun bol hava ve yiyecek, zihninizin ise zevkli şeylerle dolu olduğu duygusunu zihninizde canlandırın; başka herhangi bir şeye gerek olmaz. Bu 'Doyum' alt başlığındaki bir ya da daha çok anahtar yaşantıdan -memnuniyet ve minnet ya da şu anın

*dopdoluluğu gibi- yararlanarak da hoşnutluk duygu-
sunu oluşturabilirsiniz.*

İ Bir kez hoşnutluğu bulduktan sonra ona kendinizi açın, kendinizi bırakın, içinizi doldurmasına izin verin. Hoşnutluk hissinin olabildiğince güçlü ve kalıcı olmasını sağlayın. Bütünüyle hoşnutluk içinde olun. İsterseniz, hoşnutluk üzerine düşünün; bırakın hoşnutluk dikkat ve özümseme konunuz olsun. Hoşnutlukla soluk alıp vermenin, oturmanın, yürümenin, bakmanın, ulaşmanın, konuşmanın ya da hareket etmenin nasıl bir şey olduğuna bakın.

F Hoşnutluğun bir parçanız haline gelmekte olduğunu algılayıp duyumsayın. Hoşnutluk içinde yaşadığınızı hayal edin ve bırakın buna dair duygu içinize nüfuz etsin. Siz hoşnutluk haline gelirken, hoşnutluk size dönüşüyor. İçinizdeki ya da dış dünyadaki herhangi bir şeye takıntı hissetmeniz için herhangi bir gerek yok.

A Bilincinizin ön planında hoşnutluğun ve arka planda hoşnutsuzluğun (ya da düş kırıklığı, hüsrân veya kayıp gibi ilintili hislerin) farkında olun. Bırakın hoşnutluk içinizdeki aç ya da üzgün kısımlarla -genç olanları dahil olmak üzere- bağlantı kursun ve onları beslesin. Sonra, istediğinizde, olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp yalnızca hoşnutlukla kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -hoşnutluk duygusu gibi- farkında olun, bu arada kendinizi hoşnutsuz hissetmenize dair yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Bağlantı

Bağlantı yaşantıladığınızda başkalarına bağlanma sistemi-
niz olumluya, uyumlu tarza dönüşür. *Sevilme, değer veril-
me, şefkat ve nezaket, kendine merhamet, şefkatli kabul, kendini
iyi bir kişi olarak hissetme ve sevgiyi düzenli olarak özümse-
me* yoluyla bağlantılı olma kapasitenizi ve kendinizi bağ-
lantılı *hissetme* duygunuzu geliştirebilirsiniz.

Bu bağlanma türü yaşantıların kaçınma ve yaklaşma sistemleriniz için artı yararları olacaktır. Öncelikle, kendi-
nizi güvende hissetmenize yardımcı olacaklardır. Atala-
rımız tehlikeli koşullarda evrildikçe, fiziksel ve duygusal olarak gruplarındaki başkalarına yakın olmak onları ha-
yatta tutmuştur; Serengeti ovasında sürgün, ölüm cezası anlamına geliyordu. Bugün başkalarınca sevilip gözetilme beyninizin alarm zili amigdalaya yatıştırıcı, sakinleştirici oksitosin gönderir; aynı zamanda hipokampusunuzdaki kortizol reseptörlerini artırır, o yüzden beyninizin bu kıs-
mı bol kortizol olduğunu artık hemen fark eder ve hipo-
talamusunuza stres hormonlarını çağırmaya son vermesi için daha hızlı uyarı gönderir. İkincisi, kendini bağlantılı hissetme tatmin edici bir duygudur. Örneğin sosyal ilişki-
ler, oyun ve sevgi dokunuşu gibi şeylerin hepsi beyninizde ödüllendirici opioitler salgılar. Sevgi evrensel bir ilaçtır.

Bazı açılardan ruhu üç kısma ayırabiliriz: Özbenlik, iç-
sel koruyucu ve içsel eleştirici (bu fikir, etkileşimsel ana-
liz ve travma konusundaki daha yakın tarihli çalışmalardan uyarlanmıştır). İçsel koruyucu şefkatli, kollayıcı, yön gösterici ve yüreklendiricidir; buna karşılık içsel eleştirici yargılayıcı, küçümseyici, kuşkucu, kusur bulucu ve utan-
dırıcıdır. İçsel eleştiricinin birazı yararlıdır ama çoğumuz hem çocukluk hem yetişkinlik dönemimizde yüksek sesle

konuşan, kırıcı bir içsel eleştirici ile sessiz ve zayıf bir içsel koruyucu ediniz. Özbenlik, kendisine bağırıp çağırarak büyük bir içsel eleştirici ve köşede nazikçe ama çaresizce mırıldanan içsel bir koruyucu ile kendini kuşatılmış hissedebilir. Hepimiz hem içsel eleştiriciyi denetlemesi hem yaşamın gerektirdiği desteği bize vermesi için güçlü bir içsel koruyucuya ihtiyaç duyarız. Aşağıdaki anahtar yaşantıları her özümseyişinizde bu içsel koruyucuyu geliştirebilirsiniz.

İlgilenildiğini Hissetmek

İlgilenildiğini hissetmek ile kabul görme, fark edilme, beğenilme ya da sevilme hissini kastediyorum. İlgilenmenin biçiminde sorunlar olsa bile diğer kişinin yüreğinde size yönelik iyi dilekleri duyumsamaya çalışın. Annem beni gönülden sever ama çoğu zaman sevgisini neleri daha iyi yapabileceğimi söyleyerek dile getirirdi; bu da epey canımı sıkardı. Sonunda annemin yüzeydeki kişiliğinin ötesine geçip, arkadaki sevgiyi görebileceğimi fark ettim; asmalar, yapraklar, dikenler görüntüsünün arasından sıcak bir ateşi görmek gibi. Bunu *benim* için iyi olduğundan yaptım ama aynı zamanda annemle aramda daha büyük bir huzurun gelişmesini de sağladı.

Şimdi hangi yollardan kabul görme, fark edilme, beğenilme ya da sevilme hissini yaşadığınızı farkına varın. Arka planda bir çiftin, bir ailenin ya da işteki bir ekibin parçası olma duygusu söz konusu olabilir. Ya da sizinle ilgilenildiğini hissetme duygusunu oluşturun. Bir gruba ait olduğunuz, insanların sizi anladıklarını hissettiğiniz ya da sevildiğiniz bir

zamanı hatırlayın. Size değer veren bir ya da daha fazla kişiyi/canlıyı aklınıza getirin. Bir kişiyi, bir topluluğu, evcil bir hayvanı ya da manevi bir varlık ya da gücü düşünebilirsiniz. İlişkinin kusursuz olması gerekmez ama ilişki pastasının hiç olmazsa bir diliminde sizinle ilgilenildiğini biliyorsunuz. Sizinle ilgilenilmediği ile ilgili üzüntü ya da ilintili hisler ortaya çıkarsa, biraz onlarla birlikte olun, sonra dikkatinizi yeniden gerçekten size nasıl ilgi gösterildiğine yöneltmeye çalışın.

İ Sizinle ilgilenildiği hissine kendinizi açın. Bırakın bu zihninizi ve kalbinizi doldursun ve olabildiğince yoğun hale gelsin. Onunla kalın, devam etmesini sağlayın, zihninizde onun için bir mabet kurun. Bu yaşantının değişik yönlerini -kabul görmenin sevildiğini hissetmeden nasıl farklı olduğu gibi- keşfedin. Biri için önemli olduğunuzu ya da birinin sizi sevdiğini hissetmek nasıl bir duygu? Elinizi yüreğinizi ya da yanağınızın üzerine koyarak bu yaşantıyı somutlaştırabilirsiniz; sizi seven bir varlığın size hafifçe dokunduğunu hayal edebilirsiniz. Bir an sevilmenin sizin için ne kadar önemli ya da öncelikli olduğunu düşünün.

F İlgi gördüğünüz hissini benliğinize nüfuz ettiğini algılayıp duyumsayın. İlgilenilmenin belirli bir yönünün -hoşlanıldığınızı ya da sevildiğinizi hissetme gibi- içinize yerleşmesiyle ilgili herhangi bir güçlük varsa, bunun farkına varın, sonra ona daha açık hale gelmeye çalışın. Size daha çok ilgi gösterildiğini derinlerinizde hissettikçe, ilişkilerinizde herhangi bir bağımlılıktan kurtulup kurtulamayacağınıza bakın.

A Sizinle ilgilenildiği ve ilgilenilmediği hissini farkında olun. Olumlu yaşantıyı bilincinizde daha güçlü tutun. İlgilenilme hissini içinde kendini dışlanmış, görülmeyen, beğenilmeyen ya da sevilmeyen hissedilen yerlere dokunduğunu ve onları yatıştırdığını ya da doldurduğunu duyumsayın. İlgilenilme hissi meydana gelen şeylerle ilgili gerçekleri değiştirmez ama geçmişin acısını azaltabilir. Çocukluk-takiler dahil olmak üzere, eski incinmişlik hislerinin yerini aşama aşama başkalarının sizinle ilgilendikleri duygusu alıyor. İstedığınızde, olumsuz malzemeden kurtulup yalnızca sizinle ilgilenildiği hissiyle kalın. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -sizinle ilgilenildiğini hissetme duygusu gibi- farkında olun, bu arada sizinle ilgilenilmediği ile ilgili yansız bir tetikleyiciyi de (örneğin insanlar, durumlar, fikirler) aklınıza getirin.

Değer Verildiğini Hissetmek

Toplumsal hayvanlar olarak hepimiz bize değer verildiğini hissetme ihtiyacını duyarız; bunun aksine dışlanmayı, bizden uzak durulmasını, aşağılanmayı, saygısızlık görmeyi, hor görülmeyi, küçümsenmeyi istemeyiz. Çocukken anne babanız tarafından sevildiğinizi, öğretmenleriniz tarafından övüldüğünüzü ve akranlarınız tarafından benimsendiğinizi hissetme gereği duyarsınız. Yetişkin kişi potansiyel eş ya da eşlerinin onunla ilgilenmesinden, ortağı tarafından takdir edilmekten, iş arkadaşları ve yöneticilerinin ona saygı duymasından ve ailesinin onu ihmal etmemesinden yarar sağlar. Bu normal gereksinimler karşılanmadığında, kişinin yetersizlik ve onun yanı sıra incin-

mişlik ve öfke hisleri ve ilişkilerde bağlanma ya da uzak durma uçlarına doğru eğilimler geliştirmesi doğaldır. Öte yandan, değer gördüğünüz hissini yaşayarak ihtiyaçlarınız karşılandığında sağlıklı bir değer duygusu geliştirirseniz, bu da paradoksal olarak alçakgönüllülüğü ve cömertliği destekler.

Ş Zihninizde önceden bir değer ya da tanınma duygusu varsa, bunun farkına varın ve başkaları sizde bu hisleri harekete geçirdiğinde -örneğin, övgü ya da saygı ile- bunu fark edin. İltifat ya da onay gördüğünüz bir zamanı hatırlayarak, değer gördüğünü hissetme yaşantıları oluşturun: Takdir edildiğinizi bildiğiniz bir zamanı (belki bir katkı ya da cömertlikten sonra); istendiğiniz, peşinizden koşulduğu ya da seçildiğiniz bir zamanı. Başkalarına değer verdiğinizi ama bunu her zaman göstermediğinizi düşünün; aynı şekilde, başkaları size değer verir ama bunu her zaman göstermez. Dolayısıyla, başkalarının size verdiği değeri daha yüksek algılayacağınız bir düzeltme faktörünü devreye sokun. Değer görme kavrayışınızı, insanların hakkınızda şunlardan herhangi birini düşündükleri anlayışını içerecek şekilde genişletin: Fark yarattın; bana yardımcı oldun; hayatımda olduğun için memnunum; bu işi iyi yapıyorsun; ilginç ve yetenekli bir kişisin; ekip seninle işinde daha başarılı; katkıda bulunuyorsun; özel bir insansın; sana saygı duyuyorum. Başkalarının sizi takdir ettiği küçük yolları bulun.

İ Kendinizi değerli hissettiğinizde, bu hisse kendinizi açın. Bu yaşantının farklı yönlerini keşfedin. Devam etmesini ve daha yoğun hale gelmesini sağlayın. Size

tezahürat yapan, alkış tutan ve övgü yağdıran neşeli bir dost ya da aile topluluğunu zihninizde canlandırabilirsiniz. Kendini dışlanmış, ikinci sınıf ya da ezik hisseden bir arkadaşınızla konuşacağınız gibi, kollayıcı bir biçimde kendinize konuştuğunuzu tasavvur edin; başkaları için nasıl fark yarattığınızı ve özellikle iyi niteliklerinizin neler olduğunu kendinize kararlı bir şekilde anlattığınızı hayal edin. Kendinize saygı gösterircesine oturarak ya da odanın bir ucundan ötekine vakarla yürüyerek (olana değer katan biri gibi) değer duygusunu somutlaştırın.

F Değer duygusunun içinize nüfuz ettiğini, altın bir sis dalgası gibi zihninize yayıldığını hissedin. İçinizde değerli olma duygusunun gelişmesine izin verin. İş yerinde, evde ya da önemli bir ilişkide bu değerli olma duygusuyla var olmanın nasıl bir şey olduğunu zihninizde canlandırın: Kendiniz bu var olma duygusuna doğru hareket ederken, onun da size doğru hareket etmesine izin verin. Değer duygusu giderek daha derinlerinize nüfuz ettikçe, başkalarını etkileme ya da kendinizi kanıtlamaya yönelik her tür gereklilik yok olup gider.

A Değerli olduğunuz hissinin ve yetersizlik hislerinin (ya da onunla bağlantılı küçüklük, değersizlik ya da utanç hislerinin) farkında olun. Kendinizi değer verilen, istenen, değerli biri gibi hissetme üzerinde yoğunlaşmayı sürdürün. Kendinizi değer verilen, takdir edilen, saygı duyulan, hatta el üstünde tutulan biri gibi hissetmenin yetersizlik hisleri ile bağlantı kurduğunu, eski herhangi bir acıyı rahatlattığını, en derinlerinizde size güven verdiğini ve aşamalı olarak yetersizliğin yerine değer hislerini geçirdiğini duyumsayın. Bırakın kendinizi değerli hissedişiniz,

benliğinizin kendini değersiz, dışlanmış, küçümsenmiş, istenmemiş hissedene kısımları ile temasa geçsin. Sonra olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp, yalnızca değer hisleri üzerinde odaklanın. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, her defasında on iki saniye ya da daha uzun bir süre, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -değer duygusu gibi- farkında olun, bu arada kendini yetersiz hissetme ile ilgili yansız bir te-tikleyiciyi de aklınıza getirin.

Şefkat ve Nezaket

Şefkat canlıların acı çekmemesini dileme olup, buna genellikle karşımızdaki için duyduğumuz kaygı hisleri eşlik eder. Nezaket bir varlığın mutlu olmasını dileme olup, buna genellikle duygusal yakınlık hisleri eşlik eder. Günlük yaşamda, ikisi çoğu zaman iç içe geçer –ilintili yardım-severlik, dostluk ve destek hisleriyle birlikte–, o yüzden onları burada birlikte ele alacağız. Şefkatten hafif bir üzüntü hissi olabilir -bu elbette tamamıyla yerinde ve olağandır- ama onun aşağıdaki gibi bir alıştırmayla geliştirilmesi, beyninizdeki ödül merkezlerini de, şefkatin tatlılık ve güzelliğini daha derinden kavramanızı sağlayacak şekilde etkinleştirebilir.

Ş Şefkat ya da nezaket hissettiğinizde bunu fark edin. Ayrıca, değer verdiğiniz bir kişi, bir insan topluluğu ya da evcil bir hayvanı hatırlayarak bu yaşantıyı oluşturun. Belki kendinize “Huzurlu olmanı dilerim” der gibi, onlar için iyi dilekler dileyebilirsiniz.

İ Şefkat ve nezakete kendinizi açın. Bırakın bu hisler zihninizi ve bedeninizi doldursun, daha yoğun hale

gelsin. Kendinizi onlara verin ve daha uzun sürmelerini sağlayın. Onların kalbinizin yanında göğsünüze süzüldüğünü duyumsayın ve orada yayılan sıcaklığı zihninizde canlandırın. Bir arkadaşınızı aklınıza getirin ve belki kendi kendinize “Güvende, sağlıklı, mutlu ol ve rahat yaşa” türü şeyler söyleyerek, ona şefkat ve nezaket gönderin. Bunu başka insanlarla deneyin: Gerçekten değer verdikleriniz, haklarında yansız bir görüşe sahip olduklarınız (sözgelimi, sokaktaki yabancılar), hatta belki size kötü davranmış olanlar dahil olmak üzere. Sıcaklık duygunuzu ve iyi dileklerinizi hiç tanımayacağınız insanlara da sunabilir, şefkat ve nezaketinizin bütün dünyayı içerecek şekilde yayılmasını sağlayabilirsiniz. İyi dileklerinizi, hayvanlar ve bitkiler dahil bütün canlılara göndermenizin nasıl bir duygu olduğunu görün. Şefkat ya da nezaket duygusunu, acı çeken bir arkadaşınızı gördüğünüzde yapacağınız gibi avutucu sözler mırıldanarak ya da uygun şekilde kollarınızı birini korur ya da kucaklar gibi ileri uzatarak somutlaştırın.

F Birakın şefkat ve nezaket içinize nüfuz etsin, tıpkı güneşin sıcaklığının derinize nüfuz ettiği gibi. Kendinizde bu hisler için yer açın. Birakın benliğiniz daha nazik ve daha şefkatli olmaya doğru dönüşümünden geçsin ve bu olurken bırakın başkalarına yönelik öfke ya da art niyet yok olup gitsin.

A Şefkat ve nezaketin ve başkalarına yönelik herhangi bir kayıtsızlık ya da art niyetin (kıskançlık, haset, öfke, hınç ya da intikam gibi ilintili hislerin de) farkında olun. Sevgi doluluğunuzu yenilemeye devam edin, onun umursamazlık ya da art niyetle bağlantı kurup yavaş yavaş onlarla bütünleştiğini duyumsa-

yın. Bırakın şefkat ve nezaket içinizdeki her tür öfke duygusu ile temasa geçsin. Başka kişiyi açıkça görmenin nasıl bir duygu olduğunu hissedin, bir yandan da ona karşı şefkatli ve nazik olun. Bir kişinin size kötü davrandığını bilmenin ve adalet istemenin, öte yandan da o kişinin acı çekmemesini, gerçekten mutlu olmasını dilemenin nasıl bir his olduğunu keşfedin. Şefkat ve nezaketin benliğinizin başkalarına karşı acılı ya da soğuk hisseden yerlerine nüfuz ettiğini, onları doldurup ısıttığını hissedin. Sonra olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp, yalnızca şefkat ve nezaket hissedin. Sonraki saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -şefkat ya da nezaket gibi- farkında olun, bir yandan da umursamazlık ya da art niyetle ilgili yansız bir tetikleyiciyi aklınıza getirin.

Kendine Merhamet

Bu basitçe kişinin şefkati kendine uygulaması olup, çoğu zaman bağlantılı hislerle -başka birçok kişinin sizin gibi zorluklarının ya da acılarının olduğu duygusu gibi- bir arada yer alır. Araştırmalar, kendine merhametin stresi ve özeleştiriyi azalttığını, buna karşılık direnç ve kendilik değerini artırdığını ortaya koyuyor. Kendine merhamet, kendiniz için üzüntü hissetmeniz ya da çaresizce debelenmeniz demek değildir; olsa olsa sizi daha güçlü kılan bir duygudur. Gene de başkalarına karşı kolayca şefkatli olabilen birçok insan, kendilerine karşı şefkatli olmakta zorlanırlar. Kendinizi kendine merhamete (şefkate) açmadan önce, bu 'Bağlantı' alt başlıklı bölümün başında bulunan kendisiyle ilgilenildiğini hissetme alıştırması ile 'ısınmak' yararlı olabilir.

Ş Kendinize karşı şimdiden cana yakınlık, destek ya da şefkat hisleri duyduğunuzda bunun farkına varın. Ayrıca, kendinize bilinçli olarak içtenlik ve iyi dilek duyguları sunarak, bir kendine merhamet duygusu oluşturun. Küçük meselelerden ötürü olanlar dahil, sizi inciten, üzerinize yük olan ya da sizi strese sokan şeylerden bazılarını belirleyin. Benzeri şeyler yaşayan bir arkadaşınız için neler hissederdiniz? Büyük bir ihtimalle duygularını paylaşır, onun için şefkat hisseder, az da olsa acı çekmemesini dilerdiniz. Kendinize karşı bu hisleri duyabilir misiniz?

İ Kendine merhamete kendinizi açın ve bedeninizi kaplamasına izin verin. Sürmesini ve daha yoğun hale gelmesini sağlayın. Kendine merhamete karşı herhangi bir direncin farkında olun, kalbinizde ona yer açmaya çalışın. Zihninizden ya da yüksek sesle kendinize “Umarım kendimi daha iyi hissederim. Umarım bu acı geçer” gibi şefkatli şeyler söyleyin. Spesifik olabilir, mesela kendinize şu tür şeyler söyleyebilirsiniz: “Umarım yakında iş bulurum” ya da “Yeniden sevilleceğim” ya da “Umarım bu kemoterapi iyi gider.” Kendine merhamete hep geri dönün, üzüntülerin ya da acının dikkatinizi dağıtmasına izin vermeyin. Elinizi kalbinizin üzerine ya da yanağınıza koyarak ya da ihtiyacı olan bir arkadaşınıza yapacağınız gibi nazikçe kolunuzu okşayarak bu yaşantıyı somutlaştırın.

F Kendine merhametin içinize nüfuz ettiğini, bir parçanız, her gittiğiniz yerde içinizdeki bir kaynak haline geldiğini hissedin. İçinizde kendinize karşı giderek artan bir sıcaklık ve kendi adınıza bir tatlılık, sevgi ve güç duyumsayın. Kendine merhamet içinize

yerleşirken, ilişkilerinizde artan bir rahatlık ve huzur hissedip edemediğinize bakın.

A Kendine merhametin ve onun yanı sıra özeleştirisinin (ya da baş ağrısı, üzüntü ya da yitim gibi başka stres ya da acıların) farkında olun. Kendine merhametin özeleştiri ile bağlantı kurduğunu, olanları nazikçe yerli yerine oturttuğunu, içsel sert sesleri yumuşattığını hayal edin ya da duyumsayın. Başka insanların da sizin kusurlarınıza sahip olduğunu bilmenin hissettiğiniz utancı hafifletmesine izin verin. Benliğinizin genç kısımlarının merhameti almakta olduğunu, yumuşak duygudaşlığa dayalı ilgiyi özümsemekte olduğunu hayal edin. Sonra olumsuz malzemeyi bir yana bırakın, yalnızca kendine merhameti hissedin. Bir sonraki saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -kendine merhamet gibi-bilincinde olun, bu arada özeleştiriyle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Kendini İyi Bir Kişi Gibi Hissetmek

Herkesin sabır, kararlılık, hak tanırılık, bağışlama, dürüstlük, naziklik ve sevgi gibi iyi nitelikleri vardır (altıncı bölüm, sayfa 131'e bakınız). Kendinizde bu niteliklerin farkına varmak, gerçekliği net bir bakışla görmekten ibarettir; tıpkı dolabınızdaki güzel bir yiyeceğin ya da bir başka kişideki iyiliğin farkına varmak gibi. Siz de benim gibi pişman olacağınız şeyler yapmış olsanız bile, bunlar iyi niteliklerinizi ortadan kaldırmaz; siz hala özü itibarıyla iyi bir kişisiniz. Ne yazık ki, birçok insan bunu hissetmekte zorluk çeker. Ama sürekli olarak iyi bir kişi olma duygusunu özümserseniz, kendinizi onun içinde var olduğunu

konusunda daha emin ve başkalarıyla ilişkilerinizde daha güvende hissedersiniz.

Ş İyi bir kişi olmakla ilgili arka planda önceden var olan herhangi bir duygunun -arka planda özü itibarıyla düzgün biri olduğunuzu bilmek gibi- farkına varın. Ya da bu yaşantıyı oluşturun. Sahip olduğunuzu bildiğiniz iyi bir karakter özelliğinizi -bu pes etmeme, hak tanırılık duygusu ya da içtenlik olabilir; seçip onunla ilgili bir ya da daha fazla örnek düşünün. Bu iyi nitelik gerçeğinin farkında olmanızı engelleyen engelleri -örneğin, öyle olmadığınız anları anımsamak gibi- belirleyip bir yana bırakın, sonra döntüp bu iyi niteliğin aslında hakkınızda nasıl gerçeği yansıttığına bakın. İyi nitelikle ilintili hisleri ya da duyumları algılayın. Benliğinizin bu parçasının nasıl başkalarına yararlı olduğunu gözden geçirin. Bu iyi niteliğe sahip olduğunuz için kendinizi mutlu hissedin.

Bunu sahip olduğunuz başka birkaç iyi nitelik için yineleyin. Sonra gününüzü geçirirken, başkalarına karşı iyi dileklerinizden bazılarının ve eylem halindeki iyi niteliklerinizin farkına varın. Belirli iyi niyetlere ve eylemlere yönelik bu farkındalığın, içinde genel bir iyilik duygusu ve gerçekten de iyi bir kişi olduğunuz yönünde giderek artan bir kanı haline gelmesini sağlayın.

İ İçinizdeki iyilik duygusuna -gerçek ve doğal nezaketinize, terbiyenize, hak tanırılığınıza, sorumluluğunuza, azminize ve diğer değerli niteliklerinize- kendinizi açın. Bu nitelikler kendinizi nasıl hissetmenizi sağlıyor? İyiliğinizle ilgili yaşantıyla

kalın. Onu koruyun, zihninizde ona bir köşe ayırın. İyi bir kişi olmak için özel biri olmanız gerekmediğini bilin. Kendinizi iyi bir kişi gibi hissetmenin rahatlığı ya da sevinciyle içinizi yumuşatabilirsiniz. Bir iyilik duygusunun içinizi kaplamasına izin verin. Bu yaşı antıyı, iyiliğı, yüzünüzde belli ederek somutlaştırın. Kendinizi iyi bir kişi gibi hissederken oturun, ayakta durun, yürüyün ve konuşun. Başkaları için iyi şeyler yaptığınızda bunu zihninize yazın.

F *İyiliğın sıcaklık ya da ışık gibi içinize yayıldığını, bir parçanız haline geldiğini hissedin. Zihninizde iyi bir kişi olduğunuz kanısının giderek güçlendiğini duyumsayın. Kendinizi zor durumlar ya da ilişkiler içinde, bir yandan da iyiliğınize ilişkin güçlü bir duyguya sahip olarak tasavvur edin ve bırakın bu var olma tarzı içinize yerleşsin. İçinizdeki iyiliğı hissedip bildiğinizde, suçluluk ya da utanç duygusundan yola çıkmanıza ya da başkalarından gelen güven duygusuna bağlanmanıza gerek yoktur.*

A *Hem iyiliğınızın hem herhangi bir utanç duygusunun (ya da kusurlu, 'defolu mal sendromu olan', sevilmeyen, yetersiz, talihsiz veya kötü bir kişi olma gibi onunla ilintili hislerin) farkında olun. Sürekli olarak iyiliğınızla ilgili -ilgi, terbiye ve iyi niyet gibi yönleri dahil olmak üzere- güçlü bir duyguyu yeniden oluşturun. İçinizde iyi her ne varsa gölgede kalabileceğini ama asla yitmeyeceğini bilin. İçinizdeki iyiliğın utanç duygusu ve ilintili hisler ile temasa geçtiğini, tıpkı doğan güneşin en karanlık gölgelere ulaştığı gibi onlara ışık ve sıcaklık getirdiğini duyumsayın. Bir yandan içinizdeki iyiliğı hissederken, bir yandan da içinizde kendini kirli ya da kötü his-*

seden kısımların bilincinde ve onlara karşı sevecen olun. İstedığınızde, olumsuz malzemedan kurtulun ve yalnızca iyilik hisleriyle -başkalarının iyiliğini istemek gibi- kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -iyi bir kişi olma gibi- farkında olun, bu arada utanç duygusu ya da ilintili hislerle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Şefkatli Kabul

İlişkilerimizde ihtiyaç ve isteklerimizin olması olağandır. Dile getirmezsek, bu ihtiyaç ve isteklerin karşılanması olasılığı azalır. Buna karşılık, karşımızdaki kişiyi dikkate almadan onlarda ısrar edersek, gene özellikle uzun vadede bu ihtiyaç ve isteklerin karşılanması olasılığı azalır. Şefkatli kabul, sağlıklı ilişkilerin iki dayanağı olan kalp ile gücün birleştiği yerdir. O zaman bütünlüklü davranır ve kendinizi kollarken başkalarının da iyi olmasını dilersiniz.

Sınırlarınızı koruyun, söylemeniz gerekeni söyleyin, gerekirse bir kez daha söyleyin. Anlamsız ağız dalaşına kendinizi kaptırmadan, ağırbaşlı ve ciddi bir şekilde iletişim kurabilirsiniz. Seviyorsunuz ama öte yandan haklarınızı bir yana bırakmıyor ya da sizi sömürmelerine izin vermiyorsunuz. Şefkat ile onay birleşimini her sergileyişiniz, başkalarıyla dürüst, açık ve serbest olma kapasitenizi artırır. Ve kendinizi daha güçlü, daha bağımsız ve özerk hissettikçe içtenliğin derinliklerinde daha da rahat hissedersiniz.

Ş Şimdiden hangi yönlerden kendinizi kabullenici hissettiğinizin farkına varın. Gün boyunca net, sağlam, inandırıcı ve meramınızı apaçık anlatır oldu-

ğunuz anları fark edin. Bunun, özellikle iyi bir his olduğunda, nasıl bir his olduğunu fark edin. Başkalarının kabulünüz karşısında genellikle kendilerini iyi hissettiklerini algılayın. Özellikle kalbinizde iyi niyet ve gücün her ikisinin olduğu zamanı, bunun nasıl bir his olduğunu ve ilişkilerinizdeki sonuçlarının neler olduğunu algılayın. Ayrıca, şefkat ile kabul birleşimini oluşturun. Kendinizi hem nazik hem güçlü hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Ya da bir ilişkide böyle olduğunuzu ve bunun nasıl bir his olacağını tasavvur edin. Seven, gene de kendi kişiliğini çok iyi koruyan, beğenip saygı duyduğunuz birini düşünebilir, sonra biraz daha bu kişi gibi olmanın nasıl bir his olacağını zihninizde canlandırabilirsiniz.

İ Kendinizi kollayıcı ve kabullenici hissedişinizle birlikteliğinizi sürdürün. Bu duygunun kollarımızı, göğsünüzü ve yüzünüzü kaplamasına izin verin. Derin nefes alın. Bu hissin içinizde büyümesini sağlayın. Zihninizde haklarınızı savunmak için harekete geçin. Kişisel haklara sahip olduğunuzu ve başkalarının mutlu olup olmamasının sizin elinizde değil, öncelikle kendi ellerinde olduğunu bilin. Birine karşı hem sevgi dolu hem meramınızı tam olarak ve rahatça anlatabiliyor olduğunuz duygusunu hatırlayın ya da hayal edin. Bir yandan ağırbaşlılık ve otoritenin yüzünüzde belirmesine izin vererek, bir yandan da kollayıcı ve nazik olarak, bu yaşantıyı somutlaştırın.

F Şefkatli kabul hissinin içinize yerleşmesine izin verin. Bu yeni var olma tarzı çevresinde kendinizi yeni bir şekle büründürün. İlişkilerinizde kendinizi daha rahat ve bağımsız, aynı zamanda daha şefkatli hissederken, bir yandan da kendinizi başkalarıyla daha

barış içinde, daha odaklı ve dengeli hissedin. Bırakın her tür muhtaçlık ya da kavga yok olup gitsin.

A Hem şefkatli kabulün hem ilişkilerde zayıf olma duygusunun (ya da bastırılmışlık, hükmedilmişlik, susturulmuşluk veya bir yana itilmişlik gibi onunla ilintili hislerin) farkında olun. Bilincinizin ön planındaki güç ile ilgi birleşimini, bilincinizin arka planındaki herhangi bir zayıflık duygusu ile yavaş yavaş bağlantı kurar halde tutun. Bırakın besleyici güç içinizdeki zayıf ya da ezilmiş hissedenden yerlere -genç yerler dahil olmak üzere- ulaşsın onlara dokunsun. İstedikinizde, olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp şefkatli kabul hissiyle kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -şefkatli kabul hissi gibi- farkında olun, bu arada ilişkilerde kendini zayıf hissetmeyle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de zihninize getirin.

Sevgi

Sevgi derin, güçlü, çoğu zaman yoğun bir bağlılık, şefkat, naziklik ve bağlanma hissidir. Doğa alemi, bir bütün olarak insanlık, Tanrı (onu her ne şekilde yaşıntılıyor ya da tasavvur ediyorsanız) ve kendimiz için sevgi hissetmek mümkün olmakla birlikte, sevgi genellikle başka kişilere duyulur. İster sevdiğinizizi hissedin, ister sevdiğinizizi, sevgi sevgidir; ister kişinin içine gelsin, ister içinden dışarı gitsin. Sevgi duygusu içindeyken, özlem ya da bağlanma bağları gevşeyip kopabilir.

Ş Sizden hoşlanan, iyiliğinizi dileyen başkaları ile bağlantılı olduğunuza dair bilincinizde önceden var

olan herhangi bir duyguyu bulun. Zihninizde birinin sizi sevdiği hissi var olabilir. Ayrıca, zaten içinizde var olan sıcaklığı, bilincinizin ön ya da arka planındaki başkaları için iyi dilekleri bulun. Zaten var olan herhangi bir besleme, koruma, ihtiyaçlarını karşılama ya da ilgilenme duygusunun farkında olun. Aklınızda biri olabilir ve bu kişi hakkındaki düşünce ve hisler karışımında sevgi bulunabilir.

Ayrıca, aklınıza sizi halen seven ya da geçmişte sevmiş olan birini getirerek, sevilme duygusu oluşturun. Bu kişiyle olduğunuzu hatırlayın ya da tasavvur edin. Onun yüzünü görün. Onun kalbinde sizin için duyduğu sevginin farkında olun. Sevmeyi yaşama-ya bırakın kendinizi. Yıllardır sizi sevmiş olan ya da bugün hayatınızda sizi seven başka kişileri düşünün ve sevildiğinizi tekrar tekrar algılayın (dilerseniz, evcil hayvanları ya da manevi alemden varlıkları dahil edin). Daha geniş bir ilişkiler ağını aklınıza getirin; birçok insanın sizi kabullendiği, sizden hoşlandığı ya da size minnet duyduğu gerçeği ile bütünleşin. Daha kapsamlı olarak, insanlıkla, doğayla ve evrenle bağlantılı olduğunuz duygusunu keşfedin; daha büyük bir bütünün içinde, hem kendi yerinizi hem aidiyetinizi tanıyıp hissedin.

Şimdiden bir hayli sevildiğinizi hissetme duygusuna erişmeye çalışın. Bir yandan daha çok sevgi dilerken, öte yandan kendinizi yeterince sevilmiş hissetmeniz olağandır. Demek ki olağaniüstü olduğunuzu, sizinle birlikte olmak ya da sizi sevmek istediklerini düşünceleri için aşkın peşinden koşmanız ya da başkalarının zihinlerinde olup bitenleri etkilemeniz gerekmiyor. Sevgiyle ilgili herhangi bir stres ya da endişe duygusu, her tür acı, yitim ya da özlem yok olup gidiyor.

Sevdiğiniz birini aklınıza getirerek, seviyor olma duygusunu oluşturun. Sizi seven, sizden hoşlanan ya da sizi takdir eden kişileri düşünün. Merhamet hissettiğiniz kişileri düşünün. Görmekten mutlu olduğunuz kişileri düşünün. Sevgi hissinin kendisini besleyin. Kendinizden dışarı doğru akan bir sevgi duygusu algılayın.

İ *Sevilme hissine kendinizi açın; bu hissin devam etmesini, büyümesini ve içinde daha dolu hale gelmesini sağlayın. Kendinizden yayılan sıcaklık, ilgi ve iyi dileklerle kendinizi seviyor olma hissine açın. Bırakın sevilme hissi ile sevmeme hissi tek bir sevgi duygusunda bir araya gelsin. Sevgi içinize ve içinizden dışarı aksın. Salt sevgi olarak kalın. İsterseniz, sevgi üzerine düşünün, onu dikkat ve özümsemeniz için nesne kılın. Sevgiyle soluk alıp vermenin, oturmanın, yürümenin, bakmanın, uzanmanın, konuşmanın ya da hareket etmenin nasıl bir şey olduğuna bakın.*

F *Sevginin içinde yayılmakta olduğunu bilip hissedin. Bırakın zihniniz sevginin üzerinde durup, onun biçimini alsın. Sevgiyle yaşadığınızı hayal edin ve bu duygunun içinize yerleşmesine izin verin. Siz sevgiye, sevgi size dönüşürken, ilişkilerinizde takıntılı bağlanmaya ya da başka rahatsızlığa yer olmayacaktır.*

A *Bilincinizin ön planında sevgiyi ve arka planında herhangi bir incinmişliği (ya da öfke gibi ilintili hisleri) hissedin. Bırakın sevgi incinmiş yanınıza dokunup onu yatıştırsın. Sevgi ile soluk alıp vererek, sevginizin benliğinizin gereğince sevildiğini hisset-*

meyen kısımlarına ulaştığını hissedin. Bu kısımların sevgiyi alıp, onun sayesinde yumuşadığı duygusunu yaşayıp yaşayamadığınıza bakın. İstedığınızde, olumsuz malzemeyi bir yana bırakıp sevgiyle kalın. Sonraki bir saat boyunca birkaç kez, yalnızca yansız ya da olumlu malzemenin -sevgi duygusu gibi- bilincinde olun, bu arada kendini incinmiş hissetmekle ilgili yansız bir tetikleyiciyi de aklınıza getirin.

Sonra, bunu izleyen günlerde, sevgiye güvenin. Önemli ölçüde, başka herhangi bir yaşantıdan çok, sevgi sizi özünüze kavuşturur. Sizi beyninizin dingin haline, içsel güç ve huzurunuzla, kendi iyi doğanıza kavuşturur. Siz büyük ya da küçük yollardan sevdikçe, bunun etkileri dışı doğru dalgalanıp bilinen ve bilinmeyen başkaları ile temasa geçer, onların da, sizin de mutluluğa erişmenizi sağlar.

SONSÖZ

Umarım, iyiliği özümsemenin bir insan için son derece güçlü bir imkan/destek olabileceğini ortaya koyabilmişimdir. Kaldı ki, bu uygulamanın bireyi aşan, dış dünyaya uzanan izdüşümleri vardır.

Beynin tepkisel tarzı, insanlık tarihinin büyük bölümü boyunca hayatta kalmaya çok iyi hizmet etmiştir ama bugün bütün gezegenimizi baskılamaktadır. Son 60 milyon yılın yüzde 99'undan daha uzun bir süre, insan ve primat atalarımız küçük avcı-toplayıcı topluluklar halinde yaşadılar. Bu topluluklarda hayatta kalmak demek, 'biz' ile özdeşleşip 'onlar'a güvenmemeyi ve çoğu zaman saldırmayı gerektiriyordu. Artık bu tepkisel eğilimler siyasal, etnik ve dini gruplar arasındaki çatışmaları ve devletler arasındaki gerilim ve saldırganlığı körüklüyor. Bir klişe haline gelmesi şu gerçeğin riskini azaltmıyor: Taş Devri beynini nükleer silahlarla donattık. Bu arada, beynin korkak, haris ve bencil, tepkisel 'fabrika ayarları' adeta yeryüzünün sınırlı kaynaklarına açgözlülükle el koymayı teşvik ediyor; bu da ormanların yok olmasına, kitlesel ölümlere ve küresel ısınmaya yol açıyor.

Primat ve insan atalarımızın hayatlarındaki nesnel koşullar onların beyinlerinin 'tehlike' sinyali vermesine, tepkisel ayarlara geçmesine yol açıyordu. Güvenlik, doyum ve bağlantı şeklindeki temel ihtiyaçlarını düzenli,

güvenli olarak karşılaşmaları olanaksızdı. Ama artık insan soyu tek tek her insanı koruyacak, besleyecek ve gözetecek kaynaklara ve bilimsel birikime gerçekten sahip. Yapmayı seçersek, bunu yapabiliriz. Bu olanak daha önce hiç var olmamıştı ve bu yeni gerçekliğin zihinlere yerleşmesi biraz zaman alıyor. Bu benzersiz fırsatı nasıl değerlendirdiğimiz gelecek yüz, belki bin yılın ana konusunu oluşturacaktır.

Bu fırsatı değerlendirmek için yalnızca temiz suya ya da eğitime erişim gibi dış koşulları -bunlar ne kadar önemli olsa da- iyileştirmekle yetinemeyiz. En az bir nesilden beri herkesin temel ihtiyaçlarını karşılama olanağı vardı ama bu yapılmadı ve dünyada büyük bir yoksulluk ve adaletsizlik hüküm sürüyor. ABD gibi gelişmiş ülkelerde bile günlük yaşamda pek çok korku, düş kırıklığı ve acı varlığını sürdürüyor. Beynin tepkisel tarza olan önyargılı eğilimi göz önünde tutulursa, zihnimizde içsel koşulları da geliştirmeliyiz: Bunun yolu hem içsel güçlerimizi hem en derinlerimizde temel ihtiyaçların şimdiden karşılandığı şeklindeki süregelen duyguyu geliştirmekten geçer. O zaman, ticari ve siyasi yönlendirmeler karşısında fazlaca savunmasız olmayız: Bu yönlendirmeler ancak altta yatan bir kusur ya da rahatsızlık duygumuz olduğunda etkili olurlar.

Pek çok insan beyninin -belki yüz milyon, belki bir milyar, belki daha çok- her günün tamamını değilse de büyük bölümünü uyumlu tarzda geçirdiğini hayal edin. İnsan tarihinin seyrinde zamanla bir dönüm noktası, nitel bir değişim anı gelecektir. İnsanlar gene geceleri kapılarını kilitleyecek, gene kar peşinde koşacak, gene birbirleriyle anlaşamayıp rekabet edeceklerdir. Gene değerler ve erdemlerin rehberliğine ihtiyaçları olacaktır. Ama korku, düş kırıklığı ve acıdan oluşan o eski içsel ateşler yakıt yokluğu

nedeniyle azalacak ya da sönecektir. Temel bir huzur, hoşnutluk ve sevgi duygusu halinde olduğunuzda, kendinizi nasıl hissettiğinizi hatırlayın. Kendileri de bu var olma hali içinde bulunan kişilerle birlikte olmanın nasıl bir duygu olduğunu hatırlayın. Hemen herkes beynin uyumlu tarzı, 'olumlu ayarları' üzerinde odaklanırsa, ailenizin, iş yerinizin, toplumunuzun da nasıl olacağını hayal edin. Bir adım daha atıp, işletmelerin bünyelerindeki insanlara nasıl davranacaklarını, hükümetlerin nasıl işleyeceğini ve ülkelerin birbirlerine nasıl muamele edeceklerini tasavvur edin.

Bu ütöpik bir görünüm değildir. Beynin uyumlu tarzı ana üssümüzdür. Kendimiz ve çocuklarımız için umarım çok geçmeden ana yurdumuza döneriz.

NOTLAR

Teşekkür

- 21 **Minnet ve bağışlama gibi:** Robert Emmons, *Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).
- 21 **Bağışlama:** Frederic Luskin ve diğerleri, "A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure," *Preventive Cardiology* 5 (2002): 168-174.
- 21 **Fred Bryant:** Fred B. Bryant ve diğerleri, "Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring," *International Journal of Well-being* 1, Sayı 1 (2011): 107-126; Bryant ve diğerleri, "Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence," *Journal of Happiness Studies* 6 (2005): 227-260; Bryant, "A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring," *Journal of Personality* 57, Sayı 4 (1989): 773-797.
- 21 **Nancy Fagley:** Nancy S. Fagley, "Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude," *Personality and Individual Differences* 53 (2012): 59-63.

- 21 **Joseph Veroff:** Fred Bryant ve Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experience* (Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007).
- 21 **Jordi Quoidbach:** Jordi Quoidbach ve diğerkleri, "Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies," *Personality and Individual Differences* 49, Sayı 5 (2010): 368-373.
- 21 **Erica Chadwick:** Bryant ve diğerkleri, "Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience."
- 21 **bağdaşım terapisi üzerine çalışmalarını:** Brian Toomey ve Bruce Ecker, "Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy," *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95-140; Ecker ve Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy," *Journal of Constructivist Psychology* 21, Sayı 2 (2008): 87-150; Ecker ve L. Hulley, *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa* (San Francisco: Jossey-Bass, 1996).
- 21 **Abraham Maslow:** Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Penguin, 1993).
- 21 **Roger Walsh:** Roger Walsh, "Lifestyle and Mental Health," *American Psychologist* 66 (2011): 579-592; Walsh, "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology," *American Psychologist* 61 (2006): 227-239.
- 21 **Martin Seligman:** Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York: Free Press, 2011); Seligman, *Learned Optimism: How*

to Change Your Mind and Your Life (New York: Vintage, 2006).

- 21 **Chris Peterson:** Christopher Peterson ve diğeri, "Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction," *The Journal of Positive Psychology* 2, Sayı 3 (2007): 149-156.
- 21 **Nansook Park:** Nansook Park, "Character Strengths: Research and Practice," *Journal of College & Character* 10, Sayı 4 (2009): 1-10.
- 21 **Shauna Shapiro:** Shauna Shapiro, "Mindfulness and Psychotherapy," *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1-6.
- 21 **Barbara Fredrickson:** Barbara Fredrickson, *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life* (New York: Three Rivers Press, 2009).
- 21 **Sonja Lyubomirsky:** Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Press, 2008).
- 21 **Michele Tugade:** Michele Tugade, *Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience*, S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* içinde (New York: Oxford University Press, 2011), s. 186-199.
- 21 **Todd Kashdan:** Todd Kashdan, *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life* (New York: William Morrow, 2009).
- 21 **Dacher Keltner:** Dacher Keltner, *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009).

- 21 **Robert Emmons:** Robert Emmons, *Thanks!* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007).
- 21 **Michael McCullough:** Michael McCullough ve diğerleri, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, Sayı 2 (2001): 249-266.
- 21 **Wil Cunningham:** William A. Cunningham ve Tobias Brosch, "Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals," *Current Directions in Psychological Science* 21, Sayı 1 (2012): 54-59.

Bölüm 1: İyiliği Geliştirmek

İÇSEL GÜÇLER

- 32 **Araştırmacılar, şu tür başka içsel güçler de belirlemişlerdir:** Steven M. Southwick ve Dennis S. Charney, "The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression", *Science* 338 (2012): 79-82.
- 33 **Tıpta ve psikolojide iyi bilinen bir fikre göre:** Burada sağlık hizmetlerinde ve stres ile sonuçları üzerine araştırmalarda kullanılan 'yatkınlık-stres' modelini benimsiyorum.
- 34 **Olumlu duygular gibi tek bir güçlü yön üzerindeki araştırmalar:** Michael A. Cohn ve diğerleri, "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience", *Emotion* 9 (2009): 361-368; Greg C. Feldman ve diğerleri, "Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening", *Cognitive Therapy and Research* 32, Sayı 4 (2008): 507-525; Tugade ve Fredrickson, "Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience", *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311-333.

- 34 **Olumlu duygular ...başarıyı destekler:** Lyubomirsky ve diğerleri, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology* 9, Sayı 2 (2005): 111-131.
- 34 **Keza olumlu duygular bağışıklık sistemimizi güçlendirir:** Ed Diener ve Micaela Y. Chan, "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity", *Applied Psychophysiology* 3, Sayı 1 (2011): 1-43; Fredrickson ve diğerleri, "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources", *Journal of Personality and Social Psychology* 95, Sayı 5 (2008): 1045-1062; Y. Chida ve A. Steptoe, "Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies", *Psychosomatic Medicine* 70, Sayı 7 (2008): 741-756; S. Pressman ve S. Cohen, "Does Positive Affect Influence Health?" *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925-971.
- 34 **Yaklaşık üçte biri:** Bu, yaklaşık bir tahmindir. Arka plan için şu yazılara bakınız: Tena Vukasovic ve diğerleri, "Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis", *Journal for General Social Issues* 21 (2012): 1-17; Southwick and Charney, "The Science of Resilience."

BAHÇEDE

- 35 **Zihninize başlıca üç yolla yön verebilirsiniz:** Dördüncü bir seçenek var: Zihni aşmak. Bu seçenekte zihin ve beyin çerçevesinin bütünüyle dışına çıkar, Tanrısal, ruhani ya da mutlak bir şeyle bağlantı kurarsınız; eğer bu

sizin için anlamlıysa (benim için öyle). Elbette bu, doğası gereği zihni yönetmenin bir yolu değildir, o yüzden bu imkana saygı duymakla birlikte, bu kitapta doğa dünyası çerçevesi içinde kalacağım.

- 39 **Yavaş yavaş ama emin bir şekilde nöral bir yapı oluşturur:** Eric R. Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: W. W. Norton & Company, 2007); Joseph E. LeDoux, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are* (New York: Penguin Books, 2003).
- 39 **Nöronlar içindeki genler “açılır” ya da “kapanır”:** Victoria Ho ve diğerleri, “The Cell Biology of Synaptic Plasticity”, *Science* 334 (2011): 623–628; D. Feldman, “Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex”, *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33-55; Gianluigi Mongillo ve diğerleri, “Synaptic Theory of Working Memory” *Science* 319 (2008): 1543-1546.
- 39 **Zihinsel aktivitenin tamamı:** Glen O. Gabbard, “A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy”, *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117-122; Kandel, *In Search of Memory*.
- 39 **Ama yoğun, uzun süreli ve yinelenen zihinsel/nöral aktivite:** Kandel, “A New Intellectual Framework for Psychiatry”, *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457-469.
- 40 **Londra’nın ...taksi sürücülerinin:** Eleanor Maguire ve diğerleri, “Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers”, *National Academy of Sciences* 87 (2000): 4398-4403.

- 40 **Taksiden mindere geçerek:** Beyin sapının üzerinde yalnızca bir hipotalamus ve hipofiz bezi olmakla birlikte; hipokampus ve insula dahil olmak üzere, beynin birçok kısmı biri sol biri sağ tarafta, çiftler halindedir. Ne yazık ki, nörobilimde bu çift halindeki kısımlara tekil gönderme yapmak gibi (örneğin hipokampus) akıl karıştırıcı bir gelenek vardır; ben de bu geleneğe uymak durumundayım.
- 40 **Alnın arkasındaki, dikkati denetleyen prefrontal alanlar:** Eileen Luders ve diğerleri, "The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter", *NeuroImage* 45 (2009): 672-678; Sara Lazar ve diğerleri, "Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness", *Neuroreport* 16 (2005): 1893-1897.
- 40 **İnsula:** Britta Holzel ve diğerleri, "Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55-61; Lazar ve diğerleri, "Meditation Experience."
- 40 **Hipokampus:** Luders ve diğerleri, "Anatomical Correlates of Long-Term Meditation"; Holzel ve diğerleri, "Investigation of Mindfulness Meditation."
- 40 **Stres tepkilerini yatıştıran genlerin:** Jeffrey Dusek ve diğerleri, "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response", *PLoS One* 3 (2008): e2576.

EN ÇOK İŞİNİZE YARAYAN YAŞANTILAR

- 42 **Olumsuz deneyimlerin kişi için değeri olabilir:** Southwick ve Charney, "The Science of Resilience."

Bölüm 2: Kötülük İçin Açık Devre

EVİRİLEN BEYİN

- 48 **Evrilen Beyin:** Bu bölümdeki tarihler yaklaşık tarihlerdir.
- 48 **Her insanın ...ortak atası vardır:** Scott W. Emmons, "The Mood of a Worm", *Science* 338 (2012): 475-476.
- 48 **Çok hücreli varlıklar:** Elizabeth Pennisi, "Nervous System May Have Evolved Twice", *Science* 339 (2013): 391.
- 48 **Memeliler ...ortaya çıkmıştır:** Bu tarihlendirme konusunda bilim insanları arasında görüş birliği yoktur. Görüş farklılığı, memeli ve primatların nasıl sınıflandırıldığından kaynaklanır.
- 48 **2,5 milyon yıl önce:** Shannon McPherron ve diğerleri, "Evidence for Stone-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia", *Nature* 446 (2010): 857-860; Semaw ve diğerleri, "2.5-Million-Year-Old Stone Tools from Gona, Ethiopia", *Nature* 385 (1997): 333-336.
- 48 **Ve kendi türümüz -Homo sapiens-:** Michael Balter, "New Light on Revolutions That Weren't", *Science* 336 (2012): 530-561.
- 49 **Son 600 milyon yıl boyunca:** Bu, geniş kapsamlı bir konudur. Buradaki savı destekleyen araştırmalara örnek olarak bkz. Pierre-Yves Placais ve Thomas Preat, "To Favor Survival Under Food Shortage, the Brain Disables Costly Memory", *Science* 339 (2013): 440-442; Linda Palmer ve Gary Lynch, "A Kantian View of Space", *Science* 328 (2010): 1487-1488; Tobias Esch ve George B. Stefano, "The Neurobiology of Stress Management", *Neuroendocrinology Letters* 31, Sayı 1 (2010): 19-39.

- 49 **İnsansı ve insan atalarımız:** Pontus Skoglund ve diğerleri, "Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe", *Science* 336 (2012): 466-469.
- 49 **Bazı gruplar birbirleriyle barışçıl ilişkiler içindeyken:** Jung-Kyoo Choi ve Samuel Bowles, "The Coevolution of Parochial Altruism and War", *Science* 318 (2007): 636-640.

KÖTÜ İYİDEN GÜÇLÜDÜR

- 49 **Kötü İyiden Güçlüdür:** Bu bölümün başlığı şu yazıdan alınmıştır: Roy Baumeister ve diğerleri, "Bad Is Stronger Than Good", *Review of General Psychology* 5 (2001): 323-370.
- 50 **Başlangıçta beynimiz hep:** Eldad Yechiam ve Guy Hochman, "Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains", *Psychological Bulletin* 139, Sayı 2 (2013): 497-518.
- 51 **Sonra en küçük bir şey:** Baumeister ve diğerleri, "Bad Is Stronger Than Good"; Paul Rozin and Edward Royzman, "Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion", *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296-320.
- 51 **Olumsuz uyarılar ...daha hızlı ve daha kolay algılanır:** Baumeister ve diğerleri, "Bad Is Stronger Than Good"; Rozin ve Royzman, "Negativity Bias."
- 51 **Öfkeli yüzleri mutlu yüzlerden daha çabuk tanırız:** J. S. Morris ve diğerleri, "A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions", *Nature* 383 (1996): 812-815.

- 51 **Gerçekten de beyin ...tepki verecektir:** J. S. Morris ve diğerleri "Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala" *Nature* 393 (1998): 467-470.
- 51 **Psikolog Daniel Kahnemann:** Daniel Kahneman ve Amos Tversky, "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk", *Econometrica* 47, Sayı 2 (1979): 163-292; Yechiam ve Hochman, "Losses as Modulators of Attention."
- 51 **Uzun süreli yakın ilişkiler:** John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last* (New York: Simon & Schuster, 1995).
- 51 **İnsanlar gerçekten mutlu olurlar:** Fredrickson, *Positivity*.
- 51 **Olumsuzun olumluyu bozması:** Rozin ve Royzman, "Negativity Bias."
- 52 **Kötü davranışın kahramanın saygınlığına verdiği zarar:** Rozin ve Royzman, "Negativity Bias."
- 51 **Kötülüğün zihnimizdeki fazladan etkisi:** Baumeister ve diğerleri, "Bad Is Stronger Than Good."
- 52 **Badem büyüklüğündeki amigdala:** Cunningham ve Brosch, "Motivational Salience"; Israel Liberzon ve diğerleri, "Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect", *Neuropsychopharmacology* 28, Sayı 4 (2003): 726-733; Stephan B. Hamann ve diğerleri, "Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion", *Psychological Science* 13, Sayı 2 (2002): 135-141; Hugh Garavan ve diğerleri, "Amygda-

la Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli", *Neuroreport* 12, Sayı 12 (2001): 2779-2783.

- 52 **Amigdalayı daha fazla aktive eder:** Cunningham ve diğerleri, "Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus", *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5 Sayı 2 (2005): 202-211; Andrew J. Calder ve diğerleri, "Neuropsychology of Fear and Loathing", *Nature* 2 (2001): 353-363.
- 52 **Öteki kişinin öfkesi ...amigdalanızı aktive eder:** Hugo D. Critchley, "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration", *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.
- 52 **Hipokampusunuz yaşantıyla ilgili bir ilk nöral iz:** Gustavo Morrone Parfitt ve diğerleri, "Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved?" *Behavioral Neuroscience* 126, Sayı 5 (2012): 729-730.
- 52 **Hatta yeni doğmuş nöronların:** E. D. Kirby ve diğerleri, "Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of New-born Neurons", *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527-536.

KISIR DÖNGÜLER

- 53 **Bu çığ gibi büyüyen etki şu yüzden meydana gelir:** Bruce McEwen ve Peter Gianaros, "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity", *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431-435.
- 53 **Art arda gelen iki darbenin ikincisi de şudur:** McEwen ve Gianaros, "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plas-

ticity"; Poul Videbech ve Barbaba Ravnkilde, "Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies", *American Journal of Psychiatry* 161, Sayı 11 (2004): 1957-1966; Stephanie Campbell ve diğerleri, "Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis", *American Journal of Psychiatry* 161, Sayı 4 (2001): 598-607.

- 53 **Bu bir sorundur:** McEwen ve Gianaros, "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity."

KAĞIT KAPLAN PARANOYASI

- 54 **İnsanlar hala ikinci hatayı yaparlar:** Tali Sharot, *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain* (New York: Vintage, 2011).
- 54 **Ama genel olarak beynin varsayılan ayarı:** Deborah Kermer ve diğerleri, "Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error", *Psychological Science* 17, Sayı 8 (2006): 649-653; Baumeister ve diğerleri, "Bad Is Stronger Than Good"; Rozin ve Royzman, "Negativity Bias."
- 54 **Bölgeler bile vardır:** Nadine Gogolla ve diğerleri, "Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure", *Science* 325 (2009): 1258-1261.

AÇIK DEVRE VE KAPALI DEVRE

- 56 **Bu anılar o kadar olumluya dönük olur:** Daniel L. Schachter, *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers* (New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002).
- 56 **Birçok içsel gücümüzü:** Öğrenme ve bellekten kaynaklanmayan -başka bir deyişle edinilmiş olmayan-

içsel güçler ve yetersizlik duyguları *doğuştan gelen*, genetik olarak belirlenmiş özellik ve eğilimlerden kaynaklanır.

- 56 **Ne yazık ki, örtülü belleğin oluşumunda:** Bu paragraftaki sözlerin kaynakları için bkz. Baumeister ve diğerleri, “Bad Is Stronger Than Good”; Rozin ve Royzman, “Negativity Bias.”
- 57 **Bir çaresizlik duygusuna dönüşebilir:** Seligman, *Learned Optimism*.
- 58 **Bu, depresyonda ana etmenlerden biridir:** Seligman, *Learned Optimism*.

BOŞA EMEK

- 58 **Ana zaaf budur:** Bazı psikoterapiler bunun kayda değer istisnaları olup, şunları içerir: Odaklanma (Eugene T. Gendlin, *Focusing* [New York: Random House, 1982]), EMDR (Deborah L. Korn ve Andrew M. Leeds, “Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder”, *Journal of Clinical Psychology* 58, Sayı 12 [2002]: 1465-1487); bağdaşım terapisi (Toomey ve Ecker, “Competing Visions”; Ecker ve Toomey, “Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy”) ve hoşgörülü afektif başa çıkma (Nicholas Terrier, “Broad Minded Affective Coping [BMAC]: A ‘Positive’ CBT Approach to Facilitating Positive Emotions”, *International Journal of Cognitive Therapy* 31, Sayı 1 [2010]: 65-78.)

Bölüm 3: Yeşil Beyin, Kırmızı Beyin

ÜÇ İŞLETİM SİSTEMİ

- 65 **Paul D. MacLean:** Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions* (New York: Springer, 1990).
- 65 **Jaak Panksepp:** Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions* (New York: Oxford University Press, 1998); Panksepp, "Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans", *Consciousness & Cognition* 14, Sayı 1 (2005): 30-80; Jeffrey Burgdorf ve Panksepp, "The Neurobiology of Positive Emotions", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 173-187.
- 65 **Stephen Porges:** Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: W.W. Norton & Company, 2011).
- 65 **Paul Gilbert:** Paul Gilbert, "Introducing Compassion-Focused Therapy", *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199-208.
- 65 **E. Tory Higgins:** E. Tory Higgins, "Beyond Pleasure and Pain", *American Psychologist* 52, Sayı 12 (1997): 1280-1300.

UYUMLU TARZ

- 70 **Tehdit, kayıp ya da ret beyninizi rahatsız etmediğinde:** Porges, *The Polyvagal Theory*.
- 70 **Oksitosini:** Waguih William Ishak ve diğerleri, "Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Re-

view", *Journal of Affective Disorders* 130, Sayı 1 (2011): 1-9; Inga D. Neumann, "Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males", *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858-865.

- 70 **doğal opioitleri:** Pawel K. Olszewski ve diğerleri, "Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior," *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 47-54; Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management."
- 70 **Subgenual singulat korteks gibi bölgeler:** Hugo D. Critchley ve Yoko Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States", *Emotion Review* 4, Sayı 2 (2012): 163-168.
- 70 **Nöral ağlar:** Critchley, "Neural Mechanisms."
- 70 **Bu durumda çoğu zaman kendinizi rahat:** Critchley, "Neural Mechanisms."
- 70 **Biz de dahil olmak üzere memeliler:** Panksepp, *Affective Neuroscience*.

EVDE OLMAK GÜZEL

- 72 **Atalarımız ...beynin bu ayarını geliştirmiştir:** Ilia Karatsoreos ve Bruce McEwen, "Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability", *Trends in Cognitive Sciences* 15, Sayı 12 (2011): 576-584; Porges, *The Polyvagal Theory*; Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management"; Panksepp, "Affective Consciousness"; Panksepp, *Affective Neuroscience*.
- 72 **Örneğin, ...endorfinler:** Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management."

- 72 **Hasta edici süreçlerin aksine:** Craig M. Becker ve diğerleri, "Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go From Here?" *International Electronic Journal Health Education* 13 (2010): 25-32.
- 72 **Uyumlu tarz yaşantıları, zihnimizi:** Critchley, "Neural Mechanisms."
- 72 **hipotalamusunuz:** Olszewski ve diğerleri, "Oxytocin as Feeding Inhibitor"; Panksepp, *Affective Neuroscience*.
- 72 **yavaş yavaş yok olur:** En derinden hissettiğiniz temel ihtiyaçlarınızın zaten karşılandığı duygusu ile tepkisel tarzı sürdürmenin kendisi aydınlanma değildir. Bence aydınlanma için kişinin derin bir kavrayış, erdem ve sevgiye -belki kayraya da- ihtiyacı vardır. Ama Budizm'in diliyle söylemek gerekirse, kaçınma, yaklaşma ve bağlanma sistemlerindeki nefret, açgözlülük ve keder gibi nöropsikolojik 'ateşler'in yakıtını boşaltma din ve maneviyatla derin bir bağlantı kurmanın ve insan potansiyeledeki üst mertebelerin yolunu hem destekler hem açar.
- 73 **Zorluklarla karşılaşılır, rekabet ve yüzleşmeler olur:** Douglas P. Fry, "Life Without War", *Science* 336 (2012): 879-884.

İYİLİK İÇİN AÇIK DEVRE

- 74 **Onun iletileri ...idari denetleme ağına yön verir:** William W. Seeley ve diğerleri, "Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control", *Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356-2349.
- 74 **Kötülüğe daha az amigdala tepkisi:** Wil Cunningham ve Tabitha Kirkland, "The Joyful, Yet Balanced Amygda-

- la: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (5 Nisan 2013, elektronik basım).
- 75 **Wil Cunningham’ın deyişle ...ihtiyacınız vardır:** Cunningham ve Kirkland, “Joyful Amygdala.”
- 75 **amigdala aktivasyonu açısından:** Cunningham ve Brosch, “Motivational Salience”; Cunningham ve Kirkland, “Joyful Amygdala.”
- 75 **Neşeli amigdalasız olanlar:** Cunningham ve diğerleri “Neural Correlates of Evaluation.”
- 75 **‘Yaklaşma yönelimi’:** Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain* (New York: W.W. Norton & Company, 2007).
- 75 **Ayrıca bu insanların:** Cunningham ve Kirkland, “Joyful Amygdala.”
- 75 **Aslında bu daha mutlu bireyler:** Cunningham ve Kirkland, “Joyful Amygdala.”
- 76 **Dopamin girdilerinin süresini uzatırsınız:** Douglas Roberts-Wolfe ve diğerleri, “Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness”, *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1-13.

TEPKİSEL TARZ

- 76 **Bir de beyninizin öteki ayarı var:** Bilim insanlarının homeostatik/allostatik ve sempatik/parasempatik etkinleşimler ile ilgili kategorik sınıflandırmasıyla uyumlu olarak, beynin uyumlu ve tepkisel tarzları şeklinde ikili bir

ayırma gidiyorum. Biz de dahil olmak üzere, gerçek hayvanların karmaşık ve kördüğümü andıran biyolojisinde bu ayrımlar bulanıklaşır çünkü herhangi bir anda homeostatik-uyumlu ve allostatik-tepkisel süreçlerin karışımı söz konusu olabilir. Ama genel olarak, bilim insanlarının kullandıkları bu kategoriler doğrudur ve yararlıdır. Sistemler teorisinin diliyle söylemek gerekirse, uyumlu ve tepkisel tarzlar küresel ‘cazibe merkezleri’dir.

- 77 **Beden kaynakları azalır:** Bruce McEwen ve Peter Gianaros, “Central Role of the Brain in Stress and Adaptation: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1186 (2010): 190-222.
- 77 **Hayvanların doğal, biyolojik temelli ritmi:** McEwen ve Gianaros, “Central Role of the Brain in Stress and Adaptation”; Robert Sapolsky, *Why Zebras Don’t Get Ulcers* (New York: Holt Paperbacks, 2004).
- 78 **Daha kırmızı alana girer girmez:** Esch ve Stefano, “The Neurobiology of Stress Management.”
- 78 **Tepkisel yaşantılar kendimizi kötü hissetmemize neden olsalar da:** McEwen ve Gianaros, “Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity.”
- 78 **Bütün bunlar beynimizi:** McEwen ve Gianaros, “Central Role of the Brain in Stress and Adaptation”; Critchley, “Neural Mechanisms.”
- 80 **Bunun bir sonucu olarak, tepkisel tarz:** Esch ve Stefano, “The Neurobiology of Stress Management.”
- 80 **‘Kırmızı’ hal, yani alarm durumu:** Esch ve Stefano, “The Neurobiology of Stress Management.”

- 80 **Bu yaşantılar depresyon ...için risk faktörleridirler:** Byung Kook Lim ve diğerleri, "Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens", *Nature* 487 (2012): 183-189.
- 80 **Birçok psikolojik rahatsızlıkta ...tepkisel aşırılıkların payı vardır:** Depresyon çoğu zaman yitime (örneğin iflas) bir tepkidir ve en yaygın özelliklerinden biri bir zamanlar eğlendirici olan şeylerden zevk alamamaktır (bunların ikisi de yaklaşmakta olan ödüller sistemiyle bağlantılıdır) ama depresyon travmadan sonra da (kaçınma sistemi) ve reddedilme ya da utanmadan sonra da (bağlanma sistemi) ortaya çıkar. Bu yüzden, depresyonunun potansiyel olarak üç işletim sistemini de işin içine soktuğunu -bazen birini diğerlerinden daha fazla olmak üzere- düşünüyorum.
- 81 **Bedende allostatik yüklenme:** McEwen ve Gianaros, "Central Role of the Brain in Stress and Adaptation."
- 81 **iltihaplanmayı artırır:** Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management"; Paul H. Black, "The Inflammatory Response is an Integral Part of the Stress Response: Implications for Atherosclerosis, Insulin Resistance, Type II Diabetes, and Metabolic Syndrome X", *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350-364; Black, "Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation", *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622-653.
- 81 **Bağıışıklık sistemini zayıflatır:** McEwen, "Stress Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load", *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33-44.
- 81 **Ve kalp-damar sistemini yıpratır:** McEwen ve Gianaros, "Central Role of the Brain in Stress and Adaptation."

- 81 **Allostatik yüklenme beyinde:** Agnieszka Mika ve diğerleri, "Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory", *Behavioral Neuroscience* 126, Sayı 5 (2012): 605-619; Ronald S. Duman ve George K. Aghajanian, "Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets", *Science* 338 (2012): 68-72; Daniel J. Christoffel ve diğerleri, "Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders", *Reviews in Neurosciences* 22, Sayı 5 (2011): 535-549; McEwen, "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain", *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, Sayı 4 (2006): 367-381.
- 81 **Keza miyelinasyona ...zarar verir:** M. P. Leussis ve S. L. Andersen, "Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model", *Synapse* 62, Sayı 1 (2007): 22-30; Q. Wang ve diğerleri, "Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs", *Journal of Trauma* 56, Sayı 3 (2004): 604-610.
- 81 **Nörotrofini, beyin türevli nörotrofik faktörü (BTNF) azaltır:** McEwen ve Gianaros, "Central Role of the Brain in Stress and Adaptation"; Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management."
- 81 **Nöronları korumak ...için:** E. L. van Donkelaar, "Stress-Mediated Decreases in Brain-Derived Neurotrophic Factor as Potential Confounding Factor for Acute Tryptophan Depletion-Induced Neurochemical Effects", *Journal of the European College of Neuropsychopharmacology* 11 (2009): 812-821.

- 81 **Başkalarını yalnızca ‘onlar’ şeklinde görmek:** Jennifer N. Gutsell ve Michael Inzlicht, “Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups”, *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841-845; Xiaojin Xu ve diğerleri, “Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses”, *Journal of Neuroscience* 9, Sayı 26 (2009): 8525-8529; Lassandra T. Harris ve Susan T. Fiske, “Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45-51.
- 81 **O insanları insani özellik ve değerlerinden soyutlama eğilimimizi:** Charles Efferson ve diğerleri, “The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism”, *Science* 321 (2008): 1844-1849.
- 81-82 **Öteki hayvanlara kıyasla insanlar:** Christopher Boehm, “Ancestral Hierarchy and Conflict”, *Science* 336 (2012): 844-847.

UYUMLULUK ÖNYARGISI GELİŞTİRMEK

- 85 **Olumsuz yaşantılardan daha çabuk kurtulursunuz:** Fredrickson ve diğerleri, “What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, Sayı 2 (2003): 365-376; Fredrickson ve Robert Levenson, “Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions”, *Psychology Press* 12 (1998): 191-220.

Bölüm 4: Kendini İyileştir: ŞİFA

HER YİĞİDİN BİR YOĞURT YİYİŞİ VARDIR

- 97 **Burada aile geçmişinizin de bir payı olabilir:** Bryant ve diğerleri, "Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience."
- 98 **Ve iyiliği özümseyerek:** Fredrickson ve diğerleri, "What Good Are Positive Emotions in Crisis?"; Fredrickson ve Levenson, "Positive Emotions Speed Recovery."

HER GÜN KARŞILAŞTIĞIMIZ MÜCEVHERLER

- 105 **En çok beş dakika:** Elbette bu pratiği daha sık yapabilirsiniz.
- 107 **Sen dakikaları değerlendir, yıllar kendini değerlendir:** Tibet atasözü.

Bölüm 5: Farkına Varma

YAŞANTININ MÜZİĞİ

- 113 **Bilişsel terapisinin yararlarını:** Fidelma Hanrahan ve diğerleri, "A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder", *Clinical Psychology Review* 33, Sayı 1 (2013): 120-132; Bunmi O. Olatunji ve diğerleri, "Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators", *Journal of Psychiatric Research* 47, Sayı 1 (2013): 33-41; Rebecca Gould ve diğerleri, "Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trials", *Journal of the American*

Geriatrics Society 60, Sayı 10 (2012): 1817-1830; Stefan G. Hofmann ve diğerleri, "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses", *Cognitive Therapy and Research* 36, Sayı5 (2012): 427-440.

- 113 **Haz kendi başına keyifli olmanın yanı sıra:** Esch ve Stefano, "The Neurobiology of Stress Management."
- 114 **Hazza oldukça benzer şekilde, rahatlama stresi azaltır:** Elizabeth Broadbent ve diğerleri, "A Brief Relaxation Intervention Reduces Stress and Improves Surgical Wound Healing Response: A Randomised Trial", *Brain, Behavior, & Immunity* 26, Sayı 2 (2012): 212-217; Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: HarperTorch, 2000).
- 114 **Ayrıca, bağışıklık sistemini güçlendirir:** Benson, *The Relaxation Response*.
- 114 **Direnci artırır:** Brian Rees, "Overview of Outcome Data of Potential Mediation Training for Soldier Resilience", *Military Medicine* 176, Sayı 11 (2011): 1232-1242; Dusek ve diğerleri, "Genomic Counter-Stress"; Mary Karapetian Alvord ve Judy Johnson Grados, "Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach", *Professional Psychology: Research and Practice* 36, Sayı 3 (2005): 238-245.
- 114 **anksiyeteyi azaltır:** Benson, *The Relaxation Response*.

HOŞLANMA VE İSTEME

- 121 **Hoşlanma ve isteme ile ...ayrı devreler uğraşır:** Kent C. Berridge ve diğerleri, "The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders", *ScienceDirect* 1350 (2010): 43-64; Berridge, "Wanting and

Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory", *Inquiry* 52, Sayı 4 (2009): 378-398; S. Pecina ve Berridge, "Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Where Do Mu-Opioids Cause Increased Impact of Sweetness?" *Journal of Neuroscience* 25, Sayı 50 (2005): 11777-11786; Berridge, "Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking", *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, Sayı 1 (1996): 1-25.

Bölüm 6: Olumlu Deneyimler Oluşturma

YAKIN GEÇMİŞTEKİ OLAYLAR

- 129 **Sıradan olaylarda olumlu anlam bulmak:** Tugade ve Federickson, "Regulation of Positive Emotions."

GELECEK

- 135 **Bu zihinsel zaman yolculuğu korteksteki orta hat ağlardan yararlanır:** Ylva Ostby ve diğerleri, "Mental Time Travel and Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, Sayı 42 (2012): 16800-16804.

İYİYİ BAŞKALARIYLA PAYLAŞMAK

- 135 **Başkalarıyla iyi şeyler hakkında konuşmanın:** Shelly L. Gable ve diğerleri, "What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events", *Journal of Personality and Social Psychology* 87, Sayı 2 (2004): 228-245; Christopher A. Langston, "Capitalizing On and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive

Events", *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112-1125.

- 135 **Empatiye ...yönelik son derece gelişmiş nöral ağlara sahibiz:** Jean Decety ve Philip L. Jackson, "The Functional Architecture of Human Empathy", *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71-100.

KÖTÜLÜKTE İYİLİĞİ BULMAK

- 136 **Olumsuz olaylarda olumlu anlam bulmak:** Susan Folkman ve Judith Moskowitz, "Positive Affect and the Other Side of Coping", *American Psychologist* 55 (2000): 647-654.

BAŞKALARIYLA İLGİLENMEK

- 138 **Beynimizdeki ödül merkezleri daha etkin hale gelmektedir:** Jorge Moll ve diğerleri, "Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623-15628.

BAŞKALARININ YAŞAMLARINDAKİ İYİYİ GÖRMEK

- 138 **Atalarımız, küçük topluluklar halinde yaşıyorlardı:** Eric Alden Smith, "Communication and Collective Action: The Role of Language in Human Cooperation", *Evolution and Human Behavior* 31, Sayı 4 (2010): 231-245; Martin A. Nowak ve Karl Sigmund, "Evolution of Indirect Reciprocity", *Nature* 437 (2005): 1291-1298; Ernst Fehr ve Bettina Rockenbach, "Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives", *Current Opinion in Neurobiology* 14, Sayı 6 (2004): 784-790; Fehr, "Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation", *Nature* 432 (2004): 449-450.

İYİ OLAYLAR TASAVVUR ETMEK

- 140 **Orta hat kortikal ağlar:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory", *American Psychologist* 67, Sayı 8 (2012): 603-613.
- 141 **Beyninizin duygu/heyecanlarla ilgili bellek merkezlerinin derinlerinde:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes."

Bölüm 7: Beynin İnşası

BİR YAŞANTIYI ZENGİNLEŞTİRMEK

- 149 **Bu biraz da buz pateni yapmak gibidir.** Bu metafor için Sally Clough Armstrong'a teşekkürler.
- 150 **Beyninizin başlangıçta beklediğinden daha olumlu olursa:** Wulfram Gerstner ve diğerleri, "Theory and Simulation in Neuroscience", *Science* 338 (2012): 60-65.
- 151 **Subkortikal denetim merkezleri:** Panksepp, *Affective Neuroscience*.
- 152 **Bu döngü aracılığıyla:** Critchley ve Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States."
- 152 **Araştırmalar gösteriyor ki, bir ödüle doğru uzanma:** Tom F. Price ve diğerleri, "Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli", *Biological Psychology* 90 (2012): 211-217.
- 152 **Kişinin yüz ifadesi, duruşu:** Price ve diğerleri, "The Emotive Neuroscience of Embodiment", *Motivation and Emotion* 36, Sayı 1 (2012): 27-37; Paula Niedenthal, "Embodying Emotion", *Science* 316 (2007): 1002-1005.

- 152 **Buna bağılı olarak bir yaşantıyı ...zenginleştirebilirsiniz:** Critchley ve Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States."
- 152 **Ne kadar aktif olarak ve ne kadar bedeninizle:** Seligman ve Tracy A. Steen, "Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions", *American Psychologist* 60, Sayı 5 (2005): 410-421.

YENİLİK

- 153 **Beklenmedik ödülleri arayın:** Gerstner ve diğerleri, "Theory and Simulation in Neuroscience."
- 154 **Bu bebek nöronların hayatta kalma şansını:** Gretchen Vogel, "Can We Make Our Brains More Plastic?" *Science* 338 (2012): 36-39.

Bölüm 8: Çiçekler Yabani Otları Temizliyor

OLUMSUZ MALZEME BEYNİNİZDE NASIL İŞ GÖRÜR?

- 165 **Altta yatan tohumlarla yeniden kurulur:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes"; Karim Nader, "Memory Traces Unbound", *Trends in Neurosciences* 26, Sayı 2 (2003): 65-70; Nader ve diğerleri, "The Labile Nature of Consolidation Theory", *Nature* 1, Sayı 3 (2000): 216-219.
- 165 **Bilinçli bir yaşantıyı temsil eden ...koalisyon halinde bağlantı kurar:** Evan Thompson, *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007).
- 165 **Sonra olumsuz malzeme:** Nader ve diğerleri, "The Labile Nature of Consolidation Theory."

- 166 **Küçük moleküler düzenekler:** Nader, "Memory Traces Unbound."

OLUMSUZ MALZEMEYİ DEĞİŞTİRMENİN İKİ YÖNTEMİ

- 167 **Olumsuz malzemeyi aslında silmeden yalnızca 'üzerine yazabileceğini':** Mark E. Bouton, "Context and Behavioral Processes in Extinction", *Learning & Memory* 11 (2004): 485-494.
- 167 **Daha güçlü şekilde geri dönebilir:** Pizzorusso Tommaso, "Erasing Fear Memories", *Science* 325 (2009): 1214-1215.
- 167 **Onu yeniden edinmek daha kolay olabilir:** Toomey ve Ecker, "Competing Vision"; Ecker and Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing."
- 168 **En az bir saat süren:** Yeniden birleştirme penceresinin tam süresi bilinmiyor ama altı saatten az olduğu açıkça belli oluyor.
- 168 **Olumsuz çağrışımların ...yansız tetikleyici ile yeniden birleşmesini engelleyecek:** Yan-Xue Xue ve diğerleri, "A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse", *Science* 336 (2012): 241-245; Amy L. Milton ve Barry J. Everitt, "Wiping Drug Memories", *Science* 336 (2012): 167-168; Daniela Schiller ve diğerleri, "Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms", *Nature* 463 (2010): 49-53; Marie-H. Monfils ve diğerleri, "Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories", *Science* 324 (2009): 951-955.

- 168 **Amigdala aktivasyonunu azaltacaktır:** Thomas Agren ve diğeri, "Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amygdala", *Science* 337 (2012): 1550-1552.

GÜÇLÜ OLANAKLAR

- 171 **Bruce Ecker ve meslektaşlarının geliştirdiği bağdaşım terapisi:** Toomey ve Ecker, "Competing Visions"; Ecker ve Toomey, "Depotentiation of Symptom-Producing."

Bölüm 9: İyi Kullanımlar

KENDİNİZ İÇİN İYİ OLANI İSTEMEK

- 188 **Dişinizi sıkıp irade gösterebilirsiniz:** Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More* (New York: Avery, 2011).
- 188 **Daha az etkili dopamin reseptörleri üreten bir genetik çeşitleme:** Cornelia Kegel ve diğeri, "Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)", *Mind, Brain, and Education* 5: 71-78.
- 188-189 **İsteklerle bağlantılı ödüllendirici yaşantıları:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes"; G. Elliott Wimmer ve Dapha Shohamy, "Preference by Association: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions", *Science* 338 (2012): 270-273.

BOZUK MORALİMİZİ DÜZELTMEK

- 195 **Ağır depresyonda kullanılmamalıdır:** Ayrıca, bipolar hastası iseniz yoğun ve uzun süreli olumlu duygu/heycanlar konusunda dikkatli olun, çünkü bunlar manik epizodu tetikleyebilir. Bkz. June Gruber, "Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder", *Current Directions in Psychological Science* 20, Sayı 4 (2011): 217-221.

TRAVMADAN KURTULMAK

- 197 **Judith Herman:** Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence: From Domestic Abuse to Political Terror* (New York: Basic Books, 1997).
- 197 **Peter Levine:** Peter A. Levine, *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (Berkeley: North Atlantic Books, 2010).
- 197 **Pat Ogden:** Pat Ogden, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (New York: W. W. Norton & Company, 2006).
- 197 **Bessel van der Kolk:** Bessel A. van der Kolk, *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (New York: The Guilford Press, 2006).

ÇOCUKLAR İÇİN ŞİFA

- 203 **Daha az etkili dopamin reseptörleri üreten bir genetik varyasyon:** Kegel ve diğerleri, "Differential Susceptibility in Early Literacy."

ENGELLERLE BAŞA ÇIKMA

- 205 **Aşırı analiz etme, yaşantıdan çıkma:** Bryant ve diğerleri, "Understanding the Processes that Regulate Positive Emotional Experience."
- 206 **Kendini iyi hissetme çabasının bencilce ...olduğu:** Feldman ve diğerleri, "Responses to Positive Affect"; Joanne V. Wood ve diğerleri, "Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect", *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 566-580.
- 208 **Kendini iyi hissetmenin anlamının olmadığı:** Bryant ve Veroff, *Savoring*.

ZORLUKLARLA UYUMLU ŞEKİLDE BAŞA ÇIKMAK

- 209 **Gereğince tedbirli olun:** İlişkide gerçek şiddete başvurulmuş ya da şiddet tehdidi söz konusu olmuşsa, dikkatli olun ve eyleme geçmeden önce profesyonel destek alın.
- 210 **Buna zihinsel prova denir:** Schachter, "Adaptive Constructive Processes."

Bölüm 10: 21 Mücevher

GÜVENLİK

- 220 **Bağlanma sistemindeki kilit deneyimler de:** Paul Gilbert, *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges* (Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, Inc., 2010).
- 220 **Kaçınma sisteminin kökleri:** Hamann ve diğerleri, "Ecstasy and Agony; Sergio Paradiso, "Cerebral Blood

- Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects", *American Journal of Psychiatry* 156, Sayı 10 (1999): 1618-1629.
- 221 **Stres toleransının temel bir direnç, mutluluk ve başarı kaynağı:** Teresa M. Leyro, "Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults", *Psychological Bulletin* 136, Sayı 4 (2010): 576-600.
- 230 **Bir alarm sinyali:** Critchley, "Neural Mechanisms."
- 230 **küçük değişiklikler bile:** Critchley ve Nagai, "How Emotions Are Shaped by Bodily States"; Porges, *The Polyvagal Theory*.
- 233 **Huzurla soluk alıp verdiğinizizi, huzuru soluduğunuzu, huzurun kendisi olduğunuzu hissedin:** Bkz. Thich Nhat Hanh'ın güzel kitabı *Being Peace* (Berkeley: Parallax Press, 2005).

DOYUM

- 235 **Bu tür basit hazlar duygusal üzüntüleri yatıştırır:** Panksepp, "Affective Consciousness."
- 235 **Endorfinler ve doğal opioitler salgılayarak:** Panksepp, "Affective Consciousness"; Panksepp, *Affective Neuroscience*.
- 235 **Enerji verici canlılık ya da tutku:** Pressman ve Cohen, "Does Positive Affect Influence Health?"
- 237 **Minnettarlık, memnunluk ve takdir gibi hisler:** Fagley, "Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction";

Michael G. Adler ve Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73 (2005): 79-114; Emmons, *Thanks!*; Emmons ve McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, Sayı 2 (2003): 377-389.

BAĞLANTI

- 251 **Kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olacaklardır:** Gilbert, *The Compassionate Mind*.
- 251 **Beyninizin alarm zili amigdalaya yatıştırıcı, sakinleştirici oksitosin gönderir:** Andreas Meyer-Lindenberg, "Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463-470; Daniele Viviani ve Ron Stoop, "Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response", *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207-218.
- 251 **Hipokampusunuzdaki kortizol reseptörlerini artırır:** Markus Heinrichs ve diğerleri, "Social Support and Oxytocin Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress", *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389-1398.
- 251 **Sosyal ilişkiler:** Decety ve Margarita Svetlova, "Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy", *Developmental Cognitive Neuroscience* 2 Sayı 1 (2011): 1-24.

- 251 **Oyun:** E. B. Keverne ve diğeri, "Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships", *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155-161.
- 251 **Sevgi dokunuşu:** Panksepp, "Affective Consciousness."
- 257 **Şefkatte hafif bir üzüntü hissi olabilir:** Olga M. Klimecki ve diğeri, "Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training", *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.
- 259 **Kişinin şefkati kendine uygulaması:** Kristin D. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being", *Social and Personality Psychology Compass* 5, Sayı 1 (2011): 1-12; Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself", *Self and Identity* 2, Sayı 2 (2003): 85-101.
- 259 **Araştırmalar, kendine merhametin:** Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being"; Mark R. Leary ve diğeri, "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly", *Journal of Personality* 92 (2007): 887-904; Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: The Guilford Press, 2009).

Sonsöz

- 271 **Bu topluluklarda hayatta kalmak demek:** Samuel Bowles, "Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution", *Science* 336 (2012): 876-878;

Bowles, "Did Warfare among Ancestral Hunter-Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors?" *Science* 324 (2009): 1293-1298; Choi ve Bowles, "The Coevolution of Parochial Altruism and War."

KAYNAKÇA

- Adler, Michael G. ve Nancy Fagley. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality* 73 (2005): 79–114.
- Agren, Thomas, Jonas Engman, Andreas Frick, Johannes Björkstrand, Elna-Marie Larsson, Tomas Furmark ve Mats Fredrikson. "Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amydala." *Science* 337 (2012): 1550–1552.
- Alvord, Mary Karapetian ve Judy Johnson Grados. "Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach." *Professional Psychology: Research and Practice* 36, Sayı 3 (2005): 238–245.
- Balter, Michael. "New Light on Revolutions That Weren't." *Science* 336 (2012): 530–561.
- Baumeister, Roy, Ellen Bratlavsky, Catrin Finkenauer ve Kathleen Vohs. "Bad Is Stronger Than Good." *Review of General Psychology* 5 (2001): 323–370.
- Becker, Craig M., Mary Alice Glascoff ve W. Michael Felts. "Salutogenesis 30 Years Later: Where Do We Go From Here?" *International Electronic Journal of Health Education* 13 (2010): 25–32.

- Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. New York: Harper-Torch, 2000.
- Berridge, Kent C. "Food Reward: Brain Substrates of Wanting and Liking." *Neuroscience Biobehavioral Review* 20, Sayı 1 (1996): 1–25.
- . "Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory." *Inquiry* 52, Sayı 4 (2009): 378–398.
- Berridge, Kent C., Chao-Yi Ho, Jocelyn M. Richard ve Alexandra G. DiFeliceantonio. "The Tempted Brain Eats: Pleasure and Desire Circuits in Obesity and Eating Disorders." *ScienceDirect* 1350 (2010): 43–64.
- Black, Paul H. "The Inflammatory Response Is an Integral Part of the Stress Response: Implications for Atherosclerosis, Insulin Resistance, Type II Diabetes, and Metabolic Syndrome X." *Brain, Behavior, & Immunity* 17 (2003): 350–364.
- . "Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation." *Brain, Behavior, & Immunity* 16 (2002): 622–653.
- Boehm, Christopher. "Ancestral Hierarchy and Conflict." *Science* 336 (2012): 844–847.
- Bouton, Mark E. "Context and Behavioral Processes in Extinction." *Learning & Memory* 11 (2004): 485–494.
- Bowles, Samuel. "Did Warfare Among Ancestral Hunter-Gatherers Affect the Evolution of Human Social Behaviors?" *Science* 324 (2009): 1293–1298.
- . "Warriors, Levelers, and the Role of Conflict in Human Social Evolution." *Science* 336 (2012): 876–878.

- Broadbent, Elizabeth, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour ve Andrew G. Hill. "A Brief Relaxation Intervention Reduces Stress and Improves Surgical Wound Healing Response: A Randomised Trial." *Brain, Behavior, & Immunity* 26, Sayı 2 (2012): 212–217.
- Bryant, Fred B. "A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring." *Journal of Personality* 57, Sayı 4 (1989): 773–797.
- Bryant, Fred B., Erica D. Chadwick ve Katharina Kluwe. "Understanding the Processes That Regulate Positive Emotional Experience: Unsolved Problems and Future Directions for Theory and Research on Savoring." *International Journal of Wellbeing* 1, Sayı 1 (2011): 107–126.
- Bryant, Fred. B., Colette M. Smart ve Scott P. King. "Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence." *Journal of Happiness Studies* 6 (2005): 227–260.
- Bryant, Fred B. ve Joseph Veroff. *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2007.
- Burgdorf, Jeffery ve Jaak Panksepp. "The Neurobiology of Positive Emotions." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 173–187.
- Calder, Andrew J., Andrew D. Lawrence ve Andrew W. Young. "Neuropsychology of Fear and Loathing", *Nature* 2 (2001): 353–363.

- Campbell, Stephanie, Michael Marriott, Claude Nahmias ve Glenda M. MacQueen. "Lower Hippocampal Volume in Patients Suffering from Depression: A Meta-Analysis." *American Journal of Psychiatry* 161, Sayı 4 (2001): 598-607.
- Chida, Yoichi ve Andrew Steptoe. "Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies." *Psychosomatic Medicine* 70, Sayı 7 (2008): 741-756.
- Choi, Jung-Kyoo ve Bowles, Samuel. "The Coevolution of Parochial Altruism and War." *Science* 318 (2007): 636-640.
- Christoffel, Daniel J., Sam A. Golden ve Scott J. Russo. "Structural and Synaptic Plasticity in Stress-Related Disorders." *Reviews in Neurosciences* 22, Sayı 5 (2011): 535-549.
- Cohn, Michael A., Barabara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown, Joseph A. Mikels ve Anne M. Conway. "Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience." *Emotion* 9 (2009): 361-368.
- Critchley, Hugo D. "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration." *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-166.
- Critchley, Hugo D. ve Yoko Nagai. "How Emotions Are Shaped by Bodily States." *Emotion Review* 4, Sayı 2 (2012): 163-168.
- Cunningham, William A. ve Tobias Brosch. "Motivational Salience: Amygdala Tuning from Traits, Needs, Values, and Goals." *Current Directions in Psychological Science* 21, Sayı 1 (2012): 54-59.

- Cunningham, William A. ve Tabitha Kirkland. "The Joyful, Yet Balanced Amygdala: Moderated Responses to Positive But Not Negative Stimuli in Trait Happiness." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* (April 5, 2013; e-pub ahead of print).
- Cunningham, William A., Carol L. Raye ve Macia K. Johnson. "Neural Correlates of Evaluation Associated with Promotion and Prevention Regulatory Focus." *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5, Sayı 2 (2005): 202–211.
- Decety, Jean ve Philip L. Jackson. "The Functional Architecture of Human Empathy." *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3 (2004): 71–100.
- Decety, Jean ve Margarita Svetlova. "Putting Together Phylogenetic and Ontogenetic Perspectives on Empathy." *Developmental Cognitive Neuroscience* 2, Sayı 1 (2011): 1–24.
- Diener, Ed ve Micaela Y. Chan. "Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity." *Applied Psychophysiology* 3, Sayı 1 (2011): 1–43.
- Duman, Ronald S. ve George K. Aghajanian. "Synaptic Dysfunction in Depression: Potential Therapeutic Targets." *Science* 338 (2012): 68–72.
- Dusek, Jeffery A., Hasan H. Out., Ann L. Wohlhueter, Manoj Bhasin, Luiz F. Zerbini, Marie G. Joseph, Herbert Benson ve Towia A. Libermann. "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response." *PLoS One* 3 (2008): e2576.
- Ecker, Bruce ve L. Hulley. *Depth Oriented Brief Therapy: How to Be Brief When You Were Trained to Be Deep, and Vice Versa*. San Francisco: Jossey-Bass, 1996.

- Ecker, Bruce ve Brian Toomey. "Depotentiation of Symptom-Producing Implicit Memory in Coherence Therapy." *Journal of Constructivist Psychology* 21, Sayı 2 (2008): 87–150.
- Efferson, Charles, Rafael Lalive ve Ernst Fehr. "The Coevolution of Cultural Groups and Ingroup Favoritism." *Science* 321 (2008): 1844–1849.
- Emmons, Robert. *Thanks! How the Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2007.
- Emmons, Robert A. ve Michael McCullough. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, Sayı 2 (2003): 377–389.
- Emmons, Scott W. "The Mood of a Worm." *Science* 338 (2012): 475–476.
- Esch, Tobias ve George B. Stefano. "The Neurobiology of Stress Management." *Neuroendocrinology Letters* 31, Sayı 1 (2010): 19–39.
- Fagley, Nancy. "Appreciation Uniquely Predicts Life Satisfaction Above Demographics, the Big 5 Personality Factors, and Gratitude." *Personality and Individual Differences* 53 (2012): 59–63.
- Fehr, Ernst. "Human Behaviour: Don't Lose Your Reputation." *Nature* 432 (2004): 449–450.
- Fehr, Ernst ve Bettina Rockenbach. "Human Altruism: Economic, Neural, and Evolutionary Perspectives." *Current Opinion in Neurobiology* 14, Sayı 6 (2004): 784–790.

- Feldman, Daniel. "Synaptic Mechanisms for Plasticity in Neocortex." *Annual Review of Neuroscience* 32 (2009): 33–55.
- Feldman, Greg C., Jutta Joormann ve Sheri L. Johnson. "Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening." *Cognitive Therapy and Research* 32, Sayı 4 (2008): 507–525.
- Folkman, Susan ve Judith Moskowitz. "Positive Affect and the Other Side of Coping." *American Psychologist* 55 (2000): 647–654.
- Fredrickson, Barbara. *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life*. New York: Three Rivers Press, 2009.
- Fredrickson, Barbara L., Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek ve Sandra M. Finkel. "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources." *Journal of Personality and Social Psychology* 95, Sayı 5 (2008): 1045–1062.
- Fredrickson, Barbara ve Robert Levenson. "Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions." *Psychology Press* 12 (1998): 191–220.
- Fredrickson, Barbara L., Michele M. Tugade, Christian E. Waugh ve Gregory R. Larkin. "What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the U.S. on 9/11/01." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, Sayı 2 (2003): 365–376.
- Fry, Douglas P. "Life Without War." *Science* 336 (2012): 879–884.

- Gabbard, Glen O. "A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy." *British Journal of Psychiatry* 177 (2000): 117–122.
- Gable, Shelly L., Harry T. Reis, Emily A. Impett ve Evan R. Asher. "What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events." *Journal of Personality and Social Psychology* 87, Sayı 2 (2004): 228–245.
- Garavan, Hugh, Cara J. Pendergrass, Thomas Ross, Elliot A. Stein ve Robert Risinger. "Amygdala Response to Both Positively and Negatively Valenced Stimuli." *Neuroreport* 12, Sayı 12 (2001): 2779–2783.
- Gendlin, Eugene T. *Focusing*. New York: Random House, 1982.
- Germer, Christopher. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press, 2009.
- Gerstner, Wulfram, Henning Sprekeler ve Gustavo Deco. "Theory and Simulation in Neuroscience." *Science* 338 (2012): 60–65.
- Gilbert, Paul. *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications, Inc., 2010.
- . "Introducing Compassion-Focused Therapy." *Advances in Psychiatric Treatment* 14 (2009): 199–208.
- Gogolla, Nadine, P. Caroni, A. Lüthi ve C. Herry. "Perineuronal Nets Protect Fear Memories from Erasure." *Science* 325 (2009): 1258–1261.

- Gottman, John. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. New York: Simon & Schuster, 1995.
- Gould, Rebecca L., Mark C. Couson ve Robert J. Howard. "Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Older People: A Meta-Analysis and Meta-Regression of Randomized Controlled Trails." *Journal of the American Geriatrics Society* 60, Sayı 10 (2012): 1817–1830.
- Gruber, June. "Can Feeling Too Good Be Bad? Positive Emotion Persistence (PEP) in Bipolar Disorder." *Current Directions in Psychological Science* 20, Sayı 4 (2011): 217–221.
- Gutsell, Jennifer N. ve Michael Inzlicht. "Empathy Constrained: Prejudice Predicts Reduced Mental Simulation of Actions During Observation of Outgroups." *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 841–845.
- Hamann, Stephan B., Timothy D. Ely, John M. Hoffman ve Clinton D. Kilts. "Ecstasy and Agony: Activation of the Human Amygdala in Positive and Negative Emotion." *Psychological Science* 13, Sayı 2 (2002): 135–141.
- Hanh, Thich Nhat. *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press, 2005.
- Hanrahan, Fidelma, Andy P. Field, Fergal W. Jones ve Graham C. L. Davey. "A Meta-Analysis of Cognitive Therapy for Worry in Generalized Anxiety Disorder." *Clinical Psychology Review* 33, Sayı 1 (2013): 120–132.
- Harris, Lasana T. ve Susan T. Fiske. "Social Groups That Elicit Disgust Are Differentially Processed in mPFC." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (2007): 45–51.
- Heinrichs, Markus, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum ve Ulrike Ehlert. "Social Support and Oxytocin

- Interact to Suppress Cortisol and Subjective Responses to Psychosocial Stress." *Biological Psychiatry* 54 (2003): 1389–1398.
- Herman, Judith. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: BasicBooks, 1997.
- Higgins, E. Tory. "Beyond Pleasure and Pain." *American Psychologist* 52, Sayı 12 (1997): 1280–1300.
- Ho, Victoria M., Ji-Anne Lee ve Kelsey C. Martin. "The Cell Biology of Synaptic Plasticity." *Science* 334 (2011): 623–628.
- Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer ve Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *Cognitive Therapy and Research* 36, Sayı 5 (2012): 427–440.
- Holzel, Britta K., Ulrich Ott, Tim Gard, Hannes Hempel, Martin Weygandt, Katrin Morgen ve Dieter Vaitl. "Investigation of Mindfulness Meditation Practitioners with Voxel-Based Morphometry." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3 (2008): 55–61.
- IsHak, Waguih William, Maria Kahloond ve Hala Fakhrye. "Oxytocin's Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review." *Journal of Affective Disorders* 130, Sayı 1 (2011): 1–9.
- Kahneman, Daniel ve Amos Tversky. "Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk." *Econometrica* 47, Sayı 2 (1979): 163–292.
- Kandel, Eric R. *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind*. New York: W. W. Norton & Company, 2007.

- . "A New Intellectual Framework for Psychiatry." *American Journal of Psychiatry* 155 (1998): 457–469.
- Karatsoreos, Inga N. ve Bruce S. McEwen. "Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience, and Vulnerability." *Trends in Cognitive Sciences* 15, Sayı 12 (2011): 576–584.
- Kashdan, Todd. *Curious? Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*. New York: William Morrow, 2009.
- Kegel, Cornelia A. T., Adriana G. Bus ve Marinus H. van Ijzendoorn. "Differential Susceptibility in Early Literacy Instruction Through Computer Games: The Role of the Dopamine D4 Receptor Gene (DRD4)." *Mind, Brain, and Education* 5: 71–78.
- Keltner, Dacher. *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*. New York: W.W. Norton & Company, Inc., 2009.
- Kermer, Deborah A., Erin Driver-Linn, Timothy D. Wilson ve Daniel T. Gilbert. "Loss Aversion Is an Affective Forecasting Error." *Psychological Science* 17, Sayı 8 (2006): 649–653.
- Keverne, Eric B., Nicholas D. Martensz ve Bernadette Tuite. "Beta-Endorphin Concentrations in Cerebrospinal Fluid of Monkeys Are Influenced by Grooming Relationships." *Psychoneuroendocrinology* 14 (1989): 155–161.
- Kirby, E. D., A. R. Friedman, D. Covarrubias, C. Ying, W. G. Sun, K. A. Goosens, R. M. Sapolsky ve D. Kaufer. "Basolateral Amygdala Regulation of Adult Hippocampal Neurogenesis and Fear-Related Activation of Newborn Neurons." *Molecular Psychiatry* 17 (2012): 527–536.
- Klimecki, Olga M., Susanne Leiberg, Claus Lamm ve Tania Singer. "Functional Neural Plasticity and Associated

Changes in Positive Affect After Compassion Training." *Cerebral Cortex* 6 (2012), doi: 10.1093/cercor/bhs142 PII: bhs142.

Korn, Deborah L. ve Andrew M. Leeds. "Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder." *Journal of Clinical Psychology* 58, Sayı 12 (2002): 1465–1487.

Langston, Christopher A. "Capitalizing on and Coping with Daily-Life Events: Expressive Responses to Positive Events." *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 1112–1125.

Lazar, Sara W., Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Micheal T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore ve Bruce Fisch. "Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness." *Neuroreport* 16 (2005): 1893–1897.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts ve Allen Jessica Hancock. "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly." *Journal of Personality* 92 (2007): 887–904.

LeDoux, Joseph E. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Penguin Books, 2003.

Leussis, M. P. ve S. L. Andersen. "Is Adolescence a Sensitive Period for Depression? Behavioral and Neuroanatomical Findings from a Social Stress Model." *Synapse* 62, Sayı 1 (2007): 22–30.

- Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- Leyro, Teresa M. "Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature Among Adults." *Psychological Bulletin* 136, Sayı 4 (2010): 576–600.
- Liberzon, Israel, K., Luan Phan, Laura R. Decker ve Stephan F. Taylor. "Extended Amygdala and Emotional Salience: A PET Activation Study of Positive and Negative Affect." *Neuropsychopharmacology* 28, Sayı 4 (2003): 726–733.
- Lim, Byung Kook, Kee Wui Huang, Brad A. Grueter, Patrick E. Rothwell ve Robert C. Malenka. "Anhedonia Requires MC4R-Mediated Synaptic Adaptations in Nucleus Accumbens." *Nature* 487 (2012): 183–189.
- Luders, Eileen, Arthur W. Toga, Natasha Lepore ve Christian Gaser. "The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter." *NeuroImage* 45 (2009): 672–678.
- Luskin, Frederic, Megan Reitz, Kathryn Newell, Thomas Gregory Quinn ve William Haskell. "A Controlled Pilot Study of Stress Management Training of Elderly Patients with Congestive Heart Failure." *Preventive Cardiology* 5 (2002): 168–174.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press, 2008.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon ve David Schkade. "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." *Review of General Psychology* 9, Sayı 2 (2005): 111–131.

- MacLean, Paul D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Springer, 1990.
- Maguire, Eleanor, David Gadian, Ingrid Johnsrude, Catriona Good, John Ashburner, Richard Frackowiak ve Christopher Frith. "Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers." *National Academy of Sciences* 87 (2000): 4398–4403.
- Maslow, Abraham. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Penguin, 1993.
- McCullough, Michael, Shelley D. Kirkpatrick, Robert A. Emmons ve David B. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, Sayı 2 (2001): 249–266.
- McEwen, Bruce S. "Protective and Damaging Effects of Stress Mediators: Central Role of the Brain." *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, Sayı 4 (2006): 367–381.
- . "Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load." *Annals of the New York Academy of Sciences* 840 (1998): 33–44. McEwen, Bruce ve Peter Gianaros. "Central Role of the Brain in Stress and Adaptation: Links to Socioeconomic Status, Health, and Disease." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1186 (2010): 190–222.
- . "Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity." *Annual Review of Medicine* 62 (2011): 431–435. McGonigal, Kelly. *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More*. New York: Avery, 2011.
- McPherron, Shannon P., Zeresenay Alemseged, Curtis W. Marean, Jonathan G. Wynn, Denné Reed, Denis Geraads, René Bobe ve Hamdallah A. Béarat. "Evidence for Sto-

- ne-Tool Assisted Consumption of Animal Tissues Before 3.39 Million Years Ago at Dikika, Ethiopia." *Nature* 446 (2010): 857–860.
- Meyer-Lindenberg, Andreas. "Impact of Prosocial Neuropeptides on Human Brain Function." *Progress in Brain Research* 170 (2008): 463–470.
- Mika, Agnieszka, G. J. Mazur, A. N. Hoffman, J. S. Talboom, H. A. Bimonte-Nelson, F. Sanabria ve C. D. Conrad. "Chronic Stress Impairs Prefrontal Cortex-Dependent Response Inhibition and Spatial Working Memory." *Behavioral Neuroscience* 126, Sayı 5 (2012): 605–619.
- Milton, Amy L. ve Barry J. Everitt. "Wiping Drug Memories" *Science* 336 (2012): 167–168.
- Moll, Jorge, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Riccardo de Oliveira-Souza ve Jordan Grafman. "Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103 (2006): 15623–15628.
- Monfils, Marie-H., Kiriana K. Cowansage, Eric Klann ve Joseph E. LeDoux. "Extinction-Reconsolidation Boundaries: Key to Persistent Attenuation of Fear Memories." *Science* 324 (2009): 951–955.
- Mongillo, Gianluigi, Omri Barak ve Misha Tsodyks. "Synaptic Theory of Working Memory." *Science* 319 (2008): 1543–1546.
- Morris, J. S., K. J. Friston, C. Buchel, C. D. Frith, A. W. Young, A. J. Calder ve R. J. Dolan. "A Differential Neural Response in the Human Amygdala to Fearful and Happy Facial Expressions." *Nature* 383 (1996): 812–815.

- Morris, J. S., A. Ohman ve R. J. Dolan. "Conscious and Unconscious Emotional Learning in the Human Amygdala." *Nature* 393 (1998): 467–470.
- Nader, Karim. "Memory Traces Unbound." *Trends in Neurosciences* 26, Sayı 2 (2003): 65–70.
- Nader, Karim, Glenn E. Schafe ve Joseph. E. LeDoux. "The Labile Nature of Consolidation Theory." *Nature* 1, Sayı 3 (2000): 216–219.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Onself." *Self and Identity* 2, Sayı 2 (2003): 85–101.
- . "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* 5, Sayı 1 (2011): 1–12.
- Neumann, Inga D. "Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males." *Journal of Neuroendocrinology* 20 (2008): 858–865.
- Niedenthal, Paula. "Embodying Emotion." *Science Magazine* 316 (2007): 1002–1005.
- Nowak, Martin A. ve Sigmund, Karl. "Evolution of Indirect Reciprocity." *Nature* 437 (2005): 1291–1298.
- Ogden, Pat. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2006.
- Olatunji, Bunmi O., M. L. Davis, M. B. Powers and J. A. Smits. "Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Meta-Analysis of Treatment Outcome and Moderators." *Journal of Psychiatric Research* 47, Sayı 1 (2013): 33–41.

- Olszewski, Pawel K., Anica Klockars, Helgi B. Schiöth ve Allen S. Levine. "Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homestasis in Consummatory Behavior." *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 97 (2010): 47–54.
- Ostby, Ylva, Kristine B. Walhovda, Christian K. Tamnes, Håkon Grydeland, Lars Tjelta Westlye ve Anders M. Fjell. "Mental Time Travel and Default-Mode Network Functional Connectivity in the Developing Brain." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, Sayı 42 (2012): 16800–16804.
- Palmer, Linda ve Gary Lynch. "A Kantian View of Space." *Science* 328 (2010): 1487–1488.
- Panksepp, Jaak. "Affective Consciousness: Core Emotional Feelings in Animals and Humans." *Consciousness & Cognition* 14, Sayı 1 (2005): 30–80.
- . *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press, 1998.
- Paradiso, Sergio. "Cerebral Blood Flow Changes Associated with Attribution of Emotional Valence to Pleasant, Unpleasant, and Neutral Visual Stimuli in a PET Study of Normal Subjects." *American Journal of Psychiatry* 156, Sayı 10 (1999): 1618–1629.
- Parfitt, Guestavo Morrone, Ândrea Kraemer Barbosa, Renan Costa Campos, André Peres Koth ve Daniela Marti Barros. "Moderate Stress Enhances Memory Persistence: Are Adrenergic Mechanisms Involved?" *Behavioral Neuroscience* 126, Sayı 5 (2012): 729–730.
- Park, Nansook. "Character Strengths: Research and Practice." *Journal of College & Character* 10, Sayı 4 (2009): 1–10.

- Pecina, S. ve Kent C. Berridge. "Hedonic Hot Spot in Nucleus Accumbens Shell: Where Do Mu-Opioids Cause Increased Impact of Sweetness?" *Journal of Neuroscience* 25, Sayı 50 (2005): 11777–11786.
- Pennisi, Elizabeth. "Nervous System May Have Evolved Twice." *Science* 339 (2013): 391.
- Peterson, Christopher, Willibald Ruch, Ursula Beermann, Nansook Park ve Martin Seligman. "Strengths of Character, Orientations to Happiness, and Life Satisfaction." *Journal of Positive Psychology* 2, Sayı 3 (2007): 149–156.
- Placais, Pierre-Yves ve Thomas Preat. "To Favor Survival Under Food Shortage, the Brain Disables Costly Memory." *Science* 339 (2013): 440–442.
- Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W.W. Norton & Company, 2011.
- Pressman, S. ve S. Cohen. "Does Positive Affect Influence Health?" *Psychological Bulletin* 131 (2005): 925–971.
- Price, Tom F., L. W. Dieckman ve Eddie Harmon-Jones. "Embodying Approach Motivation: Body Posture Influences Startle Eyeblink and Event-Related Potential Responses to Appetitive Stimuli." *Biological Psychology* 90 (2012): 211–217.
- Price, Tom F., Carly K. Peterson ve Eddie Harmon-Jones. "The Emotive Neuroscience of Embodiment." *Motivation and Emotion* 36, Sayı 1 (2012): 27–37.
- Quoidbach, Jordi, Elizabeth V. Berry, Michel Hansenne ve

- Moïra Mikolajczak. "Positive Emotion Regulation and Well-Being: Comparing the Impact of Eight Savoring and Dampening Strategies." *Personality and Individual Differences* 49, Sayı 5 (2010): 368–373.
- Rees, Brian. "Overview of Outcome Data of Potential Meditation Training for Soldier Resilience." *Military Medicine* 176, Sayı 11 (2011): 1232–1242.
- Roberts-Wolfe, Douglas, Matthew D. Sacchet, Elizabeth Hastings, Harold Roth ve Willoughby Britton. "Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness." *Frontiers in Human Neuroscience* 6 (2012): 1–13.
- Rozin, Paul ve Edward Royzman. "Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion." *Personality & Social Psychology Review* 5 (2001): 296–320.
- Sapolsky, Robert. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks, 2004.
- Schachter, Daniel L. "Adaptive Constructive Processes and the Future of Memory." *American Psychologist* 67, Sayı 8 (2012): 603–613.
- . *The Seven Sins of Memory: How the Mind Forgets and Remembers*. New York: Houghton Mifflin Harcourt Books, 2002.
- Schiller, Daniela, Marie H. Monfils, Candace M. Raio, David C. Johnson, Joseph E. LeDoux ve Elizabeth A. Phelps. "Preventing the Return of Fear in Humans Using Reconsolidation Update Mechanisms." *Nature* 463 (2010): 49–53.

Seeley, William W., Vinod Menon, Alan F. Schatzberg, Jennifer Keller, Gary H. Glover, Heather Kenna, Allan L. Reiss ve Michael D. Greicius. "Dissociable Intrinsic Connectivity Networks for Salience Processing and Executive Control." *The Journal of Neuroscience* 27 (2007): 2356–2349.

Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011.

—. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage, 2006.

Seligman, Martin ve Tracy A. Steen. "Positive Psychotherapy Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60, Sayı 5 (2005): 410–421.

Semaw, Sileshi, P. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha ve K. Mowbray. "2.5-Year-Old Stone Tools from Gona, Ethiopia." *Nature* 385 (1997): 333–336.

Shapiro, Shauna. "Mindfulness and Psychotherapy." *Journal of Clinical Psychology* 65 (2009): 1–6.

Sharot, Tali. *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain*. New York: Vintage, 2011.

Siegel, Daniel J. *The Mindful Brain*. New York: W.W. Norton & Company, 2007.

Skoglund, Pontus, Helena Malmström, Maanasa Raghavan, Jan Stora, Per Hall, Eske Willerslev, M. Thomas P. Gilbert, Anders Götherström ve Mattias Jakobsson. "Origins and Genetic Legacy of Neolithic Farmers and Hunter-Gatherers in Europe." *Science* 336 (2012): 466–469.

- Smith, Eric Alden. "Communication and Collective Action: The Role of Language in Human Cooperation." *Evolution and Human Behavior* 31, Sayı 4 (2010): 231–245.
- Southwick, Steven M. ve Dennis S. Charney. "The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression." *Science* 338 (2012): 79–82.
- Terrier, Nicholas. "Broad Minded Affective Coping (BMAC): A 'Positive' CBT Approach to Facilitating Positive Emotions." *International Journal of Cognitive Therapy* 31, Sayı 1 (2010): 65–78.
- Thompson, Evan. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007.
- Tommaso, Pizzorusso. "Erasing Fear Memories." *Science* 325 (2009): 1214–1215.
- Toomey, Brian ve Ecker, Bruce. "Competing Visions of the Implications of Neuroscience for Psychotherapy." *Journal of Constructivist Psychology* 22 (2009): 95–140.
- Tugade, Michele. *Positive Emotions and Coping: Examining Dual-Process Models of Resilience*. In S. Folkman (ed.), *Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press, 2011, pp. 186–199.
- Tugade, Michele M. ve Barbara L. Fredrickson. "Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience." *Journal of Happiness Studies* 8 (2007): 311–333.
- Valente, Thomas W. "Network Interventions." *Science* 337 (2012): 49–53.

- Van der Kolk, Bessel A. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society*. New York: The Guilford Press, 2006.
- Videbech, Poul ve Barbaba Ravnkilde. "Hippocampal Volume and Depression: A Meta-Analysis of MRI Studies." *American Journal of Psychiatry* 161, Sayı 11 (2004): 1957–1966.
- Viviani, Daniele ve Ron Stoop. "Opposite Effects of Oxytocin and Vasopressin on the Emotional Expression of the Fear Response." *Progress in Brain Research* 170 (2008): 207–218.
- Vogel, Gretchen. "Can We Make Our Brains More Plastic?" *Science* 338 (2012): 36–39.
- Vukasovic, Tena, Denis Bratko ve Ana Butkovic. "Genetic Contribution to the Individual Differences in Subjective Well-Being: A Meta-Analysis." *Journal for General Social Issues* 21 (2012): 1–17.
- Walsh, Roger. "Lifestyle and Mental Health." *American Psychologist* 66 (2011): 579–592.
- . "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology." *American Psychologist* 61 (2006): 227–239.
- Wang, Qingsong, Zhenggou Wang, Peifang Zhu ve Jianxin Jiang. "Alterations of Myelin Basic Protein and Ultrastructure in the Limbic System at the Early Stage of Trauma-Related Stress Disorder in Dogs." *The Journal of Trauma* 56, Sayı 3 (2004): 604–610.
- Wimmer, G. Elliott ve Dapha Shohamy. "Preference by Association: How Memory Mechanisms in the Hippocampus Bias Decisions." *Science* 338 (2012): 270–273.

- Wood, Joanne V., Sara A. Heimpel, John L. Michela. "Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect." *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (2003): 566–580.
- Xu, Xiaojin, Xiangyu Zuo, Xiaoying Wang ve Shihui Han. "Do You Feel My Pain? Racial Group Membership Modulates Empathic Neural Responses." *Journal of Neuroscience* 9, Sayı 26 (2009): 8525–8529.
- Yan-Xue Xue, Yi-Xiao Luo, Ping Wu, Hai-Shui Shi, Li-Fen Xue, Chen Chen, Wei-Li Zhu, Zeng-Bo Ding, Yan-ping Bao, Jie Shi, David H. Epstein, Yavin Shaham ve Lin Lu. "A Memory Retrieval-Extinction Procedure to Prevent Drug Craving and Relapse." *Science* 336 (2012): 241–245.
- Yechiam, Eldad ve Hochman, Guy. "Losses as Modulators of Attention: Review and Analysis of the Unique Effects of Losses Over Gains." *Psychological Bulletin* 139, Sayı 2 (2013): 497–518.

DİZİN

A

- Acının gücü 51-52
Açık bellek 55, 56, 165
Açık devre olarak beyin 58, 62, 75, 85, 104, 201
Açıklayıcı bilgi 56
Adrenalin 52, 77
Adsız Alkolikler 192
Agorafobi 80
Alışma 130
Alkol kullanımı 58, 80, 189
Allostatik durum 77, 87
Allostatik yüklenme 81
Amigdala 52-54, 74-76, 168, 251
Anksiyete 114, 167, 209, 216
 ekonomi ve ~ 55
 kişisel geçmiş ve ~ 54-55
 mizaç ve ~ 54
 siyasi gruplar ve ~ 55
Antisosyal davranış 81
Arzular, yaşantının parçası olarak 112, 115-116, 123, 127
Aşırı analiz etme 205
Aşırı yeme 80, 189
Avcı-toplayıcılar 49, 271

B

- Bağdaşım terapisi 171

- Bağımlılıklar 79, 212

- Bağışıklık sistemi 34, 77, 81, 114, 239

- Bağlantı 65, 66, 68-70, 76, 87, 208, 210, 215, 217, 218, 251-269
değer verildiğini hissetme 251, 254-257

- ilgilenildiğini hissetme 251, 252-254

- kendine merhamet 251, 259-261

- kendini iyi bir kişi gibi hissetme 251, 261-264

- sevgi 251, 266-269

- şefkat ve nezaket 251, 257-259

- şefkatli kabul 251, 264-266

- Başarma 234, 240-243

- Başkalarına bağlanma sistemi
(ayrıca bkz. Bağlantı; Güvenlik) 65, 66, 68-70, 82, 87, 88, 101, 108, 177, 193-194

- özellikleri 67

- tepkisel tarzı 79

- uyumlu tarzı 68-71

- Başkalarının yaşamlarındaki iyiyi görme 138-139, 144, 145

- Bedenlenmiş biliş 152

- amigdala 52-54, 74-76, 168, 251

- Bellek

- bellek ve ~ 55-58

- beyin ve ~ 55-58

'kağıt kaplan paranoyası' ve ~
54-55

Beyin 39-42, 43, 44, 47

beynin üç işletim sistemi
(bkz. Ödüllere yaklaşma
sistemi; Başkalarına
bağlanma sistemi;
Zararlardan kaçınma
sistemi)

dikkat çekme ağı ve ~ 74-76

evrimi 48-49, 61, 64, 65

hipokampus 40-41, 52-53, 76, 81,
154, 251

hipotalamus 52-53, 72, 76, 230

insula 40, 74, 76

korteks 40, 64, 65, 86, 151-152,
220

olumsuz yaşantılar ve ~ (bkz.
Olumsuz yaşantılar)

prefrontal korteks 40, 74, 81

singulat korteks 74, 76

subgenual singulat korteks 70

subkorteks 64, 65, 86, 121, 220

tepkisel tarz ('kırmızı' ayar)
(bkz. Tepkisel tarz)

uyumlu tarz ('yeşil' ayar) (bkz.
Uyumlu tarz)

Beyin sapı 64, 86, 121, 152, 220

açıklayıcı ~ 56

Beyninizde Mutluluğun Nöral
Altyapısını Oluşturma,
yapılacaklar listesi 190-191, 217

Bilgi

yöntemsel ~ 56

Bilgisayar oyunları 80

Bilişsel terapi 113

Birey merkezli terapi 170

C-Ç

Canlılık 33, 114, 235

Coşku 37, 215, 217, 234, 243-245

Cunningham, Wil 75

Çaresizlik duygusu 57, 241

Çocuk istismar ve ihmali 81

Çocuklar İçin ŞİFA 198-204, 213

Çocukluk yaşantıları 54, 141, 163,
167-169, 172-175, 193-194, 203

Çok hücreli varlıklar 48

Çok-kiplilik, zenginleştirici olumlu
deneyim ve 147, 151-153, 162
çaresizlik duygusu ve ~ 57

D

Değer duygusu 254-257, 265

Depresyon 115, 213

sona ermesi 195

tepkisel yaşantılar ve ~ 80

Devam eden koşullar, olumlu
yaşantılar yaratmada 130-131,
143, 145

Dikkat çekme ağı 74-76

Dikkat dağınıklığı 204

Dikkat eğitimi 58, 187, 198, 199, 212

Dikkat eksikliği/hiperaktivite
bozukluğu (DEHB) 203

Dikkatli olma 37-38

Direnç 32, 36, 45, 62, 206, 237, 259

Disosiyatif bozukluk 81

Distimik bozukluk (kronik üzüntü) 195

DNA 40, 50

Doğal opioitler 70, 72, 78, 235, 251

Doğal seçim 49

başarma ve eyleme 234, 240-243

bu anın dolu doluluğunu
hissetme 234, 246-249

çoşku 234, 243-245
Dopamin 75, 150, 153, 188, 203
Doyum 34, 65, 66, 68, 76, 87, 208,
210, 215, 217, 218, 234-269
haz 234-237
hoşnutluk 234, 249-250
minnettarlık ve memnurluk
234, 237-239
olumlu duygu/heyecan 234,
239-240
Dua 187, 227
Duygu/heyecanlar, yaşantının
parçası olarak 111, 115, 123, 127
Duyu algıları, yaşantının parçası
olarak 115, 123, 127
Dürüstlük 37, 132, 261
Düş kırıklığı riskleri 206
Düşünceler, yaşantının parçası
olarak 112-113, 123, 127

E
Ecker, Bruce 170
Ekonomi, anksiyete ve 55
Empati 64, 132, 135
Endorfinler 72, 235
Engeller, başa çıkma 204-208, 213
Esenlik 34
 hazza dayalı ~ 104
 mutluluğa dayalı ~ 104
 beynin evrimi 48-49, 61, 64, 65
Etkileşimsel analiz 251
Evrin
 Homo habilis'in evrimi 48-49
 Homo sapiens'in evrimi 48-49
 memeli evrimi 48-49, 86, 87
 primat evrimi 48-49, 82, 86, 87
 sürüngen evrimi 48-49, 86, 87

Eyleme 234, 240-243
 ~ arka planı 117-120, 123, 143,
 172, 221, 223, 239, 250, 268
 ~ ön planı 117-120, 123, 143, 166,
 221, 223, 239, 250, 268
 ~ sahnesi 117-120, 123, 247
Eylemler, yaşantının parçası olarak
112, 116-117, 123, 124, 127

F-G
Farkındalık
Farkındalık ön planı 117-120, 123,
143, 166, 221, 223, 239, 250, 268
Fırsat
 fırsat(lar)ı küçümseme 54
 hayatı fırsat olarak görme 143-
 145
Gazetecilik 50
Geçmiş yaşantılar 134, 144, 145
Gelecekteki yaşantılar 135, 143
Genel nitelikli anksiyete 80
Genler 40, 50, 61
Gevşeme/rahatlama 32, 40, 113-114,
127, 180, 209, 211, 215, 219, 220,
225-226, 231, 246
Gilbert, Paul 65
Glikoz 39
Görsel-uzamsal anılar 40
Güç (ayrıca bkz. İçsel güçler) 220,
223-225
Günlük tutma 187, 218
Güven duygusu 44, 45, 57, 205, 206
 gevşeme/rahatlama 220, 225-
 226
 güç 220, 223-225
Güvende olma duygusu (bkz.
Güvenlik)
 sığınma 220, 226-228

Güvenlik 65, 66, 68-70, 76, 87, 208,
210, 215-218, 220-234
huzur 220, 232-234
korunma 220, 221-222
şu an kendini iyi hissetme 220,
230-232
tehditleri ve çareleri net olarak
görme 220, 228-230
Güvensiz bağlanma 81

H

Haberler 50, 78
Hafıza kartı 165
'Havuçlar' (barınma, gıda, seks)
49-50
Hayatı fırsat olarak görme 143-145
Hayatta kalmanın zorlukları 48-49,
61, 62, 77
Haz 113, 215, 234-237
Hazza dayalı esenlik 104
Herman, Judith 197
Higgins, E. Tory 65
Hipokampus 40-41, 52-53, 76, 81,
154, 251
Hipotalamus 52-53, 72, 76, 230
bu anın doluluğunu hissetme
217, 234, 246-249
değer verildiğini hissetme 251,
254-257
Hisler, duygudurumları ve 115
Hissetme
ilgilenildiğini hissetme 251,
252-254
kendini iyi bir kişi gibi hissetme
215, 251, 261-264
şu an kendini iyi hissetme 220,
230-232
Homeostatik durum 70, 87

Homo habilis'in evrimi 48, 49
Homo sapiens'in evrimi 48, 49
Hoş duyumlar, fark etme 110-111
açık ve örtülü ~ 55-58, 165, 185
Hoşlanma ve isteme 121-122, 124
Hoşnutluk (*ayrıca bkz.* Olumlu
yaşantılar; İyiyi özümseme) 32,
45, 115, 158-161, 206, 212, 215,
217, 219, 231 234, 249-250
Huzur (*ayrıca bkz.* Olumlu
yaşantılar; İyiyi özümseme) 45,
158-161, 206, 211, 212, 215, 217,
219, 220, 232-234

Hücreler 53

İ

İç algı 113
başarma ve eyleme 234, 240-243
bu anın doluluğunu hissetme
234, 246-249
coşku 234, 243-245
değer verildiğini hissetme 251,
254-257
gevşeme / rahatlatma 220, 225-
226
güç 220, 223-225
haz 234-237
hoşnutluk 234, 249-250
huzur 220, 232-234
İçgörü 45
sığınma 220, 226-228
İçsel güçler 32-34, 35, 42-43, 62, 84,
102, 104, 125, 145, 179, 206, 207,
209, 215-218, 272
ilgilenildiğini hissetme 251, 252-254
kendine merhamet 251, 254-257
kendini iyi bir kişi gibi hissetme
251, 261-264

- korunma 220, 221-222
 minnettarlık ve memnurluk 234, 237-239
 olumlu duygu / heyecan 234, 239-240
 sevgi 251, 266-269
 şefkat ve nezaket 251, 257-259
 şefkatli kabul 251, 264-266
 şu an kendini iyi hissetme 220, 230-232
 tehdit ve çareleri net olarak görme 220, 228-230
 İçsel koruyucu / eleştirici 251
 İdari denetleme ağı 32, 74, 76
 başkalarına ilgi 138-139, 144, 146
 İhtiras 72, 77
 İlişkileri diri tutma 197-198
 İmgelem 140-141
 İnsan kaynakları eğitimi 187, 198, 212
 ~ ve hoşlanma 121-122, 124
 İnsula 40, 74, 76
 'İyi İçin Bir Dakika' alıştırması 158, 217, 219
 başkalarına yardım etme 198-199
 çocuklarla ~ 152, 199-204
 engellerle başa çıkma 204-208, 213
 her gün karşılaştığımız mücevherler 105-107
 her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır 97
 iyi yaşantılar için nitelikli zaman ayırma 97
 İyiyi başkalarıyla paylaşma 135-136, 143
 İyiyi özümseme 31-46, 60, 61, 62, 63, 74, 84-86, 88, 91, 271
 kendine yönelik olma 98-99, 108
 küçük şeylerin değerini bilme 96, 108
 olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurma 92, 95-96, 107, 109, 163, 166-186, 196, 200, 207
 olumlu yaşantıya sahip olma 92, 93, 98, 107, 109, 110, 120, 123, 142-143, 171, 182
 olumlu yaşantıyı içselleştirme 92, 94, 99, 108, 109, 111, 120, 124, 155-157, 162,
 olumlu yaşantıyı zenginleştirme (bkz. Olumlu yaşantıyı zenginleştirme) 147, 151-153, 162
 spesifik yaşantılar 100-103
 K-L
 'Kağıt kaplan paranoyası' 54-55, 228
 Kahnemann, Daniel 50
 Kapalı devre olarak beyin 58, 62, 201
 Kararlılık 32, 43, 45, 132, 206, 211, 261
 Kayıp Cennet 135
 Kendine yönelik olma 98-99, 108
 Kendini benimseme 44
 Kısır döngüler, olumsuz yaşantılar ve 53, 60, 75, 164
 Kişinin yön verdiği nöroplastisite 43-45
 Kişisel nitelikler, olumlu yaşantıları oluşturmada 131-133, 143, 145
 Kişisel uygunluk olumlu yaşantıları zenginleştirici ve 147, 154-155, 162

Korku 223, 230

korkunun gücü 54-55, 61

Korteks 40, 64, 65, 86, 151-152, 220

Kortizol 53, 75, 77, 78, 251

Korunma 215, 221-222

Kötülükte iyiliği bulma 136-137

Küçük şeylerin değerini bilme 96, 107

Levine, Peter 197

M-N

MacLean, Paul 65

Maneviyat 104, 227

Memeli evrimi 48-49, 86, 87

kendine merhamet 251, 259-261

Memnunluk 211, 216, 234, 237-239, 249

Milton, John 135

Minnet/Minnettarlık 37, 97, 115, 157, 211, 216, 234, 237-239, 249

Narsisizm 81

Nezaket 44, 251, 257-259, 262

Nitrik oksit 72, 78

Norepinefrin 52, 150

Nöronlar 39, 40, 42, 52, 81, 94, 153-154, 166

Nöroplastisite 220

yaşantıya bağlı ~ 39-40, 44, 45, 86

Nörotransmitterler 75, 150

O-Ö

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) 81

Ogden, Pat 197

Oksitosin 70, 251

Olumlu duygu/heyecan 234, 239-240

~ için kapalı devre olarak beyin 58, 62, 201

amigdala ve ~ 74-76

doğrudan canlandırma 142-143, 144

dopamin ve ~ 75

farkına varma 109-124, 143

Olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kurma 92, 95-96, 107, 109, 163, 166-186, 196, 200, 207

başkalarına ilgi 138-139, 144, 146

başkalarının yaşamlarındaki iyiyi görme 139-139, 145

devam eden koşullar 130-131, 143, 145

fikirden somut yaşantıya 127, 128

geçmiş yaşantılar 134

gelecekteki yaşantılar 135, 143

hayatı bir fırsat olarak görme 143-145

iyi olaylar tasavvur etme 140-141

iyi olaylar üretme 141-142

iyiyi başkalarıyla paylaşma 135-136, 143, 146

kişisel nitelikler 131-133, 143, 145

kötülükte iyiliği bulma 136-137

Olumlu yaşantılar (bkz. Olumsuz yaşantılar; İyiyi özümseme) 35-36, 42, 43

olumlu yaşantıyla ilgili

farkındalığı sürdürme 149, 150

olumsuz yaşantılar ile ~ arasında bağlantı kurma 92, 95-96, 107, 109, 163, 166-186, 196, 200, 207

örtülü bellek ve ~ 56, 57
Olumlu yaşantılar oluşturma 125-146, 239
olumlu yaşantıyı doğrudan canlandırma 142-143, 144
yakın geçmişteki olaylar 129-130
Olumlu yaşantılar oluşturmada mevcut ortam 128-129, 143, 145
"Olumlu yaşantıya sahip olma (ŞİFA), tanımı (Olumlu bir yaşantıya sahip ol; Onu zenginleştir; Özümse; Olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kur) 92, 93, 98, 107, 109, 110, 120, 123, 142-143, 171, 182"
~ için açık devre olarak beyin 58, 62, 75, 85, 104, 201
amigdala ve ~ 74-76
Olumlu yaşantıyı içselleştirme 92, 94, 99, 108, 109, 111, 120, 124, 155-157, 162,
Olumsuz yaşantılar (ayrıca bkz. Olumlu yaşantılar) 35-38, 42-43
olumsuzluk önyargısı 44, 50-62, 76, 77, 78, 84-86, 185, 193, 230
panzehir yaşantılar ve olumsuz yaşantılar 174-178, 181, 186, 193-194, 203, 210, 216
Otonom sinir sistemi 64
Öfke 41, 52, 109, 192, 197
Örtülü bellek 55-59, 165, 185
Özeleştir 132, 259, 261
Özgecil sevinç 139
P-R
Panksepp, Jaak 65
Panzehir deneyimler 174-178, 181, 186, 193-194, 203, 210, 216

Parasempatik sinir sistemi (PSS) 64, 65, 70, 77, 114, 149, 176, 225
Pasta metaforu 191-192
Prefrontal korteks 40, 74, 81
Primat evrimi 48-49, 82, 86, 87
Psikoterapi 58, 170, 195, 198, 199, 212
Ruminasyon 104
S-Ş
Savaş ya da kaç tepkisi 52, 114, 176, 225, 232
Schwartz, Jeffrey 44
Sempatik sinir sistemi 52, 65, 70, 176, 225
Sevgi (ayrıca bkz. Olumlu yaşantılar; İyiye özümseme) 251, 266-269
Sığınma 216, 217, 220, 226-228
Sınır kişilik bozukluğu 81
Sinapslar 39, 40, 150, 165, 166, 246
Singulat korteks 74, 76
Sinir sisteminin evrimi 48-49, 61
Somut yaşantı, fikirden somut yaşantıya 127, 128
Stres 34, 41, 52, 77-80, 84, 87, 88, 108, 259
Subgenual singulat korteks 70
Subkorteks 64, 65, 86, 121, 220
Sürüngen evrimi 48-49, 86, 87
ŞİFA, tanımı (Olumlu bir yaşantıya sahip ol; Onu zenginleştir; Özümse; Olumlu malzeme ile olumsuz malzeme arasında bağlantı kur) 92
ŞİFA'nın dört adımının tanımı 92

T

Tehditler

tehditleri ve çareleri net olarak
görme 220, 228-230

Temel ihtiyaçlar (ayrıca bkz.

Bağlantı; Güvenlik; Doyum) 65,
66, 68-71, 73, 76, 87, 208, 209,
215, 271

Tepkisel tarz, beyin ve ('kırmızı'
ayarlar) (ayrıca bkz. Olumsuz
yaşantılar; İyiye özümseme) 69,
76-82, 85, 87-88, 271

uyumluluk önyargısı geliştirme
84-86

zorluklarla uyumlu şekilde başa
çıkma 208

Tepkisellik önyargısının gelişimi
84-86

Travma 213, 251

travmadan kurtulma 195-197

Travma sonrası stres bozukluğu
(TSSB) 80

U-Ü

Uyumlu tarz, beyin ve ('yeşil'
ayarlar) (ayrıca bkz. İyiye
özümseme) 68-71, 77, 87-88, 215,
220, 272-273

uyumluluk önyargısı geliştirme
84-86

Uyuşturucu kullanımı 80, 189

Üzüntü 91-92, 109

V

Vagus siniri 64, 65, 86

Van der Kolk, Bessel 197

Yakın geçmişteki olaylar, olumlu
deneyimler oluşturmada 129-
130

arzular 112, 115-116, 123, 127

duygu/heyecanlar 111, 115,
123, 127

duyu algıları 115, 123, 127

düşünceler 112-113, 123, 127

eylemler 112, 116-117, 123, 124, 127

Y

Yaratıcılık 37

Yaşantıya bağlı nöroplastisite 39-40,
44, 45, 86

Yenilik, zenginleştirici olumlu
yaşantı ve 147, 153-154, 162

Yoga 187-198

Yoğunluk, olumlu yaşantıyı
zenginleştirme ve 147, 150-151,
162

başarıma ve eyleme 234, 240-243

bu anın dolu doluluğunu
hissetme 234, 246-249

coşku 234, 243-245

değer verildiğini hissetme 251,
254-257

gevşeme/rahatlama 220, 225-
226

güç 220, 223-225

haz 234-237

hoşnutluk 234, 249-250

huzur 220, 232-234

ilgilendiğini hissetme 251,
252-254

kendine merhamet 251, 259-261

kendini iyi bir kişi gibi hissetme
251, 261-264

korunma 220, 221-222

minnettarlık ve memnunluk
234, 237-239

olumlu duygu/heyecan 234,
239-240

- sevgi 251, 266-269
sığınma 220, 226-228
şefkat ve nezaket 251, 257-259
şefkatli kabul 251, 264-266
şu an kendini iyi hissetme 220, 230-232
tehdit ve çareleri net olarak görme 220, 228-230
Yönlendirmeli alıştırmalar 109, 174, 209, 215-269
Yöntem bilgisi 56-57
 özellikleri 65
 tepkisel tarzı 79
 uyumlu tarzı 71, 208
Z
Zaaf 33, 54, 56, 223
 çok-kiplilik ve ~ 147, 151-153, 162
 kişisel uygunluk ve ~ 147, 154-155, 162
 süre ve ~ 147, 148-150, 162
 yenilik ve ~ 147, 153-154, 162
 yoğunluk ve ~ 147, 150-151, 162
Zararlardan kaçınma sistemi (*ayrıca bkz. Güvenlik*) 65, 66, 68-70, 82, 86, 87, 101, 107, 176, 193, 194
Zenginleştirici olumlu yaşantı 92, 93, 99, 107, 109, 110, 120, 147-154, 170, 196, 225-226
Zihin / beden bağlantısı 230
Zihinde canlandırma 94, 155, 162, 172, 181
 hayatta kalma 49-50, 61, 62, 76
 uyumlu tarzla zorluklarla baş etme 208-212
Zihinsel prova 210-211
Zorluklar 33

Kişisel Gelişim serisi kitapları;

İmdat! Bir Adamla/Çocukla Yaşıyorum,
Betty McLellan, Çev. Oytun Süngü

ABcD / ABD’de Eğitimin ABC’si,
Ayşe Kora

Kokoloji 1,
Isamu Saito, Tadahiko Nagao,
Çev. İpek Djafer

Kokoloji 2,
Isamu Saito, Tadahiko Nagao,
Çev. Adile Sevinç İpekçi

Melekler Okulu,
Antero Alli, Çev. Deniz Duruiz

Çekim Yasasını Yaşamanın Anahtar’ı,
Jack Cankfield, Çev. Arzu Tüfekçi

Kim Olmak İstiyorsunuz?,
Maria Shriver, Çev. Kenan Şahin

Mücadele Eden Herkes İçin Strateji, *Hakan Senbir*

Muhteşem Seks,
Sari Locker, Çev. Gül Bostancı

15:21 Yöneticinin Beslenme Çantası,
Tanyer Sönmezer

Yöneticinin Sırt Çantası,
Tanyer Sönmezer

Hayatınızı Nasıl Pişirirsiniz?
Kōshō Uchiyama Rōshi, Çev. Aslı Açıkgöz

Buda Âşık Olsaydı,
Charlotte Kasl, Çev. Kerem Işık

Ben,
Red Hawk, Çev. Tülin Er

Karizma Miti,
Olivia Fox Cabane, Çev. Nalan Tümay

Kusursuz Aşklar, Kusurlu İlişkiler,
John Welwood, Çev. Erhan Akay

Etkili Düşünmenin 5 Elementi,
Edward B. Burger, Michael Starbird,
Çev. Erhan Akay

Yalan, Sam Harris, Çev. Kemal Atakay

Business Romantik,
Tim Leberecht, Çev. Nalan Tümay

Ev Yapımı Bir Paraşüt, Berrak Yurdakul

Sade, Begüm Başoğlu & Ege Erim

Kokoloji 3,
Isamu Saito, Tadahiko Nagao,
Çev. Mehmet Faruk Çiftçi

Beynin Mutluluk Ayarları,
Rick Hanson, Çev: Kemal Atakay

Good Business,
Mihaly Csikszentmihalyi,
Çev: Nalan Tümay

Brain Up, Dr. John B. Arden
Çev: Nuray Önoğlu

Delicesine Mutlu,
Jenny Lawson,
Çev: Duygu Günkut

okuyan  **us.COM.TR**



/okyanusyayinevi



@okyanus



/okyanusyayinevi
/dizustuedebiyat
/ucgunlukdunyaedebiyati
/floradizisi



@okyanus
@dizustuedebiyat
@ucgunlukdunyaed

Neden başımıza gelen kötü olayları düşünüp durmak, iyi hissettiğimiz anların tadını çıkarmaktan daha kolaydır?

Çünkü beynimiz, iyilere kıyasla kötü tecrübelerden çok daha çabuk öğrenmeye programlıdır.

Bunu değiştirebilirsiniz.

Beynin Mutluluk Ayarları, günlük deneyimlerinizin arkasındaki gizli gücü kullanarak mutluluk, sevgi, güven ve huzur dolu yeni bir nöral yapı oluşturabilmenin yollarını anlatıyor. Dr Hanson'ın dört adımı, beyninizde güçlü bir yapı oluşturmanıza yardım edecek.

Her gün, birkaç dakikada, beynimizi huzur ve mutluluğun güçlü sığınağına dönüştürebilmemiz mümkündür.

“Beyin olağanüstüdür, onun hakkında birçok şey öğreneceksiniz. Size iyiliği özümsemenin ve bu uygulamada gerçekten ustalaşmanın etkili yollarını göstereceğim. Bu fikirleri anlamak için nörobilim ya da psikoloji biliyor olmanız gerekmez.”

— Rick Hanson

“Rick Hanson, bir dosta özgü şefkat ve nezaket, bir mühendise özgü kesinlik ile beynimizi daha neşeli bir hayat için yeniden yapılandırmamızı sağlayacak kilit nörobilim verilerini sunuyor.”

—Terry Patten, Integral Life Practice'in yazarı

“Beynin Mutluluk Ayarları gerçek mutluluğa bizi ulaştıran apaçık, anlaşılması kolay, eğlenceli ve derin bir yol haritası. Kitaptaki alıştırmaları yaparsanız, hayatınız değişebilir. Bu müthiş kitabın sunduğu bütün iyi yönleri özümseyin.”

—James Baraz, Awakening Joy'un yazarı

“Bu kitap yalnızca huzur, doyum ve bağlantı gibi temel niteliklerin nasıl geliştirileceğini değil, gerçekliğimizi ve esenliğimizi kökten etkileyebilecek bir umut duygusunu da açıklıyor.”

—Mark Coleman, Awake in the Wild'in yazarı

ISBN 978-605-9318-24-2



okuyan  us.COM.TR