

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>

ENDİŞE-
SİZ

İLAC-
SİZ

8. BASKI

DOÇ. DR. ŞAFAK NAKAJİMA

MODERN HAYATIN ÇILGIN TEMPOSUNDA MİLYONLARCA İNSAN, YAYGIN ANKSİYETEDEN PANİK ATAĞA, TRAVMA SONRASI STRESTEN FOBİLERE UZANAN SAYISIZ ENDİŞE BOZUKLUĞUYLA MÜCADELE EDİYOR.



Eğer siz de:

- Sürekli gergin ve huzursuz
- Gelecekle ilgili korkular ve geçmişe ait pişmanlıklarla dolu
- Küçük sorunların karşısında bile güçsüz
- Sevdiklerine kolayca öfkelenip kalplerini kıran
- Sorumluluklarını erteleyen
- Doğru kararlar veremeyen
- Odaklanamayan, hatırlayamayan
- Uyuyamayan, sık hastalanan
- Hayattan zevk alamayan, amaçsız, isteksiz ve mutsuz bir insan haline geldiyse, beyninizin kontrolünü, endişeye kaptırmış olabilirsiniz!

Endişenin çözümünde ilaca bağımlı tedavi, kalıcı çözümler sunmadığı gibi, ilaçların yan etkileri, yeni sağlık sorunlarına da kapı açıyor. Doğal çözüm olarak sunulan birçok yöntem ise bilimsel dayanaktan yoksun.

Bütüncül tıp hekimi Doç. Dr. Şafak Nakajima tarafından yazılan ve güvenilir pek çok tekniği bir arada bulacağınız bu kitapta, endişenin psikolojik ve bedensel kaynaklarını tanıyacak, olumsuz düşüncelerinizi değiştirmeyi, endişenizi yönetmeyi öğreneceksiniz.

ENDİŞESİZ İLAÇSIZ, YAŞAMINIZI GERİ KAZANMANIZDA EN BÜYÜK YARDIMCINIZ OLACAK!



**Doğan
novus**



Doç. Dr. Şafak Nakajima İstanbul'da doğdu. Lise eğitimini ABD'de tamamladı. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. İki yıl süreyle çocuk cerrahisi uzmanlık eğitimi aldı. Akdeniz Üniversitesi'nde klinik mikrobiyoloji ihtisası yaptı; Japonya Osaka Üniversitesi'nde viroloji doktorasını tamamladı. Üniversitelerarası kurul tarafından düzenlenen sınav ve değerlendirme sonucu 1991 yılında doçent oldu. Kanada'da Naturopati ve Ruhsal Gelişim Danışmanlığı, Pekin Çin Tıbbi Üniversitesi'nde geleneksel Çin tıbbi ve akupunktur, İngiltere'de ve ABD'de klinik hipnoterapi, biofeedback, öfke kontrolü, Mindfulness-bilinçli farkındalık, duygusal zekâ, özgüven, pozitif psikoloji ve Japon psikoterapileri eğitimi aldı. Daha önce *Yaşam Doktoru* adlı kitabı yayımlanan Şafak Nakajima evli ve iki çocuk annesi olup, halen özel muayenehanesinde, ruh-beden sağlığında bütüncül tıp hekimi olarak çalışmaktadır.

Endişesiz İlaçsız

ENDİŞESİZ İLAÇSIZ

Yazan: Doç. Dr. Şafak Nakajima

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2016

8. baskı / Mart 2019 / ISBN 978-605-09-3828-9

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: İrem Çağırğan

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

B.O.S.B Mermerciler Sanayi Sitesi 10. cad. No. 15 Beylikdüzü - İSTANBUL

Tel. (212) 422 79 29

Sertifika No: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Endişesiz İlaçsız

Doç. Dr. Şafak Nakajima



Kitabı annem ve babam, Ayten ve Şefik Çeçen'e
ithaf ediyorum.

Teşekkür

Çizdiği resimlerle yazdıklarına yaşam katan eşim Toshihiro Nakajima'ya, kitabımı basım öncesi baştan sona okuyup, cömert takdir ve önerileriyle katkıda bulunan değerli meslektaşım, İç Hastalıkları ve Endokrinoloji Uzmanı Doç. Dr. Gökhan Özışık'a çok teşekkür ederim.

Sunuş

Mavi boyaları yer yer dökülmüş büyükçe tahta bir kutuyu önüme koydu.

“Daha da var” dedi. “Sonra gelir alırsın, şimdilik bunlara bir bak!”

İri çivilerle menteşeli ağır kapağı yavaşça kaldırdım.

Burnuma birden, toz ve eski kâğıt karışımı tuhaf bir koku çarptı.

Kutu, tıka basa kitap doluydu.

Saman kâğıda basılı olanlardan bazılarının sayfaları, ciltlerinden kopup dağılmıştı.

Deri ciltli kitaplarsa, kapaklarındaki altın rengi yazıyla göz alıcı ve sapasağlamdılar.

Başlıklarına göz attım:

Yerli ve Ecnebi Müstahzarat Listesi

Nevsâl-i Afîyet

Sıhhi ve İctimai Bilgiler

14 yaşındaki bir çocuğun anlayamayacağı türden eski Türkçe ve Latince sözcüklerle dolu bu kitaplara şaşkınlıkla baktığımı fark eden amcamın eşi, “İleride doktor olmak istediğin için bunları sana ayırdım. İstemezsen sahaflara vereceğim. Başkalarının işine yarar belki!” dedi.

İrkildim; buna dayanamazdım.

Kitaplar, kısa bir süre önce aniden vefat eden amcama aitti.

Acısı henüz çok tazeydi ve kutudakiler ondan yadigârdı.
Amcam ve ben, birbirimizi çok severdik.

Daha küçücük bir çocukken, şefkatle yaklaştığı hastalarını iyileştirdiğini gördükçe, büyüyünce onun gibi bir hekim olma hayalleri kurardım.

Kaybı beni öylesine derinden sarsmıştı ki, ardından günlerce sesim kısıldı, konuşamadım.

“Yok, hayır, vermeyin lütfen!” dedim. “Biraz daha bakayım. Eminim, aralarında anlayabileceğim bir şeyler bulurum.”

Tekrar kutuya yumuldum.

Kitaplardan başka şeyler de vardı içinde.

Eski bir reçete koçanı, tıbbi dergiler, iğnesi eğilmiş bir tıp rozeti, suda kaynatılmak üzere alüminyum kutulara konmuş cam enjektörler, pompasının lastiği ince ince çatlamış bir tansiyon aleti, tıbbiyede tutulmuş ders notları, meslektaşlarından gelen mektuplar, iki tane başsağlığı telgrafı (dayısı ve halası için çekilmiş), aylık harcamalarını not aldığı eski bir hesap defteri, borç aldıklarının ve verdiklerinin listeleri...

Zamana yenik düşen yaşlı birinin eli gibi, irili ufaklı kah-verengi beneklerle kaplanmış borç listelerini, önemli olabileceğini düşünerek eşine gösterdim.

Hüzünlü bir tebessümle, çok eski oldukları için artık hükümlerinin kalmadığını ama istersem amcamın hatırası olarak onları alabileceğimi söyledi.

İçlerinden bazılarını saklamak üzere küçük bir bez çantaya doldurdum.

Kutunun en dibindeyse, kara deri cildi köşelerinden epeyce eprimiş bir kitap gördüm.

Adı ilgimi çekti: *Psychiatria*. Yazarı Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman’dı. İç kapağında unvanının, “İstanbul Tıp Fakültesi Psychiatri Kliniği Ordinarius ve Müdürü” olduğu yazıyordu. Kitap, 1947 yılında basılmıştı.

Karıştırmaya başladım.

Ruhi hastalık, beynin normal vazifelerini yapamaması veya aykırı yapmasıyla belirlenir...

Gülün kendine mahsus güzel kokusunu herkes bilir. Burnu nezleli olmayan her adam bu kokuyu aynı tarzda duyar. Hâlbuki bazı ruh hastaları gül kokusunu leş kokusu gibi duyar. Yahut meydanda kimse yokken gaipten sesler işitir.

Okudukça merakım arttı!

Manyak her şey yapar; evinde durmaz, kaçır, rastgele herkese hakaret eder, döver, söver, tehdit eder, yalan söyler, iftirası boldur...

Kadınlar orospuluk eder, erkekler puştluk...

Manyaklar çok yer, bazıları fazla sinirli olduğu zaman yemekten kesilir...

Kitabın aklımı başımdan alan yeriye, tamamen çıplak orta yaşlı bir adamın, siyah-beyaz resminin altına yazılmış şu not oldu:

Şekil 6 - Persecuté mélancolique

Jilette tenasül uzuvlarını [cinsel organlarını] tamamen keserek helaya atmış. Evlenmeye niyeti olmadığından, kendisini rahatsız eden lüzumsuz kalabalık yapan bu fazla şeyi keserek kurtulduğunu söylüyor.

Bu kitap, olağanüstü bir şeydi.

İçinde, başka hiçbir yerde rastlayamayacağım ilginçlikte bilgiler bulacağıma emindim.

Kapağını hemen kapatıp daha önceden ayırdığım birkaç dergiyle birlikte, götüreceklerimi yerleştirdiğim çantanın içine attım.

Nitekim hastalık ve ilaç isimlerinin çoğunu anlamasam

da, birkaç günde okuyup bitirdim.

Ve o kitap, insan ruhuyla bir ömür boyu sürecektir heyecanlı ilişkimin kapısını araladı.

Yıllar yılları kovaladı ve amcamın verdiği ilhamın da etkisiyle doktor oldum.

Tıp fakültesini bitirdiğim dönemde, akıl sağlığı üzerinde uzmanlaşmak pek de akıllı işi kabul edilmediğinden, çok yeni bir uzmanlık alanı olan çocuk cerrahisine, ilk kadın asistan olarak girdim.

Ama ameliyathanelerin kanlı ve telaşlı dünyasını hiç sevedim.

İki yılın sonunda, gınaşırı nöbet tutup ertesi gün ameliyata girmenin yorgunluğundan uzak kalabileceğim bir alana geçme kararı aldım.

Bu nedenle başladığım klinik mikrobiyoloji uzmanlık eğitimim kaderimi değiştirdi.

Burslu öğrenci olarak gittiğim Japonya’da altı yıla yakın yaşadım ve orada Osmanlı tarihçisi Japon eşimle tanıştım.

Osaka Üniversitesi’nde doktoramın bitimini takiben, çocuklarımızla beraber, her ikimizin de kendi alanlarımızda çalışabileceğimiz bir ülke olan Kanada’ya göç ettik.

Zamanla, araştırma laboratuvarlarında deney fareleri, mikroplar ve genlerle çalışmak yerine, gerçek hastalarla, insancıl bir hekimlik yapmanın özlemini hissetmeye başlamıştım.

“Öğrenci hazır olunca, öğretmen çıkagelir” sözü doğruymuş!

Bir kitapçada tesadüfen elime geçen broşür aracılığıyla, 90’lı yılların ortalarında Montreal’de, ruhsal gelişim ve doğal tedaviler üzerine eğitim veren Institute NHC adlı bir kurumdan haberdar oldum.

Broşürdeki bilgiler ilgimi çekti ve okulu ziyaret ettim.

Sessiz, huzur dolu binası ve bilge eğitimcileriyle bana hissettirdikleri, akademik dünyanın gırtlak gırtlığa rekabet, hırs ve gerginlik dolu ortamından çok farklıydı!

Okulun felsefesine göre insan; ruhsal, bedensel ve sosyal yapısıyla bir bütündü ve bu yapılar birbirini etkilediğinden, tanı ve tedavide tümünün dikkate alınması gerekiyordu.

Eğitim programlarında pek çok doğal tedavi metodu vardı.

En çok üzerinde durulan konu, bireyin kendini tanıması ve geliştirmesiydi.

Bu disipline “ruhsal gelişim” adı veriliyordu.

Duyduklarım benim için hem çok yabancı hem de büyüleyiciydi.

Kendi iç dünyamda olduğu kadar, meslek yaşamımda da hissettiğim büyük boşluğu dolduracak bir hazineyle karşı karşıya olduğumu hissettim.

Aradığımı bulmuştum.

Orada eğitim almaya karar verdim.

Çalışma hayatıma ara verip yeniden öğrenci olacaktım ama artık iki çocuklu, doçent unvanlı bir doktor ve bilim kadınıydım.

Nasıl olacaktı?

Okula dönme kararı büyük sorunları beraberinde getiriyordu.

Güvenli bir yaşamdan vazgeçecek, henüz tanınmayan bir alana geçip, kariyerimi riske atacaktım.

Düzenli bir gelirimiz olmaksızın, eğitime ciddi harcamalar yapmamız gerekeceğinden, ailece ekonomik darboğaza girecektik.

Ama bu gerekçelerin hiçbiri beni durduramadı!

Eşim de beni cesaretlendirdi.

Çevre baskısını ve ekonomik zorlukları birlikte göğüsledik!

Tam zamanlı bir programla, ruhsal gelişim ve doğal sağlık konularında dört yıl süren çok kapsamlı bir eğitim aldım.

Eşzamanlı olarak, Adler Psikoloji Okulu’nda mezuniyet sonrası psikoloji programlarına katıldım.

Uzun yıllar yurtdışında yaşadıktan sonra giderek artan öz-

lemle, içimde güçlü bir vatana dönme arzusu hissediyordum.

Eşim, eğitimiyle yakından ilgili olan Türkiye’de yaşama fikrine sıcak baktı.

Dönüp serbest hekim olarak çalışmaya başladıktan bir süre sonra, Çin tıbbı ve akupunktur eğitimi için Pekin Çin Tıbbı Üniversitesi’ne gittim.

Türkiye’de Sağlık Bakanlığı’nın sınavlarını vererek bu alanda uygulama yetkisi kazandım.

Eğitim hayatım bugüne dek hiç kesintisiz devam etti.

Amerika ve İngiltere’nin en seçkin kurumlarında, Morita ve Naikan Japon psikoterapileri, klinik hipnoterapi, pozitif psikoloji, biofeedback Tibet meditasyonu, varoluşsal danışmanlık, öfke yönetimi, özgüven ve duygusal zekâ eğitimleri aldım.

Oxford Üniversitesi Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) çalışmalarına katıldım.

Ameliyathaneden araştırma laboratuvarlarına, psikolojiden felsefeye uzanan eğitim ve hekimlik hayatımın en uzun bölümünü, bütüncül tıp ve doğal sağlık alanında çalışarak geçirdim.

Bu süreçte, ciddi bir akıl hastalığı olmaksızın, yaşam zorluklarıyla başa çıkamayıp kendisini kötü hisseden insanlara çok kolayca antidepresan ilaçlar verildiğini, bu tür bir “tedavinin” sıklıkla yetersiz kaldığını ve yan etkilere yol açtığını gördüm.

Gözlemlerim beni, insan ruhunu hastalık tanıları ve ilaçlarla sınırlayan yaygın yaklaşım tarzı yerine, modern ve doğal tıp, psikoloji, sosyoloji ve Doğu-Batı felsefelerinden beslenen bütüncül bir ruhsal gelişim metodu geliştirmeye yöneltti.

Bu metoda göre, insanların ruhen ve bedenlen iyileşmeleri; duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını tanımaları, yönetebilmeleri ve zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleleriyle mümkündür.

Tedavide öncelik, bilimsel dayanağı olan, yan etkisiz doğal tedavi yöntemlerine verilmelidir.

Endişesiz İlaçsız adlı kitabımda, bütüncül ruhsal gelişim metodunun, endişe bozukluklarındaki uygulamalarını ele aldım.

Pek çok farklı alandan gelen bilgiyi, okunabilir bir bütün haline getirmeyi gerektiren bu kitabın yazılış süreci oldukça zor ama aynı zamanda çok da heyecan vericiydi. Yazarken zaman zaman şu soru aklımdan geçmedi değil:

“14 yaşındaki küçük kız, mavi kutunun kapağını kaldırıp da dibinde Mazhar Osman’ın kitabını bulmasaydı, bu kitap yine yazılır mıydı?”

Sorunun cevabını bilemiyorum ama iyi ki o kitap beni buldu! Dilerim, bu kitap da ihtiyacı olan herkesi bulur!

Doç. Dr. Şafak Nakajima
İstanbul, 2016

Endişe: Tüm zamanların vazgeçilmezi!

Yaşamak zor zanaattır!

Telaşlı ve vahşi bir durumdur!

Zorluk sadece insana özgü de değildir!

Doğa kanununa göre, istisnasız tüm canlılar, hayatta kalmak için bir başka canlıyı öldürmek zorundadır!

Yaşam kaynakları için durmadan birbirleriyle yarışan canlıların olduğu bir dünyadır burası!

Bizler; sebzeleri, meyveleri, balıkları, inekleri, kuşları, kısacası sayısız canlıyı öldürüp yeriz!

Modern dünyada hayvanların bizi yeme tehlikesi her ne kadar azalmış olsa da, ancak mikroskopla görülebilecek kadar minicik bir bakteri ya da virüs bizi rahatlıkla yok edebilir.

Kurt kuzuyu yer; aslan ceylanı!

Solucan, kartala yem olur!

Küçük balık, büyük balığın midesindedir!

Hiç durmadan yarışırız!

Savaşırız!

Savaşların tek nedeni, daha fazla kaynağa sahip olma drtmzdr.

Daha fazla toprak, daha fazla su ve daha fazla petrol için birbirimizi öldürürüz.

Böylesi bir dünyada kaygısız olmak mümkün müdür?

Elbette değil!

Başka bir canlının yemeği olmak yerine, kendi karnımızı başka bir canlıyla doyurmak istiyorsak, sürekli uyanık olmak zorundayız!

Hayatın bize biçtiği biyolojik rol, şaşırtıcı ölçüde basittir. Genlerimiz bize şöyle der:

“Hayatta kal; soyunu sürdür! Bunları yap ki, ben çoğalayım, nesilden nesile aktarılayım!”

Bizler aslında, genlerimizin kendilerini çoğaltma, gelecek nesillere aktarma amaçlarını gerçekleştirmek üzere kullandığı birer aracı.

Beynimizin yönettiği tüm içgüdüler ve duygular, bu görevi gerçekleştirmemize yardım eder.

Bu görevi başarmamızsa, kendimizi tehlikelerden korumamıza, bize yaşama ve üreme şansı veren fırsatları bulup değerlendirmemize bağlıdır!

Onun için yeriz, içeriz, âşık olur, sevişir ve çocuk yaparız!

Sevişerek yapamadığımız çocuğu tüplerden çıkarır ama ne yapar eder o genleri gelecek nesillere aktarmanın yollarını buluruz.

Bunları yapmamız için beynimiz, birtakım keyif verici kimyasal maddeler salgılar.

Serotonin, dopamin, endorfin, oksitosin gibi...

Bu maddeler yemeyi, içmeyi, aşkı ve üremeyi keyifli hale getirir.

Biz de keyif aldığımız için bunları hep yapmak isteriz.

Yaptığımız her şey aslında, genlerimize hizmet amaçlıdır.

Genlerimiz, bizi mutluluk molekülleriyle kandırarak kendi emellerine alet eder.

Yaşamamız ve çoğalabilmemiz, ekonomik kaynaklarımızın iyi olmasına bağlıdır.

Onun için gücü ve parayı severiz; genlerimiz bize onları sevdirebilir!

Parası olanlarımız daha iyi işlerde çalışır, daha kaliteli

sağlık hizmetleri satın alabilir ve daha cazip insanlarla eşleşebilir.

Daha fazla kaynağa sahip olmak için, en güzel yıllarımızı hiç durmadan çalışarak; iyi okullara gitmeye ve parası, prestiji bol işlere girmeye çabalayarak geçiririz.

İş bulduktan sonra bu kez, onu kaybetme kaygısı uykularımızı çalmaya başlar!

Belki bugün hayatta kalmak için yeterli kaynağa sahibiz, ama ya yarın?

Ya yarın onlara sahip olamaz da sokaklara düşersek?

Bu korkunun etkisiyle sevmediğimiz işlere çakılıp kalır, ev ve yazlık betonları için yıllarca bankalara taksit öder, parlak madenler biriktirir, çılgınca para istiflemeye çalışırız!

Yalnızlık, hayatta kalmayı zorlaştıran bir şeydir!

Sevdiklerimizi, yakınlarımızı kaybetmekten çok korkarız!

Yaşlanmak ve yatağa bağlanmak ihtimali ödümüzü koparır!

Ancak bir topluluğa ait olarak varlığını sürdürebilen insan türü için toplum dışına itilmek, katlanılması en zor şeydir.

Gerçekleri söylemekten kaçınırız, çünkü toplumun ve devletin bizi cezalandırma, dışına atma olasılığı dehşet verir!

Fiziksel anlamda çekici olmamaktan ve bizi beğenecek bir eş bulamamaktan aklımız çıkar!

Eşimiz, sevgilimiz tarafından aldatılmanın, terk edilmenin düşüncesi bile tüylerimizi diken diken yapar.

Başarısız olmak ve takdir görmemek, felaket gibi gelir bize!

Hastalıklardan korkarız!

Ölümden çok korkarız!

Beynimiz, uykudayken bile rahat değildir!

Rüyalarımızda ya kaçar ya kovalar; sınavlara geç kalırız.

Kâbuslarımızda, aceleyle birilerine telefon etmek ister, tuşları bulamayız!

Doğallığını giderek yitiren, gürültülü, kaba ve kirli bir dünyada sürdürdüğümüz yaşamlarımız; yalanlar, dedikodu-

lar, kandırmacalar, hastalıklar, kazalar, yokluklar, rekabetler, çatışmalar, geçimsizlikler, ayrılıklar, doğa felâketleri, savaşlar, baskılar, engellemeler, az sayıda zafer ve çok sayıda kayıpla doludur...

Ölene dek süren bu delicesine koşu, kaçınılmaz biçimde bizleri gerer ve endişeye sürükler!

Endişe, beynimizin kontrolünü ele geçiren bir bilgisayar virüsü gibidir.

Onayımız dışında bilgisayarımızın çalışma şeklini değiştiren, hafızasını silen, sağa sola elektronik postalar gönderen, sistemin hatalı davranmasına, hatta çökmesine neden olan o virüsler gibi, endişe de bize zarar verir.

Endişe beynimizi ele geçirdiğinde:

Küçük sorunların karşısında bile çaresiz kalacak kadar güçsüzleşiriz.

✱ Sevdiklerimize kolayca öfkelenip kalplerini kırarız.

Sürekli gergin ve mutsuz hissederiz.

✱ Yapmamız gereken şeyleri erteleyip, hem huzursuz hem de başarısız oluruz.

✱ Dürtülerimizi kontrol etmekte zorlanırız.

Kendimize ve başkalarına hoşgörümüz azalır.

✱ Zihnimiz gelecekle ilgili kaygılarla ya da geçmişe ait pişmanlıklar ve suçluluk duygularıyla dolar. Bazen her iki siyle de!

✱ Doğru kararlar alamayız.

Düşüncelerimiz sağlıklı olmadığı için insanlara yanlış mesajlar veririz.

✱ İlişkilerimiz sarsılır, dengeli ilişkiler kuramayız.

✱ Hafızamız zayıflar.

Uykularımız kaçar.

✱ Savunma sistemimiz baskılanır.

✱ Organlarımızın çalışması bozulur ve hastalanırız.

- * Beynimizde yapısal değişiklikler ortaya çıkar.
- * Hayattan zevk alamaz hale geliriz.
- * Verimimiz düşer.
- * Tüm bunların sonunda, ruh ve beden sistemlerimiz çökebilir.

Kulağa çok kötü geliyor, değil mi?

Ama burada ilginç bir paradoks var!

Endişe zordur zor olmasına ama aynı zamanda çok gerekli bir duygudur.

Hayatta kalmamız, endişeyle yakından ilgilidir.

Endişelerimiz olmasa, çoğumuz delice riskler alır, çok zor durumlara düşeriz.

Gelecekte olabilecek sorunları öngöremez, önlemler alamayız!

Endişe düzeyimiz gereğinden fazla olduğundaysa, ciddi sıkıntılara yol açar!

Fobilere, takıntı bozukluklarına, panik ataklara yakalanırız.

Her şey gibi, endişenin de azı karar, çoğu zarardır!

Neyse ki beynimizin, endişe üretme kadar sakinleşebilme becerisi de vardır.

Ama bu becerinin çaba sarf ederek geliştirilmesi gerekir.

Çünkü fabrika ayarlarımız, sakinliğe değil endişeye programlıdır.

Neden endişeleniriz?

Yaşamda, endişeye yol açabilecek sayısız neden bulmak mümkündür.

Ekonomik ve sosyal dengesizlikler, terör, yoksulluk, gide-rek artan yabancılaşma ve yalnızlık gibi toplumsal nedenler önemlidir.

Kadınlarda endişe daha yaygındır.

Aylık hormonal değişimler, gebelik, menopoz, cinsiyet ay-

rımcılığı, aile içi şiddet, ekonomik olarak başkalarına bağımlılık gibi gerçekler endişe yaratır.

Hayata olumsuz yaklaşan insanlar, endişeye daha yatkındır.

Genetik geçiş nedeniyle, aynı ailenin birden fazla bireyinde endişeye rastlanma olasılığı yüksektir.

Bu ailelerde, serotonin maddesinin (mutluluk hormonu) salgısını ve kullanımını yöneten genlerde sorun olabilir.

Beynin derinliklerinde yer alan bazal ganglia bölgeleri fazla aktif olanlarda, endişe bozukluklarına daha sık rastlanır.

Bu durum da, aile içinde paylaşılan bir özellik olabilir.

Ayrıca endişeli kişilerin davranışları, ailenin diğer üyelerini de etkiler, onlar da giderek daha fazla endişeli olmaya başlarlar.

Neyse ki genler, kaderimiz değildir.

Genetik yatkınlığın etkileri, sağlıklı yaşam tarzı ve beyin eğitimiyle düzeltilebilir.

Ayrıca, kötü beslenme, hormonal ve metabolik sorunlar da endişeye yol açabilir.

Aşırı alkol, sigara, madde, kahve tüketimi kadar bu maddelerin bırakılması sırasında da endişede artış görülebilir.

Bizler, beton ormanları arasında yaşayıp, yılda bir iki haftamızı gerçek ağaçlarla geçirme hayali kuran insanlarız.

Doğadan kopuk yaşamlarımız, giderek artan stres ve endişemizin önemli nedenleri arasındadır.

Endişenin fiziksel nedenleri

Endişe yalnızca ruhsal nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmaz, fiziksel nedenlerden de kaynaklanabilir.

Bu nedenle, endişe yakınması olan kişilerde, endişeye yol açabilecek fiziksel nedenler mutlaka araştırılmalıdır.

Kalp ve akciğer hastalıkları, tiroit bezi sorunları, kan şekerinde oynamalar, içkulak düzensizlikleri, epilepsi, vitamin

ve mineral yetersizlikleri gibi bazı organik nedenler endişeye sebep olabilir.

Kahve gibi kafein içeren içecekler endişeyi tetikleyebilir.

Tiryaki birisinin aniden kahveyi veya alkolü kesmesi, antidepresanların birdenbire bırakılması da endişe bulgularına yol açabilir.

Endişe bulguları

Endişe bulguları kişiden kişiye farklılık gösterir.

Hatta aynı kişinin endişelenme biçimi, zaman içinde değişebilir.

Kimi insanda avuçlarda terleme, hızlı hızlı nefes alma, mide bulantısı ön plandadır.

Kimi insansa endişelendiğinde, içinin titrediğini, idrar yapma veya dışkılama ihtiyacı duyduğunu söyler.

Ama her koşulda ortak olan bulgu, huzursuzluk ve korku duygusudur.

Üstelik huzursuzluğumuz, bizle sınırlı değildir, yakını-mızdakilere de yansır.

Özel hayatımız kadar işimiz de, aşırı endişemizden nasibini alabilir.

Benim de yaşamımda, yoğun endişelerle dolu zor bir dönemim oldu.

Çocuklarım henüz küçükken, ailece Japonya'dan Kanada'ya taşındık.

Eşim, üniversitedeki işleri nedeniyle bir süreliğine tekrar Japonya'ya dönmek zorunda kaldı.

Soğuk iklim ve ağır çalışma koşulları, iki küçük çocuğun sorumluluğuyla birleşince çok zorlandım.

Giderek uykularım bozulmaya başladı.

Sabahları sık sık çarpıntıyla kalkıyor, boğulacak gibi oluyordum.

O dönem, sinir sistemimin alarm verdiği bir süreçti.

Keşke bugünkü bilince sahip olsaydım!

Endişemi doğru yönetebilir, o süreci daha az yıpranarak geçirebilirdim.

Stres ve endişe

Stres, fiziksel ve psikolojik olarak, başa çıkma kapasitemizin üzerinde bir zorlukla karşılaşmamız demektir.

Üç kat çıkmak sizi pek yormuyor ama beş kat çıktığınızda nefes nefese kalıyorsanız, beş kat merdiven sizde fiziksel stres yapıyor demektir.

Arkadaşlarınızla konuşurken rahat ama ofiste yöneticilere sunum yaparken geriliyorsanız, bu durum, psikolojik strestir.

Yaşamımız boyunca hepimiz, sayısız stresli olayla karşılaşırız.

Sevdiğimiz birinin ölümü, ciddi hastalıklar, ilişkilerimizin bozulması, boşanma, parasızlık, işsizlik, cinsel sorunlar, çocukların evden gitmesi gibi zorluklar bizi strese sokar.

Stres yalnızca kötü olaylardan kaynaklanmaz.

Yeni bir ev alıp taşınmak, evlenmek, hamilelik, bebek sahibi olmak, piyangodan büyük ikramiye kazanmak da streslidir.

Çünkü olumlu da olsa, bu etkenler yaşamımızda var olan dengeleri değiştirir ve bizim yeni duruma uyum sağlamamız gerekir.

Birçok zor olayın aynı zamanda başımıza gelmesi, stresle başa çıkmamızı zorlaştırır.

Yaşadığımız her stres, zihin ve bedenimizde, “Stres Yanıtı” adı verilen bir dizi hormonal tepki yaratır.

Stres yanıtının amacı, bizi, karşılaştığımız tehlikeyle savaşmaya ya da ondan kaçmaya hazırlamaktır.

Buna “Savaş ya da Kaç” yanıtı adı verilir.

“Stres Yanıtı”, tarih boyunca avcılık ve toplayıcılıkla geçinen ve her an vahşi bir hayvan saldırısıyla yüz yüze gelen atalarımızın çok işine yarayan fizyolojik bir tepkidir.

Ama günümüzde çok azımız, bir aslana yem olmaktan kurtulmak için kaçmak veya bir ayıyla boğuşarak canını kurtarmak gibi acil durumlar yaşarız.

Modern insan için, kaygı ve korku yaratan etkenler farklıdır.

Ağır iş yükü, uzun saatler trafikte kalma, doğadan kopuk kirli ve gürültülü kent yaşamı, aşırı rekabetçi eğitim sistemi, sorunlu apartman komşuları gibi pek çok faktör bizi strese sokar.

Bir aslanla karşılaşan insan için üç olasılık vardır:

Aslandan kaçıp kurtulmak, aslanı öldürmek veya aslana yem olmak!

Her üç durumda da stresli olay, dakikalar içinde son bulur.

Oysa modern yaşamın tehlikeleri ve yarattığı stres anlık değildir.

Aylar ve yıllar boyu sürer...

Ev taksitleri yirmi yıllıktır; şehrin kalabalığı ve gürültüsü, bir ömür boyu...

İşin kötüsü, bir aslanın bizi kovalaması ile komşunun her gece yarısı çıkardığı korkunç gürültünün, yarattığı stres yanıtı aynıdır.

Beynimiz her ikisini de bir tehdit olarak algılar ve aynı biyolojik tepkiyi verir.

Bilmemiz gereken bir başka nokta, beynimizin, yanılsamaya çok yatkın oluşudur.

İnsan beyninin imgelerle çalışan bilinçdışı bölümü, hayalle gerçeği ayıramaz.

Hayale de, gerçeğe de aynı tepkiyi verir.

Örneğin, acıklı bir film izlerken, gerçek olmadığını bildiğimiz halde gözyaşı döküyoruz.

Utanç verici bir anımız aklımıza geldiğinde, geçmişte kalmasına rağmen, olay adeta şimdi yaşanıyormuşçasına yüzümüz kızarır.

Çok ekşi ve sulu bir limona dişlerimizi geçirdiğimizi düşündüğümüzde, ağzımız sulanır.

Çünkü beynimiz, gerçek bir limon ısırdığımızı zanneder.

Eğer aklımız hep felaket senaryolarıyla ve kötü imgelerle dolarsa, o olayların gerçekten yaşanıp yaşanmadığına bakmaz, gerçekten yaşanıyormuş gibi tepki verir.

Bu tepki, “Savaş ya da Kaç” tepkisidir.

İşte bu nedenle, sadece aklımızdan kötü olasılıkların geçmesi bile, kalbimizi hızlandırır, nefesimizi sıkıştırır.

Endişe, stresin çocuğudur; stres ise endişenin anası!

Uzun süre devam eden ya da çok ağır gelen stres endişeye yol açar.

Kâbusların da benzer etkiler oluşturması yine bu nedendir.

Beyin “Bu gördüğüm gerçek değil, altı üstü bir rüya!” demez!

Rüyamızda kötü adamdan kaçarken sıkışan kalbimiz, bizi en derin uykudan bile kan ter içinde uyandırabilir.

Çünkü o an beynimiz, gerçekten kovalandığımızı zanneder.

Demek ki aklımızdan geçirdiklerimize, zihnimizde canlandırdıklarımıza çok dikkat etmemiz gerekiyor!

Unutmayın!

Beynimiz, zihnimizde canlandırdığımız her şeyi ciddiye alır!

Rüyalarımızı bile!

Stresin çeşitleri

İki tür stres vardır:

Bize azim veren strese, iyi stres (östress) adı verilir.

Örneğin, çalışkan bir öğrenci için sınıf geçme stresi, östrestir.

Sınav stresi yaşamak o öğrenciye, ders çalışma azmi kazandırır.

Bizi aşırı zorlayan, çok yoran ve üzen stres ise, kötü stres-tir (distres).

Kötü stres, sağlığını bozabilir.

Araştırmalar, fiziksel hastalıkların neredeyse tamamına yakınının, kötü stresle yakından ilintili olduğunu gösteriyor.

Amigdala: Alarm merkezimiz

Hepimizin şakaklarının derinliklerinde, sağda ve solda, “amigdala” adı verilen iki beyin yapısı bulunur.

Bu yapılara, bademe benzedikleri için, Yunanca “badem” anlamına gelen amigdala adı verilir.

Amigdala uyarıldığında, bizi harekete geçirir.

Bunun için de iki tür sinyal kullanır.

İlki hafif bir sinyaldir.

Hafif sinyal, uykudan uyanıklığa geçişimizi veya hayallerden gerçeklere dönmemizi sağlar.

Bir bebek ağladığında veya bir arkadaşımızın yüzü mutsuz görüldüğünde, bunu hafif sinyal aracılığıyla hemen fark ederiz.

Hafif sinyal, dalgın dalgın araba sürerken, yoldaki kediye fark etmemizle birden dikkatimizin yola yönelmesini sağlar.

Hafif sinyal bir anda dikkatimizi toplar, ama vücutta başka ciddi bir reaksiyona yol açmaz.

Amigdalanın diğer sinyali, güçlü sinyaldir.

Bir an için gözünüzde canlandırın:

Sabah erkenden kalkıp uçağa yetişmek zorundasınız.

Uyandınız.

Ve o an saate baktığınızda, uçağı kaçırmak üzere olduğunuzu fark ettiniz!

Sizi uyandıran amigdalanın hafif sinyalidir.

Ama geç uyandığınızı fark ettiğinizde, devreye ikinci sinyal girer.

Güçlü sinyal!

Hatta ona “Kırmızı Alarm” adı da verilir.

Güçlü sinyalin mesajı şudur:

“Tamam, uyandın ama öylece yatağın içinde rahat rahat dönüp duramazsın!

Geç kaldın ve uçağı kaıracaksın! Çabuk fırla!”

Uçağı kaçırma olasılığı, acele davranmayı gerektiren acil bir durumdur.

Amigdalanın güçlü alarmı devreye girince, ciddi bir adrenalin dalgası başlar.

Adrenalin etkisiyle vücutta, çarpıntıdan kasların kasılmasına kadar uzanan bir dizi fiziksel değişim ortaya çıkar.

Güçlü sinyal, “Savaş ya da Kaç” yanıtını tetikler.

Birisi bıçakla peşimizden kovaladığında ya da yakınımızda bir patlama olduğunda, devreye giren güçlü sinyal ya da diğer adıyla kırmızı alarmdır.

Kırmızı alarm çaldığında, durup düşünecek zamanımız yoktur!

Hemen harekete geçmemiz gerekir!

Ama ne yazık ki, aynen binaların güvenlik alarmları gibi, bizim alarm sistemimiz de bazen, gerçekten tehlikeli olmayan durumları tehlike gibi algılar ve ortalığı ayağa kaldırabilir.

Daha da kötüsü, alarm sistemimiz bazen bozuk plak gibi takılıp durmadan çalabilir.

Aslına bakılırsa çoğumuzun, alarm sistemi ayarları, ideal olmaktan uzaktır.

Ya gereğinden fazla duyarlıdır ya da gerekmediği halde devreye girer.

Bunun bir nedeni, bazılarımızın amigdalasının yapısal olarak fazla duyarlı olmasıdır.

Başka bir nedense, uzun süre devam eden stres ve yaşad-

ğımız ağır travmatik olaylardır.

Böylesi zorluklar, amigdalamızın duyarlılığını artırır.

Alarm çalınca...

Amigdala uyarılınca bedenimizde bir dizi otomatik reaksiyon başladığından ve bu reaksiyona, “Savaş ya da Kaç” tepkisi ve “Stres Yanıtı” dendiğinden söz etmiştim.

Bu yanıt bizi, karşı karşıya olduğumuz tehlikeden kaçmaya veya onunla savaşmaya hazırlar.

Nasıl mı?

- ✧ Kana adrenalin ve kortizol hormonları salınır.
- ✧ Kaslarımız savaşmak ya da kaçmak için gerilir.
- ✧ Gerilen kaslarımız titremeye başlar.
- Kalp atışlarımız hızlanır.
- Kan basıncımız artar.
- ✧ Hızlı hızlı nefes alır veririz.
- Kan şekeri yükselir.
- ✧ Kanımız kolay pıhtılaşır.
- ✧ Terleriz.
- Endişeli ve huzursuz oluruz.

Ağır stres sırasında beynin mantıklı düşünen bölümü devre dışı kalır ve acil durumlarda devreye giren içgüdüsel bölümü kontrolü ele geçirir.

Tüm bu fiziksel değişimlerin amacı vardır:

- ✧ Kan basıncımızın artışı, kalbimizin hızlanması (çarpıntı), kan şekeri ve kan yağlarımızın düzeylerinin artması, kaslarımızın savaşmaları ya da kaçmaları sırasında artan enerji ihtiyaçlarını karşılamak içindir.
- Nefesimizin sıklaşması, yine kasların artan ihtiyacını karşılamak için, daha fazla oksijen almaya yöneliktir.

- ✧ Kan, eller ve ayaklar gibi vücudun uç noktalarından çekilip, savaşma ya da kaçmada rol oynayan büyük kaslara yönelir.
- ✧ Kaslardaki gerginlik, vücuda daha fazla direnç, güç ve hız kazandırmayı hedefler.
- ✧ Kan pıhtılaşmasındaki artış ise, bir yaralanma durumunda kan kaybını azaltmak içindir.

Tüm bu hızlanma ve hareketlilikler olurken, acil olmayan bazı vücut fonksiyonlarımız askıya alınır.

Peşinizden bir ayı kovalarken, öğlen yediğiniz yemeği sindirmenizin, seks yapıp çoğalmanızın veya savunma sisteminizi harekete geçirip mikroplarla mücadele etmenizin sırası mıdır?

Elbette değil!

Bunlar sonraya bırakılabilir.

Tehlike kısa sürerse, vücudumuzda gerçekleşen tüm değişiklikler hızla normale döner.

Ama stres ve tehlike algısı uzun sürerse, değişimler kalıcı olur ve sayısız sağlık sorunuyla karşı karşıya kalabiliriz.

Stresin etkisi birikicidir.

Her ağır ya da tekrarlayan stres, tetiklediği biyolojik değişiklikleri daha da kalıcı kılar.

Duyarlılığı artan alarm merkezi amigdala, giderek daha kolay uyarılır.

Zamanla da stresle ortaya çıkan fiziksel değişimler, kalıcı hale gelebilir.

Önemli vücut fonksiyonlarımız etkilenir ve hastalıkların yolu açılır.

Neler mi ortaya çıkabilir?

Yüksek tansiyon

✧ Çarpıntı

✧ Nabız düzensizliği, aritmi

- * Boğulma hissi
- * Bulantı
- * Uyuşmalar
- * Nefes darlığı, astım
- * İnsülin direnci ve şeker hastalığı
- * Beslenme ve kilo sorunları
- * Terleme
- * Baş ağrıları, migren
- * Yorgunluk
- * Kaslarda sertleşme
- * Yaygın ağrılar
- * Boyun-bel fıtıkları
- * Vücut savunma sisteminin zayıflaması
- * Hormonal bozukluklar
- * Cinsel sorunlar
- * Psikosomatik hastalıklar
- * Uykusuzluk
- Anksiyete bozuklukları
- * Depresyon
- * Takıntılar

Endişeli halimiz uzadıkça, artan kalp atım sayısı, hızlanan solunum, kasılan kaslar, enerji tüketimimizi artıracığından, kendimizi sürekli yorgun hissederiz.

Beynimiz devamlı alarmda olduğu için, uyumakta ve odaklanmakta zorlanırız.

Sindirim sistemimizin yavaşlaması sonucu reflü, hazımsızlık, kabızlık, gaz, kolit, spastik kolon gibi sorunlar yaşayabiliriz.

Üreme ve savunma sistemleri yavaşlarsa cinsel sorunlar, âdet düzensizlikleri, kısırlık, sık hastalanma görülebilir.

Donma tepkisi

Alarm sistemimizin tehlike karşısında, “Savaş ya da Kaç” yanıtından farklı bir tür tepkisi daha vardır:

❄ Donma!

Donma tepkisi, savaşmak ya da kaçmak yerine, tehlike karşısında çaresiz hissetmek ve hareketsiz kalıp dış dünyaya kendimizi kapatmak demektir.

Doğada bu tepkiye sık rastlanır.

Tehlike anında tavşanların, geyiklerin oldukları yerde donup kaldıklarını görmüşsünüzdür.

Sessiz kalarak, düşmanın kendilerini fark etmeden geçip gitmesini beklerler.

Bazıları da ölü taklidi yaparak, yem olmaktan kurtulmaya çalışırlar.

Bu tepki, aynı anda hem gaza hem de frene basmak gibidir.

Bizler de savaşamadığımız ya da kaçamadığımız bazı tehlikeli durumlarda donabiliriz.

Donma uzun süre devam ederse enerjimizi tüketir.

Çözöldüğümüzde kendimizi felç geçirmiş gibi hissederiz.

Kıpırdayamayacak kadar yorgun ve bitkin.

Hangi alarm?

Savaşmak, kaçmak ya da donmak!

Her üç tepki de doğru ortamlarda ve sağlıklı düzeylerde verildikleri sürece yararlı olabilir.

Tehlike bazen savaşmamızı gerektirir, bazen kaçmamızı; bu iki seçeneği gerçekleştirme şansımız olmadıdaysa donmayı.

Ama çoğumuz, tehlike karşısında doğru tepkiyi seçmekte zorlanırız.

Savaşacağımız yerde kaçar, kaçacağımız yerde donarız.

Bazılarımız da, beynin verdiği alarmı duymazdan gelir.

Sağlığımızı olumsuz etkileyen stresli durumlardan uzaklaşmak veya onlarla mücadele etmek yerine, onlara dikkat etmemeyi, yok saymayı, aldırmamayı seçeriz.

Kimimiz alarmın sesini alkol, uyuşturucu, yemek, seks, aşırı çalışma ya da çılgın alışverişle bastırmaya çalışır.

Alarmın aşırı çalışmasına katlanmak kadar onu dikkate almamak ya da bastırmak da sağlıksızdır.

Beynimiz, sıklıkla yanılan ve bazen yanlış çalan alarmla harekete geçen bir organdır.

Ama aynı zamanda, hatasını düzeltmesine yardımcı olabilecek bir donanıma da sahiptir!

Beynin uyarı sisteminden kaçmak ya da onu bastırmak yerine, yaşadığımız sorunları algılayıp, doğru çözüm yollarından yararlandığımızda, stresin endişe ve kaygıya dönüşmesini engellememiz mümkündür!

Sizin endişeniz nasıl?

Ben geçmişte bir dönem sabahları hep endişeli uyanırdım.

Henüz gözlerim yeni yeni açılmaktayken, tuhaf bir gerginlik ve çarpıntıyla dolardı yüreğim.

Yakınlarımı kaybetme, çocuklarımla iyi birer yetişkin olamaması, ileride yakalanabileceğim kötü hastalıklar, yaşlanınca yalnız kalmak gibi sayısız potansiyel “sorun”, sanki şu an yaşanan ve acil müdahale edilmesi gereken birer gerçeklik gibi beynime doluşurdu.

Gerçekleşeceği kesin olmayan bu olası tehlikelere müdahale etmemi sağlayacak bir “zamanda yolculuk makinesi” de henüz keşfedilmediğinden, korktuğum şeyler konusunda hiçbir şey yapamamanın çaresizliği, endişemi büsbütün artırırdı.

Belki sizin endişeniz de böyledir.

Yataktan kalktığınızda, bedeninizi saran bir gecelik gibi, endişe de sizinle birlikte uyanır.

Midenizde bulantı, kollarınızda ve bacaklarınızda uyuşukluk veya karıncalanma hissedersiniz.

Boğazınızı bir el sıkar sanki.

Ağzınız kupkuru olur.

Düşüncelerinizin akışını durduramazsınız.

Kötü bir şey olmadığını kendinize anlatmaya çalışsanız da, o tuhaf his, ruhunuzu ve bedeninizi esir almayı sürdürür.

Belki sizin endişeniz, gece endişesidir.

Uykuya dalamaz, sıçrayarak uyanıp bir daha uyumakta zorlanır veya gün henüz ışımadan, horozlardan önce uyanıverirsiniz.

Zihniniz, “keşke” ve “ama” sözcükleriyle dolar.

Kusurlu olduğunuza inandığınız durumlar, başkalarının hakkınızda ne düşündüğü, yerinde ve zamanında veremediğiniz cevaplar veya yetiştiremediğiniz işlerin yol açabileceği olası felaketler beyninizi bombalar.

Uyuyamadığınız için sağlığını ve veriminizi kaybedeceğiniz korkusu, endişe ve huzursuzluğunuzu büsbütün artırır.

Belki sizin endişeniz, gün içinde ve beklenmedik zamanlarda ziyarete gelen türdendir.

Birdenbire kalbiniz gümbür gümbür atmaya başlar.

Terler ve titrersiniz.

Nefes almanız zorlaşır!

Boğazınıza takılı bir yumru vardır sanki!

Boğuluyor gibisinizdir!

Ensenizden, başınızın arkasına ve sırtınıza doğru bir sıcaklık yayılır.

Mesanenizin ve bağırsaklarınızın kontrolünü kaybetmekten korkarsınız.

Başınız döner; her an bayılacakmış gibi hissedersiniz.

Eliniz ayağınız, hatta iiniz yaprak gibi titrer.

Beyniniz adeta boşalır!

Ya delirirseniz?

Bu olasılık, dehşet vericidir!

Ruhunuz bedeninizin dışına çıkmış gibidir.

“Ölüyorum” sanırsınız.

Bir an önce bulunduğunuz yerden uzaklaşmak, kendinizi dışarı atmak istersiniz.

Daha önce de benzer durumlar yaşadığınızda, doktorlarınız fiziksel bir rahatsızlığınız olmadığını söylemiştir ama şu an o sözlerin hiçbir önemi yoktur!

Bu kriz her tekrarladığında, her şeyi sil baştan yeniden yaşama korkusu, sizi sürekli bir korku hapishanesinde tutar.

Uçaklar, kalabalık alışveriş merkezleri, evde yalnız kalmak, otobanda araba sürmek, kuşlar, köpekler kâbusunuz olur.

Ürktüğünüz ortamlardan kaçınmanız, yaşam kalitenizi altüst eder.

alışamaz, gezemez, hiçbir şeyden zevk alamaz hale gelirsiniz.

Belki de sizin endişeniz, kendinize ya da sevdiğiniz birine zarar verme korkusu şeklindedir.

Ya aniden camı açıp kendimi aşağı atarsam?

Ya birden bıçağı kapıp kızımı öldürürsem?

Bazılarımız, mikropların üzerimize bulaşacağı endişesiyle boğuşur.

Otobüste sağa sola dokunamaz, yabancı yerlerde tuvalete gidemez, başkalarının pişirdiği yemeği yiyemeyiz.

Kimimizse savaş, tecavüz, kaza, deprem, yangın, yaralanma, yakınlarını kaybetme, şiddete uğrama gibi, geçmişte yaşadığımız ya da şahit olduğumuz sarsıcı olayların etkisi altında kalır.

Bu olaylar geceleri rüyalarımıza dolar; en küçük bir hatırlatıcı durumda, tekrar aynı dehşeti yaşarız.

Endişenin çeşidi çoktur!

İnsan aklı adeta bir endişe üretme makinesi gibidir ve bu konuda yaratıcılığı sınır tanımaz!

Asıl amacı bizi tehlikelerden korumak olan endişe duygusu zamanla kontrolden çıkarsa, yaşamımızı ele geçiren bir korsana dönüşür.

Bizi biz olmaktan çıkarır.

Endişe sorun haline geldiğinde, onu tamamen bastırmaya veya yok etmeye çalışmamız hiçbir işe yaramaz!

Yapmamız gereken, aşırı endişeli zihnimizi vahşi bir at gibi gemleyip, eğitmek ve sakinleştirmektir.

EndiŖe ve heyecanın iyisi var kötüsü var

Uzaktan uzağa  şık olduğunuz kişinin de, sizi sevdiğini öğrendiğiniz bir an oldu mu?

Benim oldu!

Böylesi bir durumda, kalbimiz deli gibi atmaya başlar.

Avu larımız terler.

Ellerimiz titrer.

Y z m z kızarır.

Midemizde kelebekler uçuşur.

Başımız dönebilir.

Tüm bu belirtiler, endişe belirtilerine benzemiyor mu?

Evet, hemen hemen aynısı!

Her iki durumda da kalbimiz çarpıyor, yüzümüz kıza-
rıyor, ellerimiz titriyor ama birini mutluluk verici, diğerini
korkutucu bir deneyim olarak algılıyoruz.

Bu durumda şunu söylemek mümkün:

Aynı bedensel bulguları, olaylara yüklediğimiz anlama
bağlı olarak, farklı deneyimler olarak hissediyoruz.

Diğer bir deyişle, her iki durumda da aynı hormonlar ka-
nımıza karışıyor, kalbimizi ve soluğumuzu aynı şekilde hız-
landırıyor ama birinde ruhumuz mutlulukla dolup taşarken,
diğerinde kaygı denizlerinde boğuluyoruz.

Bu durumu daha iyi anlamak için, insan beyninin önemli
bir özelliğine yakından bakmamız gerekiyor:

İnsan, yaşamı hikâyeleştiren bir canlıdır.

Yaşadığı her şeyi anlamlandırır; olayları birbirine bağlar ve hayatının kurgusunu yazıp onu öyküleştirir.

Öğrendiklerini ve deneyimlediklerini hafızasına kaydeder.

Onlara anlam yükler!

Bu anlam ya iyidir ya da kötü!

Hafızasındaki bu kayıtları, daha sonra yaşayacağı olaylarda bir şablon gibi kullanır.

O şablon aracılığıyla yeni olayları değerlendirir; yine iyi ya da kötü diye yorumlar!

Bu şablon sistemini kullanmak, insan beyninin yükünü azaltır.

Örneğin, kapı komşusunun sabah selamına karşılık vermemiş olmasına üzülürse, bu tecrübeye dayanarak başka sabbahlar ona selam vermekten kaçınır.

Bize zaman kazandıran bu beceri aynı zamanda önyargılara yol açıp bizi yanıltabilir.

Selamına karşılık alamadığı o gün belki de, komşusu aldığı kötü bir haber nedeniyle çok dalgın olabilir.

Bir sınavda başarısız sonuç aldığımızda, daha sonraki sınavlarda da hep başarısız olacağımız gibi bir şablon oluşturmamız, gelecekteki başarı şansımızı baltalar.

Anlam kalıpları pratiktir, ama her zaman doğru ve yararlı değildir!

O nedenle, yaşamımızı şekillendiren anlam kalıplarını tanımamız ve düzeltmemiz gerekir.

Burada önemli bir nokta var: Anlam oluşturma sürecinde, duygular her zaman düşüncelerden önce gelir!

Düşünceler, duyguları takip eder, davranışlar da düşünceleri!

Duygu → Düşünce → Davranış

Duygularımızı tanırsak, düşüncelerimizi yönetebiliriz.

Düşüncelerini sağlıklı yapılandıranlar, daha sağlıklı anlam dünyalarına sahiptir!

Beynimizde duygu ve düşüncelerin nasıl işlendiğini öğrenmek, bize büyük bir farkındalık kazandırır.

Bu amaçla gelin şimdi, beynimize yakından bakalım!

Bir kafada üç beyin

Kafatasınızın içinde üç tane beyniniz olduğunu biliyor muydunuz?

“Ben biriyle bile başa çıkamazken, nereden çıktı üç beyin?” diyor olmalısınız!

Evet, üç tane beyne sahibiz!

Âşık olmaktan İngilizce öğrenmeye, nefes almaktan öğle yemeğimizi sindirmeye, yürümekten toplama çıkarma yapmaya kadar bizi insan kılan her türlü fonksiyonumuzu yöneten beynimiz, birbiri üzerine eklenmiş, farklı özelliklere sahip üç farklı beyinden oluşur.

Farklı zaman dilimlerinde evrimleşen bu üç beyin bir araya gelerek, yaklaşık 1,5 kilogram ağırlığındaki, yumuşak peynir kıvamında ve karnabahara benzer o bildiğimiz beyni oluşturur.

Birinci beynimiz (sürünge beyin)

Yüz milyonlarca yıl önce evrimleşen birinci beynimiz, hayatta kalmamıza yardımcı olan içgüdüleri yöneten ve vücut dengemizi sağlayan eski ve görece ilkel bir beyindir.

Beynimizin tarihsel olarak en erken gelişen bu bölümüne, sürünge beyin adı verilir.

Çünkü bu beyin timsahlar, yılanlar, iguanalar gibi sürünge beyinle ortak özelliklere sahiptir.

Görevi, genlerimizin, “Hayatta kal ve çoğal!” emrini yerine getirmektir.

Elbette emri yerine getirirken daha üstteki iki beyinden de yardım alır ama asıl sorumluluk kendisindedir.

Kalbimizin atması, nefes almamız, vücut dengemiz, açlık, susuzluk hissimiz ve cinsel içgüdülerimiz, hep bu beyin tarafından yönetilir.

Sürünge beyin çalışması bilinçdışıdır.

Otomatiktir.

İçgüdüsel ve refleksiftir.

Bir yerden emir almaz.

Bağımsızdır (otonom).

O nedenle, kalbimize atmasını, akciğerlerimize soluk almasını hatırlatmak zorunda kalmayız; onlar kendi kendilerine bizden habersiz çalışırlar.

Sürünge beyin bizi, yiyecek ve seks gibi hayatta kalmamızı ve çoğalmamızı sağlayan aktivitelere yönlendirir.

Hatırlayacağınız gibi, genlerimiz bizi bu aktivitelere, haz yoluyla çeker.

Hayatta kalmamız açısından sürünge beyin, üstteki diğer iki beyinden daha fazla öneme sahiptir.

Onsuz yaşayamayız.

Sürünge beyin, üstteki diğer iki beyne gidecek kan miktarına karar verir.

Acil durumlarda kan akımını azaltarak en üstteki düşünen beyin devre dışı bırakır.

Bu nedenle, bir kaza anında ya da evde karşımıza birdenbire bir hırsız çıktığında, düşünemez hale geliriz. Sanki beynimiz boşalır.

Burada amaç, zaman kazanmaktır.

Tehlike anında uzun uzun düşünmek risklidir.

Sürünge beyin, hızla harekete geçip, hayatımızı ve ürememizi tehdit eden tehlikelerden kaçmamızı veya onlarla mücadele etmemizi sağlar.

Bunu, korkuyu tetikleyerek gerçekleştirir.

Yaşam alanımızı koruma, çevremizdekilere baskın olma dürtülerimiz de hep bu beyin kontrolündedir.

Sürüngen beyni bilinçdışı çalıştığından, hayalle gerçeği ayırt edemez.

Aklımızı endişeli düşünceler doldurduğunda, gerçekten kötü bir şey yaşanıyormuş gibi fiziksel tepkiler verir.

Gece yarısı kötü bir rüyadan kan ter içinde uyanmamız, sürüngen beynimiz yüzündendir.

Gördüğü rüyayı gerçek sanıp, fiziksel tepkiler oluşturur.

Komaya girmiş hastalarda çalışan beyin yalnızca sürüngen beynidir.

Hastanın kalbi atar, nefes alır ama (büyük olasılıkla) duygulanamaz ve düşünemez!

Sürüngen beyni önemli bir başka özelliğe daha sahiptir.

O, hep “ben” ile ilgilidir.

Bencildir!

İkinci beynimiz (memeli beyni - duygusal beyin)

Sürüngen beynimizin üzerinde, onu sarıp sarmalayan memeli beynimiz bulunur.

Sürüngen beyninden daha ileri bir dönemde evrimleşen bu yapı; inekler, fareler, köpekler ve balinalar gibi memeli canlılarda da bulunduğu için, memeli beyni ya da “duygusal beyin” olarak adlandırılır.

İguana, yılan gibi canlıları besleyenler, onlarla duygusal bağlar kuramazlar. Çünkü onların duygusal beyni gelişmemiştir.

Ama kediler, köpekler, kuzular, insanlarla arkadaşlık yapabilir.

Çünkü onlar duygusal beyne sahiptirler.

Amigdala adı verilen alarm merkezi buradadır.

Hafıza merkezimiz olan hipokampus da öyle!

Memeli beynimiz, duyguların oluşumundan ve hafıza kayıtlarından sorumludur.

Ayrıca bu beyin, duygularla hormonlar arasındaki bağları kurar. Duygularımızdaki değişim, hormonlarımızı etkiler.

Stres, üzüntü ve endişeye bağlı âdet düzensizlikleri ve cinsel fonksiyon sorunlarına bu nedenle çok sık rastlanır.

Tersi de doğrudur; hormonal değişimler, duygu durumlarımızı şekillendirir.

Yaşlanmayla beraber hormonlarımızın dengesinin bozulması, ruhsal durumumuzu etkiler. Yaşlılık depresyonuna yol açabilir.

Uzun süre devam eden endişe ve korku, kortizol salgınını tetikler.

Kortizol, beyin hücreleri üzerinde yıkıcı etkiye sahiptir.

Özellikle hafıza merkezimiz bundan etkilenir.

Bu merkez aynı zamanda yeni şeyler öğrenmemizden ve stres kontrolünden sorumludur.

Giderek öğrenme, hatırlama ve stresimizi kontrol etme becerilerimiz bozulabilir.

Memeli beyni büyük ölçüde bilinçaltında ve zamandan bağımsız çalışır.

Duygularla davranışlar arasındaki köprüyü kuran memeli beynimiz, sürüngen beynimizin yönettiği içgüdüleri şekillendirir. Ayrıca, sosyal ilişkilerimizin düzenlenmesinden de sorumludur.

Duygular ve hafıza olmasa aşk, sevgi, dostluk, evlilik, dayanışma gibi karmaşık insan ilişkilerini kurup sürdürmemiz mümkün olmazdı.

Memeli beynimiz, olaylar arasında bağlantılar kuran ve yaşadıklarımızı anlamlandıran, deneyimlerimizi öyküleştiren beynimizdir.

Hayatımızı renklendirir.

Üçüncü beynimiz (düşünen beyin-beyin kabuğu-korteks)

En dışta yer alan beynimiz, beyin kabuğumuzdur.

Bizi biz yapan beyin, odur.

Mantıklı düşünme, öğrenme, konuşma, yazma, hesap yapma, analiz, sentez, geleceği planlama gibi üst düzey becerilerimizden, düşünen beynimiz sorumludur.

Bu beyin, görme, tat alma, işitme, dokunma ve koklama yoluyla gelen duyularımızı işler.

Yüz ifadelerini ve ses tonlarını anlamlandırır.

İstemli hareketlerimizin yönetimi de düşünen beynimizin görevleri arasındadır.

Düşünen beyin; şempanzeler, goriller, yunuslar gibi başka memelilerde de gelişmiştir.

İnsanda tüm beynin yaklaşık 5/6'sını oluşturur, yani çok büyüktür.

Düşünen beynin çalışması bilinçlidir.

Farkına vararak yaptığımız her şey, düşünen beynin yani beyin kabuğunun eseridir.

Üçü bir arada

Sürünge beyin, memeli beyin ve beyin kabuğu, sinir ağları aracılığıyla birbirine bağlıdır.

Beyin kabuğumuzla memeli beynimiz arasındaki sürekli iletişim; duygular, düşünceler ve istemli hareketlerimiz arasındaki düzeni sağlar.

Sevimli bir çocuğun başını okşama arzumuz, memeli beynimizden gelir; çocuğun başına elimizi, düşünen beynimiz götürür.

Memeli beynimizin kontrolündeki hatıralar ve duygular ile düşünen beynimizin yönettiği düşünce ve hareketler bir

araya gelip kişilik özelliklerimizi oluşturur.

Bizler tüm kararlarımızı hep düşünen beynimizle ve bilinçli olarak aldığımızı sanırız ama araştırmalar, davranışlarımızın yalnızca yüzde 15'inin bilinçli olduğunu göstermektedir.

Karar ve davranışlarımızın tamamen bilinçli olduğunu sandığımız zamanlarda bile, bilinçdışı hatıralar ve duyguların etkisi altındayızdır.

Nasıl mı?

Memeli beynimiz, duygusal hatıraları depolar.

Yeni bir deneyimle karşılaştığında, beynimiz hafıza deposunu tarar ve benzer bir deneyime geçmişte nasıl tepki verdiğimizizi bulur.

Bu eski deneyim yardımıyla, yeni deneyimi anlamlandırıp ona yön verir.

Diğer bir deyişle, arşivdeki kayıtlar, yeni tepkimizin nasıl olacağını büyük ölçüde belirler.

Bu değerlendirme, yeni deneyimi anlamak için fazla zaman harcamamızın önüne geçer ama geleceğimizi, yalnızca geçmişe göre belirlememiz her zaman doğru olmayabilir.

Her yeni deneyim, yeni bir bakış açısı gerektirir.

Bu nedenle, geçmiş deneyimlerimizi ve onlara verdiğimiz otomatik ve koşullu tepkileri tanıma konusunda çaba harcamalıyız.

Ancak böylece yaşadığımız gerçekliğe odaklanabilir, doğru tepkiler verebiliriz.

Üç beyin arasındaki uyumsuzluk

Üç beyin sık sık birbiriyle uyumsuzluğa düşer ve çatışır.

Özellikle zor bir karar alınması gerektiğinde, bu çatışma daha belirgin olur.

Çikolatalı pasta yeme kararı gibi 😊

Gece buzdolabınızı açtığınızda karşınıza çıkan kocaman

bir dilim çikolatalı pasta, elbette çok baştan çıkarıcıdır.

Elinizi uzatmamanız, parmağınızı kremasına daldırmamanız, çok büyük irade gerektirir ve bu neredeyse imkânsızdır

Sürüngen beyniniz düşünmez bile!

İstek dürtüsü yaratır ve “Hadi, hemen onu ye!” der.

Düşünen beyniniz sizi uyarır:

“Onu yeme! Gece bu saatte o pastayı yersen refln azacak ve bir anlık zevk için, boş yere kilo alacaksın!”

Memeli beyninizin yaklaşımı farklıdır; pastayla ilgili duyguyu, ona dair anılarıyla birleştirir:

“Hmm! Bu yaş günü pastası çok lezzetli! Zaten ikolatalı pastaya da bayılırım!”

Baştan birkaç saniye süreyle düşünen beyninize uysanız da, genel olarak kazanan sürüngen beyninizle memeli beyniniz olur.

Bir anda nasıl olduğunu anlamadan, koca bir dilim pastayı midenizde bulursunuz.

Bu kaosun sonu, çoğu kez pişmanlıktır!

Sizi bu kötü durumdan kurtarmak için düşünen beyniniz devreye girer ve mazeret üreterek pişmanlığınızı hafifletmeye çalışır:

“Ama sadece bir dilim yedin. Gün boyu zaten çok yorulmuştun ve bunu hak ettin. Yarın daha az yemek yer, telafi edersin!”

Hemen her zaman bizi yöneten, sürüngen beynimizden gelen dürtüler ile memeli beynimizde kayıtlı olan duygusal anılarımızdır.

Eğer pasta örneğinde olduğu gibi, aralarında çatışma çıkarırsa, kendimizce mantıklı bir neden uydurarak bu çatışmayı bastırmaya çalışırız.

Hayatı tehdit eden bir durumla karşılaştığımızda ise kazanan her zaman sürüngen beynimiz olur.

Düşünen beynimiz devre dışı kalır.

Çocuğu nehre düşen birisi, hiç yüzme bilmese de kendini suya atar.

Peki, düşünen beynimiz bizi hiç mi yönetmez?

Elbette yönetir, ama pek sık değil!

Kararlarımızın yalnızca küçük bir bölümü bilinçlidir ve o bilinçli kararlar bile alt iki beynin etkisi altında alınır.

Bu nedenle, sık sık mantıksız davranır, saçma sapan endişe ve korkulara kapılırız.

Eğer memeli beynimiz erken yaşlarda kötü anılar kaydettiyse, içgüdüsel olarak, yaralı anılarımızı yeniden canlandıracak ilişkilere ve ortamlara gireriz.

Çünkü o tür ilişkiler ve ortamlar bize yabancı değildir.

Onları yeniden yaşamamız, belki de bize bu kez bir şeyleri düzeltme ve yaralarımızı sarma şansı verecektir.

Alkolik bir baba, sürekli bağırarak kontrolcü bir anne, yıllar sonra başka bedenlerde sevgili veya eş olarak çıkabilir karşımıza.

Dışarıdan bakınca çok mantıksız görünen birçok duygu durumu, yine üç beynimiz arasındaki çatışmanın ürünüdür.

Üç beyin arasındaki çatışmanın en çok rol oynadığı duygu durumu, endişe ve korkudur.

Memeli beynimizdeki duygusal anıların, sürüngen beynimizdeki içgüdülerle birleşmesi endişeye yol açabilir.

Yıllar önce savaştan dönen bir asker, rüzgârın etkisiyle hızla çarpan kapı sesine, büyük bir irkilme ve korkuyla tepki verebilir.

Tepkisi, düşünen beyin açısından abartılı ve mantıksızdır.

Ama sürüngen beynin gürültüyle tetiklenen korkusu, memeli beyindeki korkunç savaş anılarıyla birleşince, bu tepki ortaya çıkar.

Şöyle bir tabloyu zihninizde canlandırın:

Gece yarısı karanlık bir sokakta yalnız başınıza yürürken, arkanızdan birinin geldiğini duyuyorsunuz!

Sizi takip ediyor sanki!
 Garip sesler çıkarıyor!
 Siz adımlarınızı sıklaştırdıkça, o da hızlanıyor.
 Bir psikopat olmalı!
 Ya saldırıp gecenin karanlığında sizi boğar ya da bıçaklarsa?
 Kalbiniz gümbür gümbür atarken, nefesiniz bir yumruk olup boğazınızı tıkıyor.
 Birden koşmaya başlıyorsunuz.
 Hızınız rüzgâr gibi...
 Neyse ki evinize yaklaştınız!
 Titreyen ellerinizle kilidi açıp içeri girdikten sonra, kapı demirlerinin arasından dışarı bakıyorsunuz.
 Az önce sizi izlediğini düşündüğünüz adam, kucağında uyuyan çocuğunun yanağına öpücükler kondurarak hızlı hızlı yürüyor.
 Bir an önce evine ulaşmaya çalışıyor olmalı...
 Derin bir nefes alıp gülümsüyorsunuz!
 Kalbiniz giderek sakinleşiyor!
 Çok korktuğunuz için kendinize kızıyor ve tepkinizi aptalca buluyorsunuz!
 Aslında pek aptalca değildi tepkiniz!
 Korkmakta haklıydınız, çünkü o adam gerçekten de bir psikopat olabilirdi.
 Tabii olmayabilirdi de!
 Ama sürüngen beyniniz, kumar oynamak istemedi.
 Dönüp arkaya bakıp, adamın tehlikeli olup olmadığını anlamaya kalkışsaydınız, kaçabilmeniz için size gereken o çok değerli birkaç saniyeyi kaybedebilirdiniz!
 Tabii sonunda hayatınızı da!
 Sizi hayatta tutmaktan sorumlu olan sürüngen beyniniz, bu riski alamazdı!
 O, böylesi durumların felaketle sonuçlandığına dair pek çok anı ve bilgiyi kaydetmiş olan memeli beyninizin de yardı-

mıyla yönetimi ele geçirip size “Kaç!” dedi.

Çalan tehlike alarmı, kanınızı adrenalinle doldurdu!

Tehlikenin gerçek olup olmadığının o anda önemi yoktu!

Hayatta kalmak için en kötü olasılığı dikkate almak zorundaydınız!

Ve kaçtınız!

Ne demiştik?

Bilinçdışı beynimiz, hayalle gerçeği ayıramaz ve siyah-be-yaz düşünür.

Özellikle acil durumlarda detayları fark edemez, mantıklı düşünemez.

Sürüngen beynimiz, düşünen beynimizi devre dışı bırakır!

Çünkü düşünen beynimiz tehlikenin gerçek olup olmadığını anlamakta oldukça yavaştır.

Devreye girerse, tüm sistemi yavaşlatacaktır.

Bunun sadece, yarım saniye süren bir yavaşlık olduğunu belirtmezsem, düşünen beynimize haksızlık yapmış olurum.

Ama yaşamla ölüm arasındaki mesafe de zaten sadece o kadar değil midir?

Aklımız karışınca! (bilişsel çarpıtma)

Üç beynin birbiriyle çatışması zihin sağlığını bozabilir.

Hayatı doğru algılayamaz, algıladığınızı doğru yorumlayamaz olursunuz.

Bu duruma bilişsel çarpıtma adı verilir.

Sık sık ve sebepsiz yere gerginlik, bıkkınlık, düş kırıklığı ve huzursuzluk gibi duygulara kapılıyorsanız, bilişsel çarpıtmanın nasıl bir şey olduğuna bakmanızda yarar var.

Bilişsel çarpıtmada, endişe ve takıntılar, bozuk plak gibi beyninizde durmadan dönebilir.

Yargılarınız çoğu kez haksız ve mantıksızdır.

Böylesi durumlarda, kendinize katlanamaz, hatta kendinizden nefret edebilirsiniz.

Hayata bakışınız, bir tünelin içinden bakıyormuş gibi daralır.

Gerçeklerin tamamını görmeniz zorlaşır.

Düşünceleriniz, siyah-beyazdır.

Çevre ilişkileriniz bozulur.

Bilişsel çarpıtmalar, olayları doğru algılama ve yorumlama becerinizi zayıflatarak endişe duymanızı kolaylaştırır.

Bilişsel çarpıtmaların pek çok farklı türü vardır.

İşte onlardan en sık görülenleri:

✓ **Ya hep ya hiç:**

“Başarılı sayılabilmem için, her şeyi mükemmel yapmalıyım!”

Bu çarpıtmada kişisel özellikler ve olaylar, siyah ve beyaz gibi zıtlıklarla görülür.

Bir şey ya iyidir ya kötü.

Ne orta vardır ne de gri!

Mükemmeliyetçiliğin temelinde bu çarpıtma yatar.

Kendisine yanlış yapma hakkı vermeyen bir insan, en küçük bir hatasında, kendisini yetersiz, beceriksiz ve başarısız hisseder.

Bu algı, endişe ve gerginliğe yol açar.

Mükemmel olamayacağı kaygısıyla yapması gereken işleri erteledikçe, daha az nitelikli insanların kendini geçtiğini görüp büsbütün kaygılı ve mutsuz olur.

✓ **Olumluyu yok saymak:**

“Hayatım berbat! Her şey ters gidiyor! Başkalarının hayatına bakıyorum da ne kadar kolay! Herkes ne kadar mutlu! Ben sürünüyorum!”

Bu çarpıtma, sahip olunan olumlu değer ve deneyimleri dikkate almama, küçümseme, yok sayma eğilimidir.

Özgüveni yetersiz insanlarda daha çok görülür.

✓ **Negatif etiketleme:**

“Ben zaten beş para etmem! İnsanlar gerçek yüzümü görseydi, benden nefret ederdi. Aptalın tekiyim!”

Bunu yapanlar, kendisine ve başkalarına olumsuz etiketler takar.

Bu etiketler mantıksız ve yıkıcıdır.

Kendisine taktığı olumsuz etiketi, bir süre sonra, “gerçek ben” olarak algılar ve daha da kötü hisseder.

✓ **Aşırı genelleme:**

“Bu sabah telefon hiç çalmadı. İşler kötü gidecek! Berbat bir gün olacak.”

Aşırı genelleme, negatif etiketlemenin daha geniş boyutlu olanıdır.

Tek bir veriden yola çıkarak, tüme yönelik yargıya varılır. Hayat kötüdür ve hep böyle kalacaktır.

Bir şey bir kez yolunda gitmezse, sürekli terslikler olacağına inanılır.

✓ **Akıl okuma:**

“Bana selam vermediğine göre, benden nefret ediyor.”

Akıl okuyanlar, ellerinde somut bir kanıt olmasa da, karşılarındakinin ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışıp, onlar adına konuşup karar verirler.

Çoğu kez de tahminleri gerçeği yansıtmaz ve boşuna kaygı duyarlar.

✓ **Devleştirme-cüceleştirme:**

“Ben güzel değilim! Sana öyle geliyor!”

“Ödül mü almış? Ödül dediğin nedir ki, şimdilerde herkeşe veriyorlar!”

“O, her şeyi bilir! Ben hiç anlamam!”

Bu çarpıtma, etrafındaki insanları ve kendisini orantısız şekilde gözde büyütme veya küçültme şeklinde olur. Genellikle kusur ve yanlışlar büyütülür, olumlu nitelik ve başarılar küçültülür.

✓ **Suçlama:**

“Senin yüzünden mahvolduk!”

Suçlama eğilimi gösteren kişiler kendilerini, kaderin elinde bir oyuncak gibi görürler.

Hayatlarını yönetemeyeceklerine inanırlar.

Hep mağdurdurlar.

Yaşamlarındaki tüm tersliklerden başkaları sorumludur.

Bazen de suçlama, kişinin kendisine yönelir.

“Eşimin beni terk etmesinin tek sorumlusu benim!”

Başkalarının yaşadığı acılardan, kendilerini sorumlu tutabilirler.

Görevlerinin, herkesi mutlu etmek olduğuna inanırlar.

“Keşke evlenmeseydim; annem daha mutlu olurdu!”

✓ **Falcılık:**

“Sunum yaparken sesim titreyecek, rezil olacağım!”

Gelecekte hep kötü şeylerin olacağını tahmin etmektir.

“Ya şöyle olursa!” senaryosunu zihinde durmadan döndürmek ve hep bir felaket beklemek, endişeyi artıracaktır kuşkusuz.

✓ **Duygusal mantık:**

“Kendimi aptal hissediyorum! Zekâ özürlü olmalıyım!”

Bunu söyleyen çok başarılı bir doktor ya da yönetici olabilir!

Sadece duygularına dayanarak akıl yürütür. Referansı duygularıdır.

Duygular, gerçeğin mutlak kanıtı gibi algılanır ve karşı

tezler göz ardı edilir.

Başkalarına dair önyargılarda da aynı çarpıtma devrededir.

“Hissediyorum; o güvenilir biri değil!”

✓ **Zorunluluk (-meli,-malı):**

“Başkalarından asla yardım istememelisin!”

Bu çarpıtma, değiştirilemez katı kurallar içerir.

Ağır yargılama vardır.

Başkalarının en küçük yanlışında kolayca sinirlenmeleri, sosyal ilişkileri bozar; karşılarındaki insanlarda utanç ve suçluluk duyguları yaratır.

“Tüm notların ‘A’. Ama bir dersten ‘B’ almışsın. Bu olmamalıydı!”

“O elbise olmamış! Bu şekilde davete katılmamalısın!”

✓ **Hisleri abartma:**

Bedensel hisler, dramatik hastalıklara bağlanır.

Hafif bir üzüntüde:

“Depresyonda olmalıyım! İntihal edebilirim!”

Endişenin yol açtığı bir çarpıntıda:

“Kalp krizi geçiriyorum!”

Basit bir gerginlikte:

“Ben bu durumla başa çıkamam!”

Ani bir baş ağrısında:

“Beynimde kesin tümör var!”

✓ **Kendine odaklanma:**

Rastgele olayların, doğrudan kendisiyle ilgili olduğunu sanmaktır.

“Bu hafta üçüncü kere otobüsü kaçırdım. Bunu hak edecek bir şey yapmış olmalıyım!”

“Bilgisayar hep kilitleniyor. Ben lanetliyim!”

✓ **Sonuca atlama:**

Tek bir yargıyla sonuca varılır.

“Eşim bu akşam eve geç kaldı! Mutlaka başka biriyle ilişkisi var!”

“Dün patronla oda arkadaşımı koridorda konuşurken gördüm. Onu kesin müdür yapacaklar!”

“Komşu dairedeki adam, kapıya asılı ekmeğini almamış bu sabah! Yatağında ölmüş olmalı!”

✓ **Felaketleştirme:**

Yaşanan ne olursa olsun, sonucun kendisi için bir felaket olacağına dair inançtır.

“İlk seferde başaramazsam mahvolurum!”

“Raporu yarına yetiştiremezsem patron kesin beni kovar!”

“Beni terk ederse hayatım biter!”

Bu çarpıtmaların çoğu size aşinadır, eminim.

Birçoğu iç içe geçer, tek başına değildir.

Yaşamı sürekli bilişsel çarpıtmaların etkisi altında deneyimlersek, giderek daha fazla endişeleniriz.

Olumsuz düşünceler, olumsuz duygulara yol açar.

Bu çarpıtmaları zihnimizde canlandırdıkça, vücudumuz alarma geçer, çünkü daha önce değindiğim gibi, beynimiz açısından, hayalle gerçek arasında bir fark yoktur.

Siz, saydığım zihinsel çarpıtmalardan hangilerine sahipsiniz?

Endişenin çeşitleri

Sevgiliyle ilk buluşmadan veya bir iş görüşmesine gitmeden önce hissedilen kısa süreli heyecandan farklı olarak endişe bozukluğu, aşırı ve sürekli endişeli olmak demektir.

Endişe bozukluğu, bireyin yaşamını zorlaştırır, gündüzlerini ve gecelerini korkulu bekleyişlerle doldurur.

Araştırmalar, çözümü konusunda çaba sarf edilmezse, yüksek düzeyde endişe bozukluklarının, intihar düşünceleri ve girişimlerine bile yol açabileceğini göstermektedir.

Endişe bozuklukları, bulgularına göre farklı gruplara ayrılır:

- Yaygın anksiyete
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Panik atak
- Agorafobi
- Sosyal fobi
- Takıntı bozukluğu

Bulguları arasında farklar olmakla birlikte, endişe bozukluklarının hepsinde bulunan ortak özellik, aşırı ve mantıksız bir korkunun varlığıdır.

Yaygın anksiyete

Sürekli, hafif ya da orta düzeyde endişedir.

Sık rastlanır.

En az altı ay boyunca ekonomik sıkıntılar, yaklaşan boşanma, bitmeyen matem gibi en az iki yoğun stres faktörünün etkisi altında aşağıdaki bulgulardan bazılarını yaşıyorsanız, doktorlar size, “yaygın anksiyete bozukluğu” tanısı koyabilir:

- * Huzursuzluk
- * Gerginlik
- * Gevşeyememe
- * Odaklanamama
- * Beynin boşalmış gibi olması
- * Sürekli endişelenme
- Mutsuz hissetme
- * Kas gerginliği
- * Uyku sorunları
- * Baş ağrıları
- * Yorgunluk
- * Ağız kuruluğu
- * Mide yanması
- Çarpıntı
- Nefes almakta zorlanma
- Soğuk terleme
- Baş dönmesi
- * Bağırsak hareketlerinde düzensizlik
- * Hazımsızlık
- Hararet basması
- Egzama
- Âdet düzensizlikleri
- Cinsel fonksiyon bozuklukları

Bu bulguların tümünün bir arada olması gerekmez.

Yaygın anksiyete genellikle, kaldırabileceğimizden daha fazla stresle karşılaştığımızda ortaya çıkar.

Sevdiğimiz birisinin veya kendimizin önemli bir sağlık sorunu, ciddi ekonomik sıkıntılar, evliliğin sarsılması gibi...

Bazen bir bebeğin dünyaya gelişi, üniversiteye başlama veya isteyerek yeni bir eve taşınma gibi olumlu değişiklikler yaygın endişeye yol açabilir.

İşyerinde mobbing, cinsel saldırı ve tecavüz gibi travmatik olayların da yaygın anksiyete yaratması mümkündür.

Yaygın anksiyete bozukluğu olan insanlar, fobi veya panik atak yaşamazlar, ancak hafif düzeyde ve sürekli endişelidirler.

Hastalanma, işini kaybetme, sevdiklerinin ölmesi gibi gerçekleşme olasılığı olan durumlar da endişelendikleri konular arasında olduğundan, hissettikleri tamamen mantıksız değildir.

Sorun, hayatın kaçınılmazları olan bu gerçekleri kabullenememe ve başa çıkamama kaygısıdır.

Bazen yaygın endişe, sosyal başarısızlık veya cinsel yetersizlik korkusundan kaynaklanır.

Yeni bir şehre gitmek, farklı bir okula başlamak veya diş hekimine muayene olmak gibi nedenler, yaygın anksiyeteyi tetikleyebilir.

Kimisi çocuğunun, bakıcısı tarafından aç bırakılacağını, kimisiyse yaşlı annesinin eve dönerken düşüp bir yerini kıracağını düşünerek endişelenmeye başlar.

Giderek bu endişe, hayatın her alanına yayılır.

Kanda devamlı stres hormonları dolaşır.

Sürekli endişeli olmak, sağlığı olumsuz etkiler.

Yaygın anksiyete, daha önce söz ettiğim türden bilişsel çarpıtmaları olan, özgüvensiz insanlarda daha sık görülür.

Bilinçlenerek, sakin ve sağlıklı düşünmeyi öğrenerek, yaygın anksiyeteye esir olmak yerine, dolu dolu, mutlu bir yaşam sürdürmek mümkündür.

Travma sonrası stres bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda sürekli ama düşük düzeyde ortaya çıkan endişeye karşın, travma sonrası stres bozuk-

luğunda sürekli yüksek düzeyde endişe vardır.

Bu nedenle kişi, çok korkutucu deneyimler yaşayabilir.

İnsanlar; yaşamlarını tehdit eden, ölümcül ve dehşet verici durumlar karşısında, kendilerini çaresiz hissederlerse, şiddetli bir korku duyarlar.

Bu durumu doğrudan yaşamayıp, dehşet verici bir olaya şahit olmak, bazen yalnızca başkalarından ya da medyadan böylesi bir olayı duymak bile, ciddi korku yaratabilir.

Deprem, çığ, sel baskını, yangın, otomobil, tren, uçak, gemi kazaları, şiddet, tecavüz, kaçırılma, kalp krizi, silahlı saldırı, bombalama, savaş gibi sayısız faktör, travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir.

Bu deneyimleri yaşayanların torunlarında bile, dinledikleri hikâyelerin etkisiyle, derin korkulara rastlanabilir.

Böylesi deneyimlerden geçen herkeste, travma sonrası stres bozukluğu gelişmez.

Beş kişiden dördü, zamanla sakinleşip yaşamlarına normal biçimde devam eder.

Ama beş kişiden birinde, travma hayatın tam ortasına yerleşir.

Olayla ilgili sahnelerin imgeleri sürekli zihinde belirir.

Kötü düşünceleri uzaklaştırmak çok zorlaşır.

Kâbuslar vardır.

Yıldönümlerinde, olayı hatırlatacak sesler ve görüntülerle karşılaştıklarında, neyin korkuyu tetiklediğini bilinçli olarak fark etmeseler bile, bir anda travmatik olayı yeniden tüm canlılığıyla yaşarlar.

Hatırlatıcı ortamlardan kaçınma, düşünceleri beyinden kovma ya da bastırma çabaları, hafızanın silinmesi, yaşama ilginin kaybolması, insanlardan ve hayattan kopma, sevgi hissedememe, geleceği planlayamama gibi sıkıntılara sık rastlanır.

Travma sonrası stres bozukluğunda, en az bir aydır süren ve

yaşam kalitesini ciddi düzeyde bozan en az iki bulgu olmalıdır:

- * Uyumakta zorluk
- Kâbuslar görme
- * Şiddetli irkilme
- * Huzursuzluk
- * Öfke patlamaları
- * Odaklanma zorluğu

Kimisinin sağlığı çok bozulurken, kimileri bu bulgulara rağmen yaşamlarını sürdürmek için kendilerini zorlarlar.

Neden bazı insanlar travmadan sonra hayatına normal bir biçimde devam ederken, diğerleri için bu çok zordur?

Olası bir neden, travmanın şiddetidir.

Yaşanan olay çok ağırsa ve kişi o esnada kendisini tamamen çaresiz hissetmişse, etkilerin uzun süre devam etme olasılığı artar.

Bir diğer unsur, travmanın birikici etkisidir.

Uzunca bir dönem sayısız krize şahit olan bir acil servis çalışanı, aniden bir gün, basit bir olayda veya durup dururken travma sonrası stres bozukluğu yaşamaya başlayabilir.

Buna anlam vermekte zorlanır.

“Şu ana kadar bundan çok daha kötü ne vakalar gördüm! Neden şimdi?”

Aslında daha önce gördükleri, beyinde yavaş yavaş, şimdiki tepkinin zeminini hazırlamıştır.

Ayrıca, yaşananları defalarca başkalarına anlatmak, olayın zihinde yeniden ve yeniden canlanmasına neden olur.

Özellikle zihinsel canlandırmada başarılı insanlarda bu etki daha güçlüdür.

Beynimizin alarm merkezi amigdala, hayalle gerçeği ayırt edemediğinden, zihnimizde canlandırdığımız şeylere de, gerçekmiş gibi tepki verir.

Bu nedenle günümüzde, travma sonrası yapılan terapiler-

de, yaşananların tekrar tekrar anlattırılması doğru bulunmamaktadır.

Her anlatım, yaşanan olayları beyne biraz daha fazla kazır.

Şimdi, travma sonrası stres bozukluğunda beynimizde neler olduğuna yakından bakalım!

Kendimizi tehlikede hissettiğimiz zaman, amigdala kırmızı alarm vererek tüm vücudu harekete geçirir.

Bunu çok hızlı yapar, düşünen beynimizden çok daha önce!

Tehlike, kaçıp kurtulamayacağımız türdense, alarm seviyesi çok yükselir.

Kırmızı alarmin, düşünen beyni devre dışı bırakma etkisi vardır.

Çok acil durumlarda, mantıklı düşünemez oluruz.

Strese bağlı olarak kanda yükselen kortizol hormonu, hafıza merkezimizin (hipokampus), alarm merkezimizle (amigdala) bağlantı kurmasını engeller.

Hipokampusla amigdala, anatomik olarak komşudur.

Hipokampus, yaşadığımız olaylar arasında bağlar kurarak, onları anlamlı bir hikâyeye dönüştürür ve düşünen beyinde kayıt altına alınmasını sağlar.

“Bindiğim otobüs, şoför uyuduğu için, Kayseri yakınlarında, donmuş yolda virajı alamayıp devrildi.”

“Evin on metre ilerisinde, tinercilerin saldırısına uğradım. Yüzüme yumruk atıp cüzdanımı çaldılar!”

Her iki örnekte de detaylar arasında ilinti kuruluyor; yaşanan olay, öyküsel bir bütünlük içinde anlatılıyor.

Travmanın yeri, zamanı, şekli gibi unsurlar net bir biçimde hatırlanıp tanımlanıyor.

Olayı yaşayan kişinin mantığının devrede olduğunu görüyoruz.

Ama ağır travmalarda, alarm merkezi ile hafıza merkezi ve düşünen beyin arasındaki bağlantılar kesildiğinden, olaylar mantıklı bir bütünlükle algılanamaz.

Hafızayla mantık devreye giremeyince, yaşanan deneyimle başa çıkma sorumluluğu yalnızca amigdalaya kalır.

Oysa amigdala, bu deneyimi anlamlandırma becerisinden yoksundur.

Ne mantığı vardır, ne de yaşadıklarını anlamlandırmasına yardımcı olacak bir anı arşivi.

Bu yüzden, yaşadığı olayı geçmiş deneyimleriyle ilişkilendiremez ve mantık süzgecinden geçiremez.

Yaşananları yalnızca dehşet verici, korkunç bir “duygu” olarak kaydeder.

Anlatılamayan, söze dökülemeyen ham bir duygu olarak.

Bu durum, korkunun bilinçdışında kalıp, mantıkla açıklanamaması ve hiç beklenmedik zamanlarda, mantıksız bir biçimde, en küçük bir uyaranla ortaya çıkması demektir.

Kişi sürekli tedirgindir.

Yaşam adeta, gece gündüz bitmeyen bir karabasana döner.

Ağır travmaya rağmen travma sonrası stres bozukluğu yaşamayan, hayatına devam edebilen bireylerde, yaklaşık bir ay içinde, stres düzeyi normalleşmeye başlar.

Hafıza merkezi hipokampus, amigdalayla yeniden bağlanırlar kurar ve yaşanan olaya bir anlam verilmeye başlanır.

Düşünen beynin de devreye girmesiyle, amigdala mantıkla ikna edilir.

Beyin kabuğu, korkmuş amigdalaya şöyle der:

“Evet, haklısın, otobüsün devrilmesi kötüydü. Ama bu olay, bindiğin her otobüsün devrileceği anlamına gelmiyor. Şoför uyudu! Ayrıca o gün yerler buzluysa ve otobüsün karlastığı yoktu. Bundan sonra kötü havalarda otobüse binerken, firma seçimine ve otobüsün donanımına dikkat et!”

Eğer amigdala bu süreçte sakinleşirse, yaşananlar sadece kötü bir anı olarak kalır, yaşamı mahveden bir sorun olmaya devam etmez.

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlarda ise amigda-

la ile hafıza merkezi ve düşünen beyin arasında yeniden bağlantı kurulamaz.

Bu durumda amigdala, mantıksız bir korku yanıtı vermemi sürdürür.

Amigdala 7/24 aktif olduğu için, yaşam gece-gündüz kâbuslarla dolar.

Bu döngüyü kırmak ancak amigdalayı sakinleştirmek, yaşanan olayı mantıklı bir öyküye dönüştürmekle mümkündür.

Bunun için yaşanan travmatik olayı, bir kez daha canlandırmak gerekir.

Ama canlandırma, amigdalayı uyarmadan yapılmalıdır.

Deneyimin olduğu ortam büyük önem taşır.

Sessiz, huzurlu bir yerde yapılmalıdır!

Telkinle sakinleştirilen kişinin, yaşanan olayı bir ekranda izler gibi yeniden deneyimlemesi sağlanır.

Bu sırada hafıza merkezi hipokampus rahattır ve canlandırılan yeni deneyimi güvenli bir deneyim olarak kaydedebilir.

Kişi güvenli bir ortamda olduğunun bilincindedir ve hipokampusa kaydedilen yeni deneyim, ilki gibi tehlike sinyali oluşturmaz.

Bu durumu, gece bir kâbusla uyanıp, kendimizi yatağımızda bulduğumuzda hissettiğimiz rahatlama duygusuna benzetebiliriz.

Mantığımız, “Yatağındasın! Sakin ol!” der ve rahatlarız.

İyileşme sürecinde, düşünen beyin de devreye sokulur.

Kişiye, olayın artık geçip gittiği, siren sesi, lastik patlaması gibi hatırlatıcı uyaranların, gerçek bir tehlikeye işaret etmediği anlatılır.

Böylece, yaşanan travmanın beyinde yeniden, farklı ve güvenli bir biçimde kaydedilmesi mümkün olur.

Yaşananlar unutulmaz ama hatırlandıklarında eskisi gibi dehşet yaratmaz.

Bu tür bir iyileştirici uygulamanın yapılabilmesi için, ola-

yın geçmişte kalmış olması gerekir.

Halen devam eden şiddet, savaş gibi travmatik durumlarda, bu yaklaşımın yararı olmaz.

Panik atak

Panik atak bir akıl hastalığı değildir.

Zaman zaman ortaya çıkan, yüksek düzeyde bir endişe reaksiyonudur.

Panik atak birçok bakımdan travma sonrası stres bozukluğunu andırır, ama onun gibi sürekli endişeli olma hali değildir.

Eğer ciddi bir panik atak yaşadıysanız, bu deneyimin hayatınızın en şiddetli korkusu olduğunu düşünebilirsiniz.

O esnada öleceğinizi bile sanmış olabilirsiniz.

Panik atağın her tekrarında, yaşamınız adeta un ufak olur, dağılır.

Atağa nerede, ne zaman ve hangi koşulda yakalanacağınızı bilememeniz daha da ürkütücüdür.

Çoğu kez sıradan bir günde, ortada ciddi bir sorun ya da tehlike yokken, süpermarket, otobüs, sinema gibi sıradan yerlerde ortaya çıkar.

Panik atak, yaşamınızı, günlük aktivitelerinizi, ilişkilerinizi, işinizi, yolculuklarınızı bile etkiler.

Kalbinizin veya başka bir önemli organınızın hasta olduğu korkusuyla, sayısız doktora muayene olursunuz.

Hastanelerin acil servisleri sizi yakından tanır, gerçekten hasta olmayan bir “hasta” olarak!

Hiçbir sorunuz olmadığı söylense de, siz iyi olmadığınızı farkındasınızdır.

Doktorlar size, sorunuzun panik atak olduğunu söylediğinde, akıl hastası olduğunuz korkusunu yaşarsınız.

Oysa panik atağın neden ve nasıl ortaya çıktığını öğrenirseniz, onunla başa çıkmada çok yol kat edersiniz.

Gelin şimdi, abartılı bir “Savaş ya da Kaç” yanıtı olan panik atağın hangi belirtileri verdiğine yakından bakalım:

- * Çarpıntı, kalbin yerinden çıkacakmış gibi atması
- * Terleme, yanma, ateş basması veya üşüme
- * Nefes alma zorluğu, tıkanma ve boğulma hissi
- * Hava açlığı
- * Baş dönmesi, göz kararması
- * Ağız kuruluğu
- * Bayılacakmış gibi hissetme
- * Titreme
- * Bulantı
- * Vücutta uyuşma, karıncalanma
- * Geğirme
- Karın ağrısı
- * Göğüste sıkışma ve ağrı
- * Ölmekten korkma
- * Kontrolü kaybetme, başkalarına zarar verme ve delirme korkusu
- * Acil idrar ve dışkılama ihtiyacı
- * Kendini hissedememe, yabancılaşma
- * Ortamdan kopma, çevrenin gerçek olmadığını düşünme
- Uzaklaşma ve kaçma isteği

Panik atak sıklıkla, doktorlar ve kişinin yakın çevresi tarafından, “ciddi bir sağlık sorunu olmamasına rağmen ortalığı ayağa kaldırmak” gibi algılandığından, dayanılması daha da zor bir durum haline gelir.

Peki, panik atak sorunu olan kişi, hasta değildir de yalnızca rol mü yapıyordur?

Bu sorunun doğru yanıtını, panik atak sırasında ortaya çıkan yakınmaların nedenlerine bakarak beraberce bulalım:

Panik atağın en tipik bulgulardan biri olan kalbin fırlayacakmışçasına çarpmasının nedeni, korkunun tetiklenmesiyle kana fazla miktarda adrenalin salınmasıdır.

Adrenalin, bizi savaşmaya ya da kaçmaya hazırlayan hormondur.

Savaşan ya da kaçan insanın kasları daha fazla kana ve oksijene ihtiyaç duyar.

Bu ihtiyacı karşılamak için kalp atışları hızlanır, nefes alıp verme sıklaşır.

Terleme, vücudun savaşırken ya da kaçarken aşırı ısınmasını engellemek içindir.

Sindirim fonksiyonları, acil durumlarda önemsiz kabul edilip ertelendiğinden kan, mide ve bağırsaklardan çekilip, büyük kaslara gönderilir.

Kansız kalan sindirim sistemi, bulantı ve ağız kuruluğu yapar.

Kanın yine acil önceliği olmayan böbreklerden ve mesaneden uzaklaşması, mesane kaslarını gevşetir.

Acil idrar yapma ihtiyacı ortaya çıkar.

Aynı nedenlerle, anüs kasları gevşer ve aniden dışkılama hissi doğar.

Hızlı soluma, maalesef işleri en çok karıştırır.

Etkilerini anlarsanız, sorunlarınızın ortaya çıkış mekanizmasını çözersiniz.

Hızla solumak, vücudu fazla miktarda oksijenle doldurur.

Ama panik atak gerçek değil, hayali bir tehlike sonucu ortaya çıktığından, herhangi bir tehditle savaşmak veya ondan kaçmak söz konusu değildir.

Savaşmayan ya da kaçmayan vücut, aldığı bu fazla oksijeni tüketemez.

Oksijenin önemli bir özelliği, çok yapışkan bir molekül olmasıdır.

Kandaki karbondioksit, oksijenin kırmızı kürelerden ayrı-

lup dokulara geçmesine yardım eder ve sonra soluk verirken de dışarı atılır.

Karbondioksit yardımı olmazsa, oksijen kanımızdaki kırmızı kürelere sıkı sıkıya yapışır.

Yapış yapış oksijen dolu kırmızı küreler, oksijenden kolayca sıyrılamadığından, onu ihtiyacı olan dokulara veremez.

Normal soluk alıp verdiğimizde, kanımızdaki oksijen ve karbondioksit miktarı dengededir.

Ama panik atakta, çok hızlı soluk alıp verme (hiperventilasyon), oksijen düzeyinin aşırı artıp, karbondioksitin hızla atılmasına ve dengenin bozulmasına yol açar.

Soluğun ağızdan alınıp verilmesi, karbondioksitin daha da hızla kaybedilmesine neden olur.

Karbondioksit miktarının kandaki düzeyi çok düşünce, kırmızı küreler üzerine yapışan oksijen dokulara geçemediğinden, vücutta oksijen açlığı başlar.

Aslında kanda oksijen çoktur ama dokulara ulaşamaz.

Adeta bir, "varlık içinde yokluk" durumudur bu!

Dokulardaki oksijensizlik, hava açlığına yol açar.

Boğulma hissi olur.

Bu durum panik atak yaşayan kişiyi, daha da hızlı nefes almaya zorlar.

Aşırı solumak, göğüs kaslarını sıkıştırır ve göğüs ağrısına yol açar.

Oksijen yetersizliği ayrıca titreme, uyuşma, halsizlik, konuşma zorluğuna da neden olur.

Bir kısır döngüdür bu.

Panik atakta, aşırı hızlı ve yüzeysel soluma sonucu oksijen-karbondioksit dengesinin bozulması, panik atak bulgularının ortaya çıkmasında büyük rol oynar.

Gördüğünüz gibi, panik atağın tüm belirtileri açıklanabilir türdendir ve hiçbirisi gerçek bir hayati tehlike yaratmaz.

Panik atak yaşayan kişinin, hava açlığından ölme olasılığı yoktur!

En kötü ihtimalle hafif baygınlık geçirebilir ve zaten o sırada nefesi normale döner.

Çünkü bayılma halinde dikkati nefesinden uzaklaşır ve solunum normal ritmik düzenine döner.

Panik atak bulguları sıklıkla 2-3, en fazla 10 dakika içinde en yüksek düzeye çıkıp sonra azalmaya başlar.

Aslında hafifçe endişelenmenin hissettirdiği ilk fiziksel belirtilerden sonra akla korkulu düşüncelerin dolması, yakınmaları hızlandırarak sorunu panik atağa dönüştürür.

“Eyvah göğsüm! Kalp krizi geçiriyorum!”

“Nefes alamıyorum! Boğularak öleceğim!”

“Dilimi oynatamıyorum! Felç oldum galiba!”

“Burada ne arıyorum? Deliriyor olmalıyım!”

Panik atakta yakınmaların nasıl ortaya çıktığını öğrenmek, korkuyu azaltmanın en etkili yoludur.

Bu bilgiler, ilk endişe bulgularından sonra ortaya çıkan delirme ve ölme korkusu gibi korkutucu düşünceleri ortadan kaldırarak, endişeden paniğe geçişi önler.

Agorafobi

Agora sözcüğü Yunanca “çarşı, pazar” anlamına gelir.

Agorafobi ise, kalabalık yerlerden korkmak demektir.

Agorafobik kişiler dışarıya yalnız çıkmaktan çekinir ve sosyalleşmekten kaçınır.

Bazen agorafobi, kapalı yer korkusuyla (klostrofobi) beraber olabilir, ama kapalı yer korkusu olanların her zaman agorafobik olması gerekmez.

Agorafobi, panik atağa karşı, bir tür kendini koruma tepkisidir.

Çoğu agorafobik, geçmişte öyle şiddetli panik ataklar ya-

şamıştır ki, yeniden olacağı korkusuyla, kalabalık yerlerde bulunmak yerine, daha güvende hissettikleri evlerinde kalmayı tercih eder.

Amigdala bir kez ciddi biçimde korkup da kırmızı alarmı geçerse, daha sonra paniğe yol açan durumu hatırlatan en küçük tehlike karşısında bile kolayca uyarılacağından, kişi kendini dış dünyaya kapatarak güvende hissetmeye çalışır.

Sosyal fobi

“İnsanların hayatta en korktukları şey nedir?” diye sorarsam, çoğu kişinin cevabı “ölüm” olur büyük olasılıkla.

Oysa yapılan araştırmalar, ölüm korkusunun, “topluluk önünde konuşma korkusu” ile girdiği yarışta, ona yenik düşüp, ikinci sırada yer alabildiğini ortaya koymakta.

Yani, insanları en çok korkutan şey topluluk önünde konuşmak.

Bu bulguya göre, deyim yerindeyse çoğu insan, ölen birinin ardından topluluk önünde bir anma konuşması yapmak yerine, tabutun içinde olmayı tercih ediyor!

İnsanların önünde konuşmanın ve sunum yapmanın büyük gerilim yaratması aslında pek de tuhaf değildir!

Binlerce yıldır hep aile, kabile gibi küçük ve tanıdık gruplar içinde yaşamaya alışık olan insanın modern yaşamda hiç tanımadığı ve eleştirel bir kalabalık önünde performans sergilemesinin ürkütücü olması çok doğaldır.

Bu tür bir gerilime henüz yeterince uyum sağlayamadık!

Elbette her bireyin bu durumdan etkilenme düzeyi aynı değildir!

Bazılarımız için bırakın sunumun kendisini, sunum yapmanın düşüncesi bile endişelenmek için yeterlidir.

Araştırmalara göre, insanların üçte biri, yaşamlarının herhangi bir döneminde sosyal fobi yaşar.

Toplumun yüzde 7'si ise, sürekli bu durumu deneyimler.

Sosyal fobikler, içlerinde hep başkalarının kendilerini yargılayacağı, eleştireceği, beceriksizlikleri nedeniyle küçük düşecekleri korkusu taşırlar.

Dışarıdan bakıldığında utangaç, sessiz, çekingen, soğuk, gergin ve ilgisiz biri gibi algılanabilirler.

Oysa gerçek sıklıkla, bunun tam tersidir.

Sosyal fobikler genelde ince fikirli, derin duygulu, empati gücü yüksek, yetenekli, kibar insanlardır ve sıcak bir ruha sahiplerdir.

İnsanlarla dost olmayı, grupların içine girmeyi isterler, bunu başardıklarında mükemmel bir dost ve uyumlu bir grup üyesi olduklarını kanıtlarlar.

Bilgi ve becerileri sıklıkla, hiç düşünmeden kendini ortaya atanlardan çok daha fazla olmasına karşın, kendilerini durmaksızın yargılayan ve frenleyen içsesleri nedeniyle geri planda kalır ve ne yazık ki çoğu kez, hak ettikleri yerlere gelemmezler.

Oysa onlar, bilgi ve becerilerini paylaşmayı çok isterler.

Yakından tanındıklarında, sessiz kişiliklerinin ardında, pırıl pırıl değerlerin olduğu bir define sandığının saklı olduğu görülür.

Sosyal fobi; zengin-fakir, genç-yaşlı, sağlıklı-hasta, ünlü-ünsüz ayrımı yapmaksızın herkesi etkileyebilir.

Johnny Depp, Kate Moss, Scarlett Johansson, Adele, Kim Basinger, Robert de Niro, Barbra Streisand, Türkan Şoray ve Sadri Alışık'ın sosyal fobik olduğunu biliyor muydunuz?

Genetik yatkınlık, serotonin yetersizliği, içe kapanık mizaç, geçmişte toplum önünde küçük düşmek, aşağılanmak, alay konusu olmak, sevgisiz yetişmek gibi olumsuz yaşam deneyimleri, sosyal fobiye neden olabilir.

Sosyal fobiye kadınlarda daha sık rastlanır.

Sosyal fobiyi en sık tetikleyen koşullar şunlardır:

- * Yeni insanlarla tanışmak
- * Kendini tanıtmak
- * Başkalarının gözüne bakmak
- * Dikkatin odağı olmak
- * “Hayır” demek zorunda kalmak
- * Topluluk önünde söz almak, sunum yapmak
- * Tanımadığı birine telefon açmak veya başkalarının önünde telefon konuşması yapmak
- * Kendisiyle ilgili şaka yapılması, alay edilmesi
- * Bir şey yaparken başkalarının kendisine bakıyor olması (başkalarıyla yemek yemek, bir şeyler içmek, bankada gişe görevlisinin önünde imza atmak gibi)
- * Grup içinde öneride bulunmak veya uyarı yapmak (camı kapatmayı, oda ısınısını yükseltmeyi veya sessiz olmayı söylemek)
- * Otorite figürleriyle konuşmak (öğretmen, müdür, yönetici vb.)
- * Suskunluğu bozacak bir konuşma başlatmak
- * Tacizde bulunan birini durdurmak
- Dolmuşta ineceği yeri söylemek
- Tek başına tuvalete gitmek
- * Kusurlu bir ürünü iade etmek

Çocuklarda ise, arkadaşlarından ayrı oynamak, göz teması kurmamak, düşünce ve duygularını paylaşmamak, sınıfta söz almaktan kaçınmak, rüyalarda sıkça konuşmak, kekelemek, dikkat eksikliği, yazılı sınavlarda başarılıyken sözlü sınavlarda başarısız olmak gibi bulgular vardır.

Sosyal fobiklerin beğenilmeme, yanlış yapma ve yargılanma korkusu, amigdalayı uyarıp, “Savaş ya da Kaç” tepkisini tetikler.

Salgılanan adrenalinin etkisiyle ortaya çıkan çarpıntı, kı-

zarma ve titreme, korkuyu büsbütün artırır.

Sosyal fobide; endişe, korku, gerginlik, olumsuz düşünce döngüsü, terleme, boğaz kuruluğu, kas seğirmesi, “kendini boşlukta hissetme veya beynin boşaldığı duygusu” gibi pek çok ruhsal ve fiziksel bulgu gözlenebilir.

Bu durum kişinin, okul ya da iş başarısını, sosyal hayatını olumsuz etkileyebilir.

Neyse ki sosyal fobi, yönetilebilir bir sorundur.

Takıntı bozukluğu (Obsesif Kompulsif Bozukluk-OKB)

Beynin sürekli kaygılandırıcı düşünce ve imgelerle dolmasına obsesyon denir.

Bu kaygı ve korkulardan kurtulmak için istenmediği, gerekmediği ve işe yaramadığı halde tekrar tekrar yapılan, kalıplaşmış tutum ve davranışlara ise kompulsiyon adı verilir.

Takıntılı davranışlar geçici bir rahatlama sağlasa da, onları yapmamak ya da yapamamak, endişeyi büsbütün artırır.

Bu bir kısırdöngüdür.

Zamanla normal bir yaşam sürdürmek imkânsız hale gelir.

İlişki sorunları, hastalıklar, maddi sıkıntılar, kayıplar gibi başa çıkmakta zorlanılan durumlar, takıntıları tetikler.

Stres düzeyi arttıkça, takıntılı davranışlar da artar.

Çünkü takıntılı davranış, kontrol edemediğimiz durumları, “kontrol edebildiğimiz bir davranışla” kontrol etmeye çalışarak korkulur olmaktan çıkarma çabasıdır.

“Annemin ölmesinden çok korkuyorum. Üç kere masaya dokunmazsam annem ölecek. Üç kere masaya dokunmalıyım!”

Burada kişi, annesinin ölümünden korkmakta ve bunu engellemek istemektedir!

Ölümü engellemesi imkânsızdır, ama masaya dokunması mümkündür.

Masaya dokunarak annesinin ölümünü engelleyeceğine inanıp korkusunu hafifletmeye çalışır.

Takıntıyı bir şantajcı gibi düşünebilirsiniz!

Bize şunu der:

“Duvara dokunmazsan, çocuğunun başına kötü bir şey gelecek!”

“Yerdeki karoları saymazsan, eşin ölecek!”

Söylediklerini yapsak da şantajı durduramayız.

Çünkü altta yatan endişe devam eder ve takıntılı düşünceler, davranışlar zamanla bilinçdışı bir alışkanlık haline gelir.

Takıntının türü zaman içinde değişebilir.

Takıntılı düşünceler çok çeşitlidir.

Bunların bir kısmı şöyle sıralanabilir:

Kir ve mikrop bulaşması korkusu

* Yanlış yapma korkusu

Başkalarına zarar verme korkusu

* Şeytana uyma ve günah işleme korkusu

Kutsal değerlere küfretme korkusu

* Rezil olma korkusu

Simetri, düzen takıntısı

Aşırı kuşku ve güven gereksinimi

Takıntılı davranışlar arasında şunlar vardır:

* Elleri tekrar tekrar yıkama

* Sürekli duş alma

* Eve gelir gelmez tüm giysileri çıkarıp yıkama

* El sıkışmaktan kaçınma

* Kapı tokmaklarına dokunmama

* Kilit, elektrik ve ocak gibi şeyleri sürekli kontrol etme

* İçinden sayı sayma

* Bir şeylere dokunma

Plakaları okuma

- § Belirli bir sıraya göre yemek yeme
- § İşleri mutlaka belirli bir sıraya göre yapma
- § Değersiz bir şeyleri durmadan biriktirme
- § Bazı kelime, görüntü ve düşüncelere takılıp kalma

Bazen, takıntılı düşünce ile takıntılı davranış birbirleriyle ilintilidir.

Örneğin, mikrop kapmaktan endişelenen kişi, bu takıntılı düşünceden kurtulmak için durmadan ellerini yıkar.

Ama bazen bu bağlantı gözlenmez.

Takıntı konusu, kişinin yaşadığı sorunla doğrudan ilgili olmayabilir.

Durup dururken aklına “Ya şimdi şu kocaman bıçağı kapar da çocuğumu öldürürsem!” gibi bir korku dolan bir ane, bu düşünceden kurtulmak için zihninde birtakım hesaplar yapabilir veya durmadan dua okuyabilir.

Her insanın aklına bazen böyle tuhaf düşünceler gelebilir ama takıntı bozukluğunda, sorun tekrarlayıcıdır.

Takıntılı kişiler bu düşüncelerinin mantıksız olduğunu bilirler, ama onları durduramazlar.

Ellerini en az beş kez sabunlaması gerektiğine inanan kişi, yıkama sırasında kaç kez yıkadığını unutursa tekrar baştan başlar ve böylece el yıkama işlemi saatlerce sürebilir.

Çoğu, takıntılarını etraftan gizlemeye çalışırken daha fazla strese girer, bu durum da takıntıyı büsbütün artırır.

Araştırmalar, serotonin düzeylerinin düşüklüğü ile takıntı bozukluğu arasında bir bağlantıya işaret etmektedir.

Serotonin dengesizliği, kalıtsal olabilir.

Aynı aile içinde birden fazla takıntılı kişiye rastlama olasılığı yüksektir.

Burada, PANDAS adı verilen bir durumdan söz etmek istiyorum.

PANDAS (Pediatric autoimmune neuropsychiatric disorders associated with Streptococcal infections), “Çocukların Otoimmün Nöropsikiyatrik Bozukluklarıyla İlişkili Streptokok Enfeksiyonları” demektir.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, 3-14 yaş arası bazı çocuklarda, geçirilen A grubu beta streptokok boğaz enfeksiyonlarının, tikler, gerginlik ve saldırganlık, okul başarısında düşme, uyku bozuklukları ve durmadan el yıkama gibi takıntılara yol açabileceğini gösteriyor.

Bu tablo, otoimmün bir rahatsızlıktır.

Otoimmünite, bağışıklık sistemimizin kendi hücre ve dokularımızı yabancı gibi algılaması ve onlara saldırması demektir.

Vücut adeta kendisiyle savaşıyor.

Bu sorunu yaşayan çocuklarda oluşan bazı antikorlar, beyindeki bazal ganglionları etkileyerek, takıntıya yol açabilir.

Bazen daha ileri yaşlarda da görülebilir.

Bu tabloya –ergenlik sonrası– erişkin PANDAS adı verilir.

Yeni araştırmalar, streptokok enfeksiyonları dışında suçiçeği, mikoplazma gibi başka bazı mikrobik ajanların da benzer rahatsızlıklara yol açabileceğini ortaya koymaktadır.

Psikoz

Stres ve aşırı endişenin, ruh ve beden sağlığını nasıl etkilediğini artık öğrendik.

Hayat kalitesini ne şekilde bozabildiğini gördük.

Ama bazı durumlarda bu etki, beklenenin çok ötesine geçebilir ve psikoz adı verilen rahatsızlığa yol açabilir.

Ruhsal rahatsızlıkları iki ana gruba ayırmak mümkündür: Nevrozlar ve psikozlar.

İkisi arasında geçişler yaşanabilir.

Nevrozda kişi, kendini iyi hissetmediğinin bilincindedir.

Toplumsal bir birey olduğunun farkındadır ve ahlaki kaygılar taşır.

Yaptıklarını, etrafta olan biteni, gerçekleri fark eder.

Psikoz, duygu ve düşünce bozukluğu demektir.

Psikozlu kişi, gerçeği değerlendirmekte zorlanır ve bu durumun farkında değildir.

Gerçekle bağlantısı koptuğu için, toplumsal ve bireysel yaşamını sürdürmesi çok zorlaşır.

Gerçekdışı düşünce ve inançlar, yanlış saplantı ve kuruntular, gerçekle ilgisi olmayan sesler duyma ya da hayaller görme olabilir.

Psikozu tanımak ve ayrıştırmak önemlidir. Bu tablo, yakın psikiyatrik takip ve hastane tedavisi gerektirebilir.

Ağır stres ve endişe, bazen psikotik durumları tetikleyebilir.

Bu duruma kısa dönemli psikoz (kısa reaktif psikoz) adı verilir.

Stres doğru yönetilir ve yaşam becerileri geliştirilirse, kısa dönemli psikoz düzelebilir.

Endişede ilaç çözüm mü?

Endişe bozukluklarında bazı durumlarda ilaç kullanmak gerekebilir.

Eğer kişi kaygı nedeniyle günlük yaşamını sürdüremiyorsa, endişeli ruh haline artık bir dakika bile daha dayanamayacağına inanıyorsa veya günlerdir uykusuzsa, ilaç geçici bir çözüm olabilir.

Ama ilaç, başvurulacak en son yol olmalıdır.

Bilimsel araştırmalar, ilaç kullanımı ile sağlıklı düşünme eğitimlerinin verildiği terapi programlarını karşılaştırdıklarında, terapilerin daha etkili olduğunu ve ilacın uzun vadede çözüm sağlamadığını ortaya koymaktadır.

Endişeye bağlı uykusuzluk durumunda ilaçlarla uyumak, gerçek uykudan farklıdır ve dinlendirici olmaz.

Birkaç gece sonra etkisi azalacağından, sürekli doz artırım gerekebilir.

Ama maalesef tüm olumsuz verilere rağmen günümüzde, ilaç firmalarıyla tıp dünyasının işbirliği sonucu, antidepresan ve anksiyolitik ilaçlar peynir ekmek gibi satılmaktadır.

İlaçların yalnızca laboratuvarlarda hazırlanan kimyasallardan ibaret olduğunu düşünmeyin!

Alkol, kafein, sigara, esrar ve diğer uyuşturucular da, stresle başa çıkmak için başvuru ilaçları arasındadır.

Hangi türden olursa olsun ilaçlar, stres ve endişeyi kalıcı

biçimde çözemediği gibi, yol açtıkları sayısız yan etkiyle hayatı büsbütün zorlaştırırlar.

Endişeyle başa çıkmada yapmamız gereken, sorunlarımızın ne olduğunu bulmak ve onları çözmek için uzun soluklu bir bireysel değişim ve yaşamsal yapılanmaya gitmektir.

Bize neler gerekli?

Bir canlının yaşamını sürdürebilmesi, kendi dışındaki dünyadan içeriye kaynak aktarabilmesine bağlıdır.

Her canlı içgüdüsel olarak, gereksinim duyduğu şeyleri dış dünyada arar ve bulur.

Bitkiler, besinlerini üreten klorofili oluşturmak için yüzlerini güneşe döndürürler.

Su bulabilmek için köklerini toprağın derinliklerine sallarlar.

Bebekler, emme refleksiyle doğar, yanaklarına değen her şeye ağızlarını uzatırlar.

Amaçları karınlarını doyurmaktır!

Gülücükleriyle büyükleri kendilerine bağlar, böylece çok ihtiyaç duydukları sevgi ve bakımı alırlar.

Hepimizin hayatta kalmak için yiyeceğe, suya, sığınağa ihtiyacı vardır.

Bir kez bu temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, yeni bir ihtiyaç listesi ortaya çıkar.

Sağlıklı bir yaşam için ayrıca hepimizin şunlara ihtiyacı vardır:

- Kendimizi güvende hissetmek
- * Bağımsızlığımızı koruyabilmek ve yaşamımıza dair kararları kendi başımıza alabilmek
- * Aşk, sevgi, dostluk gibi duygusal bağlar kurabilmek
- * Bir topluluğa ait olmak

- * Toplum içinde değer ve saygı görmek
- * Kendimize ait özel bir yaşam alanına sahip olmak
- * Kendi değerimize ve yeterliliğimize inanmak
- * Amaçlı yaşamlar sürdürmek

Bu ihtiyaçları yeterince karşılayabilmemiz, bazı niteliklere sahip olmamızı gerektirir:

- * Yeni kavramlar ve beceriler öğrenmemiz,
- * Başkalarıyla empati ve saygıya dayalı ilişkiler kurabilmemiz,
- * Zengin bir hayal gücüne sahip olmamız,
- * Akıllı planlar yapabilmemiz,
- * Dünyayı önyargısız biçimde, doğru algılayabilmemiz, dış dünyada ihtiyaç duyduğumuz kaynaklara ulaşmamızı kolaylaştırır.

Bu özellikler kimi insanda doğuştan vardır.

Yetersiz olduğundaysa, nitelikli bir ruhsal gelişim eğitimiyle geliştirilebilir.

Ruhumuz neden hastalanır?

Dışımızdaki dünya sağlıklıysa, yaşamımız bundan olumsuz etkilenir.

Kirli hava akciğerlerimizi tıkar; mikroplu gıdalar besin zehirlenmesine yol açar.

Ruh sağlığımız da, dışımızdaki dünyayla sağlıklı ve dengeli bağlar kurabilmemize bağlıdır.

Ünlü Rus yazar ve hekim Anton Çehov şöyle der:

“İçinde yaşadığınız evren ile içinde yaşadığınız evren arasında kurabildiğiniz bağ kadar mutlusunuzdur.”

Eğer çocukluğumuz, ebeveynlerin bizlere duygusal veya fiziksel şiddet uyguladığı, sürekli küçümsediği, eleştirdiği ya

da umursamadığı bir ailede geçtiyse, ruhumuzun sağlıklı olması zordur.

Aile bireylerinin kötü alışkanlıkları, birbirlerine karşı kaba ve saygısız olması çocuk ruhunu olumsuz etkiler.

Okuduğumuz okulların ve öğretmenlerin nitelikleri de bizi şekillendirir.

Sert, yargılayıcı ve cezalandırıcı eğitim modelleri ve öğretmenler, öğrencinin öğrenme merakı kadar özgüveninin de gelişimini bozar.

Yaşımız ilerledikçe, kötü işlerin ve ilişkilerin, sağlıksız kentlerin ve konutların mahkûmu olmak, ruhen sağlıklı kalmamızı hepten zorlaştırır.

Bazen ruh sağlığımızı bozan, beynimizin fiziksel rahatsızlıklarıdır.

Genetik problemler, kazalar ve kafa travmaları, kronik stres, vitamin ve mineral eksiklikleri, hormonal ve metabolik sorunlar, sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklar beyin yapısını bozabilir.

Endişeli insanların beyin yapılarını tanımaları, beynin nasıl işlediğini öğrenmeleri; rahatlamaları ve iyi hissetmeleri konusunda beklenenin çok ötesinde yarar sağlar.

Beynimizi tanıdığımızda:

- * Duygularımızı ve düşüncelerimizi tanırız.
- * Zihinsel çarpıtmalarımızı fark eder ve düzeltiriz.
- * Sağlıklı iletişim becerileri kazanırız.
- * Daha hızlı öğreniriz.
- * Bilgiyi doğru kullanırız.
- * Kendimizi güvenle ifade edebiliriz.
- * Stresle doğal yollardan başa çıkabiliriz.
- * Stresin; anksiyete ve depresyona dönüşmesini engelleyebiliriz.

Endişe kaynakları

Aşırı endişenizin ilk kez ortaya çıktığı zamanı hatırlıyor musunuz?

O dönemde hayatınızda önemli bir değişiklik oldu mu?

Yeni bir okula gitme, yeni bir işe başlama, ev değiştirme, ekonomik kayıplar, sevdiğiniz birinin hastalığı veya kaybı, bozulan bir evlilik gibi?

Belki de sınavlara hazırlanıyordunuz!

Ülkemizde çok erken yaşlarda başlayan sınav maratonunun, sayısız insanı genç yaşlarda endişe bozukluğuna sürüklediğine çok şahit oldum.

Ya da deprem, sel gibi bir doğa felaketi yaşamış olabilirsiniz.

Kimi zaman bu tür stresli durumların birden fazlası bir aradadır.

Kimi zamansa, endişenin başlangıcı ile yaşadığınız herhangi stres süreci arasında bağ kuramayabilisiniz.

Stres, endişenin anasıdır.

Streste, üç kriter önemlidir:

Stresin düzeyi

Bize güç veren iç kaynaklarımız

Bize direnç kazandıran dış desteklerimiz

Stresin endişeye yol açabilmesi için

- * Stres düzeyinin yüksek,
- * Bilgi, özgüven, cesaret, sabır gibi iç kaynaklarımızın zayıf,
- * Aile, dostlar, sosyal dayanışma, ekonomik güvence gibi dış desteklerimizin yetersiz olması gerekir.

Aşağıdaki soruları cevaplayarak, stres karşısındaki durumunuzu değerlendirebilirsiniz:

- * Evde, işte ve toplumda, kendinizi güvende hissediyor musunuz?

- * Aile bireyleriniz birbiriyle iyi geçiniyor mu?
- * Okulda veya işte aşağılanma, dışlanma gibi davranışlarla karşılaşılıyor musunuz?
- * İşinizi kaybetme korkunuz var mı?
- * Yaşadığınız kentte ve ülkede yaşanan terör, kapkaç, hırsızlık, savaş olasılığı gibi tehlikeler sizi etkiliyor mu?
- * Çevrenizde bir sevgi ve dayanışma çemberi hissediyor musunuz? Başkalarıyla aranızda sadece teknik değil, duygusal bağlar da var mı?
- * Bir bedel ödmeden, yeri geldiğinde başkalarına “Hayır!” diyebiliyor musunuz?
- * Yakınlarınız ve dostlarınız, istek ve ihtiyaçlarınıza duyarlı mı? Yakınlarınıza gösterdiğiniz ilginin karşılığını alıyor musunuz?
- * İhtiyaç duyduğunuzda destekleneceğinizi biliyor musunuz?
- * Sevdiklerinize yeterli ve kaliteli zaman ayırıyor musunuz?
- * Başkalarının istek ve ihtiyaçlarına duyarlı mısınız?
- * Onları gerçekten dikkatle dinliyor musunuz?
- * Dostlarınızla düzenli görüşüyor, ortak aktiviteler düzenliyor musunuz?
- * İsteddiğiniz insanlarla arkadaş, sevgili ya da eş olma özgürlüğüne sahip misiniz?
- * İsteddiğiniz bir alanda eğitim görüyor musunuz/görebildiniz mi?
- * Mesleğinizi kendiniz mi seçtiniz?
- * İşinizi seviyor musunuz?
- * Önemli kararlarınızı kendi başınıza alabiliyor musunuz?
- * Sağlığınız, istediğiniz şeyleri yapmanıza izin veriyor mu?
- * Ekonomik bağımsızlığınız var mı?
- * Geliriniz rahat bir yaşam sürdürmeniz için yeterli mi?
- * Özgürlüğünüzü kısıtlayacak şekilde, telefonla her an ulaşılabilir olmanız isteniyor mu?

- * Sırlarınızı paylaşabileceğiniz en az bir yakın dostunuz var mı?
- * O dostunuzla bağlarınızın sürmesi için karşılıklı çaba sarf ediyor musunuz?
- * Birbirinizin değerini biliyor musunuz?
- * Gerektiğinde yanlarında olur musunuz?
- * Kendi başınıza kalabileceğiniz özel bir alanınız var mı?
- * Özel alanınızı istediğiniz gibi döşeyebilme ve dekore edebilmeniz mümkün mü?
- * Özel eşya ve notlarınızın başkaları tarafından alınmayacağından, okunmayacağından emin misiniz?
- * Rahatsız edilmeden vakit geçirebilir misiniz?
- * Kendi tercihinizle yalnız başınıza tatil ya da aktivite yapabiliyor musunuz?
- * Yaşadığınız toplumda kabul görüyor musunuz?
- * Kendinizi topluma ait hissediyor musunuz?
- * Çabalarınız toplum tarafından takdir görüyor mu?
- * Başarılarınız, beklediğiniz şekilde ödüllendiriliyor mu?
- * Toplumdan farklı olan düşünce ve davranışlarınızın yargılanmayacağına inanıyor musunuz?
- * Zor zamanlarınızda, içinde yaşadığınız çevrenin size sahip çıkacağına güveniyor musunuz?
- İlgi ve yeteneklerinizle uyumlu değerler üretebiliyor musunuz?
- * Özel veya iş yaşamınızda, zoru başarıyor musunuz?
- * Gurur duyduğunuz başarılarınız var mı?
- * Tembellik ve sıradanlıkla başa çıkabiliyor musunuz?
- * Kendinizi sürekli geliştiriyor musunuz?
- * Başarılarınızın meyvelerini başka insanlarla paylaşıyor musunuz?
- * Varlığınızın başkaları ve dünya için bir değeri var mı?
- * Hobileriniz size heyecan veriyor mu?
- * Toplumun iyileşmesine, başkalarına ve doğaya katkıda bulunacak aktiviteleriniz var mı? (çevrecilik, kadına yöne-

lik şiddeti durdurma, ahlaklı siyaset vb.)

- ✱ Yaşamı iyi anlayabilmek ve daha derin yaşayabilmek için bilim, sanat ve felsefe konularında kendinizi geliştiriyor musunuz?
- ✱ Yaşamınızın bir anlamı var mı?

Stres, endişenin anasıdır ama tek başına sizi yenemeyebilir.

Yukarıdaki sorulara sizi tatmin eden cevaplar verebildiğiniz sürece, stres direncinizin iyi olduğundan söz edilebilir.

Eksik olduğunuz alanları tamamlamanız, stresinizi ve yol açtığı endişeleri ciddi ölçüde azaltacaktır.

Değişmeye başlamak!

Endişemizin iç ve dış nedenlerini bulduktan sonra, onlardan daha az etkilenmenin yollarına bakabiliriz.

Bunun için bazen bir şeyleri yapmaktan vazgeçmemiz, bazense yaptıklarımızı değiştirmemiz ve yeni davranışlar edinmemiz gerekir.

Söylemesi kolaydır ama değişmek çok kolay değildir.

Değişim sürecinde yapabileceğiniz birçok şey vardır:

✓ **Amacınızı netleştirin:**

“Bundan böyle endişelenmeyeceğim!” demenizin pek yararı yoktur.

Çünkü endişe, geniş bir kavramdır.

Sıklıkla da gerekli ve yararlıdır.

Onsuz yaşanmaz.

Bu nedenle, hiç endişe duymamak gibi bir seçeneğimiz yoktur.

Yapmamız gereken, endişe duyduğumuz şeyi net bir biçimde tanımlamaktır. Endişemiz topluluk önünde konuşmakla mı artıyor; uçağa binmekle mi?

Kendimize, “Artık rahatlıkla topluluk önünde konuşabilirim!” ya da “Uçakla istediğim yerlere yolculuk yapabiliyorum!” diyerek, amacımızı netleştirebiliriz.

✓ **Gerçekçi hedefler belirleyin:**

Stresimize yol açan nedenlerin, değiştirilebilir olup olmadığını ayırt etmemiz önemlidir.

Örneğin, kaybı bize çok stres verse de, ölmüş bir yakınıımızı hayata geri döndüremeyiz.

Çocuklarımızın büyüüp yetişkin olmalarını engelleyemeyiz. Yaşlanma sürecimizi durduramayız.

Böylesi gerçeklikleri kabullenmeyip direnirsek, daha fazla strese gireriz.

Onları kabullenmemiz, enerjimizi, değiştirebileceğimiz daha gerçekçi hedeflere yönlendirmemizi sağlar.

✓ **Yıkıcı düşüncelerin farkına varın:**

Endişe, olumsuz düşüncelerden beslenir.

Olumsuz düşüncelerimizi tanırsak, onların sinir sistemimizi altüst etmelerini engelleyebiliriz.

Düşünen beynimizi devre dışı bırakan sürekli endişe, zihnimizin sağlığını bozar.

Siyah-beyaz düşünmeye, hep olumsuzluklarla karşılaşmayı beklemeye başlarız.

Bu döngüden çıkmakta ilk adım, daha önce öğrendiğimiz yollarla sakinleşmek ve böylece düşünen beynimizi devreye sokmaktır.

Ancak ondan sonra, sağlıksız düşüncelerimizi daha akılcı ve olumlu olanlarla değiştirebiliriz.

Bu değişimi kendi başınıza ya da bir danışman yardımıyla yapabilirsiniz.

Öncelikle, olumsuz düşüncelerinizi not almanızı öneririm.

Bir kez yazmaya başladığınızda, ne kadar fazla olumsuz

düşünceye sahip olduğunuzu hayretle fark edeceksiniz. Bir sonraki adım, olumsuz düşüncelerinizin sorgulanması ve düzeltilmesidir.

Örneğin, “Beş para etmez biriyim!” düşüncesine karşı, “Yetersiz yanlarım olsa da, elimden gelenin en iyisini yapıyorum! Hatalarım, benim beş para etmez birisi olduğum anlamına gelmiyor. Daha iyi olabilmek için daha fazla çaba gösterebilirim!” diyebiliriz.

“Asla başa çıkamam!” yerine, “Hayatımda daha önce de pek çok zor şeyle karşılaştım. Bu zorlukla da başa çıkmayı öğrenebilirim!” diyebiliriz.

✓ **Endişenizin haklılığını sorgulayın:**

Aşırı endişeli insanlar, gelecekte aile bireylerinin geçireceği olası kazaları, hastalıkları, başlarına gelebilecek irili ufaklı sayısız tersliği düşünerek huzursuz olurlar.

Bazen de kaygıların kaynağı, geçmişte yaptıkları hatalar ve pişmanlıklardır.

Geçmiş ve gelecek, yaşanan andan yani gerçeklikten kopuktur.

Kendinize pratik bir soru sorun:

“Kötü hissettiğim bu konuda şu an ne yapabilirim?”

Eğer yapabileceğiniz bir şeyler varsa, bunları not edin!

Örneğin, arabanızın bakımını yaptırın, emniyet kemerini takmadan yolculuk yapan aile bireylerini, kemerin önemi konusunda bilgilendirin.

Yapabileceğiniz bir şey yoksa bu gerçeği kabul edin!

Biliyorum, kaygılı düşünceler zihninize dolduğunda, onlardan kurtulmak kolay değildir!

Bu noktada yine elinizde bulunan başka güçlü bir araca başvurabilirsiniz:

Kendinizi durdurmak.

İçinizden kendinize, “Dur!” diye bağırın!

Bulunduğunuz yerde yalnızsanız, kendinize yüksek sesle bir “Dur!” emri verebilirsiniz.
Kaygılı düşünceleriniz duracaktır!

✓ **Endişelenmek için zaman ayırın:**

Kendinize her gün özel bir “endişelenme zamanı” ayırın.
Bu zaman dilimi, gece yatağa çekilmenizden en az iki saat kadar önce olsun ki, uykunuz etkilenmesin.
Yarım saatlik bir endişelenme zamanı yeterli olacaktır.
Gün boyu içinize endişeler dolduğunda, kendinize, “Şimdi değil! Endişe saatim geldiğinde endişeleneceğim!” deyin.
Endişelenme zamanınızda doya doya endişelenin.
Bütün endişeli düşüncelerinizi aklınızda çevirip durun!
Sonra kendinize güçlü bir “Dur!” emri vererek, endişelenme seansınızı sonlandırın.

✓ **Abartın:**

Çoğumuz üzerinden zaman geçip sakinleştikçe, endişelendiğimiz şeyleri gülünç buluruz.
Onları şimdiden tuhaf ve gülünç hale getirmenin en iyi yolu abartmaktır.
Örneğin, mikrop bulaşacağı korkusuyla sık sık elinizi yıkıyorsanız, elinizi yıkamayabartın!
Daha da sık ve uzun süre yıkayın!
Evden çıktıktan sonra birkaç kez eve dönüp kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi kontrol ediyorsanız, bunu da abartın.
Yirmi kere eve dönüp kontrol edin!
Bir süre sonra yaptığınız şeyler, size garip ve komik gelmeye başlayacaktır.

✓ **Dış dünyayla sağlıklı bağlar kurun:**

Endişeli insanların çok büyük bir bölümünün ilgisi, kendilerine yöneliktir. Sürekli kendilerinin ya da kendi yakın-

larının başlarına neler geleceğine, olumsuz olaylarla nasıl başa çıkabileceklerine, bedenlerinin nasıl hastalanabileceğine dair kafa yorarlardı.

İç odaklıdırlardı.

Dikkati dış dünyaya yöneltmek, sürekli kendisiyle uğraşan bireyin endişelerini azaltır.

Eğer siz de endişeli biriyseniz, sıkıntınız arttığında dışarı çıkıp dolaşın. İlginizi çevrenizdeki insanlara, cisimlere ve doğaya yöneltin.

Konuşacak birini bulun, konuşmasına fırsat verin ve dikkatle karşınızdakini dinleyin.

Onun her sözüne, jest ve mimiğine dikkat edin.

Dost ya da akrabalarınızı davet edip güzel bir yemek hazırlayın.

İlginizi çeken bir kitap okuyun ve yazılanlara tüm dikkatinizi yöneltin.

Mutlaka hobi edinin.

Severek yapılan bir hobi çok rahatlatıcıdır; yaşamınızı zenginleştirir, endişelerinizi azaltır.

Gerçekten değişmek mümkün mü?

Yoğun endişe yaşayan insanlar, beyinlerinin bu durumdan çıkabileceğine ve değişebileceklerine kolay kolay inanmazlar!

Oysa insan beyni sürekli değişir!

Onunla ilgilenseniz de, ilgilenmeseniz de!

Geçen yıllar, gidilen yollar, yaşanan acılar ve aşklar, bu gizemli organı değiştirir!

Bilimsel çalışmalar, yaşanan her anın, her deneyimin beyni değiştirdiğini gösteriyor.

Beyin, yaşanan deneyime, değişerek cevap verebilen bir organdır ve bu duruma beynin esnekliği (nöroplastisite) adı verilir.

Bu esneklik, beşikten mezara kadar devam eder.

Doğumdan sonra beynin gelişimi son derece hızlıdır. Genç sinir hücreleri (nöronlar), birbirleriyle milyonlarca bağlantı kurarak dev bir iletişim ağı oluşturur.

Beyin hacminin hızla büyümesinde, nöronları destekleyen ve besleyen glia adlı hücrelerin ve nöronları sarıp sarmalayaarak, onların daha iyi bir ileti kablosu oluşturmaya yardımcı olan yağlı miyelin kılıfının rolü vardır.

İki yaşına gelen bir çocuğun beyin hücreleri arasındaki bağlantı sayısı, bir yetişkinin iki misli kadardır. Bu minik insan beyninin harcadığı enerji de, yetişkin beyninin iki mislidir.

Üç yaşındaki bir çocuğun beyni, konuşma becerileri konusunda oldukça gelişmiş durumdadır. Farklı pek çok bağlantı, çocuğun sözcükleri gramer kurallarına göre kullanabilmesini sağlar.

Başlangıçta beynin her iki yarımküresi, dil becerilerinden sorumluyken, dört yaşına geldiğinde beynin sol yarımküresi bu konuda uzmanlaşır.

Beş yaşında beyin büyüklük olarak yetişkin boyutuna erişir, ama tam anlamıyla olgunlaşması için yirmili yaşları geçmesi gerekir.

Çocuk 11 yaşına geldiğinde, nöronlar arasında yeni bağlantıların oluşum hızı yavaşlamaya başlar. Sadece çok kullanılan bağlantılar kalıcı hale gelir. Alışkanlıklar, inançlar, beceriler büyük ölçüde oturur.

Bu dönem aynı zamanda bir “budama” dönemidir. Kullanılmayan bağlantılar ortadan kaldırılır. Gencin bu dönemde eğitim, spor, sanat ve sosyal ilişkilerinde ortaya koyacağı gelişim düzeyi kalıcı olacaktır.

Ergenlik yılları duyguları, davranışları ve mantıklı kararları yöneten, yani insanın komuta merkezi olan beynin ön bölümünün hızla geliştiği bir süreçtir.

Uyarıları daha hızlı algılama ve uyaranlara daha hızlı yanıt verebilme becerisi artar. Dikkatin toparlanarak bir konuya odaklanma ve hatırlama becerilerinin bu dönemde artışıyla öğrenme kolaylaşır.

Ön beyin gelişimi yirmili yaşlara kadar devam ettiğinden, hızla yükselen hormonların da etkisiyle, ergenlerde içgüdüleri kontrol edememe, tepkileri denetleyememe, mantıklı kararlar almakta zorlanma gibi fırtınalı davranışlara sık rastlanır.

Beynin, doğru ile yanlış, iyi ile kötüyü birbirinden ayıracak akla, bilince ve zekâyâ sahip olması için, 25 yaşına ulaşması gerekir.

Yetişkinliğe ulaşıldığında beyin gelişimi tamamlanmıştır, ama bu beynin değişiminin durduğu anlamına gelmez. Hatta tam tersini söylemek mümkündür. Her yaşam deneyimi, yetişkin beyinde yeni bağlantılar oluşturarak onu değiştirir.

Arkansas Üniversitesi'nin, 19 ile 76 yaş arası yetmiş erkekke yaptığı bir araştırma, çok ilginç sonuçlar ortaya koymuştur. Yaş ilerledikçe, nöron başlarından oluşan gri tabaka, nöronların giderek ölmesine bağlı olarak incelmektedir.

Çoğu insan, ellili yaşlarda beyin fonksiyonlarında bazı gerilemeleri deneyimler.

Her on yılda bir beynin hacmi yaklaşık yüzde 2 azalır.

Ön beyindeki küçülmeler, beynin RAM'i olan kısa dönem hafızanın zayıflamasına yol açacağından, yaş ilerledikçe isim, yüz ve telefon numaralarını doğru olarak hatırlamak zorlaşır.

Diğer yandan aynı dönemde, ön beyinde, sinir iletilerini ulaştıran hücre uzantıları arasındaki bağlantıların artması nedeniyle, aksonlardan oluşan beyaz beyin tabakası büyür.

Bu durum, özellikle orta yaşlarda, beynin daha hızlı çalışmasına, konular arasında daha hızlı bağlantılar kurmasına yardımcı olur.

Yani yaşılandıkça hacim küçülür, fonksiyon büyür. Muhteşem bir haber 😊

İleri yaşlarda öğrenme, hatırlama ve problem çözme becerilerini korumak mümkündür.

Dil becerisi daha da gelişebilir.

Zekâ testleri sonuçları, ilerleyen yaşla bozulmaz.

İyi beslenme, okuyarak ve yapıcı insan ilişkileri kurarak beyni aktif tutma, fiziksel egzersiz yardımıyla beynin kanlanmasına yardımcı olma, beyin fonksiyonlarının korunması ve gelişmesinde büyük önem taşır.

Duygu ve düşüncelerimizi sağlıklı yönetebilmemiz, beynimizin sağlıklı olmasına bağlıdır.

Siz de, bu kitaptaki önerileri özenle uygulayarak, beyninizi ve kendinizi değiştirebilir, endişenizi daha kolay yönetebilirsiniz!

Endişeyle başa çıkmak

Her tür endişe, fiziksel, duygusal ve düşünsel olmak üzere üç boyutta hissedilir.

Her bir boyutta gözlenen bulgular şunlardır:

- * Fiziksel boyut: Gerilim, gevşeyememe, uyku bozukluğu. çarpıntı, ağrı, boğulma hissi, titreme...
- * Duygusal boyut: Felaket beklentisi, kaygı, çaresizlik: bayılmaktan, delirmekten ve ölmekten korkma...
- Düşünsel boyut: Olumsuz düşünceler, odaklanma zorluğu. mantıklı düşünememe...

Endişenin tüm bulgularının arkasında, gerginliğe yol açan adrenalin ve kortizol gibi stres hormonları yatar.

Bu nedenle, endişeden kurtulmanın en etkin yolu, gerginliği gidermek ve gevşemeyi öğrenmektir.

Endişelendiğimizde duygularımız ve içgüdülerimiz aşırı uyarıldığından, mantıklı düşünmemiz zorlaşır.

Sadece siyah-beyaz düşünebilen sürüngen beyni ortama hâkim olduğunda, “Mikrofonu elime alırsam düşüp ölürüm!” veya “Göğsüm sıkışıyor. Kalp krizi geçiriyorum!” gibi felaket senaryoları yazmaya başlar.

Bu durum, düşünce akışımızı iyice kontrolden çıkarır.

Aşırı endişe nedeniyle, kendimizi yönetemez hale geliriz.

Fiziksel bulgular şiddetlenir.

Gerilimi gevşetip stres hormonlarını düşürmek, endişenin daha da artıp panik atak veya takıntılı davranışlara dönüşmesini engeller.

Bedenen gevşediğimizde, düşünen beynimiz devreye girer ve aklımızın kontrolünü ele geçiren mantıksız düşünce ve duygularımızı düzene sokar.

Gevşeme, kendi başınıza ve her yerde uygulayabileceğiniz, masrafsız ve yan etkisiz bir yöntemdir.

Gevşeme pek çok yararlı değişime yol açar:

- * Kalp atım hızını yavaşlatır.
- Kan basıncını düşürür.
- * Solunum hızını azaltır.
- * Stres hormonlarının salgısını dengeler.
- * Kas gerginliğini ve kronik ağrıları hafifletir.
- * Duygu durumunu ve odaklanma sorunlarını düzeltir.
- * Yorgunluğu giderir.
- Uykuları düzenler.
- * Yaşlanmayı yavaşlatır.
- * Kaygı, kızgınlık ve gerginliği azaltır.
- * Savunma sistemini güçlendirir.
- * Özgüveni artırır.

Gevşeme egzersizlerinin yanı sıra, pozitif düşünmeyi öğrenmek, iletişim ve ilişki becerilerini geliştirmek, doğru beslenmek, yeterince uyumak ve egzersiz yapmak elde edeceğiniz yararı en üst düzeye taşır.

Nasıl gevşeyeceğiz?

Sizlerle, gevşemede yararlanacağınız bazı yöntemleri paylaşacağım.

Bu yöntemlerden sevdiğiniz bir tanesini, günde ikişer kez, onar dakika yapmalısınız!

2 x 10 = 20 dakika

Gevşeme egzersizini başlangıçta sabahları uyandığınızda ve akşamları yatmadan önce uygularsanız, gün içinde işe dalıp unutmazsınız.

Eğer kendi başınıza uygulamada zorlanırsanız, bu alanda çalışan bir danışmandan yardım alabilirsiniz.

Sizinle paylaşacağım metinleri, gevşemenize yardımcı olmak için bir başkası da size yüksek sesle okuyabilir.

Doğru nefes

Doğru nefes almak, gevşemenize yardım eder.

Nefes alıp verirken, solunumunuzun “diyafram nefesi” olmasına dikkat edin!

Bunun için bir elinizi göğsünüzün, diğerini ise karnınızın üzerine yerleştirin.

Derin bir nefes alın!

Nefes aldığınızda, karnınızın üzerindeki elinizin yükselmesine dikkat edin!

Bu tür solunuma, “diyafram solunumu” adını veriyoruz!

Diyafram solunumunu daha iyi anlayabilmek için, nefes alırken, çok sevdiğiniz bir çiçeğin kokusunu içinize çektiğinizi hayal edebilirsiniz.

Bu şekilde derin nefes aldığınızda, karnınız genişleyecektir.

Diyafram nefesi, endişelendiğimizde aldığımız sık ve yüzeysel nefesten farklıdır.

Endişe nefesinde, akciğerlerimizin yalnızca üst kısmına hava dolar.

Göğsümüz bir körük gibi çalışır; her nefes alışta omuzlarımız yukarı çekilir.

Diyafram nefesinde ise, göğüs ve karın boşluğunu ayıran diyafram kası aşağı ineceğinden, karın dışarı doğru itilir.

Diyafram nefesinin neden yararlı olduğunu anlayabilmemiz için, sinir sisteminin nasıl çalıştığına yakından bakmamızda fayda var.

Saçımızı tararken, sokakta yürürken veya çay fincanına uzanırken hareketlerimiz bilinçlidir.

Yaptığımızı isteyerek yaparız.

Bu hareketleri yapmamızı sağlayan sinir sistemine, “istemli sinir sistemi” adı verilir.

Ama vücudumuzda olup biten her şey, bizim denetimimizde değildir.

Kalbimizin atışı, nefes alışımız, mide-bağırsaktaki sindirim ve emilim, tükürük salgılanması, terlememiz gibi birçok fonksiyon, bizden habersiz yürür.

İşte tüm bu fonksiyonları yöneten, bizim bilinçli kontrolümüzden bağımsız çalışan sinir sistemine bağımsız, yani “otonom sinir sistemi” adı verilir.

Otonom sinir sistemi ikiye ayrılır:

- ✧ Sempatik sinir sistemi
- ✧ Parasempatik sinir sistemi

Sempatik sinir sistemini artık oldukça iyi tanıyorsunuz.

Sempatik sinir sistemi, amigdala uyarıldığında devreye giren kırmızı alarmdan sorumludur.

Kısaca hatırlayacak olursak, acil durumlarda, ani karar verilmesi gerektiğinde, örneğin eli bıçaklı biri sizi kovaladığında veya bahçede ayağınızın dibinde bir yılan gördüğünüzde, sempatik sinir sistemi hızla devreye girer ve kana adrenalin salınmasını sağlar.

Adrenalin, “Savaş ya da Kaç” tepkisini tetikler ve her iki durumda da çalışması gereken kaslar için, enerji ve güç gereksinimi doğar.

Enerji, kan ve oksijenle sağlanır.

Artan ihtiyacı karşılamak için kalp hızla çarpar, kan basıncı ve kan şekeri yükselir.

Nefes sıklaşır, ama derin değildir.

Kanda oksijen artar, fakat karbondioksit düştüğü için dokulara oksijen gitmediğinden hava açlığı ortaya çıkar.

Kaslar güçlenmek için kasılır.

Alarm durumunda kalmak, vücudu gereğinden fazla yorar.

Yüzeysel solunum, akciğerin tam kapasite kullanılmasını engeller.

Sık ve yüzeysel nefes, adrenalinin yani sempatik sinir sisteminin devrede olduğunun en önemli göstergelerindendir.

Diyafram nefesi ise bizi, parasempatik sinir sistemi tarafından yönetilen “rahatla ve sindir” moduna sokar.

Parasempatik sinir sistemi vücutta, adrenal ve kortizolün yarattığı alarm durumunun tam tersi bir etki yapar.

Parasempatik sinir sistemi aktif olduğunda, kan basıncımız ve kalp atım hızımız düşer, nefesimiz rahatlar, kaslarımız gevşer, kan şekeri normalleşir ve zihnimiz sakinleşir.

Hücreler yenilenir.

Sindirim sistemimiz sağlıklı çalışır.

Diyafram solunumu, vücudu rahatlatıp dengeli çalışma düzenine geri döndürmek için etkin bir yoldur.

Bütün vücudu, stresten uzaklaştırır.

Akciğerlerde gaz değişiminin üçte ikisinin gerçekleştiği alt bölümleri devreye sokarak, daha kaliteli oksijenlenme sağlar.

Solunum sırasında diyaframın hareket etmesi, karın içi organlara masaj yaparak sindirime ve lenf akışına yardımcı olur.

Diyaframın yer aldığı vücudun orta bölümü daha güçlenir: omurga ve beden duruşu düzelir.

Parasempatik sistemi daha baskın olan kişiler çabuk heyecanlanmaz, yorulmaz, kolay kolay strese girmez ve soğukkanlıdır.

Siz de diyafram nefesini öğrenerek, bu özellikleri kazanabilirsiniz!

Sürekli ve düzenli diyafram solunumu yoluyla sinir sisteminin rahatlatılmasının psikolojik yararı çoktur; sinirleri yatıştırır ve iyilik hissi uyandırır.

7/11 nefes uygulaması:

- * Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve sakin bir yer bulun!
- * Giysileriniz sizi sıkmayacak şekilde olsun!
- * Bacaklarınızı çaprazlamadan oturun veya uzanın!
Gözlerinizi kapatın!
- * Bir elinizi göğsünüzün, diğerini ise karnınızın üzerine koyun!
- * Derin nefes alın!
Karnınızın üzerine koyduğunuz elin yavaşça yükseldiğini hissedin. Karnınız balon gibi şişsin.
- * Kaburgalarınızın birer birer aralandığını hissedin.
Eğer doğru nefes alıyorsanız, göğsünüzün üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.
- * 7'ye kadar sayarak burnunuzla nefes alın!
- * 11'e kadar sayarak ağızınızdan nefesinizi verin!
Nefes verirken kaburgalarınızın aralarının daraldığını hissedin.
- * Karın kaslarınızı kasarak, kalan son havayı da güçlü bir biçimde boşaltın.
- * Eğer bu sayılar uzun gelirse, nefes alışı 3'e, nefes verışı 6'ya kadar sayarak yapabilirsiniz.
- * Dikkat etmeniz gereken unsur, nefes verme sürenizin, alma sürenizden uzun olmasıdır. Bu şekilde, akciğerlerden daha fazla kirli hava çıkacak, yerine taze hava dolacaktır.
- * Her bir 7/11 nefes döngüsünden sonra, arada üç kez doğal ve sakin nefes alıp verin!
- * Bu şekilde 20 kez, 7/11 nefesini uygulayın!

- ✱ Her nefeste biraz daha fazla gevşediğinizi hissedeceksiniz.
- ✱ Kaça kadar saydığınızı unutursanız paniğe kapılmadan dikkatinizi yeniden toplayın ve sakince saymaya devam edin!
- ✱ Nefes alıp verme sırasında başınız dönerse, bir süre normal nefes alıp ondan sonra 7/11 nefesine geri dönün. Baş dönmesi, nefesinizin yeterince derin olmamasından kaynaklanır.

7/11 nefesini düzenli bir şekilde, günde iki kez 20'şer defa yaparak, sinir sisteminize sakin olmayı öğretebilirsiniz.

Hemen başarı beklemek, başarısızlığa götürür!

Sabırsız olmayın!

Uzun zamandır alarmda olan bir beyne sakin olmayı öğretmeniz zaman alacaktır!

Unutmayın, kendi başına, sizden bağımsız çalışan bir sinir sistemini (otonom) eğitiyorsunuz!

Bu çalışmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin!

7/11 nefesini, kendinizi aşırı endişeli, panik veya takıntılı hissettiğiniz acil durumlarda da uygulayabilirsiniz.

Hiç kimse fark etmeyeceğinden, uygulamayı istediğiniz her ortamda yapabilirsiniz.

4/4/8 nefesi

7/11 nefes metodunda mükemmelleştikten sonra, 4/4/8 tekniğine geçebilirsiniz.

Ayakta veya yatarak yapacağınız bu egzersizde de diyafram nefesi alıp vereceksiniz.

Uygulama için:

- ✱ Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun.
- ✱ Bir elinizi göğüs kafesinizin, diğerini karnınızın üzerine koyun.

- * Burnunuzdan 4'e kadar sayarak diyafram nefesi alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselirken, göğsünüzün üzerindeki eliniz çok az hareket etmelidir.
- * Nefesinizi 4'e kadar sayarak içinizde tutun.
- * Ağzınızdan 8'e kadar sayarak nefesi güçlü bir şekilde verin!
- * Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, göğsünüzün üzerindeki eliniz yine çok az hareket edecektir.

Döngülü gevşeme:

Amerikalı hekim Edmund Jacobson tarafından geliştirilen bu yöntem, kasları iki adımda gevşetmeyi öğretir.

Önce, vücudun belli bir bölgesindeki kaslar güçlü bir biçimde kasılır.

Sonra tamamen gevşetilir ve bu gevşeme derinden hissedilir.

Bunun için:

Rahat bir şekilde oturun!

Ellerinizi mümkün olabilecek en sıkı şekilde yumruk yapın.

- * Yumruğunuzu giderek daha da fazla sıkarken, avuçlarınızın içinde tırnaklarınızı ve gerilen bileklerinizi hissedin. Bu gerilme, yukarıya dirseklerinize ve omuzlarınıza kadar yükselsin!

10'a kadar sayarak yumruğunuzu sıkmaya devam edin!

- * Şimdi derin bir nefes vererek ellerinizi tamamen serbest bırakın. Parmaklarınız iyice gevşesin.

- * Gözleriniz hâlâ kapalıyken, bu derin gevşemenin tadını çıkarın.

Gevşeme bileklerinize, dirseklerinize ve omuzlarınıza yayılsın.

- * Kaşlarınızı sımsıkı çatın! Kaşlar arasındaki kaslar acıya-na dek çatmayı sürdürün.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Kaşlarınızı olabildiğince yukarı kaldırın! Alın kaslarınızı gerilsin!
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Gözlerinizi sıkıca yumarak göz çevresindeki kaslarınızı gerin!
- * 10'a kadar sayın, derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Kocaman gülümseyin! Ağız kenarlarınızın, dudak ve yanak kaslarınızın iyice gerildiğini hissedin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek serbest bırakın, gevşeyin.
- * Çenenizi göğsünüze değdirin. Ense kaslarınızın gerginliğini hissedin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin. Omuzlarınızı, sanki kulaklarınıza değecekmiş gibi yukarı kaldırın.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Omuzlarınızı kaldırın ve önkollarınızı kendinize çekerek pazılarınızı şişirin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Derin bir nefes alıp içinizde tutarak göğüs kaslarınızı gerin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Karnınızı içeri çekerek karın kaslarınızı iyice gerin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Köprü kurarak sırt kaslarınızı gerin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Ayak uçlarınızı kendinize çekerek baldır kaslarınızı iyice gerin.
- * 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- * Ayak uçlarınızı aşağıya doğru kıvrarak ayak kaslarınızı gerin.

- ✿ 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- ✿ Dizlerinizi göğsünüze doğru çekin ve ellerinizle sabitleyin. 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.
- ✿ Ayaklarınızı kapalı bir kapıyı itmişçesine ileriye doğru itin.
- ✿ 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes vererek gevşeyin.

Uygulamanız bittiğinde, kendinize fısıldayın:

Bütün kaslarım rahat ve gevşek!

Alnım ve göz çevremdeki kaslarım çok rahat ve gevşek.

Çene ve boyun kaslarım çok rahat ve gevşek!

Omuz ve sırt kaslarım çok rahat ve gevşek.

Kollarım, göğsüm ve karın kaslarım çok rahat ve gevşek.

Kalça, bacak ve ayak kaslarım çok rahat ve gevşek.

Tüm vücudum çok rahat.

Sakin ve huzurluyum.

Derin ve sakın nefesler alıp vererek, daha da gevşiyorum.

Şimdi yavaşça gözlerimi açabilirim!

Kısa gevşeme egzersizi

Eğer tüm vücudu kasıp rahatlatmak için zamanınız yoksa, derin bir nefes alıp içinizde tutun ve ellerinizi sımsıkı yumruk yapın.

20'ye kadar sayın!

Güçlü bir nefes verirken ellerinizi serbest bırakın.

Gevşemeyi hissedin.

Bu uygulamayı beş kez tekrar edin!

Hipno-imgelem

Hipno-imgelem, zihinde rahatlatıcı ve olumlu imgeler canlandırılmasıdır.

Amaç, gerginliğin giderilmesi ve gevşemedir.

Zihnimizde canlandırdığımız imgeler, bedensel tepkiler doğurur.

Buna bir örnek verelim:

Bir an için gözlerinizi kapatın!

Sapsarı, bol sulu, ekşi bir limonu elinizle kavradığınızı zihninizde canlandırın!

Limon kabuğunun pütürlerini avucunuzda hissedin.

Elinizle limonu tartın.

Sonra bu limonu bir bıçakla ortadan ikiye bölün ve suyunu bir bardağa sıkın.

Sıkarken, bırakın limonun posasından da birkaç parça, bir iki çekirdekle beraber limon suyuna karışsın!

Bardağı dudaklarınıza götürün!

Limon suyu ağzınıza yavaş yavaş dolarken o ekşiliği ve burukluğu iyice hissedin.

Limonun suyunu ağzınızda, dilinizin altında iyice dolaştırın!

Ağzınız kamaştıkça, limon suyunu dilinizle dolaştırmaya devam edin!

Büyük olasılıkla şu an ağzınız sulanmış ve yüzünüz buruşmuş durumda...

Yutkundunuz belki de.

Ortada gerçek bir limon olmamasına rağmen nasıl oldu da gerçek bir limonun suyunu içmiş gibi ağzınız sulandı?

Bu durum beynin, daha önce söz ettiğim önemli bir özelliğinin devreye girmesiyle gerçekleşti.

Bu özellik beynimizin, gerçekle imgeyi aynı şekilde ele alması, ayıramaması özelliğidir.

Ağzınız sulandı, çünkü beyniniz, oluşturduğunuz limon suyu imgesini, ağzınıza dolan gerçek limon suyu zannetti.

Hayali limon suyuna, gerçek limon suyu muamelesi yaptı ve ağzınız sulandı!

Neden?

Çünkü tükürüğünüzün salgılanması, bağımsız (otonom) sinir sisteminin kontrolündedir.

Bağımsız sinir sisteminiz, sizin, o suyun gerçek olmadığı-

nı bilip bilmemenizi umursamaz.

Kendi başına karar verir ve harekete geçer.

Ağız sulanması, otomatik olarak gerçekleşir.

Bu durum, endişeli hastaların bilmesi gereken çok önemli bir bilgidir.

Endişe anında adrenalin de, benzer bir mekanizmayla otomatik olarak, bilinçli beynimizin bilgisi ve kontrolü dışında salgılanır.

Adrenalin salgısı da bağımsız sinir sisteminin kontrolündedir.

Zihninizde canlandırdığınız tüm felaket senaryoları, aklınıza dolan kötü imgeler, düşünceler ve evhamlar, limona benzer etki yapar.

Beyniniz olumsuz canlandırmalara, sanki gerçekmiş gibi tepki verir ve adrenalin salgılar.

Adrenalinin neler yaptığını artık iyi biliyorsunuz!

Adrenalin etkisi altında kalbiniz hızla çarpar; nefesiniz sıklaşır.

Bu belirtiler, endişenizi büsbütün artırır.

Onun için, düşüncelerinize ve zihninizde canlandırdığınız imgelere dikkat edin!

Beynin hayalle gerçeği ayıramama özelliğinin, sizi paniğe sürüklemesine izin vermeyin!

Aksine, onun bu özelliğinden, zihninizde olumlu imgeler oluşturarak yararlanın.

Olumlu imgeler canlandırmanız, beyninizin olumlu tepkiler vermesini sağlar.

Aklınızı güzel düşünce ve imgelerle doldurduğunuzda, tüm bedeniniz iyi hormonlarla dolacak ve rahatlayacaktır.

Burada paylaşacağım hipno-imgelem çalışmasını yaptığınızda, beyninizin gerçekte imgeyi ayıramama yanılsamasından olumlu yönde yararlanacaksınız.

Hipno-imgelem uygulaması:

Bedeninizi rahat bir konuma getirin.

Vücudunuzu sıkan herhangi bir giysi ya da takı varsa gevşetin.

Derin ve rahat bir nefes alın.

Sonra yavaş ve uzun bir nefes verin.

Aldığınız her nefeste bedeninizin rahatlatan bir enerjiyle dolduğunu, nefes verirken, gerginlik ve sıkıntılarınızın nefesinizle beraber süzülüp sizden uzaklaştığını imgeleyin.

Soluk alıp verişiniz telaşsız ve rahat olsun.

Kendinizi kasmayın ve zorlanmayın.

Beyninizi ve bedeninizi gevşemeye davet edin.

Bedeniniz gevşedikçe, zihniniz sakinleşecektir.

Şimdi kendinizi, içinde çok rahat hissettiğiniz bir mekânda canlandırın.

Bu mekân, daha önce ziyaret ettiğiniz veya yaşadığınız bir yer olabilir.

Etrafa dikkatle bakın.

Neler görüyorsunuz?

Ne tür kokuları alıyorsunuz?

Çevrenizde hangi renkler var?

Eşyalar nasıl?

Orada olmanın huzurunu ve güvenini hissedin.

Bu mekân yalnızca size ait...

Dinlenmeniz için...

Rahatlamanız ve iyileşmeniz için...

Ve bu mekânın içinde, kendinizi en rahat, en gevşemiş, en sakin hissettiğiniz bir nokta bulun.

O nokta, sizin eşsiz bir rahatlık ve sonsuz bir huzur kazandığınız nokta.

Orada oturun!

Size şifa ve huzur getiren, yaşam gücü kazandıran enerjiyi iyice içinize sindirin.

Kendinizi hazır hissettiğinizde, tamamen iyileşmiş ve sağlıklı halinizi karşınızda duruyormuş gibi zihninizde canlandırın...

Karşınızda duran sizsiniz; iyi, sağlıklı ve huzurlu siz.

Her tür kaygı ve endişeden, panikten ve takıntıdan uzak...

Çok rahat ve huzurlu...

Ona karşıdan bakın!

Nasıl görünüyor?

Bedeninin duruşu, ses tonu, hareketleri...

Yüzü ve bakışları neler hissettiriyor?

Bu mükemmel ve sağlıklı halinizin başka hangi özellikleri var?

Bu çok rahat ve huzurlu olan siz, içinde neler hissediyor?

Etrafında kimler var?

Nasıl bir yerde yaşıyor?

Yaşamında neler oluyor?

İyi olmasını sağlayabilecek başka özellikleri var mı, fark ettiğiniz?

Kendinizi hazır hissettiğinizde, karşıdan baktığınız kendi imgenizin yerine geçin!

O iyi ve sağlıklı imgenizin içine girin!

Şimdi neler hissediyorsunuz?

Yüzünüzün ifadesi nasıl?

Vücudunuzun duruşunu ve hareketlerinizi fark edin.

Özellikle yaşadığınız iyilik hissine odaklanın.

Çevrenize baktığınızda neler görüyorsunuz?

Etrafınızda neler oluyor?

Kimler var?

Nasıl bir ortamdasınız?

Daha önce fark etmeyip şimdi fark ettiğiniz, daha önce anlamayıp şimdi anladığınız bir şeyler var mı?

Bu duyguyu zihninize kaydedin!

Kendinizi hazır hissettiğinizde el ve ayaklarınızı oynatıp canlanın!

Yavaşça gözlerinizi açarken, bu deneyimden kazandığınız her şeyi zihninize not alın!

Tamamen uyandığınızdaysa, yaşadığınız bu deneyimi bir kâğıda yazın.

Kendinize sorun!

Günlük yaşamınızda bu huzur ve iyilik halini yaşayabilmeniz önünde engeller var mı?

Bu engelleri kaldırmak için neler yapabilirsiniz?

Bilinçli farkındalık (Mindfulness)

“Ne zaman ki, İngiliz ve Amerikan devlet başkanları, savaş suçları nedeniyle içlerinde, Afrikalı veya eski Yugoslavyalı liderler kadar Lahey’e gönderilme korkusu taşır; işte o zaman bu dünyada hak ve adaletten söz etmeye başlayabiliriz!”

Bu sözler, Oxford Üniversitesi, Oxford Mindfulness Center Başkanı Prof. Dr. Mark Williams’a ait.

Oxford Üniversitesi’nde katıldığım bilinçli farkındalık eğitim programında, uzun yıllardır bireysel ve profesyonel yaşamımda yararlandığım bu alandaki en son bilimsel gelişmeleri, konunun en yetkin isimlerinden olan Dr. Williams’tan öğrenme ve uygulama olanağına sahip oldum.

Ülkemizde maalesef, sözde yaşam gurularının elinde kolayca içi boşaltılıp, istismar edilen ve anlamını yitiren sözcüklerden biri de “bilinçli farkındalık.”

Bilinçli farkındalık, doğrudan tanımlamak yerine, tersi tanımlandığında daha kolay anlaşılabilen kavramlardandır.

Bunun için önce bilinçsiz yaşamın ne olduğuna bakmamızda yarar var.

Bilinçsiz yaşamaya, hiçbirimiz yabancı değiliz.

Bilinç, düşünen beynin devrede olması demektir.

Çoğumuz günlük hayatta hemen her zaman bilinçsiz yaşarız.

Yürüdüğümüz yolların, yaşadığımız olayların, söylediğimiz sözlerin, verdiğimiz tepkilerin, midemize indirdiğimiz yemeklerin, içtiğimiz içki ve sigaraların, çoğu zaman farkında değilizdir.

Bu davranışları hiç fark etmeden yaptıktan sonra, sıklıkla derin pişmanlıklar yaşarız.

Utanırız ve bazen sağlık sorunlarına yakalanırız.

Beyin aktivitemizin hemen tamamına yakını bilinçdışıdır.

Tepkilerimiz otomatiktir.

Ancak yaşamın olağan akışını bozan bir durum söz konusu olursa, düşünen beynimiz devreye girer ve yaşanan anın bilincine varır.

Şu an ayaklarınız nasıl hissediyor?

Ben sorunca, bilincinizi yöneltip ayağınızın nasıl hissettiğine dikkat ettiniz, değil mi?

Büyük olasılıkla ben sorana kadar farkında bile değildiniz.

Üstelik o ayağın tamamen size ait olmasına rağmen.

Ayağınıza aniden bir kramp girseydi veya bir cam parçası batsaydı farkında olacaktınız.

Neden böyleyiz?

Neden beynimiz ve bedenimizde olan biten her şeyin farkında olmak yerine, otomatik pilota bağlı yaşıyoruz?

Bu durum beynimizin bir tasarruf yöntemidir.

Düşünen beyni kullanmak, aşırı enerji tüketimi gerektirir.

Alt beyin bölümleri şöyle der:

“Sıra dışı bir şey yoksa sistemi otomatiğe bağla; düşünen beyni rahatsız etme!

Acil ilgi gerektiren bir şey olursa düşünen beyne haber ver; gereğine baksın!”

Otomatiğe bağlanan beyin, yaşanan andan kopar.

Boş kalan bilinçli beynimizse geçmişle gelecek arasında gidip gelmeye başlar.

Bir insanın aklından günde yaklaşık elli bin kadar düşünce geçer.

Bu sayının doğruluğu elbette tartışılır ama aklımız hiç durmaz.

Sürekli bir şeyleri toplar, çıkarır, analiz eder.

Geçmişle gelecek arasında koşturarak, yaşamda karşılaştığı veya ileride karşılaşılabileceği sorunlara bazen yaratıcı, bazen takıntılı yollarla çözümler arar.

Geçmişten ders almaya ve gelecekte olabilecek terslikleri hesaplamaya çalışır.

Tüm bunları, yaşanan anı feda ederek gerçekleştirir.

Beynimizin tekerleği, uykuda da dönmeye devam eder.

Gündüz bitmeyen işler geceye devredildiğinden rüyalarımızda kaçarız, kovalarız, uçarız, yirmi yıl önce bitirdiğimiz liseden aslında hâlâ mezun olamamış görürüz kendimizi, ölmüş yakınlarımızla konuşuruz!

Uyur ya da uyanık, beynimizin kontrolü bizde değildir.

Düşünceler sanki mantar gibi bitiverir zihnimizde!

Tam bir dakika sonra ne düşünüyor olacaksınız?

Ben kendi adıma, bu sorunun cevabını bilmiyorum!

Bir dakika sonra beynim bana bir düşünce sunacak elbette!

Ama onun ne olacağını şu an bilmem imkânsız!

Sadece tahminde bulunabilirim ama kesin olarak bilemem!

Belki bu kitapla ilgili bir şeyler düşünüyor olacağım.

Ya da dışarıdan gelen bir ses dikkatimi çekecek.

Gün içinde cevaplamam gereken bir elektronik posta da gelebilir aklıma.

Ne tuhaf değil mi?

Sadece bir dakika sonra ne düşüneceğini bilemediğimiz bir beynin yönetiminde yaşamlarımızı sürdürüyoruz.

Ruhumuzu sevgiden nefrete sürükleyen, keyfi yerinde olmadığına acımasız bir içsesle özgüvenimizi yerle bir edebi-

len ya da bizi, kendi kendimize âşık eden beynimizin.

Düşmana bile söylenmeyecek sözleri, bize kolayca söyleyebilir beynimiz:

“Aptalın tekiyim ben!”

“Hayatta hiçbir şey başaramam!”

Neşesi yerinde olduğundaysa, tam tersini yapar:

“Bu davetin en güzeli benim. Herkes bana bakıyor!”

“Ben arkadaşlarımdan hepsinden daha akıllıyım! Sınav birincisi oldum!”

Bir dakika sonra ne düşüneceğini bilemediğimiz, anbean gündemi değişen beyinlerimizi kendi haline bıraktığımızda, elbette yaşamda yönümüzü bulmamız zorlaşır!

Otomatiğe bağlı, ne yaşadığının farkında olmayan beynimiz karıştıkça, giderek daha endişeli ve mutsuz olur.

Doğruyu yanlıştan ayıramaz, akıllı seçimler yapamayız!

Ve bu karışıklığı ilaçlarla düzeltemeyiz maalesef.

Beynimizi bilinçlendirmemiz gerekir.

Ancak ondan sonra iç dünyamızı ve yaşantımızı düzene sokabiliriz.

Bilinçli farkındalık uygulaması, işte bize bu imkânı sunar.

Bilinçli farkındalık; duygularımızı, düşüncelerimizi, bedensel hislerimizi ve etrafımızda olup bitenleri, yargı filtresinden geçirmeden deneyimlemek, “olmak” demektir.

Bilinçli farkındalık, öğrenilmesi gereken bir beceridir ve günümüz insanına oldukça yabancı bir kavramdır.

Modern yaşam neredeyse tamamen “yapmak” üzerine kuruludur.

Hep bir şeyler yapmanın peşindeyiz:

“Bugün ne yapıyorsun?”

“Hafta sonu ne yapmayı planlıyorsun?”

“Çok yoğunum! İnan, bir şey yapmaya zamanım yok!”

Her gün işimize, evimize, otobüse, metroya, taksiye, toplantıya yetişmeye çalışırız...

Ev işlerini araya sıkıştırır, çoğu kez yetiştiremeyiz...

Çocuk varsa okullara, kurslara, özel derslere koştururuz...

Ayaküstü bir şeyler atıştırırız...

Yemek pişirmeye bile zamanımız olmaz çoğunlukla.

Elektronik postalar, telefon mesajları, internet haberleri ve televizyon...

Bu hengâmede, insan ilişkilerimiz giderek ölür...

Buluşmalarda arkadaşlar, akrabalar ve sevgililer birbirlerinin gözlerine değil, ekrana kilitlenir.

Herkes andan kopar ve hep bir şeyler yapar.

Anlamlı anlamsız pek çok şeyi yapmaktan, durmaya, düşünmeye ve “olmaya” zamanımız kalmaz.

Bilinçli farkındalık bunun tersidir.

“Yapmak” değil. “olmak” halidir.

Bir şey yaparken, ruhumuz ve bedenimizin bir olmasıdır.

“Olarak” yapmaktır her şeyi:

- * Yürürken etrafı görmek, ışığı hissetmek, havayı koklamak, attığımız adımların farkında olmaktır.
- * Otururken bedenin sandalyeye, ayakların yere temasını hissetmek, sessiz kalabilmektir.
- * Yatakta uzanırken, bedeni algılamaktır.
- * Elleri yıkarken, suyun avuçlardan süzülüşünü, sabun baloncuklarının ışıldayışını fark etmektir.

Biriyle konuşurken, kendi cevabını hazırlamak yerine, karşısındakini gerçekten dinlemek, her sözcüğün bilinci-ne varmak ve cevap vermeden önce kısacık bir süre de olsa suskun kalabilmektir...

Çoğumuz için, bu basit uygulamalar bile ne kadar yabancıdır!

İçimizde durmadan bir savaş süregider!

Aklımız ya geçmişin pişmanlıklarıyla doludur ya da gele-

cekte olabilecek olumsuz olayları sanki şimdi yaşıyormuşçasına korkuyla titrer.

Endişeli insanların bilinci böyledir işte, ya geçmişe ya da geleceğe tutsak!

Bir geçmişe, bir geleceğe uçar aynen bir sirk trapezcisi gibi.

Oysa bilincimizin farkında olsak, yaşadığımızı gerçekten hissedebiliriz.

Geçmiş ve geleceğin esaretinden kurtuluruz.

Pişmanlık ve endişenin mahkûmu olmaktan çıkarız.

Kahvenizi fincanın sıcaklığını, kahvenin kokusunu, dilinizdeki tadını fark ederek içiyorsanız, şu anın içindesinizdir.

Ama aklınız düşüncelere daldıysa, içtiğiniz kahvenin farkına varamazsınız.

Çünkü insan beyni aynı anda sadece tek bir şeye odaklanabilir.

Birkaç farklı işi eşzamanlı yapsanız bile, beyinde bu farklı işlerin her biri, milisaniyelerle tek başına öne geçer.

Bir an o, sonra bir diğeri...

O nedenle, araba kullanırken cep telefonu ile konuştuklarında, en tecrübeli şoförlerin bile, kaza yapma olasılıkları artar.

Aslında beynimizde neyin ön plana geçeceğini belirlemede, sandığımızdan daha fazla güce sahibiz.

Ama bunun için odaklanıp duyularımızla gelen verileri fark etmemiz gerekir.

Böylece, geçmiş ya da gelecek yerine, şimdiki zamanı tek gerçek kılabiliriz!

Bedenimizi zihnimizle buluşturmamız mümkün olur.

Yaşadığımız anın içinde gerçekleşir bu buluşma.

Bilinçli farkındalık işte budur.

Geleceğe dair kaygılar kurgulamak yerine, şu an bir sorun varsa onu çözmek, yoksa rahatlığın tadını çıkarmaktır!

Pek çok bilimsel araştırma, bilinçli farkındalığın endişe ve

depresyonu gidermede çok etkin bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Şimdiki zamanı fark edebilmek

Yaşanan anı algılamana yardımcı olacak bazı duyu egzersizleri paylaşacağım.

Bu egzersizleri düzenli olarak yapıp duysal algınızı geliştirdikçe, zihninizin geçmişle gelecek arasında koşturarak endişelenmesinin önüne geçebileceksiniz!

İşitme duyusu:

Gözlerinizi kapatın ve sadece seslere odaklanın!

Bilgisayarınızın ince vızıltısı, sokaktan geçen birinin ayak sesleri, araba kornaları ya da kuşların cıvıltısı...

Dikkat ettiğinizde, etrafınızda seslerden oluşan bir dünyanın farkına varacaksınız.

Şimdi yalnızca seslere odaklanın ve birbirinden farklı beş ses algılayın.

Görme duyusu:

Pencereden dışarı bakın!

Renklere, şekillere dikkat edin!

Hareketli ve hareketsiz neler var görüş alanınızda?

Gölgeleri fark edin!

Beş farklı cismin gölgelerinin resmini çekin!

Dokunma duyusu:

Hep yakınınızda olmalarına rağmen, dokunduğunuzda eşyalarınızın size nasıl bir his verdiğinin bilincinde misiniz?

Kâğıdın, bardağın, bilgisayar tuşlarının parmak uçlarınızda bıraktığı hissi fark edin!

Sıcak, soğuk, pürüzlü, düz, sert ya da yumuşaklar mı?

Beş farklı cismi, gözlerinizi kapatıp yalnızca dokunarak hissedin.

Koku duyusu:

Bizler aslında, 10.000 civarında farklı kokuyu algılayabiliriz. Günümüzde pek çok ürünün yapay olarak kokulandırılması, koku duyumuzu giderek duyarsızlaştırıyor.

Kokuları ayıramıyoruz.

Çevrenizdeki kokulara dikkat edin.

Gözlerinizi kapatıp birbirinden farklı beş farklı kokuyu hissedin.

Tat duyusu:

Hiç fark etmeden yemek yerken, varlığını unuttuğumuz bir başka hissimiz de tat almadır.

Birdenbire yutmak yerine, lokmayı ağzınızda bir süre do-
laştırın.

Bugün beş farklı gıdanın tadını gerçekten fark edin!

Bu egzersizler için, aynı gün içinde her bir duyu için farklı bir zaman dilimi ayırabileceğiniz gibi, her bir duyuyu farklı bir günde de deneyimleyebilirsiniz.

Bir süre sonra, hem duyularınız aracılığıyla dünyanın size taşıdığı zenginliği fark etmeye başlayacak, hem de şimdiki yaşamayı öğreneceksiniz.

Yapabileceğiniz başka bilinçli farkındalık egzersizleri de var:

* Sürekli yaptığınız bir işi, bilinçli olarak yapmaya başlayın. Yüzünüzü yıkamak, dişlerinizi fırçalamak, tıraş olmak gibi alışkın olduğunuz aktiviteleri yaparken, bedeninizdeki hislere odaklanın ve yaptığınız her harekete dikkat edin.

Vücudunuz nasıl duruyor?

Ellerinizi nasıl hareket ediyor?

Ne görüyorsunuz?

Koku, tat, dokunma, işitme duyularınız neleri algılıyor o anda?

Yaptığınız şeyi düşünmeyin; yalnızca hissedin!

✧ Sabah uyandığınızda görebileceğiniz şekilde, aynaya bir not iliştin:

“Bilinçli ol!”

✧ Telefonunuzun alarm sesini rahat ve sakin bir tona ayarlayın.

Bu, dinlendirici bir müzik olabilir.

Belli aralıklarla çalmak üzere alarminızı kurun.

Burada amaç, alarm her çaldığında, o sırada uzaklaşmış bilincinizi yaşadığınız ana taşımanızdır.

Zihninizin endişeli düşüncelerle dolduğunu fark ederse-
niz, dikkatinizi soluğunuza yöneltin.

Zihninizdeki düşüncelerin hiçbiri kalıcı değildir, öyle san-
sanız bile.

Ne en iyi ne de en kötü duygu ve düşünce, sonsuza dek var olmayacaktır.

İzin verin, düşünceler zihninizden, gökyüzündeki birer bulut gibi akıp geçsin.

Siz yalnızca onların akışını gözlemleyin!

Bir süre sonra orada olmayacaklar!

✧ Yürürken farkında olun!

Bedeninizin hareketlerini ve soluğunuzu hissedin!

Düşünceler sizi, o andan koparmasın!

Etrafınızdaki insanları, binaları fark edin!

✧ Bilinçli farkındalık (Mindfulness) meditasyonunu öğrenin.

Meditasyonun sağlığını bilimsel olarak kanıtlanmış sayısız yararı vardır:

✧ Stres düzeyimizi düşürür.

✧ Gerçek benliğimizi keşfetmemize yardım eder.

- ❖ Odaklanma becerimizi artırır.
- ❖ Öfke kontrolü sağlar.
- Uykularımızı düzeltir.
- ❖ Hafızamızı güçlendirir.
- ❖ Hastalıklara direncimizi artırır.
- ❖ İlişkilerimizi daha sağlıklı yapar.
- ❖ Endişemizi azaltır.

İç odaklılıktan dış odaklılığa geçişinizi kolaylaştıracak ruhsal gelişim yöntemleri

Size şimdi, endişenin kaynağı olan iç odaklılıktan dış odaklılığa geçişinizi kolaylaştıracak iki Japon ruhsal gelişim yönteminden söz edeceğim.

Ruhsal sıkıntıların sınıflandırılması ve tedavisi amacıyla ülkemizde, yalnızca Amerika ve Avrupa kaynaklı, Batı değerlerine göre şekillenmiş yöntemlerden yararlanılmaktadır.

Oysa bizler, Batı'dan etkilenen ama büyük ölçüde Asyalı ve Ortadoğulu özellikler taşıyan bir toplumun bireyleriyiz.

Yani kültürel anlamda Doğuluyuz.

Doğu kültüründe insanlar, içinde yaşadıkları aile ve toplumla sıkı ilişki içindedirler.

Akrabalık, komşuluk ve hemşerilik bağları, kişinin benlik oluşumunda büyük rol oynar.

Ülkemizdeki tüm sosyal ve ekonomik altüst oluşlara rağmen, dayanışma ve paylaşım, aileyi ve toplumu bir arada tutan önemli değerlerdir.

Batı'da ise, aile ve akrabalık ilişkileri genellikle bireyin yaşamını doğrudan etkilemez.

Batı kültüründe bireysellik ve farklılıklar vurgulanırken. Doğu kültüründe toplumla uyum ve benzerlikler ön plana çıkar.

Batı yenilik ve değişime, Doğu geleneksellik ve muhafazakârlığa eğilimlidir.

Batı'da rekabet, Doğu'da dayanışma yüceltilir.

Batı'da büyüklerden utanma ve çekinme duygusu kolaylıkla sosyal fobi olarak nitelendirilirken, Doğu toplumlarında sahip olunması gereken bir erdem olarak tanımlanır.

Batı'nın "sınır çizememe" olarak değerlendirebileceği bazı davranışlar, Doğu toplumlarında, insanlar arası ilişkilerde olması beklenen samimiyet, teklifsizlik ve diğerkâmlığın ifadesidir.

Dayanışma, paylaşım ve diğerkâmlık, eski bir dünyanın miadı dolmuş kavramlar mıdır?

Halkımıza, "Herkesin bir terapisti olması gerekir" mantığıyla dayatılan klasik psikoloji ve kişisel gelişim adı altında pazarlanan, "Önce ben, benim duygularım" diyen, aşırı bireyci, ego merkezli Batı sistemlerine göre, bu sorunun cevabı "Evet" olacaktır.

Oysa bilimsel araştırmalar, insanları en mutlu eden deneyimlerin, dostluk, güven, paylaşım, bilinçli özveri ve dayanışma olduğunu ortaya koymaktadır.

Günümüzde Japonya'da endişe ve depresyon tedavisinde yararlanılan Morita ve Naikan yöntemleri bize, bu üst insani değerleri geliştirme fırsatı verir.

Japonya'da uzun yıllar yaşamış ve eşi Japon bir doktor olarak, Japon geleneklerini ve ruhsal gelişim yöntemlerini yakından tanıma şansına sahip oldum.

Japon ve Türk toplumları arasında, Doğu toplumlarına özgü pek çok ortak düşünce ve davranış olduğunu gözlemledim.

Ruhsal sıkıntıların ortaya çıkışında kültürel faktörlerin büyük rol oynaması nedeniyle, ortak özelliklere sahip olduğumuz, modern ama gelenekçi Japonların ruhsal gelişim yöntemlerinden, stres ve endişe kontrolünde halkımızın da yararlanabileceğine inanıyorum.

Morita terapisi

Morita terapisi, 20. yüzyılın ilk yarısında, Tokyo Jikei Üniversitesi Psikiyatri Bölüm Başkanı Dr. Shoma Morita tarafından geliştirilmiştir.

Aldığı bireysel Zen eğitimi, öğretilerini etkilemiş olmakla birlikte, Morita terapisi bir Zen uygulaması değildir.

Dr. Morita, Dr. Sigmund Freud'un çağdaşıdır.

Başlangıçta Japonca "Shinkeishitsu" adı verilen endişe bozukluğunun tedavisini amaçlamış; zamanla yöntemini, pek çok ruhsal yakınmada başarıyla kullanmıştır.

Dr. Morita'ya göre, duyguların ortaya çıkışı kontrolümüz dışındadır.

Bir şeyden korkmaya, birisine âşık olmaya ya da nefret etmeye karar verilemez.

Duygular kendiliğinden çıkagelir.

Duyguları engellemeye çalışmak, onları daha da güçlendirir.

Aynen suyun altında bastırmaya çalıştığımız bir top gibi, bastırılmış duyguların yüzeye fırlamaları ani ve beklenmedik şiddette olur.

Yapmamız gereken, duygularımızı olduğu gibi kabul etmektir.

Duygularımızın değil ama davranışlarımızın kontrolü bizdedir.

Bu nedenle, duygularımızı kabullendikten sonra, davranışlarımızı gözden geçirmemiz ve yaşam sorumluluklarımızı üstlenmemiz gerekir.

Korku, isteksizlik, öfke gibi duygularımız bizi, sorumluluklarımızdan kaçmaya davet etse bile!

Olumsuz duygularımıza rağmen sorumluluklarımızı yerine getirmemiz, zamanla duygularımızın değişmesine yardımcı olur.

Örneğin, utanmamıza rağmen topluluk önünde sunum

yapmak, birkaç kereden sonra giderek bu duygumuzu aşmamızı sağlar.

Canımız istemese de spor yapmak, evimizi temizlemek, işimiz bittiğinde bize kendimizi iyi hissettirir.

Dr. Morita'ya göre, karakterimizi belirleyen duygularımız değil, davranışlarımızdır.

Davranışlarımız, duygularımızı dönüştürür.

Morita terapisinde ilk adım, duygularımızın farkına varmaktır.

İkinci adımsa, bu duygulara yol açan koşulların değiştirilebilir olup olmadığını anlamaktır.

Değiştirilebilir koşulları değiştirmek, değiştirilemeyecek olanları kabul etmek gerekir.

Yaşamda pek çok şey, bizim kontrolümüzde değildir!

Hava durumunu, ekonominin gidişini, doğal felaketleri, sevdiğimiz insanların ölümünü, yaşlanma gerçeğini, ne kadar istesek de değiştiremeyiz.

Trafiğin sıkışması, uçağın rötar yapması, randevuların iptali, tüm programımızı aksatır ama çoğu kez olanı kabullenmekten başka çaremiz yoktur.

Değiştiremeyeceğimiz gerçekleri kabullenmemekte direnmek, içimizde aşırı öfkeye, derin kedere, bazen de yoğun endişe ve korkuya yol açabilir.

Kontrol edemediğimiz gerçeklikleri kabullenmemenin tetiklediği olumsuz duygular, giderek bizi kontrol etmeye başlar.

Zamanla aklımız karışır, kendimiz ve çevremizle bağlarımız zayıflar, içimize kapanırız.

Batı yaklaşımı, her insani duruma, “depresyon,” “panik atak” “takıntı” gibi tıbbi bir ad verip, insanların “hastalığı” sahiplenmesine, arkasına sığınmasına, hayattan uzaklaşıp kendisine odaklanmasına yol açar.

Olumsuz duygulara odaklanıp bencilce hayattan geri çekilmek, sorumluluklarımızı yerine getirmemizi engeller.

Morita terapisi, Batı psikoloji modelinden farklıdır.

Kişinin farkındalığını artırarak, yaşama geri dönmesini hedefler.

En hızlı biçimde kendi kısır dünyasından çıkıp, dünyada sorumluluk almaya çağırır.

Bu durumu, kendim bizzat yaşadım!

Çok sevdiğim babamı kaybettiğimde, benzerini hiç kimse-
nin yaşamasını dilemediğim bir acı denizine düştüm.

Sadece eve kapanıp ağlamak ve başka hiçbir şey yapma-
mak istiyordum.

Diğer yandan, bir işim, beni bekleyen hastalarım, bir an-
ne ve eş olarak sorumluluklarım vardı.

Morita terapisini bilmeseydim, sanırım bu acı denizinde
boğulurdum.

Babamı toprağa verdikten bir gün sonra işime geri döndüm.

Hastalarımın görüşmelerimin aralarında ağladım.

Ama çalışmaya ve evdeki sorumluluklarıma ara vermedim.

Tüm acıma rağmen!

Ve giderek bu acıdan, ruhen olgunlaşarak çıktım.

Ölümün değişmeyecek bir gerçek olduğunu kabul ederek,
kaçınılmaz olan acıyı bastırmayıp, en derin şekilde hisse-
rek ve acının arkasına saklanmak yerine sorumluluklarımı
yerine getirerek...

Eminim, babam da böyle olmasını isterdi...

Naikan ruhsal gelişim yöntemi

Naikan, Japonca “İçe Bakış” demektir.

Kendimizi, ilişkilerimizi ve insan doğasını tanımada mükemmel bir yol gösterici olan Naikan, Yoshimoto Ishin tarafından geliştirilmiş bir yöntemdir.

Naikan, Batı’nın, başkalarını düşünmeden, sadece kendi
istek ve duygularına kulak vermeyi, en öne geçmeyi teşvik

eden benmerkezci yaklaşımından çok farklıdır.

Bireyin dikkatini, bencil iç dünyasından çıkarıp, başkalarıyla ve yaşamla olan ilişkilerine yönlendirmeyi hedefler.

Biz insanlar, ilişkiler içinde şekilleniriz.

Duygularımızın kaynağı, dışımızdaki dünyayla ve insanlarla kurduğumuz ilişkilerdir.

Bu ilişkilerin sağlıklı ve dengeli olması, duygularımızı da sağlıklı ve dengeli kılar.

Bencilleşmek, duygusal çölleşme yaratır; bizi kısır bir dünyaya hapseder.

Naikan yönteminde, başkalarıyla ve yaşamla ilişkimizi dikkatle gözden geçiririz.

Bu amaçla kendimize üç soru sorarız:

Bugün başkalarından (dünyadan) ne aldım?

Bugün başkaları (dünya) için ne yaptım?

Bugün başkalarına (dünyaya) ne şekilde yük oldum; nasıl zarar verdim?

Bir soru eksik gibi sanki değil mi?

“Bugün başkaları bana nasıl zarar verdi / nasıl yük oldu?”

Evet, bu soru, Naikan soruları arasında yoktur.

Çünkü zihnimiz zaten hep bu soruyla doludur.

Başkalarının bize nasıl yük olduğunu durmadan hesaplarız.

Başkalarının bize verdiği inandığımız zararların çetelesini tutarız.

Diğer yandan, kendimizin yol açtığı zararlara, “İstemedен oldu!” “Unutmuşum!” gibi mazeretler bulur ve karşımızdaki-ni suçlayarak sorumluluğu üzerimizden atmaya çalışırız.

Algılarımız hemen her zaman yanlı ve bencildir.

Başkalarından aldığımız desteği, çoğu kez fark etmeyiz.

Başkaları olmadan bir hiç olduğumuzu unuturuz.

Oysa aldığımız destek, tahmin ettiğimizden çok fazla ve önemlidir.

Örneğin:

Sabah hatırımı soran komşum,
Atıkları toplayan apartman görevlimiz,
Bilgisayarımı tamire gelen teknisyen,
Benim bu satırları yazıp size ulaştırmamı sağlayan mat-
baa çalışanları,
Kitabı yayımlayan yayımcı,
Satan kitapçı,
Elimdeki fincanı yapan seramik sanatçısı,
Ve fincanın içindeki çayı üreten tarım işçileri,
Az önce bindiğim metroyu kullanan makinist,
İyilik haberlerini iletip beni mutlu eden eski bir hastam,
beni destekleyen ve yaptığım hemen her şeyin arkasında
olan sayısız insandan sadece birkaçı...

Bugün başkaları için ne yaptım sorusuna gelince:
Güne gülerek başlamam,
Kahvaltı ve yemek hazırlamam,
Ortalığı toplamam,
Hastalarımın yakından ilgilenmem,
Doğayı kirletmemek için plastikleri geri dönüşüm için
ayırmam,
Komşuma hasta ziyaretine gitmem,
Uzun zamandır görüşmediğim kuzenimin hatırını sormak
için telefon açmam...

Bugün başkalarına nasıl yük olduğumuz ve zarar verdi-
ğimiz sorusunun yanıtını bulmak, ince bir dikkat gerektirir.
Bir insanı bekletmemiz,
Verdiğimiz sözü tutmamamız,

Randevumuza gitmememiz,
 Yapabileceğimiz bir yardımı esirgememiz,
 Gördüğümüz halde bir haksızlığa göz yummamız,
 Kaba ve bağırarak konuşmamız,
 Gürültü yapmamız,
 Surat asmamız ve kötü davranmamız,
 Teşekkür etmememiz,
 Dedikodu yapmamız,
 Duygusal veya fiziksel şiddet uygulamamız,
 Gereğinden fazla tüketmemiz, başkalarına ve dünyaya ve-
 rebileceğimiz sayısız zarardan yalnızca birkaçıdır.

Naikan bizlere, günümüzün bencilleşen dünyasında ko-
 layca unuttuğumuz bir gerçeği hatırlatır: Başkaları olmadan
 bir hiç olduğumuz, herkesin ve her şeyin birbirine bağlı oldu-
 ğu gerçeğini...

Bir an için yediğiniz bir dilim ekmeği düşünün!
 O bir dilim ekmekte, kaç insanın emeği var sizce?
 Ekmeğin buğdayını yetiştiren çiftçiyi,
 Buğdayın tohumunu çiftçiye ulaştıran nakliyeciyi,
 Çiftçinin ekim ve hasat zamanı kullandığı tarım makine-
 lerini üretenleri,
 Çiftçinin, tarım makinelerini alabilecek parayı kazanması
 için sattığı buğdayı satın alanları,
 O buğdaydan un yapanları,
 Unu paketleyenleri,
 Paketleri kamyonlarla taşıyanları,
 Kamyonları üretenleri,
 Lastiğini yapanları,
 Kamyonu süren şoförü,
 Şoförün giysilerini ve yemeklerini üretenleri,
 Fırını inşa edenleri,

Ekmeğe katılacak suyun fırına ulaşmasını sağlayanları,
 Su borularını döşeyenleri,
 Musluk fabrikasında çalışan işçiyi,
 Ekmeğe katılan tuzu üretenleri,
 Fırıncının kullandığı tahta kürekleri yapanları,
 Ekmekleri fırından alıp satıldıkları dükkâna taşıyanları,
 O dükkânı inşa edenleri,
 Ekmekleri raflara yerleştirenleri,
 Ekmeğin satışını kasada yapanları,
 Sizin o ekmeği alabilmek için sahip olmanız gereken para-
 yı kazanmanızı sağlayan işverenlerinizi veya müşterilerinizi,
 Onların size ödedikleri parayı kendilerinin kazanabilmesi
 için yaptıkları işlere harcadıkları emekleri,
 O emeklerin üretildiği her bir işyerini kuran, geliştiren,
 işletenleri,
 Tüm bu insanların dünyaya gelmesine, büyümesine, bakı-
 mına ve yaşamını sürdürmesine yardımcı olan anneleri, ba-
 baları, eşleri ve diğer insanları...
 Onlardan öncekileri dünyaya getirenleri, yetiştirenleri...
 Ve öncesini, daha öncesini...

Akıl almıyor, değil mi?
 Üstelik burada, fırıncı küreğine canını veren ağaçlardan
 söz etmedim bile!
 Bir dilim ekmek deyip geçmeyin!
 Görüyorsunuz; başkalarının desteği ve dünyanın verdik-
 leri olmasa, insanca yaşamamız neredeyse imkânsız olurdu.

Naikan uygulaması yaptığımızda, başkaları için yaptık-
 larımızın, başkalarından aldıklarımıza oranla aslında ne ka-
 dar az olduğunu fark ederiz.

Bize yardım eden eşimiz, dostumuz, akrabalarımızın; bi-
 ze hizmet eden eşyalarımızın; bizim varoluşumuza destek ve-

ren canlı ve cansız her şeyin farkına varmak, müthiş bir şükran duygusu hissettirmenin yanı sıra, bize bu koskoca evrende yalnız ve çaresiz değil, görkemli ve sonsuz bir bütünün, anlamlı bir parçası olduğumuzu gösterir.

Einstein'ın dediği gibi, hepimizin yaşamı, bizden önce yaşamış ve halen yaşamakta olan milyonlarca insanın ortak emeğinin ürünüdür.

Bütünün parçası olmak, bize sorumluluklar da getirir.

Bütünü korumanın, ona zarar vermemenin ve onu güzelleştirmenin sorumluluklarını...

Güzel sorumluluklardır bunlar!

Üstlendikçe kendimizi de zenginleştiren, güzelleştiren ve koruyan...

Özgüven

Kaygılı insanlarda düşük özgüvene sık rastlanır.

Değersiz hissetmek, yeterince akıllı, çekici, yetenekli olmadığına inanmak, kişinin zorluklara direnme gücünü azaltır.

Bu inançların bazıları zihnimize, yetişme yıllarımızda yerleştirilmiştir.

Ailemiz bize çocukluğumuzda, aptal, beceriksiz, çirkin, hantal gibi sıfatlar yapıştırmış olabilir.

Her şeyi bildiklerine inandığımız için, aile büyüklerinin sözlerini, doğru olup olmadığına bakmaksızın içselleştiririz.

Söylenenleri mantık süzgecinden geçiren düşünen beynimiz henüz, yeterince gelişmemiştir.

Bazen de özgüvenimiz yıllar içinde kaybolur.

İşimizi kaybetmek, sevgilimizin ya da eşimizin bizi aldatması veya terk etmesi, içimizde yetersizlik ve değersizlik duyguları yaratabilir.

Özgüven ne yazık ki, bazı "yaşam gurularının" iddia etti-

ği gibi aynaya bakıp kendimize ne kadar “akıllı, şahane, becerikli” olduğumuzu söyleyerek ya da bunları afirmasyonlar şeklinde kâğıda dökerek kazanılmaz.

Özgüvenli olmak, kifayetsiz muhterislikle yani yetersiz, yeteneksiz, donanımsız olduğu halde burnu büyük, açgözlü, bencil, hırslı ve kibirli olmakla karıştırılmamalıdır. Öylesi insanlar, başkalarının duygularını fazla umursamazlar.

Özgüven, kendimiz hakkında iyi duygular beslememiz demektir.

Kendimizi onaylayabilmemiz ve sevebilmemiz ancak, kendimizi geliştirmemiz, duygu ve düşüncelerimizi tanıyıp onları doğru yönetebilmemizle mümkündür.

Bu yolla, yeteneklerimizi keşfedebilir, anlamlı işler yapar ve yaşama katkıda bulunabiliriz.

İnsan ilişkilerimiz daha etkin ve sağlıklı olur.

İşte tüm bunlar, gerçekten kendimizi iyi hissettiren ve özümüze güven duymamızı sağlayan niteliklerdir.

Eğer endişeli biriyseniz, çözüm ararken özgüven konusunu dikkate alın!

Özgüveniniz nasıl?

Yok ya da yetersizse, onu kazanmak için hangi nitelikleri geliştirmelisiniz?

Gereken değişimleri nasıl yapabilirsiniz?

Dikkatle düşünün!

Değişmeye hazırlanın!

Değişimi ve geçiciliği kabullenin!

“Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir” der, bundan 2500 yıl kadar önce Efes’te yaşamış olan filozof Herakleitos.

Yaşamda, ölüm dışında emin olduğumuz değişmeyen tek gerçek, her şeyin değişeceği gerçeğidir.

Bizler, alıştığımızdan kopmak istemeyiz.

Yenilikler, getireceği bilinmezlikler nedeniyle korkutucudur.

Okullar biter, çalışma hayatı başlar, işler değişir, şirketler iflas eder, anne babalarımız yaşlanır ve ölür, çocuklarımız olur, onlar büyür ve zamanla kendi yaşamlarını kurmak için evi terk ederler, iklimler değişir, saçlarımız ağarmaya, yüzümüz kırışmaya başlar...

Hep aynı kalacağını sandığımız bedenimiz, giderek çok farklı bir hal alır, eşyalarımız eskir, komşularımız değişir...

Hayatımızdaki her şey ama her şey, değişmeye mahkûmdur.

Değişim ne kadar korkutucu olsa da, beraberinde pek çok güzel şey getirir.

Bunaldığımız eğitim hayatı bir gün biter, dayanamadığımız iş arkadaşımız istifa eder, gürültücü komşumuz taşınır...

Değişim bize, her şey gibi, hiçbir sıkıntının da sabit kalamayacağını gösterir.

İyi şeyleri kötü, kötü şeyleri iyi şeyler izler...

Ama hiçbirisi bitimsiz değildir.

İyilik, içinde kötülüğü, kötülük de iyiliği barındırır.

Sağlığımız bozulup hastanede kalmamız gerektiğinde bile, o ana dek fark etmediğimiz pek çok güzel şeyin farkına varırız.

Nefes alabilmenin, özgürlüğün, kollarımızı bacaklarımızı hareket ettirmenin, boş zamanın, bizi düşünen ve destek olan dostlarımızın, sağlığımızın ve hayatın kıymetini öğreniriz!

Pek çok insan, kansere yakalanmanın, gözlerindeki perdeyi kaldırdığını, hayatın gerçeklerini görüp, daha derin ve özlerine uygun yaşamaya başladıklarını söyler.

Endişeli olduğumuzda, her şeyin kötü gideceğine, koşulların hiç değişmeyeceğine inanırız.

Örneğin, "Eyvah! Yaşlanıyorum! Hayatın tadı kaçacak!" diye düşünebiliriz.

Oysa yaşlanmanın hayatın tadını kaçıracağı düşüncesi, iki temel gerçeği göz ardı eder.

İlki, yaşlanmanın hayatın bir parçası olduğu gerçeğidir.

Bu gerçeği kabullendiğimiz takdirde, gençlikten yaşlılığa, yaşanan her anın çok daha fazla kıymetini bilir, hakkını veririz.

İkincisi ise, bilinçli yaşanan her yılın, yaşamımıza derinlik ve mutluluk kattığı gerçeğidir.

Araştırmalar, 65-79 yaşlar arasının en mutlu yaşlar olarak tanımlandığını ortaya koyuyor.

Gençliğini güzel ve anlamlı yaşamış, sorumlulukların yükünü azaltmış insanlar için, ilerleyen yıllar mutluluğun azaldığı değil, arttığı yıllardır.

Öyleyse, “Eyvah! Yaşlanıyorum! Hayatın tadı kaçacak!” yerine, şöyle düşünebiliriz:

“Yaşlanmak, yaşamın doğal bir parçası! Ne güzel ki, yaşlanabilecek kadar uzun bir süre yaşayabildim! Her günümün ayrı değeri var ve o değeri fark ettikçe, yaşam hazineme her gün bir başka altın daha ekleyeceğim!”

Başka bir örneğe bakalım:

“Alışveriş merkezine her gittiğimde, panik yaşıyorum!”

Bu saptamanın “her gittiğimde” bölümü abartılı.

Ayrıca burada, markete her gidişte panik yaşanacağı beklentisi var.

Geçmişte bazen panik yaşanmış olması, sürekli yaşanacağı anlamına gelmiyor.

“Şimdiye dek, markete gittiğimde zaman zaman aşırı endişelendim!” dediğimizdeyse, çok daha gerçekçi bir değerlendirme yapıyoruz.

Öncelikle bu durumun şimdiye dek olduğunu belirterek, onu gelecekteki kaderimiz olmaktan çıkarıyor, endişe beklentisine girmiyoruz.

Markete her gittiğimizde endişe yaşamadığımız gerçeğinin altını, “zaman zaman” saptamasıyla çiziyoruz.

Durumumuzu, “panik” yerine, endişenin şiddetiyle değerlendiriyoruz.

“Panik” yerine “aşırı endişe” tanımını kullanmamız, her

zaman hissettiğimizden daha fazla bir endişeye kapıldığımızı belirtiyor.

Size bu konuda becerilerinizi geliştirmeniz için birkaç cümle vereceğim.

Her birinin altına, yaşamın değişim, görecelilik ve süreksizlik özelliklerini dikkate alarak kuracağınız alternatif cümleler yazın lütfen:

“Sigarayı bırakmak istiyorum ama asla bırakamam!”

“Hiçbir zaman doğru bir eş bulamayacağım!”

“Unutmam imkânsız! Onsuz yaşayamam!”

“Berbat bir insanım! Değişmeyeceğim!”

“Sınavı kazanamadım! Mahvoldum! Hayatım bitti!”

Bu egzersizlerde amacımız, Pollyanna olmak değil, beynimizi, duygu ve düşünce kalıplarının dışına çıkarıp, yaşamın esneklik ve değişkenliğine uygun biçimde düşünmeye davet etmektir.

Unutmayın!

Hayatta her şey geçicidir!

Hiçbir şey kalıcı değildir!

Ve her şey, ona nasıl baktığımıza göre değişir, yani görecelidir.

Sorunlarımız da!

Bu konuyu güzel bir hikâyeyle kapatalım:

Bir zamanlar, çok güçlü bir sultan varmış.

Çok zengin ve çok zalimmiş.

Hayatta kazanmadığı zafer, tatmadığı keyif kalmamış.

Bir gün her şeyden çok sıkılmış...

Vezirlerini çağırmış ve onlara, "Bana öyle bir şey getirin ki, ona her baktığımda hüznünlüysem neşeleneyim, neşeliysem hüznünlüysem. Mutsuz olduğumda umudumu tazelesin, mutlu olduğumdaysa, kendimi mutluluğun tembelliğine kaptırmamam gerektiğini bana hatırlatsın!" demiş.

Vezirler çaresizce birbirlerine bakmışlar.

Sultan kükremiş:

"Size bu akşam günbatımına kadar zaman veriyorum. Ya bana böyle bir şey bulursunuz ya da memlekette taş üstünde taş, omuz üstünde baş bırakmam!"

Tehdit fena, zaman kısa!

Saray erkânı toplantı üstüne toplantı yapmış...

Akıllarına gelen hiçbir şey sultanın beklentisini karşılamıyormuş...

Her şeye sahip sultanı neyin sevindireceğini bulmayı koynun bir kenara, bir anda onun sevincini hüzne neyin dönüştürebileceğini, hayallerinde bile canlandırmaya cesaret edemiyorlarmış...

Konuşmalar, yavaş yavaş titrek kekelemelere dönüşmüş gün ilerledikçe...

Çaresizlik dağları tutmuş...

Onların bu halini gören bir saray hizmetlisi, çekine çekine başvezeire şöyle demiş:

"Efendim, günbatımı yaklaştı. Zaman azaldı. Ormanda bir kulübede yaşlı bir bilge yaşar. Ona bir danışsanız; belki bir çaresi vardır!"

Başvezir bu öneriyi diğerlerine anlatınca, saray erkânı

aralarında homurdanmaya başlamış...

Kimisi bunu, zaten çok değerli olan azıcık zamanlarının kaybı olarak görmüş; kimiyse başka çare kalmadığı için "Sorulması evladır" demiş.

Toplanıp ormanın yolunu tutmuşlar.

Gitmişler, gitmişler...

Kuytularda eski püskü kulübeyi bulmuşlar.

Dışarıdaki telaşlı sesleri duyunca, beli bükük yaşlı adam kulübesinden çıkmış...

Saraylılar şaşkınlıkla bir üstü başı yırtık pırtık adama, bir de birbirlerine bakmış ve başlamışlar dizlerini dövmeye!

"Vay ki vay! Bu adam mı sultanın hüznünü neşeye, neşesini hüzne döndürecek şeyi bulacak?

Keşke buralarda zaman kaybetmek yerine, son saatlerimizi ailelerimizle vedalaşarak geçirseydik!"

Onların bu halini gören hizmetli öne fırlamış ve yaşlı adama sultanın dileğini anlatmış:

"Sultanımız, erkândan şunu ister: 'Bana öyle bir şey getirin ki ona her baktığımda, hüznünlüysem neşeleneyim, neşeliysem hüznüleneyim. Mutsuz olduğumda umudumu tazelesin, mutlu olduğumdaysa, kendimi mutluluğun tembelliğine kaptırmamam gerektiğini hatırlatsın!'

Bunun nasıl olacağını, bilsen bilsen sen bilirsin!"

Yaşlı adam kafasını sallamış ve sessizce kulübesine geri dönmüş!

Saraylılara asırlar gibi gelen bir zaman sonra kulübeden çıkmış.

Elinde kararmış bir madenden yapılmış eski bir yüzük varmış.

"Alın bunu, götürüp sultana verin!" demiş.

Herkes umutsuzca yüzüğe bakmış ama durup düşünecek zamanları kalmadığından, yüzüğü kapıp sultana koşmuşlar.

Bir yandan da ağlayıp sızlıyor, kendilerini yaklaşan ölümüne hazırlıyorlarmış.

*Sultan yüzüğü evirmiş çevirmiş...
 Gözüne iyice yaklaştırmış...
 Yüzüne geniş bir tebessüm yayılmış...
 “Aferin size! Başardınız!” demiş.
 Sonra yüzüğün içine kazınmış sözleri yüksek sesle okumuş:
 “Bu da geçer!”*

Gülümseyin! Gülün! Güldürün!

Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin bir araştırmasına göre, anaokulu öğrencileri günde 300 kez gülerken, yetişkinlerde bu sayı 20 bile değil!

Ne yazık; büyüdükçe gülmeyi unuturuz!

Özellikle fazla endişeli olanlarımız, daha az güler, kendilerini ve hayatı fazla ciddiye alır.

Oysa gülmek, hayatın ağırlığını üzerimizden kaldırır.

Dikkatimizi kendimizden uzaklaştırır.

Endorfin adı verilen, vücudun doğal morfinlerinin salgısını artırır.

Bu maddeler, ağrı kesici ve rahatlatıcıdır.

Araştırmalara göre gülmek:

- * Vücut savunma sistemimizi güçlendirir.
- * Dolaşım sistemimizi canlandırır.
- * Oksijen alımımızı artırır.
- * Akciğerlerimizi açar.
- Tüm vücut kaslarımızı ve diyaframımızı rahatlatır.
- * Mide sorunlarımızı azaltır.
- * Kan basıncımızı düzenler.
- * Ağrı kesici etkisi vardır.
- * Hafıza, yaratıcılık gibi beyin fonksiyonlarımızı geliştirir.
- * Neşelendirir.
- * Gevşetir.

- * Stres düzeyimizi düşürür.
- * Uykumuza yardımcı olur.
- * Sosyal ilişkilerimizi geliştirir.
- * Yaşam kalitemizi yükseltir.

Ben üzgün ve gergin olduğumda, eğlenceli bebek, kedi, şempanze videoları izlerim.

Kamera şakalarına bayılırım.

Fıkra okurum.

Hepsini hatırlayamam da çok sevdiğlerimi ezberlerim.

Komik karikatürleri ve videoları mutlaka arkadaşlarım ve ailemle paylaşıyorum.

Çünkü neşe bulaşıcıdır ve ben onlara da bulaştırmak isterim!

Size de öneririm:

Günde en az beş kez gerçekten gülün.

Bu hafif bir gülümseme değil, göbeğinizi oynatan içten kahkahalar olsun!

Göreceksiniz, bir süre sonra endişeniz belirgin ölçüde azalacaktır!

İyi uyuyun!

Beynimizin kendisini yenilemesi için, iyi uykuya ihtiyacı vardır.

Uykusuzluk (insomnia); yorgun, huzursuz ve mutsuz hissetmemize yol açar.

Günlük uyku ihtiyacı, kişiden kişiye farklılık gösterir.

Bazılarımız için dört saat yeterliyken, bazılarımız için on saat bile azdır.

Yetişkinlerde ortalama yedi saatlik bir uykunun yeterli olacağı söylenebilir.

Uyku uzmanlarına göre, sabahları dinlenmiş, enerjik ve

rahat kalkıyorsanız, kaç saat uyumuş olursanız olun, uykunuz yeterli demektir.

Bu nedenle, uyuduğunuz saat sayısına takılmayın!

Ama sarhoş gibi uyanıyor, kendinize gelemiyor, gün içinde hafızanızı toplamakta zorlanıyorsanız, uykunuz sorunludur ve çözüm gerektirir.

Uykusuzluğun en önemli nedeni strestir.

Stresle başa çıkmanın yollarını öğrenmek elbette çok önemlidir, ama öncelikle uyku alışkanlıklarınızı gözden geçirmenizde yarar vardır.

Sağlıklı uyku için neler yapabileceğinize yakından bakalım: Erken yatın! Uyku hormonumuz olan melatonin maddesinin seviyesi geceleri artar ve gündüzleri düşer.

Salgılanması karanlıkta gerçekleşir.

Vücudumuzun biyolojik saatini düzenleyen bu hormonun, endişe ve depresyonu azaltıcı etkisi vardır.

Günümüzde kentlerin aşırı aydınlatılması, ışıklı elektronik aletler, vardiyalı çalışma hayatı, farklı yerel saat dilimleri arası yolculukların etkisinden kaynaklanan biyoritim bozukluğu gibi nedenlerle, melatonin eksikliğine gidecek daha sık rastlanmaktadır.

❖ Oda ısısı ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır! Hafif serin odada uyumak daha kolaydır.

Geç saatlerde etkisi olan çay, kahve gibi içecekler içmeyin!

❖ Uyumadan önce fazla alkol almayın! Alkol uykuya geçişi kolaylaştırırsa da, gece yarısı metabolize edildiğinde, çarpıntıyla uyandırır.

❖ Yatmadan iki saat önce bilgisayar, televizyon gibi uyarıcı cihazlarla ilişkinizi kesin.

❖ Uyumadan iki saat önce egzersiz yapmayı sonlandırın. Uykudan önce egzersiz uyarıcı etki yaptığından, uykuya geçişi zorlaştırır.

- * Ilık suyla banyo alın ya da duş yapın.
- * Yatmadan önce ıhlamur, melisa çayı veya ılık süt için.
- * Yatağınızın sağlam ve rahat olmasına dikkat edin.
- * Odanızın tam karanlık olması önemli olduğundan, koyu renkli perdeler kullanın.
- * Yatak odanızda TV izlemeyin, gürültülü müzik dinlemekten kaçınin.
- * Dışarıdan gelen gürültüler ya da yakınınızdaki horlamalar rahatsız ediyorsa, kulak tıkaçlarından yararlanın.
- * Yastığınızın altına lavanta torbası yerleştirebilirsiniz. Lavanta sakinleştirir.

Gündüzleri kestirmekten kaçınin.

Uyuyamadığınızda, bunun için kendinizi cezalandırmayın!

- * Psikoloji okulunda bir hocam şunu önermişti:

“Uykunuz kaçtığında, yatağın içinde dönüp durmak yerine, hep ertelediğiniz, yapmak istemediğiniz bir şey yapın! Kitaplığınızı düzeltmek veya banyoyu ovmak olabilir bu. Uykunuz büyük olasılıkla gelecektir. Gelme bile, kendinize kızmak ve yatakta dönüp durmak gibi işe yaramaz bir şey yerine, yararlı bir iş yapmış olursunuz!”

Ben bu öneriyi çok akılcı bulup hayatıma uyarladım. Uykumun kaçtığı gecelerde, bu şekilde sayısız ertelenmiş işimi bitirdim. Eğer yattıktan 30 dakika sonra hâlâ uyanıksanız kalkın ve sıkıcı bir iş yapın! Örneğin, ütü yapabilirsiniz ya da kopuk düğmelerinizi dikebilirsiniz.

- * Derin gevşeme egzersizi uygulayın!

Daha önce bu konuda birçok örnek verdim.

Kısa bir uygulama da şöyle:

Kendinizi zihninizde, ılık esintili bir günbatımında, sahilde yürürken canlandırın. Oradayken, tüm sorun ve sıkıntılarınız geride kalmış olsun.

Attığınız her adımda biraz daha rahatlayın ve gevşeyin...

Gözleriniz uyku için yavaş yavaş kapanıncaya dek, o sahilde yürüyün...

İyi uykular!

- * Gece uykusuz kaldığınızda, kalkıp bir şeyler yemeyin!
Bunu yapmanız, beyninizi uykusuz kaldığı için ödüllendirmeniz demektir Onu, yanlış ödüle alıştırmayın!
- * Sabah hep aynı saatte kalkmak için doğru bir zaman belirleyin ve o saate sadık kalın. Ertesi gün işiniz olmasa bile, kalkış saatinizi değiştirmemeye çalışın!

Hobi edinin!

Hobiler, kişinin kendisiyle kurduğu ilişkinin aynasıdır.

Kendisine zaman ayıran, yaşama ilgi duyan insanların hobileri vardır. Hobisi olan insanlar, nadiren depresyon ya da endişe yaşarlar.

Eğer endişeli bir insansanız mutlaka hobi edinin!

Yapabilecekleriniz arasında:

- * Bir müzik aleti çalmayı öğrenmek
- * Koroya katılmak
- * Kitap okumak, kitap kulüplerinde yer almak
- * Dans etmek
- * Yüzmek
- * Grup yürüyüşlerine gitmek
- * Yabancı dil öğrenmek
- * Turistik gezilere katılmak
- * Yardım derneklerinde gönüllü çalışmak
- * Spor kulüplerinde egzersiz yapmak
- * Körler için sesli kitap hazırlamak
- * El işi yapmak
- * Dünya mutfaklarını öğrenmek

- ✱ Resim çizmek
- ✱ Dikiş dikmek
- ✱ Seramik ve heykel eğitimi almak
- ✱ Fotoğraf ve film çekmek gibi sayısız aktivite vardır.

Şükran duyun!

En son ne zaman, yaşamınızdaki değerler için şükran duyduunuz?

Kalbiniz, gözleriniz, bacaklarınız, ayaklarınız, elleriniz, nefes alabildiğiniz, düzenli su ve yemek bulabildiğiniz ve sığınacak bir çatınız olduğu için...

Aileniz, akrabalarınız, dostlarınız, değerli öğretmenleriniz için...

Dünyada milyonlarca insanın, tüm bunların çoğuna, bazen de hiçbirine sahip olmadığını biliyor musunuz?

Bir an için, sizin de onlardan birisi olduğunuzu düşünün!

Çoğumuz sahip olduklarının değerini, ancak kaybettikten sonra anlar.

Hastalanmadıkça sağlığımızın, terk edilmedikçe sevgimizin, bozulmadıkça eşyalarımızın kıymetini bilmeyiz.

Bazen halinden çok şikâyet eden, parasızlıktan istediği çok şeye sahip olmadığını söyleyen danışanlarıma şunu sorarım:

“On milyar dolar versem, sağ elinizi kestirip bana verir misiniz?”

Şimdiye kadar “Evet” diyen olmadı!

Ben de onlara, “Bakın demek ki, hem on milyar doları reddebilecek kadar zenginsiniz, hem de on milyar dolara değişmeyeceğiniz bir değere sahipsiniz!” derim.

Kaçımız, üzerimizde paha biçilmez bir servet taşıdığımızın farkındayız?

Şükran duyuyoruz?

Şükran, var olan değeri fark etmek ve onun varlığından

duyulan memnuniyet için teşekkür etmektir.

Şükran duygusu maalesef, modern dünyada, giderek unutulmakta.

Oysa araştırmalar, sahip olduğumuz değerler için şükran duymanın; stresi, endişeyi ve depresyonu azaltmada çok etkili bir yol olduğunu bildirir.

Pozitif psikoloji alanının öncüsü Prof. Dr. Martin Seligman, sağlıklı ve mutlu olmada şükran duygusunun öneminin altını çizer ve düzenli uygulamalarla şükran duygumuzu geliştirme-mizi tavsiye eder.

Şükran duygusu, beynimizde dopamin adlı bir maddenin salgılanmasını sağlar.

Mutluluk, tutku, haz gibi yoğun duygular yaşamamıza neden olan dopamin, endişe ve gerilimi azaltır.

Dopamin düşünme, yaratıcılık ve karar verme becerilerimizi geliştirir.

Uykularımızı düzene sokar.

Şükran duygusu hepimizin içinde var olan bir programdır ama aktive edilmesi gerekir.

Şimdi gelin, bu konuda pozitif psikolojinin bize öğrettiği bazı egzersizleri yapalım:

Gecikmiş şükran egzersizi:

Gözlerinizi kapatın!

Yıllar önce söylediği bir söz ya da yaptığı bir hareketle yaşamınızda olumlu değişikliklere yol açan birinin yüzünü zihninizde canlandırın!

Ona, size yaptığı katkı için hiçbir zaman gerektiği gibi teşekkür etmediniz!

O insan, gelecek hafta yüz yüze görüşebileceğiniz ya da haberleşebileceğiniz birisi olsun.

Göreviniz, şükran duyduğunuz o kişiye bir şükran mektubu yazmak olacak.

Mektubunuzda onun, hayatınızda olumlu değişikliklere yol açan davranışını, değişikliğin niteliklerini, bu değişikliğin size ve çevrenize olan etkilerini yazın!

Teşekkürlerinizi ifade edin!

İmzalayın!

Sonra da, o kişiyi ziyaret edin ve yazdıklarınızı yüksek sesle kendisine okuyun!

Yüz yüze görüşmek her zaman çok daha etkili olsa da, bunun mümkün olmadığı durumlarda, telefonla da yazdıklarınızı okuyabilirsiniz!

Üç şükran egzersizi:

Önümüzdeki hafta boyunca, yatmadan önce kendinize on dakika zaman ayırın.

On dakika boyunca, gün içinde yolunda giden üç olay hatırlayın ve onları kâğıda dökün.

Bunlar, gayet sıradan olaylar olabilir.

Örneğin, sabah eşinizin size kahvaltı hazırlaması, çocuğunuzun zamanında hazırlanıp okuluna gitmesi veya arkadaşınızın sizin yerinize hafta sonu işyeri nöbetinde kalmayı kabul etmesi gibi...

Sonra da bu olayların nedenlerini ve kaynaklarını düşünün, yanlarına yazın:

“Eşim bu sabah keyifsiz olduğumu fark edip işe gitmeden önce bana kahvaltı hazırladı. Çünkü o, duyarlı bir insan!”

“Çocuğum bu sabah kendi başına kalkıp okul için hazırlandı. Çünkü o, sorumluluk üstlenen bir çocuk!”

“Arkadaşım, ailemin şehir dışından gelişinin benim için önemini anlayıp bana yardımcı oldu. Çünkü o duyarlı ve güvenilir bir dost.”

Şükran duyma, geliştirilebilir bir beceridir.

Düzenli yapıldığında, zamanla günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelir.

Şükran duygusu için bazen yaratıcı olmamız gerekir.

Bunun çok güzel bir örneğini, yazar ve din adamı Matthew Henry verir.

Henry, Londra'da dolaşırken hırsızlar tarafından soyulur. Olaydan sonra günlüğüne olayla ilgili şükranlarını yazar:

Öncelikle çok teşekkür ederim; çünkü ilk defa soyuldum!

İkincisi, onlar hayatımı değil; sadece cüzdanımı çaldı!

Üçüncüsü, her şeyimi aldılar ama neyse ki her şeyim çok şey değildi.

Dördüncüsü, ben soyulandım; soyan değil!

Şefkatli bir kalbe sahip olun

Sert ve yıkıcı bir öğretmen, hatalarını ağır yargıladığı çocuklarda özgüvensizlik, korku ve derslere karşı nefret yaratır.

Şefkatli ve anlayışlı bir öğretmense onları cesaretlendirir, özgüvenlerinin gelişmesine yardımcı olur ve yollarını açar.

Çocuklar dersleri sever, başarıları artar.

Hatalar, doğruyu öğrenmelerinin bir aracı haline gelir.

Bizim de kendimizle ilişkimiz, öğretmenlerin öğrencileriyle ilişkilerinden pek farklı değildir!

Kendimize karşı ya çok sert ve yargılayıcıyızdır ya da şefkatli ve cesaretlendirici.

Endişeli insanların çoğu, sert bir öğretmen gibi, kendine karşı acımasızdır.

“Ben bu sorunlarla niye başa çıkamıyorum?”

“Aptal ve beceriksizin tekiyim! Kendimi rezil ettim!”

“Herkes normal hayat sürüyor, bir ben böyleyim!”

Bu sert yargıların önemli bir nedeni, endişenin çok rahatsız edici bir duygu olmasıdır.

O duygudan hızla sıyrılmak isterken bir sorumlu arar ve en kolay ulaştığımız kişiye, yani kendimize saldırırız.

Bu saldırı işe yaramadığı gibi, ruhumuzda iç çatışma yaratır.

Bir yanımız endişelenirken, diğer yanımız kendimizi bu endişe nedeniyle eleştirir, kınar, aşağılar.

“Nasıl bu kadar korkak, utangaç ve güçsüz olabilirim!”

Çatışmanın yarattığı sonuç, endişenin artışıdır.

Sakinleşmek yerine, giderek büsbütün gerginleşiriz.

Oysa endişe anında ihtiyacımız olan yegâne şey, rahatlama ve güven duygusudur.

Kendimize anlayışlı, sevgi dolu ve şefkatle yaklaşmamız gerekir.

Eksikler ve kusurlar insanlara özgüdür.

Mükemmel insan yoktur.

Bu gerçeği görmemiz ve kabullenmemiz, kendimize hoşgörüümüzü artırır.

Bundan böyle bir hata yaptığınızda, kendinize, bir yeri ağrıyan küçük, hasta bir çocuğa yaklaşır gibi yaklaşın!

Ve şunları yapın:

✧ Endişenizin altında yatan korkuyu bulun!

Çoğu kez endişenin altında yalnızlık, aşağılanma, terk edilme, parasız kalma gibi korkular yatar.

Elinizi, kalbinizin üzerine yerleştirin!

Derin bir nefes alın!

Kendinize, “Sevgili yüreğim. Seni anlıyorum. Biliyorum, şu an çok korkuyorsun. Ama yalnız değilsin. Ben senin yanındayım!” deyin!

✧ Beyninizin sakın düşünen, mantıklı yanı ile içgüdüsel ve korkan yanını konuşturun!

Korkan beyninize, ne yaşadığını ve neye ihtiyacı olduğunu sorun.

Sonra düşünen beyninizle onu dinleyin, anlayın ve yardım edin.

Düşünen beyin: “Çok endişelisin; farkındayım. Neler hissediyorsun; bana anlatır mısın?”

Endişeli beyin: “Çok kötüyüm. Canım çekiliyor adeta!”

Düşünen beyin: “Bu durum çok zor olmalı; değil mi?”

Endişeli beyin: “Evet, çok korkunç. Ölecek gibiyim! Bu hiç düzelmeyecek!”

Düşünen beyin: “Eminim, sıkıntın büyük. İyileşmek istiyorsun, değil mi?”

Endişeli beyin: “Evet; iyileşmek istiyorum.”

Düşünen beyin: “Rahatlaman için ne yapabilirim?”

Endişeli beyin: “Buradan biraz uzaklaşmalıyım. Temiz havaya ihtiyacım var.”

Düşünen beyin: “Elbette, çıkalım, biraz hava al ve sonra daha sakın bir şekilde konuşuruz.”

Bu yaklaşım size baştan garip gelebilir.

Ama uyguladıkça, beyninizdeki çatışmanın azaldığını ve rahatladığınızı göreceksiniz.

Böylece yargılanmadığını ve anlaşıldığını hisseden sürün-gen beyniniz sakinleşecek ve mantıklı beynin süreci yönetmesine izin verecektir.

İhtiyacınız olan sevgi, hoşgörü ve şefkati size bir ömür boyu ve kesintisiz olarak sağlayacak yegâne insan sizsiniz; unutmayın!

Kendinizden sevgiyi, hoşgörüyü ve şefkati esirgemeyin!

Kendinizle endişeniz arasına mesafe koyun!

Aşırı endişeyi size yapışık, ayrılmaz, kopmaz bir parçanız gibi hissetseniz de, aslında gerçek öyle değildir!

Endişeniz ve siz ayrı ayrısiniz.

Unutmayın!

Herkes gibi siz de bu dünyaya meraklı, capcanlı bir bebek olarak geldiniz.

Şu anki “endişenin esiri” olan halinizden bir eser yoktu, o zamanlar.

Daha sonraları, hatta şimdi bile, zaman zaman çok rahatsızsınız.

Kendinizi bir filme kaptırdığınızda, sevdiklerinizle beraberken, sahilde güneşin tadını çıkardığınızda, evde her şey yolunda giderken, içinizde endişeden eser yok, değil mi?

Öyleyse endişe, bedeninize yapışık, ete kemiğe bürünmüş bir parçanız değil!

Endişe sanki zaman zaman sizi sarıp sarmalayan, bazen üzerinizden çıkarabildiğiniz bir elbise gibi.

Kimi zaman kendi kendine kayıp giden, kimi zamansa kendi isteğinizle sıyırıp atabildiğiniz...

Eğer endişe bedenimizin bir parçası olsaydı, bu mümkün olur muydu?

Demek ki, sizi sıkan, rahatsız eden endişeden kurtulmanız da mümkün!

Tek yapmanız gereken, onunla aranızdaki mesafeyi fark etmek.

Bunu da nasıl yapacağınızı şimdi öğreneceksiniz!

Endişenizi şekillendirin

Endişenizi zihninizde canlandırıp, ona bir şekil kazandırın.

Dikkatle bakın!

Neye benziyor?

Kimi insan için endişe, göğüs kafesine dolan kara bir buluttur, kimisi içinse bedenini sarıp sarmalayan bir örümcek ağı.

Bazıları boğazına tıkanmış bir yumru, bazıları ise göğsünü saran çelik teller gibi tanımlar endişeyi.

Endişenizi şekillendirirseniz, olduğu yerden çıkarıp ondan arınabilirsiniz!

Örneğin, endişenin kara bulutunu, zihninizde yarattığınız

bir rüzgârla uzaklaştırabilirsiniz.

Örümcek ağını, elektrik süpürgesiyle süpürebilirsiniz.

Zihinsel canlandırma yoluyla, boğazınızdaki yumruyu eriten çok özel bir şurup içebilir, çelik telleri kerpetenle kesip sonra da ateşte eritebilirsiniz.

Hatırlayın!

Beyniniz, hayalle gerçeği aynı şekilde işleme koyar.

Zihninizde yaptığınız bu endişe temizliğini de dikkate alacaktır; hiç kuşkunuz olmasın!

Endişenin erken belirtilerini fark edin!

Uzunca bir süredir devam eden endişeniz, üzerinde çalışmanıza rağmen bir anda ya da çok kısa sürede değişmeyebilir.

Çabalarınıza rağmen, zaman zaman endişe hissetmeniz doğaldır.

Bu durum, başa döndüğünüz anlamına gelmez!

Değişim zaman alır.

Hiç kimse, sürekli sakin ve huzurlu olamaz.

Eğer yineleyen endişe ataklarınız varsa, onları tetikleyen bir neden olup olmadığına bakın!

Yorgunluk, uykusuzluk, gerilmenize yol açan insan ilişkileri, arabanızın arıza yapması gibi terslikler, uzun süredir gergin yaşamaya koşullanmış zihninizi yeniden endişeye sürükleyebilir.

Endişenin erken bulgularıyla birlikte başlayan “Bayılacağım, çıldıracağım, öleceğim” gibi korkutucu düşünceler, durumu içinden çıkılmaz hale getirir.

Endişenin erken belirtilerini fark ederseniz, baştan önleminizi alabilir, ilerlemesini durdurabilirsiniz!

Endişenin erken belirtileri:

* Uyku sorunları

* Odaklanmada zorluk

- * Baş ağrıları
- * Terleme
- * Bayılacak gibi hissetme
- * Gerginlik ve huzursuzluk
- * Yaşamdan uzaklaşma
- * Sigara ve alkole eğilim
- * Yeme bozuklukları

Bu belirtilerden bir ya da birkaçının varlığı, strese direncinizin yetersizliğine işaret edebilir.

Böylesi belirtileri fark ettiğinizde, daha önce öğrendiğiniz endişe giderici yöntemlerden yararlanabilirsiniz.

Sabırlı olmanız gerektiğini unutmayın!

Karbondioksitinizi kaybetmeyin!

Vücudumuz “Savaş ya da Kaç” moduna girdiğinde, aşırı hızlı solumaya başlamamız, kanımızdaki oksijen miktarını artırır ve verdiğimiz nefesle fazla oksijen atılırken, beraberrinde karbondioksiti de sürükler.

Hatırlayacağınız gibi, oksijen çok yapışkan bir moleküldür ve ancak karbondioksit yardımıyla dokulara geçebilir.

Eğer karbondioksit miktarı aşırı düşerse, kanda oksijen fazla olmasına rağmen, dokularda oksijen açlığı başlar.

Böyle bir durumda, sık nefes alınmasına rağmen, nefessizlik ve boğulma hissi ortaya çıkar.

Kesekâğıdına soluyarak rahatlama çözümünü filmlerde izlemiş veya bizzat yaşamış olabilirsiniz.

Amaç, nefesle verilen havadaki karbondioksiti yeniden içe çekip, kandaki karbondioksit miktarını artırmaktır.

Fakat bu yaklaşım çok sağlıklı değildir.

Uzun süre yapılırsa, giderek kandaki oksijen miktarı azalacağından, baş dönmesi, bulantı, baş ağrısı, kusma, solu-

num hızlanması, bilinç kaybı gibi bulgular ortaya çıkabilir.

Bu sorun için daha sağlıklı çözümler vardır.

İlki, derin bir nefes alıp, içinizden 10'a kadar sayarak nefesinizi tutmanızdır.

Diğeri ise, daha önce öğrendiğiniz 7/11 nefesidir.

Nefesi 7'ye kadar sayarak burnunuzdan alıp, 11'e kadar sayarak ağzınızdan verin!

Nefesi verme sürenizin uzun tutulmasında amaç, bir sonraki nefesi almanızı geciktirmek ve böylece kanınızın, kullanamayacağınız kadar fazla oksijenle dolmasını engellemektir.

Eğer nefesinizi boşaltmanız, 11 sayısına ulaşmadan biterse, yeniden nefes almayıp, nefesinizi tutarak sayıyı tamamlayın.

Kısa sürede boğulma hissinizin geçtiğini fark edeceksiniz!

Koşun, zıplayın, dans edin!

Endişe denizinin ortasında boğulmak üzere olan birisine, koşmak, zıplamak veya dans etmekten söz etmek tuhaf geliyor, biliyorum.

Ama bu önermemin bilimsel bir nedeni var.

Endişelendiğimizde, beynimiz bizi savaşıma ya da kaçmaya hazırlıyor olsa da, gerçekte ne savaşız, ne de kaçarız!

Vücudumuz, hızlı hareket etmesi gerektiğini sandığından, artacak oksijen ihtiyacını karşılamak için hızlı hızlı nefes alıp verir.

Ama içimize dolan fazla oksijeni kullanamayız, çünkü o esnada hareket halinde değiliz!

Fazla oksijenin tüketilmesi gerekir!

Endişenizin yoğunlaştığı zamanlarda, kısa bir koşuya çıkın, durduğunuz yerde zıplayın ya da dans edin!

Bir marketteyseniz, reyonların arasında hızlı hızlı yürüyün!

Böylece vücudunuz aldığı oksijeni kullanacak, hava açlığı

ve beraberinde gelen sayısız sıkıntıyı size yaşatmayacaktır.

Evet, inanılmaz ama gerçek!

Kendinize telkin edin!

Endişenin erken bulgularını fark ettiğinizde, düşüncelerinizin direksiyonunu olumlu yöne kırarsanız, yaşadığınız sıkıntılı durumdan çok daha kolay sıyrılabilirsiniz.

Nasıl mı?

Kendinize telkin edin:

- * Biliyorum, şu an sıkıntılı hissediyorum ama sakın olursam az sonra geçecek!
- * Kötü hiç bir şey olmayacak! Daha önce de benzerlerini yaşadım; biliyorum!
- * Şimdi rahatlıyor ve gevşiyorum!
- * Dikkatimi nefesime veriyor ve her nefeste huzurla doluyorum.

Kaçmayın!

Eğer endişelendiğiniz ortamlardan kaçarsanız, beyninize o ortamların tehlikeli olduğu algısını daha çok yerleştirirsiniz.

Üzerine giderseniz, zamanla korkunuzun azaldığını fark edersiniz.

Kaçmayın!

Kendinizi daha fazla korkutmayın!

Korkunuzun üzerine gidin!

Yapabileceğinizi, kendinize kanıtlayın!

Ve bu kısır döngüyü kırın!

Mutlaka zorunluysa, ortamdan uzaklaşın!

Eğer kendinizi çok kötü hissediyor ve durumu yönetemiyorsanız, bulunduğunuz yerden uzaklaşabilirsiniz.

Alışveriş merkezini ya da toplantıyı terk edebilir, arabanızı bir kenara çekebilirsiniz.

Ama hemen sonra, daha önce öğrendiğiniz şekilde, kendinizi gevşetmeye geçmelisiniz.

Böylece, yaşadığınız olumsuz deneyimin zihninizde çok sağlam bir yer edinmesinin önüne geçebilirsiniz.

Sosyal kaygınız varsa...

Yüzdeki kızarmanın kontrolü

Zihninizde, yüzünüzün endişeden dolayı kızardığı bir ortam canlandırın.

Kendinizi o ortamın içine konumlandırın.

Sonra, yüzünüzü ve boynunuzu, buzdan ince bir zarın kapladığını düşünün.

Buzdan zarın, yüzünüze ve boynunuza temasını iyice hissedin.

Buz, bütün yüzünüzü ve boynunuzu rahatlatıyor!

En ufak bir kızarıklık olmadığı gibi, tüm hücreleriniz serin ve rahat!

Bu egzersizi sık sık yapın.

Kızaracağınızı düşündüğünüz ortamlara girmeden önce de yapıp rahatlayabilirsiniz.

Topluluk önündeyseniz...

Eğer sunum yaparken topluluk önünde aşırı endişeleniyorsanız, o sırada dikkatiniz kendinize odaklanmış demektir.

Böylesi durumlar için önceden, dinleyicilerin ilgisini çekecek birkaç soru hazırlayın.

Onlar soruları cevaplarken, dikkatleri sizden uzaklaşacaktır.

Dinleyicilerinize biraz heyecanlı olduğunuzu söyleyebilirsiniz.

İnsan doğasında bulunan empati özelliği nedeniyle, onlar bu samimi ifadenizden sonra sizin yanınızda yer alacaklardır.

Bu yöntemlerle giderek daha rahat sunum yapabileceksiniz!

Toplantılara katıldığınızda, herkesin size baktığını düşünebilirsiniz!

Aslında hiç kimse sizinle, sandığınız kadar ilgili değildir.

İnsanlar, kendilerine odaklıdır.

Nasıl konuştuklarını, karşılarındakini nasıl etkilediklerini bilmek isterler.

Kendilerinden, ailelerinden, fikirlerinden bahsetmeyi severler.

Bu nedenle, katıldığınız topluluklarda, kendinizi gergin ve endişeli hissediyorsanız, karşınızdakilere çok özel olmayan türden sorular sorun.

Örneğin, ne iş yaptıkları, nereli oldukları, gündem hakkında ne düşündükleri gibi...

Maaş, yaş ve özel ilişkilerinin nasıl gittiği gibi konuları sormamanızda yarar var.

İnsanların konuşmayı en sevdikleri konu ise çocuklarıdır.

Çocukları varsa, onlarla ilgili sorular sorabilirsiniz.

Havalar üzerine konuşmak, hemen her sohbetin kapısını açan bir maymuncuktur; unutmayın!

Sunum yapmadan önce imgeleyin...

Rahat ve huzurlu hissedebileceğiniz bir yer bulun ve bedeninizi gevşetin.

Kendinizi, sunum yaptığınız salonda canlandırın.

Gözlemleyin!

Sakin ve güvenli görünüyorsunuz!

Beden diliniz ve yüz ifadenizden açıkça görülebiliyor rahatlığınız.

Hareketleriniz akışkan.

Ses tonunuz ritmik ve canlı.

Rahat rahat nefes alıp veriyorsunuz.

Dinleyenler sizi keyifle takip ediyor.

Arada sorular soran kişilere, doyurucu yanıtlar veriyorsunuz.

Sunumunuz bittiğinde, bilgilerinizi en güzel şekilde paylaştığınız için siz de, dinleyicileriniz de çok mutlu oluyor.

Kendinize şunu söylüyorsunuz:

“Güzel bir sunum yaptım! Başardım! Ve bunu hep yapabilirim!”

Eğer bu egzersizi, sunumunuzdan önceki günlerde birkaç kez tekrar ederseniz, olumlu imgelemin büyük gücünden yararlanabilirsiniz.

Tabii sunumunuzun içeriğini de, en güzel şekilde hazırlamayı unutmayın!

Yaşamınızı yavaşlatın ve sadeleştirin!

Modern hayatın çılgın temposunda hepimiz sürekli telaş ve panik içindeyiz.

Bir yerlere yetişmeye çalışıyoruz!

Bir şeyler yapmaya, bir şeyleri oldurmaya!

Gerçekleştiremediğimizde ise endişeleniyoruz.

Mezarlıklar, bitmemiş projelerle doludur maalesef!

Siz de asla, her şeyi yetiştirecek zamana sahip olamayacaksınız!

Ne kadar çabalasanız da mümkün olmayacak!

Koşarken yaşamı ıskalıyorsanız, yaşadığınız anı fark edemiyorsanız, buna yaşamak denebilir mi?

Kontrolden çıkmış bir tempoda yaşıyorsanız; evde, işte.

sosyal hayatta sizden beklenenler kapasitenizi zorluyorsa, sık sık endişelenmeniz doğaldır.

Fazla yük, stres demektir.

Böylesi bir durumda olup olmadığınızı anlamanız için düzenli bir günlük tutun.

Her gün, hangi nedenle, ne kadar zaman harcadığınızı bulun.

Örneğin:

Yemek yapmak, iki saat.

Bilgisayarda oyun oynamak, dört saat.

Gazete okumak, 20 dakika.

Sonra, yaptığınız işleri önem sırasına göre listeleyin.

Hangilerini liste dışı bırakabilirsiniz?

Hangilerine daha az zaman ayırabilirsiniz?

Nerede, yükünüzü azaltmak için, “Hayır” demelisiniz?

“Hayır” sözcüğünü gereken yerlerde kullanmak, hayat kurtarıcıdır!

Gerekli durumlarda sorumlulukları paylaşabilir ya da başkalarına devredebilirsiniz.

Her şeyi bilmek ve mükemmel yapmak, dünyayı kurtarmak zorunda değilsiniz!

Hafifleyin!

Tüketim çağında neredeyse her mekân, gereksiz eşyalarla dolu.

Giyilmeyen sayısız giysi, kullanılmayan tabak, çatal, kaşık, aksesuar, kitap, oyuncak...

Onlardan kurtulmanız, evinizde kendinizi daha özgür ve huzurlu hissetmenize yardımcı olacaktır.

Böylece daha az yorulacak, daha çok enerji tasarruf edeceksiniz.

Aşırı eşya ve dağınıklık, vücutta stres hormonlarının salgısını tetikler.

O eşyalar olmadığında rahatlayacaksınız.

Unutmayın; birinin gereksiz eşyası, bir başkasının hazine olabilir.

Kullanılabilir eşyalarınızı ihtiyacı olanlara dağıtın, satın veya işe yaramaz durumdalarsa atın!

Takıntılı durumlarla başa çıkmak

Endişeli durumlarda başvurabileceğinizi öğrendiğiniz yöntemlerin tümü, takıntıları azaltmak için de yararlıdır.

Takıntılı davranışı durdurmanız, bastırmaya çalışarak değil, başka bir şeyle uğraşarak düşünceleri beyinden uzaklaştırma yoluyla olmalıdır.

Eğer karar verip takıntılı davranışı durdurursanız, endişe merkeziniz, takıntılı davranmadığınızda başınıza hiç de kötü bir şeyin gelmediğini görür.

Böylece alarm merkeziniz, giderek takıntılı düşünceleri dikkate almamaya başlar.

Zamanla takıntılı düşünce ile takıntılı davranış arasındaki bağlar da gevşer. 7/11 nefesi, gevşeme ve rahatlamaya yardım ettiğinden, takıntıları durdurmakta çok etkilidir.

Endişede yararlı vitaminler, tıbbi bitkiler, gıda takviyeleri, biofeedback ve akupunktur

Günümüzde stres, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır ve stresin yol açtığı ruhsal ve fiziksel sorunlar, kliniklerde tedavi edilen hastalıkların yaklaşık yüzde 85'ini oluşturmaktadır.

Diğer bir deyişle, kliniklere başvuran 100 kişiden 85'i, stresle başa çıkmayı öğrenmiş olsa, hastalanmayacaktır.

Stres kaynaklı sağlık sorunları hemen hemen hiçbir zaman, yalnızca doktorun reçeteye uzanıp birkaç ilaç yazmasıyla çözülemez maalesef!

Böylesi bir yaklaşımda, problemler uyuşturulacak, hastalıklar kronikleşecektir!

Kalıcı çözüm için stresle başa çıkma yollarının öğrenilmesi gerekir.

Buraya kadar size, stres çözümünde yararlanabileceğiniz çok sayıda zihinsel yöntemden söz ettim.

Şimdi ise, endişede etkinliği kanıtlanmış bazı vitamin, tıbbi bitki, gıda takviyeleri biofeedback ve akupunktur yöntemlerini tanıtacağım.

Unutmamanız gereken önemli bir nokta var:

Etkisi olan her şeyin, yan etkisi de vardır!

Aşırı içilen su bile, su zehirlenmesi yapıp yaşamı tehdit eder.

Herhangi bir vitamin, tıbbi bitki veya besin desteği kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız!

B vitaminleri

B vitaminlerinin sinir sistemine yararlı olduğu uzun zamandır bilinmektedir.

B vitamini eksikliği oldukça yaygındır.

Suda çözülen, yani vücutta depolanmayan bu vitaminlerin eksikliği, duygu durum dengesizliklerine, uykusuzluğa ve aşırı şeker isteğine yol açar.

B vitaminleri bir arada ve diğer vitaminlerle beraber alındıklarında daha yararlı olur.

B₁ vitamini, endişenin bozduğu kan şekerini dengeler.

B₃ vitamini, mutluluk hormonu adı verilen serotonin maddesinin üretiminde rol oynar; sakinleşmeye ve uyumaya yardımcı olur. Beyne kan akımını artırır.

B₅ vitamini, endişede önemli rolü olan böbreküstü bezlerinin fonksiyonlarını düzenler.

B₆ vitamini, serotonin ve GABA gibi rahatlamaya yardımcı proteinlerin üretiminde rol oynar.

B₇ vitamini, hücrelerin şekeri sağlıklı kullanmasına aracılık eder.

B₁₂ vitamini, stresli insanlarda artan kalp yükünü hafifletir. Aynı zamanda hafızayı güçlendirir. Eksikliği depresyona yol açar.

Folik asit, serotonin ve dopamin üretiminde rol oynar.

B vitaminlerinin bulunduğu gıdalar arasında tam tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, patates, muz, baklagiller, et, yer fıstığı, tavuk, ceviz, yumurta, kepek ekmeği, bira mayası, yağlı tohumlar ve karaciğer vardır.

D vitamini

Hormon olarak kabul edilen bir vitamindir.

Kalsiyum emiliminin yanı sıra, dopamin ve serotonin gi-

bi beyin fonksiyonlarını etkileyen maddelerin salgılanmasını da tetikler.

D vitamini, güneş ışığı veya beslenmeyle elde edilir.

Balık, balık yağı, yumurta, süt, tereyağı, peynir, karaciğer ve mantar gibi gıdalar, D vitamininden zengindir.

Vücudun ihtiyacı olan miktar gıda yoluyla karşılanamaz.

Güneş ışınlarının deri üzerindeki yağları harekete geçirmesiyle D vitamini sentez edilir.

Her iki yolla elde edilen D vitamini, biyolojik olarak aktif değildir ve vücutta enzimatik dönüşümden geçer.

Sentezi için güneş ışığına ihtiyaç vardır.

Vücudumuzun ihtiyacı olan D vitaminini sentezlemesi için haftada üç kez 10-20 dakika kadar yüz, kol ve bacaklar açık olarak güneş altında olmak yeterlidir.

Koyu tenli kişiler, aşırı kilolular ve yaşlılarda bu sürenin daha uzun olması gerekir.

Pencere camından ultraviyole ışınları geçemediğinden, mutlaka derinin doğrudan güneş görmesi gereklidir.

Güneş koruyucular, deride D vitamini oluşmasını engeller.

Eksikliğinde endişe ve depresyon ortaya çıkabilir.

Araştırmalar, gebelik döneminde yeterli miktarda D vitamini düzeyine sahip annelerin çocuklarının, ileride ruhsal hastalıklara daha az yakalandığını göstermektedir.

Kanınızda D vitamini ölçümü yapılmalı ve eksik bulunduğu takdirde takviye edilmelidir.

Magnezyum

Kalp ritmini, kan şekeri ve tansiyonu düzenler ve kemik, böbrek, sinir ve kas dokularının sağlıklı olmasında büyük rol oynar. İnsan vücudunda en fazla bulunan minerallerden birisidir.

Kandaki miktarı sadece yüzde 1 civarında olduğundan,

kan tahlilleriyle gerçek düzeyi saptanamaz.

Bu nedenle çoğu insan, vücudunda magnezyum eksikliği olsa bile bunu fark edemez. Magnezyum eksikliğinin belirtilerini tanımak, tedavi açısından çok önemlidir.

Magnezyum eksikliğinin en sık rastlanan belirtileri şunlardır:

- * Kulaklarda çınlama ve işitme kaybı
- * Kas zayıflığı, kramp, seğirme ve kas titremesi
- * Depresyon, panik atak, uykusuzluk
- * Kalp ritim bozukluğu
- * Bacaklarda uyuşma, kasılma
- * Migren
- * Böbrek taşları
- * Tansiyon yüksekliği
- * Bayılma

Stres, kafein, şeker ve alkol gibi etkenler, kandaki magnezyum oranını düşürür.

Magnezyum; endişenin, huzursuzluğun ve korkunun azalmasına yardımcı olur.

Kan basıncını ve kalp ritmini düzenler.

Kasları gevşetir.

Ispanak, lahana gibi yeşil yapraklı sebzelerde; bakliyat, tam tahıllı ürünler, et, tavuk, balık, yağlı tohumlarda (kakao gibi); çekirdek, muz, domates, karpuz, patates, incir ve yeşil fasulyede bulunur.

L-arjinin ve L-lizin

Endişe, beyinde bazı aminoasitlerin eksikliğinden kaynaklanabilir.

Japon araştırmacılar, bir hafta süreyle ağızdan L-lizin ve

L-arjinin verildiğinde, endişenin ve kandaki stres hormon düzeylerinin azaldığını bildirmektedir.

L-arjinin ve L-lizin tonbalığı, su teresi, ceviz ve soya ürünlerinde bulunur.

L-tirozin

Tiroit ve stres hormonlarının yapısında bulunan bir aminoasittir.

L-teanin

En çok yeşil çay ve bazı mantar türlerinde bulunan bir aminoasittir.

Stresin fiziksel ve ruhsal etkilerini hafifletir.

Rahatlatıcı ve odaklanmayı artırıcı etkisi vardır.

Araştırmalara göre L-teanin, kan basıncını düşürücü ve kalp ritmini düzenleyici özellikleri nedeniyle endişenin giderilmesinde yararlıdır.

Japon rahiplerin bilinçleri açık şekilde saatlerce meditasyon yapabilmesinin, yeşil çaydaki L-teanin sayesinde olduğu düşünülmektedir.

GABA (*gamma-aminobütirik acid*)

GABA, alarm merkezi de dahil olmak üzere beynin endişeyle aşırı uyarımını baskılayan bir sinir ileti proteindir.

Büyüme hormonu salgısını artırır.

Yüksek kan basıncını normal düzeylere çeker.

Kas gelişimini hızlandırır.

Zinde hissettirir.

Stresi ve endişeyi azaltır.

GABA; badem, muz, karaciğer, brokoli, kabuklu pirinç, mercimek, turunçgiller, ıspanak, ceviz ve tam tahıllarda bulunur.

5-HTP (*5-hidroksitriptamin*)

İnsan beyinde doğal olarak oluşan bir aminoasittir.

Serotonin üretimine katkıda bulunur.

Serotoninin yönettiği iştah ve de duygu durum fonksiyonlarına bağlı endişe ve depresyon gibi sıkıntılarda kullanılmaktadır.

Uykuya yardımcıdır.

Antidepresanlarla beraber alınmaması gerekir.

SAMe (*S-adenozil metionin*)

Doğal olarak insan vücudunda her doku ve sıvı içinde mevcut olan ve sinir ileti proteinlerinin üretiminde önemli rolü olan bir maddedir.

B₁₂ vitamini ve folik asitle birlikte çalışır.

Serotonin, dopamin, melatonin seviyelerini ve etkinliğini artırması nedeniyle, sinir sistemi için yararlı olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Antidepresanlarla birlikte alınmamalı ve doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

Omega-3 yağ asitleri

Beyinde iki tür omega-3 yağ asidi vardır.

DHA (Docosahexaenoic asit) ve EPA (Eicosapentaenoic asit).

DHA, beynin yapısında yer alır.

EPA, beyindeki enflamasyonu (iltihaplanmayı) engeller.

Serotonin maddesinin daha işlevsel olmasını sağlar.

Omega-3; somon, ton, sardalye, uskumru gibi balıklarda, ketentohumu ve cevizde bulunur.

Vücut tarafından sentez edilemez; gıdalarla alınmalıdır.

Omega-3 yağlarının eksikliğinde halsizlik, bellek sorunları, ruhsal dalgalanmalar, endişe, depresyon ve dolaşım sorunları görülebilir.

Omega-3 almak için, haftada iki kez buğulama veya ızgara balık, günde iki üç ceviz, her gün bir tabak yeşil yapraklı sebze yemeği veya içine bir yemek kaşığı kadar ketentohumu karıştırdığınız salata tüketebilirsiniz.

Omega-3 takviyesi için mutlaka doktorunuza danışın.

Kan sulandırıcı kullananların özellikle dikkatli olması gerektiğini hatırlatırım.

Melatonin

Uykuya geçişi kolaylaştıran ve uyku kalitesini artıran bu hormon, karanlıkta salgılanır.

Endişede, uykusuzluğu gidermede ve sakinleşmede yararlıdır.

Özellikle ileri yaşlardaki insanlarda melatonin salgısı azaldığından, takviye melatonin daha fazla etkilidir.

Doktorunuza danışarak kullanabilirsiniz.

Mayıs papatyası (*Chamomilla recutita*)

Endişe ve uykusuzluğu gidermede, Mayıs papatyasından yararlanabilirsiniz.

Pennsylvania Üniversitesi tarafından yapılan bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalara sekiz hafta süreyle Mayıs papatyası kapsülleri verildiğinde, endişe bulgularında belirgin bir azalma gözlenmiştir.

Sakinleştirici, doğum kontrol hapi, kolesterol ilacı (statin), tansiyon hapi, kan sulandırıcı gibi ilaçlar alıyorsanız veya diyabet hastasıysanız doktorunuza danışmadan kullanmayınız.

Zencefil (*Zingiber officinale*)

Endişede, özellikle bulantı olduğunda zencefil kökünden yararlanabilirsiniz.

Taze veya kuru zencefil çayı ya da hazır kapsül şeklinde kullanılabilir.

Kan sulandırıcı kullananların ve hamilelerin zencefili doktor kontrolünde kullanmaları gerekir.

Melisa (*Melissa officinalis*)

Yüzyıllardır, stres ve endişede melisa bitkisi, kediotu ve papatya birlikte sıklıkla kullanılmaktadır.

Melisa, kaslardaki spazmı çözer.

Antibakteriyel ve antiviral etkisi vardır.

Hamileler ve emziren anneler, melisa kullanmadan önce doktorlarına danışmalıdırlar.

Fazlası endişeyi artırdığından ölçülü kullanımı tavsiye edilir.

Sarı kantaron –St. John’s Wort (*Hypericum perforatum*)

Sarı kantaron, hafif ve orta düzey endişede kullanılabilir.

Etkisini görülmesi için 3-4 hafta geçmesi gerekir.

Birdenbire kesilmemelidir.

Almanya’da hafif ve orta düzey gerilim ve depresyonda kullanımı onaylanmıştır.

Bipolar bozukluğu olanlar; antidepresan, sakinleştirici, doğum kontrol hapi, alerji ilaçları kullananlar; gebeler ve emzirenler kullanmamalıdır.

Lavanta (*Lavandula hybrida*)

Güzel kokulu bir bitki olan lavanta, gevşeme ve rahatlamaya yardımcıdır.

Uykusuzluk, baş ağrısı, endişe ve depresyonda kullanılabilir.

Çayı, losyonu, sabunu vardır.

Lavanta yağı toksik olduğu için ağızdan alınmamalıdır.

Ergenlik öncesi erkek çocuklarda hormonal değişimlere yol açabileceğinden kullanılmamalıdır.

Kedi otu (*Valeriana officinalis*)

Araştırmalar, kedi otunun endişe, uykusuzluk ve gerginlikte yararlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Uyumadan iki saat önce çay veya kapsül formunda kullanılabilir.

Almanya'da, Sağlık Bakanlığı tarafından uyku sorunlarının tedavisinde kullanımı onaylanmıştır.

Güçlü bir kokusu olduğundan, şerbetçiotu ve melisa gibi bitkilerle karıştırılarak içilebilir.

Eczanelerde kapsül, tablet ve çay olarak bulunur.

Etkilerinin görülmesi için birkaç hafta geçmesi gerekir.

Doktor onayı olmadan bir aydan uzun süreli kullanılmamalıdır.

Uzun süreli kullanımı uykusuzluğa yol açabilir.

Araba ya da tehlikeli alet kullananların, dikkat gerektiren işler yapanların, ameliyata hazırlanan hastaların, sakinleştirici, alerji ve kolesterol ilacı alanların kedi otu kullanımından kaçınması gerekir.

Şerbetçi otu (*Humulus lupulus*)

Çok eski zamanlardan beri sakinleştirici etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Biraya karakteristik lezzetini verir.

Ağrı kesici ve uykuyu kolaylaştırıcı etkisi vardır.

Sindirimi düzenler.

Ödem çözer.

Stres ve gerginliği azaltır.

Alman Sağlık Bakanlığı tarafından uykusuzluk tedavisi için kullanımı onaylanmıştır.

Çarkıfelek (*Passiflora incarnata*)

Rahatlatan ve uyku veren bir bitkidir.

Endişenin yol açtığı mide sorunları ve bulantıda yararlıdır.

Tablet ve şurup olarak eczanelerde satılır.

Baş dönmesi yapılabilir.

Rahim kasılmalarına yol açtığından, gebelikte kullanımı uygun değildir.

Gotu kola (*Centella asiatica*)

Geleneksel Çin tıbbı ve Hint tıbbında, endişe ve depresyonu iyileştirmekte yüzyıllardır kullanılan bir bitkidir.

Ottawa Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek sesten irkilme gibi endişe belirtilerini gidermekte, gerilimi azaltmakta etkin olduğu bildirilmiştir.

Altı haftadan fazla kullanılmamalıdır.

Karaciğer rahatsızlığı olanların, kolesterol düşürücü ve diyabet ilacı kullananların kaçınması gerekir.

Safran (*Crocus sativus*)

Uykusuzluk ve depresyonda yararlıdır.

Biofeedback

Biofeedback, vücuda bağlanan sensörler yardımıyla, vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi öğreten bir tekniktir.

Biofeedback aracılığıyla beyin gücümüzü kullanarak, kalp atışlarımızı sakinleştirmekten ağrılarımızı azaltmaya, kaslarımızı gevşetmekten nefesimizi düzenlemeye kadar pek çok endişe bulgusunu rahatlatabiliriz.

Biofeedback; nefes terapisi, hipno-imgelem, bilinçli farkındalık gibi yöntemlerle birlikte kullanıldığında, endişeli bireylerin kendilerini rahat ve huzurlu hissetmesine büyük katkı sağlar.

Biofeedback'in yararlı olduğu alanlar şunlardır:

- * Stres
- * Huzursuzluk ve endişe
- * Dikkat dağınıklığı
- * Çarpıntı hissi
- * Ağrı kontrolü

Akupunktur

Akupunktur, tek kullanımlık çok ince iğnelerle, vücuda uygulanan acısız tıbbi bir yöntemdir.

Binlerce yıllık bir geçmişe sahiptir.

Ruhsal ve bedensel bütünlüğü dikkate alır.

Türkiye'de maalesef yalnızca zayıflama ve sigara bırakma metodu olarak bilinen akupunktur, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından birçok ruhsal, bedensel ve psikosomatik hastalıkta yararlı bir yöntem olarak kabul edilmiştir.

Akupunktur; serotonin, dopamin, endorfin gibi iyi hissetmemize yardımcı proteinlerin düzeylerini artırır.

Bu nedenle, endişeden paniğe, uykusuzluktan migrene, mide-bağırsak sorunlarından fibromiyaljiye kadar pek çok yakınmaya iyi gelir.

Akupunktur, mükemmel bir sakinleştiricidir.

CNS Neuroscience and Therapeutics adlı bilimsel dergide

yayınlanan bir araştırmaya göre akupunktur, endişe bozukluklarında, bilişsel terapilerle karşılaştırılabilir ölçüde yarar sağlamaktadır.

Journal of Endocrinology'de yayımlanan bir başka araştırma ise akupunkturun deney farelerinde stres hormon seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir.

Donanımlı bir hekim tarafından hasta seçimi doğru yapıldığı takdirde, doğrudan veya psikiyatrik tedaviye yardımcı bir metot olarak uygulanan akupunktur; stres, depresyon, anksiyete bozuklukları ve panik atakta, iyileşmeye büyük katkı sağlar.

Kendinizi tanıyın!

Endişenin nedenleri, çeşitleri, başa çıkma yolları üzerine pek çok bilgiyi paylaştığımız kitabımızın sonuna geldik.

Son bölüm, kendinizi tanımanıza yardımcı olmayı hedefliyor.

“Sorgulanmayan hayat, yaşamaya değmez” der Sokrates.

Ne yazık ki çoğumuz, hayatın çılgın akışına kapılıp kendimize, gerçek duygu, istek ve ihtiyaçlarımızın farkına varabilmek için gerekli zamanı ayırmıyoruz.

Böylece, yaşamımızda neyin yolunda gittiğini ya da gitmediğini ve nelerin düzeltilmesi gerektiğini hiç anlamadan, sorgulanmamış hayatlar sürdürüyoruz.

Farkındalığımızın yetersizliği, zihinsel karmaşaya, endişe ve korkularımızın artmasına yol açıyor.

Bilimsel araştırmalar, kendisini tanıyan, duygu ve düşüncelerini yönetebilen insanların, yaşam zorluklarıyla çok daha rahat başa çıkabildiğini ortaya koyuyor.

Oysa günümüzde büyük çoğunluk, sorunlarını anlamak ve çözmek yerine, ilaçlarla uyuşturmaya çalışıyor.

Değişimin ilk adımı, kendimizi tanımak olmalı!

Peki, kendimizi nasıl tanıyabiliriz?

Öncelikle kendimize doğru sorular sormamız, bu sorulara dürüst cevaplar vermemiz gerekiyor!

İlerleyen sayfalarda, size bu konuda yardımcı olacak sorular bulacaksınız.

Soruların her biri, kendinizle ilgili farklı bir gerçeği keşfetmenize katkıda bulunacak.

Soruları yanıtlamak için, rahat olabileceğiniz bir zaman ayırın.

Defter ve renkli kalemlerinizi yanınızda olsun.

Soruları dikkatle okuyun ve sakince bu sorular hakkında düşünün!

Her sorunun altında, size ilham verecek özlü bir söz bulacaksınız.

Eşim Toshihiro Nakajima tarafından çizilen ve içinizden geldiğı gibi boyayabileceğiniz resimler, sanatçı yanınızı canlandırıp yaratıcı cevaplar vermenizi kolaylaştıracak.

Endişesiz, ilaçsız bir yaşam için, kendinizi tanıma yolculuğı sizi bekliyor!

Hazır mısınız?



Siz kimsiniz?

Sorgulanmayan hayat, yaşamaya değmez.

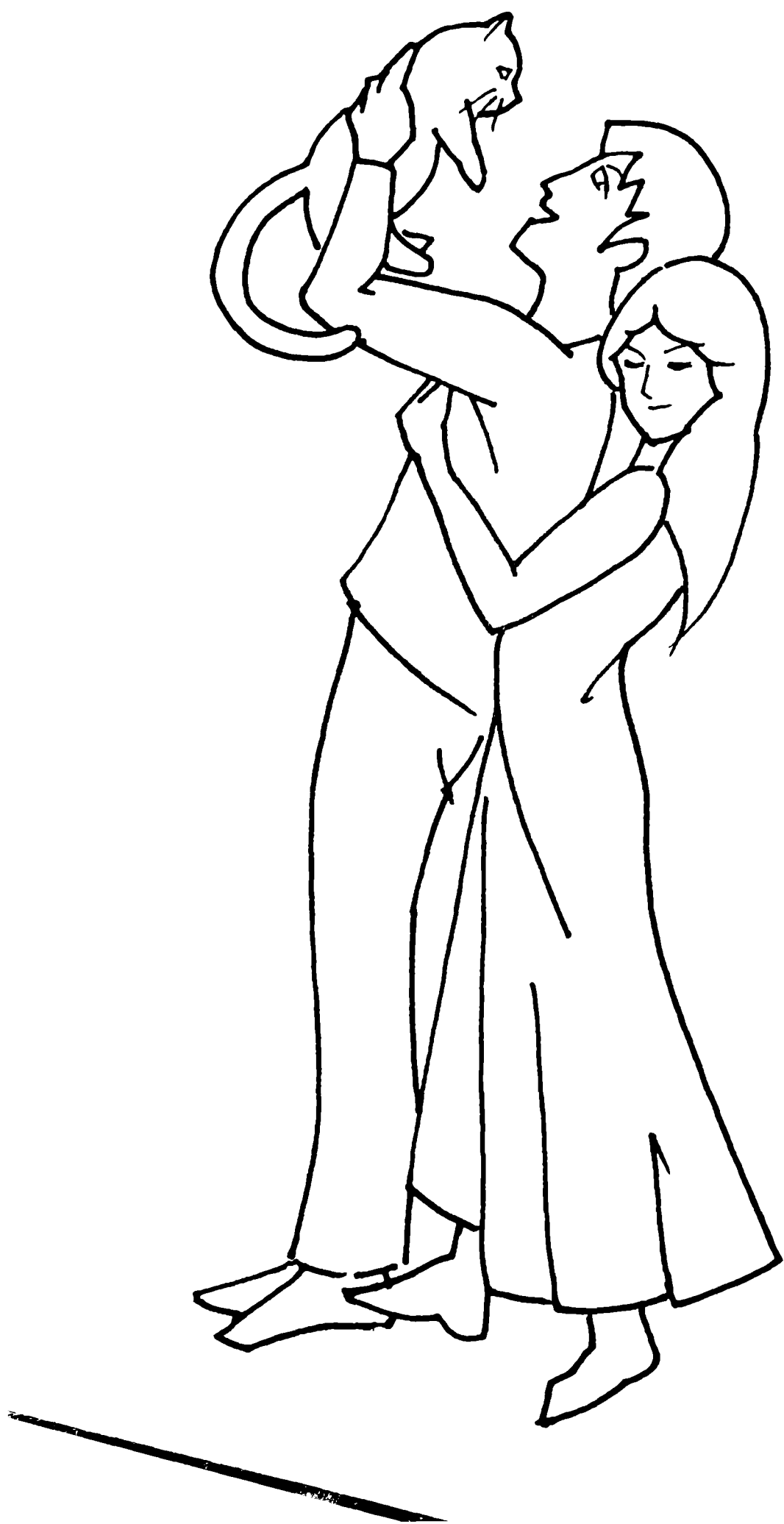
Sokrates



**Yaşamınızda neler yolunda gidiyor?
Neleri mutluluk ve coşku verici buluyorsunuz?**

Mutluluk, elin yetişebileceği çiçeklerden, bir demet
yapma sanatıdır.

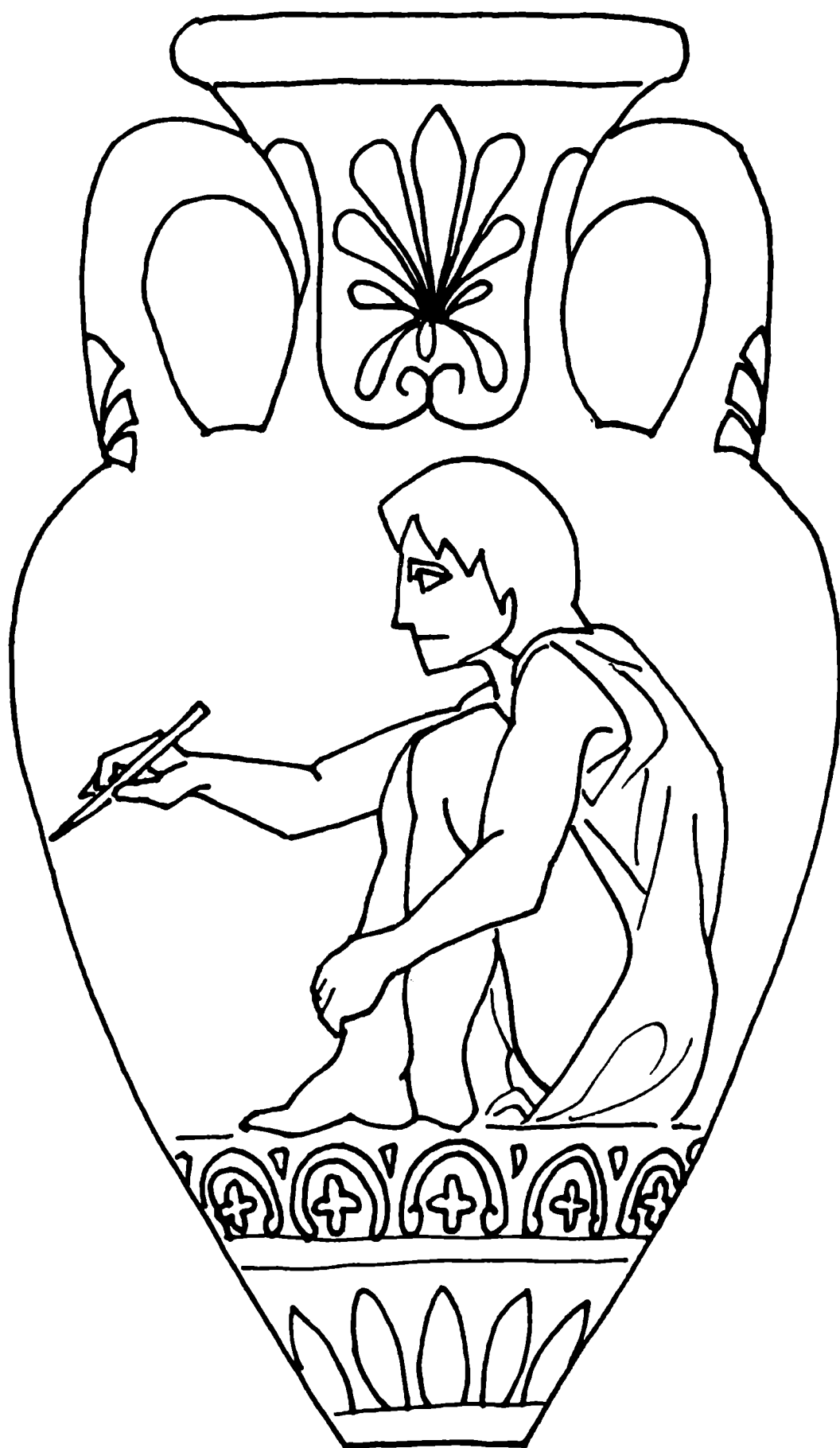
Brendon Goddard



**Yaşamınızda neler yolunda gitmiyor, neler
sizi strese sokuyor ve kendinizi çıkmazda
hissediyorsunuz?**

Büyük çözümler kör çıkmazlarda bulunur

Bertolt Brecht



Yetişme yıllarınızda kimler size, hangi özellikleriyle ilham verdi?

Deşlerinden gidecek cesaretiniz varsa; bütün rüyalar gerçek olabilir.

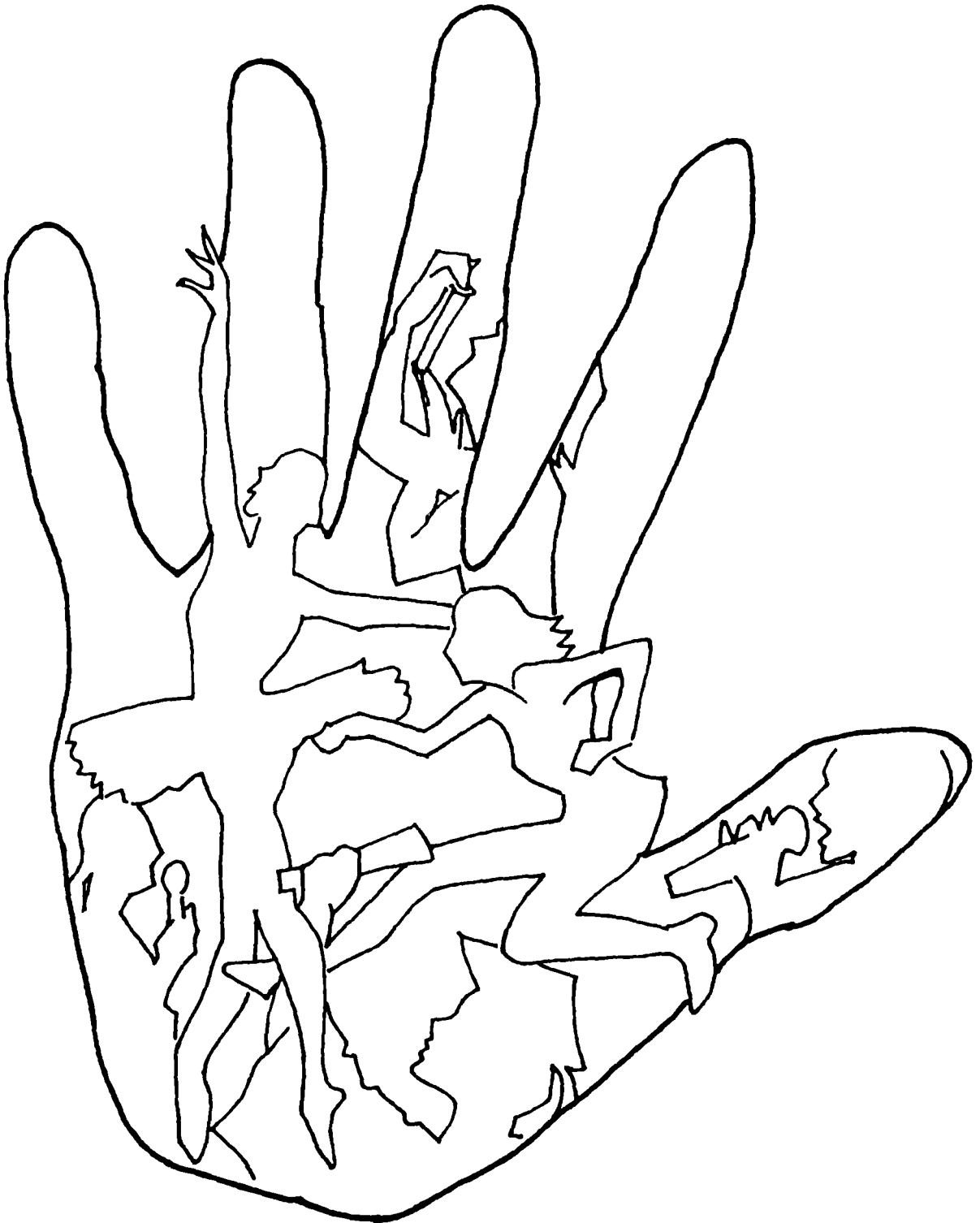
Walt Disney



Hangi becerilerinizi değerlendirebiliyorsunuz?

Yapılırken heyecan duyulmayan işler, başarılmaz.

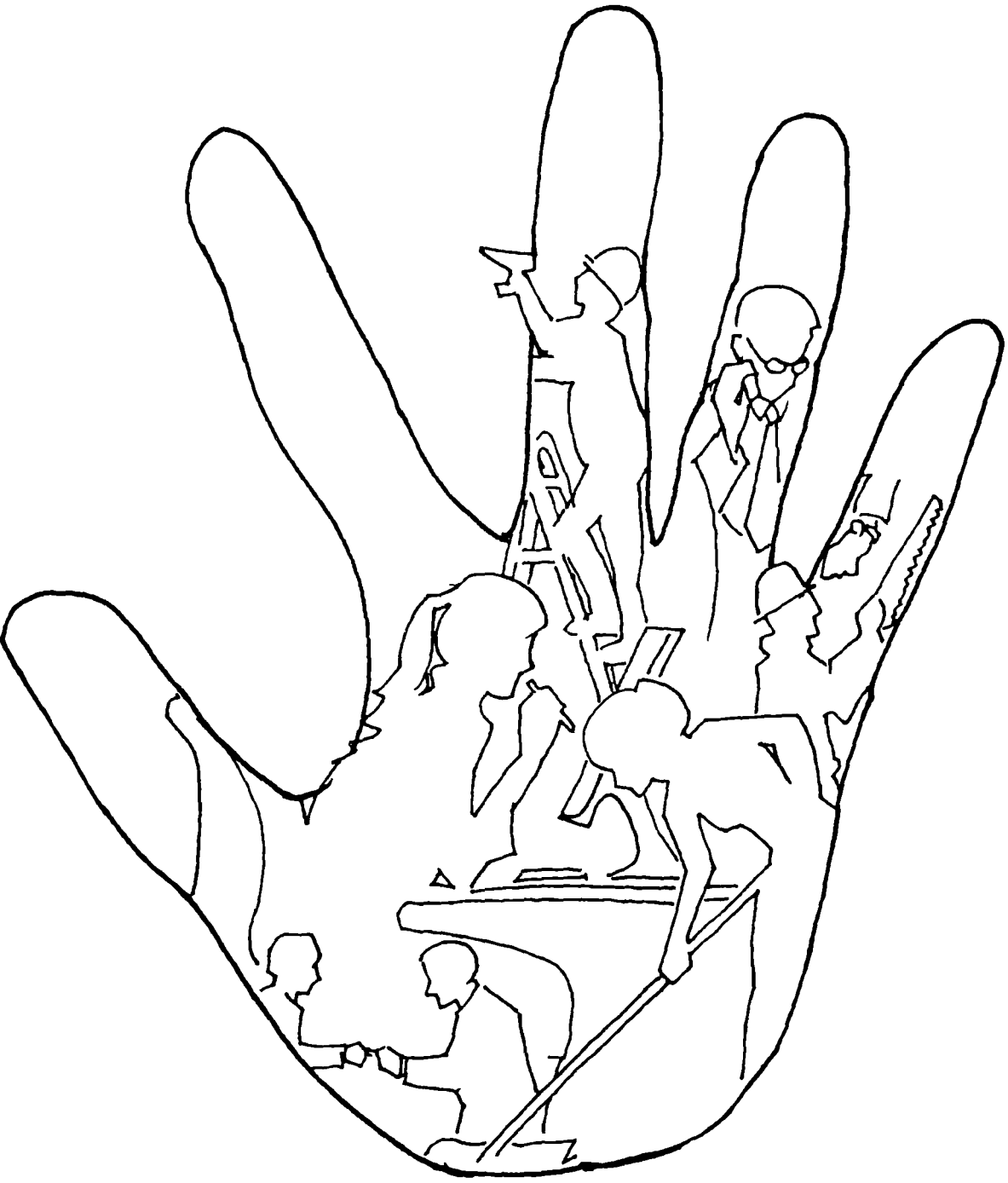
Ralph Waldo Emerson



**Hangi becerilerinizi değerlendiremediğinizi
düşünüyorsunuz?**

Karşılaşılan zorluklar ne kadar büyükse, bunların
üstesinden gelmek o kadar gurur vericidir.

Epiktetos

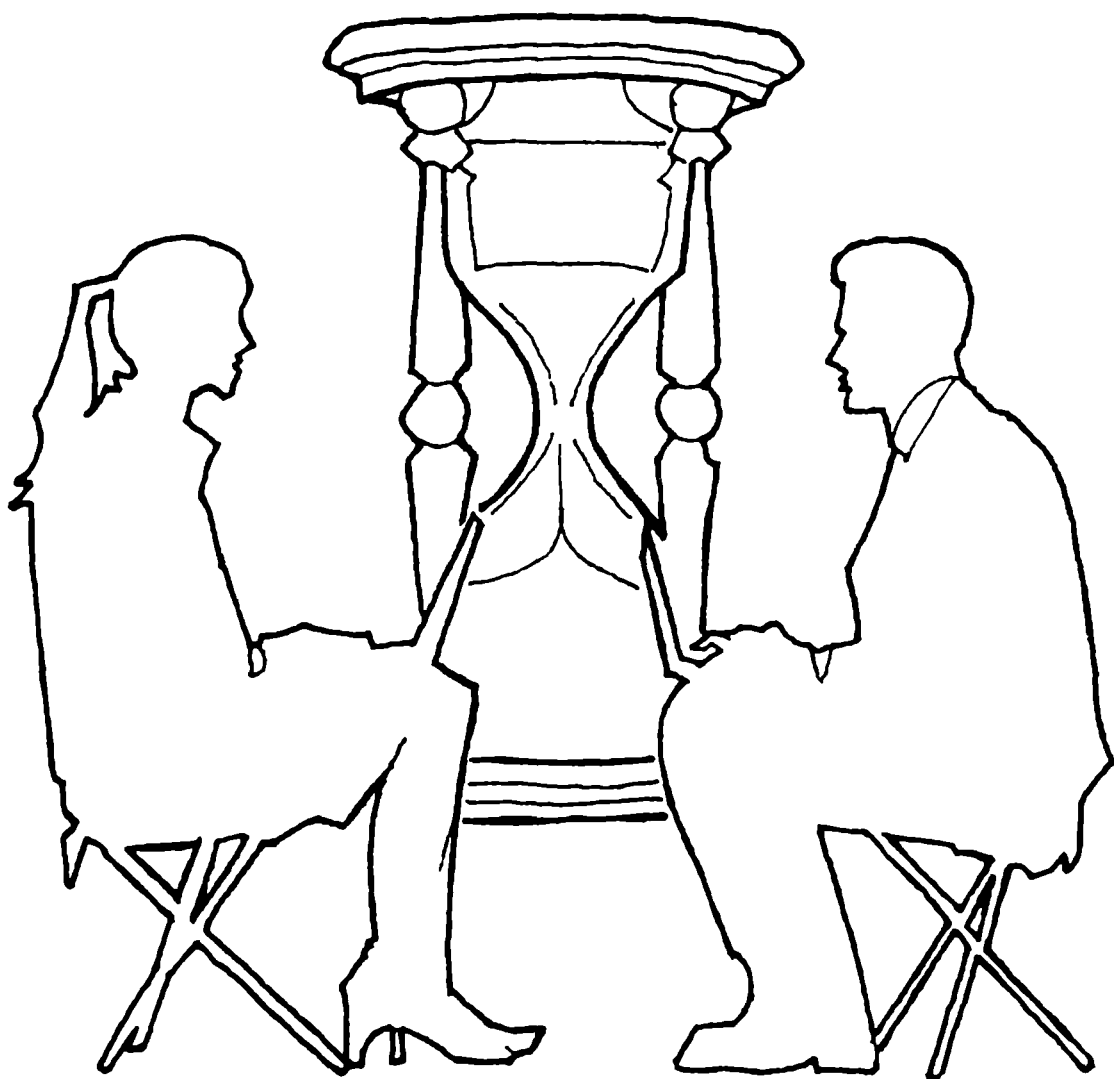


Yapmak istemediğiniz halde yaptığınız Şeyler
neler?

Haftada kaç saatinizi, aslında yapmak
istemediğiniz Şeyleri yaparak geğiriyorsunuz?

İçine dolduracak çok Şey olduğu zaman, günün
yüzlerce cebi vardır.

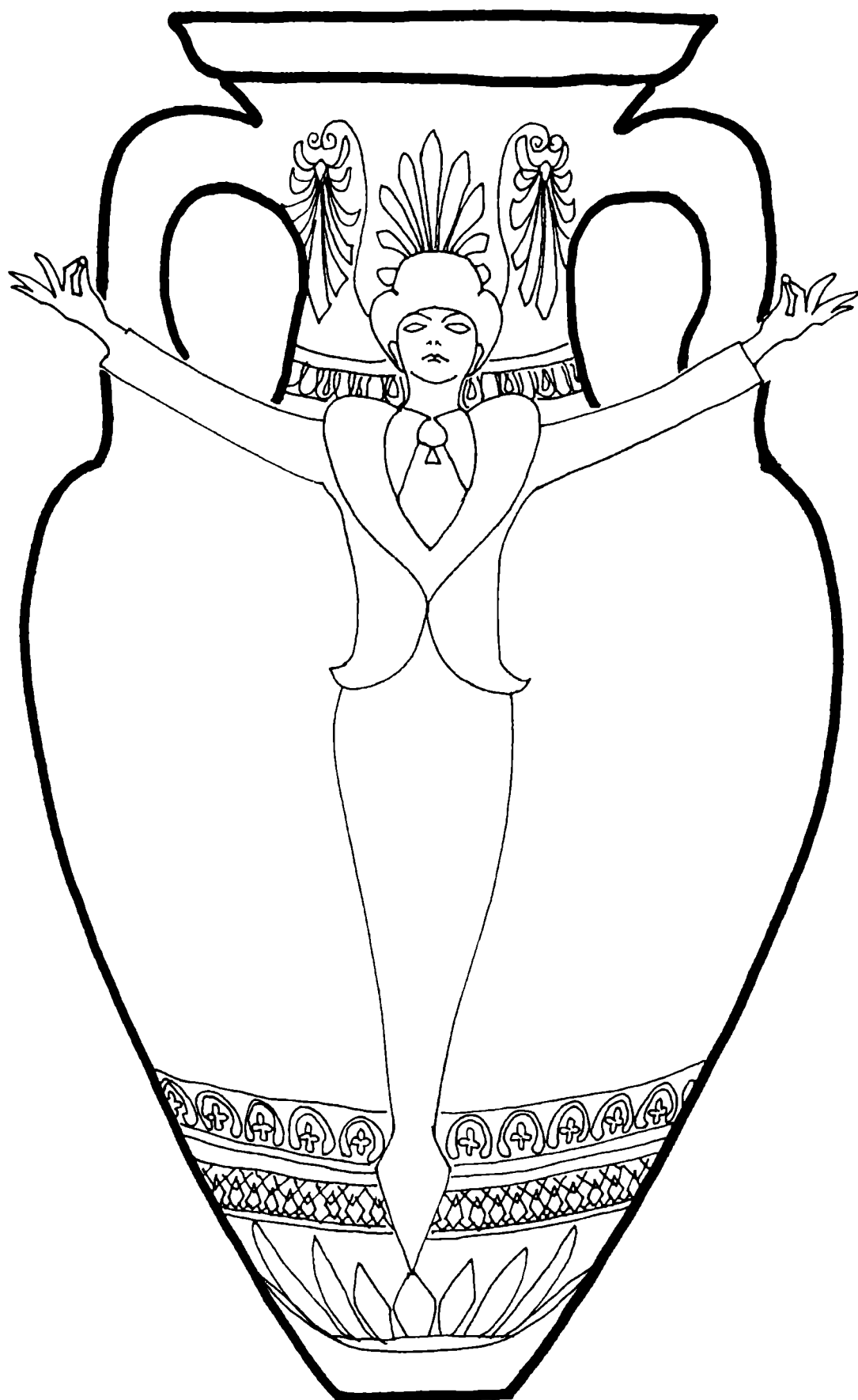
Nietzsche



Geçiminizi sağlamak için çalışmak zorunda
olmasaydınız, neler yapardınız?

Sahibi olduğumuz para özgürlüğün, peşinden
koştığımız para köleliğin aracıdır.

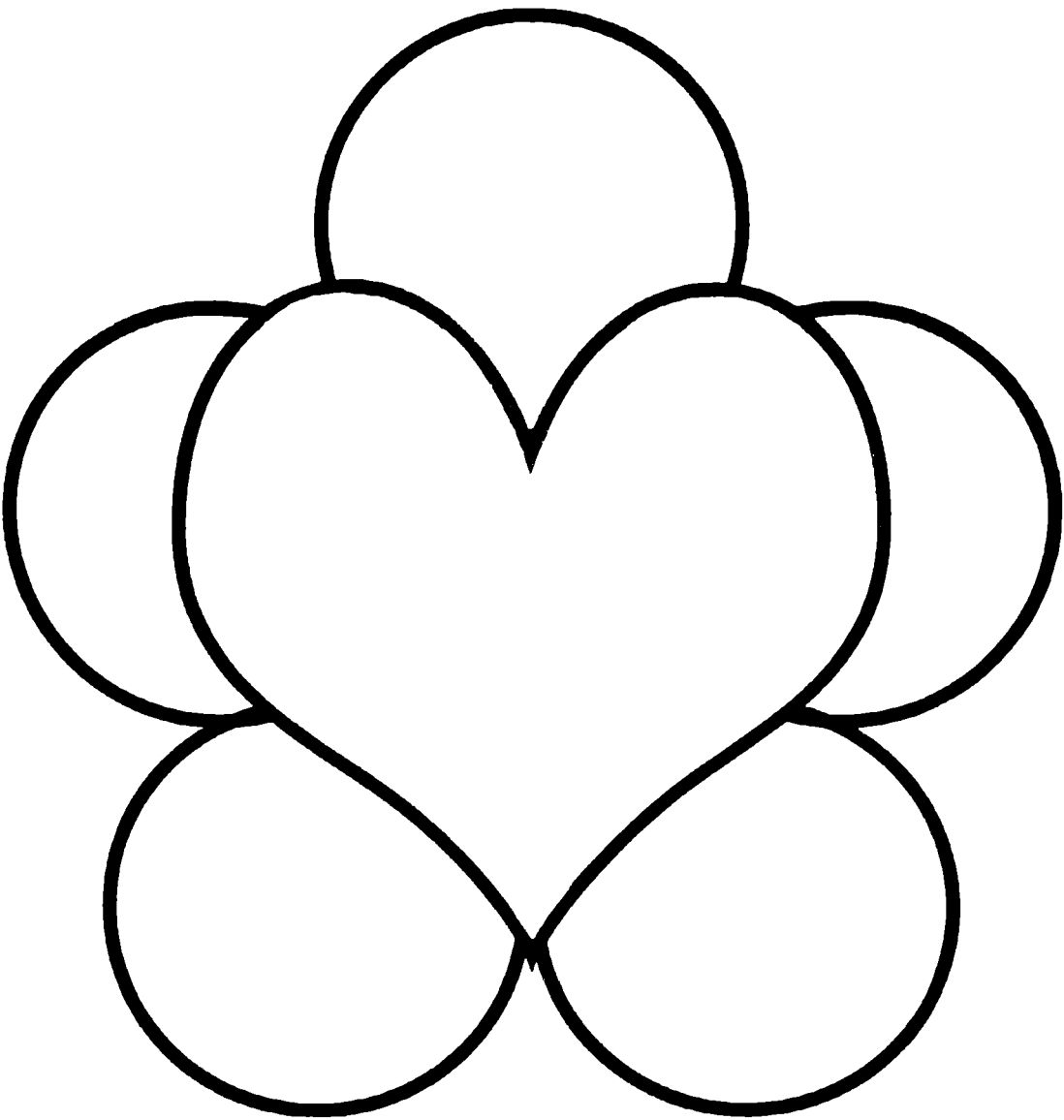
Jean-Jacques Rousseau



Sizin için en önemli beş değer nedir?

Değer yaratın! Başarılı olmaya değil, değerli olmaya çalışın.

Albert Einstein



Yaşamınızın hangi alanları, bu beş değeri yansıtıyor?

Mutlu bir hayat yaşamak istiyorsanız hayatınızı bir amaca bağlayın, kişilere veya eşyalara değil.

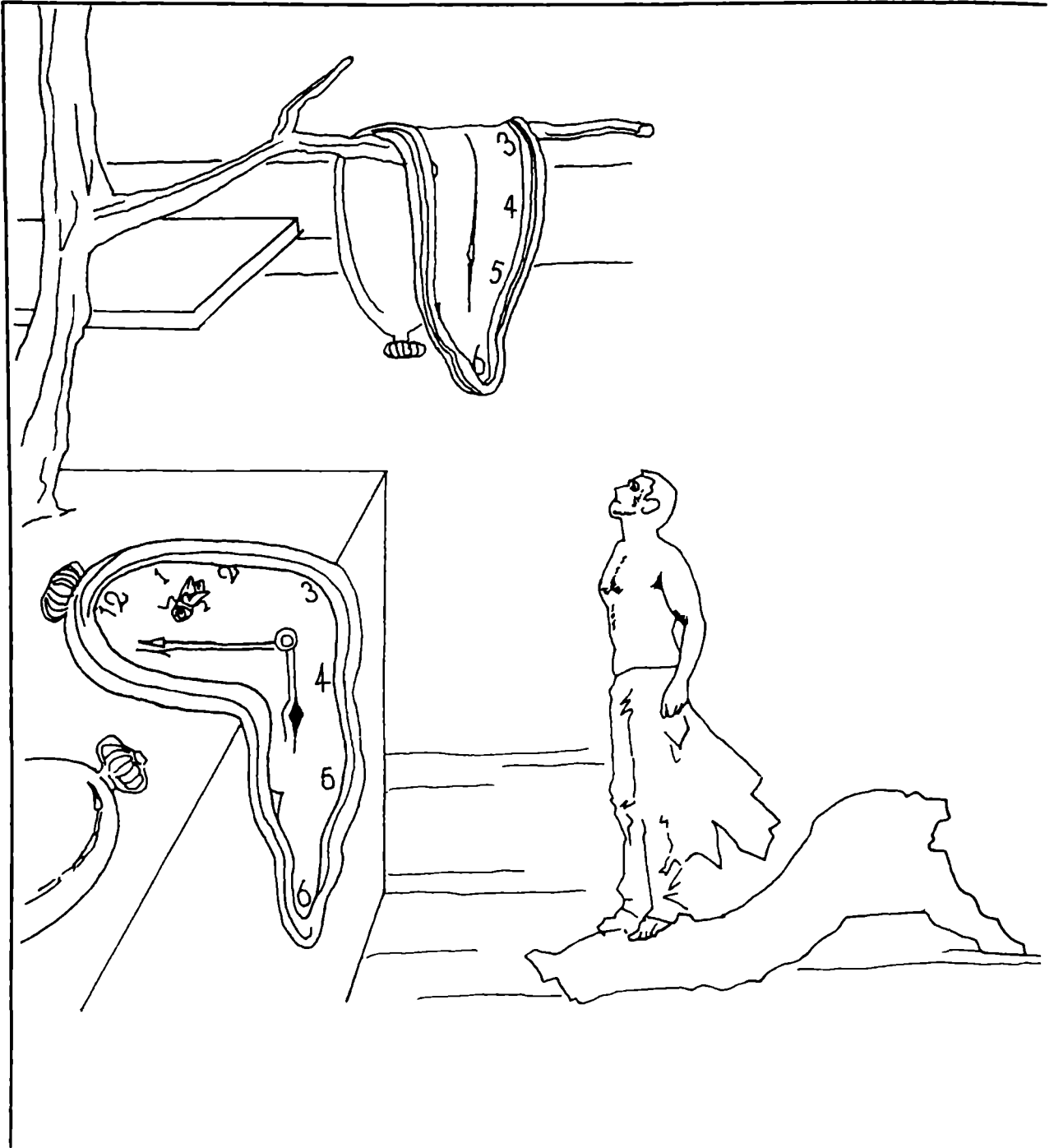
Albert Einstein



Hangi önemli değere, gereken zamanı
ayırmıyorsunuz?

Yaşamda bilgelik, fazlalıkların ayıklanmasından geçer.

Lin Yutang

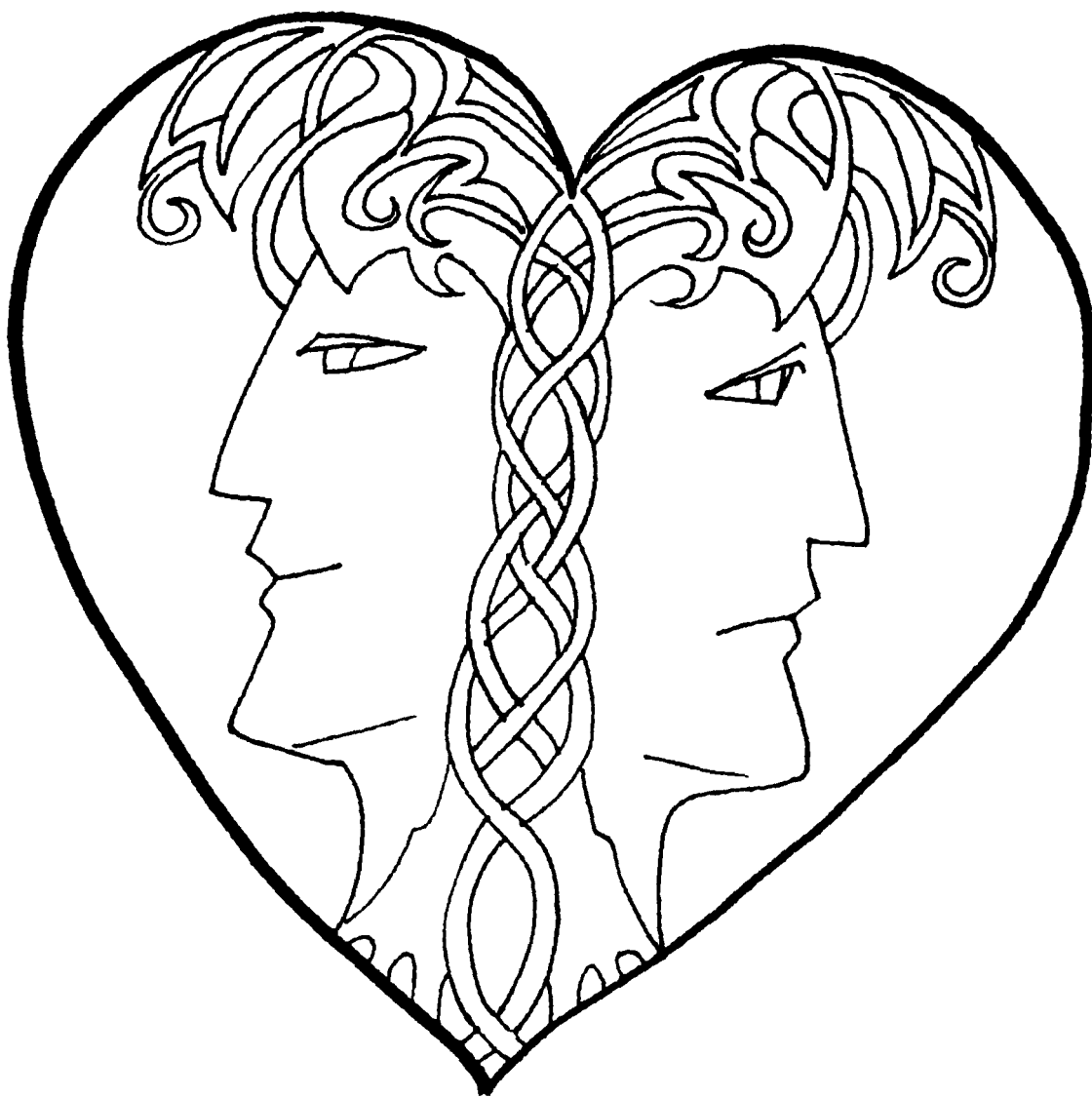


**Hangi konularda yeterince dürüst olmuyor,
kendinizi dışarıya olduğunuzdan farklı
tanıtıyorsunuz?**

İnsanın iyiliği, ruhunun yetilerinin mükemmellik ve
erdemle uyum içinde olma etkinliğidir...

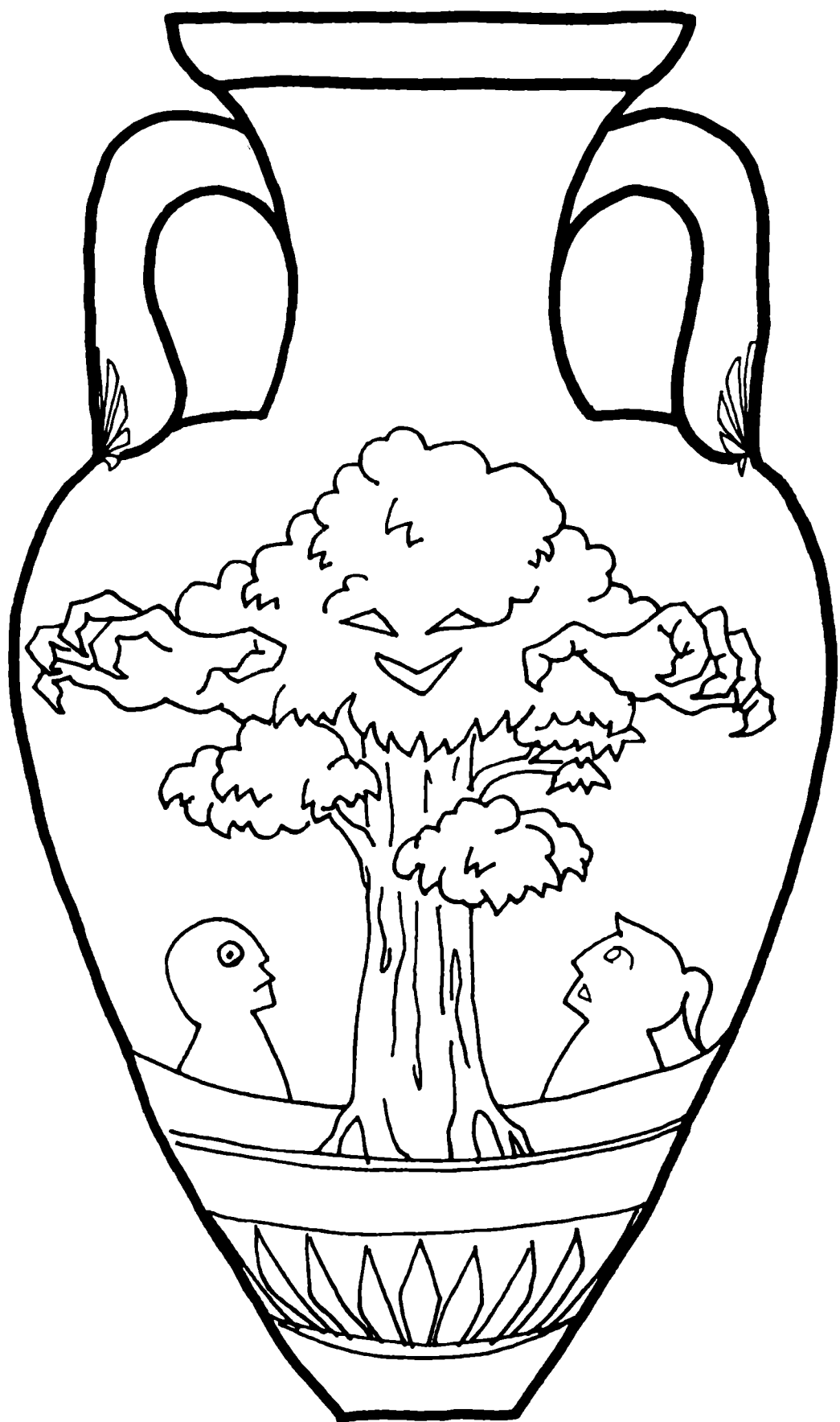
Dahası, bu etkinlik tüm bir ömür boyu sürmelidir,
çünkü ne tek bir kelebek baharı getirebilir, ne de
tek bir güneşli gün.

Aristoteles



Endişelerinizin hangilerinde gerçeklik payı ve mantıklı gerekçeler var?

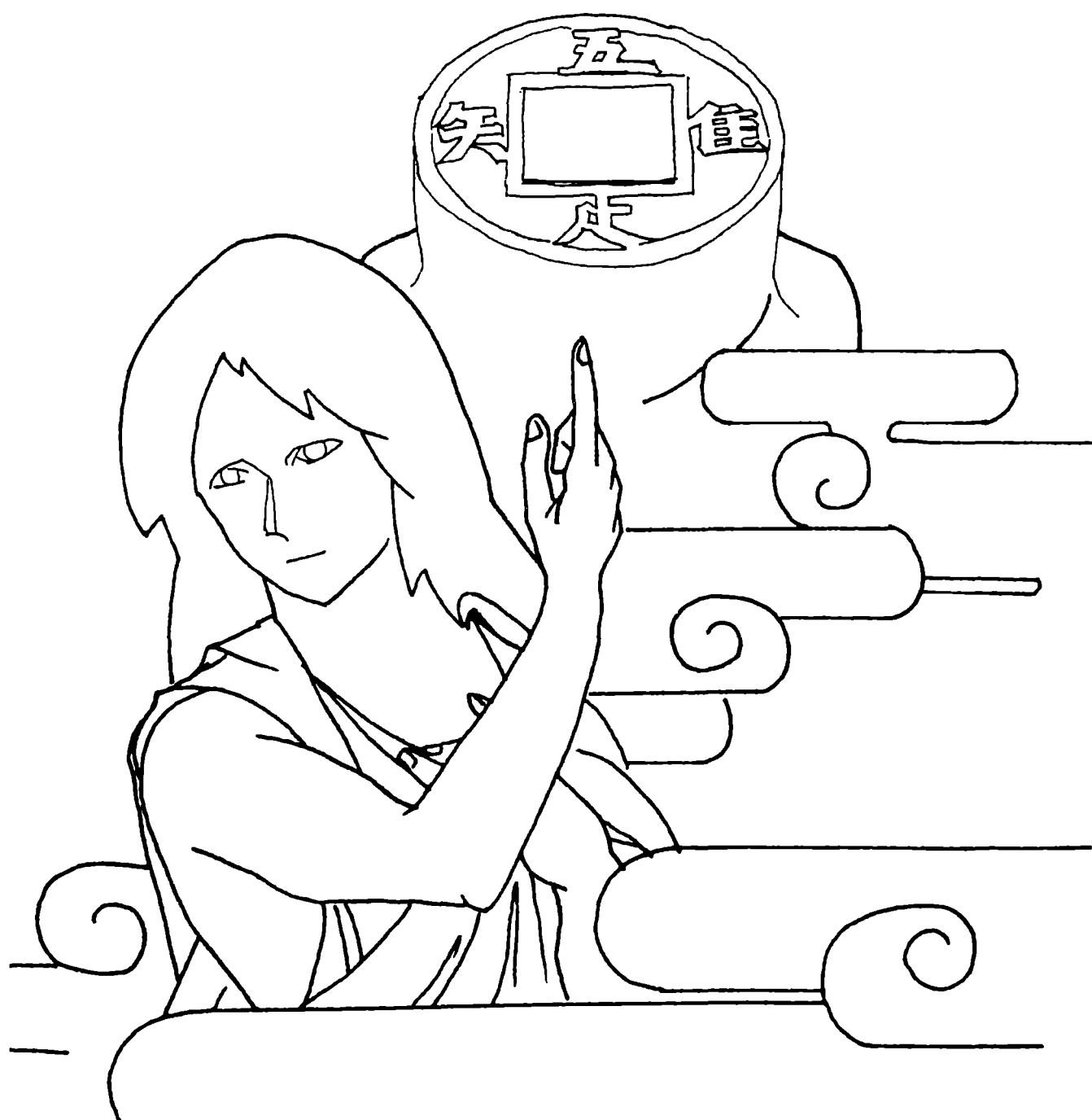
Endişe çoğu kez küçük bir şeye, büyük bir gölge verir.
İsveç özdeyişi



Yaşam amacınızın farkında mısınız?

Ne aradığını bilmeyen, bulduğunu anlayamaz.

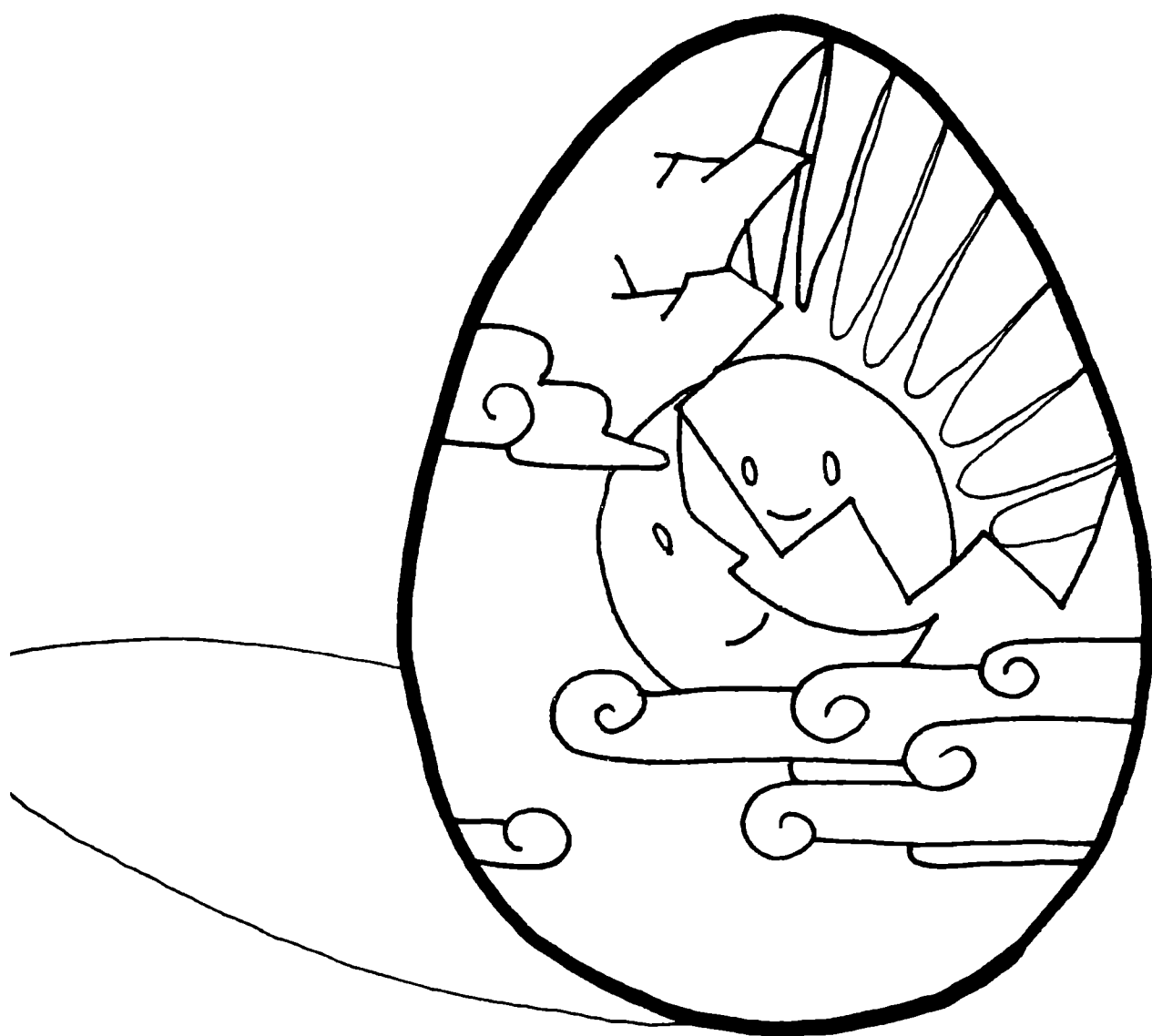
Claude Bernard



**Kendinizi yetersiz bulduğunuz alanlar neler?
Hangi niteliklerinizi geliştirmelisiniz?**

Çevrenizdeki insanlara üstünlük taslamak asil bir davranış değildir. Gerçek asalet, kendinizden üstün olmaktır.

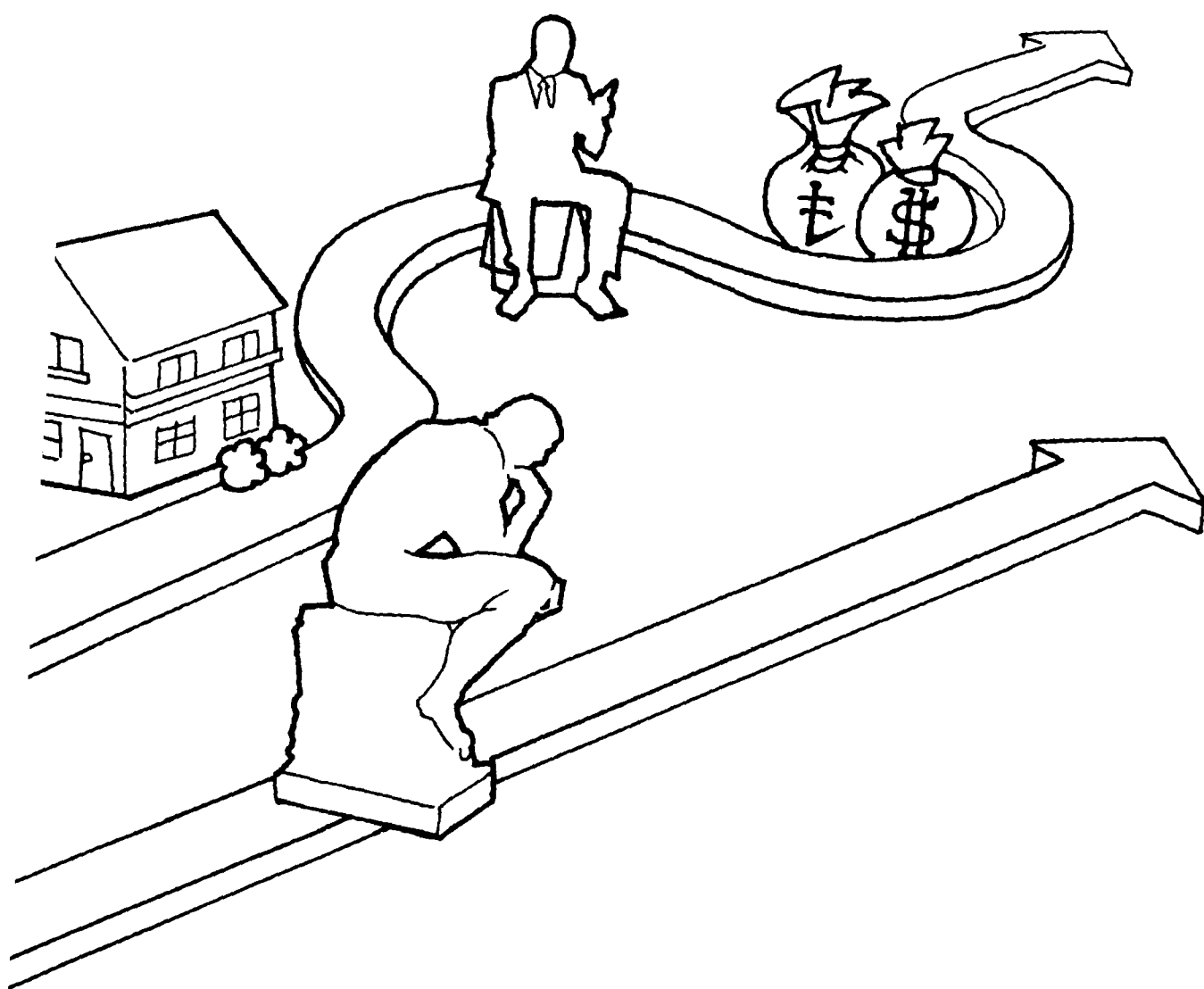
Ernest Hemingway



Sizi, gerçek kapasitenize ulaşmaktan alıkoyan
i ve dış etkenler neler?
İşiniz, geliriniz, başkalarının dışınceleri,
yaşadığınız yer, inanç kalıplarınız?

Dışlerinizi kmseyen insanlardan uzak durun,
kk insanlar bunu hep yaparlar. Oysa bk
insanlar, dışlerinizi gerçekleştirebileceğiniz
inanmanızı sağlarlar.

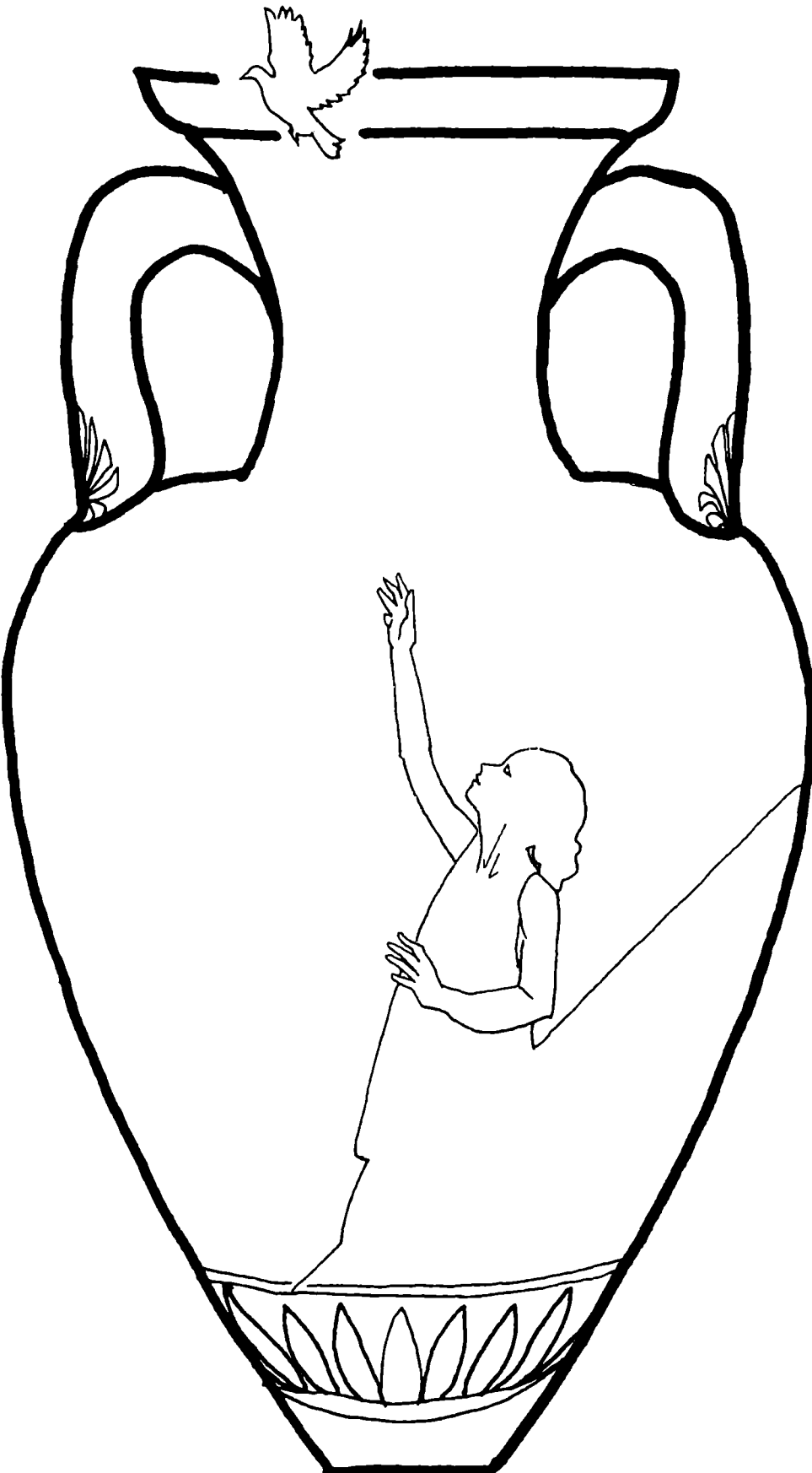
Mark Twain



**Bu etkenler olmasaydı neleri farklı
yapardınız?**

Hayat, yaşamaktan ibarettir ve yaşayan herkes
değişime hazırlıklı olmalıdır.

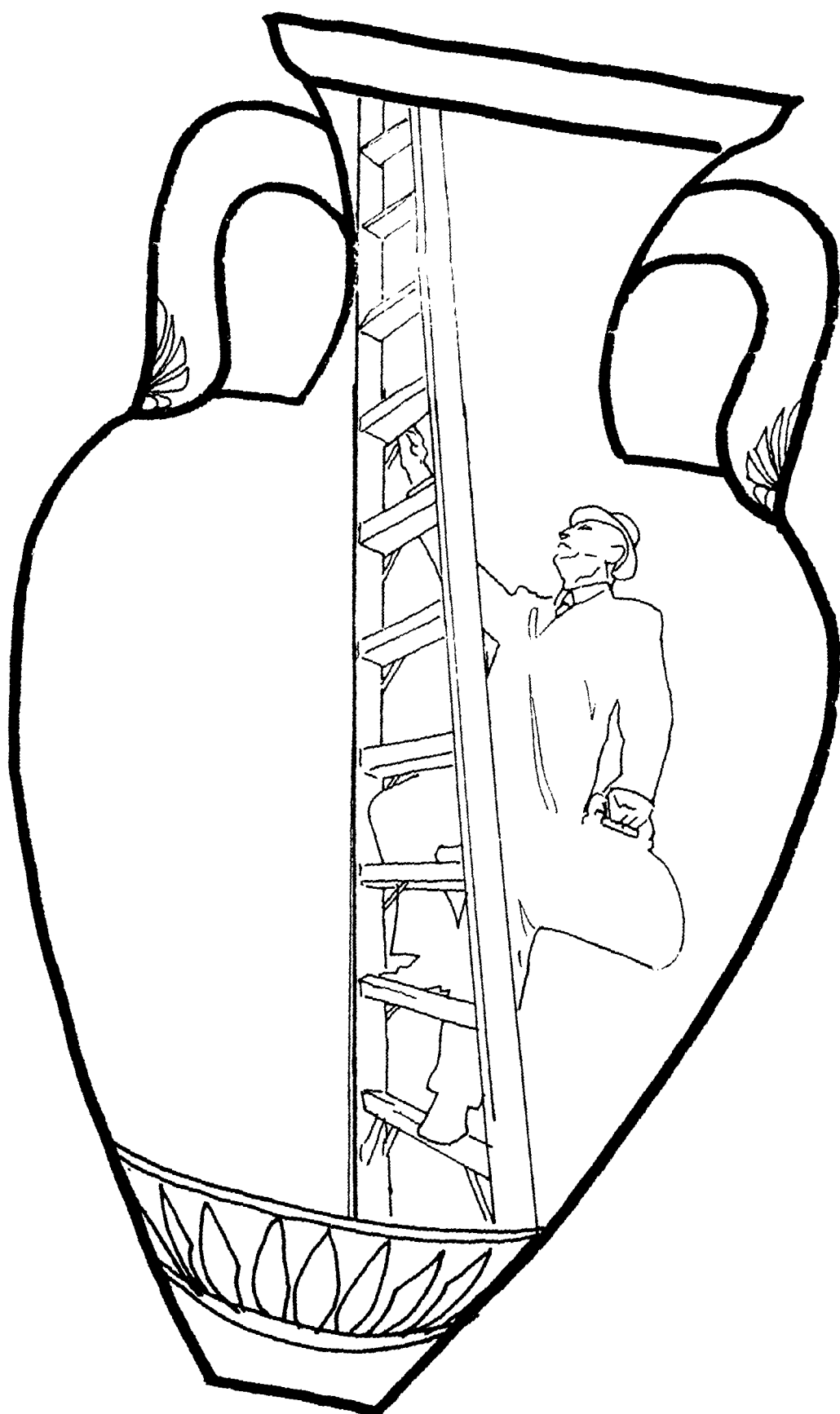
Goethe



**Gelişiminizi sınırlandıran unsurların etkilerini
nasıl azaltabilir veya ortadan kaldırabilirsiniz?**

“Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir” diye
endişe etme! Nereden biliyorsun hayatın altının,
üstünden daha iyi olmayacağını?

Şems-i Tebrizi



Kendinizi geliştirecek neler yapıyorsunuz?

İstekli misiniz? Hemen bu dakikayı kullanınız,
yapabileceğimize inandığınız işe başlayınız.

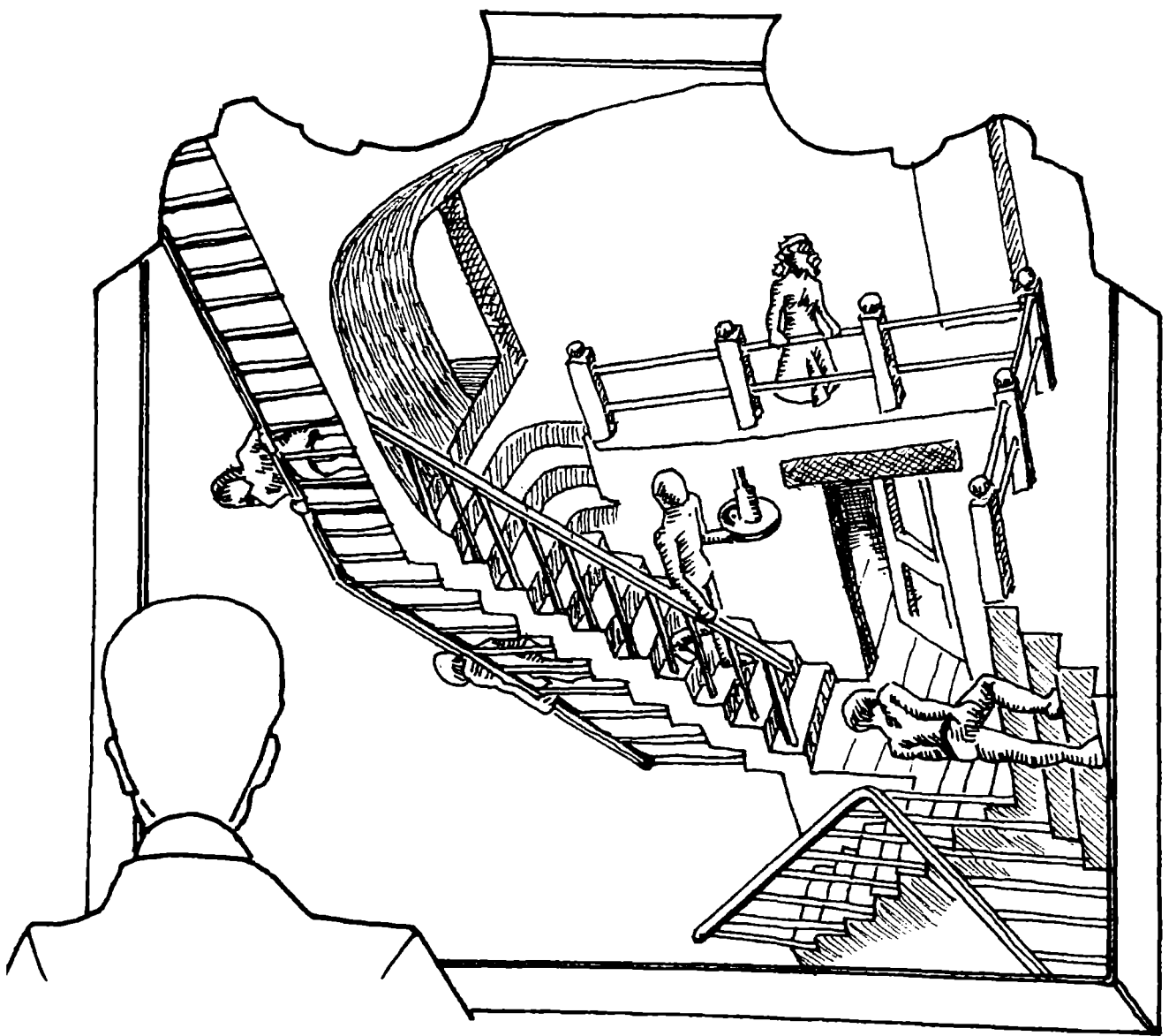
Goethe



Her Şeye sıfırdan başlama şansınız olsaydı;
neleri farklı yapardınız?

Düşüncelerini değiştiremeyen insanlar, hiçbir Şey
değiştiremez.

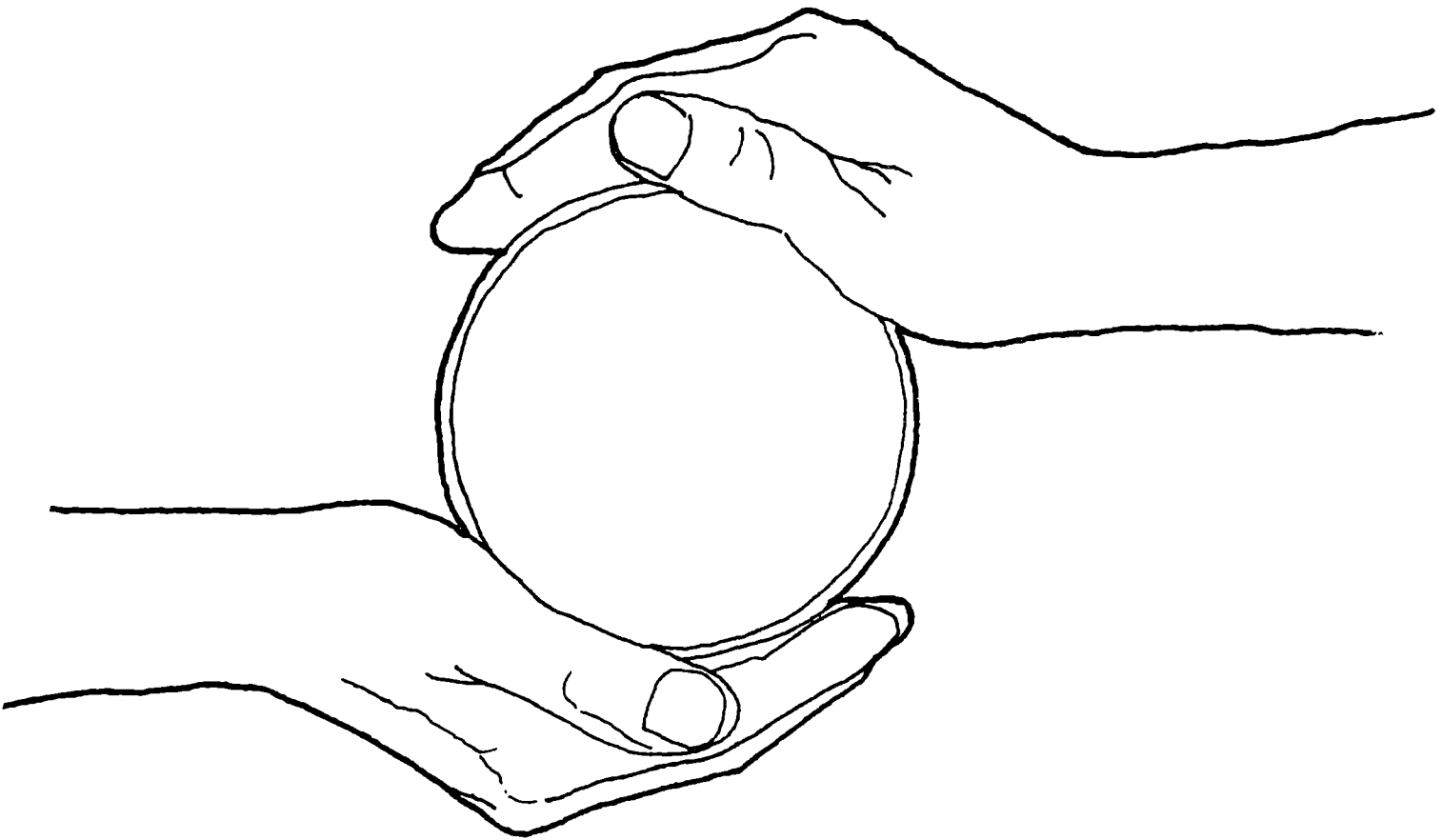
George Bernard Shaw



Kendinizi seviyor ve takdir ediyor musunuz?
Sevmiyor ve takdir etmiyorsanız, değişmek için
ne yapmalısınız?

Affetmek, dünyanın iyileşmesine en önemli
katkımızdır.

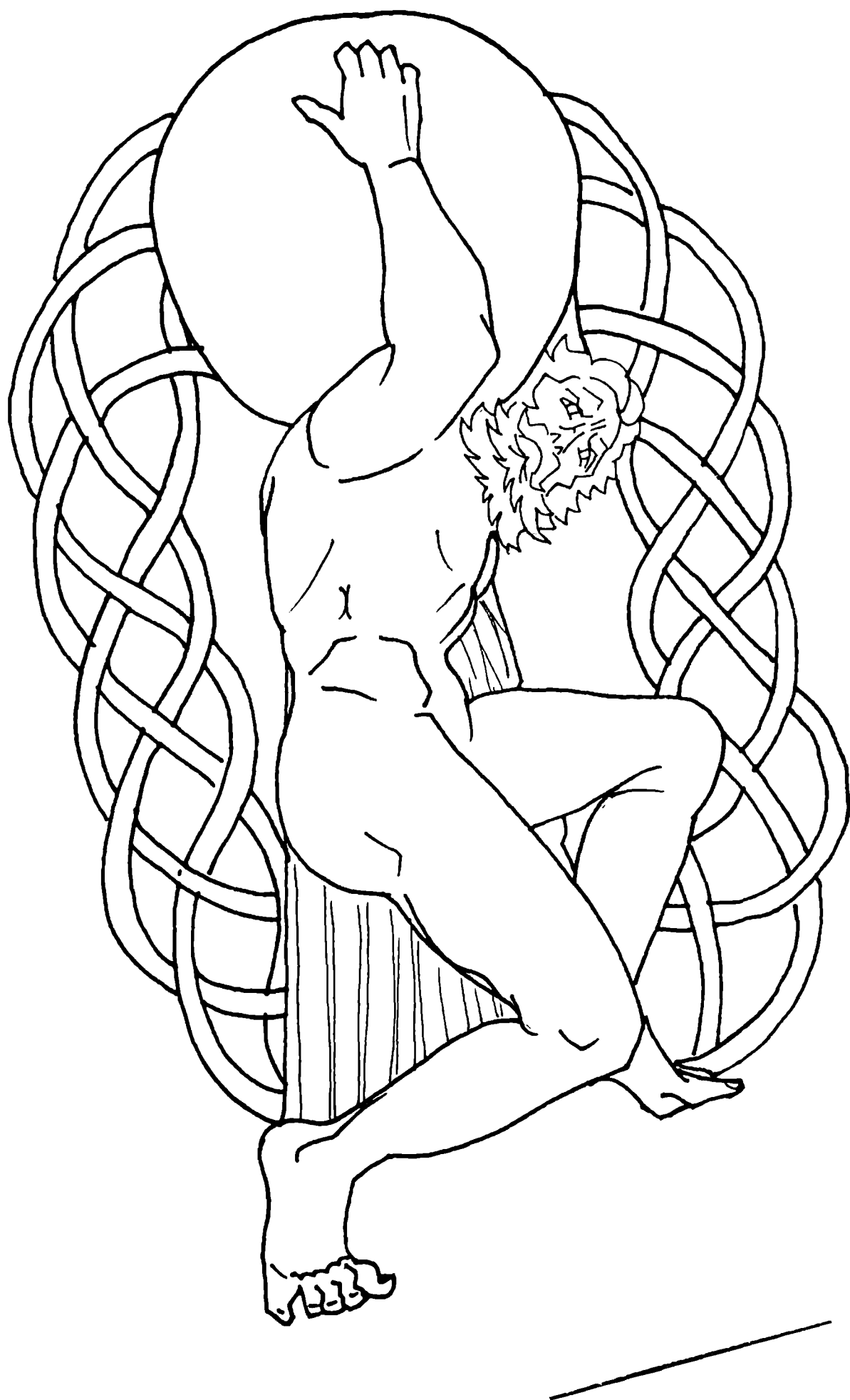
Marianne Williamson



Yaşamınızın tüm sorumluluğunu üstleniyor
musunuz?

Dünyamızı, sorularımızın cesareti ve yanıtlarımızın
derinliğiyle anlamlı kılarız.

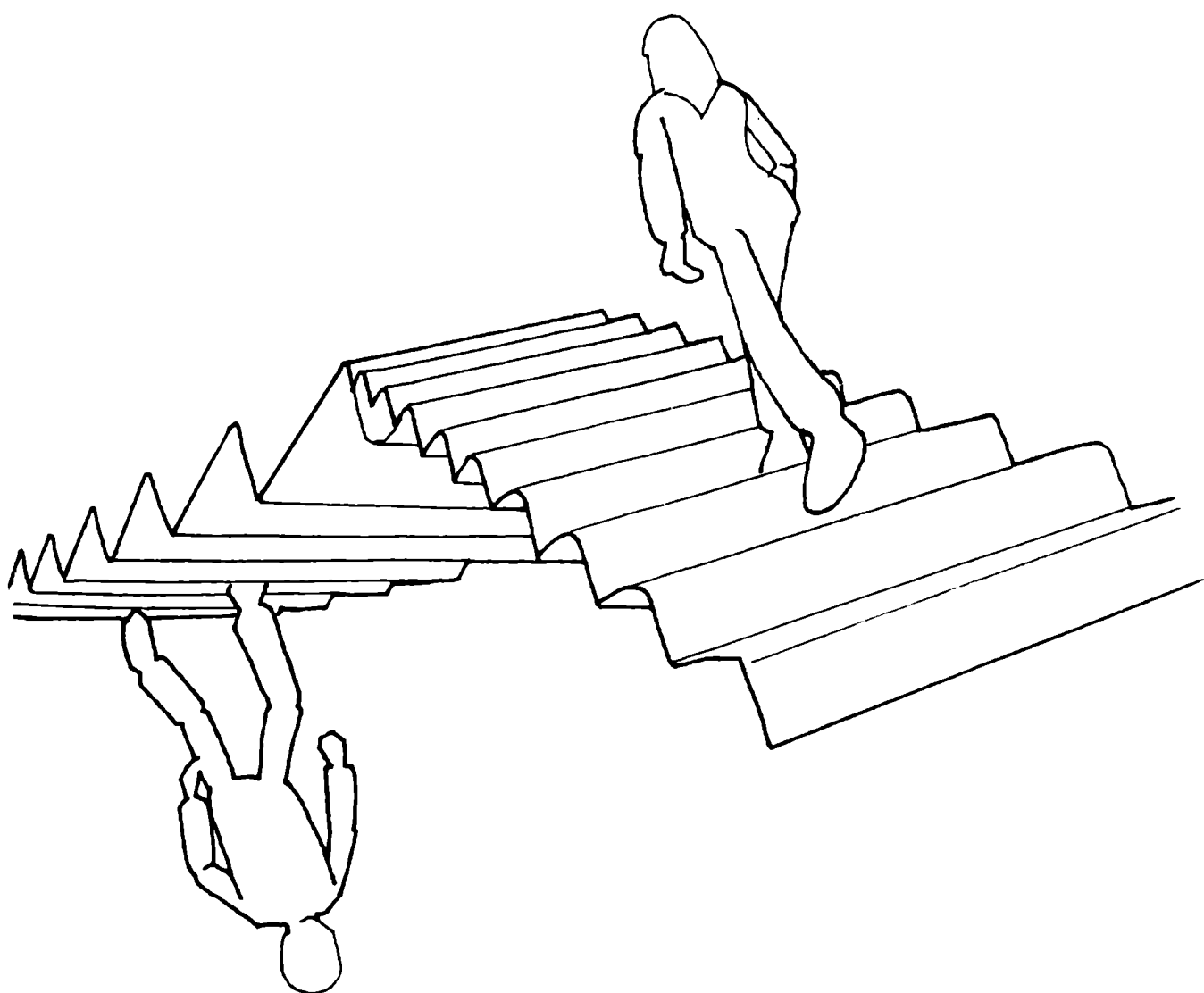
Carl Sagan



**Önümüzdeki 12 ayda gerçekleştirmek
istediğiniz şeyler nelerdir?**

Azim, paha biçilmezdir. Çok zeki olduğumdan
değil, sorunlarla uğraşmaktan vazgeçmediğimden
başarıyorum.

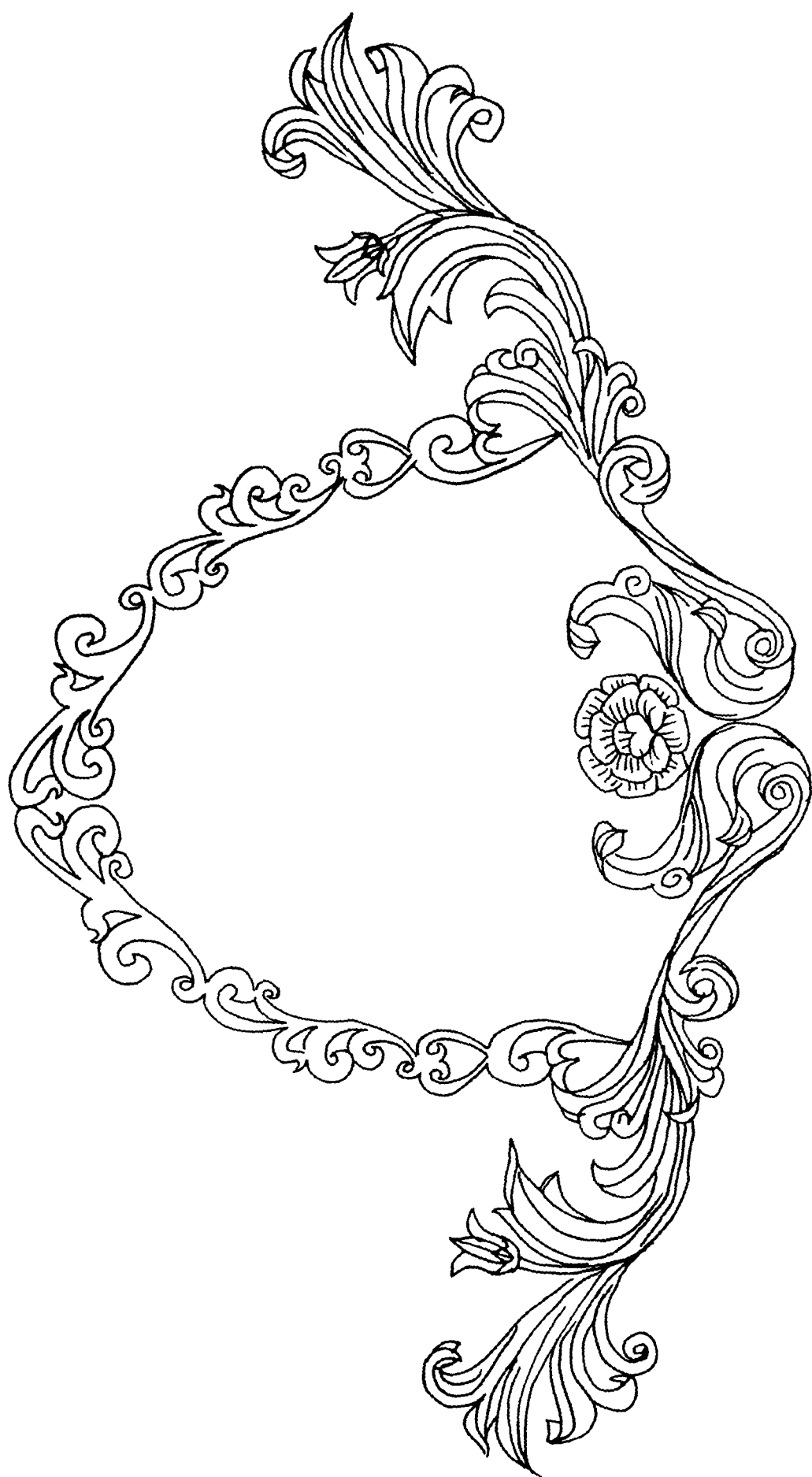
Albert Einstein



Bu dünyaya yaptığınız en büyük katkının ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Başarı, unvanınızın büyüklüğünün bir sonucu değildir, katkınızın zenginliğinin ürünüdür.

Robin S. Sharma



**Öldükten sonra hangi üç niteliğinizle
hatırlanmak istersiniz?**

Geride bıraktıklarımızın kalplerinde yaşadığımız sürece,
ölmeyiz!

Thomas Campbell

