



KÜLTÜRE DUYARLI HAZIRLANAN STRES AZALTMA PROGRAMINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK UNSURLARI VE TÜRK KÜLTÜRÜNDEKİ KARŞILIKLARI

MINDFULNESS ELEMENTS IN CULTURALLY RESPONSIVE STRESS REDUCTION PROGRAM AND THE PROVISIONS IN TURKISH CULTURE

Öğr. Gör. Dr. Halil İbrahim ÖZOK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi - Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Van / TÜRKİYE,
ORCID: 0000-0002-6427-6335

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Van / TÜRKİYE,
ORCID: 0000-0002-1990-4988

ÖZET

Bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamalarının yaygın şekilde kullanımı ile birlikte dünyanın bir çok yerinde bilinçli farkındalığı temel alan programlar hazırlanmıştır. Bu programların temel amacı bilinçli farkındalık yaratarak çağımızda bir çok hastalığın arkasında yatan stresle başa çıkma yollarını geliştirmektir. Türkiye'de bilinçli farkındalığı temel olarak hazırlanan programların pek olmadığı görülmektedir. Bu çalışmanın amacı bilinçli farkındalık unsurlarının kültüre duyarlı bir stres azaltma programında kültüre özgü şekilde kullanılmasına temel oluşturacak kuramsal temeli oluşturmaktır. Bilinçli farkındalık, yaklaşım olarak Amerikalı Kabat-Zinn tarafından ortaya çıkarılmış ve Batı ülkelerinde daha yaygın kullanılıyor olmasına rağmen temel olarak doğudan; Budist felsefeden doğmuştur. Bu açıdan Asya kökenleri olan kültürümüze daha yakın olması ve kültüre özgü karşılıkları ile bir programda yer almasının daha etkili programlara yol göstereceği düşünülmektedir. Hazırlanacak programlara temel olması açısından kuramsal olarak yapılan bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşadığımız coğrafyadaki olayların yarattığı stresten hemen her insanın maruz kaldığı sınav stresine kadar bir çok stresör ile başa çıkmada etkili programların hazırlanmasına da temel oluşturması düşünülen bu çalışma ile bilinçli farkındalık kavramının ve unsurlarının kültürümüze özgü karşılıkları ele alınmıştır. Literatürde son çalışmalarda dokuz temel unsurdan bahsedilse de Kabat-Zinn'in ortaya attığı şekilde yedi temel unsur ve kültüre özgü karşılıkları bu çalışmada ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, stres programı, kültüre özgünlük.

ABSTRACT

With the widespread use of mindfulness applications, programs based on mindfulness have been prepared in many parts of the world. The main purpose of these programs is to create mindfulness perspective and to develop ways of coping with the stress which is behind many diseases in our age. It can be said that there is not many programs based on mindfulness in Turkey. The aim of this study is to adapt mindfulness elements to a culture-sensitive stress reduction program. Although mindfulness has been appeared in literature by American Kabat-Zinn as an approach, and although it is more widely used in Western countries, the concept has origins mainly from eastern; Buddhist philosophy. In this respect, it is thought that as it is closer to our culture whose Asian origins, the mindfulness will lead to more effective programs with its culture-specific counterparts. In order to be the basis of the programs to be prepared, this study which is prepared theoretically is considered to be important. This study, which is thought to be the basis for the preparation of more effective programs to deal with many stressors, from the stress created by the events in our geography to the exam stress of almost every human faced, has been dealt with the culturally specific responses of the concept of mindfulness and its elements. In the literature, although nine main elements are mentioned

¹ "Kültüre Duyarlı Stres Programının Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Stres Düzeylerine Etkisi" isimli tezden üretilmiştir.

in the recent studies, as mentioned by Kabat-Zinn, seven basic elements and culture-specific responses have been discussed in this study.

Keywords: Mindfulness, Stress Program, Culture-specific.

1. GİRİŞ

İnsan hayatını olumsuz şekilde etkileyen kötü stresin çok yaygın olduğu bir dönemde stresle başa çıkma yollarının dünyanın farklı yerlerinde farklı programlar ile ele alındığını görmekteyiz. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bu kadar yaygın olduğu bir dönemde, bu temel ile hazırlanan programların etkililiğini kanıtlayan bir çok çalışmanın olduğu göz önüne alındığında ülkemizde buna yönelik bir çok programın hazırlanması gerektiği düşüncesi oluşmuştur. Bu açıdan hem bilinçli farkındalığın kuramsal yönden literatürümüze katkısının olacağı, hem de temel unsurlarının kavramsal ve kültüre özgü karşılıklarının ele alınmasının hazırlanacak programlara katkı sağlayacağı var sayılarak bu çalışmayı hazırlama ihtiyacı duyulmuştur. Bu açıdan ilk olarak bilinçli farkındalık kavramı detaylı şekilde ele alınmıştır.

Bilinçli Farkındalık (mindfulness), dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Bilinçli Farkındalık, kişinin dikkatini belli teknikler aracılığıyla şu andaki deneyimlere yoğunlaşmasını sağlayan psikolojik bir süreçtir. "Bilinçli Farkındalık" terimi, Budist geleneklerin önemli bir unsuru ve bir Pali terimi olan "sati" ile ilişkilidir. "Sati" farkındalık, dikkat ve zihnin var olması anlamında 'hatırlama' anlamlarına gelir (Germer, 2004). Budist öğretilerde, bilinçli farkındalık, aydınlanma ya da acıdan tam özgürlük olarak tanımlanmasına yol açan öz-bilgiyi ve bilgeliği geliştirmek için kullanılmaktadır. Son otuz yıla yakın bir süredir Kabat Zinn (2005) tarafından ortaya atılan, dünyanın birçok yerinde kabul gören ve yaygın hale gelen bir uygulama olmuştur. Bu kavramın kökenleri Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerine dayanmaktadır. Meditasyon ağırlıklı olarak uygulanan bu pratikte, dikkatin sürekli bir şekilde nefes alıp verişe, beden duyularına, duygu ve düşüncelere yani zihnin akışına odaklanmak temel amaçtır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005).

Bishop ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalığın belli teknikler ile geliştirilebilen içsel bir süreç olduğunu, meditasyonu temele alan uygulamalar aracılığıyla geliştirilebildiği ve bilinçli farkındalığın pratikteki karşılığını anlamının önemli olduğunu öne sürmüştür. Klinik yaklaşımlar açısından bilinçli farkındalığın doğasını anlamak oldukça zordur. Çünkü bir taraftan farklı klinik yaklaşımları kendi tedavi bakış açılarından bu kavrama farklı tanımlar yükleyebilmektedirler, bir taraftan da bu kavramı bağlantılı olan duygu düzenleme, kendini kontrol etme gibi benzer kavramlar ile ele alabilmektedirler. Ayrıca bilinçli farkındalığın tecrübe edilen bir olgu olması ve uzun yıllar bu şekilde kullanılması literatür açısından kavramsallaştırılmasını zorlaştırmıştır. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı içinde yaşanan zaman diliminde yani şu anda meydana gelen olayların farkında olma durumu olarak yapılabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Siegel ve arkadaşları (2009), bilinçli farkındalığı, acıyı azaltma amacıyla olan tüm tecrübeler ile içli dışlı olma ve kişisel gelişim açısından olumlu bir adım atma açısından basit bir yol olarak dile getirmektedir. Kabat-Zinn'e (2012) göre, yargılamadan, şimdiki ana, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir. Bilinçli farkındalık uygulamalarındaki temel amaç devamlı bir şekilde içsel süreci ve dış çevreyi gözlemleyen, bilinçlilik durumunun arka planındaki bir gözlemevi gibi görev yapmaktadır. Bireyin dikkat merkezi dışında birçok uyarının da farkına varabilme yeteneği vardır. Bunun yanı sıra bu uygulamada amaç dikkatin bilinçli farkındalığı yükseltilmiş bir özenle tecrübenin belli bir kısmına konsantre olmaktır (Kabat-Zinn, 2005). Farkındalık ve dikkatin standart işlevlerinde sürekli bir özellik olarak bunu görmek mümkün olsa da bilinçli farkındalık şu andaki deneyime yönelik arttırılmış bir farkındalık ve dikkat şeklinde tanımlanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Şu anki deneyimle açık bir şekilde ilişkilendirilme olarak bilinçli farkındalığı ele almak mümkündür. Bishop ve arkadaşları (2004), "kendini gözleme" ve "kendini bilme" kavramlarıyla bilinçli farkındalığın yakın olduğunu ileri sürmektedir ve bilinçli farkındalığın, "dikkat regülasyonu" olarak açıkladığı şu anki zihinsel süreçleri tanımak amacıyla deneyim üzerinde dikkati sürekli hale getirme ve "anlık deneyimi yönlendirme" olarak açıkladığı şu anda meydana gelen deneyime karşı meraklılık ve kabul edicilik anlamlarına gelen iki alt boyuttan bahsetmiştir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık, bilişsel bir esnekliği barındıran duygusal bir denge ve içsel süreçleri kabullenme, duygu durumunu düzenleyebilme yeteneği olarak da görülebilir (Hayes ve Feldman, 2004).

2. TARİHSEL AÇIDAN BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalığın geçmişinin Doğu'nun spiritüel geleneklerine dayanmasının yanında psikoloji alanında son otuz yılda ele alınmaktadır (Bishop ve ark., 2004). Bu alanda bilinçli farkındalığa en fazla katkı sağlayan bilim adamlarından biri olan Kabat-Zinn bilinçli farkındalığın başka bir tanımı olarak dikkatin istemli ve yargısız bir şekilde şu anki deneyimlerin akışına aktarılması olarak dile getirmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Siegel ve arkadaşları (2009) ise öznel deneyimlerin ayrımı ve bu deneyimlerin kabulü olarak açıklamıştır. Yukarıdaki tanımlar açısından bakıldığında bilinçli farkındalığın çok sayıda operasyonel tanımı yapılmaktadır ve bunun nedeni de daha önce bahsedildiği gibi uygulamanın geçmişinin daha çok pratiğe dayalı olmasıdır. Birçok tanımının olması da bu kavramın birden fazla boyutunun ve bileşeninin olmasına neden olmuştur. Alan yazındaki tanımlar dikkate alındığında şu ana odaklanmış dikkat, yargısızlık, kabullenme, içsel ve dışsal gözlem temel bileşenler olarak ortaya çıkmaktadır.

Son yıllarda özellikle Batı'da yaygın şekilde uygulanan bilinçli farkındalık temelli uygulamalar katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini arttıran bir kısım teknik ve alıştırmalar içermektedir ve bunların bir bölümünü meditasyon eğitimleri oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 1982). Bunların dışında kullanılan teknikler genel anlamda bilişsel ve pratiksel alıştırmaları içermektedir (Linehan, 1993). Bilinçli farkındalık uygulamaları; stres (Kabat-Zinn, 1982), depresyon (Barnhofer ve ark., 2009), kaygı (Roemer ve Orsillo, 2002), yeme rahatsızlıkları (Kristeller ve ark., 2006) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz ve ark., 2005) benzer birçok ruhsal probleme karşı kullanılan bir yöntem olmuştur.

Bilinçli Farkındalığı üst-biliş ile ilişkilendiren birçok çalışma bulunmaktadır (Wells, 2002; Bishop ve ark., 2004; Corcoran ve Segal, 2008). Wells'e (2002) göre bilinçli farkındalık uygulamalarında üst bilişsel bilgi işleme yapılmaktadır ve nesnel bilgi işleme düzeyinden uzaklaşmayı sağlamakta böylelikle üst bilişsel bilgi işleme düzeyine geçilmektedir. Bu perspektif ile bilinçli farkındalıkta zihin akışı gözlemlenerek üst bilişsel bir iç görü ortaya çıkarılmaktadır. Bunun arka planında, bilinçli farkındalık uygulamaları ile düşüncelerin zihinden akıp geçen bir süreç olduğunu ve gerçeği yansıtmadıkları kavrama becerisi kazandırılmak amaçlanır. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapilerde bu bakış açısı temel alınarak düşünceler ile mesafe bırakmaya yönelen bir beceri kazandırılmak istenir (Teasdale ve ark., 2002). Teasdale ve arkadaşları (2002) tarafından yürütülen bir çalışmada Farkındalığın üst bilişsel iç görüyü arttıran etkisi gösterilmiştir (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalığı temele alan uygulamaların kazandırmaya çalıştığı en önemli becerilerden birisi de duygusal düzenleme olarak bilinmektedir. Lynch ve Bronner (2006) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın bireylerin duygusal düzenleme becerilerinde olumlu etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada ise Gross (1998) duygusal düzenleme üzerinde bilinçli farkındalığın önemli etkileri olduğunu belirtmiştir. Tepkiyi tetikleyen ve tepki odaklı olmak üzere iki şekilde ele alınan duygusal düzenleme üzerine yapılan çalışmaların bir bölümünde tepkisel düzenleme üzerine de dikkat çekilmiştir (Gross, 1998; Brown ve Cordon, 2009). Bunun yanı sıra Nolen-Hoeksema (1991) ve Wegner (1994) sırasıyla ruminasyon ve bastırma üzerinde bilinçli farkındalığın etkililiğini inceleyen çalışmalar ortaya koymuştur. Bu çalışmalarda bilinçli farkındalığın bu değişkenler üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir. Duygusal düzenleme becerisi, bireylerin stresörlere karşı mesafe kazanmasında önemli bir etkiye sahiptir.

Duygusal düzenlemenin yanı sıra diğer dikkat çeken beceri ise duygusal tolerans kavramıdır (Roemer ve ark., 2008). Duygusal tolerans, istenmeyen duyguları kabullenmeyi kolaylaştırmakta ve olumsuz duygulara karşı daha fazla tolerans kazanma anlamında kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında temel bir bileşen olarak ele alınmaktadır (Teasdale, 1999). Duygusal düzenleme ve duygusal tolerans gibi temel bileşenleri içeren bilinçli farkındalığın kendine özgü bir dikkat biçimi vardır. Bu noktaya dikkat çeken birçok çalışmada bireyin iyi oluşu ile olumlu ilişkiler saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003; Zvolensky ve ark., 2006; Bennet ve Dorjee, 2016). Bu çalışmalarda ayrıca bilinçli farkındalığın dikkat üzerine etkisi bakılmış ve dikkat yönelimi ve uyarımında artış gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalığın sürekli dikkat üzerinde olumlu etkilerinin olduğu diğer çalışmalar ile ortaya konmuştur (Chambers ve ark., 2009; Song ve Lindquist, 2015; Anderson ve ark., 2007; Schmertz, 2009).

3. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KÜLTÜREL KARŞILIĞI

Bilinçli farkındalık, meditasyon temelli bir yaklaşım ve bilişsel bir süreç olduğundan kişinin dünya ve ahret mutluluğunu sağlama temeline dayalı olan İslam dininde de bu kavram kişinin kendi iç dinamikleri ile bedensel bütünlüğünün farkına varması olarak karşılık bulmuştur. Tasavvuf anlayışına göre Din; İlim, Amel (ibadet, ahlak, vs.) ve İhlas (samimiyet) üçlüsü üzerine temellendirilmektedir. Bu noktada ünlü mutavassıf Yunus Emre'nin "İlim ilim bilmektir İlim kendin bilmektir" sözü bir bakıma Din olgusunun insanın kendisini bilmek yani bir bakıma farkındalık ile alakalı olduğu manasına gelmektedir. Kişinin dünya saadeti, bilişsel ve bedensel sağlığını kapsadığı için İslam'ın ve İslam Tasavvufunun bilişsel ve bedensel sağlığı tehdit eden oluşlara (stres, depresyon, anksiyete gibi) karşın bazı enstrümanlar (ibadet, zikir, iyi amel işleme gibi) ile karşı koyması gerekmektedir. Tasavvufta Kişilik (Nefs); "Nefsi Emmare", "Nefsi Levvame", "Nefsi Mülhime", "Nefsi Mutmainne", "Nefsi Radiyye", "Nefsi Marziyye", "Nefs-i Kâmile" şeklinde sıralamaktadır (kötüden iyiye) ve bu kademeler arasındaki geçişi nefis tezkiyesi olarak isimlendirmiştir.

Bunlardan ilki olan nefis-i emmare kısmında nefis yani şahıs heva ve hevesleri peşinde koşacaktır. Bu noktada stresin oluşması muhtemel hale gelmektedir. Her şey kötü görünür, öz bilincin ve farkındalığın en aşağı mertebesi bu noktada karşımıza çıkmaktadır. Nefis-i mutmainne kısmında ise tatmin olmuş öz bilince ve yeterliliğine kavuşmuş bir kişilik oluşturmak anlamına gelmektedir. Bu noktada ise birey nefiste yer alan hırs diye bilinen afete karşı gelerek galip çıkar ve bu afetin devre dışına çıkmasını sağlayabildiği için görür ki Allah onun için birçok şey ihsan etmiştir ve o bunun farkına varamamıştır; işte o anda farkına varır ve doyuma ulaşır. Bu şekilde karşımıza çıkan insanın kendini tanıması ve bunun farkında olarak bir yaşam sürmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. İnsanın farkındalığının artırılması sadece stres ile başa çıkma da değil hayatının her kademesinde işe koşması gereken bir farkındalık düzeyine sahip olma lüzumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Farkındalık uygulamalarında Kabat-Zinn tarafından ortaya konan temel unsurların Budist felsefeye dayalı olduğu göz önüne alındığında yine Doğu Felsefesinin bu işin temelinde olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu minvalde hem Doğu kültürüne hem de İslami temellere dayanarak yıllardır süregelen kültürümüzde bu unsurlara karşılık bulmak kolaylaşmaktadır. Aşağıda yer alan unsurların kültürel karşılıklarına yer verilmeye çalışılacaktır.

4. BİLİNÇLİ FARKINDALIK UNSURLARI VE KÜLTÜRE ÖZGÜ KARŞILIKLARI

Bilinçli Farkındalık uygulamalarında tüm benliği süreç içerisinde işe koşmak ve zihnin gerçekten tam olarak açık olması durumunda öğrenmede ve yaşamda değişikliklerin oluşması mümkün hale gelebilmektedir (Kabat-Zinn,2009). Bilinçli farkındalıkta birey rahat hissetmek için sihirli bir dokunuşun olmasını bekler ise uygulama içerisinde yapılan tekniklerin işe yaramadığını düşünmesi normal olur. Bundan dolayı uygulama süresince bireyin yeni bir yol öğrenmesi ve neye ihtiyacı olduğunu saptaması önem arz etmektedir. Çünkü insanların zihninde nereye varmak istediğini bilmek düşüncesi yerleşmiştir ve hedefe varmak için önlerine çıkan her şeyi kontrol etmek isterler. Bu da bilinçli farkındalık açısından aykırı bir durumdur (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık sadece dikkat vermeyi ve yargısız şekilde her şeyi olduğu gibi kabul etmeyi gerektirir ve aksine bir şeyleri zorla değiştirme çabası gerektirmez (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık uygulamalarında daha evvel bahsedilen temel bileşenlere ek olarak bu başlık altında ele alınacak temel unsurları dikkate alan tekniklerin uygulanması sırasında uyanık olma ve rahatlama açısından doğru ortamın yaratılması önemlidir. Çünkü birey kendini zorlayarak gevşeyemez aksine gerginleşir ve uygulamaya olan inancını kaybeder (Kabat-Zinn, 2009). Bunun yanı sıra birey uygulama sürecinde öğretilen tekniklere karşı acı ya da rahatsızlık hissettiğinde olumsuz düşüncelere kapılırsa ya da sağlam bir inanç ile işe başlamışken işin çok fazla efor gerektirmediğini düşünürse bu tutumu romantik bir inanç olarak kalacaktır. Bu açıdan bilinçli farkındalık uygulamalarına dâhil olacak bireylerin uzun pratiklere ve yeni beceri kazanma fikrine sıcak bakıyor olması önemlidir. Bu bağlamda Bilinçli farkındalık uygulamalarının başlangıcında ve pratiği içerisinde yedi önemli temel unsur bulunmaktadır. Bu çalışmada da temele alınan bu yedi unsur ve bu unsurların kültüre özgü yanları aşağıdaki başlıklar altında ele alınmaktadır.

4.1. Yargılamama

Yargılamama, bilinçli farkındalıkta bireyin deneyimlerine karşı tarafsız bir şekilde yaklaşmasını sağlama becerisidir. Zihin algılanan her şeyi etiketlemekte ve sınıflandırmaktadır (Mackenzie ve Poulin, 2006). Bireysel anlamda her şeye yüklenen anlamlar açısından bir etiketlemeye gidilmektedir (Matchim

ve Armer, 2007). Bir şeyi yargılama, şu ana odaklanmada bir örtü veya filtre haline gelmektedir ve yaşanan her şeyi bireyin kendi dar gerçekliğinden görmesine neden olur. Yargılamakla, bireyin koşullanmalarının dışındaki durumu açıkça gösteren bir bilinçli farkındalık oluşturulabilir. Bu, kendi deneyimlerimizle sınırlı olmayan, tüm bakış açılarını içine alan, tüm fikirleri hafifçe tutan ve herhangi bir durumda mümkün olan en geniş kapsamı mümkün kılan bir bilinçli farkındalık türüdür. Zihinsel süreçlere giren her deneyim hissettirdiği duyguya göre kategorize edilmekte ve iyi hissedilen şeyler "iyi kategorisine"; kötü hissettiren şeyler ise "kötü kategorisine" eklenmektedir. Bunun nedeni herhangi bir şekilde iyi veya kötü hissettirebilir ve bu bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Bunun dışında herhangi bir şey hissettirmede varsayılan ve bireyin ilgisiz kaldığı şeyler ise "nötral" olarak zihinsel süreçlerden geçmektedir. Dikkat vermeye değer bulunmayan bu gibi olaylar, durumlar ya da insanlar bilinç dışına itilmektedir (Kabat-Zinn, 2009).

4.2. Kültüre Özgü Yargılamama

Yargılamamanın kültürel olarak karşılığında en bariz örnek, Mevlana'nın "*gel, ne olursan ol gel*" diye ifade ettiği sadece durumlara değil insanlara karşı da bir yargıda bulunmayan yüce bir gönüllüğe sahip olma geleneğidir. Bu noktada önceki başlıkta kastedilen nötrallik teriminin karşılığı olarak kültürümüzde ve dini öğretilerde tevekkül olduğunu görmekteyiz. Hazreti Ali'nin "*Daima hayır bulmak isteyen, her şeyi hayra yormalı*" sözü ile tevekkülün olaylara ve durumlara karşı verebileceğimiz uygun ve rahatlatıcı bir noktayı teşkil ettiğini görmekteyiz. Yunus Emre'nin "*Hak şerleri hayr eyler. Zan etme ki ğayr eyler. Ârif ânı seyr eyler. Mevlâ görelim neyler. Neylerse güzel eyler*" diye betimlediği Arif aydınlanmış kişinin, yani özbilince, farkındalığa varmış kişinin işleri seyreylemesi, bunları ilk etapta yargılamadığı anlamına geliyor. Ve materyalist yöntemlerden farklı olarak hayır beklediğini ortaya koymaktadır. Çünkü İslamda Said Nursi'nin (2008) belirttiği gibi, her şeyde, hatta en çirkin görünen şeylerde, hakikî bir hüsn ciheti vardır. Evet, kâinattaki her şey, her hadise, ya bizzat güzeldir, ona hüsn-ü bizzat denilir; veya neticeleri cihetiyle güzeldir ki, ona hüsn-ü bilgayr denilir. Bir kısım hadiseler var ki, zahiri çirkin, müşevveştir. Fakat o zahirî perde altında gayet parlak güzellikler ve intizamlar vardır. Burada eşya olarak tabir edilen her şey (olaylar) mülk ve melekut denilen iki cihetle ele alınır. Mülk görünen yüzü demektir. Mülk cihetinde bazı nazari çirkinlikler olsa da melekut denilen hakiki ve iç yüzünde daima hayr vardır.

4.3. Sabır

Sabır, bilgeliğin bir gerekliliğidir ve olaylar ile durumların kendi zaman dilimleri içerisinde olması gerektiğini kavrayabilme ve kabul edebilme yetisidir (Witek-Janusek ve ark., 2008). Bilinçli farkındalık uygulamalarında zihni ve bedeni eğiterek sabır becerisi geliştirilmeye çalışılır. Bu uygulamalarda en sık başvurulan yöntemlerden biri olan meditasyon bireyin kendine karşı sabırsız olmasına gerek olmadığını bireye hatırlatan en önemli tekniktir (Matchim, Armer ve Stewart, 2011). Yargı ifadelerinin zihinde canlanması noktasında aslında onların yaşamın ve gerçekliğin bir parçası olarak var olduklarını kabul etmek gerektiği vurgulanır. Gergin ve karmaşık bir zihne sahip olan bireylere sabır eğitimi çok önemli bir yardım sunmaktadır. Zihnin gereksiz yere yorulmasını önlemekte de sabır uygulamaları önemli bir yer tutmaktadır. Kabat-Zinn'e (2009) göre sabır, yaşamın her anına açık şekilde, bir bütünlük içerisinde her anı kabul ederek her bir olayın ve eylemin olması gerektiği zamanda ortaya çıkacağını anlamak ve buna göre düşünceleri organize etmektir.

4.4. Kültüre Özgü Sabır

Sabır konusu kültürümüzde üç şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki; belaya, musibete sabır, ikincisi; ilim öğrenirken gösterilen sabır, üçüncü ise; günah işlememek için sabırdır. Bu konuda Kuran-ı Kerim'de birçok ayet vardır. Bunlardan bazıları şu şekilde meallerde yer almaktadır: "*Ey iman edenler! Sabredin, sabır yarışında (düşmanlarınızı) geçin!*", "*Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz.*", "*Sabredenleri müjdele. Onlar (sabredenler) ; başlarına bir musibet gelince, 'Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah'a aidiz ve şüphesiz O'na döneceğiz' derler. İşte Rableri katından rahmet ve merhamet onlarıdır. Doğru yola ulaştırılmış olanlar da işte bunlardır.*"

Diğer yandan İslam dininde sabır, Allah'ın "Hakim" isminin tecelli etmesi olarak vücut-u eşyada, tıpkı bir merdivenin her bir basamağı gibi bir tertibin var olmasını bilmek demektir. Sabırsız bir kişi, bir sakinlik içerisinde hareket etmediğinden bu basamakları atlar ve düşer ya da hırsından dolayı mahrumiyetlere uğrar. Bu bağlamda belirtildiği gibi olayların oluşmasında bir düzen vardır. Bu düzene

riayet edilmemesi durumunda olayların gerçekleşmesi için gerekli basamaklarda yarım kalacaktır ve istenilen elde edilmeyecektir. Bu da şu anlama gelecektir ki, sabır şu ana yönelik bir anlayıştır.

4.5. Acemi Zihni

Şu ana odaklanmanın ve bulunulan zaman içerisinde her şeyin deneyimine varmayı vurgulayan bilinçli farkındalık uygulamalarında, içinde bulunulan zamanın deneyimindeki zenginlik yaşamak asıl olarak yaşamın kendi zenginliği demektir (Kabat-Zinn, 2009). İçinde bulunulan zamana ait eşsizlik ve zenginlik keşfedilmeli ve sanki her şey ilk sefer yaşamıyormuş gibi hissetmeye arzulu bir acemi bir zihne sahip olunmalıdır (Tsang, Mok ve Lam, 2012). Her bir meditasyon uygulamasında yapılan işlem aynı olsa dahi, hissedilen duyguların, uygulamalar sırasındaki ruh halinin farkında olmak ve acemi bir zihin ile faaliyetleri yerine getirmek gerekir (Kabat-Zinn, 2009). Acemi yani yeni başlayan zihin, mevcut anı taze ve açık bir şekilde görmek anlamına gelir. Suzuki, "yeni başlayanların aklında birçok olasılık olduğunu; uzmanların ise aklında çok az şey olduğunu" ifade eder ve "ironik bir şekilde masum ve açık bir tavra sahip olmak, yaratıcılığı ve zekayı geliştirmeye yardımcı olur." der. Eylemler ve olaylar hakkında etiketlemelere veya yargılara sahip olmadan, tüm varlığı ile o ana odaklanmak ve "kutunun dışında düşünme" yeteneğini güçlendirmek her birey için gereklidir.

4.6. Kültüre Özgü Acemi Zihni

Bilinçli farkındalık uygulamalarında önemli bir unsur olan acemi zihnin amacı şu ana daha fazla odaklanmaktır. Bu bağlamda kültürümüzde genel olarak yarına yönelik düşüncelerin önemi çocuklara aktarılırken ülkemiz şartları düşünüldüğünde sınav mekanizmasına sıkıştırılan bireylerin şu andan daha çok ileriye dönük olması toplum ve aile tarafından empoze edilmektedir. Oysa kültürümüzde asıl olarak Camiu's Sagirin aktardığı hadise göre "Hiç ölmeyeceğini zanneden biri gibi çalış, yarın ölecek gibi tedbirli ol." şu anın kıymetini bilmemiz gerektiği ve yaptığımız işlerin ölümün ne zaman geleceğini bilmediğimizden şu ana dönül olarak yaşamalıyız. Diğer yandan Mevlana'nın "Sen kendini tanımadığından neşelenmedin, huzura kavuşmadın. Eğer kendini tanısaydın, sende kimin misafir olduğunu bilirdin; memnuniyetsizlik, huzursuzluk denilen şeyler sana bir daha gelmezdi." Sözüden anlayacağımız üzere insanın kendini bilmesi için şu anı ve neler hissettiğini iyi değerlendirmesi gerekir. Ayrıca İslam'da tefekkür her an uyanık bulunmak ile alakalıdır. Yani kişi her vakit olayların arkasındaki gizli eli görmelidir. "Bir saat tefekkür bazen bir sene ibadetten hayırlıdır." Hadisi ile de tefekkürün ve her anın farkında olmanın önemi vurgulanmaktadır.

4.7. Bilinçli Farkındalıkta Güven

Bir kişinin kendisine, düşünce ve duygularına güven duyması, bilinçli farkındalık uygulamalarında tamamlayıcı bir rol oynar (Kabat-Zinn, 2009). Raingruber ve arkadaşlarına (2007) göre tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi bireyin kendi uzmanlık, sezgi ve duygularına güvenmesinin, ara sıra hataya neden olsa bile, hayat içerisinde ve uygulamalarda attığı adımlarını ve kararlarını kendi dışındakiler yönlendirmesinden oldukça farklı ve iyi olduğudur. Kendine, kendi bilgeliğine ve erdemine güvenme tutum ve davranışı, bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli bir unsurudur (Tsang, Mok ve Lam, 2012). Bilinçli farkındalık uygulamalarında şu noktalara dikkat çekilir; "Güven, hayatımızdaki her küçük şeyin kontrolünde olmadığımızın ve hayatta kalmamız için hayati önem taşıyan birçok şeyin sürekli olarak sürdüğünün ve buna güvenmemiz gerektiğinin bir göstergesidir", ayrıca "Vücudumuzun ve sezgimizin her an bize verdiği ince sinyalleri dinleyerek kendimize güvenebiliriz. İnsanların kötü yanını düşünmeyerek ve insanlara görünüşlerine, yaşlarına, cinsiyetlerine veya etnik kökenlerine dayanarak önceden karar vermeden, bir yargıya varmadan başkalarına güvenebiliriz", diğer taraftan; Güven, kendinize ve dünyaya da bir güven türüdür. Güven, bir zayıflık olmadığı gibi, saflık da değildir. Arkadaş ve düşman arasındaki farkı ayırt edebileceğine güven, sürmekte olan yargısız farkındalık sürecine, sağlıklı ve iyileştirici bir şekilde güvenin ve aynı zamanda zarafet ve haysiyetle zor durumları ele alabileceğimizi de ifade eder.

4.8. Kültüre Özgü Güven

Güven kavramına kültürümüz ve dinimiz açısından bakış açısı şu cümle ile açık şekilde ifade edilebilir; "güven; inançtan, imandan, ihlastan beslenir ve yüreğe yerleşir". Ayrıca Muhammedü'l Emin lakabını layık gördüğümüz bir peygamberin inancına sahip olmak da hem emanete hem dosta güven besleyen bir dinden beslenen bir kültüre sahip olduğumuzu göstermektedir. Kültürümüzde güven duygusu, belki daha önceki nesillerde şu anki durumun biraz daha ötesine vararak sadece insanın insana değil, insanın

komşusuna, insanın topluma ve toplumdaki grupların birbirine olan güvenine kadar daha kapsamlı bir haldeydi.

4.9. Bilinçli Farkındalıkta Zorlamama

Öz benliği fark ettirmek ve beden ile zihnin sesini duymayı öğretmeyi amaçlayan meditasyon farkındalık temelli stres azaltma programlarında oldukça önemli bir yer tutar. Birçok yaşamsal aktivitenin bir amaç ya da bir şey elde etme beklentisi için yapılmaktadır (Matchim ve ark., 2011). Bu da meditasyon için önemli bir engel teşkil etmektedir. Örneğin birey gerginse ya da ağrısı varsa gerginliğine veya acısına yoğunlaşır. Zihnini yargılama yönünde ilerler ise yargılarına odaklanır. Bir önceki unsur göz önüne alındığında sabır ve sürekli yapılan pratikler ile birey anı anına yaşama becerisini kendiliğinden edinir (Kabat-Zinn, 2009). Bu bakış açısıyla meditasyona engel olmayacak şekilde birey kendini çok iyi izlemeleri ve şu anı yaşamanın tadına varmalıdır. O an içerisinde acı da olabilir, yargılar da; önemli olan zorlamadan her anı kendi içerisinde yaşamaktır. Bilinçli farkındalık açısından yaşanılan şeyleri olduğu gibi kavramak önemli bir yer tutmaktadır.

4.10. Kültüre Özgü Zorlamama

Kültürümüz açısından zorlamama, İslam dininin kabulünden bu yana birçok ayetin ve hadisin halk zihnine oldukça yerleşmesiyle sosyal açıdan önemli bir yer edinmiştir. Daha çok insanların inanışları ve yaşam biçimleri açısından zorlanmaması gerektiği gibi algılsa da İslam dininden sonra insan açısından zorlanma olmadığı; yani iyi ile kötünün rahat şekilde ayırt edilmesi anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra kanaat inancını yüzyıllardır kültüründe taşıyan bir coğrafyada yaşadığımız düşünüldüğünde birçok şeyin kısmet ve nasip ile açıklandığı, bazı durumların istenildiği halde olmaması anlamında zorlanmaması gerektiği düşüncesi vardır. Zorlama ile iradenin ortadan kaldırılacağı düşüncesi hakimdir. Bu açıdan da aslında bilinçli farkındalıkta meditasyon aracılığıyla öğretilmeye çalışılan zorlamama, olduğu gibi kabullenmenin kültürün içerisine kadar işlemiş dua ile bireylere aktarılmaktadır. Program hazırlanırken meditasyonun yerine kültürümüzde yer alan dua ve tefekkür, teknikler olarak programa dâhil edilmiştir.

4.11. Bilinçli Farkındalıkta Kabul

Yaşanılan olayların ve durumların bulunulan zaman içerisinde yani şu anda gerçekleşmeye devam ettiğini görmek anlamın kabul, bilinçli farkındalıkta yerini almaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Örnek olarak, fiziksel hastalığa sahip birinin baş ağrısından kansere kadar her türlü gerçeği olduğu gibi kabul etmesidir. Kabul sürecinin zorluğu, bireylerin uzun bir öfke sürecinden sonra inkar dönemini yaşamamasından kaynaklanır (Tsang ve ark.,2012). Kabul etme süreci, pasif olmayı reddeder; gerçekleşen şeylerin olduğu gibi kavranması gereken aktif bir süreçtir. Gerçekleşen şeylerin olma biçimine direnme, zihinsel ve duygusal acıların ana nedeni olarak görülür ve gerçekliğe karşı bir savaş anlamına gelir. Aynı zamanda maneviyat ve ruh sağlığının en yanlış anlaşılmiş ilkelerinden biridir. Hiçbir şey denemeden ve değiştirmeden devam etmek anlamına gelmez, bu yanlış kabul anlayışıdır. Zen ustası Suzuki "Olduğun gibi mükemmelsin ve biraz iyileşme sağlayabilirsin" der.

Dönüşümün başlayacağı en iyi yer, durumun açık bir farkındalıkla kavranması ve belli bir kabul düzeyine varılmasıdır. Bilinçli farkındalık yolunda ilerlemenin en büyük engellerinden biri de kabul sürecinde yaşanan öfke ve inkar sürecinde fazla çabalama ile meşgul olmadır; bu da ilerleyen süreçteki bilinçli farkındalık yolunda iyileşme ve gelişme için çok az enerjinin kalmasına neden olur (Kabat-Zinn, 2009). Kısacası, kabul, gerçekleşen şeyleri oldukları gibi görmeye istekli olmak demektir. Kabul, gerçekleşen şeylerin nasıl olduğundan memnun olmak ya da hoşla gitmeyen şeyleri değiştirmek için hiçbir şey yapmamak gerektiği anlamına gelmez.

4.12. Kültüre Özgü Kabul

Kabul konusunun kültürümüzde ve dinimizde büyük bir yeri vardır. Bu konuda her ne kadar farklı aktarımlara sahip olsak da kader inancı imanın şartlarından biridir. Bu anlamda kavram olarak "kader, Hak Teâlâ'nın, *ezelden ebede kadar olmuş ve olacak her şeyin, her şeyini ve her hâlini, zamanını ve mekânını, sıfatlarını ve özelliklerini ezeli ilmiyle bilip, ona göre, takdir etmesidir*". Kaza ise, "kaderde planlanan bir şeyin yaratılması, varlık sahasına çıkarılmasıdır". Bu konuda telkin verilmesinin günlük hayatta karşılaştığımız stresörlere karşı etkili bir tarafının olduğu günlük yaşantımızda görmek mümkündür. Burada anlaşılması gereken en önemli hususlardan biri İslam'daki Kader inancı oluşların tüm

nedenlerini Allah'a bağlamıyor kula da cüz-i irade denilen seçim hakkı tanıyor. Bu noktada kadere rızadan bahsetmek doğru olacaktır. Bu noktada Mevlana'nın söylediği gibi, yine herhangi bir iş karşısında hissedilen aczi yet İlahi takdire, pişmanlıklar ise iradeye işarettir: "Aczimiz, mecburiyetimizin işareti; mahcup oluşumuz da irademizin delili oldu. Eğer irademiz yoksa, bu üzülme , bu utanma niçin!" (Mesnevi, I). Bu noktada aslında yine kanaat inancı önem kazanmaktadır. Bir şeylerin değiştirilmesi için halihazırdaki durumları kabullenmek gerektiği önemli bir husustur. Program çerçevesinde bireylere oldukları her durumu kabullenmeleri açısından ödev olarak oturumlar arasında hayatlarına dair nelerin olduğunu içeren bir liste hazırlamaları istenmiştir. Daha sonrasında bastırdıkları ya da görmezden geldikleri birçok gerçekleşen durumu kabullenmelerine hazır olmaları açısından tefekkür egzersizleri yaptırılması uygun görülmüştür.

4.13. Bilinçli Farkındalıkta İzin Verme

Birey içsel tecrübelerine odaklandığında, gizli tutulmasını istediği bazı duygu ve düşüncelerin olduğunu fark eder (Kabat-Zinn, 2009). Freud'un ortaya attığı bastırma sürecinde zihin fark edilen bu duygu, düşünce ya da durumları uzun süre engelleme yoluna gider. benzer şekilde acı veren ya da hoşnut olunmayan her türlü deneyimden kaçınmayı seçen zihin, kabul sürecinde büyük önemi olan izin verme durumuna büyük bir engel olur. İzin verme becerisini edinmek bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda temeldir (Raingruber ve ark., 2007). Meditasyon aracılığıyla iç dünyasına dönen birey, kendisini bir şeyleri yargılamakta bulur, bu noktada bu yargıların geçip gitmesine izin vermelidir (Tsang ve ark., 2012). Kabat-Zinn (2009), bireyin bu esas beceriye çok aşına olduğunu hatta her gece uyuması için gerekenin bu olduğunu ifade eder. Bu açıdan izin verme becerisi uygulama sürecinde daha aktif zihinler açısından biraz gayret ile rahat şekilde öğrenilecek bir beceridir.

4.14. Kültüre Özgü İzin Verme

İzin verme becerisi kültürümüzde daha çok tefekkür inancında yer almaktadır. Bu inançta insan yaradılışı düşünerek Yaratanın varlığına ve yarattığı evren üzerine düşünerek çevresinde olan biteni olduğu gibi kavramaya çalışır. Tefekkür inancındaki yaradılışı ince ince düşünmek ifadesi izin verme becerisinin en büyük temsilidir. Bu noktada insan yaradılıştaki birçok şeyi aklıyla kavramaya çalışır. Aklına gelen aykırı düşünce ve duyguları bir kenara bırakarak yaratılan her şeyin bir gerekçesi olduğunu kavramaya gayret gösterir. Ögel'in (2009) "Farkındalık Çalışma Kitabı"nda verdiği benzetme; kötü düşüncelerin ısırgan otu gibi olduğudur. İnsan kötü bir düşünceye kapıldığında ısırgan otuna dokunan bir insan gibi o bitkiyi taşımasa dahi kaşıntısının sürdüğünü ifade eder. Bu noktada bireylerin kötü düşünceleri bastırmak yerine gelip geçmesini sağlayacak bir zihin anlayışına sahip olması gerektiği önemlidir. İzin vermek bu açıdan kabullenme tutumunun ön şartı olarak kabul edilebilir.

5. BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARI

Daha önce uygulaması yapılan ve etkisi kanıtlanan bilinçli farkındalık stres azaltma programlarında kullanılan tekniklerden ilki şu şekildedir: *Farkındalık temelli derin düşünme*, yani meditasyon; zihnin yargılardan uzak şekilde an be an eğitilmesidir. Bu açıdan zihin beyinden ayrı bir şekilde tanımlanır. Bu noktada zihin biriken düşünceler, tecrübeler, algılar ve beklentilerdir. Zihin sınırsız ve şekil almaz bir durumdayken beyin canlı bir organ olarak ele alınır. Bilinçli farkındalıkta meditasyonun amacı, insan zihninin şu ana odaklanmasını sağlayacak bilinçli farkındalık durumlarına oldukça fazla şekilde yönlendirmektir. Çünkü örnek olarak zihin bir sahil kenarında dolaşmayı becerirken beyin bulunulan anda çakılı kalabilir. İlk olarak bireylerin içsel izlenimlerini arttırarak duygu ve düşüncelerini dikkatli bir şekilde gözlemeleri istenir. Bu adımdan sonra ise bireylerin duygu ve düşüncelerin içinde boğulmadan kalmaları ve düşünceleri yargılamaksızın nasıl geçip gitmelerinin sağlanacağı öğretilir.

Kabat-Zinn (2009) bu durumu şöyle bir örnekle açıklar; bir insan gökyüzünü seyre daldığında yukarıda sadece mavi bir hava akımı görmez, bunun dışında kuşları, bulutları, bazen uçakların geçip gittiğini de görür. İnsan bu noktada havada geçip giden cisimlerin nasıl aktığını düşünmeli ve bilinçli farkındalık temelli meditasyonda bu cisimlerin kötü ya da olumsuz düşünceler olduğunu düşünmeli. Nasıl ki bulutlar geçip giderken gökyüzünü izlemek insana ferahlık veriyorsa kötü düşüncelerinde bu uygulama çerçevesinde zihninden geçip gitmesine müsaade etmeyi öğrenmeli. Risk taşıyan bir gebelik dönemi yaşayan kadını örnek olarak alırsak, gebe kadın her an doğum yapabileceğini ya da çocuğunu kaybedeceğini düşünerek endişeye kapılabilir ve bu tamamen bir acı çekme durumuna dönüşebilir (Körükçü ve Kukulcu,2015). Böyle bir durumda bilinçli farkındalık temelli meditasyon eğitimi ya da bu

çalışmadaki benzer karşılığı olan tefekkür eğitimine sahip olmayan birey bu endişelerine kapılarak sadece korkuya odaklı kalabilir. Bu durum ise bireyin korkular içerisinde boğularak dış dünya ilişkilerine zarar verir noktaya gelir (Duncan ve Bardacke, 2010).

Bilinçli farkındalık temelli bu uygulama aracılığıyla örnekte verilen kadının korkularını bir kenara bırakarak bebeğinin ve kendisinin herhangi bir zarara uğramadığı şu ana odaklanması sağlanır. Ayrıca, olumsuz duygulara kaynaklık eden düşüncelerinin farkında olması sağlanarak bu düşüncelerin geçip gitmesine izin vermesi sağlanmaya çalışılır. Şu ana odaklanmanın geliştirilmesi ile kötü düşüncelerin geçip gitmesinin sağlanması kolaylaşır. Duygu ve düşüncelerini yargılamadan şu ana odaklanmayı öğrenen birey, bulunduğu andan keyif almaya başlar ve olumlu düşüncelerinin yayılmasına izin verir. Bu uygulama çerçevesinde esas olan şeylerden biri bahsedildiği gibi olumsuz düşünce ve duygular içerisinde boğulmama becerisini kazanmaktır.

Birey yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin kendisini bunaltacak kadar arttığını kabul ederek olumsuzlukların zihninden akıp geçmesine olanak tanır, kalıcı hale gelmelerine engel olur. Bu şekilde birey rahatlayarak hayatından daha fazla keyif almayı öğrenir. Bu uygulamadaki en önemli nokta ise bireyin nefes egzersizlerini olabildiğince düzenli yapmasıdır. Böylece nefes alışverişine dikkati verebilen kişi şu ana odaklanmayı kolaylaştırır. Her nefes alışta temiz havanın bedene girişini ve yayılışını hisseden sonrasında kirli havanın bedenden ayrılışını fark etmelidir. Dikkatin dağıldığı, düşünce ve yargılara takılıp kalındığı anlarda birey tekrar nefes alışverişine odaklanmayı denemelidir. Her odaklanmada zihinden düşüncelerin akıp gitmesine izin verilmelidir. Bu çaba kendini zorlamadan dikkati yeniden solunuma odaklama şeklinde gerçekleştirilmelidir (Kabat-Zinn, 2009).

Bir diğer uygulama ise, *Beden Tarama Tekniği*'dir. Bireyin bedeni ile bağlantı kurmasını sağlayan bu teknik ile birey bedeni üzerindeki içsel ve dışsal faktörlerin farkında varmayı öğrenir. Bu teknikte bireyin konsantrasyonunu artırarak bedeni üzerinde detaylı ve kapsalı şekilde odaklanması sağlanır. Bedene anlık odaklanmalar sonucunda birey zihinsel esneklik geliştirme becerisi kazanır. Bedenin farklı noktalarına odaklanan birey rahat bir pozisyonda egzersizleri yerine getirir. Bu teknik açısından Kabat-Zinn (2003) şu noktalara dikkat çekmektedir. Vücudun taramasının, rahatlamada değil, farkındalık içinde bir egzersiz olduğu unutulmamalı. Vücut taramasının bir şekilde olması gerektiğine dair beklentilerin farkında olunmalı. Ayrıca, gerginlik veya yorgunluk alanlarının farkına varılmalı. Bu, vücudun taramasından kaynaklanmaz, sadece vücudun hislerine daha yakından bakmayı öğretir. Ayrıca bu, vücuda daha yakın bir şekilde yanıt vermeyi sağlayacaktır (örneğin, yorgun olduğunuzda yavaşlayın!).

Her gün aynı zamanda pratik yapmak için plan yapılmalıdır; bu çalışanlar için günün herhangi bir zamanında yapılabilir. Neyin işe yaradığını bulmadan önce bazı deneyler yapılabilir. Günlük kullanılacak bir oda veya yer bulunmalı, burası nispeten rahatsız edilmeyecek bir yer olmalıdır, bu yüzden pratik yapmadan önce, yaşadığınız yerde yaşayanları bilgilendirmek ve diğer rahatsızlıkları en aza indirmek makul olacaktır. Destek almak için gerektiğinde meditasyon yapabilmemiz için kitap ya da ses kayıtları kullanılabilir. Meditasyon pratiği, öz anlayışı ve farkındalığı geliştirmek ile ilgilidir. Uygulama boyunca zorlanılan anlarda ya da uygulamaya karşı dirençli olduğunda bu hatırlanmalı. Nefes egzersizleriyle birlikte öğrenilen odaklanma bu teknikte de işe koşullar ve beden her bir noktasında nefes alışverişinin etkisi izlenir (Kabat-Zinn, 2009). Genel anlamda bu teknik ve uygulamalara, hazırlanan programda kültüre özgü karşılıkları ile yer verilerek bilinçli farkındalık temelinden uzaklaşmadan daha etkili bir çerçeve sunulması sağlanabilir. Ayrıca bu uygulamalar programda kültürel öğeler içerisinde anlatılmaya çalışılmalıdır.

6. SONUÇ

Birçok çalışma açısından temel oluşturması ve literatürdeki kuramsal açığı az da kapatması düşüncesiyle hazırlanan bu çalışmada, bilinçli farkındalık kavramı detaylı şekilde ele alınmıştır. Bunun yanı sıra bu kavramın kültürümüz içerisinde nasıl bir karşılık bulduğu ve bilinçli farkındalığın yedi temel unsuruna ve kültürel karşılıkları bu çalışma kapsamında ele alınmıştır. Unsurlar detaylı şekilde ele alındığında halihazırda kültürümüzde karşılıklarını bulduğunu görmek mümkündür. Bilinçli farkındalık uygulamalarının kültürel karşılıkları ile aldığımız zaman pratiğe dökmenin mümkün olduğunu görmekteyiz. Temel olarak doğudan çıkan bir felsefeye dayanması bu noktada ülkemizde hazırlanacak programların daha etkili olacağını göstermektedir.

Kültürün dini inanışa göre şekillenen bir yapısı olduğunu düşündüğümüzde ele alınan unsurların karşılıklarını dinsel öğretilerin yaşama yansımaları içerisinde bulmak mümkün olmuştur. Bu kapsamda ele alınan unsurlar ile kültürümüzü derinden etkileyen İslami yaşam faktörleri arasında bir bağın olduğunu görmekteyiz. Bu noktadan yola çıkarak hazırlanan programın etkililiğine yaptığımız tez çalışmasında baktık. Hazırlanan Kültüre Duyarlı Stres Programının bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve stres düzeylerine etkisinin değerlendirildiği çalışmada, bahsettiğimiz unsurların kültürel karşılıkları ile birlikte etkili bir programın hazırlanabileceği görülmüştür.

Bu çerçevede yapılan bu çalışmanın başka programlara da destek olacağı düşünülmektedir. Hazırlanacak programların ya da halihazırda hazırlanan programın diğer psikolojik faktörler üzerine etkililiğinin incelendiği çalışmalar açısından, bu çalışmada bahsedilen kavram ve unsurlar kuramsal olarak katkı sağlayacaktır. Bilinçli farkındalık şu anda kalarak insan psikolojisine katkı sağladığı gibi fiziksel sağlık açısından da önem arz etmektedir. Temel unsurlarının iyi anlaşılması ve programlara sağlayacağı katkı ile her an strese maruz kalan insanlara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık kültürel açıdan ele alındığında daha etkili bir yöntem olarak stresle başa çıkma yolları sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Anderson, N.D., Lau, M.A., Segal, Z.V. ve ark.(2007). Mindfulnessbased stress reduction and attentional control.*Clin. Psychol. Psychotherapy*, 14:449-463.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., ve Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 366-373
- Bennett, K.,ve Dorjee, D. (2016). The impact of a mindfulness-based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. *Mindfulness*, 7(1), 105-114.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro S. ve ark. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin. Psychol. Sci. Pract.*, 11:230-241.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K.W. ve Cordon, S. (2009). Toward a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates, *Clinical Handbook of Mindfulness*, 1. Baskı, F. Didonna (Editör), New York, Springer Publishing, s.59-81.
- Çatak, P. D.,ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Chambers, R., Lo, B.C.Y. ve Allen, N.B. (2009). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect.*Cognitive Ther. Res.* 32: 303-322.
- Corcoran, K.M. ve Segal, Z.V. (2008). Metacognition in depressive and anxiety disorders: current directions. *Int. J. Cogn. Ther.*, 1:33- 44.
- Duncan, L. G., ve Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190-202.
- Germer, C. K. (2004).Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J. Pers. Soc. Psychol.*,74:224 -237.
- Hayes, A.M. ve Feldman, G. (2004).Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation.*Clin. Psychol. Sci. Pract.*, 11:255-262.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on thepractice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen. Hosp. Psychiatry*, 4:33-47.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10:144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. United Kingdom: Hachette.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment – and your life*. New Jersey: Sounds True
- Körükçü, Ö., ve Kukulcu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., ve Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 75.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, Guilford
- Lynch, T.R. ve Bronner, L.L. (2006). Mindfulness and Dialectical Behaviour Therapy: application with depressed older adults with personality disorders. *Mindfulness and Acceptance Based Treatment Approaches*, 1. Baskı, R. Baer (Ed), USA, Academic Press, 217-236.
- Mackenzie C., Poulin P. ve Seidman-Carlson R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 19(2), 105-109.
- Matchim, Y. ve Armer, J. M. (2007). Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: a literature review. *Oncology Nursing Forum*, Vol. 34, No. 5, s. 1059, Oncology Nursing Society.
- Matchim, Y., Armer, J. M., ve Stewart, B. R. (2011). Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncology Nursing Forum* Vol. 38, No. 2.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J. Abnorm. Psychol.*, 100: 569-582.
- Nursi, S. (2008). *The reasonings: A key to understanding the Qur'an's eloquence*. Tughra Books.
- Ögel, K. (2009). *Farkındalık Çalışma Kitabı*. [Çevrimiçi: <http://www.ogelk.net/formlar/farkindalik/dusunce.pdf>], Erişim tarihi: 17 Mayıs 2018
- Raingruber, B. ve Robinson, C. (2007). The effectiveness of Tai Chi, yoga, meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(10), 1141-1155.
- Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K ve ark., (2008). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary Evidence for Independent and overlapping contributions. *Behav. Ther.*, 40:142-154.
- Roemer, L. ve Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54-68.
- Schmertz, S.K., Anderson, P.L. ve Robins, D.L. (2009). The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention, *J. Psychopathol. Behav. Assess.*, 31: 60-66.
- Siegel, R.D., Germer, C.K. ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from?*, *Clinical Handbook of Mindfulness*, 1. Baskı, F. Didonna (Ed), New York: Springer Publishing.
- Song, Y. ve Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90.

- Teasdale, J.D. (1999). Metacognition, mindfulness and modification of mood disorders. *Clin. Psychol. Psychother.*, 6: 146-155.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H. ve ark. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70: 275-287
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C. ve Lee, J. K. L. (2012). The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2690-2696.
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C. ve Lee, J. K. L. (2012). The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2690-2696.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychol. Rev.*, 101: 34-52.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons, Fateehaleel.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R. ve Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22(6), 969-981.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A. ve Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(3), 211.
- Zvolensky, M.J., Sondra, E..S., Alison, C.M. ve ark. (2006). Incremental validity of mindfulness based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomology and perceptions of health. *Cognitive Behaviour Ther.*, 35:145- 158.