

Daha Üretken Olmak için “Mindfulness”

En basit Türkçe karşılığıyla "zihinsel fitness" olarak tanımlayabileceğimiz Mindfulness, tıpkı fiziksel fitness'ın kasları güçlendirmesi gibi, beyni fiziken güçlendiren bir meditasyon biçimi.

7-8 hafta gibi kısa süreli çalışmalarda dahi beynin üzerindeki güçlü etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış olan, “Frontal Cortex” yani yönetici beyni geliştiren Mindfulness ile kazanabildiğimiz zihin alışkanlıkları gerçekten de etkileyici.

Biliyoruz süper yoğunsunuz; ama gelin 5 dakika ayırın ve sizleri "Mindfulness" kavramıyla tanıştıralım. Gerçekten pişman olmazsınız; okumaya devam edin 😊

Sorularla Mindfulness

Günümüzde, homo sapiens'in tarih boyunca sahip olmadığı kadar çok seçeneğe sahibiz. Zihnimiz ise bir o kadar stresli ve yorgun.

Çelişki gibi görünse de aslında değil.

Bir önceki jenerasyonun bizim yaşımızdayken bir yılda maruz kaldığı toplam bilişsel uyarana, 2016 yılında bir günde maruz kalıyoruz.

Etrafımız vermemiz gereken kararlarla kuşatılmış. Basit bir yemek siparişi bile işkenceye dönebiliyor. Doğal olarak da dikkatimizi talep eden uyarıcılar arttıkça, onlara yönlendirdiğimiz dikkat aralığı kısalıyor. Çünkü dikkat sınırlı ve hayati bir kaynak. Tıpkı oksijen gibi.

Bir yetişkinin ortalama dikkat aralığının Japon balığından 1 saniye daha kısa olduğu günlerden geçmekteyiz.

Küresel anlamda en hızlı değer kazanan para biriminin “dikkat” olması da bu yüzden tesadüf değil.

İyi haber: Dikkatimizi geliştirmek bilimsel olarak mümkün. Üstelik kolay.

1991 yılında FMRI'nin (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) nöro bilimde kullanılmaya başlamasıyla beynimizi tam anlamıyla ilk defa yakından tanımaya başladık.

Beynimize oksijen taşıyan kanın bölgesel aktivasyonunu ölçen bu mucize cihazın bize kazandırdığı sıra dışı kavramlardan birisi ise: **Neuroplastisite**.

Neuro-ne?

Neuroplastisite, en basit tarifiyle beynimizin hangi bölümlerini çalıştırırsak, o bölümün kas geliştirir gibi fiziken gelişmesi, yeniden yapılanması anlamına geliyor.

Dananın kuyruğu bizim için işte tam olarak burada kopuyor.

Çünkü yetişkin bir insan beyninin Frontal Cortex yani yönetici beyin diyebileceğimiz kısmını çalıştıracak şeyin, "Mindfulness" egzersizleri olduğu keşfediliyor.

Frontal Cortex 'imiz, dikkat ve karar merkezimizdir.

"Mindfulness" egzersizlerinin bu bölgeyi geliştirmesinin bilimsel olarak kanıtlanması, dünyada hem bireylerin hem de Google, IBM, Samsung gibi dev kurumların Mindfulness eğitimlerine ilgisini patlatıyor.

Yani "Mindfulness" egzersizleri ile kas geliştirir gibi dikkatimizi geliştirebiliyor muyuz?

Aynen öyle.

Artık Türkçe söyleyin; nedir bu "Mindfulness"?

Mindfulness için 'zihinsel fitness' diyebiliriz. Dikkatimizi içinde bulunduğumuz ana odaklarken, iç ve dış dünyamızda olanları, yargılamadan gözlemleyebilmek olarak tanımlanır.

Bu Mindfulness egzersizlerinin başka faydaları var mı?

Kesinlikle. Gelin bu faydalar nelermiş birlikte bakalım;

Mesela daha net bir zihinle karar alabilirsiniz. 8 hafta ya da daha uzun süreyle düzenli yapılan Mindfulness egzersizleri size bilimsel olarak şunları kazandırır:

- *Zihninizi güçlendirir. Araştırmaya göre Mindfulness daha net bir zihinle daha hızlı karar almanızı sağlar.*
- *Sağlığınıza iyi gelir. Bağışıklık sisteminizi güçlendirir.*
- *Sosyal hayatı ve ilişkilerinizi olumlu yönde etkiler. Bağları güçlendirir ve duygusal zekâyı geliştirir.*
- *Kendinizi kontrol etmenizi kolaylaştırır. Duyguları yönetebilme becerisini artırır.*
- *İş yerindeki üretkenliğinizi artırır. Hafızanızı güçlendirir, yaratıcı düşünme kapasitenizi artırır.*
- *Hayatınızdaki en önemli başarı kriteri olan mutluluk seviyesini artırır. Çünkü pozitif duyguları artırır. Stresi azaltır. Beyinde stres tepkisi merkezi olarak bilinen Amigdala'yı boyut olarak küçültmeyi başladığı tespit edilmiştir.*
- *Depresyonu azaltır.*

Önyargılarımız

Hazır dikkatinizi çekmişken, konuyla ilgili genel önyargılara da bir el atmakta fayda var:

1. “Zamanım yok.”

“Her gün buna saatler ayırmak imkânsız, süreklilik nasıl oluyor?”

Her gün neredeyse yüzünüzü yıkayıp, dişinizi fırçalamak kadar (5 dakika) zaman ayırmanız yeterli. Hatta böylesi süreklilik için daha iyi. Her toplantıdan önce 1 dakika Mindfulness egzersizi, toplantı sürenizi kesinlikle kısaltacak.

2. “Yerim yok.”

“Özel bir salon gerekiyor mu? Ofiste yaşayan bir insan olarak bir yere gitmeye zamanım yok.”

Hayır, ofisinizde 5-10 dakika ayırmanız yeterli. Kendi odanızda, kütüphanede ya da herhangi sakın bir yerde, sandalyede ya da koltukta oturarak yapabilirsiniz. Bu arada, zaman bulduğunuzda doğada yaparsanız tadı damağınızda kalır.

3. “Kafam işle dolu...”

“Düşünmemeyi daha önce de denedim, olmamıştı, şimdi nasıl olacak?”

Mindfulness meditasyonun bir dalıdır. Bu disiplin düşünmemek üzerine değil, düşünceler ve duygular üzerine çalışır. Yani Mindfulness meditasyonu yaparken düşünmemeniz gerekmiyor. Tam aksine gelip geçen düşüncelerin farkında olmanız yeterli.

Kimler Mindfulness Yapıyor?

Mindfulness meditasyonu yapanların birkaçına bakalım:

- Oprah WINFREY
- Richard GERE
- Tim COOK – Apple
- Steve JOBS – Apple
- Steve RUBIN – United Fuels International
- Rick GOINGS – Tupperware

Ufak Bir Egzersiz Denemesi

1. Şu an derin bir nefes alın.

Ve dikkatinizin bir kısmını bu yazıda tutarken, bir kısmıyla vücudunuzu baştan aşağı şöyle bir tarayın. Bunu yapmak için kendinize bir 15 saniye tanıyın.

2. Okumaya devam ederken, bu sefer dikkatinizi yavaşça etrafınızdaki seslere getirin.

Bunun için de bir 15 saniye ayırın.

3. Şimdi de vücudunuzun sandalyeye yaptığı basınca getirin.

Devamında nefesinize getirin.

4. Nefesinizi bir 30 saniye izleyin. Sonra yazıya geri dönün.

Tebrikler! İlk egzersizinizi yaptınız bile. Beyninize ve kendinize her gün bu iyiliği yapmanız dileğiyle.

Mindfulness Yapanların Ortak Zihin Alışkanlıkları

1. Hatalarında ısrar etmezler. Olanı olduğu gördüklerinden hatalarından ders alıp, ilerlerler.

2. Hataya da yatırım yaparlar. Zihinsel olarak hatayla barışırlar.

Hata yapılmadan gelişimin gerçek potansiyeline ulaşamayacağını bilirler.

3. Duyguları kararlarını etkilemez. Vücutlarındaki duygu durumunu gün içinde izlerler.

Duygularını bastırmak yerine yönetmeyi bilirler.

4. Egolarını yönetmeyi bilirler.

Olaylara olmasını istediği gibi değil, olduğu gibi bakarlar ve mental kaynaklarını var olanı geliştirmeye harcarlar.

5. Kendilerine gülmeyi bilirler; kendilerine de, etrafındaki kişilerin aksiyonlarına da tolerans kapasitelerini yükseltirler.

Bu, gelişim sıçramaları için gerekli ortamı oluşturmalarına olanak sağlar.

6. Zorlukları, motivasyon için yakıt olarak kullanmayı öğrenirler. Tüm dünyanın onlarla işbirliği yapması ya da şansın yaver gitmesi gerektiği inancına bağlı değildirler.

Tam tersine negatif dış etkenleri, yaratıcılığı besleyen kaynak olarak görürler.

7. Kurban psikolojisine bağışıklık sağlamışlardır.

Davranışlarının sorumluluğunu alabilirler; kurbanı oynamanın kolayına kaçmazlar.

8. Değerlerini ve kök inançlarını objektif olarak değerlendirebilirler.

Gerekirse bu konuda geliştirme yoluna giderler.

9. Zihin-vücut bütünlüğünü korurlar.

Zihinleri gibi bedenlerinin de tüm tüketim alışkanlıklarını Mindfulness dikkatiyle izleyip, sağlıklı bir şekilde yönetirler. Sağlıklı karar vermenin sağlıklı bir vücuttan geçtiğini bilirler.

10. Başarıyı materyal kazanımlar ya da pozisyonlarda değil, toplam yaşam kalitesindeki yükselmeye ölçerler.

Kısacası başarı kriteri bütünseldir.

11. Konuşmadan önce, söyleyecekleri şey doğru mu, faydalı mı, ilham verici mi, gerekli mi ve nazik mi olduğunu tartıp konuşurlar.

Sosyal iletişimleri sürekli gelişir.

12. İnsanlara karşı nazik olmayı, her durumda haklı olmaya tercih ederler.

Doğruyu ve adaletli olanı yapmaya çalışırlar. Herkesi mutlu etme konusunda endişe etmezler.

13. Yargılayıcı değil, analiz eden bir düşünce yapısı geliştirirler.

Kabul edilmiş düşünce kalıplarına analitik bir şekilde yaklaşır; var olan kaynakları kullanarak, ezber bozan pazarlama, satış ya da ürün geliştirme yaklaşımları getirebilirler.

14. Dikkat kaynaklarını dikkatlice yönetirler.

Dikkat kapasitesini sömüren “multitasking” yerine her seferinde tek bir konuya odaklanırlar.

15. Zihinlerinden geçen düşünceleri ciddiye almayı bırakır; düşünceleri yönetmeyi öğrenirler.

Mindfulness becerisiyle, düşünme eyleminin kendisi ile düşünceler tarafından kaçırılma durumunu birbirinden ayırt edebilirler.

16. Zihnin sürekli yeni içerik gereksinimini doğru yönetirler ve zihni abur cubur içeriklerle beslemezler.

Doğru ve sağlıklı zihinsel içeriklerle, hayat boyu öğrenerek gelişirler. Zihnin meraklı doğasının farkında olurlar.

17. Kontrol edemedikleri durumlar için enerjilerini harcamadıkları için daha verimli olurlar.

Zihinsel kapasitelerini endişeyle harcamazlar.

18. Zihinsel esneklik (resilience) geliştirirler.

Zihinsel rezistans alışkanlıklarını esneklikle değiştirdikleri için değişimi kucaklarlar. Dikenli bir yolu aşmak için yola halı kaplamak yerine, ayakkabı yapmaya odaklanırlar. İnovatif olurlar.

19. Zihinsel netlikten ötürü, kriz durumlarında dahi dürtüsel değil rasyonel aksiyonlar alırlar.

Zihinsel netliği her koşulda korurlar.

20. Kendilerini akış halinde tutarlar.

Mindfulness egzersiziyle mental tetikleyicilerinin farkında olup bunları bilinçli bir şekilde kendilerini akış halinde tutmak için kullanırlar.

21. Mental kapasitelerini bilgece yönetirler. Zihin paylarında üretken ve çözümsel düşünceler, negatif düşüncelerin yerini alır.

22. Mental ve fiziksel kapasitelerini şarj etmeyi bilirler.

Sporcuların da kullandığı yükleme ve boşaltma yöntemiyle çalışma saatleri dahilinde hızlıca yoğunlaşıp sonra hızlıca dinlenebilirler ve bu rutini gün içinde saat başı tekrarlarlar.

23. Mikro farkındalıklarla makroyu keşfederler.

Her yeni öğrendikleri konuda, konunun temel çalışma prensiplerini en küçük parçalarına ayırarak, bu parçalarda mükemmelliğe hızlı ulaşırlar. Hızlı gelişmek için yavaş yavaş öğrenirler.

24. Son olarak, dikkat kaslarını sürekli geliştirirler.

Gündelik hayatlarındaki rutinlerini, (yeme içme, araba kullanma, alışveriş vs.) Mindfulness egzersizi yapmak için kullanıp, bu anlardan aldıkları keyfi ve faydayı optimize ederler.