

# Başkalarına Değer Vermenin Anısı



**Terapotik Kartlar**

## Başkalarına değer vermenin anısı

---

Bir dizi egzersizde, önemsendiğimize dair anıları hatırlamanın yatıştırıcı sistemlerimizi tetiklemede nasıl derin bir etkiye sahip olabileceğine baktık. Bunu yaptığımızda hafızayı bir kalıbı harekete geçirmenin bir yolu olarak kullanırız - örneğin, önemsendiğimizi hissettiğimizde bu fizyolojimizi, duygularımızı, sahip olduğumuz düşünce türlerini vb. etkiler. Tıpkı bir dizi kasımızı çalıştırmak için spor salonuna gitmek gibi, yatıştırıcı sistemimizi ve daha geniş anlamda şefkatli zihnimizi tekrar tekrar tetiklemek için anıları kullanabiliriz. Yatıştırıcı sistemin kaslarını ne kadar çok çalıştırırsak, şefkatli zihinlerimizi harekete geçirme konusunda o kadar iyi oluruz.

Unutmayın ki başkalarından ilgi ve şefkat görmek ne kadar önemliyse, şefkat veren taraf olmak da o kadar önemlidir

başkalarına şefkat gösterme. Araştırmalar sürekli olarak başkalarına değer vermenin çeşitli önemli fizyolojik ve psikolojik değişikliklere yol açabileceğini ortaya koymuştur. Örneğin, araştırmalar başkalarını önemsendiğimizde bunun kendimizi daha bağlı ve mutlu hissetmemize yardımcı olduğunu ve daha iyi bir fiziksel sağlığa yol açtığını ortaya koymuştur. Yine, bu şekilde davrandığımız zamanlara dair anılarımızı, içimizdeki şefkat örüntüsünü yeniden canlandırmak, dolayısıyla şefkatli zihinlerimizi geliştirmek ve güçlendirmek için kullanabiliriz.

Bir sonraki uygulama sizi bir başkasına karşı şefkatli, nazik ve merhametli olduğunuz bir anıya yönlendirecek. Bu bir insan ya da hayvan olabilir, ancak önemli olan 'mükemmel' olmak değil, şefkatin ideal bir versiyonuna sahip olmak değil, daha ziyade nazik ve şefkatli olmak için bir niyetiniz ya da arzunuz olması. Yani, bu eylemin ya da diğer kişiye karşı bu şekilde davranmanın diğer kişinin sıkıntısını hafifletip hafifletmediği ya da hemen daha iyi hissetmesine yardımcı olup olmadığı ile ilgili değil, bunun yerine gerçekten içsel niyetinize ve yardımcı olma arzunuz odaklanmakla ilgilidir.

Hadi bunu bir deneyelim.

## Başkalarına değer vermenin anısı

---

### Egzersiz

Oturmak için sessiz ve rahat bir yer bulun, omuzlarınız hafifçe geride ve göğsünüz açık olacak şekilde topraklanmış, kendinden emin ve açık bir duruşu somutlaştırın. Başınızı uyanık bir pozisyona kaldırın. Ayaklarınız ile zemin ve bedeniniz ile sandalye arasındaki temas noktalarının farkına varmak için birkaç dakikanızı ayırın. Yüzünüze nazikçe dostça bir ifade getirin. Şimdi, rahatlatıcı ritim nefesinizle yeniden bağlantı kurun, nefesinizin biraz yavaşlamasına izin verin ve dikkatinizi nazikçe nefes alıp verme akışında dinlendirin.

Hazır olduğunuzda, başka birine karşı nazik, sevecen veya şefkatli olmaya niyet ettiğiniz bir zamanı aklınıza getirin. Bu, bir arkadaşınızın zor bir dönemden geçtiği ve sizin de ona destek olmak ve yardım etmek için orada olduğunuz bir zaman olabilir. Bu, ağır çantalar taşıyan birine kapıyı açık tutmak ya da iş yerinde bir meslektaşınız bir şeyle mücadele ederken olabilir. Diğer kişinin (veya hayvanın) çok fazla sıkıntı içinde olmadığı bir anı seçmeye çalışın. Ve unutmayın, bir hayvana karşı şefkatli olduğunuz bir anı seçebileceğinizi aklınızda tutmanız önemlidir.

Eğer bir anı bulmak zor geliyorsa sorun değil. Belki de bunu, tehdit sisteminizin veya dürtü sisteminizin devreye girip sizi daha fazla baskı altında hissettirip hissettirmedini fark etmek için bir fırsat olarak kullanabilirsiniz. Eğer durum buysa, kendinizi dik vücut duruşunuza ve rahatlatıcı ritim nefesinize geri getirin ve nefes verirken vücudunuzun biraz yavaşlamasına izin verin. Çok sayıda anınız varsa, pratik yapmak için şimdilik sadece bir tanesini seçin ve bu egzersizi bir sonraki sefer yaptığınızda her zaman farklı bir tane seçebilirsiniz. Unutmayın ki bu mükemmel bir şefkat örneğine sahip olmakla ya da durumun çözüme kavuşmasıyla ilgili değildir. Önemli olan, bunun bir başkasına şefkatli bir niyet beslediğiniz ve ifade ettiğiniz bir zaman olmasıdır.

Aklınızda bir anı varsa, birkaç adımda size bu konuda rehberlik edeceğim. Başlangıç olarak, bu diğer kişi ya da varlığa yönelik niyetinizin ne olduğunu hatırlamaya çalışın - onlar için ne istiyordunuz? Doğrudan hatırlayamıyorsanız, şefkatli niyetiniz göz önüne alındığında, bu kişi için ne istediğinizi, dileğinizin ne olabileceğini hayal edin. Şimdi, beden dilinizin nasıl olduğunu hatırlamaya çalışın, bu kişiye olan ilginizi gösterecek şekilde nasıl duruyordunuz veya oturuyordunuz? Yüz ifadenizin nasıl olduğunu ve bunun onlara karşı nezaketinizi ve ilginizi nasıl gösterdiğini hatırlamaya çalışın.

## Başkalarına değer vermenin anısı

---

Eğer net olarak hatırlayamıyorsanız, bu kişiye karşı şefkatli niyetiniz göz önüne alındığında bunların nasıl olabileceğini hayal edin. Şimdi, bu kişiye hangi destekleyici sözleri söylediğinizi hatırlamaya çalışın. Ayrıca, bu kişiye değer verdiğinizi gösteren nasıl bir ses tonu kullanmış olabileceğinizi de aklınızda tutmaya çalışın. Ses tonunuzun nasıl olduğunu ve yardımcı ve destekleyici olma niyetinizi aklınızda tutarak bu kelimeleri ve cümleleri zihninizde tekrar oynatmaya çalışın. Son olarak, bu kişi için yaptığınız sevecen bir şey olup olmadığını aklınızda tutun. Belki bir video kaseti gibi, bunu zihninizde tekrar oynattığınızı hayal edin, belki de bu kişiye destekleyici ve ilgili olma niyetinizi gerçekten somutlaştıran bir eylem, bir davranış. Şimdi bu anıyı zihninizde tutmak için bir dakika daha ayırın, gerçekten bu kişiye yardımcı olma niyetinize odaklanmaya çalışın. Bunun sizin aracılığınızla neredeyse bir kalıp gibi nasıl gösterildiğini aklınızda tutun. Beden duruşunuz, dostça ya da sıcak yüz ifadeniz, söylediğiniz onaylayıcı ya da destekleyici söz, ses tonunuz, hareketleriniz

İstediğiniz zaman bu anıya geri dönebileceğinizi ve içinizdeki bu şefkatli kalıpla yeniden bağlantı kurabileceğinizi aklınızda tutun. Hazır olduğunuzda, bu anının kaybolmasına izin vermeye başlayın, rahatlatıcı ritimdeki nefesinize ve sandalyedeki dik, kendinden emin duruşunuza geri dönün. Gözlerinizi nazikçe açın ve bedeninizi esnetmek için bir an ayırın, bunu yaparken dikkatli olun. Gününüze devam ederken, istediğiniz zaman bu şefkatli anıya yeniden bağlanabileceğinizi aklınızda tutun. Bunu yapmak, kısa bir süre için bile olsa, içinizdeki bu şefkatli kalıbı yeniden canlandırmanıza yardımcı olabilir.