

# POZİTİF PSİKOLOJİ BÜLTENİ

ŞÜKRAN  
DUYMA



# ŞÜKRAN

*Yat kalk haline şükret. Şükretmek....*

Birçoğumuz bize yardım eden veya bize hediye veren birine "teşekkür ederim" diyerek minnettarlığımızı ifade ederiz. Bununla birlikte minnettarlık sadece bir eylem değildir: aynı zamanda olumlu bir duygudur.

Şükran, Türkçe'de "iyilik bilme, gönül borcu, minnettarlık" (TDK) olarak tanımlanmaktadır.

Şükran duyma, bireyin karşılaştığı bir iyiliğe karşı içten bir mutluluk hissetmesi ve bunu ifade etmesi olarak tanımlanabilir.

Şükran, bir kişinin özgür iradesi ile başkasına sağladığı faydanın, faydayı gören kişi tarafından takdir edilmesi ve bu yöndeki duygu ve davranışların tümüdür.

Şükran duyma iki aşamalı olarak değerlendirilmiştir:

- Birinci aşamada kişinin yaşamındaki maddi (örneğin sürpriz bir hediye) ya da manevi (muhteşem bir günbatımını ya da bir yakınının hastalıktan iyileştiğini izlemek) olumlu bir şeyi kabul etmesidir.
- İkinci aşamada ise bu hediye ya da olumlu yaşantının kaynağının kendisinin dışında olduğunu anlamasıdır.

**Dolayısıyla şükran duymak için ilk adım dikkat etmektir. Şükran duymanın bu yönü, 'normalde hafife aldıklarımızın farkına varmaya' dikkat çeker.**



# Şükran Duymayı Alışkanlık Haline Getirmenin 6 Yolu

## 1. Sadece "büyük" şeyleri değil, hayattaki her güzel şeyi takdir edin.

Şükran duyma alışkanlığı geliştirmek, her şeyi takdir etmek ve minnettar olacak kadar küçük bir şeyin bile farkında olmak. Minnettarlığınız hoş hava gibi basit şeyler için olsa bile, her şeyi tanımak ve minnettarlığı uygularken hiçbir şeyi dışarıda bırakmamak önemlidir.

## 2. Zorluklarınızda minnettarlık bulun.

Minnettarlığın sadece olumlu deneyimler için müteşekkir olması söz konusu değildir. Aslında, bazen açık fikirli zorlu durumları düşünmek, gerçekten neye minnettar olduğunuzun farkına varmanıza yardımcı olabilir. Olumsuz veya zor durumlar için bile müteşekkir olarak, bu tür zorlukların bugün olduğunuz kişiye dönüşmenize nasıl yardımcı olduğunu fark etmek mümkündür!

## 3. Farkındalık uygulayın.

Her gün minnettar olduğunuz 5 - 10 şeyi düşünmek için zaman ayırın. Dikkatli olmak, beynin doğal olarak daha minnettar olması için yeniden bağlanmasına yardımcı olur ve bu nedenle minnettarlığı her uyguladığınızda daha mutlu hissedersiniz. İnsanların empati ve mutluluğun artmasıyla sonuçlanan farklı beyin kalıpları göstermeye başlaması için 8 hafta şükran pratiği yapmak yeterlidir.

## 4. Bir şükran günlüğü tutun.

Her farkındalık seansından sonra olumlu düşüncelerinizi kaydedin. Minnettar olduğunuz her şeyin bir günlüğünü tutmak, onları takip etmenize yardımcı olabilir ve aynı zamanda hayatınızdaki olumlu şeyleri not etmek için geriye bakabileceğiniz bir şey olarak hizmet eder.

## 5. Kendinizi ifade edin.

Minnettarlığınızı kendinize saklamak yerine, sahip olduğunuz minnettarlığı ifade ederek aslında minnettarlık duygularınızı artırabilirsiniz .

## 6. Sevdiklerinizle zaman geçirin.

Arkadaşlarınızla ve ailenizle vakit geçirmek size sadece onlara daha yakın olma ve ilişkinizi güçlendirme fırsatı vermekle kalmaz, aynı zamanda minnettarlığınızı paylaşmanıza da olanak tanır. Bu, kendi konuşmanızı beklemek yerine onları dikkatle dinlemek gibi onları desteklemeyi içerebilir.

# Şükran Etkinlikleri

## 1. Şükran Günlüğü Tutma:

Minnettar olduğunuz birkaç şeyi yazmak, var olan en kolay ve en popüler alıştırmalardan biridir. Egzersizin amacı, son gün, birkaç gün veya hafta üzerinde derinlemesine düşünmek ve özellikle minnettar olduğunuz 3-5 şeyi hatırlamaktır. Bu şekilde, belirli bir zaman diliminde başınıza gelen tüm iyi şeylere odaklanırsınız.

## 2. Şükran Kavanozu:

Şükran kavanozu, sağlığınız üzerinde derin etkileri olabilecek şaşırtıcı derecede basit bir egzersizdir. Yalnızca birkaç malzeme gerektirir: bir kavanoz (bir kutu da işe yarayabilir); bir şerit, çıkartmalar, parlak veya kavanozu süslemek istediğiniz başka bir şey; şükran notlarınızı yazmak için kağıt ve kalem veya kurşun kalem; ve Şükran!

Adım 1: Bir kavanoz veya kutu bulun.

Adım 2: Kavanozu dilediğiniz gibi süsleyin. Kavanozun boynuna bir kurdele bağlayabilir, kenarlarına çıkartma yapıştırabilir, ışıklı hale getirmek için şeffaf tutkal ve parlak kullanabilir, boyayabilirsiniz.

3. Adım: Bu, her gün tekrarlanacak en önemli adımdır. Gün boyunca şükredeceğiniz en az üç şey düşünün, büyük küçük demeden her şey olabilir. Bir bardak çay gibi... Bunu her gün yapın, minnettar olduğunuzu küçük kâğıtlara yazın ve kavanozu doldurun.

Zamanla, sahip olduklarına şükretmen ve yaşadığın hayatın tadını çıkarman için sayısız sebeple dolu bir kavanozun olduğunu göreceksin. Kendinizi keyifsiz hissettiğinizde kendinize hayatınızda kimin ve neyin iyi olduğunu hatırlatmak için kavanozdan birkaç not alabilirsiniz.



## 3.Şükran Kutusu:

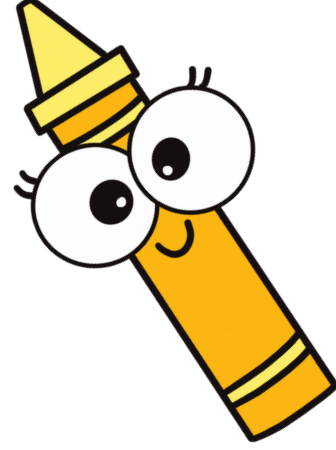
Şükran kutusu, duygularınızı sevdiğinizle paylaşmanın ve kendi şükran duygunuzu geliştirmenin iyi bir yoludur. Kutuyu kendiniz yapabilir veya satın alabilirsiniz. Kağıda, sevdiğiniz kişiye içten bir minnettarlık mesajı yazın. Nasıl başlayacağınızdan emin değilseniz, mesajınıza başlamanız için bazı öneriler: "... için teşekkürler" "Senin hakkında sevdiğim şey ..." Kutuyu birden çok şükran ve sevgi mesajıyla doldurmak için başkalarından sevdiğiniz hakkında mesajlar da toplayabilirsiniz. Mesajı / mesajları kutuya yerleştirin, sarın veya üzerine bir fiyonk koyun ve sevdiğinizlere özel bir hediye olarak hem sevdiğinizlere hem de kendinize verin.

# Şükran Etkinlikleri

## 4.Şükran Mesajları

Basit bir alıştıırma olarak: boşluğu doldurun! Bu yönlendirmeler, sonsuz tamamlama olasılıkları ile şükran ifade etmenin birkaç yolunu sağlar. Birden çok duyuyu, rengi, insanı ve şeyi kapsar. Amaç, her kategoride minnettar olduğunuz en az üç şeyi belirlemektir:

- Duyduğum üç şeye minnettarım:
- Gördüğüm üç şey için minnettarım:
- Kokladığım üç şey için minnettarım:
- Dokunduğum / hissettiğim üç şeye minnettarım:
- Tattığım bu üç şey için minnettarım:
- Bu üç mavi şey için minnettarım:
- Bu üç hayvan / kuş için minnettarım:
- Bu üç arkadaş için minnettarım:
- Bu üç öğretmene minnettarım:
- Bu üç aile üyesi için minnettarım:
- Evimdeki bu üç şeye minnettarım:



## 5.Minnettarlık Düşüncesi

Kendinizi rahat bir duruşa oturtun. Rahatlamak için birkaç derin, sakinleştirici nefes alın. Farkındalığınızın yakın çevrenize taşınmasına izin verin: koklayabileceğiniz, tadabileceğiniz, dokunabileceğiniz, görebileceğiniz, duyabileceğiniz her şey. Kendinize şunu söyleyin: "Bunun için minnettarım." Sonra, hayatınızda yakın olduğunuz kişileri aklınıza getirin: arkadaşlarınız, aileniz.... Kendinize, "Bunun için minnettarım" deyin. Sonra, dikkatinizi kendinize çevirin: yaşıyor olabileceğiniz herhangi bir acının üstesinden gelmek için hayal gücü, iletişim kurma, geçmişten öğrenme ve geleceği planlama yeteneği ile benzersiz bir bireysiniz. Kendinize şunu söyleyin: "Bunun için minnettarım." Son olarak, hayatın değerli bir hediye olduğunun farkına vararak dinlenin. Sağlık, kültür ve ruhsal öğretilere erişim armağanına sahip olduğunuz muazzam bir refah döneminde doğduğunuzu. Kendinize şunu söyleyin: "Bunun için minnettarım."

## 6.Minnettarlık Duvarı

Minnettarlık duvarı, minnettarlığınızı görsel olarak sergileyerek ister evde ister işyerinde takdirinizi ifade etmenin etkili bir yoludur. Minnettarlık duvarı yapmak için minnettar olduğunuz şeyleri yapışkanlı kağıtlara yazın. Ardından, notları bir duvarda, bir kapıda veya bir aynada belirlenmiş bir alana yapıştırarak hayatınızda sahip olduğunuz tüm güzel şeyleri görsel olarak hatırlatın. Ayrıca minnettar olduğunuz şeyleri ve insanları size hatırlatmak için basit kelimeler ("bahar", "Anne") gibi kısa notlar da ekleyebilirsiniz.



# Şükran Etkinlikleri



## 7.Kolaj

Bu, şükran günlüğüne benzer, ancak minnettar olduğunuz her şeyin fotoğrafını çekeceksiniz. Bu size minnettarlığınızı görselleştirme fırsatı verir. Bir hafta boyunca her gün minnettar olduğunuz bir şeyin fotoğrafını çekmeyi deneyin. Nasıl hissettiğine dikkat edin. Her hafta resimlere bir göz atın. Minnettar olmak için görkemli şeyler bulmana gerek yok. Bir çiçeğin basit bir resmi yeterli olacaktır. Bunu ne kadar çok yaparsanız minnettar olduğunuz şeyleri fark etmeniz o kadar kolay olacaktır. Artık bu basit şeyleri hafife almayacaksınız. Belki bir günde birden fazla fotoğrafı belgeleyeceksiniz. Belirli bir süre sonra tüm resimlerinizi bir kolajda bir araya getirin ve sahip olduğunuz her şey için minnettar olun.

## 8.Şükran Mektubu veya E-posta

Bu en güçlü minnettarlık egzersizi olabilir. Hayatınızda sahip olduğu için özellikle minnettar olduğunuz bir kişiye elle yazılmış bir mektup yazın. Kendinizi kötü hissediyorsanız ve hatta depresyondaysanız, kesinlikle bu uygulamayı denemelisiniz. Mektubunuzu alıcılara kendiniz teslim edin, böylece alıcının tepkilerine kendiniz şahit olabilirsiniz. Bu etkinlik, bir e-posta veya postayla gönderebileceğiniz veya kişisel olarak teslim edebileceğiniz bir mektup olabilir. Yakın zamanda sizin için iyi bir şey yapmış, henüz minnettarlığınızı ifade etmediğiniz bir kişiyi düşünün. Bu kişi bir arkadaş, aile üyesi, iş arkadaşı, öğretmen veya akıl hocası olabilir. Doğrudan kişiye hitap ediyormuş gibi yazın. Dilbilginizi veya yazımınızı mükemmel hale getirme konusunda endişelenmeyin. Bu kişinin sizi minnettar kılan ne yaptığını ve hayatınızı nasıl etkilediğini anlatın. Burada olabildiğince somut olun. Şu anda hayatta ne yaptığınızı ve onların nezaket veya cömertliklerini ne sıklıkla hatırladığınızı anlatın. Mektubunuzu yaklaşık 300 kelimeye kadar tutmaya çalışın.

## 9.Dört soru

Minnettar olduğunuz şeyler üzerinde düşünmek için günün sonunda kendinize şu soruları sorun:

Bugün bana ne dokundu?

Bugün bana kim veya ne ilham verdi?

Bugün beni güldüren ne?

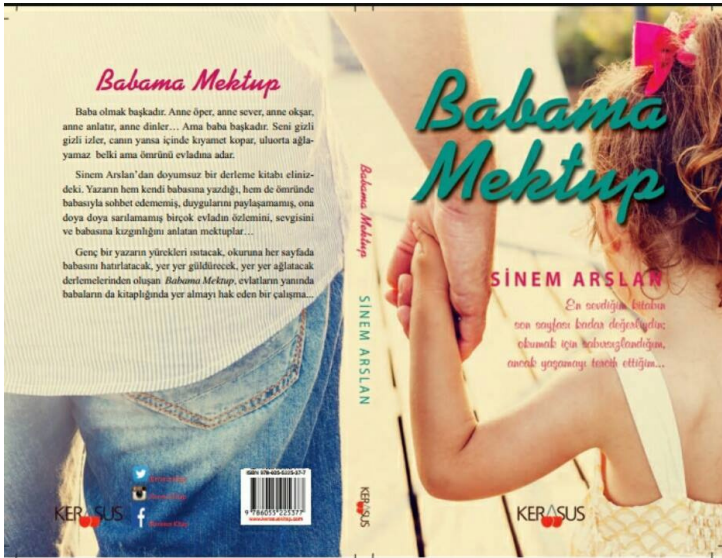
Bugün olan en iyi şey nedir?



## 10.Masanın etrafında dolaşmak

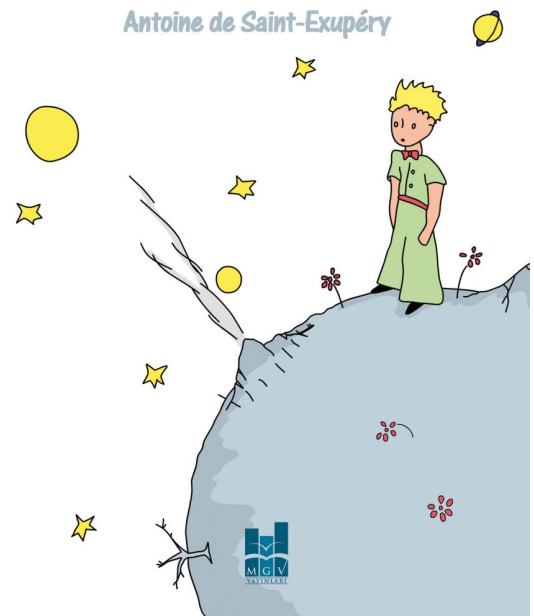
Bu aktivite grup / aile yemekleri için harikadır. Masayı kurun ve her sandalye için bir kart ve kalem koyun. Sonra her kişi kartın üst kısmına solunda oturan kişinin adını yazar ve ardından o kişi hakkında minnettar oldukları bir şeyler yazar. Daha sonra kart sağa geçirilir ve o kişi daha sonra kartındaki listeye devam edebilir. Her kart, sonunda üzerinde adı yazan kişiye geri dönecektir. Aktiviteden sonra, yüksek sesle "teşekkür ederim" i okuyun.

# 1 FİLM & 2 KİTAP



## Küçük Prenses

Antoine de Saint-Exupéry





*Kaynakça:*

- 1.<https://positivepsychology.com/>
- 2.Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları, Şükran, Arş. Gör. Betül Aslan
- 3.Karakter Güçleri ve Erdemler, Aşkılık, Arş. Gör. Dr. M. Berkay Özünlü

