

GÜVENLİ BİR MESAFEDEN İLETİŞİMİ DEVAM ETTİRMEK İÇİN GÜÇLERİMİZDEN BESLENMEK

Zor zamanlar, zayıflıklarımıza gömülmeden, kişisel ve toplumsal güçlerimizi uyandırmamızla ortaya çıkacak cesareti bizden bekler.

Neden Güçlü Yanlar ?

Güçlü yönlerimiz, bizi insan yapan şeyin de özünü oluşturan kişilik özellikleridir. İnsan olarak da özümüz; kaygılarımız, endişelerimiz, kararsızlığımız, öfke ve üzüntülerimizden değil de umut, cesaret, merak, şefkat, sevgi ve hazdan beslenir. Güçlü yönlerimiz, gelişimimizin temel parçasıdır. Güçlü yönlerimizi görmezden gelmek yerine; zor süreçlerde zorluklarla başa çıkmak için kullanabiliriz.

İlk olarak, eninde ya da sonunda, bu salgının üstesinden geleceğiz. Uygulamamız istenen tedbirler veya yasaklardan bezginlik hissetmek ve mutsuzlukla uygulamak yerine; durumu zihnimizde yeniden çerçeveleyebilir ve cesaret gücümüzü harekete geçirmek için kullanabiliriz. Cesaret sadece görünür mertlik davranışları değil aynı zamanda belirsizliğe tahammül edebilme, sevmediğimiz bir şeye katlanabilme ve hazlarımızı erteleyebilmedir.

İkinci olarak, zayıflıklarımızın yanında bireysel ve toplumsal kuvvetlerimizin de farkında ve peşinde olmak, salgın hakkındaki korkularımızı yeniden değerlendirmemize ve yorumlayabilmemize yardımcı olabilir. Endişe, korku, kaygı bulaşıcı olabilir ve hızla yayılabilir, bu da bizi bencil davranışlara yöneltir. Öte yandan umut ve doğru bakış açısı gibi güçler de bulaşıcıdır; ailelerimiz ve toplumumuz için hepimize faydalı olacak davranışlara bizi teşvik eder.

Üçüncü olarak, bir salgın esnasında güçlerimizi kullanmak, zayıflıklarımızın sağlayamayacağı dengeli bir iyi oluş sunabilir bizlere. Yaratıcılık, umut, iyimserlik ve doğru bakış açısı bizi harekete geçmeye ve sıkıntıların üstesinden gelebilmeye motive eder.

Dördüncü olarak, küresel bir salgın gibi zorluklar, yaşamdaki önceliklerimizi yeniden gözden geçirmemize imkan verir. Mesela, koronavirüs salgını bize fiziksel sağlığımızın önemini hatırlattı. Güçlerimiz, bu farkındalığı iyi bir uyku düzenine, sağlıklı ve dengeli bir diyetle, fiziksel aktivitelere dahil olmaya ve sağlıklı sosyal ilişkileri beslemek gibi somut eylemlere transfer etmemize yardımcı olabilir.

Son olarak, karantina sürecini sosyal soyutlanma gibi algılamak yerine, bu süreci toplum için gerekli bir fedakarlık olan fiziksel mesafe koyma olarak yeniden çerçeveleyebiliriz. Mesela, evimizde sosyal zeka, oyun, mizah ve iyilik güçlerimizi uygulamak ve bunları paylaşmak, umudu temellendirir; bireysel ve toplumsal dayanıklılığımızı inşa eder.

Güçlerimizi nasıl ortaya çıkaralım?

- Aile üyeleriyle egzersizler yapın (haz, takım çalışması)
- Yakınınzdakilere onları neyin/nelerin korkuttuğunu sorun; yargılayıcı olmadan kaygılarını yatıştırmaları için sakinleştirici cümleler kurun. (sosyal zekâ)
- Aileden birisi için buzdolabına sürpriz bir hediye bırakın (sevgi, iyilik)
- Aile üyelerinden birine sıkı sıkı sarılın (sevgi)
- Herhangi dijital ya da elektronik araç olmadan sükûnetten keyif almayı keşfedin (merak)
- Aile üyelerinin hepsinin dahil olabileceği bir uğraş bulup hep birlikte onunla meşgul olun (takım çalışması)
- Sıkıcı bir iş yaparken arka planda çalan keyifli müziğin tadını çıkarın (güzeli takdir)
- Geçmişte olan önemli bir olayı hatırlayın ve canlı, heyecanlı bir şekilde o olayın sizi nasıl değiştirdiğini diğer aile üyelerine anlatın (sevgi)
- Balkonunuzdaki ya da açık pencerenin önündeki bir koltuğa oturup gökyüzünü seyredin (güzel olanı takdir)
- Masanızı ya da odanızı eski halinden farklı olarak, yeniden düzenleyin (güzel olanı takdir)
- Geçmiş yıllarda kutlanamayan bir doğum gününü ya da yıldönümünü hep birlikte kutlayın (sevgi)
- Hayatınızda bireysel olarak deneyimlediğiniz mutlu bir anı kâğıda yazın (öğrenme sevgisi)
- Sevdiğiniz bir arkadaşınızı arayın ve size anlatmak istediği bir hikayesini, hiçbir kesinti yapmadan, baştan sona dinleyin (sosyal zekâ)
- Bireysel olarak ya da aile üyeleriyle birlikte internet üzerinden sanatsal bir beceri kazanın. (öğrenme sevgisi)
- Günlük en az bir 10 dakikalık yürüyüş, saksı ve çiçekler ile meşguliyet, evdeki kumaş ya da eşyalardan bir şeyler yapın ya da sadece ötüşen kuşların senfonisine kulak verin (güzel olanı takdir)

- Sürekli karantinada kalıyor olmanın yarattığı sıkıntılı ruh halinden kurtulmak için bir takım fiziksel aktiviteler yapın; merdivenleri belirlenen sayıda inip-çıkarak, online egzersiz dersleri izleyip yapmak ya da evdekiler ile birlikte belirlenen bir oyun oynamak (haz, yaratıcılık)
- Hem eğitici hem de öğretici olan ama kaybolmaya yüz tutan şeyleri yapmayı deneyin, hat yazmak, örgü örmek, dikiş yapmak vb. gibi (yaratıcılık)
- Bütün gün bir grup aile üyesi ile aynı yerde yaşıyor olmak bir takım gerginlikler yaratabilir; bu sebeple kabul gören ve kabul görmeyen davranışlar belirlenebilir. Eğer ilişkiye dair kusurlar görülüyor ise ilişkiyi kusurları ile kabul edebilmeyi deneyin (sosyal zeka, bağışlama)
- Duygusal olarak alarma geçiren şeylere karşı dikkatli olup bunları kısıtlamayı ve sessizlik ile kalabilmeyi daha çok deneyimleyin (irade, tedbir)
- Son altı ay içerisinde hiç giymediğiniz kıyafetleri, bağışlamak için bir kenara ayırın (yurttaşlık, iyilik)
- Online platformlar üzerinde konser izleyin ya da konser verenlere siz de katılın :) (Güzel olanı takdir, haz)
- Kendinizle baş başa kaldığınız ya da aile üyeleriniz ile geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarmaya, o zamanların kıymetini farketmeye çalışın (minnet)
- Karantina günlerinde olmasaydınız yapamayacağınız şeyleri yapın; uzunca dinlenin, aile üyeleriyle birlikte bir şeyler yaparak vakit geçirin (sevgi, sosyal zeka)
- Kendi kendinize pozitif mesaj verebilme teknikleri öğrenin ve bunu düzenli olarak yapmayı deneyin (öğrenme sevgisi, irade)
- Cep telefonunuza bir hatırlatıcı oluşturup; günde birkaç kez derin nefes alma ve omurganızı dik, düzgün bir pozisyonda tutma hareketleri yapın (irade)
- Birisinin yaptığı bir davranış sizi rahatsız ediyorsa 30-45 saniye bekleme kuralı koyun. Herhangi bir cevap vermeden önce üç kez derin nefes alıp verdiğinizden emin olun (irade, açık görüşlü olma)
- Kendinizi geliştirebileceğinizi düşündüğünüz yayınları (dergi, kitap, gazete vb.) günlük en az 20 dakika okuyun (öğrenme sevgisi)
- Aile üyelerine neler hissettiklerini sorun. Açık olmayan yerler kalırsa o hislere karşı, açıklayıcı sorular sormaktan da çekinmeyin (sosyal zeka)
- Yere sırt üstü uzanın, eller vücudunun hemen yanına uzanmış avuç içi yukarı dönük, ayaklar rahat bir şekilde salınmış şekilde en az 5 dakika olacak şekilde derin nefes alıp,verin (irade)

- Mizahın bir yolu da sürpriz, sevdiklerinizi şaşırtmanın bir yolu mutlaka vardır ve o yolu bulmaya çalışın (neşe, mizah)

Kaynakça : psikoterapitürkiye.net

Dr.Tayyab Rashid / Psikoterapi Türkiye