

HAZİRAN 2021 | SAYI 1

İKÜ PSİKOLOJİ KULÜBÜ DERGİSİ

PSİKO KÜLTÜR

BU DERGİ İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ KULÜBÜ
KAPSAMINDA PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ TARAFINDAN
HAZIRLANMIŞTIR.

YAYIN EKİBİ

DİLARA KARTOĞLU
DENİZ KÖSEOĞLU
MELİKE SEVİNÇ
ESRA CAMBAZ
ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL
ESİN KOÇ
DAMLÂ ŞAHİN
MEHMET TOPRAKCI

OKULUMUZ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ AKADEMİSYENLERİNDEN DR. ÖĞRETİM ÜYESİ
NİDA ATEŞ'E KATKILARINDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİZ.

İÇİNDE KİLER

4 WEMİO ÖLÇEĞİ
-DENİZ KÖSEOĞLU

6 PANDEMİ VE
"VAROLUŞSAL"
ANLAM
-ESİN KOÇ

8 İKİGAİ İLE UZUN
YAŞAMAK
-SÜMEYYE ÖZ

10 PANDEMİDE
YAS
-MELİKE SEVİNÇ

12 KOKOLOJİ:
DEĞİŞİKLİK
ZAMANI
-DİLARA KARTOĞLU

14 PANDEMİDE
YALNIZLIK
-AYŞENUR IŞIK

15 DOĞADA VAR
OLAN İNSAN
-NİMET ÇALIŞKAN

16 PANDEMİDE
O(YU)NSUZ
KALMAK
-YAREN ÖZTÜRK

18 AÇ OLAN
KARNİM Mİ
YOKSA RUHUM
MU?
-ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL

21 FİLM ÖNERİSİ:
HAYATIN
KIYISINDA
-ZEYNEP SEREN
BOZKURT

23 PANDEMİNİN
PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞA
KATKILARINDAN
SÖZ EDEBİLİR
MİYİZ?

-ESİN KOÇ

25 SANAT VE
SANATÇI

-DENİZ KÖSEOĞLU

27 MARTİN
SELİGMAN VE
MİNNETTARLIK

-MELİKE SEVİNÇ

28 PANDEMİ
DÖNEMİNDE
KULLANMAMIZ
GEREKEN 5
UYGULAMA

-ESRA CAMBAZ

30 ÖZ SAYGIYI
YÜKSELTMEK

-ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL

İÇİNDE KİLER

31 KİTAP ÖNERİSİ:
EDEBİ ZİYAFET

-YAREN ÖZTÜRK

32 RÖPORTAJ:
PANDEMİ VE
TOPLUMSAL RUH
SAĞLIĞI

*-DR. ÖĞR. ÜYESİ NİDA
ATEŞ*

38 GELECEKTEN BİR
KÖŞE

-MELİKE SEVİNÇ

39 ÖZLEDİK...

”

**YAŞAMINDA KENDİSİ
OLARAK VAR OLAMAMIŞ
BİRİ DUYGU, DÜŞÜNCE VE
DAVRANIŞLARIYLA
YAŞAMI ÖZGÜRCE
KUCAKLAYABİLİR Mİ?**

(DOĞAN CÜCELOĞLU, GERÇEK ÖZGÜRLÜK)

“

Saygı ve özlemle anıyoruz...

WARWICK-EDINBURGH MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

DENİZ KÖSEOĞLU

Başlarken...

Psikoloji kulübü olarak hepimize merhaba. Dergimizi okumaya başlamadan önce aşağıdaki 14 soruluk Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ni size en uygun gelen şekilde doldurmanızı ve işaretlediğiniz kutucuklardaki puanları toplayarak aşağıdaki puanım kısmına not etmenizi rica ediyoruz. (Ölçekten minimum 14 maksimum 70 puan alınabilmektedir.).

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

PUANIM:

Dergimize başlamadan ufak bir farkındalık çalışması yapmak istedik. Bu nedenle başlarken doldurduğunuz Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin aynısını aklınıza geldikçe (örneğin pandemi bittiğinde) bir kez daha size en uygun gelen şekilde doldurmanızı ve işaretlediğiniz kutucuklardaki puanları toplayarak yukarıdaki puanım kısmında önceki puanınızın yanına eklemenizi istiyoruz. Bu sayede istediğiniz zaman, her geçen gün mental iyi oluş puanınızı karşılaştırabilir ve kendinizi değerlendirebilirsiniz. Farkındalık sağladıysak, arttırabildiysek ne mutlu bize!

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından psikolojik (mental) iyi oluş kavramının hedonik ve eudaimonik olan 2 alt boyutunu ölçebilmek adına geliştirilmiş, pozitif maddelerden (iyimserlik, faydalı hissetme, gevşeme, diğer insanlara ilgi, enerjik ve canlı olma, problemlerle başa çıkma, açık-net düşünme, iyi hissetme, diğer insanlara yakın hissetme, özgüven, karar alabilme, sevgi, yeni şeylere ilgi ve neşeli olma) oluşmaktadır. Hedonik yaklaşım bir diğer adıyla öznel iyi oluş; kişilerin hayatlarından doyum sağlaması, sıklıkla pozitif duyguların deneyimlenmesidir. Eudaimonia da ise kişi daha çok kendini gerçekleştirmeye odaklanırken kendi için en iyisini kullanma ve geliştirme ile ilgili süreçleri içerir. Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin yaratıcılıklarının daha fazla, bağışıklık sistemlerinin daha dayanıklı olduğu; sosyalleşmede, iş ortamında daha verimli oldukları ve daha uzun yaşam sürdürdükleri tespit edilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Ölçeklerden beklediğinizin altında puan aldıysanız üzülme. Mental iyi oluşunuzu arttırabileceğiniz birkaç öneriyi sizinle paylaşacağız.

- 1-Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin.
- 2-Akısta kalmanızı sağlayan hobilerinize daha çok vakit ayırın.
- 3-Çevrenize karşı hoşgörülü davranın.
- 4-Yeni şeyler denemekten korkmayın.
- 5-Her gün, gün içinde yaşadığınız 3 güzel olayı, duyguyu yazın.
- 6-Negatif şeylere takılı kalmaktansa olayların pozitif yanlarını da göz önünde bulundurun.
- 7-Sağlıklı beslenin, spor yapın.
- 8-Uyku düzeninizi bozmayın.
- 9-Meditasyon yapın.
- 10- Kendinize vakit ayırın

Kaynakça: Eryılmaz A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (33), 81-88.

Keldal G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3 (1), 103-115.

PANDEMİ VE "VAROLUŞSAL" ANLAM

ESİN KOÇ

Ben kimdim, ne yapıyordum, ne için uğraşıyordum, amacım neydi, yaşamın anlamı neydi ?

Bu gibi sorularla baş başa kaldığımız ve halen kimine yanıt bulamadığımız belirsizliklerle dolu bir süreç: pandemi. Kimi yaşadığı bir yasın, kimi baş başa kaldığı benliğin, kimi kendi geleceği; dünyası bakımından anlam arayışı içinde bulduğu boşluğun içerisinde yaşamını gerek bilinçli gerekse farkındalıkların olmadığı bir düzende devam ettirmektedir. 2020 Mart ayı öncesi hayatın bize dayattığı düzenlerin farkında olmadan sürdürdüğümüz yaşamlarımızı şimdi sorgular hale gelmiştik. Öncesinde içinde bulunduğumuz iş, okul vb. ortamlardaki koşuşturmalarımızdan bir kaçış duygusu arzularken ne olmuştu da şimdi o düzeni özler halde bulmuştuk kendimizi ?

Yaşadığımız olgunun süresini kestirememek mi, daha önce hiç kim olduğumuza dair sorgulamayı yapmamak mı, ortaya çıkan boşluğu nasıl değerlendirebileceğimizi bilememek mi? Neler yapmayı seviyor, hangi uğraşlardan zevk alıyorduk ?

‘Boşluk’ olarak tanımlanan zaman aralığını kim nasıl değerlendirmişti: önceden benliğine dair farkındalığı olan bireyler; hobi olarak adlandırılan uğraş alanıyla geçirmiş, daha önce bu farkındalığa erişememiş bireyler kimi teknolojik aletlere ve sosyal medyaya başvurmuş, iletişim ihtiyacını “ben halen buradayım” mesajını vererek zamanını buraya adamış, kimi ise bu olgunun yarattığı etkileri gerek patolojik gerekse de anlık duygu durumuna istemsizce fazlasıyla yansıtmış, kimi ise “ben kimim” sorularıyla baş başa kalarak birtakım farkındalıklar yaşamıştı. Biz bunlardan hangisine giriyorduk?

Peki tüm bu belirsizliğe rağmen bu sürece her yönüyle alışabilmeyi ve atlatabilmeyi ne sağlamıştı? Pandemi öncesi karşılaştığımız kimi sorunlar karşısında gösterdiğimiz duygularımız ve tepkilerimiz o sorunu tek bizim yaşadığımıza dair kanımız daha çok belirginken kimi sorunların pandemi gibi kolektif sorun olması, tek bizde değil tüm dünyada hissedilen olay olması yalnız olmadığımıza dair göstergesi bizi rahatlatmaktaydı: “Bu duyguları sadece ben yaşamıyordum tüm dünya yaşıyordu, yalnız değildim”.



Biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak kimimiz pandeminin getirdiği fizyolojik sıkıntılarla ayakta kalmaya çalışırken, kimimiz birçok psikolojik etkilerle baş etmeye çabalarken, kimimiz ise sosyalleşme ihtiyacını birtakım sanal mecralardan gidermeye çalışmaktaydı. Ortaya çıkan bu olgu sonucunda her birimizin farklı yönlerde de olsa olumsuz etkileri olduğundan tek olmadığımızı bilmek alışabilmeyi kolaylaştırmaktaydı. Bu alışabilme süreci ise bizlere yaşamımızda kontrolümüz dışında gerçekleşen koşullar içinde özgürleşmeyi değil koşullara karşı bir duruş alabilmeyi öğretmişti.

Bu duruşumuz ise tüm olumsuz olarak adlandırabildiğimiz etkilerin yanında pandemi sürecinde benliğimize dair farkındalıklarımızın artması ve “ben kimdim, ne yapıyordum, ne için uğraşıyordum, amacım neydi, yaşamın anlamı neydi?” sorularına cevap bulabilmeyi gerektiriyordu. Her ne kadar ortak bir sorun karşısında benzer duyguları yaşasak da hayatta her durum bireyin benliğinde çözülmesi gereken birtakım sorulara cevap aratmaya yönlendirmektedir. Gerek pandemi gerekse de diğer olay ve olgular karşısında hayatın anlamını sorguladığımızda asıl anlamın ‘keşif’ olduğunu yani bireyin özünün kendini keşfetme sürecinden beslendiğini, sonuçtan ziyade sürecin varoluşsal nedenini açıkladığını görebilmekteyiz.

Tüm olay, olgular olumsuz etkilerin yanında olumlu duyguları da beraberinde getirmektedir. Karşılaştığımız her durum karşısında tüm etkileri görebilmek; olumlu yanlarını keşfedebilmek, olumsuz kısımlarını ise deneyim, gelişim olarak benimseyebilmek dileğiyle...



İKİGAI İLE UZUN YAŞAMAK

SÜMEYYE ÖZ

Japonların en uzun yaşayan insanları bünyelerinde barındırmaları araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçek olarak karşımıza çıkıyor. 2019 verilerine göre Japonya'nın en uzun yaşayan insanı 113 yaşındaydı. Peki ya Japonların uzun yaşam sırları neler, hiç merak ettiniz mi?

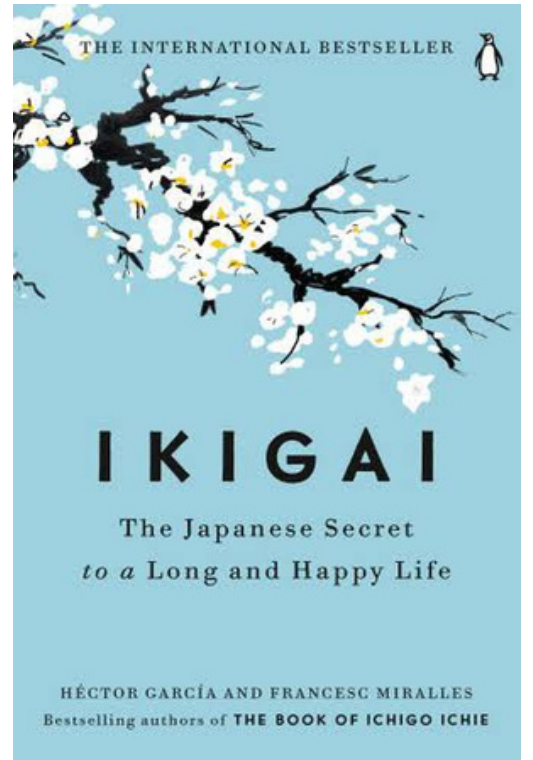
Uluslararası çok satanlar listesinde uzun süre yerini koruyan ve rehber niteliği taşıyan bir kitaptan söz edeceğim sizlere. İKİGAI : Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı. Ikigai, “varlık anlamı” anlamına gelen Japonca bir kelimedir. Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri olduğunu söylerler. Her bireyin ikigaisi onlar için kişiseldir ve bu kitap da bize kendi ikigaimizi bulmamıza yardımcı olacak bir rehber niteliğinde.

Kitapta Japonların, özellikle Okinawa köyünde yaşayan insanların yemek kültüründen, söyledikleri şarkılardan, sporlarına kadar başlıklar yer alıyor. Uzun yaşamın sırlarının bir bir ele alındığı bu kitabın içeriğinden Okinawalıların uzun yaşam için neler yaptıklarına birkaç kısa alt başlık ile bakalım.

Yüzde 80 Sırrı:

“Hara hachi bu” yani “midenin yüzde 80'ini doldur” cümlesi kadim bilgelik tarafından öğütlenmiş ve tıka basa yememeyi öğütleyen bir sözdür. Tabi ki insanın midesinin yüzde 80'ini bilmesi mümkün değildir bu yüzden bu deyişten anlayacağımız şey, karnımızın doymaya başladığını anladığımız anda yemeyi bırakmamızdır.

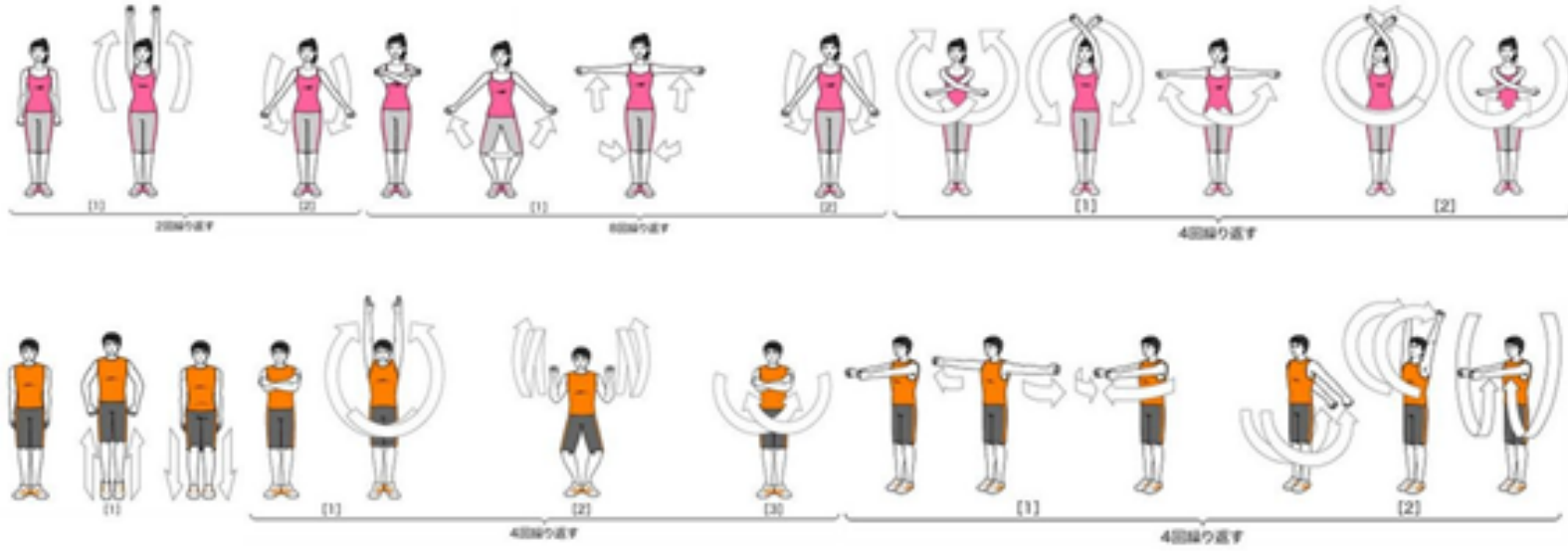
Yemek konusuna değinmişken, Japonların yemek kültüründe yemeklerin servis edilmesi de önemlidir. Yemekler küçük tabaklarda, küçük porsiyonlarla servis edilir. Okinawa'nın beslenme düzeninde genel olarak tofu, tatlı patates, balık ve sebze bulunuyor. Genellikle işlenmiş et yemekten kaçınıyorlar ve her gün en az beş porsiyon, 7 çeşit olmak üzere, meyve ve sebze tüketiyorlar.



Çok Oturmak Yaşlandırır:

Bu bölgede yapılan araştırmalara göre yerliler çok fazla egzersiz yapmıyor fakat çok hareketliler. İstatistikler Japonların yüzde 30'unun her sabah beş dakika rajio taisou* yaptığını gösteriyor. Bakım evlerinde bile her gün en az 5 dakikalarını bunu yapmaya ayırıyorlar, hatta bazıları tekerlekli sandalyelerinde yapıyorlar.

*



Rajio taisou'nun yanı sıra birçok yoga çeşidi de kitapta görselleştirilmiş ve sözel bir şekilde anlatılıyor. Pandemi döneminin her birimize farklı zorluklar yaşattığını biliyoruz, bununla beraber karantinadan dolayı hareketsiz kaldığımız da bir gerçek. Ikigaimi bulmaya çalışmamın yanı sıra kitabı okuduktan sonra bu egzersizleri birer birer denedim, her sabah 2-3 dakikamı ayırarak güneşi selamlamaya başlamak bana iyi hissettiren bir aktivite haline geldi. Peki ya sizin favoriniz hangisi?

Bu kitap bize ikigaimize ulaşmak için genel bir diyagramda şunları sordurtuyor:

Neyi seviyorsunuz?

Dünyanın neye ihtiyacı var?

Size ne için para ödeniyor?

Hangi işte iyisiniz?

Kişinin yaşam amacını bulması için kendine ihtiyacı olduğu aşıkardır, Kendini iyi koşullar altında tutması da bu amaç uğruna atacağı ilk adımlardan biridir. Kitabın içeriğinde aklınıza gelebilecek birçok konuda ayrıntıya girilmiş ve bilgilendirmeler yapılmış. Peki ya sizin ikigainiz nedir? Kitabı okuyarak bu sorunun cevabına kolayca ulaşabilirsiniz.

PANDEMİDE YAS

MELİKE SEVİNÇ



İnsan hayatı boyunca kendini iniş çıkışlarla dolu süreçlerden geçerken bulur. Bu iniş çıkışlar kimi zaman büyük başarılarla, sağlıklı, sevdiğimiz kişilerle geçirdiğimiz harika zamanlarla kendini sihirli parıltılarla gösterirken, kimi zaman da beklenmedik, ani kayıplarımızla veya zihnin kendini hazırladığı durumlarda bile karşı karşıya kalındığında altına girdiği çaresizlik şemsiyesinde kendini gösterebilir. Aslında doğanın kanunu, hayatın normal akışıdır bu durum. Birey, çıkışlar kadar inişleri de deneyimledikçe hayatın aslında kayıplarla, eksikliklerle bir anlam bulduğunu fark edebilmektedir.

Kayıp sadece ölen kişinin ardından söylenecek kadar dar anlamlı bir kavram değildir. Yaşamımıza kattığı dostluk için minnet duyduğumuz hayvanımıza, az öncesinde yitip giden fakat elimizle tutup kendimize geri çekemediğimiz zamana, sonbaharda usulca yere düşen yapraklara... Aslında sıradan bir günümüzde bile farkında olmayarak ne çok kayıp yaşıyoruz. İnsan denilen varlık yaşadığı bütün kayıplara veda edebilir mi? Hayat, yaşanacak her vedaya hoşça kal deme fırsatı tanır mı?

Kontrolü elinde tutmak ister insan. Hayatı bir defter olsa vedaları en son sayfalara yazmaktan bile çekinir. Çünkü veda zordur. Başına gelmeden düşündüğünde bile insanın içini titreten ve o imgeden kaçmaya sürükleyen, veya aklına gelen en büyük, en anlamlı vedanın içerisine girip o anı tekrar yaşayarak deneyimleme hali tanır insana. Bazıları bu durumu bir ceza olarak görebilmektedir. Aslında vedalar ve en büyük vedalardan biri olan ölüm, insana sunulmuş bir işkence mekanizması değildir. Sadece yaşamın işleyişinin normal bir parçası, çarkın bir dişlisidirler. Ve o çarkın olumlu veya olumsuz nitelikleriyle dönmesi gerekmektedir.

Hepimizin içerisinde geçtiğimiz karantina süreçlerinde de maalesef ki birçok kayba, vedalara şahit olduk. Kontrolümüzü istediğimiz zaman avucumuzda tutamadığımız, belirsizliklerle dolu, kendimizin ve sevdiklerimizin olası kayıplarıyla baş başa kaldık. Defterin son sayfasına bile koymaktan imtina ettiğimiz yaşamın olağan durumu bizlerin de kapısını çaldı. Tüm dünyanın birçok kayıpla karşılaşması, bireylerin bir vedanın içerisinde kendilerini de bulabilecekleri düşüncesiyle yüzleşmelerini sağladı. Ne kadar büyük bir içsel sorgulama... Hayattan unutulup gideceği düşüncesi bile insan için bu kadar dramatik bir nitelik taşıırken bir yandan da belirsizliğin yarattığı o derin kaygı...

Her gün seri şekilde ölümlerin birbirini takip etmesi ve bu durumlara çok sık maruz kalan bireyler olarak kendimizi depresif duygu durumunda hissettiğimiz zamanlar hayatımızın çoğunluğunu kapsar oldu. Derin bir vedalaşma sürecinden geçen eş, dost, akrabanın yanında olamamak, onlara destek verememek ise insana elinden hiçbir şeyi gelmediğini hatırlatan önemli bir ders niteliği taşıdı. Hayat adeta bizlere her şeyi kontrol edemeyeceğimiz, belirsizliklere rağmen devam etmenin gerekliliğini anlayabileceğimiz bir süreci sundu diyebiliriz.

Bütün kayıplara karşı yaşanan vedalar, ayrılıklar ve bu zaman içerisinde geçen süre olan yas, aslında hayatın canlılara sunduğu bir tüneldir. Tünelin içerisi karanlık, çoğu zaman nefes almayı zorlaştıracak derecede boğucu ve sıkıcı olabilir. Fakat bir bitişi, aydınlığa kavuşmanın verdiği mutluluğu ve rahatlığı içerisinde barındırmaktadır. Aslında yas dönemine, ayrılıklara da veda ederiz. Kimi vedalar ise bu kadar haz veren bir niteliğe sahiptir. Hayat bizlere vedaları sunmasaydı kendimizi çekilmez ve olağan sıradanlığında akan bir süreçte bulmaz mıydık? Ayrılıklar olmasaydı hayatın en önemli derslerinden mahrum kalmaz mıydık? Dolayısıyla vedaların çoğu bireye, tıkanmış olan süreçlerinden kendini yenileyerek kurtulma imkanını sunmaktadır. Silkinip kendimize gelme ihtiyacımızı acı fakat önemli ölçüde gerçekleştirmektedir.

”

Yasın insana yükleyebileceği bütün olgunluğu, değişimi ve hayata daha anlamlı bakan bakış açısını hissedip, yaşamımıza yansıtılabileceğimiz, bir ışık olacağımız saygıdeğer vedalar ümidiyle...

KOKOLOJİ TESTİ: "DEĞİŞİKLİK ZAMANI"

DİLARA KARTOĞLU



KOKOLOJİ

Isamu Saito ve Prof. Tadahiko Nagao tarafından geliştirilmiş bir tür kişilik oyunu.

DEĞİŞİKLİK ZAMANI

Bir odada yapılacak küçük bir değişiklik bile büyük farklar yaratır. Bunu size bir dekoratörün ya da feng-shui uzmanının söylemesine gerek yoktur. Üstelik mobilyaları baştan düzenlemeniz de gerekmez. Kanepenin üzerindeki yastıkları değiştirmek, yeni bir bitki almak, duvarı renklendirmek yeterlidir. Hatta beyaz ışık veren ampullerin yerine sarı sıcak ışık verenlerden takmak bile odanın atmosferini tümüyle farklı kılar. Bazen elektrik süpürgesiyle yapılan sıkı bir temizlik ve toz almak da işe yarar. Küçük ya da büyük, her türlü değişiklik, evinize farklı bir görünüm katar.

Yemek odasına yeni bir masa örtüsü almaya karar verdiniz. Nasıl bir örtü seçersiniz?

1. Sade, beyaz bir örtü.
2. Sıcak -fuşya, hardal ya da kayısı renkli- bir örtü.
3. Havalı -sedef, istiridye kabuğu ya da yosun rengi- bir örtü.
4. Parlak, çok renkli bir örtü.

"DEĞİŞİKLİK ZAMANI" İÇİN ANAHTAR

O Çevremizi düzenlemeyi sezgilerimize bıraktığımızda hepimizin içinde dekoratör bir ruh bulunduğunu görürüz. Yemek odası, ev yaşamının merkezidir. Masa ise aile hayatındaki olayların sergilendiği sahnedir.

Masa örtüsünü seçerken odadaki renk uyumunun ötesinde başka şeyleri açığa vurmuş oluyorsunuz. Örtü tercihiniz, evde yaratmak istediğiniz ortamı ya da aile hayatında en çok önem verdiğiniz şeyi anlatır.

1. Sade, beyaz bir örtü.

Belki babanız sürekli "müziğin sesini kıs" diye bağıyor. Belki banyo kullanımında bitmez tükenmez sıra kavgaları yaşanıyor belki de gündelik hayatın zorlukları ve aile sorumlulukları sizi boğmakta. Kişisel alanlar ve özgürlük, evinizin en büyük eksiği. Beyaz masa örtüsünün yararı olabilir ama gerçek özgürlük alanı yaratmanız için daha büyük bir eve taşınmanızı öneririz.

2. Sıcak -fuşya, hardal ya da kayısı renkli- bir örtü.

Evinizde iletişim eksikliği yaşanıyor. Ailece yenen yemeklerin sıklığının azaldığını fark ediyorsunuz. Herkesi bir araya toplamayı başardığınızda da konuşacak konu bulmakta zorlanıyorsunuz. Durum ciddi olsa da düzeltmek mümkün. Sezgisel olarak fark ettiğiniz gibi eğer evde sıcak ve rahat bir ortam yaratırsanız aile sohbetleri yeniden doğal akışına kavuşacaktır.

3. Havalı -sedef, istiridye kabuğu ya da yosun rengi- bir örtü.

İç içe bir ailesiniz. Bu nedenle kimse rahat edemiyor. Herkes sürekli yan yana oturuyor. Hatta birbirinizin ayağına basıyor olabilirsiniz. Aile fertlerinin yakın olması iyidir ama gerilim düzeyini biraz olsun düşürmek gerekir. Eğer örtü işe yaramazsa yemek sırasında Mantovani çalmanızı öneririz.

4. Parlak, çok renkli bir örtü.

Eviniz uyuşturucu bir etki yaratıyor. Hatta bazen ailece komada olduğunuzu bile düşünüyorsunuz. Aile bireyleri yoğun bir günün ardından eve gelip çöküyor. Mekâna yeni renkler eklemek, ihtiyacınız olan canlılığı yaratabilir. Aile ateşini yakmak için bir kişinin kibrit çakması yeterlidir. Belki de bu kişi sizsiniz.

PANDEMİDE YALNIZLIK

AYŞENUR IŞIK

Yalnızlık; milyonluk şehirlerde, kalabalık otobüslerde, beraber oturup yiyip içtiğimiz kafelerde bile herkesten uzakta hissetmektir. Koca koca binalarda daire kapınızı açtığınızda sizden başka en az üç komşunuzun kapısını görürsünüz. Ama cenazelerinden, düğünlerinden, hastalıklarından haberiniz olmaz. Aynı asansöre biner, selamı çok gördüğünüz komşularınızla göz göze gelmemek için gösterge ekranını seyredersiniz.

Televizyonda haber bültenleri bize çok uzak sandığımız Çin'in bir şehrinde o korkunç virüsten söz etmeye başladığında çok da önemsememiştik aslında. Zaman geçtikçe başka ülkelerde de ölümlerden bahsedilmeye başlandığında da hala işin ciddiyetinin farkında değildik. Haber bültenlerinin birinci sırasında korona virüsünü kaparak ölen insanlar anlatılıyordu. Çekilen belgeseller, entübe edilmiş hastaların görüntüleri, özel kıyafetler içinde sıırıslıklam olmuş sağlık personelleri aklımıza gelmeyen başımıza geldiğini gösteren olaylar zincirinin başlangıcıydı. Önceleri hafife aldık biraz. Derken virüs, ülkemize de ayak bastı.

İnsanlar evlere kapandı ve sokaklar bomboş kaldı. Trafiğin kenti İstanbul'da dahi korna sesi işitilmez oldu. Sanki önceleri memnunduk durumdan. Şehrin yoğun ışıkları ve trafiğin karmaşasından uzaklaşmıştık nihayet. Daha önce birbirini çok sık göremeyen aile bireyleri daha fazla zaman geçirme imkânı bulmuştu. İlk 1-2 ay her şey katlanılabiliyordu fakat üç ay ve nicesi hepimize oldukça fazla geldi. Evlerin duvarları ayaklandı, üzerimize üzerimize gelmeye başladı. Milim milim daralan duvarlar yürekleri bunalttı, ruhları sıktı. Yaşam alanlarımız küçüldükçe kalabalık lakin birbirinden bihaber insanların birarada yaşadığı apartmanlarda dört duvar arasına tıklandıkça anladık olup bitenin vahametini. Hastanelerde boğulma hissi yaşayan yapayalnız insan görüntülerine, maske takmadan sokağa çıkamayan ve kendi nefesinde boğulan insanlar karıştı. Birçok uğraşlar edindik. Çağımızın oyuncakları olan bilgisayarlar, telefonlar ve tabletlerle arkadaş olduk. Değişen alışkanlıklarımız ve kolonya banyolarımız da bizleri ferahlatamaz, içimizdeki kirlilik duygusundan kurtaramaz oldu. Öteden beri getirdiğimiz güvensizlik duygumuz, sosyal hayattan izole oldukça daha da derinleşti.

Evlerimizin içinde birçok ses vardı ama kendi kendimizle daha çok konuşmaya başladık. Süreç uzamaya başladıkça başlangıçta yakınlaştığımız aile üyelerimizle aramıza giren mesafeler artmaya başladı. Daha önce de yalnızdık. "Hayat eve sığar" sloganıyla yola çıkmıştık. Dışarı çıktığımızda şehre bile sığamadığımızı hissettik. İçinden geçtiğimiz ve birbirimize sarılamadığımız bu günlerde birbirimizin kıymetini anladık mı gerçekten? Yoksa her geçen gün çoğalan yalnızlığımızı mı büyüttük bilinmez ama ölüm ve cenazelerin bile daha çok yalnızlaştığı muhakkak. Hakikaten balkonlardan söylediğimiz şarkılar ruhumuzu doyurdu mu? Bu salgın kime neler öğretti bilmesem de kendi kendimizle dostluğumuzu arttırdı. Ya da düşmanlığımızı.

DOĞADA VAR OLAN İNSAN

NİMET ÇALIŞKAN

Yansımayı, sadece bir ışığın yansıtıcı bir yüzeyden geri dönmesi gibi dar anlam da değil de sergilediğimiz davranışın geri dönmesi şeklinde daha geniş kapsamlı ele aldığımızda yaşamın içinde de birçok yansıma gözlenebilmektedir.

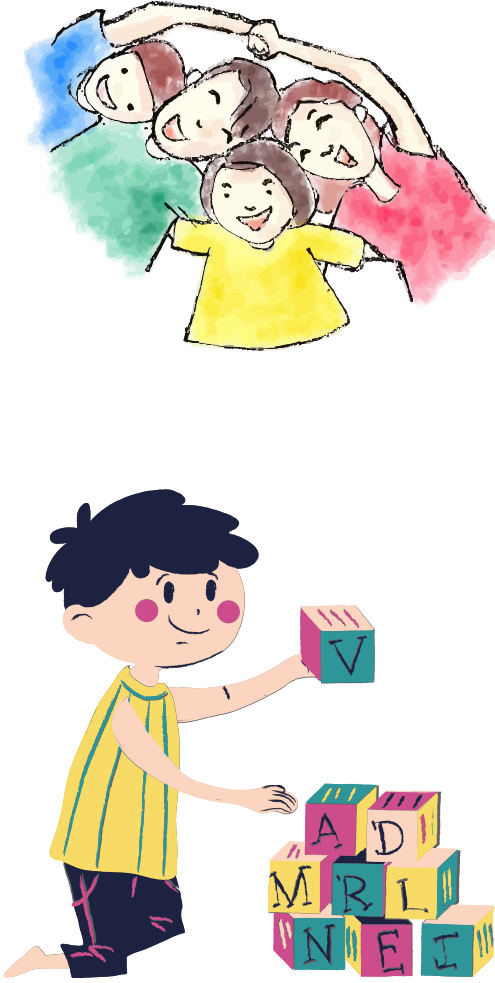
Bir bebeğin gülüşümüze gülüşüyle karşılık vermesi ya da arkadaşlarımıza verdiğimiz bir selamın içtenlikle geri dönmesi çok güzel yansımalara örnek teşkil etmektedir. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde içten bir selama bir tebessüme hasret kalmaktayız.

Etrafımızı çevreleyen doğa biz ne verirse fazlası ile geri yansıtarak her zaman cömertliğini ortaya koymaktadır. Doğaya verdiğimiz bir tohum , sebze ve meyve hatta onlarca tohum olarak bize geri dönmektedir. Bir fidan eksek, büyük bir ağaç bolca oksijen olarak yine bize en güzel şekilde yansımaktadır. Günümüzde vermeden almaya alışmış ya da bir şekilde alıştırılmış olan insanoğlu doğa üzerinde de aynı şekilde hareket etmek istemektedir. Lakin doğa insanoğluna hizmet eden bir materyal değil tam aksine parçası olduğumuz bir dengenin bütünüdür. Pandemi ile yaşananlardan sonra durmalı ve düşünmeliyiz. Yapılan araştırmalar insanoğlunun doğa üzerindeki tahribatını gözler önüne sermektedir. Tüm bunları fark etmeli ve değişmeliyiz. Değişim bizlerden başlamakta ve artarak devam etmektedir. Kendimiz için bir ağaç dikmek güzel bir başlangıç olabilir. Mesela biz kutlamalar tebrikler için TEMA aracılığıyla ağaç hediye ediyoruz. Sosyal sorumluluk çerçevesinde küçük ücretler karşılığında fidan dikimi gerçekleştiriyorlar. Sizlerde kendiniz ve sevdikleriniz adına bir fidan dikimi gerçekleştirebilirsiniz. Sürdürülebilir yaşam çerçevesinde sağlıklı yarınlara uyanmak ümidiyle.



PANDEMİDE O(YU)NSUZ KALMAK

YAREN ÖZTÜRK



Oyun, çocukların dünyasıdır. Onların zekâ ve kişiliklerini etkileyen en önemli faaliyettir. (Uluğ, 1997, s.17) Erik Erikson’a göre “Çocuk, çevrenin bir parçasıdır.”. Bu tanıma bakıldığında yetişkinlere görece yeni olduğu çevresine uyum sağlamak ve yetişkinlerle iletişime geçebilmek için çocuk bir araç edinecektir, bu araç da oyunun kendisidir. Bu yüzden oyun zorunluluk değil aslında birer ihtiyaçtır. Çocuklar yeşil alanlarda bulunmalı, akranlarıyla iletişim içerisinde olmalı ve bir oyun ortaya çıkarmalıdır. Ancak pandemi süreci bunların olma ihtimalini ortadan kaldırmış ve evi oyun alanına çevirmiştir. Ev içerisinde kısıtlılık ve akran eksikliği söz konusudur. Çocuğun istediği oyunu oynaması, istediği oyuncakla oynaması, istediği şekilde oynaması kastre edilmiş durumdadır. Oyun çocuğun özgür alanıdır, hayal gücünü ortaya çıkardığı ve sınırı olmayan bir bölgedir. Oyun çocuk için doğal bir süreçtir ve çocuğun gelişiminde oldukça mühim bir yere sahiptir. Bu önem Birleşmiş Milletler 1989 Çocuk Hakları Sözleşmesi’nin 31.1 maddesi tarafından da belirtilmiştir. Madde “Çocuğun dinlenme ve boş zaman değerlendirme, yaşına uygun oyun ve eğlence etkinliklerinde bulunma ve kültürel ve sanatsal yaşama serbest biçimde katılma hakkını” tanıır. Her anının artık boş olduğu pandemi döneminde çocuk oynadığı oyunlar içerisinde de değişime gitmek isteyebilir ve bu istek doğrultusunda tüketim toplumundaki çocuğun yeni oyuncakları olabilir fakat böyle bir boşluk direkt doldurulmamalıdır.



Oyuncak ne kadar gelişmişse yaratıcılık o kadar düşebilir. Burada söylenmek istenen çocuğun zamanını doldurması değildir çünkü oyun çocuğun zamanını dolduran bir aktivite değil gelişimine etki eden destek ve iletişim sürecidir. Çocuğa, sıkıldığında yeni oyunlar oynama, ailenin de oyunda aktif olması ancak çocuğun sınırlarına da çok girmeden bütünlük halinde oluşun gösterimi, akranlarından ve çevresinden uzak kalan çocuk için bilişsel ve duygusal gelişime katkıda bulunabilir. Oyun, çocuğu biyo-psiko-sosyal açıdan etkilemektedir. Freud ve Erikson'a göre oyun çocuklara endişeler ve çatışmalarda ustalaşması için yardımcı olur. Gerilimler oyunda serbest bırakıldığı için çocuklar yaşamın sorunlarıyla başa çıkabilirler (Santrock, 2017, s.266). Oyun sırasında çocukların duygu durumunda artışın olduğu gözlemlenebilir. Oyun beraberinde kahkahayı, iyi olma halini, eğlence ve zevk almayı getirir. Bu durum da aslında olumlu duygulanım olduğu için oyun, çocuğu rahatlatan, iyi hissettiren bir aktivite olur. Oyunun en önemli etkilerinden birisi de şüphesiz fantezinin dengelenmesidir. Çocuklar, oyunlarında arzularını temsili olarak hemen tatmin edebilirler. Korkak bir çocuk, cesur; zayıf bir çocuk, güçlü olabilir (Schaefer, 2017, s.21).



KAYNAKÇA

- Santrock, J.W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*. (Çev. G. Yüksel) (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Ormanlıoğlu Uluğ, M. (2007). *Niçin Oyun? Çocuğun Gelişiminde ve Çocuğu Tanımada Oyunun Önemi*. (3. Baskı). İstanbul: Anfora Yayıncılık
- Miller, P.H. (2008) *Gelişim Psikolojisi Kuramları* (Çev. Z. Gültekin) (2.Baskı). Ankara: İmge Yayıncılık
- Schaefer, C.E. (2017) *Oyun Terapisinin Temelleri* (Çev. B.Tortamış Özkaya) (2. Basımdan çeviri) Ankara: Nobel Yayıncılık
- Aygözü, F. & Özden, M.S. (2015). *Klinik Psikolojide Bebek, Çocuk ve Ergen Vakalarda İlk Görüşmeler*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Donald, W.W. (2014) *Çocuk, Aile ve Dış Dünya*. (Çev. N. Dinner, N. Nirven) (1. Baskı). İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Piaget, J. (2016) *Çocuk Psikolojisi*. (Çev. O. Türkay) (2. Baskı). İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Palmer, S. (2006) *Zehirlenen Çocukluk Modern Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Zararlı Etkileri*. (Çev. Ö. Çağlar Aksoy). İstanbul: İletişim Yayınları

AÇ OLAN KARNIM MI YOKSA RUHUM MU?

ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL



İçerisinde bulunduğumuz bu günlerde kaçımız yemek yemiyor, kaçımız abur cuburdan uzak durabildi veya kaçımız krizi fırsata çevirerek diyetle başladı? Gerçekten aç olduğumuz için mi yiyoruz yoksa hayatımızdaki zorluklardan kaçmak için mi? İnsanların yorumlarından kaçmak için mi diyet yapıyoruz yoksa ideal kiloya ulaşmak için mi? Peki kaç kişide yeme bozuklukları var, kaç kişi bu durumu kabullendi ve tedaviye başladı? Gelin birlikte bu yeme bozukluklarından ve sebeplerinden konuşalım.



Anoreksiya Nervosa'ya sahip olan kişilerde zayıf ve ince kalma arzusu oldukça yüksektir. Olmaları gereken kilonun çok altındadırlar. Ancak buna rağmen zayıflamak için sürekli diyet yapar, oldukları kiloyu beğenmezler. Yemek yemekten kaçınır, yemek yenileceği zaman çeşitli bahaneler bulur ve o ortamdan uzaklaşırlar. Bir bakıma kişi kendi bedenine şiddet uygular ve bunun farkında değildir.

Bulimia Nervosa'ya sahip kişiler ise çeşitli yemek nöbetlerine girmektedir. Oldukça yağlı ve karbonhidratlı gıdalar tüketmekte daha sonrasında yedikleri yemekten pişmanlık ve suçluluk duyarak kusma, egzersiz yapma, lavman veya kendini aç bırakma gibi faaliyetlerde bulunmaktadırlar. Anoreksiya'dan farklı olarak Bulimia'ya sahip olan bireyler normal kilolarında veya normal kilolarının üstündedirler.

Tıkanırcasına Yeme Bozuklukları'nda ise birey belli bir zamanda yiyebileceğinden oldukça fazla yemek yer ve geçirdiği yemek nöbetlerinde kontrolün kendisinde olmadığını düşünür. Ancak bu ataklardan sonra Bulimia Nervosa tanısı bulunan bireylerdeki gibi kusma, egzersiz yapma, kendini aç bırakma gibi faaliyetler görülmez. Bu sebepten dolayı bu bozukluğa sahip olan bireylerde genellikle şişmanlık ön plandadır. Bireyler şişman oldukları için bu bozukluğun fark edilmesi diğer yeme bozukluklarına göre daha zordur.

Bu bozuklukların sebepleri nelerdir, hiç düşündünüz mü? Çocukluk travmaları, aile ve romantik ilişkilerdeki problemler, düşük özgüven, kimlik karmaşası, depresyon, cinsel taciz, akran baskısı, yakın bir aile bireyinin vefatı, mükemmeliyetçilik algısı ve daha sayamadığımız bir sürü sebepten dolayı yeme bozukluklarına yakalanılmaktadır. Aynı zamanda daha çok genç kadınlar olmak üzere bu bozukluklara yakalanan kişilerde 34-36 beden olmak, küçük bir burun, uzun kirpikler ve uzun bir boya sahip olmak gibi beden algısı oldukça yüksektir. İnsanların yorumlarından etkilenmekte ve özgüvenleri düşmektedir. Bu yorumlardan kaçmak ve herkesin sevdiği, özenerek baktığı birisi olmak için bu bozukluklara tutunabilmektedirler.

KARNİMİZ DOYDU HAYDİ ŞİMDİ RUHUMUZU DOYURALIM



Yeme bozuklukların en büyük tedavisi psikoterapilerdir. Ancak Psikoterapiler ile birlikte beslenme ve diyet uzmanı, endokrinoloji uzmanından da destek alınmalıdır. Kişinin günlük alması gereken karbonhidrat, protein ve yağ oranı bulunmalıdır. Buna göre diyet listesi düzenlenmeli ve kişinin istenilen kiloya ulaşması sağlanmalıdır. Tabii ki bunun yanında psikoterapi olmazsa olmazdır. Kişinin hastalığını tetikleyen düşünceler ve duygular ele alınmalıdır. Bu duygu ve düşünceler yerine daha esnek ve gerçekçi düşüncelerin ortaya çıkması sağlanmalıdır. Kullanılan yöntem bireye öğretilmeli ve atak tekrarlandığı takdirde kişinin kendisini iyi hissetmesi sağlanmalıdır. Kişiyi kendisini iyi hissettirecek aktivitelere yönlendirilmelidir. Yüzmek, dans etmek, kitap okumak, müzik aletleri çalmak, yürüyüş yapmak, sevdiği insanlarla zaman geçirmek gibi aktivitelerle kişi kendisini akışa bırakmalı ve rahatlamalıdır. Bu faaliyetleri kendisi için yapmalı ve tekrar etmelidir. Böylece kusurlarına odaklanmak yerine güçlü yanlarına odaklanacaktır. Mutsuzluktan uzaklaşma yerine mutlulukla meşgul olacaktır. Bizlerde yaşadığımız bugünlerde iyiye, güzele ve akışa yönelmeli, kendimizi olduğu gibi kabul etmeli ve özsaygı ile özgüvenimizi yüksek seviyelerde tutmalı, her besin ögesinden yeterli miktarda tüketmeliyiz. En önemlisi karnımız kadar ruhumuzun da bize ihtiyacı olduğunu unutmamalıyız.

HAYATIN KIYISINDA

(ALL THE BRIGHT PLACES)

ZEYNEP SEREN BOZKURT

FİLM ÖNERİSİ



Pandemi döneminin de etkisi ile birlikte çoğumuz evde daha çok vakit geçirir hale geldik ve evde yapılabilecek aktivitelerden belki de en keyiflisi film izlemek. Bunun sebebi gerçek yaşantılara dair pek çok sahnenin filmler sayesinde bizlere sunulması olabilir. Çünkü çoğumuz bu dönemde sosyal hayatında belli fedakarlıklar yapmak durumunda kaldı ve bunun bizde hissettirdiği eksikliği bu şekilde tamamlıyor olabiliriz. Bunun yanında artık sosyal mesafesiz ve maskesiz bir hayat biçimini hayal etmenin bile zor olduğu bu dönemlerde her şeyin eskisi gibi olduğunu görmek kendimizi iyi hissetmemizi sağlıyor da olabilir. Bu ufak sorgulamaların ardından ben de sahnelerini izlerken çok keyif aldığım bir filmi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Filmimiz, lise çağındaki iki genç bireyi konu alıyor. Başlarda oldukça depresif bir ruh halinde olan ve birlikte geçirdiği trafik kazası sonucu ablasını kaybetmiş olan Violet'i görüyoruz. Bir gün köprünün üzerine çıkarak düşüncelere dalmış olan belki de az sonra intihar edecek Violet'in yanına aslında pek de tanımadığı bir sınıf arkadaşı olan Finch geliyor. Hikaye buradan itibaren başlıyor.

Violet diğer arkadaşları tarafından dışlanan ve garip bulunan Finch ile vakit geçirmeye başlıyor. Violet ile Finch'in proje ödevinde eşleşmesi de tüm bu atılan adımların bahanesi haline geliyor. İsteksiz ve mutsuz görünen Violet, Finch'in ısrarları ve çabaları sayesinde kaçındığı şeylerle yüz yüze gelmeye başlıyor. Genellikle evde kalmayı tercih etmesine rağmen Violet bu ısrarlar sonucunda dışarı çıkıyor, Finch ile farklı aktivitelerde bulunurken bir şekilde kendi hissettiklerinden de bahsetmeye başlıyor. Ve zamanla geçirdiği trafik kazası sonrası arabaya binemeyen Violet, Finch'in sayesinde araba korkusunu yenerek artık arabaya binebiliyor. Ayrıca Finch'in Violet'i hızlı ve eğlenceli bir alete bindirerek hız konusunda da rahatsız edici düşüncelerinden arınmasını sağlamaya çalıştığını da görüyoruz. Tüm bu sürecin beraberinde aralarında aşk başlayan iki insanın hikayesi maalesef mutlu devam etmiyor. İlerleyen sahnelerde Finch'in tutarsız davranışları olan ve bir anda ortadan kaybolarak kimsenin haber alamadığı biri olduğunu görüyoruz. Diyaloglar sayesinde ilgisiz ve şiddet göstermiş ebeveynlere sahip olduğunu anladığımız ve hep mutlu gördüğümüz Finch'in de aslında depresif bir yanı olduğunu fark ediyoruz. Hem de bunu fark ettiğimiz an Violet'in Finch ile olan birlikteliği ile depresiflikten arınmış olduğu dönemlere denk geliyor.

Ayrıca bu ilişkinin ikonik bir objesi de var. Finch'in Violet'e verdiği "Yourturn" yani sıra sende yazılı bir taş. Finch'in teşvikleri ile elde edilen mutlu tablo akabinde aslında Finch'in kendi problemlerini çözmemiş olduğunu görmek şaşırtıcı oluyor. Filmin sonuna doğru belki de komik ve önemsiz sebeplerin tetikleyici olması ile birlikte Finch'in intihar ettiğini görüyoruz. Ve son sahnede Violet, Finch ile birlikte yaptığı proje ödevinden bahsederken Finch'in hayatının kıyısından onu nasıl döndürdüğünü de açıklıyor. Film bittiğinde birçok soru kalıyor akılda. Bir insan başka bir insanla hayatın kıyısında iken onu düşmeden o kıydan çekebiliyor da nasıl kendini geri çekemiyor? Hatta o köprü sahnesinde Violet'i gören Finch belki bu sayede kendinin de o kıyıda olduğunu fark ediyor. Bunun yanında diğerlerince garip bulunan, dışlanan kişiler sorunlarını sürekli mutlu gözükerek maskeliyor olabilir mi? Depresif ve problemleri olan bir insanın intihar noktasına gelmesinde tetikleyici görünen son aşamadaki ufak sıkıntılar, gerçek problemler yerine bir bahane haline mi gelmiş oluyor? Böylece insan anlaşılmadığını hissettikçe çaresizliğe düşerek mi intihara başvuruyor? Zira filmin son sahnesinde Violet, Finch'ten bahsederken onun acı içinde olduğunu göremediğinden bahsediyor.



PANDEMİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA KATKILARINDAN SÖZ EDEBİLİR MİYİZ?

ESİN KOÇ

Gün içerisinde karşılaştığımız olaylar sonucu birtakım farklı en temel duygular hissederiz: mutluluk, üzüntü, korku, kızgınlık, sevinç... Tüm bu duyguları en kapsamlı şekilde olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere sınıflandırmaktayız. Kişinin bir kere hissetmesinin ardından o duygunun tekrar yaşamayı istediği, arzuladığı duyguları olumlu; kaçındığı, uzaklaşmaya çalıştığı duyguları ise olumsuz olarak ayırabilmekteyiz. Peki olumlu duyguları bu kadar arzularken olumsuz duygulardan neden kaçınmaktayız?

Kaygı, üzüntü, mutsuzluk, sıkıntı, yalnızlık... Tüm bu duygulara içinde bulunduğumuz süreç dolayısıyla pek de yabancı olmadığımız aşikardır. Pandemi öncesi uzun süreli hissetmediğimiz bu duyguları ne olmuştu da şimdi fazlasıyla art arda hisseder olmuştuk? Duygularımız yönlendiricidir, kişinin iç dünyasını yansıtır ve yaşama her zaman eşlik etmektedir. Kişinin değerleri, istekleri, idealleri hakkında bilgi edinmesini ve kendini tanıma adına girişimlerde bulunmasını sağlamaktadır. Kısacası duyguları bir işaret sistemi olarak ele almak mümkündür. “Bana ne iyi geliyor?” sorusuna cevap aratarak neyi sevip sevmediğimizi, nelerden zevk alıp almadığımızı bize göstermektedir. Pandemi açısından ele aldığımızda; yasaklar sebebiyle gün boyu “boşluk”ta olmanın etkisiyle sıkıntı, mutsuzluk hisseden biri gezme, sosyal ilişkilerde bulunma gibi eylemlerden zevk aldığını çıkarsayabilir veya kendini bulma adına giriştiği faaliyetlerden duyguları sebebiyle yeni hobiler edinebilir. Yaşadığı bu farkındalık sonucunda ise yaşamına dair değerleri, istekleri bakımından anlam atfedebilir.

“Olumsuz” olarak adlandırılan tüm bu duygulanımların sonucunda gelişme, dönüşme farkındalıkların yaşanmasıyla birlikte bireyi nelerin mutlu ettiği, geliştirdiği, güçlü yanlarına odaklandığı, beceri, amaç ve iyilik hali kavramlarını ele alarak varoluşsal benliği açıklayan alandan söz edilebilmektedir: Pozitif psikoloji. Psikolojik iyilik halini iki temel başlık altında ele almaktadır: öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş. Öznel iyi oluş kavramı; an içerisinde pozitif duyguların ağırlıkta olmasına dikkat çekerken; psikolojik iyi oluş kavramı ise bu pozitif duyguların ne derece sürdürülebilmesine odaklanmaktadır. Peki bu duyguların hissedilmesi ve sürdürülmesi nasıl gerçekleşebilmektedir?



Duygularımız paralel olarak düşüncelerimize yön vermekte düşüncelerimiz ise davranışlarımızı ortaya çıkartmaktadır. Gerek pandemi gerekse de diğer olay, olgular karşısında hissettiğimiz duygularımızı ne derece farkında olur ve bize neler söylemek istediğinin anlamına ulaşabilirsek ardından oluşacak düşüncelerimiz, davranışlarımız kendini gerçekleştirme yolunda ilk adımını atmış olabilecektir. Bu adım ise bizlere kişinin benliğine yönelik sorulara cevaplar aratmaya götürecektir: “Beni neler mutlu ediyor, kimim, ne yapmak istiyorum?...”.

Tüm bu bireyin kendine, çevresine ve dünyaya anlam atfetmesi, kendini gerçekleştirme süreci, kişisel gelişimi sürdürmesi ve özerk olarak yönetebilmesi psikolojik iyi oluş olarak ele alınmaktadır. Bu iyi oluş ise psikolojik sağlamlık yönünden zorluklarla karşılaştığında çaba göstermeyi bırakmak yerine zorluğun ona neleri işaret ettiğinin farkındalığını yaşaması gerek öznel iyi oluşu gerekse de sonucunda psikolojik iyi oluşu arttırdığından kişinin yaşam içerisinde genel mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği görülebilmektedir. Bu duygulanımların getirisinin yanında travma kapsamında ele alındığında pandemi sonrasında ise belirsizliklere karşı kabulleniş, dayanıklılık, “an”ın kıymetini bilme gibi değişimlerin de travma sonrası gelişim olarak adlandırılabilir ve yaşanması öngörülmektedir.

Duygularımızın farkında olarak pandeminin bizlere neler işaret ettiğini çıkarsayabilmek, hissettiğimiz “olumsuz” duygularımızı gelişim, dönüşüm olarak benimseyebilmek ve tüm bu değişim sonucunda birçok alanda gelişimleri yaşayabilmek pandeminin iyi oluşa katkıları açısından açıklamayı mümkün kılmaktadır.



Duman, N. (2019). *Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. Uluslararası Afyo-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.

Kararmak, Ö. ve Siviş, R. (2008). *Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30, 102-115.



SANAT VE SANATÇI

DENİZ KÖSEOĞLU

Sanat insanlığın varoluşundan beri hayatın eksilmez bir parçasıdır. Çünkü sanat bir dışavurum, kendini ifadedir. Tarihe baktığımızda insanlar gerek dinsel amaçlarla gerek iletişimi sağlamak gerekse de eğlenmek için sanatın birçok çeşidini gerçekleştirmişlerdir. Bazı toplumların yağmur dansı yaptığı, mağara duvarlarına resimler çizdiği, kutlamalar yaptığı görülüyor. Peki bunca yıldır var olan sanat insan psikolojisi için neden önemli?

Gombrich (1995) der ki “Aslında sanat diye bir şey yoktur, sadece sanatçılar vardır.”. Sanatçı, bir eylemin/nesnenin/eserin kopyasını yapsa bile kendi yorumunu katar. İşte katılan yorumda, ortaya çıkan eserde önemli olan sanatçının hayata bakış perspektifini anlamaktır. Bir esere bakıldığında birçok çıkarım yapılabilir. Biz çıkarımların psikoloji tarafıyla ilgileneceğiz. Sanatçı eserine ruhsal durumunu yansıtır. Örneğin Louis Wain’ın yaptığı kedi tablolarını inceleyen psikologlar sağlıklı ve şizofren olmak üzere 2 farklı perspektif görmektedir. Bir başka örnek verecek olursak Sylvia Plath’in şiirlerinin temalarının karamsar ruh haliyle yazıldığı apaçık ortadadır.

Freud’a göre sanat, haz ve gerçeklik ilkesinin “uzlaştırılması” dolayısıyla gerçekleşir. Sanat tamamen bilinçdışı bir olgudur. Bu yüzden birey tamamen serbest çağrışımları üzerine ilerler. Sanatçı eserini yaratacağı zaman geçmiş deneyimlerini kullanır, yaratım anlık gerçekleşmez. Freud, sanatı rüyaya benzetir. Bilinçdışına itilen şeylerin rüyalarda başka formla kendini göstermesi; sanat eserinin sanatçının bilinçdışındaki şeyleri kurmaca olarak sunması benzerdir. Freud’a göre rüyalar nasıl analiz ediliyorsa sanat eserleri de analiz edilmelidir. Ayrıca Freud, bütün bu yaratıcılığın nedenini “yüceltme” savunma mekanizmasına bağlar. Yüceltme sayesinde toplumda kabul görmeyen libido ve saldırganlık içgüdüsü, esere yöneltilerek kabul görür hale gelir.

Pandemi nedeniyle uzun bir süredir evlerimizdeyiz. Bazılarımız karantina sürecinde kitap okuyor, dizi izliyor, oyun oynuyorken bazılarımız kendini sanatın dallarına vermiş durumda. Profesyonel bir şekilde olsun olmasın hepimiz içimizdeki duyguları, düşünceleri gerek boyalarla gerek hareketlerle gerekse de notalarla yansıtıyoruz. Bu yansıtımlar, bizlere olağanüstü durumlara bile tolerans geliştirebilmemizi sağlıyor. Kim bilir belki pandeminin bitişinden yıllar sonra bu dönemde yaratılmış bir eser analiz sürecine sokulursa yaratıcısına ve döneme dair ne kadar çok iz taşıyor olacak...



("Self-Portrait with Raised Bare Shoulder", Egon Schiele, 1912)

MARTİN SELİGMAN ve MİNNETTARLIK ÜZERİNE

MELİKE SEVİNÇ



Seligman pozitif psikoloji akımının kurucusu ve destekleyicisi, Amerikalı psikolog ve eğitimcidir. Hayatta yolunda gitmeyen, olumsuz durumları işaret etmek yerine bireyin kendini daha yüce bir sebebe adanarak hayata anlam vermesini savunmaktadır. Bunun için iyi ilişkilerde bulunmanın, tatmin edici etkinlik ve durumların içerisinde yer almanın ve aktif-yapıcı ilişkilerin önemini birçok yapıtında ve konuşmalarında dile getirmiştir. Bireylerin mutlu olma kapasitelerinin oldukça farklılık gösterdiğini, bazılarının buna doğuştan sahip olduğunu, bazılarının ise geleceğe umut aşılayan, iyimser ve pozitif olmayı öğrenmek zorunda olduklarına değinmektedir. Bu özelliklerin öğretilebilir olması, mizaç faktörünün ayrımcılık yaratmasının önüne geçmektedir.

Martin Seligman, “minnettarlık” kavramının mutlulukla en çok ilişki halinde olan bir güç olduğunu vurgulamaktadır. Minnettarlık özelliğine sahip olan insanların doğuştan mutlu olduklarını belirtirken, iyimser ve pozitif olma kısımlarındaki gibi minnettarlığın da öğretilebilir bir niteliğe sahip olduğunu dile getirmiştir. Mutlulukla bu kadar entegre haline gelmiş kavram olan minnettarlığın, doğuştan neşeli insan olmayanlar için öğrenilmesinin önemini vurgulamıştır.

İçerisinden geçtiğimiz pandemi sürecinde mutluluğun ve pozitifliğin arkasından koşmak büyük önem taşımaktadır. Zor süreçlerin yıkımlarına odaklanmak bizleri hayatın anlam arayışında geçtiğimiz yollarda ileriye götürememektedir. Seligman’ın düşüncelerine ek olarak, olumsuzun içerisinde kaybolmadan sağlıklı bir hissediş kazanıp onu karşılamak da yaşam deneyimlerimize farklı bir bakış açısı sunabilmektedir.

Pozitif Psikoloji Hakkında Her Şey, Psychologies Türkiye, <http://www.psychologies.com.tr/pozitif-psikoloji-hakkinda-her-sey/>

Martin Seligman-Minnettar İnsanlar Daha Mutlu, <https://www.youtube.com/watch?v=OIcM6QVyNgI>

PANDEMİ DÖNEMİNDE KULLANMAMIZ GEREKEN 5 UYGULAMA

ESRA CAMBAZ

Yeniden evlerimize kapandığımız bu günlerde telefonlar elimizden düşmez oldu. Cep telefonlarımızın nimetlerinden yararlanmak için iyi bir fırsat. O halde size pandemide evde otururken işinize yarayabilecek 5 farklı uygulama önermek istiyoruz.



TO DO LIST

Evde otururken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyoruz. Bu yüzden günümüzü planlamak verimlilik adına bize çok şey katacaktır. To do list uygulaması ile yapmanız gereken şeyleri önceden kaydedip bittiğinde tik atmak oldukça yararlı olabilir.

1 yılı aşkın süredir hepimiz evlerimizde vakit geçirirken hareketsiz yaşam geçirmeye başladık. Egzersiz yapmak hepimizin sağlığı için oldukça önemli. Adidas training uygulaması kişisel antrenmanınızı oluşturmaya olanak veriyor. Farklı kategorilerle herkese uygun spor yaptırıyor.

ADIDAS TRAINING

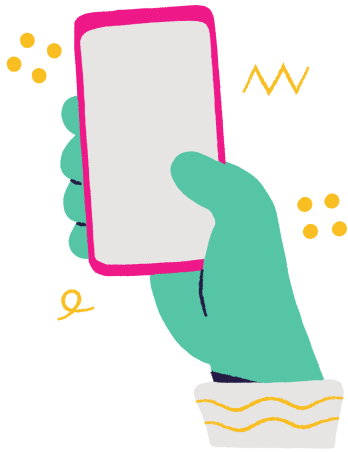




Su Günlüğü
Stay Hydrated.

SU GÜNLÜĞÜ

Vücudumuzun hayat kaynaklarından biri olan su içmeyi bazen ihmal edebiliyoruz. Su günlüğü ile içmeyi hedeflediğiniz su miktarını belirleyip hatırlatıcıları sayesinde unutmadan içebilirsiniz.



SLEEP SOUNDS

Hem fiziksel hem psikolojik sağlığımız açısından uyku önemli bir yere sahiptir. Uykuya dalmakta güçlük yaşayanlar için sleepsounds rahatlatıcı birçok ses seçeneği sunuyor.



FOREST



Evde ders çalışma ya da herhangi bir işe odaklanmakta zorluk yaşayanlar için forest uygulaması birebir. Hedeflediğiniz süre boyunca telefonunuzu açmanıza izin vermiyor tamamladığınız hedef kadar ağaç büyütüyor.

ÖZ SAYGIYI YÜKSELTMEK

ZEYNEP FEYZA YÜZGÜL



Öz saygı, bir kişinin kendisine duyduğu olumlu veya olumsuz tutumdur. Kişinin kendisine ne kadar değer verdiği, kendisini ne kadar onayladığının bir göstergesidir. Genetik faktörler, çevresel koşullar, bireyin yaşı, aile ortamı, başkalarının kişiye karşı davranışları bireyin öz saygısını etkileyebilmektedir. Öz saygısı yüksek insanlar sevgi dolu kişilerdir. Öz güvenleri yüksektir ve eleştiriye açıktırlar. Başka insanları da oldukları gibi kabul etmektedirler. Diğer insanlara hoşlanıp hoşlanmadıkları durumları kolayca ifade ederek iletişim kurabilmektedirler. Öz saygısı düşük insanların ise özgüvenleri oldukça azdır. Kendilerini değersiz ve yetersiz hissederler. Yapıcı değildirler ve kolay sinirlenirler. Kendi kararlarından emin değildirler. Zayıf yönlerine daha fazla odaklanırlar. Öz saygıyı yükseltmek için öncelikle birey kendisini tanımalı ve yetersiz olmadığını, güçlü veya zayıf yönlerinin olduğunu fark etmelidir. Mükemmel olmak yerine kendisini olduğu gibi kabul etmeli ve beklentilerini gerçekçi yönde belirlemelidir. Kendisinin diğer insanlardan farklı olduğunu ve karşılaştırma yapmaması gerektiğini fark etmelidir. Olumlu yönlerine odaklanmalı ve onlara yoğunlaşmalıdır. Meditasyon veya yoga gibi kendine yeni hobiler edinmeli ve yeteneklerini keşfetmelidir. Eğer gerekiyorsa Psikoterapi yardımı alınmalıdır. Böylece kişi olumlu düşüncelerini geliştirecektir. Kendisini tanıyacak aslında kendisinde yanlış veya eksik bir durumun söz konusu olmadığını farkına varacaktır. Psikoterapi ile güçlü yanlarını fark edecek, onları geliştirecektir. Mutlulukla meşgul olacaktır ve kendini olduğu gibi kabul edecektir.

believe you
CAN,
and you
WILL

Kaynak: Hefferon K. ve Boniwell (2018), (Çev.) Doğan T., "Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. Ankara: Nobel Yayıncılık.

"Öz Saygıyı Arttırmanın 10 Yolu", Erişim: 01.05.2021, hthayat.haberturk.com

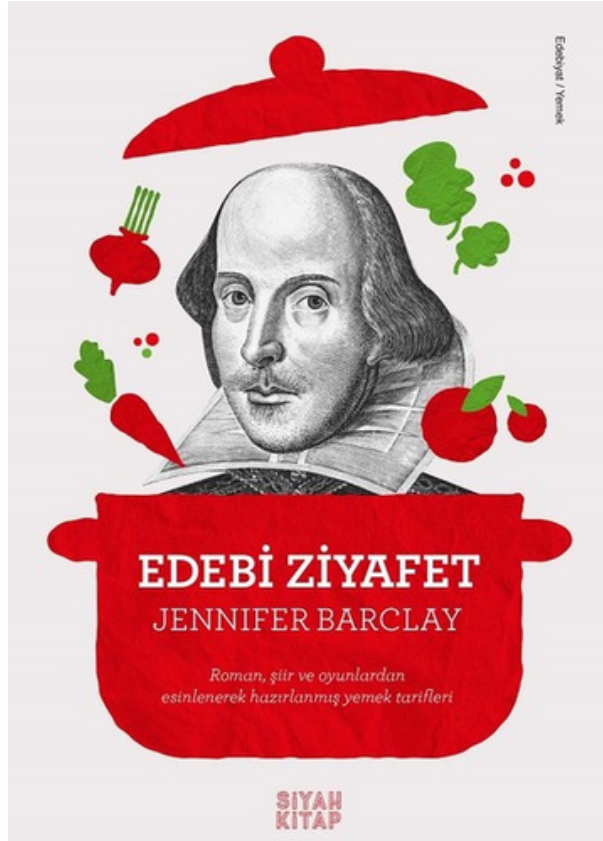
"Özsaygınızı Arttırmanızın Yolları", Erişim:01.05.2021, yasantipsikoloji.com

KİTAP ÖNERİSİ

EDEBİ ZİYAFET
JENNIFER BARCLAY

YAREN ÖZTÜRK

Okunulan kitaplar insanda hep bir tasvir oluşturur, öyle daha da içeri alınır. Anlatılan çevre, karakter, olay kişideki anlamlarıyla bütünleşerek bir görüntü ortaya koyarlar. Ancak yemeklerin bazı kitaplar için artık pek de tasvirine gerek kalmadan direkt denenebileceği bir hale getiren Edebi Ziyafet, Lewis'in "Yemek ve okumak, hayranlık uyandırıcı bütünlüğe sahip iki hazdır." sözü ile başlamaktadır. Başlangıç ve atıştırmalıklar, ana yemekler ve tatlılar ile şekerlemeler tarifleri mevcut. Tarifin doğruluğundan tam emin olunmadığı belirtilmiş ancak mümkün mertebe edebi bir yemek tarif kitabı hazırlanmıştır. Bir gün Anna Karenina okurken Stepan Arkadyevitch ile başka bir gün Ciddi Olmanın Önemi kitabını okurken Lady Bracknell ile aynı sofraya oturulmuş gibi hissedilebilir. Çeşitli yemeklerin denendiği pandemi döneminde yeni bir tarif kitabı...



RÖPORTAJ: PANDEMİ VE TOPLUMSAL RUH SAĞLIĞI

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ NİDA ATEŞ

Salgın sürecinde evde kalmanın psikolojik etkilerinden söz edebilir misiniz? Bu dönemin yarattığı olumsuz etkilerle nasıl başa çıkılabilir?

Salgın sürecinde evde kalmanın ruh sağlığı açısından olumsuz etkileri olabilir. Olumsuz duygular hissetmek, olumlu duygular hissetmek kadar normal ve insanidir. Korku, kaygı, öfke gibi olumsuz



duygular hissetmek bizi salgınla ilgili önlemler almaya iter ve her ne kadar onları istenmeyen duygular olarak tanımlasak da kendimizi korumak açısından faydalı bir tarafları vardır. Önemli olan bu duyguları nasıl karşıladığımız...Bu olumsuz duyguları hiç hissetmemek istemek, bu duygular hissedildiğinde paniğe kapılmak, olumsuz duygular hissetmeyi geleceğin de olumsuz olacağına dair yanlış yorumlamak ve karamsarlık bizi daha da zor bir duruma sokup, olumsuz duyguların daha fazla bizde ikamet etmesine sebep olabilir. Somut veya soyut pek çok kaybımızın olduğu pandemi döneminde olumsuz duygular

hissedebilmeyi normal karşılamak, her duygunun ve düşüncenin geçici olduğunu hatırlamak, bu olumsuz duyguları ya da düşünceleri sadece bir misafir olarak görebilmek, onlarla mücadele etmeden, kurtulmaya çalışmadan eninde sonunda geldikleri gibi gideceklerini bilmek ve onlarla uğraşmadan gitmelerine izin vermek, dikkatimizi o an ne yapıyorsak o işe tekrar odaklayabilmek ise kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Salgın sebebiyle evde kalmak ve evde iyi vakit geçirmek olumlu duygular da yaratabilir. Evde daha çok zaman geçirmek, daha içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili kitap okuma, evde çeşitli sanatsal aktiviteler yapma gibi boş zaman faaliyetlerinden hoşlanan kişiler için dışadönük boş zaman aktivitelerini tercih eden kişilere göre daha olumlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Ancak ister daha içedönük ya da dışadönük olalım, güvenli, sosyal ilişkiler ve yakın bağlar kurmanın psikolojik iyi oluşumuz üzerindeki olumlu etkisi asla yadsınamaz.

Güvenli sosyal ilişkilere dair güçlü bağlarımızın olması ve iyi kurulmuş kişiler arası ilişkiler psikolojik iyi oluşumuz için çok önemli bir öğedir. Salgın sürecinde hem kendi sağlığımız hem de sevdiklerimizin sağlığı için birbirimizden uzak kalmış olmak ruh sağlığımızı olumsuz etkileyebilir. Sevdiğimiz kişilerin güvende olduğumuzu hissettiren mimikleri, ses tonları parasempatik sinir sistemimizle ilişkili olarak bizi sakinleştirici, yatıştırıcı bir etkiye sahiptir. Fiziki olarak yan yana olamasak da yaşamımızdaki değerli kişiler ile teknolojiden faydalanarak, sık sık görüntü konuşma gibi etkinliklerin planlanması ruh sağlığımız açısından olumlu etkiler yaratabilir. Bir araya gelemediğimiz sevdiklerimizle imkânımız varsa açık havada maskeli, mesafeli ve güvenli bir şekilde vakit geçirmek de ruh sağlığımız açısından olumlu etkiler sağlayabilir.

Ev ortamında ev ve iş dengesini kurmaya çalışmak kaygı yaratabilir. Hem okul ya da iş yaşamına dair işleri yetiştirmek, hem de evin düzenli olması, yemek, temizlik gibi ev işleri ile ilgilenmek bizi sıkışmış hissettirebilir. Bu noktada evde birlikte yaşanan diğer kişilerle planlı iş paylaşımında bulunmak, kendimize dinlenme zamanı yaratabilmek açısından oldukça önemlidir. Salgınla birlikte evin hem dinlenme hem çalışma yeri olması evde yeni düzenlemeler yapmayı gerektirebilir. Çalışmak için, ferah, düzenli bir yer ayarlama, bu yerin dinlenme yerinden ayrı olması ya da alan sınırlı ise çalışma sonrası dinlenme zamanına geçince işe dair öğelerin ortadan kaldırılması gibi düzenlemeler sürecin daha olumlu geçmesini sağlayabilir.

Her gün mutlaka dinlenme ve sevilen etkinliklere zaman ayırmak üzere planlama yapabilmek önemlidir. Çünkü bize keyif veren etkinliklere zaman ayırmak olumlu duygulanımı artırır. Pozitif psikoloji alanındaki araştırmalara göre olumlu duyguların artması, problem çözme, öğrenmeye açık olma gibi entelektüel kaynaklarımızı, kardiyovasküler sağlık gibi fiziksel kaynaklarımızı, ilişkileri devam ettirme yönünde sosyal kaynaklarımızı, iyimserlik, hedefe yönelim, psikolojik sağlamlık gibi

psikolojik kaynaklarımızı inşa etmemizi, kişisel kaynaklarımızı daha iyi kullanmamızı sağlar. Bu sebeple salgın döneminde kendimiz için olumlu duygulanım sağlayacak, salgın açısından da güvenli aktiviteleri tespit etme ve uygulama için çaba göstermek ruh sağlığımız için oldukça önemlidir.

Metropol yaşamında hızlı ve acele yaşama alışkın olan kişilere evde kalmak fazla durağan gelebilir. Kendi kendine kalmak, yaşamın otomatik pilota, hızlıca seyretmesinden oldukça farklıdır. Kendimizle baş başa kalmak, farkında olmadan aktivite



ile zihinden uzaklaştırdığımız yarım kalan meselelerle, ifade edemediğimiz, yüzeye çıkma fırsatı bulamayan duygularla yüzleşmemize sebep olabilir. Bu sebeple bu süreçte evde kalmak ve durağanlık kendimizi zor bir yüzleşme içerisinde bulmamıza neden olurken, kaygı ve çökkünlük gibi bir duygu durumu ortaya çıkarabilir. Salgın sebebiyle kayıplarımız olabilir. Kayıpları karşılamak, yüzleşmek ve kabul etmek zorlu bir duygusal süreç yaratabilir. Böyle durumlarda ise psikolojik destek almak fayda sağlayabilir. Benzer şekilde olumsuz duyguları karşılamada da aşırı bir şekilde zorlanıyorsak da psikolojik destek almak iyi bir yol olabilir.

Salgın sürecinde günlük yaşamda pandeminin getirdiği stresle nasıl başa çıkılabilir?

Günlük yaşamda değişmezlik ve sabitlik olsun isteriz. Ancak yaşam değişmez ve sabit değildir ve her şey değişken ve geçicidir. Bu noktada bize bu değişimlere adapte olmak düşüyor. Yaşamdan yana çok fazla talepkâr olmak bizi daha zor bir duruma sokabilir. Bu noktada başımıza gelenlere karşı zor da olsa kabul edici yaklaşmak daha avantajlıdır. Bu kabul edicilik kesinlikle her şeye razı olmak anlamına gelmez, değiştiremeyeceğimiz şeyler için kabul edici olabilmekten bahsediyorum. Salgını hemen isteyince yok edemiyoruz, bu noktada bu salgın koşulları altında nasıl daha iyi hissedebileceğimizi bulmaya çalışabiliriz. Bu koşullar altında bize neyin iyi geleceğini bulmak



("Saruwaka-machi'nin Gece Manzarası", Hiroshige, 1857)

salgının getirdiği stresle daha iyi başa çıkmamızı sağlayabilir. Salgın koşullarında bize iyi gelen aktiviteler belirlemek ve uygulamak olumlu duyguları artırıp, daha geniş bir zihinle, daha problem çözme odaklı yaklaşım göstermemizi sağlayabilir. Özellikle yaşamımızda aktivite içerisinde zamanın nasıl geçtiğini anlamadığımız, kendimizi bile unuttuğumuz, tamamen dikkatimizi o aktiviteye verdiğimiz, "akış" olarak adlandırılan deneyimleri keşfetmemiz oldukça önemlidir. Akış niteliğindeki deneyimlere resim yapma, ilgi alanımıza dair bir şeyler okumak, dans, sanatsal bir aktivite ya da yoğun konsantrasyon içinde yaptığımız her şey örnek olarak sunulabilir.



("Dresden Yakınındaki Goose Gehege", Caspar David Friedrich, 1832)

İkinci olarak stresle başa çıkmak için, fiziksel egzersiz yapmanın önemi çok büyüktür. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalara göre fiziksel egzersiz sadece olumlu fiziksel işleyiş sağlamaz, aynı zamanda iyi oluşumuzu artırır, öz düzenleme becerilerimizi artırır, depresyonu azaltır.

Üçüncü olarak stresle başa çıkmak için meditasyon yapmak iyi bir seçenek olabilir. Bilinçli farkındalık meditasyonu ya da farklı diğer meditasyon türlerinin nasıl yapılacağı ile ilgili internette pek çok video ya da telefonda yer alan uygulamalar mevcuttur. Meditasyon ile şimdiki zamana odaklanma sağlanır. Yapılan meditasyonun türüne göre amaç nefes ya da bedene odaklanmak ise dikkati seçici olarak o bölgeye odaklamak, o sırada bir düşünce belirir ya da bir duygu hissedilirse onların peşine takılmadan, sadece zihinden geçenleri fark etmek, onları tanımlamak ancak onlarla yolculuğa çıkmadan, onların peşine takılmadan tekrar nefese ya da bedene odaklanmak, dikkat becerilerimizi artırır. Düzenli meditasyon yapmanın sonucunda bir düşünce bulutunun içinde olmayıp şimdiki zamanı yaşayabilme, geçmişte yapılan hatalar ya da gelecekle ilgili kaygılarla uğraşmak yerine anı kaçırmadan andan keyif alabilme ve bu noktada şimdiki zamana odaklanarak seçici dikkat becerilerini geliştirmeyi sağlamak amaçlanabilir. Dolayısıyla meditasyon yapmanın stresi karşılamada da faydalı etkileri olabileceği düşünülebilir.

Son olarak, stresle başa çıkmada sosyal destek almanın önemi de çok büyüktür. Güvenli sosyal bağlarımız olan insanlarla bu dönemde yüz yüze görüşmesek bile, telefonla konuşmak, görüntülü arama yapmak, stresli anlarımızda yakınlarımızla paylaşımda bulunabilmemiz için oldukça önemlidir.

Salgın döneminde motivasyonumuzu nasıl sağlayabilir ve koruyabiliriz?

Salgın döneminde evde kalarak, evden işleri ya da öğrenciliği sürdürmek, motivasyon konusunda en önemli kavramlardan biri olan öz-düzenleme becerilerimizle ilişkilidir. Evde olmak, televizyon, bilgisayar oyunu, sosyal medya, müdavimi olunan dizilerin yeni sezonları, telefon gibi caydırıcılara, kısa süreli haz kaynaklarına bizi yakın kılabilir. Bu noktada hedeflerimiz doğrultusunda öz-düzenleme yapabilmemiz, bu tür kaynaklara teslim olmamız sebebiyle zorlaşabilir. Bu noktada çalışmak için motivasyonu nasıl sağlarız? Öğrenciler ve çalışanlar için bu sorunun cevabı adına şunlar sıralanabilir:



("Sis Denizinin Üzerindeki Gezgin", Casper D. Friedrich, 1818)

Öncelikle planladığımız çalışma zamanı geldiğinde rahat giysiler giymeliyiz elbette, ancak uykuyu anımsatacak pijama türü giysilerle çalışma ortamına oturmak motivasyonumuzu olumsuz etkileyebilir. Mümkünse çalışma yeri ve masası ayrı, dinlenilecek alan ayrı, yemek yenecek masanın ayrı olması daha sağlıklı olabilir. Ayrı alanlar yoksa çalışma ortamına dair eşyaları tam bir dinlenme sağlanması için ortadan kaldırılıp dinlenmeye geçilmesi iyi bir fikir olabilir. Evde ve çalışma masasında düzenli bir ortam motivasyonu arttırabilir. Çalışma ortamımı, çalışma masamı yeteri kadar düzenli ve çalışma arzusunu arttıracak keyifli bir bölüm haline nasıl getirebilirim? Bu sorunun cevabı

ile ilgili bazı yenilikler düşünülebilir. Bir önceki gün akşamı ertesi gün ne çalışılacağı planlanabilir, bir yere not edilebilir. Planlanan saatte masa başına oturabilmek için o saati alarm olarak kurabiliriz. Planlanan çalışma zamanında çalışmak için masaya oturmamızı engelleyecek şeyleri ortadan kaldırmak ya da ulaşımımızı engellemek iyi bir yol olabilir (telefon, bilgisayar oyunu, sosyal medya). Bazı günler çok verimli ya da çok çalışkan olamayabiliriz, bu durum öğrencilerin ders çalışma motivasyonunu bozmamalı, bu durumda en acil tamamlanması gereken işler tespit edilip çalışma planını güncelleyip tekrar çalışmaya odaklanabiliriz. Bu konuda mükemmeliyetçi



olmak bizi “ya hep ya hiç” düşüncesine götürebilir, “bugün yeteri kadar çalışmadım öyleyse tamamen pes edeyim” yerine, ertesi gün yeni bir planla yapamadığımız işleri tamamlama çabası içinde olmak, kendimize karşı suçlayıcı olmamak bizim için daha avantajlıdır. Çünkü hiçbirimiz mükemmel değiliz ve hepimiz eksikli canlılarız. Çalışma saatlerinin sonuna sevilen bir etkinlik planı koyabiliriz. Gün sonunda sevilen etkinliği yapacağımızı düşünüp kendimizi çalışmak üzere motive etmeye çalışabiliriz. Evde ya da mümkünse dışarıda her gün günde en az 20 dakika hareket edeceğimiz bir spor aktivitesi (yürüyüş, koşu, pilates, yoga, evde video ile egzersiz) yapabiliriz. Çünkü fiziksel egzersiz, öz düzenleme davranışlarımızı olumlu etkileyeceği için, yapılacak işlerle ilgili de daha motive olmamızı sağlayabilir.

GELECEKTEN BİR KÖŞE

MELİKE SEVİNÇ

Hatırlıyorum; sokaklarda maskeyle dolaşıyorduk.
Hatırlıyorum; sevdiklerimizle kucaklaşamıyorduk.
Hatırlıyorum; kendimizi ve onları korumak amacıyla
büyüklerimizi ziyaret edemiyorduk.
Hatırlıyorum; bir çocuk olarak arkadaşlarımızla gönlümüzce
oyun oynayamıyorduk.
Hatırlıyorum; torunlarımı ne kadar özlediğimi.
Hatırlıyorum; sinema ve tiyatroların kapalı olduğunu.
Hatırlıyorum; kalabalık sofraların eksikliğini...
Hatırlıyorum; uzun zaman okula gidemediğimi.
Hatırlıyorum; gelecek kaygımı.
Hatırlıyorum; her fırsatta insanlardan hepimizin iyiliği için uzak
durduğumuzu
Hatırlıyorum; sevdiklerimizi kaybedişimizi.
Ama FARKINDAYIM;
Her zorlu mücadelede olduğu gibi bana kattıklarını.
Yemek yapmada kendimi geliştirdiğimi,
Kendime zaman ayırdığımı,
Bolca kitap bitirdiğimi mesela.
Çocuğumla yaptığımız ekmeğin bizi “bir” yaptığını,
Ailemizde birbirimizin rolünün ne kadar değerli olduğunu,
Dolabımdaki kıyafetlerin uzun bekleyişlerini,
Yöneldiğim hayatın sadeliğini,
Toprağın, havanın kıymetini,
Geçmişteki kaygılarımın anlamsızlığını,
Keşfettiğim değerleri, öğrendiğim dersleri,
Eskisi gibi olmadığımı...

*Farkındayım pandeminin tüm dünyaya olan zorlu
misafirliğinin bittiğini. Ama en önemlisi, hayatın eksikliklerle
bir bütün olduğunu. Belki de en önemli dersimi deneyimleyerek
almış olduğumu...*

"ÖZLEDİK..."



"Ön bahçede sınav haftası boş yer görünce insanlarla savaşımayı bile özledim."

"Ders aralarında kahve alıp koşa koşa derse dönmek."

"Mezun bir öğrenci olarak okulumu her şeyiyle özlüyorum güzel ve keyifli günlerdi."

"Etkinliklerde çekilişe katılmak ister misiniz diyerek bağırmayı, anons yapmayı özledim."



"Derse girmeyi bırakın, insanları görmeyi, okula gidebilmeyi özledim, çok zor."



"Pandemi bize mezuniyeti erken yaşattı. Bu duygular mezuniyet sonrasının duyguları :"



"Bazen üşenerek gitsem de okula gittiğim her günü, iyi kötü her anı..."



"Derse girmeyip demlikten çay, Canopy'den tost alıp boş yapmayı :S"

"Her zaman gülmeyi özledik."

"Yemek yapma hevesi ile tavaları yakmayı bile özledik."



"Dersten derse koşmayı, bazen çimenlerde oturup sohbet etmeyi, amfide ders görmeyi. Çok özlem <3"

"Arka bahçede sandalye aramayı bile özledim..."



"Safiye ve diğer tüm hayvan dostlarımızı özledik."



"2013 mezunu olsam da seneler keyifli anılarımı silmedi."



"Dans festivali için provalar alırken eğlendiğimiz rüya günleri."

"2 ders arasında dans odasına inip dans etmeyi."

