

BELİRSİZLİKLE MÜCADELE KANALLARI

Belirsizlikle mücadele verdiğimiz bugünlerde, pek çoğumuz geleceğe yönelik çeşitli endişeler taşıyoruz. “İçinde bulunduğumuz bu süreç ne kadar uzayacak? Tüm bu karmaşanın sonu geldiğinde, her şey eski düzenine kolayca dönecek mi? Çocuklarımız okullarına, arkadaşlarına, anneye ve dedelerine; bizler işlerimize, bize iyi hissettiren yerlere ve kişilere ne zaman kavuşabileceğiz? Sevdiklerimizle sımsıkı kucaklaşıp onları doyasya öpebilecek miyiz? Yoksa yaşadığımız bu günlerin bize hissettirdiği olumsuz duyguların içimizde büyümesine izin verecek ve kaygılarımızı besleyip büyütmüş mü olacağız?”

Bizler bu süreçte aslında hiç bilmediğimiz bir şeyle mücadele halindeyiz. Bir belirsizlik ve kontrolsüzlük durumu ile karşı karşıyayız. Pek çok şey için kaygı duyuyor, güvensizlik hissedebiliyoruz. Bu gibi durumlarda korku ve kaygı örtümüne sımsıkı sarınıyor, kendimizi dışarıdan gelecek tehditlere karşı katılarak koruyoruz. Başa çıkamayacağımız kadar kaygıyı böylelikle üstleniyor ve kendimizi güvende hissetmeye çalışırken, bu yükün altında ezilebiliyoruz. Oysa bir konuda kontrolümüzün olmadığını, tercih şansımızın olmadığını fark ediyorsak, şunu daima hatırlamalıyız; içinde bulunduğumuz koşullara uyum sağlamak ve bu şartlardaki en huzurlu ortamı yaratmak elimizden gelen bir şeydir. Kendi penceremizi olumlu düşünce ve duygulara açmak ise, bizim tercihimizdir.

Şunu unutmamak gerekir, pozitif düşünmek her an mutlu olmak veya umursamaz olmak demek değildir. Kötü günleri yaşasak bile iyi günlerin geleceğine kalpten inanmaktır. Kontrol edebildiğimiz süreçlere odaklanmak, ailemizle kalabildiğimiz, bir arada olabildiğimiz zamanların kıymetini bilmek ve bundan keyif almaya çalışmak önemlidir. Hem ruhumuzu hem bedenimizi besleyecek etkinliklere odaklanmak, fırtına ne kadar güçlü olursa olsun gelip geçeceğini kendimize hatırlatmak iyi olacaktır. Asıl önemli olan fırtına bittiğinde güneşin her zamankinden daha parlak olacağına dair inancımızı canlı tutmaktır. Belirsizlikle baş etme kanallarınızı keşfedip, hem kendiniz hem sevdiklerinizle yapabileceğiniz çalışmaları hayatınızda uygulamaya başladığınızda elde edeceğiniz sonuçlar ise, sizi bile şaşırtabilir.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Her insanın yaşadığı zor yaşam olaylarında verdiği tepkiler farklıdır. Bununla birlikte insanların bu olaylarla baş etme stratejileri de birbirinden farklılaşmaktadır. İnsanlar yaşadıkları stres yaratan olaylardan sonra zihinsel, bedensel ve duygusal tepkiler verir. Sonrasında da içinde bulunduğu durumla mücadele etmek için kendi baş etme kanallarını devreye sokarak güçlü durmaya çalışırlar.

Lahad (1997)'ın tanımladığı BASIC PH modelinde bireyin baş etme kaynakları altı bölüme ayrılır. Bu model, baş etmenin inanç, duygu, sosyal, hayal, bilişsel, fiziksel olmak üzere altı kanalı olduğunu savunur ve her bireyin sözü edilen altı kanaldan birkaçını kullandığını anlatır.

BASIC Ph modelinde yer alan baş etme kanalları şu şekilde açıklanabilir:

1. İnanç Kanalı (Belief): Bu kanalda; kişi kendisinde olumlu yönde değişiklikler olacağına dair inancını sürdürerek kriz durumuyla mücadele eder. Bu kanalda kişinin değer sistemleri vardır.
2. His / Duygu Kanalı (Affect): Bu kanal, duyguları dışa yansıtmayı kapsar. Bu yönü güçlü olan kişiler sadece ağlayarak, ya da duygularını göstererek değil; yazarak, resim yaparak duygularını dışa vurarak baş etme stratejisini kullanıp rahatlayabilir.
3. Sosyal Kanal (Social): Bu kanal, bir gruba ait olma, diğerleriyle iletişime geçme, gruptan destek alma ve bir gruba destek vermeyi içerir. Bu kaynağı güçlü olan kişiler başkalarıyla sohbet ederek, sevdiği kişilerle vakit geçirerek kendilerini daha iyi hissedip, bu baş etme stratejisini kullanırlar. Sadece sevdikleri kişilerle birlikte zaman geçirmek dışında sosyal sorumluluk projelerine katılıp, başkaları için de bir şey yapmaya çalışmak bu gruptaki kişilere iyi gelmektedir.
4. Hayal Gücü (Imagination): Bu kanalı güçlü kişiler sanatla ya da hayal kurarak baş etmeye çalışır. Kitap okumak, müzik dinlemek, dans etmek veya hayal gücünü kullanmak bu yönü güçlü insanlarda rahatlama sağlar.

5. Bilişsel Kanal (Cognitive): Bu kanalı güçlü kişiler stresli zamanlarda bilgi edinmek, problemini çözmeye çalışarak, sorunun kaynağını araştırırlar. Somut bilgiye ulaşmak bu kanaldaki kişilere iyi gelmektedir.

6. Fiziksel Kanal (Physical): Özellikle gevşeme egzersizleri, spor yapma, doğru nefes alma teknikleri ile rahatlama fiziksel baş etme kaynaklarından sayılmaktadır. Bu kanalı kullanan kişiler hareketi kullanarak rahatlama çalışırlar.

Kişilerde bu baş etme kanallarından bir veya birkaçı baskın olsa da hepsinin dengeli bir şekilde kullanıldığında daha yararlı olduğu gözlemlenmektedir. Bu baş etme kanallarına baktığımızda aslında bunların hepimizin hayatlarında olan güçlü yönlerimiz olduğu söylenebilir. Bugünler; bu güçlü yönlerimizi daha fazla kullanmak ve yeni güçlü taraflarımızı da keşfetmek için çok uygun. Peki, şimdi; sizin güçlü kanalınız hangisi?

Leo Buscaglia kitabında; bir alıntı yaparak şöyle der;

“Yaşamımız sayısız sorunla doludur ve bu nedenle yaşamak, sık sık, çok karmaşık bir iş gibi gelebilir bize. Dünyanın sorunları çok karmaşıktır ve biz de hiçbir şeyin basit bir yanıtı olmadığını anlarız. Bu karmaşıklık, bizde her zaman yetersizlik ve güçsüzlük duygusu oluşturur. Ancak, çok ilginçtir, yine de her gün sürekli yarı bilinçsiz bir biçimde, daha basit, daha anlamlı bir şeyler arar dururuz. Yaşamı tam olarak yaşamak sizi ilgilendiriyorsa; bunu öğrenmek ve yaşamak size bağlıdır.”

Kuşkusuz birlikte konuşabilir, birlikte çalışabilir, birlikte öğrenebiliriz ama her şeye karşın sonunda her birey kendi yaşamını kendisi biçimlendirmelidir. Çünkü yaşamınız yalnızca sizindir, bir başkasının değil.

Unutmayın...

‘Hepimiz bir bataklıkta yaşıyor olabiliriz; ama bazılarımız yıldızlara bakıyor.’

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Kaynakça

1. Alıcı, E.(2010). Dışa Vurumcu Etkinliklere Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ebeveyn Kaybı Yaşayan 9-11 Yaş Çocukların Travma Sonrası Stres Düzeyine Etkisi. İstanbul, Marmara Üniversitesi
2. Buscaglia, L. (2008). Yaşamak, Sevmek ve Öğrenmek. İstanbul: İnkilap Kitapevi