

Feyza TOPÇU

Mehmet DİNÇ

BU ZOR GÜNLERİ YAŞARKEN

(Türkiye’de İnsanlar
Zor Zamanların Üstesinden
Nasıl Geliyorlar?)



Psikoloji Bölümü

ZOR

“Zamanlarda”

Nasıll

**Güçlü
Kalabiliriz?**

Yaşamak yaralanmaktır.
Zorluklardan geçmektir.
Dar zamanları tecrübe etmektir.
Hepimiz hayatlarımızda bunları yaşıyoruz.

Ancak 6 Şubat
2023 Pazartesi
günü ve sonrasında
yaşadıklarımız
bunların belki de
en ağırlarından
biriydi.

Biz Psikolojik dayanıklılık alanında çalışıyoruz. İnsanların yaşadıklarıyla başa çıkabilme kapasitesi ve toparlanma güçleri üzerine araştırmalar yapıyoruz. Sizinle paylaşacağımız araştırmaya da 2 sene önce başladık. Maddi manevi kayıplar yaşayan, fiziksel ve psikolojik hastalıklar ve zorluklarla boğuşan, işleri ve ilişkileri anlamında tahammülü güç durumlarla karşılaşan insanlarla konuştuk.

Bize neler yaşadıklarını, nasıl başa çıktıklarını, nelerden ve kimlerden ne tür destekler aldıklarını, hangi düşünce ve davranışların bu süreçte onlara faydalı olduğunu anlattılar. Biz de onlardan zor zamanlarında nasıl başa çıktıklarıyla ilgili öğrendiklerimizi sizinle paylaşmak istedik. İnanıyoruz ki birbirimizle paylaşarak, birbirimizden ilham alarak, birbirimize tutunarak bu zor günlerin üstesinden daha hızlı ve daha kolay geleceğiz.

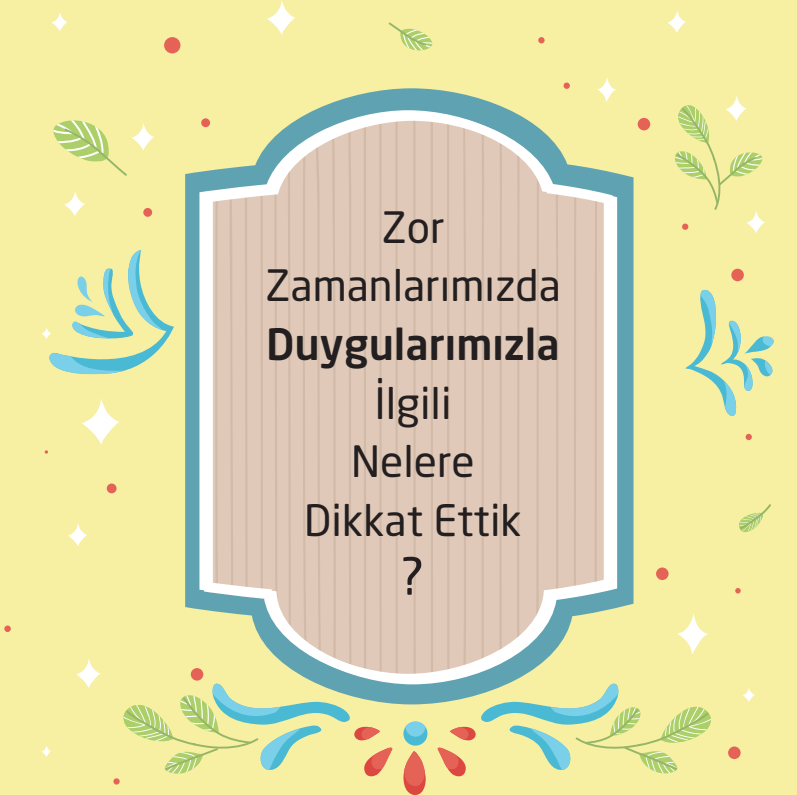
Bu çalışmada zor zamanlar yaşamış insanların neler yaptık, nasıl uyguladık ve ne kazandık sorularına verdikleri cevapları bulacaksınız. Söz konusu cevaplar konuştuğumuz insanlara zor zamanlarında çok faydalı olmuş. Biz de bu cevaplardan kendi hayatımız için çok önemli şeyler öğrendik. Dileriz sizler için de bu cevaplar faydalı olurlar. Siz de kendi yaşadıklarınızla baş etme konusunda faydalandığınız bilgi ve kaynakları bizimle paylaşmak isterseniz feyza.topcu@hku.edu.tr adresine yazabilirsiniz.

Bu zor günlerin ve yaşadığımız zorlukların üstesinden bir an önce, hep birlikte ve güçlenerek gelmek dileğiyle...

Feyza TOPÇU
Mehmet DİNÇ

NELER YAPTIK?





Zor
Zamanlarımızda
Duygularımızla
İlgili
Nelere
Dikkat Ettik
?

Zor zamanlarımızda;

- Olumsuz duygulardan kaçmadık. Hissettiğimiz acı, üzüntü, kaygı, çaresizlik gibi duyguları bastırmadık, üstünü kapatmadık, yok saymaya çalışmadık. Bu duyguları yaşamının normal olduğunu kabul ettik.
- Olumsuz duygulardan kaçmadık ancak uzun süre taşımadık. Doğal sürecinde bizden ayrılmalarına izin verdik. Kendimiz ve sevdiğimiz için bu duyguları aynı yoğunlukta uzun süre taşımamak gerektiğini öğrendik.

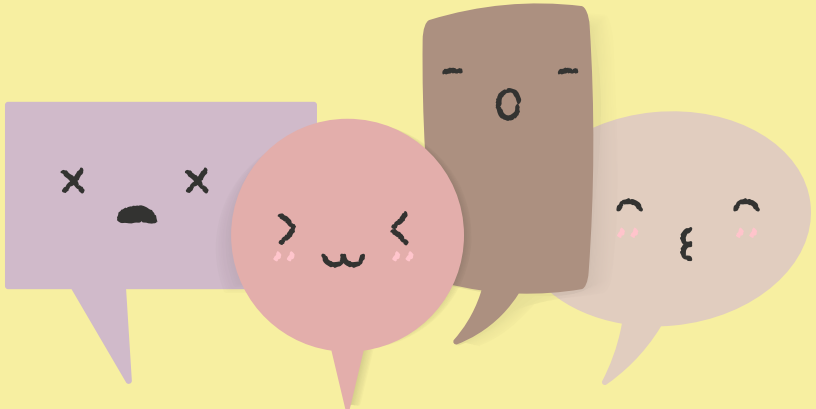
- İhtiyaç hissettiğimizde kendimizle kaldık. Kalabalık bir yerde, insanlarla iç içe olmak istemediğimizi fark ettiğimizde uzaklaştık ve kendimizle vakit geçirdik.

- Kendimize, varlığımıza ve sağlığınıza değer verdik. Canımız çok yansa da kendimize zarar verecek davranışlardan ve ihmallerden uzak durmaya çalıştık.

- İnsanlara güvendik ancak büyük beklentilere girmedik. Herkesin yaşadıklarını her an tam olarak anlayamayabileceğini ve ihtiyaçlarımıza uygun davranmayacağını anladık ve böylelikle hayal kırıklığı yaşamamaya çalıştık.

- Gülmek bize iyi geldi. Süreç içerisinde mutlu olacağımız şeyler görmek yüreğimizi hafifletti. Espri yaptığımızda ya da komik şeyler duyduğumuzda gülmek bizi rahatlattı.

- Başkalarıyla empati yapmaya çalıştık. Sadece kendimize odaklanmak yerine başka insanların da yaşadıklarını ve hissettiklerini düşündük. Onlara yardım edebileceğimiz konular aklımıza geldikçe yardım ettik. Başka insanlara yardım ederek acılarını hafifletmek kendi acılarımızın da hafiflemesine yardım etti.



Zor
Zamanlarımızda
Düşüncelerimizle
İlgili
Nelere
Dikkat Ettik
?


Zor zamanlarımızda;

- Yaşadığımız zorlukların bir süreç olduğunu ve bu sürecin kalıcı olmadığını kendimize hatırlattık.
- Umudumuzu koruyarak geçmişte üstesinden geldiğimiz zorlukları kendimize hatırlattık.



- Benzer zorluğu yaşıyan birçok insan olduğunu ve yalnız olmadığımızı hatırladık.
- Yaşamımızda saygı duyduğumuz veya rehber edindiğimiz insanların hayata bakışından, zorluklar karşısındaki tavırlarından ve duruşundan ilham aldık.
- Geçmişte yaşadığımız güzel günlerimizi düşündük.
- Geleceğe dair hedeflerimizi kendimize hatırlattık.
- Bize güç veren “Bu da geçer ya hu” gibi sözleri tekrar ettik, hikayeleri anlattık.





Zor
Zamanlarımızda
Davranışlarımızla
İlgili
Nelere
Dikkat Ettik
?

Zor zamanlarımızda;

- Yaşadığımız zorluğu değerlendirdik. Yapabileceklerimizi gözden geçirdik ve gerektiğinde yardım almaktan geri durmadık.
- Bize iyi gelmeyen ve duygusal anlamda bizi sürekli aşağı çeken insanlardan, haber kanallarından ve sosyal medya mecralarından bir müddet uzak durduk.
- Şikayet etmenin ve sızlanmanın bizi daha da büyük bir sıkıntıya sürükleyeceğini unutmadık.



- Anda kalabilmeye çalıştık. Geçmiş veya gelecek ile meşgul olmaktan çok şu anda yaşadıklarımıza ve yapabileceğimize odaklandık.
- Bazılarımız bu zor zamanı aşırı yemek yiyerek, fazlaca uyuyarak veya çokça sigara içerek atlarmaya çalıştık. Bütün bunları yapmak o dönemde iyi geliyor gibi görünse de sonrasında bizi mutsuz etti.

- Kendimizi meşgul edebileceğimiz işler yaptık. Meşguliyet üretmek sürecimizi kolaylaştırdı. Keyif aldığımız faaliyetleri yapmaya çalıştık. Bazılarımız çalışarak güçlü kalmaya çalıştı, bazılarımıza da yavaşlamak iyi geldi.

- Bolca yürüyüş yaptık. Yürüyüş yapmak bize çok iyi geldi, bizi motive etti. Bazılarımız sahilde bazılarımız ormanda yürüyüş yaparak rahatladı.

- Kendimizi başkalarıyla kıyaslamadık. Kendimizi kendi şartlarımıza ve imkanlarımıza göre değerlendirdik.

- Yeni alışkanlıklar edinmeye çalıştık. Bazılarımız zor zamanda resim yapmayı öğrendi, bazılarımız ise kitap okuma alışkanlığı edindi. Bu bize çok iyi geldi.

- Düzenli bir hayat oluşturmaya çalıştık. Eski rutinlerimize dönmeye ya da yeni rutinler oluşturmaya gayret ettik.



- Bize iyi gelen mekanlara gittik. Kimimiz sahil, orman gibi doğa ile iç içe olabildiği yerlere gittiğinde huzur buldu. Kimimiz de dışarıya çıkmadan evinde oturarak huzur buldu. Bazılarımız da camii, türbe gibi dini mekanlara gitmekten güç aldılar.

- Geleceğe dair ulaşılabilir, küçük ve somut hedefler belirledik. Bazen de hayaller kurduk.

- Çocuk sahibi olanlar büyüdüklerinde çocuklarının güzel hatırlayabileceği hatıralar

biriktirmeye çalıştı. Bolca

onlarla ilgilendiler.

Her şeye rağmen

onlar için yeni ve

güzel hatıralar

oluşturmaya

çalıştılar.



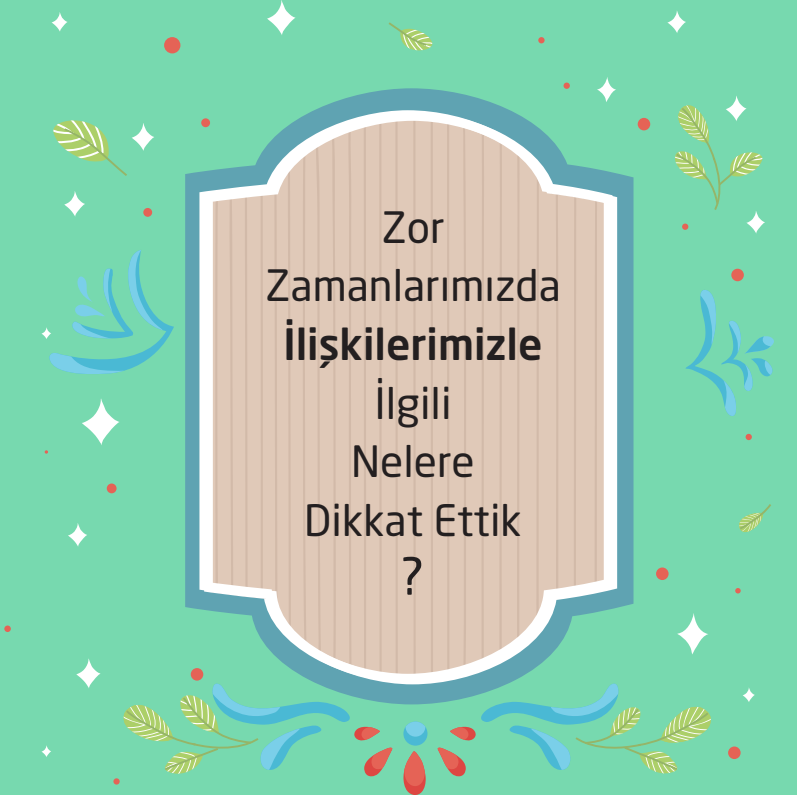
Zor
Zamanlarımızda
Manevi Olarak
Nelere
Dikkat Ettik
?

Zor zamanlarımızda;

- Allah inancımız bizi ayakta tuttu. Ona yöneldik, sığındık. Allah'a güvenmek ve dayanmak bize güç verdi. İnancımız yalnız olmadığımızı hissettirdi.
- Bazılarımız tespih çekerek, namaz kılarak, dini sohbetler dinleyerek ve Kuran-ı Kerim okuyarak güçlü kalmaya çalıştı. Bazılarımız çokça dua etti.

- Bizim için kıymetli olan değerlerimizi hatırladık. Değerlerimiz doğrultusunda davranmaya çalıştık. Bazılarımız zor zamanda iyilik yaparak ve şükrederek güçlü kalabildi. Bazılarımız Yaradan'a tevekkül ederek ve ona teslim olarak kendini topladı.





Zor
Zamanlarımızda
İlişkilerimizle
İlgili
Nelere
Dikkat Ettik
?

- Yakınlarımızdan destek almak sürecimizi kolaylaştırdı. Birlik ve beraberliği hissettiğimiz insanlarla bir arada bulunmak toparlanabilmemize yardımcı oldu.
- Baş edemediğini fark edip psikolog ya da psikiyatriste gidenlerimiz çok faydalandılar.
- Ailemizden ve akrabalarımızdan aldığımız destek toparlanmamızı kolaylaştırdı. Yakın hissettiğimiz insanlardan manevi destek almak, anlaşılmak, dinlenilmek, fikir almak bu süreci atlatmamıza yardımcı oldu.

- Dostlarımızın varlığı ve desteği bize çok iyi geldi. Bazen sadece çevremizde bize değer veren, bizi dikkatle dinleyen güvendiğimiz bir insanın var olduğunu bilmek/hissetmek bile bize iyi hissettirdi.

- Bazılarımızın hayatında rehber edindiği insanlar vardı. Onların hem hayattaki duruşundan hem de öğütlerinden faydalandık. Onlarla kurmuş olduğumuz bağ ve onlardan aldığımız öğütler bu süreçte bize yardımcı oldu.

- Bazılarımız yaşamında diğer insanlara yol göstermeye ve öncü olmaya, güzel örnek olmaya çalıştılar. Zor zamanda faydalı oldukları insanlardan aldıkları geri bildirimler onlara iyi geldi.

- Bazılarımız derin bağ kurduğu hayvanlardan destek aldılar. Kurdukları bu bağ onları güçlendirdi. Kedileriyle konuşarak ve paylaşımda bulunarak toparlayabildiler.



BUNLAR Bize NELER KAZANDIRDI?





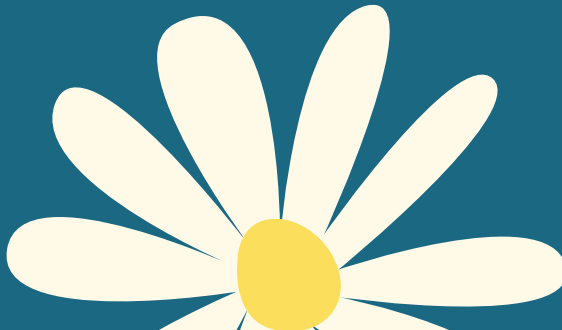
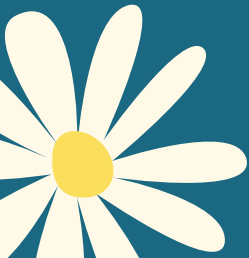
Zor zamanlarımızda bu yaptıklarımız sayesinde bir büyüme hissettik. Kalbimizin genişlediğini, tahammülümüzün arttığını ve olgunlaştığımızı fark ettik. Kendimizde somut olarak şunları gördük:


Duygusal olarak;

- Duygularımızı kabul edebilmeyi ve gerektiğinde düzenleyebilme becerisini edindik.
- Sağlıklı beklentiler geliştirmeyi öğrendik.
- Bu zor sürece uyum sağlayarak güçlü kalabildik.

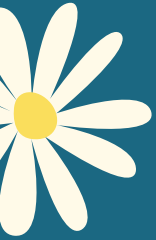

Düşünsel olarak;

- Hayata dair bakış açımız genişledi.
- Tecrübeler kazandık.
- Kendimizi tanımamıza vesile oldu. Kendimizde keşfetmediğimiz yönlerimizi görmemizi sağladı.
- Değiştiremeyeceğimiz olayları kabul etmeyi öğrendik.

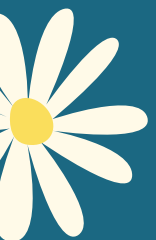



- 
- Olaylar karşısında daha çözüm odaklı ve olumlu yaklaşmayı, sorunları bütüncül değerlendirmeyi öğrendik.

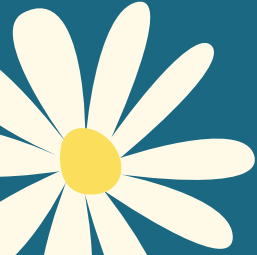

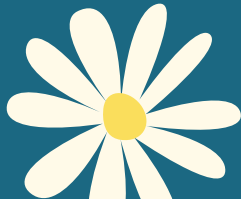

Davranışsal olarak;

- 
- Değerlerimiz doğrultusunda yaşamayı önceledik.
 - Ölçülü yaşamamanın önemini fark edip, ölçülü yaşamaya gayret ettik.
- 

Manevi olarak;

- 
- Kalbimizin rahatladığını ve huzurlu olduğumuzu hissettik.
 - Allah'ın yardımını hissettik.
- 

Sosyal olarak;

- 
- İlişkilerde ölçülü bir sınır koymayı öğrendik.
 - İnsanlara karşı daha hoşgörülü yaklaşmaya başladık.
- 
- 
- 



**Bu ağır yükü beraber kaldıracağız,
bu zor günlerin üstesinden
beraber geleceğiz.**

