

Haberler > Yazarlar > Aynur TARTAN > Her şeye rağmen mutlu olmanın 6 yolu



Aynur Tartan

Her şeye rağmen mutlu olmanın 6 yolu

7 Ocak 2017



Fena halde mutsuzuz. Nedenini de biliyoruz. Canımızdan can gidiyor, içimiz yanıyor, biri bitmeden diğeri başlıyor. Peki; her şeye rağmen mutlu olmak mümkün mü? Klinik Psikolog Yrd. Doç. Dr. Mehmet Şakiroğlu “Her şeye rağmen nasıl mutlu oluruz?”u anlattı.

1-Hayatımızdaki değişimi azaltmalıyız! Malum ülke olarak hızlı bir değişim sürecinden geçiyoruz. OHAL'in biri bitmeden diğeri başlıyor. OHAL süreci, sürece bağlı TSK, yargı, milli eğitim, emniyet ve diğer devlet kurumlarındaki hızlı değişimler iyi ya da kötü hepimizi etkiliyor. Psikoloğumuz; “Değişim stres nedenidir ve adaptasyon gerektirir” diyor. Yani bir şekilde adapte olmamız gerekiyor. Nasıl mı? Çekirdek hayatımızdaki değişimleri minimuma indirerek ve elimizden geldiğince diğer stres faktörlerinden korunarak.

2- Hayatımızdaki belirsizlikleri azaltmalıyız! “Kaygılarımız tavan” diyorum ya; kaygının doğum yeri belirsizlikmiş. Darbe girişimi ve terör saldırıları ile ilgili durum netleştikçe, yeni bir darbe ihtimalinin kalmadığına ve de terörle iyi mücadele edildiğine ilana geldikçe daha iyi hissedeceğiz. Bir de “O

kalmadığına ya da terörle iyi mücadele edildiğine ikna olduğuna da inanırsak iyi hissedecekmişiz. Bir de çatlar mı? Bu çatlar mı? Onun tipi bozuk, bunun montu şişik...” diye kendimizi galeyana getirmeyiz, “O FETÖ’cü mü, bu PKK’lı mı, yoksa DAESH’li mi?” diye paranoya yapmazsak bir umut belirsizliklerimiz azalır, kaygılarımız ortadan kalkarmış.

3-Hayatımızda özgürlükleri arttırmalıyız! Gündem özgürlüğümüzü rafa kaldırdı. Haklı olarak korkuyoruz. Evden çıkmak istemiyoruz. Kalabalık yerlere, AVM'lere gitmek istemiyoruz. Sosyal hayatın bir adım gerisinde duruyoruz. Toplu taşımaya binerken iki kere düşünüyoruz. Psikoloğumuza çaresini soruyoruz. “Bireysel özgürlüğün devlet tarafından güvence altında olduğu sıkça vurgulanmalı” diyor. Bir de rafa kaldırdığımız özgürlüklerimizi artık raftan indirme vaktiymiş. Eskiden keyif aldığımız şeylere öyle ya da böyle yeniden devam.

4- Olumsuz duygulardan kaçmamalıyız! Duygularımızla tanışıp, kontrolü ele almak önemliymiş. Öfkemizi tanırsak onu kontrol edebilirmişiz ama onu görmezden gelip nefret ve hiddete dönüştürürsek o bizi kontrol edermiş. İsteklerimizi bilirsek onları kontrol edebilirmişiz ama bilmezsek kıskançlığa dönüşüp bizi ele geçirirlermiş. Sonra korkularımızın farkına varıp anlamaya çalışırsak onları kontrol edebilirmişiz ama görmezden gelip kaçarsak fobiye dönüşüp bizi kontrol etmeye başlarlarmış. Öfke ve korku hayatta kalmamızı sağlayan ilkel duygularımızmış. Kulağımıza küpe; mutsuzluk bizi aynı hataları yapmaktan, öfke engellenmekten, korkularımız da bizi göz göre göre mağlup olmaktan korurmuş. Yani olumsuz duygu diye bir şey yok dostlar, sadece bazılarımız duygularını olumsuz kullanıyor hepsi bu.

5- Sorumluluklar omuza! Psikoloğumuz; “Yaşadığımız tüm toplumsal sorunların nedeni bireysel sorumluluklarımızın farkına varmayıp zamanında kafamıza takmamamız” diyor, doğru da diyor. Sorunları çözmek yerine ne yapıyoruz? Olan biten ne varsa hepsine gözlerimizi kapatıyoruz, sorumluluk almaktan şiddetle kaçınıyoruz. Oysaki kendimize sormamız gereken bir yığın soru var. “Toplumsal barışa ne kadar fayda sağlıyorum? Aynı coğrafyada beraber yaşadığım insanları yer, din, mezhepleri ile kategorize ediyor muyum? Onlara bu yüzden düşmanca davranıyor muyum? Toplumsal kurallara ne kadar uyuyorum? Komşularıyla, iş arkadaşlarımla aram ne kadar iyi? İhtiyacımdan fazla tüketip, paylaşmak yerine biriktiriyor muyum?” Sorun, sorun, sorun! Rahatsız olana dek, mutsuz olana dek, değersiz hissedene dek sorun! Hakkını vermek lazım hükümet bu süreçte sorumluluk kavramını çok iyi kullandı ve hepimize kurtuluş sorumluluğu yükledi. Halkı meydanlara indirerek; “Darbeyi siz engellediniz! Yastık altındaki dolarları bozdurarak ülkenin ekonomisini siz kurtaracaksınız!” mesajını verdi. Sonuç; aidiyet güçlendi, özgüven kazandı.

6- Güvenlik ve adalet şemamızı yeniden güçlendirmeliyiz! Ruhsal travmalarda güvenlik ve adalet şemasının yeniden yapılanması mühimmiş. Bu süreçte duygu ve düşüncelerimizi bastırmak yerine paylaşmalı ve gerekirse destek almalıymışız. Hep bir ağızdan söylediğimiz gibi birlik beraberlik duygusu ve her kesime saygı duymak bu zor ve ağır günlerin şifası. Psikoloğumuz; “Adalet duygusunu bir nevi temel iyileştirici olarak düşünebilirsiniz” diyor. Suçluların tespit edilmesi ve yargı süreci hepimize iyi gelecek, olayların üzerimizde yarattığı travmatik etkiler hafifleyecekmiş.

HER YERDE HÜRRİYET



DİĞER KANALLAR

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[RSS](#)

[Kişisel Verilerin Korunması](#)

[Hürriyet Kurumsal](#)

[Bize Ulaşın](#)

Hürriyet
com.tr

© Copyright 2022 Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş