



Haydarpaşa Lisesi

1934

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İNOVASYON EKİBİ

HAZİRAN 2021

VELİ & ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Sayı:3

İÇERİK

Yazar Meyra İlknur Mısır
bizim için kaleme aldı-2

Yüz yüze eğitim
başladı-5

Yaz tatili için film ve
kitap önerileri- 5



Haydarpaşa Lisesi
Psikolojik Sağlık İnovasyon Ekibi

Duygu Betül KOCA (Uzm. Psk. Danışman)
M. Sevcan MISIR (İngilizce Öğretmeni)
Nuray ATAMAN (Felsefe Gr. Öğretmeni)
Nurgül ÖZTAŞ (Veli)
Işıl Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)
Yeşim Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)

Bumerang

Yazar Meyra İlknur MISIR

2020 hepimizin şaşkınlıkla izlediği dev bir film platosu gibiydi. Aklımızın ucundan geçmeyen şeyler başımıza geldi. Pandemi bir anda tüm insanlığın gündemi oldu. Önce virüsü ciddiye almadık, belki de yeterince algılayamadık. Sonuçta birçok şeyin üstesinden gelmiş varlıklardık. Zekiydik, güçlüydük ve de her şeyi yapabilecek kadar özgürdük. Bu gezegenin sahibiydik. Fakat vaka ve ölüm sayıları açıklandıkça durumun ciddiyetini fark ettik. Gücümüzü aşan bir şeyle karşı karşıyaydık. Evlere kapandık, işlerimize gidemedik, çocuklarımızı okullara gönderemedik. 21. Yüzyılda, bilimin ve teknolojinin kucağında akıl almaz bir biçimde çaresiz kaldık. Peki bunların bir açıklaması var mıydı yoksa yaşadıklarımız gelişigüzel bir olay mıydı? Galiba hayat bize ya yeni bir şey öğretiyordu ya da geçmişle ilgili bir şeyi hatırlatıyordu.

İnsan hayatı hem mental hem de duygusal olmak üzere iki alanda yaşar. Dengeli olabilmesi için bu iki alanın yerli yerinde olması ve sağlıklı çalışması çok önemlidir. Biri diğerinden daha önemli ya da önemsiz değildir. Vücudun sağ ve sol tarafı gibi bir bütünlük oluşturan bu iki mekanizma, doğru kullanıldığında hem kendine hem çevreye duyarlı, hem özgüvenli hem şefkatli, hem başarılı hem manevi odaklı hakiki insan ortaya çıkar. Kullanamadığında ise bencil ve duyarsız olur. Sınırlarını bilmez ve kendini haklı görür. Gelin isterseniz bunları biraz açalım. Açalım da hakiki insan olmanın yollarını anlayalım. Yoksa hayat bize teknolojik olarak ilerlerken ruhsal olarak gerilemenin faturasını çok ağır ödeyecek. Ya biz kendimize dur diyeceğiz ya da o bize tıpkı bu günlerde olduğu gibi daha sert bir şekilde dur diyecek.



Yazının bültenimize ulaştırılmasında emeği geçen ekibimiz üyesi Nuray Ataman'a teşekkür ederiz.

İnsan öğrenen bir varlıktır. Fakat zamanla öğrenmek yerine öğrendiklerini etiket olarak kullanmaya başlar. Yani her an olan olayları yeni olmuş gibi algılamak yerine, bi öncekine benzetir. Böylece zihninde hayatı yumak haline getirir. Oysa hayat andır. Her şey birbirinin hem devamı hem de birbirinden ayrıdır. Bunu algılayamazsak anda o ayırımı yapamaz, her şeyi birbirine karıştırırız. Sonra da yumak haline getirdiğimizi çözmek için kendimizi ve hayatımızı harcarız. Hayatta ilerlemek yerine bağlamdan kopar, dağılır savruluruz. Bunu daha iyi anlatmak için kar tanelerini örnek verebiliriz. Hiçbir kar kristali şekil olarak birbirine benzemez. Dışardan bakıldığında aynı gibidirler ama aslında hepsi eşsizdir ve yine hiçbiri birbirine değmeden yeryüzüne inerler. Tıpkı bizim hayatımıza inen olaylar gibi. Aynı görünen birçok olay aslında çok farklıdır. O anda yaratılmıştır, yepyenidir. Onu zihnimizde bir öncekiyle bağladığımızda etiketler, yeni olayla değil eskisiyle muameleme yaparız. Hayat, ona ne verirse onu bize geri gönderdiği için, biz de eskisiyle muameleme görürüz. Bu yüzden değişmesini istediğimiz birçok şeyi değiştiremez, zihnimizde tekrar eden olaylar silsilesine yani değişmeyen bir kadere dönüştürürüz.

Bu durumu düzeltmezsek, yani düşüncelerimizi kopyala yapıştır yaşamaktan vazgeçmezsek mental olarak sağlıklı hale gelmez. Zihnimiz sürekli olarak tekrar eden düşünceler içinde gezinip durur. Geleni algılayamaz, bağlamdan koparak zamanla uyumsuz hale gelir. Çünkü zaman ilerler, zihinsel ya geçmişte takılı kalır ya da geleceğin bilinmezliği içinde kaybolur. Düşüncelerimize bir bakalım. Aynı eksen etrafında mı dolaşıyoruz yoksa geleni hiç etiketlemeden olduğu gibi mi algılıyoruz? Bunu anlamamanın en kestirme yolu yorum yapıp yapmadığımızı bakmaktır. Olay anında içimizde yorumsuz kalmayı başarabiliyorsak yaşadığımız şeyi algılayabiliyoruz demektir. Yoksa kendi düşüncelerimizin gürültüsünde boğulmamız kaçınılmaz bir sonudur.

Gelelim bir diğer alanımız olan duygularımıza. Zihnimizi tekrar eden bir düzeneğe çeviren bizler duygularımızı ise hiçe sayar, onları dikkate almaz hatta küçümseriz. Zihnimize sınırsız alan açarken duygularımıza hiç yer vermeyiz. Onların işlevini yapmasına izin vermeyip baskıladıkça onlar bize kendini duyurabilmek için daha da yüksek sesle bağırlarlar. Hiç olmadığımız anda bizi kısıvrak yakalayarak etkisiz halde bırakırlar. Peki onları nasıl fark ederiz?

Duygularımız sadece anlaşılmalı ister. Kendimizi hak vermeden anlayabilirsek duygularımız bizi kontrol altında tutma ihtiyacından vazgeçer. Çünkü insan anlaşılmadığında incinir, kırılır, sürekli kendini açıklama ihtiyacı hisseder. Başkalarından onay ve takdir almak için çırpınır durur. Kendimizi anlamadıkça anlaşılmalı ister, bu beklenti ile kendimizi hiçbir zaman doğru ifade edemeyiz. Bu durum bize kendimizi kötü hissettirdiği içinde, içimizdeki suçluluk duygusu ve kızgınlığımız büyüdükçe büyür. Zaman zaman da kendimize acırız. Bütün bu süreç sadece kendimizi anlayabilmekle çözülür. Kendimizi anladıkça içimizdeki boşluk yerini doğru tanımlara bırakır. O zaman başkalarını da anlarız.



Çünkü kendi içimizde tamamlayamadığımız hiçbir şeyi başkasına veremeyiz. Hayat yolumuzun her bir karesi bizden geçmedikçe tamam olamaz. Ne bize ait olanı başkası yaşayabilir, ne de başkasına ait olanı biz yaşayabiliriz. Bu yüzden kendimizi anlamadan başkalarını anlamak mümkün değildir. Anladığımızı zannettiğimiz her şey hak verdiğimiz ya da kendimizden verdiğimiz şeylere dönüşür. Bizden giden her şey bize dönmediği için de zamanla bizi tüketir. Kendimizi anladıkça duygularımızı doğru adlandırır, onları eğip bükmeden, korkmadan olduğu gibi ifade ederiz. Zihnimize kalın duvarlar örüp, onların arasında sıkışıp kalmayız. Mantıklı olabilmek için zihnimizin ve duygularımızın süzgecinin çalışır olması gerekmektedir. Onların süzgecinden geçmiş, yorumsuz olan her şey bizi yansıtır. Kendimizden kopmadan özümüzle yaşamak bizi zamanla uyumlu hale getirir ve bizi her daim ileriye taşır.

Mental ve duygusal olarak sağlıklı hale geldikçe ruhsal düzlemde de kendimizi iyi hissederiz. Ne başkalarını ne de kendimizi suçlamadan hayattaki sorumluluğumuzu üstleniriz. İçimizde biriken duygu ve düşünce olmadığında o anda olan olaylara, o andaki duygu ve düşüncenin şiddeti kadar tepki verimiz. Hiçbir şeyi biriktirmez, hiçbir şeyin etkisi ile hayatımıza yön vermeziz. Hayatta hiçbir şeyi yük yapmaz, hayatla birlikte akarız. Elbette olumsuzluklarla karşılaşırız ama onlarla savaşmak yerine sürecin içinden geçmeyi öğreniriz. Olayların önüne geçemeyiz ama duruşumuzla onların bizim lehimize gelişmesine neden oluruz. O zaman kader, kısmet laflarının arasına gizlenmez, hayatın getirdiklerini kimseye yüklemeyiz ve olanı olduğu gibi görerek, ne büyütüp ne de küçültürüz.

" İşte hayat bize pandemiyle bu mesajı veriyordu. DUR diyordu. Dur ve önce kendini fark et. "

Dünyanın büyük olduğu kadar, bir o kadar da küçük olduğuna pandemiyle bir kere daha tanık olduk. Yine her birimizin birbirini ne kadar etkilediğini ne kadar ayrı olsak da göbekten bağlı olduğumuzu bir kere daha gördük. Amazonda bir kelebeğin kanat çırpmasının dünyanın diğer köşesindeki bir olayı başlatabileceğini teorikte biliyorduk bilmesine ama bu sefer apaçık bir şekilde şahit olduk. Yeryüzündeki canlılar olarak her birimiz bir ağacın dalları, yaprakları, meyveleri gibiydik. Ama dal mı, yaprağı mı yoksa meyvesi mi olmak bizim seçimimizdi. İşte burada ayrılıyorduk. Küçük bir etkiyle büyük olayı başlatan mı, o olaya yön veren mi, o olayı çözen mi, yoksa hiçbir şey yokmuş gibi yapan mı olacağımızı biz belirliyorduk. Dışında kalamıyorduk ama neresinde olacağımıza karar verebiliyorduk. Kendimizi geliştirdikçe, farkındalık kazandıkça olayların seyrini değiştireyorduk. Ya yüzleşecektik ya da hayatın bumerang olarak dönmesinin önüne geçemeyecektik. Çünkü yüzleşen insan hayatın her bir karesinde olması gerektiği kadar var olur. Zihniyle hesap yapmaz, duygularıyla kendine tuzak kurmaz. Hayattan hesap sormadığı için hayatta ondan hesap sormaz. Çıkarlarının gölgesinde değil hakikatin ışığında yol aldıkça, dünyevi kazançları başarı olarak nitelendirmez. Kendine dürüst oldukça, yaşadığı çevreye, içinde bulunduğu topluma ve de tüm insanlığa zarar gelsin istemez. Zamanın ardına düşmez, önüne de geçmez. Kendini dışarıda geliştirirken, ruhunu ihmal etmeyerek içinde de gelişir. Mükemmel olma sevdasından vazgeçer. Tek bir amacı vardır; o da kendinde tamamlanmak. Tek bir yolu vardır; tekamül etmek. Tek bir hedefi vardır; sadece ve sadece İNSAN olmak.



Yeni Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Grubumuzda sona gelindi



Sınıf farkı gözetmeden 12 öğrencinin katılımıyla başladığımız 3 oturum şeklinde planlanan Psikolojik Sağlık Psikoeğitim grubumuzda da sona gelindi. Katılan öğrencilerimiz bu oturumlarda, stres ve stresle baş etme yöntemleri, psikolojik sağlık konusunda engeller ve koruyucu faktörler, işlevsiz düşünceler, bilişsel hatalar ve psikolojik sağlamlığı arttırmak için öneriler gibi bir çok konuda bilgi sahibi oldular. Eğlenceli etkinliklerle bu konular çalışılırken, öğrencilerimiz yaşadıkları sıkıntılı durumlar içerisindeyken yalnız olmadıklarını anladılar. Hepsine teşekkür ediyoruz.

Ailelere Film Önerileri:

