

Mart 2020

Merhaba

Güneş Ulus @cocuklaricinfarkindalik



Merhaba dostum bugün nasılsın?

Bugün Koronavirüs bizleri fiziksel, duygusal, bilişsel, ekonomik, sosyal, politik ve ruhsal olarak etkiliyor. Türkiye’de ‘sosyal mesafelenme’ sistemini uyguluyoruz. Bu çalışanlar ya da görevli olanlar dışında herkesin evde kalması ve gerekmedikçe sadece beslenme gibi temel faaliyetler için evden çıkmak anlamına geliyor. Okullar kapalı. Dersler için online sistemlere geçiş yapılıyor. Önceden belirlediğimiz tüm toplantılar ve yüz yüze buluşmalar yeniden belirsiz bir tarihe ötelendi. Ciddi bir belirsizlik ve dünyada önemli değişim var. Her birimizde sevdiklerimizi kaybetme endişesi olduğu kadar iş ve aş endişesi de hissediyoruz. Tüm bunların içerisinde hala işine gitmek durumunda olan kadınlar ve erkekler var.

Sizi düşünüyorum. Durumunuzu, yaşamınız üzerindeki etkisini ve nasıl hissettiğinizi ve nasıl başa çıktığınızı.

Karşılaştığımız zorluk yüksek ve net bir şekilde bağırıyor. Karar alma süreçlerimizi etkiliyor. Yaptığımız seçimlerin, sadece kendimiz veya temas kurduğumuz kişiler üzerinde değil, aynı zamanda asla karşılaşmayacağımız ve hatta kişisel varlıklarını bilmediğimiz insanlar üzerinde de etkisi var. Bu aslında her zaman böyleydi ancak bunun gerçekliğini ve gerçeğini hiç bu kadar

doğrudan ve derinden hissetmemiştim. Bu nedenle kişisel sorumluluğumuzu alıyor ve evde kalıyoruz.

Başlangıçta, geçen hafta, bunu duygusal olarak kabul etmekte zorlandım. Çünkü tüm bu halin geçmişte yaşadığımız izolasyonları, hastanede yatışları, tüm yalnızlık zamanlarını da tetiklediğini düşünüyorum.

İşte tüm bu kayıp anlar için şimdi entegrasyon zamanı.

Şu an evde kalarak bize tüm ihtiyaçlarımıza destek vermek için çalışan herkese minnetkarım. Böyle zamanlarda en çok destek aldığım şükran pratiğini de sizinle paylaşmak istiyorum. Şu an dünyada ve Türkiye’de pek çok insan bizlere doğrudan veya dolaylı olarak destek oluyor.

Siz nasılsınız?

Dijital platformları haber almak dışında bol bol sevdiklerinizle sesli veya görüntülü haberleşerek değerlendiriyor musunuz?

Yemek düşünmek dışında ara vakitlerde belki kitap okuyabilir, konser dinleyebilir, online müze gezebilirsiniz. Kendi adıma ilk haftanın şokunu atlattıktan sonra sizler için bu kitapçığı hazırlamak istedim. Online eğitim ve buluşmaları duyuracağım. Şimdi hareket geçme zamanı, bu evden olsa da.

Ekran süreniz bu süreçte arttı mı? Kontrol edin. Gündemi ve haberleri takip etmekle haber başında 4-5 saat geçirmek arasında ciddi bir fark var. Bazen tüm bu yoğun içerik bombardımanı içerisinde kendimizi kaybediyoruz. Lütfen kendinize sınırlar koyun. Örneğin 3 defa haber okuyacağım. Sadece şu 3 kanal veya siteden. Bunlar için maksimum 10 dakikamı ayıracağım şeklinde. Bu sınıra sadık kalmaya çalışın. Hiçbir şey yapmasanız ve sadece bunu uygulasanız bile zihninize iyi gelecektir.

Bu mailing ile amacım bu zor zamanlarda kendimize bir parça destek olabilmek ve sahip çıkabilmek. Bunun için bazı pratikleri sizinle paylaşmak istiyorum. Bazılarımız konuşmakla şifa buluyoruz. Bazılarımız şanslıyız çünkü yüz yüze olmasa da telefonla görüşebileceğimiz sevgi dolu ve arkadaşlara sahibiz. Ama yalnız yaşayan şu an yaşama heyecanını içinde yeterince hissedemeyen ya da kendi ile temas kurmakta zorlanan pek çoğumuz da var.

Yalnız değilsiniz.

İşte tam da bu nedenle yazmak, resim yapmak, meditasyon, örgü örmek, şükretmek, dans etmek, yaratıcı çalışmalar, hayatımıza ritim ve renk katıyor, şimdi ile bağımızı güçlendiriyor ve duygularımızı dışa vurmamız ve ifade edebilmemiz için bize bir zemin hazırlıyorlar.

‘Yavaşla ve yaşamdan zevk al. Hızlı giderek yalnızca manzarayı kaçırmıyorsun nereye ve neden gittiğinin duyusunu da yitiriyorsun.’

Eddie Cantor

Vedenik’ten insanlar çekildikten sonra ortaya çıkan balıkları ve Çin’de hava uçşları sona erdikten sonra ortaya çıkan kuşları görünce kim bilir tam da bu söz için toprak ana bize ‘dur’ diyor.

Dur, yavaşla.

Mailingin devamında size uyan zamanlarda uygulayabileceğiniz pratikler yer alıyor. Faydalı olması dileğiyle. Lütfen bu aralar ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz dost ve arkadaşlarınızla da paylaşın.

Sabah sayfaları:

Ya da isteğe bağılı olarak ‘akşam sayfaları’ da olabilir© Sabah sayfaları nedir? Julia Cameron ‘Sanatçının Yolu’ kitabında sabah sayfalarından bahseder. Her gün düzenli olarak belirlediğiniz bir saatte 3 sayfa yazı yazmaktır. Biliyorum evdeyken daha çok iş oluyor. Çamaşırları yıkamaluyım ya da yemek hazırlamaluyım diye düşünebilirsiniz. Sabah sayfaları size günün hangi saati uygunsa o saatte yazmayı deneyebilirsiniz. Yazmak her zaman yaratıcı yazmak, kompozisyon ya da bütünlük anlamına gelmez. İç sesiniz, duygularınız, endişeleriniz, gelecek hayalleriniz hepsi yazmaya değer. Aklınıza ne gelirse onu yazabilirsiniz.

‘Sözcükler değişimi etkileme yetisine sahip eylem şekilleridir.’

Ingrid Bengis

Bir başlangıç noktası oluşturmak amacıyla sabah sayfaları için bazı sorular bırakıyorum buraya. Eğer farklı konularda yazmak isterseniz tercih tamamen size ait.

- Tam da bu an içerisinde hangi hisleri ve duyguları fark ediyorsunuz?
- Bunları bedeninizde hangi bölgede duyumsuyorsunuz? Ne fark ediyorsunuz?
- Sık sık gittiğiniz düşünce ya da duygular var mı?
- Sizin için bunlar dışında başka neler-kimler önemli? Neden?
- Eğer durgun bir haliniz varsa sizi harekete geçiren motivasyon ne olabilir?
- Covid-19’la ilgili bir haber ya da bilgi okuduğunuzda içerisinde neler oluyor?
- Geleceğe, önümüzdeki yaza dair hayalleriniz neler?

‘Resim yapmak günlük tutmanın başka bir yoludur’

Pablo Picasso

Mandala çizim kitapları son yıllarda raflarda en çok gördüğümüz çizim kitapları. Aslında bu bir tesadüf değil. Resim yapmak aracılığıyla kendimizi ifade etmek ve hikayelerimizi anlatabilmek insanlığın varoluşundan beri süregelen bir kendini ortaya koyma biçimi. Hepimizin hikayelerimizi anlatmaya çok ama çok ihtiyacı var.

Bazen kelimelerle kendimizi ifade etmek çok zor olabiliyor ve renkler ve kalemler burada yardımımıza koşuyor. ‘Ben yaratıcı değilim ya da resmim ortaokulda en düşük notumdu’ demeyin. Elinize bir kara kalem bir de beyaz kağıt alın ve bakalım elleriniz çizerek bugün size neler söylemek isteyecek.

Çizdiklerinizin bir anlam içermesi veya bir kompozisyon oluşturması da gerekmez. İlla anlamlı bir şey olsun dersanız youtube’a çizmek istediğinizi yazın sadece. Karşınıza çıkacak onlarca ‘nasıl yapılır’ videosundan birini seçin. Sizi rahatlatacak hafif bir müzik açın. Kendi çizdiklerine siz bile şaşırabilirsiniz.

Güvenli yer Meditasyonu:

Bugünlerde en büyük ihtiyacımız kendimizi güvende hissetmek değil mi? Şu an belki de kendimizi yaşadığımız ya da çalıştığımız yerde pek de güvende hissetmiyor olabiliriz. Bu çok normal. Peki zihnimizde kendimizi güvende hissedeceğimiz yerin görüntüsünü oluştursak? Unutmayın beyin gerçekle hayali ayırt edemez. Hayalimizde kendimizi güvende hissediyorsak bedenimizde fizyolojik olarak güvende olma sinyalleri yayılır.

‘Zihnimizde kendimizi güvende hissetmek’ meditasyonuna aşağıdaki linki kopyalayarak ulaşabilirsiniz. Eğer kendinizi yüksek kaygılı hissediyorsunuz deneyebilir ve eğer size iyi geliyorsa belirli aralıklarla tekrarlayabilirsiniz.

<https://soundcloud.com/search?q=gunes%20ulus>

Şükran Günlükleri:

Tüm bu haberlere rağmen bugün ya da bu hafta hangi anlar, hangi konular, hangi işler, hangi davranışlar, hangi insanlar sana şükran hissettirdi? Bir liste hazırlar mısınız? Kendimden örnek verirsem ‘komşuluk geri geldi’ desem yeridir. Herkesin minik alanlarda temassız yaklaşımlarla selamlaştıklarını görüyorum. Sonra temizlenen sular, hava, kuşlar, balıklar, baharın gelişi, her şeye rağmen çiçeklerin açması beni ümitlendiriyor. Nefes almak başlı başına bir şükran sebebi değil mi? Tüm bunlar benim kendi şükran listem.

Şükran duyuyorum çünkü.....

Şükran duyuyorum çünkü.....

Şükran duyuyorum çünkü.....

Şükran duyuyorum çünkü.....

Şükran duyuyorum çünkü.....

Şükran duyuyorum çünkü.....

Topraklanma ve ihtiyaçlara dikkat vermek:

- **Ara verin:** akşamları haber programı izlemeye, gündüz sürekli haber kanalından istatistikleri takip etmeye ara verin.
- **Duygunuzu, durumu, duyumu sahiplenin:** zorlandığımız anlarda kendimize acı çektiğimizi, endişelendiğimizi ya da kaygılandığımızı ifade etmek o durumu, duyguyu ya da duyumu kabullenmektir. Her kabullenme duygu ile aramızda bir mesafe oluşturur. Bu mesafe de günlük hayatımıza devam edebilmemize katkı sunar.

- **İhtiyaçlarınızı önemseyin, onlara dikkat verin:** bir zorlanma anında şu soruyu aklınıza getirin ‘şu an neye ihtiyacım var?’ sonrasında gelen cevapla kendinize destek olun, bu bazen su içmek, tuvalete gitmek ya da pencereyi açıp birkaç nefes almak bile olabilir.
- **İçimizdeki çocuğa iyi bakın:** içimizdeki çocuğa daha iyi bakabilmek için geçen ay bir mailig yapmıştım. Dökümana linkten ulaşabilirsiniz.

https://gallery.mailchimp.com/db5ef1004c82433a6ba41de19/files/fd885536-67f9-4d0c-8e2b-23cbaf3693c0/ic_sel_c_ocuk.pdf

- **Topraklanma egzersizleri:** Her gün zihnimizden 60.000 civarı düşünce geçtiğini biliyor musunuz? Özellikle böyle zorlu dönemlerde zihnimiz bizi korumak amaçlı daha da fazla düşünce üretebiliyor. Peki zihinden çıkmak için neler yapabiliriz?
 - 10 kez yavaş nefes alıp verin.
 - Günde bir öğünü, çayınızı ya da kahvenizi beş duyurunuzu açarak, yavaşça, tadına, kokusuna, dokusuna daha çok dikkat vererek yiyin.
 - Pencereden dışarıya gökyüzüne ve bulutlara bakın.
 - Zorlandığınızı hissettiğiniz zamanlarda ayağa kalkın ve ayaklarınızı sıkıca yere bastırın. O sırada birkaç nefes alarak yerle temasınıza dikkat verin.
 - Sık sık çoraplarınızı çıkarıp yerle temas edin.
 - Belki youtube veya başka kanallardan kendinizi incitmeyecek bazı hareketler belirleyin ve biraz hareket edin.
 - Bu kaynak listesine size iyi gelen hangi kaynakları eklemek istersiniz?
- **Sinir sistemimize güvendesin hissini vermek:** Deprem sonrası ilk yardım olarak hazırladığım igtv videosu da iyi kaynak olacaktır. Bu linkten izleyebiliriz:

<https://www.instagram.com/tv/B251bT5DR0n/>

Uzaydan bir izolasyon hikayesi:

Son olarak NYTimes’de yayınlanan bir haberden: uzayda tam bir yılını izole bir şekilde geçiren Scott Kelly’den alıntı yapmak istiyorum. Kelly’nin uzayda bulunduğu zaman içerisinde dışarıya çıkmak gibi bir opsiyonu yoktu. Uzay aracında geçirdiği bir yıllık deneyim sonucu, kendimizi şu an izole hisseden bizlere bazı önerileri var. Öneri var diye uygulamak durumunda hissetmeyin, içinizden nasıl geliyorsa, size ne iyi geliyorsa... Şimdi ve her zaman.

- Bir günlük planınız olsun. Ancak plana sadık kalamadığınız günler kendinizi aşırı zorlamayın.
- Her gün eğlence için kendinize zaman ayırın. Sevdiğiniz bir komedyeni veya filmi izlemek, gülmek için zaman ayırın.
- Bir günlük tutun ve duygularınızı, şu an yaşadığınız deneyimi, zorluklarınızı, endişelerinizi yazın.
- Aileniz ve dostlarınızla etkileşim için zaman ayırın. Bu görüntülü görüşme olabilir ya da belki sesini duyma. Sevdiklerinizin sesini duymak sizi güvende hissettirecek ve bağışıklık sisteminize de iyi gelecektir.
- Sadece konusunda uzmanları dinleyin. Herkes konuşuyor, kimi dinleyeceğiniz konusunda seçici olun.
- Hepimiz birbirimize bağlıyız. Uzaydan bakınca sınırlar görünmüyor biliyor musunuz? Korona böyle yayılıyor olsa da birbirimize daha çok şefkat gösterdiğimizi, çocuklara kitaplar okunduğunu izliyorum. Bu muhteşem.
- Ve elbette ellerinizi yıkayın.
- Bir ekleme de benden olsun #evdekalın

