

Paniğe kapılmadan korona sonrası yaşama alışmak

(2. bölüm)

DR. MERİH BEKTAŞ FIDAN
OXF ORD ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ /
PSİKOLOG

Oxford Üniversitesi'nden Öğretim Görevlisi Psikolog Dr. Merih Bektaş Fidan koronavirüs pandemisi sonrası yaşanacak değişikliklere ilişkin insanların neler yapması gerektiği, paniğe kapılmadan yeni düzeni anlamayı kolaylaştıran bilgiler sunmaya devam ediyor.

- Uzmanların açıklamalarını takip edin ki bilgi kirliliğinden uzak kalın.
- Eksikliklerini hissettiğiniz konularda okumalar yapın, örneğin, kadın erkek psikolojisi, kişilerarası ilişkiler vb.
- Yıkıcı olmayan yapıcı sorular sormayı, eleştirmeden kritik eden yorumlar yapmayı öğrenin.

MANEVİ:

- İnsanlık için bir itikaf ve kendine gelmek bir için inziva fırsatı olabilir.
- Bu bir cezadır diye düşünerek suçluluk duygusuna kapılmayın. Belki de başkaları için ümit, hayata tutunma, kendini ilerletmenin sebebi olacaktır.
- Kâinatın sahibi evrende olan her şeyi koruyacaktır. Bu şekilde diğer canlılara da hayat hakkı tanıacaktır.
- Toplumsal travmalar, inancı ne olursa olsun herkes için manevi açıdan toparlanma fırsatı olabilir.
- Sadaka ve zekât gibi maddi yardımlar manevi olarak hem size hem diğerlerine hem de topluma çok iyi gelecektir.
- Dünyanın sonu geliyor diye ümitsizliğe kapılmayın, çünkü bu tür olaylar insanlığın başına hep gelmiştir ve dünya dolayısıyla değişim ve dönüşüm geçirmiştir. Her

dönemin insanı kıyametin yakın olduğunu düşünmüştür, bunu unutmayın!

- Sükuneti yakalamak bazı şeyler için çok güzel fırsatlardır, örneğin yansıtılabilir düşünceler, becerileri, teşekkür ve şükür için... Manevi soruların kişileri büyütür ve hatta onlara yön duygusu kazandırır.
- Eksikliklerini düşündüğünüz dini pratiklerinizi düşünün, varsa boşlukları yavaş yavaş doldurun, namaz kılmak, tespih çekmek ve Kur'an okumak gibi.
- Kimse istemez fakat hayatın bir gerçeği, bu dönemde sevdiğimizizi kaybetme ihtimali ve tehlikesi var-



olmadan birbirlerine yakınlaşmayı deneyebilir.

- Birbirinize daha fazla, ama dikkat ederek dokununuz.
- Cinsel yakınlaşmalarınız ölçülü ve sürdürülebilir olsun. Cinsel giddetden mutlaka uzak durunuz.
- Pornografi tuzağına karşı çok uyanık olun!
- Evdeki duruma ve kişilerin ihtiyaçlarına göre biraz daha fazla ya da biraz daha az konuşmayı deneyin.
- Karşı taraf sizden ne istiyorsa onu anlamaya ve denemeye çalışın.
- Güzel kokun, güzel bakın ve güzel gülün!.. Bunu kendiniz için yaparsanız diğerleri de çok fayda görecektir.
- Eşler birbirlerine bolca teşekkür etsin, öpsün ve sarılsın.
- Birbirinizin sevdiği kıyafetleri giyin, evde modelcilik oynayın. Bunun için alışveriş yapmanıza gerek yok!
- Hayat telefonlara sığıyorsa evlere çoktan sığar! Evinizi sevin ve sevdin. Bu günler geçecek ve geçtiğinde kendimizi daha iyi hissedeceğimizi düşünelim.

ENTELEKTÜEL

- İster çocuk kitabı ister şiir olsun ama kitap okuyun. Fıkra öğrenin. Varsa ilginiz, hikâye yazın, şiir karalayın.
- Resim ve sanatsal şeylere göz atın, belki ilginiz artar ya da içinizdekini ortaya çıkarır.
- Sosyal medya kullanımınızı gözden geçirin, saatlerce ekrana bakmak, başkalarını takip etmek sizi yoracaktır.
- Sosyal medyaya da bir iş gözüyle bakarsanız, onu düzenlemeniz belki daha kolay olabilir.



dır. Sıra dışı ölüm, cenaze ve yas durumlarına karşı hazırlıklı olmalıyız. Cenazelere gidilemeyebilir fakat bu yas tutmanın anlamına gelmez. Yaratıcı, sesimizi ve duamızı her yerde, her şekilde ve her an duyabiliriz.

- Başkalarının kayıplarına karşı hazırlıklı olup destek verebilmeyi de tasavvur etmeliyiz.

CİNSEL:

- Eşler birbirlerini yeniden keşfetmeyi öğrenebilir.
- Birbirine yakınlaşmakta zorluk çeken çiftler sosyal hayatın baskısı

Paniğe kapılmadan korona sonrası yaşama alışmak

(2. bölüm)

DR. MERİH BEKTAŞ FIDAN
OXF ORD ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRETİM GÖREVLİSİ /
PSİKOLOG

Oxford Üniversitesi'nden Öğretim Görevlisi Psikolog Dr. Merih Bektaş Fidan koronavirüs pandemisi sonrası yaşanacak değişikliklere ilişkin insanların neler yapması gerektiği, paniğe kapılmadan yeni düzeni anlamayı kolaylaştırıcı bilgiler sunmaya devam ediyor.

- Uzmanların açıklamalarını takip edin ki bilgi kirliliğinden uzak kalın.
- Eksikliği hissettiğiniz konularda okumalar yapın, örneğin, kadın erkek psikolojisi, kişilerarası ilişkiler vb.
- Yıkıcı olmayan yapıcı sorular sormayı, eleştirmeden kritik eden yorumlar yapmayı öğrenin.

MANEVİ:

- İnsanlık için bir itikaf ve kendine gelmek bir için inziva fırsatı olabilir.
- Bu bir cezadır diye düşünerek suçluluk duygusuna kapılmayın. Belki de başkaları için ümit, hayata tutunma, kendini ilerletmenin sebebi olacaktır.
- Kâinatın sahibi evrende olan her şeyi koruyacaktır. Bu şekilde diğer canlılara da hayat hakkı tanıyacaktır.
- Toplumsal travmalar, inancı ne olursa olsun herkes için manevi açıdan toparlanma fırsatı olabilir.
- Sadaka ve zekât gibi maddi yardımlar manevi olarak hem size hem diğerlerine hem de topluma çok iyi gelecektir.
- Dünyanın sonu geliyor diye ümitsizliğe kapılmayın, çünkü bu tür olaylar insanlığın başına hep gelmiştir ve dünya dolayısıyla değişim ve dönüşüm geçirmiştir. Her

dönemin insanı kıyametin yakın olduğunu düşünmüştür, bunu unutmayın!

- Sükneti yakalamak bazı şeyler için çok güzel fırsatlardır; örneğin yansıtılmalı düşünme becerileri, tefekkür ve şükür için... Manevi soruların kişileri büyütür ve hatta onlara yön duygusu kazandırır.
- Eksikliği düşündüğünüz dini pratiklerinizi düşünün, varsa boşlukları yavaş yavaş doldurun, namaz kılın, tespih çekmek ve Kur'an okumak gibi.
- Kimse istemez fakat hayatın bir gerçeği, bu dönemde sevdiğimiz kişileri kaybetme ihtimali ve tehlikesi var-



olmadan birbirlerine yaklaşmayı deneyebilir.

- Birbirinize daha fazla, ama dikkat ederek dokununuz.
- Cinsel yakınlaşmalarınız ölçülü ve sürdürülebilir olsun. Cinsel şiddetten mutlaka uzak durunuz.
- Pornografi tuzağına karşı çok uyanık olun!
- Evdeki duruma ve kişilerin ihtiyaçlarına göre biraz daha fazla ya da biraz daha az konuşmayı deneyin.
- Karşı taraf sizden ne istiyorsa onu anlamaya ve denemeye çalışın.
- Güzel kokun, güzel bakın ve güzel gülünüz!.. Bunu kendiniz için yaparsanız diğerleri de çok fayda görecektir.
- Eşler birbirlerine bolca teşekkür etsin, öpsün ve sarılsın.
- Birbirinizin sevdiği kıyafetleri giyin, evde modelcilik oynayın. Bunun için alışveriş yapmanıza gerek yok!
- Hayat telefonlara sığıyorsa evlere çoktan sığar! Evinizi sevin ve sevdiren. Bu günler geçecek ve geçtiğinde kendimizi daha iyi hissedeceğimizi düşünelim.

ENTELEKTÜEL

- İster çocuk kitabı ister şiir olsun ama kitap okuyun. Fıkra öğrenin. Varsa ilginiz, hikâye yazın, şiir karalayın.
- Resim ve sanatsal şeylere göz atın, belki ilginiz artar ya da içinizdeki ortaya çıkarır.
- Sosyal medya kullanımınızı gözden geçirin, saatlerce ekrana bakarak, başkalarını takip etmek sizi yoracaktır.
- Sosyal medyaya da bir iş gözüyle bakarsanız, onu düzenlemeniz belki daha kolay olabilir.



dır. Sıra dışı ölüm, cenaze ve yas durumlarına karşı hazırlıklı olmalıyız. Cenazelere gidilemeyebilir fakat bu yas tutmanın anlamına gelmez. Yaratıcı, sevimli ve duamızı her yerde, her şekilde ve her an duyabilir.

- Başkalarının kayıplarına karşı hazırlıklı olup destek verebilmeyi de tasavvur etmeliyiz.

CİNSEL:

- Eşler birbirlerini yeniden keşfetmeyi öğrenebilir.
- Birbirine yakınlaşmakta zorluk çeken çiftler sosyal hayatın baskısı