NEW YORK TIMES BESTSELLER

Gençler İçin

Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu



Tavuk Suyuna Çorba

yazarlarından

DR. BETTIE B. YOUNGS
JENNIFER LEIGH YOUNGS

yakamoz

Gençler İçin

Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu

Tavuk Suyuna Çorba

yazarlarından

DR. BETTIE B. YOUNGS
JENNIFER LEIGH YOUNGS

Çeviri

Hande Argüç

Kişisel Gelişim: 97
1. Baskı: Aralık 2015
ISBN: 978-605-384-885-1
Yayıncı Sertifika No: 16238

Gençler İçin
Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu

Yazar: Bettie B. Youngs & Jennifer Leigh Youngs
Çeviri: Hande Argüç
Yayın Yönetmeni: Ender Haluk Derince
Görsel Yönetmen: Faruk Derince
Yayın Koordinatörü: Tanıl Yaşar
İç Tasarım: Sadık Kanburoğlu
Düzelti: Gamze Elmacı

BASKI
Sonsuz Matbaa Kağ. Müc. Hizm. San. ve Tic. Ltd. şti.
Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/G Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 sonsuzmatbaa@gmail.com Sertifika No: 28487

YAKAMOZ KİTAP © 2015, Bettie B. Youngs & Jennifer Leigh Youngs

Orijinal Adı: A Taste-Berry Teen's Guide to Managing the Stress and Pressures of Life
Copyright © 2001, Bettie B. Youngs & Jennifer Leigh Youngs
Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Yayınevinden izin alınmaksızın tümüyle veya kısmen çoğaltılamaz,
kopya edilemez ve yayımlanamaz.

YAKAMOZ KİTAP / SONSUZ KİTAP
Gürsel Mah. Alaybey Sk. No: 7/1 Kağıthane/İSTANBUL
Tel: 0212 222 72 25 Faks: 0212 222 72 35
www.yakamoz.com.tr / info@yakamoz.com.tr
www.facebook.com/yakamozkitap
www.twitter.com/yakamozkitap

Gençler İçin

Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu

İçindekiler

Teşekkür 15

Giriş 17

BÖLÜM 1: Gençler Konuşuyor: 'Gençlik Diyarında' Yaşamın Stresi 23

1. Yazarlardan Mesaj..... 25

2. Günün En Önemli Stresi: 29

Gençler Hayatlarında Güncel Olan En Büyük Stresi Anlatıyor..... 29

Kız Arkadaşımın Ültimatomu 29

Söz Yüzüğü Sorunumu Çözecek mi?..... 31

Patrick'le 'İşleri Yoluna Koymak' 33

Aldığım En Acı Ders 39

'Daha İyi' Olacağını Söylediler, Ama Öyle Olmadı..... 41

Ben Görünmüyor Muyum? 44

Annemle Babam Boşandı Ben de Boşanmış Gibi Oldum 46

Ziyaret İçin Bile Olsa Hiç Islahevine Birini Görmeye Gittiniz mi? 49

Son Sınıfta Yaşanan Stres..... 55

Büyük Beklentiler İçinde Olmak..... 58

Eşcinsel Olduğunuzu (Net Olarak) Nasıl Anlarsınız?..... 60

Geçmişteki Hayatımı Temizleyebilsem Keşke..... 62

Hayatınızda 'Düşlediğiniz Gibi Olmayan Bir Baba' Var mı? 65

Genç Bir Anoreksik Olarak Benim Hayatım 66
Aşk: Hayatın Tedirgin Eden Bir Gerçeği 70
Benim Başıma da Gelebileceğini Hiç Düşünmemiştim 75

3. Gençler ve Stres: Siz de 'Baskılar Diyarı'nda mı Yaşıyorsunuz? 81

Parti Planladığımdan Çok Farklı Bir Şekilde Bitti 82
Stresli Bir Hayat mı Yaşıyorsunuz? 84
Gençler, Gençlikte Yaşanan Stresin Nedenlerini Tartışıyor 85
Alıştırma: Neler Sizi Bunaltıyor? 93
Stresi Tetikleyen Başlıca Nedenler 94
Gerisi Sizin Elinizde 99

BÖLÜM 2: Stresin Birçok 'Yüzünü' Anlamak 101

4. Yazarlardan Mesaj 103

5. Stres Nedir? 107

İki Ateş Arasında Kalmak 107
STRES 101: Stresin Ne Olup Ne Olmadığıyla İlgili Bir Gencin Bilmesi Gereken Her Şey 111
Neler Olmakta? Stresin 'Alarm Evresi' 113
Görünürde Bir Tehlike Yok 'Stresin Direnme/Uyumlanma Evresi' 115
'Bana Bir Mola Ver!' Stresin 'Tükeniş Evresi' 116
Alıştırma: Siz ve Stres 118
Gerisi Sizin Elinizde 119

6. Stresin Yol Açtığı Üç 'Yan Etki' 121

Bir Tanrıça ile Sorun 122

Stresin (Fiziksel, Duygusal ve Davranışsal) İşaretlerini ve Belirtilerini Nasıl Tanırız? 127

Alıştırma: Stresin Sizin Üzerinizdeki Etkileri Nelerdir? 129

Gerisi Sizin Elinizde! 132

BÖLÜM 3: Stresli Olduğunuzda Nasıl Davranırsınız (Tepki Verirsiniz)? 135

7. Yazarlardan Mesaj.....137

8. Domino Etkisi: Stres Sizi Kontrolden Çıkarıyor mu? 141

Uyuyup Kalırsan, Sonunda Kaybedersin!.....142

Alıştırma: (Hayatınızın) Domino Taşlarının Devrilmesini Nasıl Engellersiniz?.....145

Gerisi Sizin Elinizde! 147

9. Aşırı Uçlar: Stres Size de İyi Geliyor mu? 149

Dünya Seyahatleri Yapan, Ormanların Cesuru, Tundra Araştırmacısı: Boyd Matson!.....150

Aşırı Uçlar: Stresten Duyduğunuz Heyecan!.....151

Alıştırma: Strese Tutkun Musunuz? Eğer Gerçekten Strese Tutkunsanız Bunu Nasıl Anlarsınız? 152

Gerisi Sizin Elinizde! 154

10. Stres Bireyseldir: Ona Nasıl Tepki Vereceğinizi Bir Tek Siz Bilebilirsiniz.....155

Birbirine İki Benzemez 157

Sakin Kalmak Ya da Çileden Çıkmak: Seçim Sizin
Alıştırma: Stres Altında Sakin Mi Oluyorsunuz (Ya Da Kendinizi Mi Kaybediyorsunuz)?.....160

Gerisi Sizin Elinizde! 163

Bölüm 4. Stresle Başa Çıkma Becerileri : Stresli Durumlardan Düşünerek Sıyrılmanın Yolları..... 165

11. Yazarlardan Mesaj 167

12. Kafanızı Çalıştırma Becerisi 1: Net Düşünmek İçin A + B = C Testi 171

Kaderle Buluşma 172

Stres Sizi Etkilediği Gibi Sizin Kaderinizi de Etkiler 177

Net ve Mantıklı Düşünmek Baskı Altındayken de Sakinliğinizi Korumanıza (Ve Belki de Başınızdaki Dertten Kurtulmanıza) Yardım Edebilir.....179

Alıştırma: A+B=C Net Düşünebilme Becerilerinizi Açığa Çıkarma.....184

Gerisi Sizin Elinizde! 185

13. 'Kafanızı Çalıştırma' Becerisi 2: Nasıl Olumlu Düşünen Biri Haline Gelirsiniz 187

Elektriklerin Kesildiği Akşam 188

Olayların İyi Taraflarını Görmek Stresin Yönünü Değiştirmenize Yardım Edebilir.....191

Pireyi Deve Yapmaya Meyilli misiniz?1 91
Eğer Pire Gerçekten Deveyse? 192
Alıştırma: Daima Bardağın (Boş Yarısını Değil De) Dolu Olan Yarısını Görebilmenin Yolları 193
Negatif Bir Düşünceyi pozitif Bir Düşünceye Dönüştürme Yolları 197
Gerisi Sizin Elinizde?.....199

14. 'Kafanızı Çalıştırma' Becerisi 3: Sorunları Çözme Yolunda Hızlı ve Basit Beş Adım 201

Sonja, Sabrina ve Müthiş Kyle Thurman!.....202
Problemleri Etkili Bir Şekilde Çözme Başka Bir Deyişle Annem ve Babam ile Sonja ve Kyle Thurman Arasında Bir Karar Vermek 204
Alıştırma: Sorun Çözmede Nasıl Ustalaşacaksınız 208
Gerisi Sizin Elinizde?.....212

Bölüm 5: Stresle Başa Çıkma Becerileri: Stresli Bir Durumdan 'Konuşarak' Çıkabilmenin Yolları.....213

15. Yazarlardan Mesaj 215

16. Kendinle Konuşma: Stres Ortaya Çıktığında Kendinizle Nasıl Konuşmalısınız?.....225

Juliet ve Romeo'su 226
'Tatlı Dil' ile Zor Durumlardan Nasıl Kurtulursunuz 228
Alıştırma: Kendinizle Konuşarak Stresli Bir Durumdan Nasıl Kurtulursunuz 230

Gerisi Sizin Elinizde! 232

17. Bağırmadan, Surat Asmadan ve Kaçmadan Düşündüğünü Söylemek 233

Minik Oyuncak Bebekler 234

Hayır'ın (ya da Evet'in) Neresini Anlamadın ? 237

Edilgen, Saldırgan ve Kendinden Emin Davranışlar Arasındaki Farkları Biliyor musunuz?.....238

Kendinden Emin Davranmanın En İyi Yollarına Dair Beş İpucu 242

Alıştırma: Edilgen Misiniz, Saldırgan Mısınız, Kendinden Emin Misiniz? Kurduğunuz İletişimin Nedenini ve Nasılını Kavramak 243

Gerisi Sizin Elinizde?.....250

18. 'Rol Yapma': İstediklerinizi Elde Etmeye Yardımcı Olabilecek Sözleri Önceden Prova Etmek 251

Larry'i Paketlemek 252

'Larry Welch'in Durumuna Hiç Düştüğünüz Oldu mu?.....257

Alıştırma: Kendi Çıkış Yolunuzu Bulmak İçin Prova Yapmak 257

Gerisi Sizin Elinizde! 261

Bölüm 6: Başkalarının Elini Uzatmasına İzin Vermek: Stresle Başa Çıkma Ekibinizin Üyeleri Kimler?.....263

19. Yazarlardan Mesaj 265

20. El Uzatılmasına İzin Verin : Yalnızlık Kaderiniz Değil 267

Benim Prensim 268

Sizin de Kraliyet Ailesine Yakışır Bir Tedavi Görmeniz İçin Bunu Talep Etmeniz Gerekebilir 273

Bireysel Yaşanılan Acıyla Başa Çıkmak İçin Altı Pozitif Yol 273

Alıştırma: Yardım Almak İçin Nereye Başvurabileceğinizi Biliyor Musunuz? 276

Gerisi Sizin Elinizde! 278

21. Aileniz: 'A' Takımının Üyeleri.....279

Her Şey Olabilir Ama Normal Değil 280

Aileniz 'Normal' Bir Aile mi? Bir Aile Olmanın Mutlulukları ve Acıları 286

Aile Üyelerinizin Stresinizi Azaltmasının ve Hayat Oyununuzda Sizin İçin Büyük Bir Fark Yaratmalarının Dört Sebebi.....287

Alıştırma: Ev İçinde Ekibinizi Hazırlama.....291

Gerisi Sizin Elinizde! 293

22. Arkadaşlar: Hem Takımınızdalar Hem de Amigolar ! 295

Gizli Tutulamaycak Kadar Büyük Bir Sır 296

Arkadaşlar Dört Şekilde Stres Yaratır ve Stresi Yenmemize Yardım Ederler.....300

Alıştırma: Hangi Arkadaşlarınız Sizi Strese Sokuyor ya da Stresten Kurtarıyor?.....304

Gerisi Sizin Elinizde! 306

23. Akıl Hocaları, Rehberler ve Rol Modelleriniz: Stresle Başa Çıkma Ekibiniz Ne Kadar Büyük? 307

Milyonda Bir 308

1+1=3 Prensibi Sizin Ekbinizde de Bu Yedi Oyuncu Yer Alıyor mu?.....312

Alıştırma: Sizi Destekleyenler Kimler 313

Gerisi Sizin Elinizde! 317

Bölüm 7: Önleme ve Başa Çıkma Becerileri: Kendinize İyi Bakmanın Mükemmel Yolları 319

24. Yazarlardan Mesaj 321

25. Beslenme, Uyku ve Bedeni Arındırma: Strese Karşı Direnç Edinmenin Üç Harika Yolu.....327

Gölge Günü 328

Bedenin Yakıtı Besinler: Yakıtınızın Kalitesini Arttırmanın Üç Yolu.....333

Egzersiz Yaparak Stresi Önlemenin Beş Önemli Yolu ..337

Stresli misiniz? Rüyaya Dalın: Stres ve Uykunuz.....339

Alıştırma: Yemek, Beden, Egzersiz ve Uyku 343

Gerisi Sizin Elinizde! 343

26. Karından Nefes Alma: Doğru Nefes Alıp Vererek Stres Gerçekten Uzaklaştırılabilir.....345

Kumral Saçlı, Yeşil Gözlü, Büyük Ayaklı 346
Duran Beyninizin Doğru Nefes Alıp Vermekle Düzelmesinin Dört Nedeni.....348
Alıştırma: Durmuş Beyni Tekrar Çalışır Hale Getirmek351
Gerisi Sizin Elinizde! 353

27. Kademeli Kas Gevşetme Tekniği: Rahatlamak (ve Gevşemek) İçin 'Havalı' Bir Yöntem.....355

Hun Hükümdarı Mathilda.....356
Stresi Gevşemeyle Yok Etmenin Üç Havalı Nedeni 361
Alıştırma: Gerginliği Eritme – Bedeninizdeki Tüm Kasları Nasıl Gevşetirsiniz 364
Gerisi Sizin Elinizde! 370

28. Zihinde Canlandırma: 'Beyindeki Baskı'yı Aza İndirgeme 371

'Süper Kızlar' 372
Zihinde Canlandırma Yönteminin Hayatınızdan Stresi Yok Etmesinin Dört Yolu 376
Alıştırma: Stresten Kurtulmanız Gerektiği Zamanlarda Zihninizi Küçük Bir Mola Almak İçin Eğitime Yollamak .378
Gerisi Sizin Elinizde! 379

29. Müzikteki Sihirli Güç: Kendinizce Şarkı Söyleyip ya da Dans Edip Stresten Nasıl Kurtulursunuz? 381

Ciara'nın 'Müzik Kutusu' 382
Stresten Rahatlamaya Geçişte:
Müziğin Rengarenk Havası 385
Stresten Sıyrılmak İçin Müziği Kullanmanın Beş Yolu .. 387
Alıştırma: Stresten Kurtulmak
Amacıyla Müzikten Yararlanmak 389
Gerisi Sizin Elinizde! 392
Sonsöz 393

Teşekkür

Bu kitap yazılırken katkıda bulunan kişilere teşekkür etmek istiyoruz.

Öncelikle, Gençler İçin Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu dizimizin bu son kitabının ayrılmaz bir parçası olan tüm ergenlere teşekkür ediyoruz. Aklınız ve kalbinizdekileri bizimle paylaştığınız için ve dünyadaki öteki gençlerin kendi hayatlarında uygulayabilecekleri bir hale dönüştürebilmeleri hakkında yollar bulmak amacıyla karışık duygularınız üzerinde uzun uzun düşündüğünüz için teşekkür ediyoruz.

Her zamanki gibi yayıncımız Peter Vegso'ya ve Health Communications çalışanlarına da en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. İçlerinden yakın çalışma arkadaşlarımız olan Christine Belleris, Lisa Drucker, Susan Tobias, Erica Orloff, Maria Dinoia, Kim Weiss, Randee Feldman ve Lori Golden'in bizim için çok özel bir yeri var. Ayrıca titizlikle oluşturdukları ulaşım ağı ile yazdıklarımızın okuyucularımızın ellerine ve kalplerine ulaşmasını sağlayan herkese teşekkürü bir borç biliyoruz. Andrea Perrine Brower'e de kitaplarımıza harika kapaklar tasarladığı için gülücüklerimizi ve teşekkürlerimizi gönderiyoruz.

Ofis çalışanlarımıza da bu proje boyunca çok emek harcadıklarından dolayı özel bir teşekkür göndermek istiyoruz: Tina Moreno, Carrie Hague ve kıymetli katkıları ile kitap boyunca kendini gösteren sevgili gençler.

Kişisel hayatlarımızda yanımızda olan özel insanlara da teşekkür ediyoruz. Bu yıl her ikimiz için de stresli geçti. Annemizi ve büyükannemizi kaybettik; bu kitap hazırlanırken birlikte çalıştığımız herkes bizim için birer teselli olsa da kendimizi halen toparlayabilmiş değiliz. İhtiyaç duyulan her zaman mutlaka bir 'haberci' gelir ve biz de meleklerin bize yardımını asla küçümsemiyoruz; inanın kıymetinizi biliyoruz. Annemiz ve Anneannemiz, bizim koruyucu meleğimiz olduğun için teşekkürler; Babamız ve Büyükbabamız Everett Burres, sevgi ve akıl ile dolu bir bilge olduğun için sana da teşekkürler. Hayatlarımızdaki erkekler, David Kirk'e ve Dic Youngs'a ve tüm erkek ve kız kardeşlerimize de yolculuğumuzu bizimle paylaştıkları ve kalplerimize böylesine insanca dokundukları için, en içten teşekkürlerimizi gönderiyoruz.

Ayrıca bütün nimetlerin kaynağı olan Tanrıya da şükranlarımızı sunuyoruz.

Giriş

Stresle ve hayatın baskılarıyla baş etmenin, tadına doyulmaz kılavuzuna hoş geldiniz. Bu kitapta, ergenlik çağındaki gençlerin (on iki - yirmi yaşları arası), günümüz şartlarında yüzleştikleri baskılar ve stres hakkında açıkça konuşmalarının yanında, stresle baş etmenin ve bir o kadar önemli olan stresi kendi avantajları için kullanmanın en iyi yolları anlatılıyor.

Ergenlik döneminin nasıl olduğunu bildiğinize göre, size bu dönemdeki hayatın stresli olduğunu söylemeye gerek bile yok. Okulda iyi dereceler yapmak gerekliliğinin baskısıyla baş etmekten, arkadaş edinme (arkadaşlıklarını devam ettirebilme) sınavlarını geçmeye; yarı zamanlı bir iş bulmaktan, istediğin gibi yaşamaya**;** hafta sonu arkadaşlarınla nerede takılacağına karar vermekten, üniversiteyi nerede okuyacağına (ya da stajını nerede yapacağına) karar vermeye; yapman gereken her şeyi yapabileceğin zamanı yaratmaktan, kendin için boş ve bunalım takılabileceğin zamanı bulmaya; ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve aktivite koçlarının ihtiyaçları ve beklentileriyle karşılaşmaktan, kendi hayatının hedeflerini belirleme ve onları başarmaya, hayat aşırı yoğun olabilir. Bu aşırı yoğun hayatı, Geoff Granger adlı genç 'dengeleme oyunu'

olarak adlandırırken, Tandy Mann, 'mücadele hokkabazlığı' olarak, Cindy Morris ise 'gençlik diyarındaki hayvanat bahçesi' olarak isimlendiriyor.

Hayatı ergenlik çağındaki bir genç olarak yaşamaya ne isim verirseniz verin, iniş ve çıkışların yarattığı strese bakmadan, baş etmek zorundasınızdır ve sakin kalırsanız çok daha iyi olacağını bilirsiniz. Bu kitabı, bu işi başarmanın yolunu gösteren tadına doyulmaz bir rehber olarak okuyabilirsiniz. Tadına doyulmaz bir kitap? Eğer hâlâ Taste Berries for Teens: Inspirational Short Stories and Encouragement on Life, Love, Friendship and Tough Issues, ya da Taste Berries for Teens Journal ve bizim gençler için tadına doyulmaz kitaplar serimizin sonuncusu olan, More Taste Berries for Teens: A Second Collection of Inspirational Short Stories and Encouragement on Life, Love, Friendship and Tough Issues kitaplarından herhangi birini okuma fırsatın olmadıysa muhtemelen 'Tadına Doyulmaz Kitaplar' ne demek diye soruyorsundur. Tadına Doyulmaz Öyküler, lezzet algılayıcılarınızı, tadı hoşunuza gitmeyenler dahil bütün besinlerin lezzetli olduğuna bir şekilde ikna eden, küçük, fevkalade öykülerdir. Bunlar, kökler gibi acı ama yenmesi gereken, besinleri yemeyi kolaylaştırmak için bütün dünyada yıllardır kullanılmaktadır. Akşamında, kendinizi ezilmiş, yenilmiş, ne yapacağını şaşırmış ve mutluluktan çok uzaklarda, önünüzde duran sorunları halledemeyecek gibi hissettiğiniz günler oldu mu? Bir hayal kırıklığı yaşadığınızda, ihanete uğramış hissettiğinizde, kırılan kalbinizi onarmaya çalıştığınızda? Yapacak milyonlarca işiniz varken bunları yapacak zamanınız olmadığını ya da hiç canınızın istemediğini düşündünüz mü? Peki ya işlerin planladığınız gibi gitmediği ya da herkesin bir planı varken,

en azından varmış gibi görünürken, sizin hiç planınız olmadığı oldu mu? Kaderin size falsolu bir top attığı, sizinse onu nasıl yakalayacağınızı ya da kime atacağınızı bilmediğiniz? Stresin yönettiği, kaygılarla dolu, üzerinizdeki baskıların sürekli arttığı, ağzınızın tadının kaçtığı böyle günlerde tadına doyulmaz öykülerin tadına bakın. Bu kitap sizin için yazıldı!

Stres ve Yaşamın Baskılarıyla Baş Etme Kılavuzu:

- Stresin ne olduğunu (ve ne olmadığını) anlamanıza,
- Stresli zamanlardaki tepkilerinizi incelemenize (ve bunların ne denli etkili olduğunu belirlemenize),
- Yaşadığınız stresin, bedensel, duygusal ve davranışsal belirtilerle kendini nasıl gösterdiğini görmenize,
- Stresi minimuma indirip, baskı altındayken de sakinliğinizi korumak için bazı harika (ve zamanın sınavından geçmiş) üstesinden gelme ve engelleme yöntemlerini denemenize,
- Stresi kendi lehinize kullanmanın yollarını öğrenmenize yardımcı olacak.

Stresli durumlarla etkili biçimde başa çıkmayı öğrenmek size kendinizi iyi hissettirmekle kalmaz. Stresli anlarla olumlu biçimde başa çıkabilmek, sizin daha başka stresli durumlara karşı öz güven kazanmanızı sağlar. Zor zamanlarınızı olumlu şekilde atlatmayı ne kadar çok başarırsanız, bu sahada ne kadar çok olumlu tecrübe deneyimlerseniz, ardından gelecek başka zor zamanları atlatmakta o kadar usta olursunuz. Bu

söylediğimizin ardından, hatırlatmakta yarar var ki ergenlik çağındaki gençlerin çoğunluğu, günlük streslerle başa çıkabilirler, ancak bazı tür stresler ve baskılar herhangi bir insanın tek başına atlatamayacağı kadar fazladır. Eğer sıkıntılı, zor olaylar yaşıyorsanız, acınızı yalnız başınıza çekmek ve kendinize zarar vermek yerine, yardım isteyin. Bu durum, özellikle, fiziksel, duygusal ya da cinsel taciz vakaları, intihar etme eğilimi, yeme bozuklukları, depresyon, hamilelik veya uyuşturucu ve alkol bağımlılığı için geçerlidir. Eğer nereden yardım alacağınızı bilemiyorsanız, sizi doğru yere yönlendireceğine güvenebileceğiniz bir yetişkine (anne babanıza, öğretmeninize, okuldaki öğrenci rehberinize ya da din adamınıza) danışabilirsiniz. Pek çok okulda yaşıtlardan bunalım danışma hizmetleri verilmektedir; gençlere değerli bilgiler verip ayrıca sizi aradığınız yardım için doğru yere yönlendirebilecek ücretsiz telefon hatları bulunmaktadır.

Bu kitap yedi bölümden oluşmaktadır. Her bölüm 'Yazarlardan Bir Mesaj'la başlamaktadır. Bu mesajlarda, size bölümün konusu hakkında kısaca bilgi veriyor, ayrıca ergenlik çağındaki gençlerin, mektuplarıyla ya da görüşmelerimiz esnasında bizimle paylaştıkları, genel olarak stres konusunda, kuvvetli 'tadımlık öneriler' sunuyoruz. Her bölümün başlangıcında bir gencin hikâyesi bulunuyor. Ardından, öğretmek istediğimiz belirli bir kavram ya da beceri, sonra da anlatılan beceriyi edinmenize ve kendi yaşamınıza uyarlamanıza yardımcı olacak bir pratik bölümü yer alıyor.

Bu kitabın bilgilendirici olduğu kadar eğlendirici de olmasını istiyoruz. Bu sebeple bahsettiğimiz bölümleri okurken, bütün tekniklere açık olun ve daha sonra da yaşadığınız duruma en iyi uyan teknikleri seçin. Örneğin, yakın bir arkadaşınızla buluşaca-

ğınız zaman ya da okula geç kaldığınızda, (sakince oturup çeşitli kas gruplarınızı gevşetmenizi gerektiren) 'adım adım gevşeme' tekniğini kullanmanız uygun olmaz. Ne var ki daha sonra, bu teknik, gerginliğin neden olduğu bir baş ağrısını geçirmeniz ve günün kalanında size yardımcı olacak biçimde (yeniden) odaklanmanız konusunda işe yarayacaktır. Benzer biçimde, hedefinizden uzağa düşmenizi önlemek ve sizi tam olarak olmanız gereken doğru yere yönlendirmek için 'yüksek sesle düşünme' becerisinin de kullanım yeri farklıdır. Evet, gemiye hoş geldiniz. Gevşeyin, öğrenin ve eğlenin!

Bu kitabı yazarken her zaman sizin görüşlerinizi öğrenmeyi de bekledik. Hangi hikâyeleri, becerileri ve yorumları daha çok beğendiğinizi ve bunun nedenini bilmek isteriz. Ayrızca sizin hayatınızda ya da çevrenizdeki insanların hayatlarında yaşanmış olan 'tadına doyulmaz' bulduğunuz hikâyeleri bilmek ve öğrenmek bizi çok mutlu eder. Bu kitabı ne kadar yardımcı bulduğunuz ile ilgili yorumlarınızı bekliyoruz ve bunun dışında ergenlik döneminizle ilgili yaptığınız pozitif ve güçlü yaşanmışlıklarınızı ve size acı cektiren ve sıkıntı yaşamanıza neden olan sorunları bizimle paylaşmanızı bekliyoruz. Gençler İçin Ergenlik Dönemi için tadına doyulmaz öyküler_kitabımızın üçüncü baskısına hazırlanıyoruz bu yüzden paylaşmak istediğiniz hikâyelerinizi lütfen bize bu adres üzerinden iletin:

Taste Berries For Teens III

c/o Teen Team

3060 RaceTrack View Drive, Suite #101-103

Del Mar , CA 92014

1

Gençler konuşuyor: Gençlik Diyarında Yaşamın Stresi

On ve yetmiş yaşları arası tüm hayatın en zorlu yıllarıdır.

Helen Hayes

1

Yazarlardan Mesaj

Kimsenin hayatı tümüyle stresten arınmış değildir buna siz de dahilsiniz. Günümüz hayatında genç olmak iniş ve çıkışlara dolu; müthiş, olağanüstü, ürkütücü, heyecanlı, utanç verici, gergin, aylak ve 'bunun olduğuna inanamıyorum' dedirten deneyimler yaşamak demektir. Gençlik, umut ve beklentilerin belirgin olduğu bir zamandır: 'Beğenilecek miyim, dikkate alacaklar mı, arkadaşım olmak isteyecekler mi?' 'Dışarıda benim için özel olan ve beni bekleyen biri var mı?' 'Bu sınıfı geçebilecek miyim, üniversiteyi kazanabilecek miyim, benim için doğru olan en iyi mesleği seçebilecek miyim ve harika bir iş bulabilecek miyim?'

Gençlik dönemi ayrıca birçok 'ilk' ile doludur: birine karşı özel hisleriniz olduğunu farketmek, özel biriyle ilk randevu, araba kullanmayı öğrenmek, ehliyet sınavını geçmek, kendi başına ilk kez araba kullanmak, ebeveynleriniz, öğretmenleriniz ve arkadaşlarınızın gözünü boyamak için değil de kendi başarınız için derslerden yüksek notlar almaya karar vermek.

Gençlik döneminde gerginlik veren tüm önemli kararlar yer alır: Liseyi bitirdikten sonra iş dünyasına mı girmelisiniz

yoksa uzmanlaşmak için mesleki eğitimi ve pratiği mi tercih etmelisiniz ya da üniversiteye girmeye mi çalışmalısınız? O, özel kişiyle uzun süre birlikte mi olmalısınız ya da başkalarıyla da mı çıkmalısınız? Bazı arkadaşlıklarınızı bitirmeli misiniz, yeni arkadaşlar edinip, eskileri geride bırakmalı mısınız? Yarı zamanlı bir işe girmeli misiniz ya da tüm konsantrasyonunuzu notlarınızı yüksek tutmaya mı vermelisiniz?

Gençlik çağı, aynı zamanda bir şeyi 'yap ya da yapmazsan öl' hissiyatının güçlü bir şekilde hüküm sürdüğü bir zamandır: Zorlayıcı üniversite sınavını kazanıp, hayallerinizi gerçekleştirip, üniversiteye girebilirsiniz, bir iş bulabilirsiniz ya da kim olduğunuzu keşfedip ardından kimliğinizin getirdiklerinin üstesinden gelmeye çalışabilirsiniz tabii bu arada arkadaşlarınızla da aranızın iyi olması gerekir ki siz de çevresi kalabalık birisi olabilin.

Gençlik çağı, büyüme ve sonunda kendi yolunuzu bulup kendi hayatınızı kurma zamanıdır. Kendi ayaklarınızın üstünde durmayı öğrenirken, ailenizle aranızın güzel olması, evde işlerin yolunda gitmesi için onların ritüel ve kurallarına saygı duyup, kendi bağımsızlığınızı yaşayıp, tek başına ya da arkadaşlarınızla zaman geçirmek isteseniz bile evdeki sorumluluklarınızı yerine getirmenin önemini bilirsiniz. Bu öyle bir zamandır ki ebeveynlerinizin istek ve beklentileri ile karşılaşırken diğer yandan kendi içinizden yükselen sesi bulur ve öz sesinizi daha net duymaya başlarsınız.

Genç olmak: Bundan başka daha stres dolu ve heyecan verici bir şey var mıdır? Sivilceler ve diş tellerinden, doğruluk mu cesaret mi oyununa değin stres günümüz gençliğinin yaşamının önemli bir parçasıdır. Öyle ki bu kitabı hazırlarken

çalıştığımız çok sayıda genç, genç olmanın 'gençler diyarında' yaşamak olduğunu ve bu yerin de 'baskılar diyarından' pek de uzak olmadığını söylemişlerdir.

Bu bölümde gençler, yüzleştikleri en güncel sıkıntıyı ve bunun neden onlar için günün stresi olduğunu açık yürekliliklе anlatıyorlar. Tabii ki siz de isterseniz kendi öykünüzü yazabilirsiniz (üçüncü bölümde böyle bir şansınız olacak), fakat şimdi gençlerin karşılaştığı bazı karmaşık sorunlara yakın plandan ve kişisel bir gözle bakalım.

2

Günün En Önemli Stresi: Gençler Hayatlarında Güncel Olan En Büyük Stresi Anlatıyor

Kız Arkadaşımın Ültimatomu

Kız arkadaşım Stella Anne Harding, bana bir ültimatom verdi: Onu arabayla alıp dışarıya çıkartmaz ve gezmeye götürmezsem, kendisine yeni bir erkek arkadaş bulacakmış. Stella Anne ayrıca birçok arabası olan erkek tanıdığını ve hepsinin de onunla çıkmak için öldüğünü sürekli bana hatırlatır. Bunun doğru olduğunu biliyorum. Stella Anne bir bakışıyla karşısındaki erkeği mest edebilir. Stella Anne, eğer bir erkekle çıkmaya karar verirse o erkek anında yüreği çarparak, ona koşar.

İşte size üzerinde konuşulacak olan baskı.

Stella Anne bana bu ültimatomu verdiğinden beri hayatım, her şeyim, ehliyet sınavını geçip, ailemin arabasını kullanma iznine sahip olmama dayanıyor. Bu nedenle şu anda hayatımdaki en büyük stres bu.

Ehliyet sınavını geçmek söylendiği kadar kolay bir şey değil arkadaşım Tom Jennings şimdiye kadar iki kez bu sınavdan kaldı. Fakat benim stresim bu sınavı geçip, ehliyetimi alsam da bitmiyor. Ailem arabanın kullanımı ile askeriyenin bile kurallarından daha fazla kural koyuyor. 'Şöyle yaparsan....' 'Böyle yapmayacaksın...' gibi şeyler işte. Hatta arabayı kullanabilme hakkımı elde etmenin yolunu notlarımı yükseltme zorunluluğuna bile bağladılar. Bu nedenle şu anda sadece ehliyet sınavına çalışmıyorum ayrıca tüm boş vaktimi ders çalışarak geçiriyorum ki hiçbir notum düşük gelmesin. En ufak bir hatam, notlarımın azıcık düşmesi, derse kazara geç kalmam ya da yanlışlıkla anne babama 'cevap vermem' en sonunda ehliyetimi alsam bile arabayı kullanma iznimi koparmamı engelleyebilir.

Bu nedenle bugünlerde ehliyetimi almak (bir de notlarımı yüksek tutup, anne ve babamı üzecek bir şey yapmamak) ve tabii ki Stella Anne'nin hiç aklımdan çıkmayan tehdidi beni strese sokuyor. Arabası olan çocuklar Stella Anne ile flört etmeye çalıştığında ve özellikle Stella Anne bana baskı yapıp bir şeyler gösterme modunda ise ben doğrudan 'baskılar diyarı'na gidiyorum.

Zach Shields, 16

Söz Yüzüğü Sorunumu Çözecek mi?

Hayatımdaki en büyük stres şu: Nebraska Üniversitesine gitmek istiyorum çünkü büyük ve harika bir futbol takımları var. (Amerika'daki büyük sekizliden biri.) Başvurduğum dört üniversite içerisinde benimle en çok ilgilenen de yine bu üniversite oldu. Futbol Bölümü, beni birçok kez futbol bursu alabilme olasılığım hakkında aradı. Burs almam, üniversitede dört yıl masraflarımı karşılamamız konusunda ailemi ve beni çok rahatlatacak harika bir şey olur. Ama buradaki büyük sorun: Nebraska Üniversitesine gidecek olursam kız arkadaşım ve ben ayrı üniversitelerde olacağız ki bu beni gerçekten çok daraltıyor.

Kız arkadaşım Melissa Williams, benim lise aşkım ve biz onunla üç yıldır çıkıyoruz. Birbirimizi gerçekten çok seviyoruz ve bir gün Melissa'nın karım olmasını umuyorum. Lisede okurken hep aynı üniversiteye gitmeyi tasarladık, çünkü bu şekilde hep birlikte olabilecektik. Üniversiteden mezun olduktan sonra evlenmeyi kararlaştırdık. Bütün planlarımızı yaptık. Fakat işler planladığımız gibi yürümüyor. Melissa doğuda saygın bir moda pazarlama bölümüne sahip olan bir okula gitmek istiyor çünkü kariyerini bu yönde planlıyor. O yaratıcı ve becerikli birisi ve bu üniversite onun için mükemmel bir seçim. Fakat bu iş sadece onun okuluna müracaat yapıp hallolabilecek türden bir iş değil. Ne yazık ki onun seçtiği okulda bir spor bölümü dahi yok.

Ayrı üniversitelere gitmek konusunda gerçekten çok stresliyim ancak aynı okulda olabileceğimiz başka bir yol göremiyorum. Ondan Nebreska Üniversitesine benimle bir-

likte gelmesini istediğim her seferinde bana seçtiği üniversitenin kendi hedefleri için en iyisi olduğunu hatırlatıyor. Melissa tabii ki haklı ancak benim için de en iyi okul futbol oynama şansımın olduğu bir okul ki böylece profesyonel bir futbol takımına seçilme fırsatına sahip olacağım ki bu da benim nihai hedefim.

Önümüzdeki dört yıl kız arkadaşımı sadece arada bir görebilecek olmayı düşünmek bile istemiyorum. Melissa ile aramıza binlerce kilometrelik mesafe girdiğinde kendi çalışmalarımıza dalıp, kariyer hedeflerimize odaklanıp birbirimizden kopacağımızı düşünmek beni korkutuyor. Artı olarak Melissa, çok şeker, akıllı ve güzel bir kız öyle ki her erkek ondan etkilenebilir. Ayrı üniversitelere gittiğimizde onu kaybedebilirim ve bundan çok korkuyorum; Melissa orada başka birini bulabilir. Bu olasığı düşünmek bile beni çok korkutuyor.

Melissa'yı kaybetmeyi gerçekten istemediğimden ona bir nişan ya da en azından söz yüzüğü takmayı teklif etmeyi düşünüyorum. Bu şekilde en azından birbirimize söz vermiş oluruz. Ama yine de birbirimizden yoksun kalacağız. İkimiz de başkalarıyla çıkmayacağımıza söz versek bile bu onu her gün göremeyince kendimi çok yalnız hissetmemi engellemeyecek.

Bu hayatımda karşılaştığım en büyük ikilem ve bu stres beni bunalıma sürüklüyor. Hayatımın geri kalan kısmını şekillendirecek seçimler yapıyorum!

Kevin Walker, 18

Patrick'le 'İşleri Yoluna Koymak'

Şu anda hayatımdaki en büyük sıkıntı hoşlandığım kişinin yani Patrick McCormack'ın bana okulda, arkadaşlarımın yanınındayken de yalnızken davrandığı gibi davranmasını sağlamak. Bu basit bir iş değil. Patrick'in kötü birisi olduğunu kastetmiyorum. Sadece onun birazcık utangaç olduğunu düşünüyorum ve fazlaca üstüne gidip, işlerin nasıl yürüyeceğini söyleyen kişi olmak istemiyorum. Bu sorunu doğru bir şekilde çözümlemeliyim. Ancak zaman da önemli çünkü şu an sabrımın zorlandığını hissediyorum.

Benim ailem çocuklarının yer aldığı tüm etkinliklere hep beraber katılır. Erkek kardeşimin beyzbol sezonu başladığında ben de dahil olmak üzere aileden herkes tüm maçlarda bulundu. Bu maçlar genelde okul sonrasında bazen de cumartesi sabahları yapılır. Maçların ortamı oldukça güzel ve samimi olduğundan kimse sıkılmıyor. Takıma giremeyen çocuklar bile bir şekilde o geniş sahnede yer buluyorlar. Oyuncuların anne ve babaları, okulun takımlarına gelir elde etmek amacıyla kurulmuş yiyecek içecek satış tezgâhlarında dönüşümlü olarak çalışıyorlar. Anne babalar genelde takımda oynayan çocukları hariç ailelerinin diğer üyelerinden de yardım alıyorlar. Ben beyzbolla pek ilgilenmem ancak satış tezgâhında çalışmak çok zevkli oluyor ki genelde arkadaşlarım da yardıma geliyor ve o zamanlarda daha çok eğleniyorum.

Yedinci maçta, her zaman olduğu gibi, arkadaşlarımdan gelen var mı diye bakmak için satış tezgâhına gittim. Tezgâha vardığımda sınıftan arkadaşım Patrick'i gördüm o da aynı anda beni görmüştü. Umursamaz bir tavırla bana "Burada ne

arıyorsun?" diye sordu. Patrick oldukça alaycı bir tip olarak tanınır ancak aynı zamanda zeki ve hazırcevaptır bu nedenle de oldukça fazla arkadaşı vardır. Patrick'in bu sivri dili ondan hoşlanmama engel değildi; hatta bu durum, onu daha çekici kılıyordu. Patrick gerçekten çok hoş bir çocuk ve bütün kızlar onu 'uğrunda ölünecek' biri olarak görüyorlar.

Patrick farkında olmasa da ben ondan çok hoşlanıyordum ve Patrick'in beğendiği kızlar anında okuldaki diğer çocukların da beğenisini kazanırlardı. Okulda tanıdığım tüm kızlar onun sevgilisi olmak için can atıyorlardı ama Patrick kendini her zaman elde edilmesi zor biri olarak gösterirdi. Bildiğim kadarıyla okulda kimseye kız arkadaşı olmasını teklif etmemişti ve bu dünyadaki hiçbir şey onun ilk gerçek kız arkadaşı olmak kadar mutlu edemezdi.

Patrick'in tavrı moralimi bozsa da pes etmedim ve "Çalışıyorum" dedim. O da alaycı bir tonda "Şahaneymiş," diye mırıldandı. Sözlerinden hiç etkilenmemiş gibi davranarak, tezgâha gelen iki yetişkine servis yaptım, önüme önlük takıp diğer müşterileri beklemeye koyuldum. Şansıma inanamıyordum gizli gizli hoşlandığım çocukla aramızda yalnızca birkaç santimlik mesafe vardı! İşler bundan daha iyi olamazdı ve onunla bu kadar yakın olma fırsatını yakaladığım için çok memnundum. Onun yaralayıcı sözlerine katlanmam gerekse de bu durumu iyi bir şekilde değerlendirmeye kararlıydım. Stresli bir durumdu ama heyecanlı ve güzel bir çeşit stresti bu.

Sahadan gelen alkış ve tezahüratlara bakınca oldukça güzel bir maç olduğunu söyleyebilirdiniz. Maçlar heyecan verici olunca herkes mutlu olur bu nedenle ben de mutluydum. Satış standında da ilgi çekici bir 'oyun' oynanıyordu. Satış

tezgâhındaki anne ve babalar, oyuncuları tanıdıkları için eğer bekleyen az müşteri varsa kenardan maça bakmaya gidiyorlardı. Böyle aralarda Patrick ve ben yalnız kalıyorduk ve tutumu değişiyor bana çok iyi davranıyordu. Ancak herkes yerine döndüğünde tekrar o alaycı tavrına dönüyor ve "Hey sakar, bana bir paket daha dürüm fırlatsana!" gibi şeyler söylüyordu. İki saat kadar çalıştıktan sonra ayaklarımın ağrımaya başladığını söyledim. (Çalışacağımı bilmediğim için spor ayakkabılarımı giymemiştim.) Herkes bize bakarken Patrick eğilip yanağımdan bir makas aldı ve bana "Zavallı bebek, çalışmaya dayanamadı!" dedi. Ama ardından büyükler tekrar maçı izlemeye gittiğinde ve tezgâhta bekleyen hiç müşteri kalmadığında Patrick nazik bir tonla "Niçin biraz oturup ayaklarını dinlendirmiyorsun?" dedi.

Patrick, tüm zaman boyunca bu 'ikiyüzlü' davranış tarzını sürdürdü. Etrafta başka insanlar olduğunda alaycıydı ve iğneleyici sözler ediyordu ancak biz yalnız kaldığımızda nazik ve yumuşak davranıyordu. Ayrıca iki kere bana 'çarptı' (bunu kasten yaptığını biliyorum). Tüm bu iniş ve çıkışlarının yaşattığı hayal kırıklığına rağmen ona bu kadar yakın olma şansını elde ettiğim için çok heyecanlıydım. Okulda ona bu kadar yakın olamadığım gibi onunla hiç bu kadar fazla zaman da geçirmemiştim.

Beni en çok rahatlatan şey ise kardeşimin maçında altıncı tura geldiğimizde artık Patrick'in bana daha yakın ve nazik davranmasıydı tabii bu yanımızda kimse yokken böyleydi. Yanımıza biri gelir gelmez hemen beni iğnelemeye başlıyor ve bana gıcık oluyormuş gibi davranıyordu.

Sonra gerçekten çok heyecan verici bir şey oldu, Patrick bana çıkma teklif edecek diye beni umutlandıran bir şey.

Arkadaşım Felicia Willis tezgâha geldiğinde Patrick tekrar alaycı tavrını takındıysa da Felicia'yı kandıramadı. "Siz muhabbet kuşları çıkmaya başlamalısınız" dedi ve ekledi "Uzun süredir sizi izliyorum birlikte çok tatlı görünüyorsunuz." Bunu Patrick'in önünde söylediği için çok utanmıştım ancak memnundum da ve tabii ki ben de Patrick'le çıkmamız konusunda hem fikirdim.

Patrick, Felicia'nın önerisine "Ölürüm de olmaz" diye yanıt verdi. Bu moral bozucu bir cevaptı ancak saaatlerdir bana bir iyi bir kötü davrandığı için her şeyi oluruna bırakmaya karar verdim. Tüm bunların ötesinde Patrick ile üç saat birlikte zaman geçirmem büyük bir ilerlemeydi. Söylediğim gibi okulda böyle bir şeyin olması mümkün değildi. Derslerimiz aynı değildi, ortak arkadaşımız yoktu sınıflarımız bile okulun iki ayrı ucundaydı bu nedenle koridorda karşılaşabilmemiz bile büyük bir şanstı.

Maç çabucak bitti ve annemle babam, yanıma gelip, hemen toparlanmamı istediler. Takımın koçu ve diğer anne babalarla konuşmak istiyorlardı ve benimde onlarla gitmem gerekiyordu. Patrick'le başka bir iletişim yaşamadan oradan ayrıldım onun benim gidişimi görüp görmediğini bile bilmiyorum. Eve dönüş yolunda kardeşimin maçta sayı yaptığını öğrendim. Herkes ve özellikle kardeşim çok mutluydu. Keyfi gerçekten yerindeydi ancak benimki kadar iyi olamazdı. Hiç sayı yapmamıştım ama başarısız da olmamıştım. Aslında birinci aşamayı geçmiştim.

O gece, günlüğüme olan biten her şeyi yazdım. Tezgâhtan ayrılırken ne kadar üzüldüysem, Patrick'in de benim gidişime üzüldüğünü yazdım. 'Patrick ile ilk randevumuz' başlığı

altında konuştuğumuz her şeyi ve yaşanılan tüm ayrıntıları not ettim.

Sonraki hafta gerçekten beterdi çünkü onu sadece üç kere gördüm o da yalnızca uzaktandı. Okuldaki dolabının oradan geçmeye özen gösterdim (bu yüzden iki kere derse geç kaldım). Patrick bir kere bana baktıysa da zannnedersem beni tanımadı çünkü hiçbir şey söylemedi hatta beni hiç tanımıyormuş gibi davrandı. Bu nedenle erkek kardeşimin bir hafta sonraki maçını nasıl heyecanla beklediğimi anlayabilirsiniz. Ayrıca satış tezgâhında çalışmak için önceden ismimi yazdırdığıma emin olabilirsiniz.

Dualarım gerçek olmuştu, umduğum gibi Patrick oradaydı. Ama bu sefer her şey çok farklı gelişti. Yanımızda başka insanlar varken Patrick bana eskisinden daha iyi davranmasa da yalnız kaldığımızda gerçekten çok tatlı davrandı. Hatta maçın beşinci turunun sonunda Patrick bana, 'benden hoşlandığını' söyledi. Şok olmuştum ve arkadaşım Lindsey'in gerçekten çok heyecanlandığı her seferinde söylediği gibi 'bulutların üstüne çıkmıştım.' Maçın sonucunun belirleneceği son turda taraftarlar çılgına döndüklerinde bizim aramızdaki işler de iyice kızıştı. İki takım arasında müthiş bir çekişme vardı ve standdaki anne babalar gidip maça bakmamızı söylediler. Patrick ile ben üzerimizde önlüklerle neler olup bittiğini görmeye koştuk. Açık tribünün yanından koşarak geçerken, Patrick beni kenara çekip, dudaklarımdan öptü!

Her şey o kadar çabuk oldu ki öpücüğüne karşılık verme şansım bile olmadı.

Böylece şimdi 'bulutların üstünde olmak' nasıl bir şeymiş biliyorum ve size bunun gerçekten çok ama çok hoş olduğu-

nu söyleyebilirim. Bu 'harika, muhteşem, inanılmaz' bir şey. O zaman Patrick'e âşık olduğumdan ve onun da bana âşık olduğundan emin oldum.

Bu olanlar dört hafta önceydi. İşte en büyük stresim: Sadece beyzbol maçlarında olan bir sevgilim var. Okulda Patrick hâlâ yanıma yaklaşmıyor görseniz hastalık taşıdığımı falan sanırsınız. İşin kötüsü beyzbol sezonu kapandığında artık satış standında Patrick'in yanında zaman geçiremeyeceğim. Ayrıca o öpücükten sonra onun her zaman benim erkek arkadaşım olmasını istiyorum. Çok umutsuzum çünkü Patrick benim onun için yaptığım gibi sırf beni görmek için etrafta dolanmıyor. Bu nedenle en büyük stresim Patrick ile 'işleri yoluna koymak.'

Kimmy Shavers, 14

Aldığım En Acı Ders

Kuzenim Bobby'yle aynı liseye gitmemize ve yaşıt olmamıza rağmen, geçen döneme kadar hiç aynı sınıfta okumamıştık. Ailelerimiz çok yakın değillerdi (bunun en büyük nedeni iyi geçinememeleriydi), bu nedenle Bobby'yle benim aramda da mesafe vardı. Ama yaşımız ilerledikçe fikrimiz değişti. Ailemizin belli üyelerinin, kendi adlandırdıkları gibi, aralarının açık olması ve bizim de birbirimizi yeterince tanımamamız, arkadaş ve sınıf arkadaşı olarak birbirimizi tanımaya başlamamıza ve birbirimizden hoşlanmamıza bir engel oluşturmuyordu. Bu yıl aynı sınıfa gittiğimize göre Bobby'yle eninde sonunda birbirimizi daha iyi tanımaya başlayacağımızı düşünüyordum. Böyle düşünmek hoşuma gidiyordu ve Bobby'nin de düşünceleri benimkinden farklı değildi. Daima birbirimize dostça denebilecek bir şekilde gülümserdik ve basketbol takımının maç kazanan oyuncularının isimleri okunduğunda (müdür her zaman oyuncuların isimlerini teker teker okurdu) Bobby bana bakar ve beni kutladığını gösterir şekilde bir işaret yapardı.

Bu şekilde, Bobby'yi yalnızca bir akraba olarak görmek yerine, birçok arkadaşı olan iyi bir çocuk olarak görmeye başlıyordum. Okuldakilerin çoğu, onun düzgün bir insan olduğunu düşünüyordu. Onu çok iyi tanımasam da ben de diğerleriyle aynı fikirdeydim. Ailelerimizin arasının açık olmasına rağmen bu dönem onunla yakın arkadaş olacağımızı biliyordum.

Ama ne yazık ki öyle olmadı. İkimizin de çekingen olması mı yoksa arkadaş gruplarımızın ayrı olması mı sebep oldu, bilmiyorum. Belki daha birbirimizi tanımadığımızdan ve tek dönemlik bir derste birbirimizle bağlantı kuramadığımızdandır. Bilmediğimizdendir. Bu şekilde, dönem başladı

ve bitmesine üç hafta kala biz daha birbirimizi tanımak için fırsat bulamamıştık.

Derken okul yılının bitmesine iki hafta kala bir cumartesi sabahı, annem beni yanına çağırdı ve gözyaşları içinde, Bobby'yle üç arkadaşının geçen gece bir trafik kazası geçirdiklerini söyledi. Arabayı süren çocuk kaza anında ölmüş. Bobby hastaneye kaldırıldığında durumu çok ağırmış ve şimdi de yoğun bakımdaymış. Arabadaki diğer iki çocuk iyilermiş ve evlerine gönderilmişler.

Babam Bobby'nin ziyaretçileri kabul edemeyecek kadar kötü bir halde olduğunu söylediğinden, onu görmek için hastaneye gidemedim. Bir iki gün sonra kuzenimin ölüm haberini aldık. Şok geçirmiştim. Bu doğru olamazdı. Gerek fiziksel olarak gerek psikolojik olarak çok kötü bir durumdaydım.

Kuzenime veda edemediğim için pişmanım. Birlikte ders aldığımız o dönem boyunca birbirimizi tanımak için bize sunulmuş olan o mükemmel fırsatı tepmiş olduğumuz için de pişmanım. Bobby'nin yakın arkadaşı ve kuzeni olmak adına hiçbir girişimde bulunmadığım için çok üzgünüm.

Bobby öleli dört ay olmasına rağmen sanki acım hiç bitmeyecek gibi görünüyor. İçimdeki duygular fısıltı şeklinde konuşmuyorlar: Beynimi öfke, acı ve hayal kırıklığıyla dolduran azgın dalgalara benziyorlar. Derslerde, üç metre uzağımda oturan o duyarlı genç insanın, güneşli bir günde sınıftan içeri gireceğini ve derse grip olduğu için gelemediğini söyleyeceğini hayal ediyorum.

Keşke Bobby'yi tanımak için vaktimi verseydim. Ölümün acısıyla baş etmek gerçekten çok zor hele ki bu ölüm ailenizden birini aldıysa...

Mindy Knadler, 18

'Daha İyi' Olacağını Söylediler, Ama Öyle Olmadı

On beş yaşındaydım ve bütün hayatımı Iowa, West Des Moines'te geçirmiştim. Orada yaşamaktan memnundum. Bütün dostlarım, bildiğim her şey, alışık olduğum ve tanıdığım yaşam West Des Moines'teydi. Ancak babam, Kansas City'de başka bir iş buldu. Tüm aile eşyalarımızı toplayıp, taşınmak zorundaydık. Taşınacağımız için kardeşlerim ve ben üzülüyorduk, ama anne ve babamız, Kansas City'deki hayatımızın buradakinden daha iyi olacağı konusunda bizi temin ettiler. Büyük bir ev kiralayacağımızı, böylece herkesin ayrı birer odaya sahip olacağını söylediler. Tam bir baş belası olan kız kardeşimle aynı odada kaldığımdan dolayı bu benim için gerçekten muhteşem bir haberdi. Kız kardeşim, patırtı yapar, her zaman eşyalarımı kurcalar ve bana arkadaşlarım hakkında yüzlerce soru sorardı. Ayrıca annem ve babam hepimiz için ayrı birer telefon hattı olacağına söz verdiler ki bu da benim için muhteşem bir haberdi, çünkü (annem ve babam dahil) hepimizin fazlaca arkadaşı olduğundan, sahip olduğumuz tek telefon hattı beş kişi için kesinlikle yeterli olmuyordu. Annemle babam, daha başka vaatler de veriyorlardı. Bu taşınma işine bizi alıştırmak için ellerinden ne geliyorsa yaptılar. Böylece biz çocuklar da anne babamızın söylediği üzere oradaki hayatımızın 'West Des Moines'tekinden daha iyi' olacağına yavaş yavaş ikna olduk ya da en azından daha iyi olmasını ummaya karar verdik.

'West Des Moines'tekinden daha iyi' olması gereken hayatıma başlayalı iki ay oldu ve neyin 'daha iyi' olduğunu halen

görmüş ve yaşamış değilim. Bütün arkadaşlarımı yaşantımda geride bırakmak benim için çok kötüydü. Üstüne üstlük buradaki yeni okulum o kadar büyük ki neredeyse bir aydır bu binada olmama rağmen hâlâ binlerce koridorda gezinirken yanlış bir yere dönüp derse geç kalmaktan, hatta daha da beteri, sonsuza dek kaybolacağımdan korkuyorum. Ayrıca bu okuldaki sınıflar da çok büyük ve herhangi biriyle yakın arkadaş olabilecek kadar birbirimizi tanıyabileceğimiz konusunda kuşkularım var. Tüm bunlar yetmiyormuş gibi, buradaki dersler de öncekilere göre daha da zor. Tüm hayatım boyunca çalışmadığım kadar çok çalışıyorum buna rağmen, geçer notu zar zor alabiliyorum.

Bu okula devam etmek bende gerçekten stres yaratıyor. Ama burada stres yaratan sadece sınıfın yerini bulmak veya yüksek notlar almak değil. Sosyal olarak da buraya ait değilim gibi hissediyorum. Giysilerim, okuldaki diğer çocuklarınkinden, en azından 'havalı' çocuklarınkinden farklı. Eski okulumdayken ben de havalılardandım. Burada neredeyse her gün ne giyeceğim diye düşünüyorum. Okul kıyafetleri için alışverişimizi buraya taşınmadan evvel yaptık ve bu nedenle yeni giysiler alamıyorum. Üstüne üstlük, saç modelim de eski okulumdaki gibi 'son moda' değil. Aslında bu okula göre benim saç modelim tamamıyla 'demode' sayılıyor. Saçımın modelini değiştirmeyi çok istiyorum, çünkü havalı olmaya çalışıp da beceremeyen bir tip gibi görünmek istemiyorum. Buradaki her şey çok değişik. Bu lisenin eski okulumdan bu kadar farklı olmasına şaşırıyorum. Örneğin, geldiğim okulda, kız lakros (uzun saplı raketle oynanan bir top oyunu) takımında yıldız oyuncuydum. Yeni okulumda da lakros oynamayı umuyor, bu şekilde yeni arkadaşlar edinebileceğimi

düşünüyordum ama bu okulun bir kız lakros takımı bile yok, buna inanabiliyor musunuz?

Yani burada sıkışıp kaldım; bir yandan iyi notlar almak için uğraşırken, çoğu zaman kendimi kaybolmuş ve tek başına kalmış hissediyorum ve buraya ait olmadığımı düşünüyorum. En stresli nasıl olunuyorsa o kadar stresliyim! Üstelik şimdiye kadar 'daha iyi' olan hiçbir şey de gerçekleşmedi. Evet, ben kesinlikle baskılar diyarında yaşıyorum. Tüm bunların nedeni de havalı West Des Moines'den ayrılıp, Kansas City denen hiçbir yere gelmiş olmam.

Kendra Donovan, 17

Ben Görünmüyor Muyum?

Onu koridorda yürürken görüyorum
Ama o benim varlığımı farketmiyormuş gibi davranıyor
Yanında her zaman kendi arkadaşları ve benim arkadaşlarım var
Ama benimle ilgilenmiyor, zamanını bana ayırmıyor
Beni niçin görmüyor?
Gerçekten ben onun için görünmez miyim?
Bu beni çok sıkıntıya sokuyor

İki dersi birlikte alıyoruz
Ben hep onun yönüne bakıyorum
Neden ona baktığımı farketmiyor?
Bakışları benim içimden geçip gidiyor
Neden beni farketmiyor, neden bir gülücük atmıyor?
Gerçekten ben onun için görünmez miyim?
Bu beni çok sıkıyor!

Her gün onu öğle yemeğinde görüyorum
Ama o bana tek bir söz etmiyor
Onun her hareketini izliyorum
Ama o beni hiç umursuyor görünmüyor
Beni niçin görmüyor?
Gerçekten ben onun için görünmez miyim?
Stresli olmaktan bahsetmeyin bana.

Tüm zamanlar boyu onu düşünüyorum
Görmüyor mu? Bilmiyor mu?
Arkadaşlarımla konuşuyor ama asla benimle konuşmuyor
Beni niçin farketmiyor?
Beni niçin görmüyor?
Ben görünmezmişim gibi davranıyor
Bu beni gerçekten çok sıkıntıya sokuyor.

Renee Young, 17

Annemle Babam Boşandı Ben de Boşanmış Gibi Oldum

Annemle babam boşanma sürecinde. Onların bu kararı kendileri için en iyisi olabilir. Yani bir süredir anlaşma problemi yaşıyorlar, evin içi kötü titreşimlerle dolu. Ama bu karar onların adına iyi de olsa benim için çok kötü; çünkü artık annem ve babamla aynı evde yaşamayacağım. İkisini de seviyorum ve ikisiyle de gerçekten güzel bir ilişkim var. Ailemin bu şekilde dağılması beni huzursuz ediyor.

Annemden ya da babamdan ayrı bir hayat düşüncesi beni üzüyor ve kendimi tek başına kalmış hissediyorum.

Ayrıca bu boşanma nedeniyle hayatımda birçok değişikliğin gerçekleşecek olması da beni hayal kırıklığına uğratıyor. Bu boşanma kararı nedeniyle babam birkaç ay önce evden taşındı. Kendi arabam olmadığı için eskiden okula annem veya babam ile giderdim; ama genelde okula beni babam götürürdü, çünkü babam işe gitmek için evden daha geç çıkıyordu. Şimdi babam, bizden on beş mil uzakta oturduğu için, sabah trafiğinde o kadar yol kat edip beni okula götürmesini isteyemiyorum. Haftada bir ya da iki gün annemin işe erken gitmesi gerekiyor, bu durumda ben ne yapacağım? Okulda arkadaşlarımın benim hakkımda 'Bugün Brian nerede kaldı?' 'Anne ve babası boşandılar ve onu okula getirecek kimsesi kalmadı.' diye konuşmaları benim açımdan ne kadar utanç verici olur, bir düşünün.

Annemle babamın boşanması başka konularda da strese girmeme neden oluyor. Birkaç yıldır beyzbol oynuyo-

rum ve takımda kalabilmem için notlarımı düşürmemem gerekiyor. Dersler bana, arkadaşlarıma geldiği kadar kolay gelmediği için bu benim açımdan zaten zorlayıcı bir durumdu. Ama artık ödevleri bile yapmak daha zor geliyor, çünkü kafam dağılıyor. Ayrıca annem ve babamla birlikte aynı evde kalırken her şey daha kolaydı, örneğin, İspanyolca ödevimi yapmakta zorlanınca annem yardım ederdi. Annem İspanyolca biliyor ve babam bilmiyor. Geçen gece babamın evinde kalıyordum ve tabii ki annemden İspanyolca konusunda yardım alamadım ve bu benim başarımı etkiledi. Buna kanıt olarak İspanyolca dönem sonu sınavından aldığım D notunu gösterebilirim.

Üstelik tüm bu olanlar hayatımdaki kötüye gidişin sadece başlangıcı olduğunu gösteriyor. Annemle babam boşandığına göre, bazen birinde bazen de diğerinde kalmam gerekecek. Annemi de babamı da görmeye devam edebilecek olmam beni mutlu ediyor ama hayatımın bu şekilde ikiye ayrılmış olması da beni üzüyor. Annemin evinde kalırken bir kitaba ihtiyacım olabilir ve onu da babamın evinde bırakmış olabilirim, peki böyle zamanlarda ne olacak? Ya da hafta sonu kalmak için babama gittiysem ve o hafta sonu giymek istediğim en güzel gömleğimi annemin evinde unutursam? Peki arkadaşlarım beni nerede bulacaklar? Beni arayabilmeleri için onlara hangi gün hangi evde kalacağımı gösteren bir çizelge mi hazırlayıp, vereceğim? Çok utanç verici bir durum!

Üstüne üstlük ben kendi odamda yalnız kalmaya alışığım. Ama babamın yeni bir kız arkadaşı var ve kız arkadaşının on iki yaşında bir kızı var. İkisi de iyi insanlar ama eğer babam kız arkadaşıyla evlenirse, odamı neredeyse hiç tanımadığım

biriyle, babamı da yeni bir kadınla paylaşmam gerekecek. Hayatım şu anda darmadağın olmuş durumda ve bu beni strese sokuyor. Boşanmaya karar veren anne ve babalara ailedeki herkesin bu boşanmadan etkilendiği hatırlatılmalı bence.

Tüm bunlar gerçekleşmeden önce hayatımdaki en büyük stresin okulun futbol takımına girmek olduğunu düşünüyordum ve gerçekten de öyleydi; ama şimdi yaşadıklarımla kıyaslandığında, o stres bile değilmiş.

Brian Durr, 14

Ziyaret İçin Bile Olsa Hiç Islahevine Birini Görmeye Gittiniz mi?

Ben on iki yaşındayken annem ve kız kardeşim Susan'la birlikte Arizona Phoenix'te yaşıyorduk. Okulumu ve arkadaşlarımı seviyordum, ama en çok sevdiğim kişi Sean Andrews'tu. İlkokulda beraber okumuştuk (ve onu altıncı sınıftan beri seviyordum). Elbette ki Sean bunu bilmiyordu, bilseydi herhalde kendimi öldürmek isterdim. Ya diğer çocuklar bu konuda ona sataşırlarsa ve o da bana küserse ne olurdu? Her şey çok fena olurdu. Üstüne sevgim karşılıksız kalabilirdi ve bu da beni fazlasıyla utandırırdı. Bu yüzden çok yakın olduğum kız kardeşim Susan da dahil olmak üzere kimseye bu konudan bahsetmedim.

Sonra Florida'ya, babamın yanında yaşamak üzere Susan'la birlikte taşınmamız gerekti. Annemden, bütün arkadaşlarımdan ve elbette Sean'dan da uzaklaşacaktım. Ona hoşçakal diyemedim. Aslında veda etmek istedim ama ne söylemem gerektiğini bilemiyordum: 'Elveda. Uzun zamandır senden hoşlanıyorum ancak şimdi buradan taşınıyorum ve bir daha seni görmeyeceğim.' Bu şekilde ona açılmanın kendimi iyi hissettirmeyeceğini düşündüm, ben de ona taşınacağımı bile haber vermeden Phoenix'ten ayrıldım.

Florida'ya taşınmamızdan sonra bir daha Sean'u görebileceğimi düşünmüyordum. Bu yüzden sadece hayatımı sürdürmeye çalıştım. Yeni okulumu sevmiştim, güzel arkadaşlar edindim ama yine de Sean'u çok özlüyordum. Hep onu düşünüyor, derslerde onunla ilgili hayallere dalıyordum. Özellikle, yatağıma yattığımda Phoenix'i, annemi, oradaki odamı

ve arkadaşlarımı düşünüyor ve o zamanlarda Sean'un yokluğunu derinden hissediyordum. Bazen içimi öyle bir özlem dolduruyordu ki yatakta ağlıyordum.

Yine böyle bir gecede ben ağlarken kız kardeşim (burada babamın evinde ikimiz de aynı odada kalıyoruz) "Phoenix'te kalan annemizi ve Sean'u özlediğin için mi ağlıyorsun?" diye sordu.

Sean'u da özlediğimi bildiğinden haberim olmadığından ve ona Sean'dan hâlâ söz etmemiş olduğumdan, bu sorusu beni epey şaşırttı. Sean'a karşı olan duygularımın ne kadarını bildiğinden emin olmadığım için sedece sorusunu "Phoenix'e geri dönmek istiyorum." diye yanıtladım.

Susan, "Ben de" diyerek onayladı. "Böylece yeniden annemize ve gerçek arkadaşlarımıza kavuşabiliriz. Sen de erkek arkadaşınla buluşursun." dedi.

Sean'dan erkek arkadaşım olarak bahsetmesi beni daha çok şaşırttı. "Sean benim erkek arkadaşım değil" dedim.

Çok doğal bir şekilde "Evet öyle" dedi ve oldukça tatlı bir sesle ekledi: "Ondan uzun zamandır hoşlandığını, biliyorum. İyi geceler Vic."

Ben de ona iyi geceler diledim; artık kalbimdeki bu acıyı birisiyle, üstelik de kız kardeşim gibi yakın bir dostla paylaşabileceğimden içim rahatlamıştı.

Her geçen hafta Phoenix'e özlemim daha da artıyordu. Babam da bunu farketmiş olmalıydı ki Florida'ya gelmemizin üzerinden yalnızca bir okul dönemi geçtikten sonra, annemle babam, tekrar annemle yaşamak üzere Arizona'ya dönmemize karar verdiler. Yine aynı okula gidecektik. Bu kararı öğrendiğim an büyük bir rahatlama yaşadım. Zamanın

akıp geçtiğini bilmenin rahatlığıyla, kısa bir süre sonra artık sevdiğim her şeye yeniden kavuşacak olmanın mutluluğunu yaşıyordum. Yalnızca Sean'un başka bir yere taşınmamış ve okulumuzdaki öteki erkek çocuklar gibi kendisine bir kız arkadaş bulmamış olmasını umut ediyordum.

O dönem çok çabuk geçmediyse de sonunda bitti ve Phoenix'e geri döndük.

Annemin evine dönüp, odama yeniden yerleşir yerleşmez arkadaşlarımı aramaya başladım. Onlarla konuşurken rastgele Sean hakkında sorular sordum. 'Hâlâ buralarda mıydı? Bir kız arkadaşı (hatta kız arkadaşı olabilecek birileri) var mıydı? Hiç benden bahsetmiş miydi?' Bu tarz sorular işte. Öğrendiğime göre; evet Sean hâlâ buralardaydı, kız arkadaşı yoktu ve ağzından bir kez olsun benim adım çıkmamıştı yani en azından hiç kimse böyle bir şey duymamıştı ya da duymuştu da söylemiyordu.

Sean'un hâlâ 'boşta' olmasının verdiği heyecanla, artık Sean'u özlemekle ilgili hayaller değil, onunla karşılaşmakla ve ondan hoşlandığımı söylemekle ilgili hayaller kuruyordum. Tabii ki tüm bunlar ondan hoşlanmamdan hoşlanmamayıp, bu duruma sinir olması olasılığının bende yarattığı stresin ortasında olup bitiyordu. Siz de bilirsiniz ki bazı çocuklar böyledir ve Sean'un bu konulardaki tutumunu bilmiyordum.

Bütün bu sorularımın yanıtları bir hafta sonra, evde oturmuş televizyon izlerken karşıma geldi. Yakınlardaki bir arkadaşının evine gitmiş olan kız kardeşim, hızlıca TV izlediğim odaya girdi. Elimi tutup, beni kanepeden kaldırdı ve yüksek sesle, heyecanlı bir şekilde anlatmaya başladı: "Arkadaşımın evine gitmiştim. Kim orada basketbol oynuyor tahmin et ba-

kalım. Sean! Haydi hemen kalk giyin!" Soluk soluğa kalmıştı. "Seni oraya götüreceğim. Sean'u göreceksin. Yalnız çabuk ol, yoksa onu kaçıracaksın!"

O an midemin içinde kelebekler uçuşmaya başladı, ne söyleyeceğimi bilmiyordum. Odama koştum ve ne giyeceğimi bulmak için giysileri sağa sola saçtım. Tam anlamıyla muhteşem görünmek istiyordum ama öğleden sonra gibi bir zaman diliminde, kilise giysilerime benzeyen, beni şık gösterecek bir şeyler giyemezdim. İki dakika içerisinde neredeyse dolabımdaki her şeyi giyip çıkardıktan sonra, çok sevdiğim güzel mavi elbisede karar kıldım. Gerçekten çok havalı oldukları için dolgu topuklu ayakkabılarımı giydim, üstelik bunlar beni olduğumdan daha uzun (ve daha büyük) gösteriyorlardı. Saçımı taradım, saçlarımı o sabah yeni yıkadığım için çok mutlu olmuştum. Ardından annemin odasına geçip, biraz parfümünden sıktım. Bu çok önemli bir andı ve Sean, bir genç kızın parfüm kokusundan etkilenecek kadar büyümüş olabilirdi. Annemin parfümünü sıktığımı farketmemesini umarken, diğer yandan parfüm kokusunun gerçekten bir fark yaratabileceğini düşünürek, Sean'un beni farketmesini istiyordum.

Kız kardeşimin arkadaşının evine tam manasıyla koşarak gittik. Heyecanlı ve biraz da gergindim. Oraya vardığımızda Sean ve arkadaşları maça ara vermişlerdi. Sean beni gördüğü anda; "Bakın kim gelmiş" dedi. Onun böyle bir başlangıç yapması çok hoşuma gitti ve üzerimden epey büyük bir yük kalktı. Hemen ardından "Biraz yürüyelim mi?" diye sordu.

Ben de en iyiyi umarak ve başımı döndüren hisler içerisinde "Tabii" dedim. Sean'un arkadaşlarından uzaklaşıp, kal-

dırımda yürümeye başladık. O zaman Sean, bana inanmakta zorlandığım bir şey söyledi. "Bak, neredeyse üç yıldır senden hoşlanıyorum. Bu yüzden Florida'ya gittiğinde gerçekten çok üzülmüştüm. Ve oradayken seni çok özledim. Bir daha bana veda etmeden gitme." Heyecandan kalbim dışarıya çıkacaktı ve öyle şaşkındım ki ilk önce hiçbir şey söyleyemedim. Bütün bu zaman boyunca o, benden hoşlanıyordu, ama ben bilmiyordum. Bütün o zaman boyunca ben ondan hoşlanıyordum, ama o bunu bilmiyordu. Üstüne üstlük Florida'ya giderken ona hoşçakal bile dememiştim.

İşte Sean'la gerçek ilişkimiz, 'gerçek aşkımız' bu şekilde başladı.

Sonraki iki ay boyunca Sean benim erkek arkadaşım oldu, ben de onun kız arkadaşıydım. Gerçekten çok mutluydum. Bütün hayallerim gerçek olmuştu.

Sonra işler kötüye gitmeye başladı. Nedenini bilmiyorum ama uyuşturucu kullanmaya başladım. Bazı arkadaşlarım kullanıyordu ve ben de uyuşturucudan aldıklarını söyledikleri zevki tatmak istedim. Ama o kadar da zevkli bir şey olmadığını öğrendim. Sonuçta başım derde girdi ve kendimi bir ıslahevinde buldum. Şimdi evden otuz beş mil kadar uzaktayım, çünkü önümüzdeki on ayı bu merkezde geçirmek zorundayım. Sean'u göremiyorum. Ve bir kez daha tüm bunlar oluyor ve hepsi de benim suçum. Ona denemek isteyip istemediğini sorduğum için Sean uyuşturucuya başladığımı biliyor. Ama o kullanmak istemedi ve bana da kullanmamamı söyledi. Kullanmaya devam edecek olursam, artık erkek arkadaşım olmayacağını bile söyledi. Ama ben bu uyarıya rağmen kullanmaya devam ettim. Hayatımı böyle mahvettiğime inanamıyorum.

Islahevinde olmak berbat bir şey. Tüm yaşamınız 'gözaltında.' Eğlenceli ve rahat olan her şeyden uzaksınız. Hayatınız artık size ait değil; toplantılar, kurallar ve mutfak işleri, çizelgeli görevler, anne babanızın size verebileceğinden çok daha ağır ve kötü. Hatta sıkı sıkıya uygulanan sokağa çıkma yasakları var; üstelik yalnızca geceleri değil, hafta sonlarını da kapsıyor. Üstüne de ne giyeceğinizi, ne zaman yemek yiyeceğinizi, ne zaman kitap okuyacağınızı, ne zaman banyo yapacağınızı, hatta odanızdaki ışıkları ne zaman söndüreceğinizi size hep söyleyen birileri var. Gün içinde tuvalete gitmek için bile izin almanız gerekiyor. Her şey çok kötü. Annemi, kız kardeşimi, arkadaşlarımı çok özlüyorum ve Sean'a artık Florida'da olduğumdan bile daha uzağım. Onu çoook özlüyorum. Acaba bir daha onun kız arkadaşı olabilecek miyim; belki bir daha benim yüzümü bile görmek istemeyecek.

Çok stresliyim. Sanırım tüm bu dertleri kendi başıma kendimin açtığını düşünmek beni daha da çok strese sokuyor. Hayatıma yaptıklarım yüzünden kendimi berbat hissediyorum. Bunalımlar içerisindeyim. Hiçbir şey şu anki hayatımdan daha kötü olamaz.

Victoria Moore, 15

Son Sınıfta Yaşanan Stres

Hep son yılımın kolay geçeceğini düşünmüşümdür. Sanırım beni bu şekilde düşünmeye iten iki ablamın da sürekli böyle demeleriydi: "Şimdi çok çalışmalısın Sis; eğer çok çalışırsan iyi notlar alabilirsin, böylece ortalaman yükselir. Yüksek ortalamanın üniversiteye girişte ne kadar önemli olduğunu biliyorsun. Çok çalışıp iyi bir ortalama tutturabilirsen, üniversite sınavından yüksek puan alırsın, böylece üniversiteye girmen kolaylaşır. Bu yüzden çok çalış... çok çalış... çok çalış." Ben de ablalarımın söylediklerini dinledim.

Sonunda lise son sınıfa geldim. Güzel notlarla, iyi bir ortalama tutturdum. En zorlu sınıfları başarıyla geçtim ve yabancı dil için şartlarını da (iki yıl Fransızca'yla) yerine getirdim. Bu nedenle son yılımın endişeden uzak geçeceğini sanıyordum. Oysa ne kadar yanılmışım. Düşündüklerimin gerçeklerle ilgisi yokmuş. Arkadaşlarımın anlattığı gibi, son yıl 'kolay lokma' değilmiş ve okuldaki en kolay yılla hiç alakası yokmuş. Kaygısız olmayı bir kenara bırakın, aklımda sürekli bitirmek zorunda olduğum (ve bazılarına daha başlamadığım), üstelik de hepsinde istisnasız 'kişisel bir makale' istenen (dört yüz-beş yüz kelimeyle kendimi nasıl anlatacağımı dahi hâlâ bilmediğim) sürüyle üniversite başvurusu var. Bunun üstüne aklımda, yüksek not ortalamamı düşürmemek için (burs almak istiyorum) bitirmem gereken ev ödevleri ve yarın ders çıkışında, muhakkak yenmemiz gereken rakip okulla yapacağımız önemli futbol maçı gibi günlük işler de var.

Ablalarımın lise son sınıftayken benim kadar zorlandıklarını ve stresli olduklarını hatırlamıyorum. Belki de onların

lise son sınıfları gerçekten farklıydı. Ya da belki de aynıydı da ben ödevlerime, okuldaki çalışmalara, arkadaşlarımla sosyal ortama dalmış ya da kendimi almam gerektiğini söyledikleri iyi notları almak için çalışmaya kaptırmış, onların son sınıftayken ne kadar zorlandıklarının fark etmemiştim. Nedeni ne olursa olsun hiç bu kadar stresli olacağımı tahmin etmemiştim. Ama asıl önemli olan, tüm bunların sonunu görebiliyor olmam. Yani anlatmak istediğim, şu an çoğu üniversitede okuyan benden bir yaş büyük pek çok arkadaşım var. Tatil zamanı evlerine döndüklerinde hepsi de üniversitede hayatın çok stresli olduğundan bahsediyorlar. Mesela arkadaşlarımdan biri alması gerekli olan derslerin hepsini alamamış. Başka bir arkadaşımın öğretmeni, (okulun başladığı gün) sınıfa, derse fazladan yirmi öğrencinin kayıt yaptırdığını ve bir sınavla 'bu dersi almak için hazır olmayan' yirmi öğrenciyi dersten eleyeceğini söylemiş. (Ben bu durumdan, sınıfta yirmi kişinin eleneceği bir sınav yapılacağını, üstelik de bu sınavın okulun ilk gününde yapılacağını anlıyorum, yanılıyor muyum?) Başka bir arkadaşım, aynı odayı paylaşmak için başvuruda bulunduğu arkadaşıyla birlikte onu aynı odaya vermedikleri için çok kızgın durumda; başka biri ise bana, birinci sınıfa giden öğrencilerin yüzde otuzunun birinci yılda kaldığını söyledi! Şu hikâyelerin korkutuculuğuna bakar mısınız? Bu kadarla da kalmıyor. Şimdi üniversitede okuyan arkadaşlarımın hepsi, evden ayrılıp, uzaklarda 'özgür' olmayı ne kadar istedilerse de şimdi evlerini ve arkadaşlarını bir o kadar özlüyorlar. Benim de durumumun çok farklı olmayacağını düşünüyorum.

Son sınıfta olduğumda bütün okul stresini geride bırakacağımı sanıyordum, ama nerede; üniversitede okuyan arka-

daşlarımın hepsi üniversiteye başladıktan sonra orada beni yeni bir stresli dünyanın beklediğini söylüyorlar. Anlattığım nedenlerden ötürü şimdi bu yeni stresi yaşıyor ve üniversiteye gitmeyi istiyor muyum yoksa istemiyor muyum diye düşünüyorum. Keşke lise son sınıftayken ertesi yıl başlayacak olan üniversite hayatını düşünmesem ve sadece içinde bulunduğum son sınıfa konsantre olabilsem. Öğretmenler bile sadece bizim bir sonraki yılımızdan bahsediyorlar. "Üniversitede hangi bölümü seçeceğinizi şimdiden düşünmeye başlamalısınız" ya da "Çalışma alışkanlıklarınıza sahip çıkın, onlar önümüzdeki yıl üniversitede de size lazım olacak." veya "Üniversitenin gerçek dünyasına girdiğinizde bu gerçekten size lazım olacak" durmadan bunlar gibi nasihatler verip duruyorlar.

Bu yüzden, geçmişte okulla ilgili en büyük stresi arkada bıraktığımı düşünürken, artık durumun böyle olmadığını biliyorum. Bunalıyor muyum? Tabii ki bunalıyorum. Özellikle de üniversite kelimesini duyar duymaz.

Katherine Wellington, 18

Büyük Beklentiler İçinde Olmak

'The Practice' adlı TV dizisinde Camryn Manheim'ın oynadığı Ellenor Frutt karakteri beni gerçekten çok etkiliyor. Ellenor Frutt, sert fakat şefkatli bir kadın avukat: Kendini komik duruma düşürmüyor ama iyi bir mizah anlayışı var; kendinden emin ama başkalarına karşı da şeffaf; güçlü bir iradesi var, ama aynı zamanda da kırılgan. Unutmadan belirteyim, aynı benim gibi o da 'iri yarı' bir kız.

Onun normalden çok 'kilolu' olmasıyla, benim normalden çok kilolu olmam arasındaki fark, büyük bir yıldız olarak oynadığı televizyon dizisinde (gerçek hayatta da öyle olduğuna eminim), hiç kimsenin, hukuk firmasındaki ortaklarının da her gün karşılaştığı savcıların, yargıçların ve müvekkillerin de ona fazla kilolarını anımsatmaması. Oysa ben. Gündelik hayatımda sürekli kilomu ya da ne kadar iri yarı olduğumu anlatan bakışlarla ya da hoş olmayan yorumlarla ve hatırlatmalarla defalarca karşılaşıyorum. Bu hatırlatmalar, okulun futbol takımında oynayan Dan Pointer'ın "Futbol takımımıza girebilirsin, iyi bir defans oyuncusuna ihtiyacımız var" demesi gibi, küçük ve art niyetsiz de olabiliyor, daha dün Josh Berstein'ın "Maria Rosa dün tam iki tonluk yeni bir kamyon aldım, yani senden biraz daha hafif" demesi gibi, apaçık, incitici yorumlar şeklinde de olabiliyor.

Arkadaşlarımın ve sınıftakilerin bu gibi şuursuz hareketlerine ve yorumlarına elimden geldiğince katlanmaya çalışıyorum. Aslında adaletli olmaya, söylediklerini fazla ciddiye almamaya çalışıyorum, ama inciniyorum. Gözyaşlarımı başkalarından gizlemem, bu olanların canımı acıtmadığı anla-

mına gelmiyor. Duygularımı bastırmayıp dışarıya belli ettiğim zaman, bu tarz yorumları yapan kişiler 'Şaka yapılmasını kaldıramıyor musun?' gibi, içten olmayan sözlerle durumdan sıyrılmaya çalışıyorlar. Ama bunlar bana göre şaka değil. Tuhaf tuhaf bakışlardan, kırıcı sözlerden, benim anladığım şey, 'normal kiloya sahip' çocuklar kadar sevilmediğim ya da olduğum gibi kabul edilmediğim oluyor. Anlatmaya çalıştığım, ben akıllıyım ve başkalarına karşı kibar davranırım. Bu yüzden başkalarının kaba davranışlarını hakettiğimi düşünmüyorum. Camryn Manheim'ın, hem özel yaşamında, hem de televizyon dizisinde olduğu gibi sadece gruptan biri olmak, zekâmla ve kişiliğmle kabul edilmek istiyorum.

Kendim ile ilgili büyük beklentilerim var ve sınıf arkadaşlarımdan da kilomu öne çıkarmak yerine bendeki saklı gücü görmelerini istiyorum. Ben, iyi bir öğrenci olabilmek için çabalayan iyi bir kızım ve erişmek için çaba harcamam gereken büyük hedeflere sahibim. Yine bunlar kadar önemli olan sağlıklı ve formda olmak için çabalıyorum. Diğerlerinin beni kilomla yargılama ihtiyaçlarını unutursak, hayatımdan memnunum. Beni strese sokanın ne olduğunu merak mı ediyorsunuz? Maalesef ki başkalarının kilom hakkındaki hatırlatmalarının, eleştirilerinin ve beni reddedişlerinin üstesinden gelmek zorundayım. İnsanların kilomla uğraşmayı bırakmalarını ve kilolu olduğum için, benim kadar kilolu olmayanlardan daha değersiz olduğumu düşünmemekten vazgeçmelerini dilerdim.

Maria Rosa Rios, 15

Eşcinsel Olduğunuzu (Net Olarak) Nasıl Anlarsınız?

Etraftaki diğer erkeklerin çoğunluğundan farklıysanız kendinizi iyi hissetmeniz gerçekten zordur. Ben, aynı yaşta olduğum erkeklerden daima farklı olmuşumdur. En azından farklı hissetmişimdir. Homoseksüel olduğumu düşünüyorum ama bundan emin değilim.

Bir süredir bunu düşünüyorum. İlk başta, homoseksüellik konusu üzerine bir şey dendiğinde televizyonu daha dikkatle izlemeye başladım. 'Homoseksüel' kelimesini duyunca anında, içimde bir radar varmışçasına televizyona yapışıyordum. Bu konu acayip ilgimi çekiyordu. Ardından eşcinsel olarak bilinen ünlü erkeklerle ilgili yazılanları okumaya başladım; bu yazıları okuyarak, homoseksüel olup olmadığımı öğrenmeme yarayacak bir ipucu bulmayı umut ediyordum. Sonra bu konuda elime geçirdiğim her şeyi okudum, ama homoseksüellik hakkında gençler için piyasada pek kitap yoktu. Anladığım kadarıyla, uzun yıllar boyunca homoseksüel olduğunu bilmekle, ilk kez homoseksüel olup olmadığınızı öğrenmeye çalışmak, ikisi de sıkıntılı durumlar ama aralarında fark var. Bakabileceğim her yere baktım. Homoseksüel olduğumu düşüneceklerinden endişelendiğim için kimse beni görmeden bu araştırmayı yapmak hiç de kolay olmadı. Sonuçta şu anda hâlâ homoseksüel miyim yoksa değilmiyim bilmiyorum.

Ama bildiğim bir şey var: Tanıdığım diğer erkekler gibi kızlara karşı ilgi duymuyorum. Ama duyuyormuş gibi davranıyorum. Hatta geçtiğimiz dönem boyunca Paula Mathews ile matematik derslerinde notlaştım ve ondan hoşlandığımı

söyledim. Böyle davranmamın tek nedeni, herkese benzemek istememdi. İşin özünde onunla da başka kızlarla da ilgilenmiyorum. Üstelik geçtiğimiz yıl bazı zamanlar başka erkeklere ilgi duyar gibi bile oldum. Bu, benim homoseksüel olduğumu mu gösteriyor? Başkalarından bu denli farklı olmak insanın aklını karıştırıp, hayatında çok büyük bir stres yaratabilir.

Nasıl başaracağımı bilmiyorum ama önümüzdeki yıl homoseksüel olup olmadığımdan emin olmayı umuyorum. Tüm lise yıllarımı böyle aklım karman çorman geçirmek istemiyorum. Çünkü bu akıl karışıklığı hiç eğlenceli bir durum değil. Kendimi yalnız hissediyorum. Bu konuda bana yardımcı olabilecek birini düşündüğümde, aklıma okuldaki danışman Bayan Wilson geldi. Geçen dönem tarih sınıfımı değiştirmek için onunla konuşmaya gittiğimde, birlikte başka konulardan da konuşmuştuk. Bayan Wilson, gerçekten anlayışlı ve açık açık konuşmanın kolay olduğu bir insan. Kendimi daha iyi tanımam konusunda bana yardım edebileceğini umuyorum. Hayatımda hiç bu kadar büyük bir stres yaşamamıştım. Üstelik bu stresin ne zaman biticeğini de bilmiyorum. Stresin çoğu, kendi içimden yükseliyor. Başkaları çektiğim eziyetten haberdar olmasalar da (hoş bilseler stresim azalmaz daha da artardı), bu durum benim üzerimde büyük bir baskı oluşturuyor; bu öyle bir baskı ki diğer gençlerin yaşadıkları gibi okul bitince ya da ödevlerimi tamamlayınca ortadan kaybolmuyor. Hiçbir şey çekmekte olduğum eziyeti sonlandırmıyor. Benim yaşadığım en büyük stres bu ve buna günün stresi demek yerine, binyılın stresi olduğunu söylemek daha doğru olur.

J.M.P., 15

Geçmişteki Hayatımı Temizleyebilsem Keşke

Geçmişimde olanlar yüzünden
Korkunç ve dehşetli bir kalıba sokulmuşum
Kaybolmuş hissediyorum, ne yapsam bilmiyorum
Nereye doğru gitsem, kime doğru dönsem
Tümden stres altındayım, içeriden ve dışarıdan

O günler yüzünden
Karanlığın içinde sendeliyorum
Güzel mumum sönmüşken
Etrafımı şimdi gölgeler sarmış
Stresliyim, içeriden ve dışarıdan

Kesinlikle burada değilim
Değer verdiğim her şeyi yitirdim
Vazgeçmeliyim, belki de zaten vazgeçtim
Hayatım sona ermiş gibi hissediyorum, kurtuluşum yok
Stres var, içeriden ve dışarıdan

Utanıyor, acı çekiyorum
Çok, ama çok utanıyorum
Başkalarının acılarından, üzüntülerinden kendimi sorumlu tutuyorum
Suçlanıyorum. Onlar ve kendim için
Ağlıyorum, içeriden ve dışarıdan

Hayatım parmaklarımın ucundan kayıp gitti
Kalbim kırık, dökük, parçalanmış
Karanlık anılarımı denizin dibine atabilir miyim?
Yakılmış birinin külleri gibi eski beni
Temizleyebilir miyim, içeriden ve dışarıdan

Ruhum yeni bir başlangıç için yanıyor
Kalbim sıfırdan başlamak istiyor
Her şeyi en baştan başlatmak mümkün mü?
Samimi miyim, aptal mıyım, kimi kandırıyorum?
Bir başka kandırmaca daha, içeriden ve dışarıdan

Taze balmumuna, yeni bir mum kalıbına ihtiyacım var
Ruhsal bir koku ki biri onu tutsun
Onu yakıp tatlı bir içsel barışa kavuşmaya
Bir ucu yanınca eski hayatımın ortadan kalkmasına
Daha fazla strese hayır, içeriden ve dışarıdan

İçimde saklanan kaybolmuş çocuğa dua ediyorum
Gel tut elimi, görmeme yardım et
Gerçekte yalnız değilim, içim yalnız sadece
'Küçük ben'in saklandığı stresli bir dünya burası
Şimdi evrimleşme zamanı, içeriden ve dışarıdan

Kabuğum kalın, kolay kırılmıyor
Sabretmeliyim, biliyorum fakat hedefim yeniden uyanmak
Yani yeniden sevmek kendimi ve bilmek o hazinenin değerini
Zihnimi, bedenimi ve ruhumu hazır etmeliyim
Stresten kurtulma zamanı, içeriden ve dışarıdan.

Leigh Kirk, 18

Hayatınızda 'Düşlediğiniz Gibi Olmayan Bir Baba' Var mı?

Annemle babamın boşanmasının ardından öz babam başka bir eyalete taşındı. Bu taşınmanın üzerinden on yıl geçti. Onu birkaç kere görsem de artık eskisi kadar yakın değiliz birbirimize. Bu sebeple annem Al'la evlendiğinde gerçekten çok mutlu olmuştum, çünkü Al babaların çoğunun çocuklarıyla yaptıkları gibi benimle zaman geçiriyordu. Mesela beni, yarasaların yaşadığı mağaralara, beyzbol ve futbol maçlarına götürüyordu. Buna benzeyen şeyler işte. Al beni her yere yanında götürüyordu. İkimiz birlikte sadece erkeklere özgü şeyler yapıyorduk. Her şey muhteşemdi!

Al'la annem evlenmek istediklerini söylediklerinde, bu durumdan memnun oldum. Çünkü Al ile evlenmeleri sayesinde benim de 'normal' bir babam olacaktı. İlk başlarda Al sahiden gerçek bir baba gibiydi, ama şimdilerde değişiyor ve ben bu değişimden hiç hoşlanmıyorum.

Bu değişim bana çok ani olmuş gibi geliyor. Al ile annem evlendiğinden beri onunla birlikte neredeyse hiçbir şey yapmadık. Aslında, Al yakınında beni görmek istemiyormuş gibi bir şeyler hisssediyorum. Üstüne üstlük artık annemle de yalnız kalamıyoruz. Annemle benim Al yanımızda yokken, başbaşa yemek yememiz ya da konuşmamız artık mümkün olmuyor. Ama ben o anları özlüyorum. Daha da beter olan, Al beni etkileyen konuların kararlarında söz hakkına sahip oldu. Oysa bence böyle bir hakkı yok; kararları, eskiden olduğu gibi, annemle ben birlikte alabiliriz. İşler umduğum gibi yürümüyor. Hayatımdaki en büyük stresin kaynağı 'düşlediğim baba'nın 'düşlediğim' gibi olmaması.

Ricky Toole, 16

Genç Bir Anoreksik Olarak Benim Hayatım

Kısa bir zaman evvel çok ciddi bir yeme bozukluğu demek olan anoreksiyaya yakalandım. Basitçe anlatırsak, anoreksi, aslında zayıf olan birinin kendini kilolu sanması ve normalden çok az, yani sağlıklı kalmasına yetmeyecek kadar az yemek yemesidir. Bir de aynı zamanda bulimia da oldum. Bulimia da, aşırı yemek yemek, sonra öğürüp kusarak yediklerini dışarı çıkarmak demek (evet, böyle iğrenç bir şey). İşte bu 'aşırı yeme-kusma' döngüsü, 'bulimia' olarak adlandırılıyor.

Hastalığım geçtiğimiz yıl 4 Ağustos günü duştayken başladı. Karnıma baktığımda, göbeğim biraz çıkmış gibi geldi. O anda şişman olduğuma ve kilo vermem gerektiğine karar verdim, oysa o zamanlar yalnızca 38 kiloydum. Vücudumda fazladan gram yağ yoktu, ama o zaman bunu bana söyleseniz de kabul etmezdim. Karnımda gördüğüm ufak yağ birikintisinin, benim obez olduğumu ispatladığına emindim. O yağ birikintisinden tiksiniyordum ve ondan yapabildiğim kadar çabuk kurtulmaya yemin ettim.

Hedefim sekiz kilo vermekti. Hemen bu hedef doğrultusunda çalışmaya başladım. Bu kiloların hepsini vermeden, yeminimi yerine getirmeden bana huzur yoktu. Bu şekilde her gün hiç atlamadan spor yaptım. Mekik çektim, şınav çektim, hopladım zıpladım. Bu esnada çok az yemek yiyordum. Genelde sabah kahvaltısında sadece bir elma ve akşam yemeğinde de bir tost yiyip, geçiştiriyordum.

Hızla kilo kaybediyor ve bu durum için kendimle gurur duyuyordum. Bu şekilde gerçek bir başarı kazandığımı ve hayatı-

mın yönetimini elime aldığımı hissediyordum. İrade! İşte ben böyle güçlü bir iradeye sahiptim! Yahut ben öyle sanıyordum.

Kasım ayı başlarında ruh halimdeki dalgalanmaları kontrol edemediğimi farkettim. Bunun muhtemel nedeni vücudumu ya da beynimi beslemeye yetecek gıdayı almamamdı. Kasımın sonlarına doğru çok ağır bir depresyona girdim ve bileklerimi kesmeyi denedim. Gerçekten kendime acı vermek istiyor ama bunu istediğim için de kötü hissediyordum bu yüzden kendime fiziksel acı vermek aklımı karıştırıyordu. Kendimi ya da ihtiyaçlarımı hiçbir şekilde anlamadığımın artık ben bile farkındaydım.

Yılbaşı zamanlarında annem, çok zayıfladığımı (ve bileklerimde kalan izleri) görüp beni doktora götürdü. Gençlerin duygusal sorunlarını çözmek konusunda iyi olan bir hastaneye yatırıldım.

Hastanede yatmak benim için oldukça zordu. Anne babamı çok seviyorum ve beni her gün ziyaret etseler de özlüyordum. Katılmak zorunda olduğum 'beslenme programı'nı tamamlamak için her gün mücadele veriyordum. Tüm bunlardan önemlisi yemek yemem gerekiyordu. Önüme normal yiyecekler koyuyor, elime bir çatalla kaşık veriyor ve "Yemek zorundasın" diyorlardı. 'Normal' gıdalar almak ve onları 'normal porsiyonlarda yemek' gerçekten çok zordu. Çok uzun zamandır yemek yemeden yaşadığım için bedenim yemek yemek istemiyordu (çünkü yemek yememeye alışmıştı). Bedenim için gerekli besinleri uzun süre almamamdan dolayı başka sağlık sorunları da yaşadım. Örneğin, böbreklerim iflas etmeye başladı. Doktorlar yemek yemezsem öleceğimi söyledikleri için yemek için çok çaba harcadım ama ağzıma her lokma attığımda midem bulanıyordu.

Aç kalmayı mide bulantısına tercih ettiğim için yemek yememeye devam ediyordum. Bana yemek getiren görevli yemeklerimi yemediğimi farkedince, yememi sağlamak adına başımda nöbet tutmaya başladı. O kadar hastaydım ki kendi hayatımı kurtarmayı başarabileceğimden bile emin değillerdi. Bu yüzden bu işi sağlamak için başkasını görevlendirdiler. Ardından görevli, her yediğimde kustuğum için yemediğimi farketti; bunun üzerine burnumdan, mideme kadar uzanan büyük tüpler taktılar ve bu şekilde beslenmeye başladım. Tüpler, canımı çok yaktıkları gibi bedenime de büyük bir müdahale yapılıyor gibi hissediyordum; sanki kocaman bir yılan burnumdan bedenime giriyor, boğazımdan mideme iniyordu.

Sanırım ölüm çok yakınlarımdaydı, çünkü kısa bir süre sonra yatağımın başucunda bir hastane görevlisi gece gündüz nöbet tutmaya başladı. Beni hiç yalnız bırakmıyordu: Görevli yemek yerken, ilaçlarımı içerken, banyo yaparken, uyuklarken sürekli beni izliyor, gece boyunca da yanımda kalıyordu. Bu benim açımdan çok kısıtlayıcı oluyordu fakat işe yaradı. Azar azar yemeye başladım; bedenimin hastalanmadan ve kusma isteği yaratmadan kabul edebildiği yiyecek miktarı kademeli olarak arttı. Hastaneye yatışımdan yedi hafta sonra, herkes tedavime evde devam edebilecek kadar iyileştiğimi düşündü ki hastaneden taburcu edilip eve gönderildim.

Ama sanırım evde kalmak için henüz hazır değilmişim. Bir hafta geçtikten sonra kendimi o kadar sıkıntıda hissettim ki ölebilmeyi umarak otuz dokuz depresyon hapımı birden aldım. Başım çok döndükten sonra midem bulanıp, hepsini kusmasaydım işe yarayabilirdi bu girişimim (böylece midem ve kanım bu reçeteli ilaçlarımdan arınmış oldu). Annem ve babam

beni derhal hastaneye götürdüler. Midemi yıkamak için boğazımdan mideme tüpler soktular. Ayrıca aldığım aşırı dozdaki ilaçtan vücudumda kalmış varsa kusarak çıkartayım diye bana kömüre benzeyen bir sıvı içirdiler. Bu korkunç olaydan sonra bedenim o kadar hissizleşti ki yardımsız tuvaletimi bile yapamaz oldum. Tekrar hastanede yatıyordum. Bu defa, bir süre yoğun bakım bölümünde kaldım, ardından tedavimin devamı için tekrar hastanenin yeme bozuklukları programına alındım.

Şimdi bu programa girişimin üzerinden bir yıl geçti ve kendimi daha iyi hissediyorum. Yeme bozukluğunun yeniden başlamasından korksam da sağlıklı, ideal kiloda bir genç olmak için çok çabalıyorum. Ama bu, günden güne, ağır ağır ilerleyen bir süreç, çünkü hâlâ çok acı çekiyorum. Bir danışmandan yardım almaya devam ediyorum ve bunun çok faydasını görüyorum. Küçük kuzenimin dediği gibi 'çok daha iyi' olacağımı umuyorum. Yaşadığım için şanslı olduğumu biliyorum. Ölmediğim için gerçekten çok mutluyum.

Asla çok zayıf olmaya çalışmamanız gerektiğini bilmenizi istediğim için size hastalığımdan bahsediyorum. Eğer bedeniniz için iyi ve gerekli olan şeyleri yiyemiyorsanız, yardım isteyin. Anoreksi ya da bulimia gibi ciddi yeme bozuklukları tek başınıza yenemeyeceğiniz kadar güçlüdür, bu konuda bana inanmanızı istiyorum. Üstelik bu hastalıklar sizde sadece stres yaratmakla kalmaz, hayatınız elinizden gidebilir. Ölümle yüz yüze kaldığınız zaman sona gelmişsiniz demektir. Şu anda hayatımdaki en stresli şey, her gün daha sağlıklı olmak için gerçek bir mücadele vermek.

Amanda Wilson, 16

Aşk: Hayatın Tedirgin Eden Bir Gerçeği

Aşk rahatınızı kaçırabilir. Aşkın size neler hissettirdiğini gördükten sonra, hayatınızda aşk olmadığı zamanlarda kendinizi yalnız hissedeceğinizi ve yaşantınızda büyük bir yoksunluk duyacağınızı anlatmaya çalışıyorum. Aşksız kalmak, kendinizi dışlanmış hissetmenize sebep olur. Sizin için özel olan birini bulduğunuzda ise kalbiniz hep tetikte olur, kafanızın içinde ise daima her şeyin yolunda gidip gitmediğini kontrol edersiniz. 'Beni seviyor mu? Çok mu seviyor, yoksa az mı? Bundan nasıl emin olabilirim? Kanıtlarım var mı?' Buna benzer şeyler işte. Ayrıca dışarıdan biri aşkınızı elinizden almaya kalkarsa o vakit üzülür ve yaralanırsınız.

Yanlış anlaşılmak istemiyorum. Aşk kötü bir şey değildir fakat yaşadığınız stres dozu en yüksek deneyimlerden biri olabilir. Ben de bu durumu Brandon'a âşık olduğum zaman deneyimledim.

Brandon'ı sekizinci sınıfın başladığı gün gördüm. Arkadaşlarımla birlikte sınıfta oturmuş, yeni sınıf öğretmeninin nasıl biri olduğundan söz edip, konuşup, gülüşüyorduk. Bu öğretmenin geçen seneden beri okulda olduğunu söylüyorlardı, ama bizim içimizden kimse onun adını önceden duymamıştı. Biz de aramızda şakalaşıp, yeni sınıf öğretmeninin 'akıl hastanesinden yeni çıkmış' olabileceği için daha önce hiç görmemiş olduğumuzu falan söylüyorduk. Ben etrafı şöyle bir kolaçan ederken, bu okula yeni geldiği besbelli olan bir öğrenci içeriye girdi. O da okulda yeni olduğu için arkadaşlarım onu parmakla işaret edip, "Bakın bu da akıl hastanesinden yeni çıkmış" dediler. Bu şakaya ben de

arkadaşlarımla birlikte güldüysem de yeni gelen öğrencinin güldüğümü görmemesine dikkat ettim. Çünkü daha o anda Brandon'a vurulmuştum.

Sanırım o da benden hoşlanmıştı, çünkü yanımdaki sıraya oturdu ve sınıfta olduğumuz süre boyunca hep benim olduğum yöne baktı. O gün hepimize dönemlik ders programımızı verdiler ve yeni dolaplarımızın numaralarını söylediler. Brandon'a bir not gönderdim ve dolabının yerini bilip bilmediğini sordum. Birkaç saniye içerisinde o da bana bir not yazmıştı ve notta "Bilmiyorum, ama bulmam için bana yardım edersen sevinirim." yazıyordu. Ona yardım etmeye can attığımdan emin olabilirsiniz. Böylece dersten sonra ona dolabını bulması için yardım ettim. O da benim dolabıma kadar bana eşlik etti.

Brandon'la arkadaşlığımız işte bu şekilde başladı. Tüm yıl boyunca iyi iki dosttuk. Daha önce çok yakın kız arkadaşlarım olmuştu ama hiçbir erkekle böylesine dost olmamıştım. Brandon'la, umutlarımı, düşlerimi, hatta sırlarım dahil olmak üzere her şeyimi paylaşabiliyordum. Aramızda sınırlar ya da saklı kalacak, konuşulmayacak hiçbir şey yoktu; anne babalarımızdan, kardeşlerimizden ve arkadaşlarımızdan söz ediyorduk. Sinir olduğumuz sınıf arkadaşlarımızı ve 'akıllı ve deli' öğretmenleri gizli gizli çekiştiriyorduk. (Gücenirler endişesiyle) Arkadaşlarımıza yapamadığımız şakaları birbirimizle paylaşıyorduk. Aramızdaki en iyi şey ise anlayamadığımız nedenlerden birbirimize bozulsak bile, bu tatsızlıkları unutup, dostluğumuzu devam ettirebiliyorduk. Birbirimize karşı o kadar çok hoşgörülüydük ki bu harika bir ilişkiydi.

Sekizinci sınıfa özgü bir halle ona âşık olmuştum.

Sekizinci sınıf bitti ve biz dokuza geçtik. Yazın epey uzak kaldık, birbirimizi göremedik ama sık sık telefonla konuştuk. Bu nedenle okul başladığı zaman dostuma kavuşacağım için çok mutluydum. Brandon'la üç dersi birlikte aldığımızı öğrenince neredeyse sevinçten havalara uçacaktım.

Brandon biraz sessiz ve düşünceli görünse de okulun ilk günü harikaydı. Öğle yemeğine gitmeden hemen önce dolaplarımıza doğru yürürken, Brandon bana bütün neşemi yok eden haberi verdi. Zor duyulur bir sesle, "Babam işini kaybetti. Daha iyi bir iş bulması için taşınmamız gerekiyor. Üç hafta içinde buradan gidiyoruz." dedi.

Öyle şaşırmıştım ki o anda "Benimle kafa buluyor." diye düşündüğümü hatırlıyorum. Ama doğruyu söylediği besbelliydi. O korkunç anda, sanki kalbim yerinden çıkıp, mideme indi. İnsanların taşınmalarına alışkındım. Daha önce iki yakın dostumdan da böyle ayrılmak zorunda kalmıştım, ama bunlar bana Brandon'ın hayatımdan çıkması kadar yıkıcı gelmemişti. Koridorda, yeni okul yılı için alınmış elbiselerimin içinde, lise hayatımın daha ilk başladığı gün ağlamaya başladım.

Ağlıyordum ve insanların ağladığımı görüp görmemeleri umurumda değildi.

Kalan üç haftamız boyunca zamanı uzatmalı, her anın kalıcı olmasını sağlamalıydım. Brandon'ın bu sorunla başa çıkma biçimi benimkinden daha farklıydı. Aramıza mesafe koymaya çalıştı ama bu işleri daha da beter etti. Ders bittiği gibi birbirimize doğru koşmamamız normal değildi. Üstelik konuşmayınca gerçek yok olacakmış gibi, taşınma konusunda tek bir söz etmedik. Taşınma konusu her açıldığında işi

şakaya vurduk. Ama bu davranış şeklimiz stresimizi daha çok artırmaktan başka bir işe yaramadı.

Brandon gitmeden bir gün evvel ona, benim için ne kadar önemli olduğunu söylemek istedim. Sanırım bunu zaten biliyordu, ama ben yine de söylemek zorunda hissediyordum. Aşırı duygusal bir konuşma olduysa da Brandon beni dinledi. Neyse ki o da aynı duyguları hissettiğini anlattı (ama onun konuşması benimki kadar duygusal değildi). Kalbim sanki patlayacaktı.

Gidişinden bir gün evvel bizim evde, onun için bir toplantı düzenledim, bu bir çeşit habersiz veda partisiydi. Herkes ayrılıncaya kadar parti harikaydı. Ama sonunda Brandon'ın da gitme zamanı geldi çattı. Ona veda ettiğim zamandan beri ağlıyorum.

Brandon gitti.

Onsuz hayat o kadar anlamsız ve cansız ki. Onunla birlikte her şeyimi kaybettim. Bundan böyle gece yarısına kadar süren telefon konuşmalarımız yok, yarasaları görmek için mağaraya gitmek, din üzerine yaptığımız hararetli tartışmalarımız da yok. Trambolinin üzerinde dizliğimi yanlış yere taktığım ve güldüğümüz zamanlar geride kaldı.

O giderken benim de bir parçam onunla gitti. İçimde kocaman ve korkunç bir boşluk kaldı. Aşkı yeniden bulacağımı ve hatta bir gün belki Brandon'ı yeniden görebileceğimi bilebilecek kadar akıllıyım. Birinin ülkenin öbür ucuna taşınmış olması onun, hayatınızdan sonsuza dek yok olduğu anlamına gelmez.

Kimbilir belki en sonunda ikimiz de aynı üniversiteyi kazanırız, hatta belki de evleniriz. Ama geleceğe ilişkin bu güzel hayaller bile bugün, en çok da her gece telefonda konuştu-

ğumuz saatlerde, kalbimde oluşan sızıyı dindirip, bana bir teselli vermiyor. Okul dansında bir sürü erkekle dans edip, onsuz da eğlenebileceğim anlamına gelmiyor. Brandon'ın aşkını tattım ve bu acıyla yüzleşmeliyim, bu aşktan ancak acı çekerek kurtulabilirim. İşte bu hayatın bir gerçeği ve en stresli gerçeklerinden biri.

Tracey Grimm, 16

Benim Başıma da Gelebileceğini Hiç Düşünmemiştim

Kendi kendime hayır, olamaz dedim. Ben hamile değilim. Hamile olamam. Bu, her şeyi berbat eder. Üstelik korunuyor, 'önlem' alıyorum. Hastalığım geciktiği her seferde pek de farklı olmayan biçimlerde, defalarca yinelediğim hep aynı monolog.

Annem "Ne yapacaksın?" diye sordu. Bu durumda verilecek cevabı biliyordum ama cevap veremeyecek kadar şaşırmıştım; başımı masaya yaslayıp, ağlamaya başladım.

Ablam bir hamilelik testi getirdi. Banyoya gidip kutunun üzerinde yazan talimatları uyguladım. Bana, tüm bir ömür boyu beklemişim gibi gelse de aslında testte iki çizginin belirmesi sadece iki dakika sürdü. Sonuçlar açıktı: İçimde büyüyen bir bebek vardı ve ona hayat verip bakacak kişi de bendim.

Küçük kız kardeşim bana bakıp, anne olacağımı söyledi. Bu sözler kulağa tuhaf fakat aynı zamanda da güzel geliyordu.

Testin hatalı olabileceğini düşündüğüm aslında daha çok böyle olmasını umduğum için, hamile genç kızlara hizmet veren Mercy Kliniği'nden iki gün sonrası için randevu aldım. Kliniğe yalnız gitmeyi istemediğimden arkadaşım da benimle geldi.

Kliniğe doğru giderken, yaptığımız otobüs yolculuğu sanki saatler sürmüş gibi geldi. Aniden hayat, çok karmaşık bir hale bürünmüştü. Bu sabah tarihten sınavım yok muydu? Danışmanın odasına uğrayıp, üniversite sınavı için başvuru formu doldurmam gerekmiyor muydu? Peki ya kütüphanenin referans bölümünden aldığım ve bugün geri götürmek için söz verdiğim kitabın günü geçerse ne olacak? Daha dün

tüm bunların yapılacak işler listemde olmasını düşünmek bile hoşuma gitmezken bugün, onları ve sadece onları yapmak için can atıyordum. Keşke şimdi bu otobüste olmak yerine o işleri yapıyor olabilseydim. Şimdi ise yapılması gereken daha farklı ve acil işlerim vardı; bunlar midemi bulandırıyor, kafamı ağrıtıyordu. Otobüste oturduğum yerde sanki hissizleşmiştim, inmek için bekleyen kocaman yaşlarla gözlerim bulutlanmıştı. Yanımda oturan en iyi arkadaşımla bırakın sorunlara çözüm bulmayı, konuşamayacak kadar endişeli, tasalı ve stresliydim.

Doktor beni küçük bir odaya götürüp, elime idrar tahlili için bir kap vererek, bana tuvaleti gösterdi. Kabı doldurup geri çıktım.. İki damla idrarı hamilelik testinin üzerine damlatınca, iki çizgi hemen beliriverdi. Ne kadar süredir hamile olduğumu anlamak için beni muayene edeceğini söyledi.

Sonuç, altı haftalıktı.

Doktor doğum öncesi süreç için birkaç ilaç yazıp dört hafta sonrasına randevu verdi. Klinikten eve dönüş yolu boyunca, büyük ihtimalle bedenimin durumundan çok, kafamın durumu nedeniyle, midem bulandı. Hiçbir şey düşünmek istemiyordum fakat o kadar şanslı değildim. Kafamın içinde sürekli dolanan milyonlarca soru vardı. Anneme ne diyecektim? Aslında annemin hamile olduğumu bildiğini hissediyordum. Sorularına nasıl yanıt verecektim? Peki ya babama durumu nasıl izah edecektim? Onun soracağı binlerce soruya ne şekilde cevap verecektim? Justin'e ve beni gerçekten seven annesine ya da beni sevip sevmediğinden emin olamayan babasına nasıl anlatacaktım? Justin memnun mu olacaktı yoksa benden nefret mi edecekti? Benimle mi olacaktı yoksa beni

terk mi edecekti? Öğretmenlerime, okuldakilere nasıl anlatacaktım? Peki ya basketbol koçuna?

Kendimle ilgili sorularım ve endişelerim de vardı. Bedenimin içinde olanların yalnızca benimle ilgili olduğunu, başkasını alakadar etmediğini bildiğim halde, hayatım aniden çevremdeki herkese bir şeyler açıklama gereğiyle dolmuştu. Görünüşe bakılırsa, artık evrendeki herkes hayatımın bir parçasıydı ve benimle ya da içinde 'bulunduğum durum' ile ilgili söyleyecek bir şeyleri vardı. Bebek ile ilgili konuşacaklardı. 'Bebek.' Bu kelime bulut gibi gökyüzüne asılmış, kalmıştı. Acaba bulutlar gökyüzünde nasıl asılı duruyorlardı?

Aklımda bir sürü soru vardı ama tek yapabildiğim karnımı okşamak, bebeğime onu sevdiğimi ve şu anda emin olduğum tek şeyin bu olduğunu söylemekti. Ona bakabilip, iyi bir hayat verebilecek miydim? Bunu çok istiyordum.

Sonunda eve varabildik. Haklıydım, annem zaten biliyordu.

Erkek arkadaşıma da haber verdim.

Artık Justin'in de kendi ailesine söyleme zamanı gelmişti; ama Şükran Günü yemeğinin sonuna dek bekledik; bu şekilde bütün bir öğleden sonra Justin'in ailesiyle ve bu konuyla yüzleşmek zorunda kalmadık. Ailesine söylemekten çok korktuğu için ben de Justin için üzülüyordum.

Hamilelik sürecimde iki buçuk ayı geride bıraktığımızda, sabahları gerçek bulantılarım başladı. Aslında gece gündüz midem bulanıyordu. Hiçbir şey yiyemiyordum. İkinci kez aylık kontrole gittiğimde su kaybettiğimi söylediler ve iğne olup, bebeğin durumunu kontrol edebilmek amacıyla ultrason çektirmek üzere beni hastaneye gönderdiler. Doktor

bebeğin gelişiminin normal olduğunu söyledi. Sabah bulantılarım için bana bir ilaç yazdı.

Arkadaşlarımla karşılaşmam beklentimdeki gibi olmadı hoş zaten ne beklediğimi de bilmiyordum. Tabii ki yakın arkadaşlarımın durumumu iyi karşılayacaklarını düşünüyordum, bazıları gerçekten öyle davranırken bazıları da benden uzaklaştı. Hayal kırıklığına uğrasam da sanırım bu normal bir tepkiydi. Hamile olmamla birlikte her şey değişti. Bunu, her iki haftada bir yaptığımız pijama partisinde kızlarla, okuldaki olayları konuşurken farkettim. Çok yakın dostlar olduğumuz için her konudan konuşurduk. Oğlanlardan, kimin kiminle çıktığından ve şimdiden ciddi bir beraberliği olanlardan bahsederdik. Okulda kimin kimle olduğunu ya da öpüştüğünü konuşurduk. Gerçek olsun ya da olmasın biz yine de konuşurduk. Fakat birdenbire artık kimse seksten söz etmez oldu, çünkü seksin gerçek yaşamdaki neticesi olan ben, önlerinde duruyordum. Artık kiminle çıkacağım ya da bu durumda normal olarak okul dansına gitmek falan gibi şeylerle ilgilenmiyordum. Erkeklerle ilgili kaderim ve geleceğim bundan böyle mühürlenmişti. Kız arkadaşlarım açıkça belirtmeseler de artık pijama partisinde beni aralarında görmek istemiyorlardı. Ben 'bulunduğum durumda' onlar için bir 'oyunbozan' olmuştum.

Okuldakilerin çoğu hamile olduğumu bildiği halde, karnım büyüdükçe bazı çocuklar beni aşağılamaya başladılar. Hiç kimse yüzüme direkt bir şey söylemiyordu ama kınayan bakışları yetiyordu zaten. Bu bakışlar en az içinde büyüyen bir bebek taşımak kadar rahatsız ediciydi.

Bebeğim altı aylık olana kadar dört haftada bir kontrole gitmeye devam ettim. Altıncı ayda doğum sancılarım başladı. Bu, hayatımda yaşadığım en korkunç deneyimdi. Neyse ki oluşabilecek bir erken doğumu önlemeyi başardılar. Bebeğin normal olarak doğması için daha çok vakit vardı. Böyle prematüre doğarsa, hayatta kalsa bile hasta bir bebek olacaktı. Bu olaydan sonra artık doktora iki haftada bir gitmeye başladım.

Şimdi sekiz aylık hamileyim. Hayatımdaki her şey değişti ve hâlâ emin olmadığım bir sürü şey var. Gelecekte zamanımın çoğunu nerede ve nasıl geçireceğim gibi pek çok şeye benim yerime karar verilmiş olsa da hayat benim için yinede bir şekilde akıyor. Hayatımda stres olup olmadığını mı merak ediyorsunuz? Tahmin edemeyeceğiniz hatta hiç kimsenin tahmin edemeyeceği kadar stresli bir hayatım var. Elbette bunu ben de tahmin edemezdim.

Mandy Nosliw, 17

3

Gençler ve Stres

Siz de 'Baskılar Diyarı'nda mı Yaşıyorsunuz?

Bir önceki bölümde okuduğunuz öykülerden anlaşıldığı üzere, günümüzde gençlik çağında yaşanan iniş çıkışlar, gençlerin kendi deyimleriyle bir 'baskı diyarı' yaratıyor. Her yaştan ve her kesimden genç insanların tamamının kaygıları, yaşamlarında meydana gelen şeylerle başa çıkmaya çalışırken yaşadıkları stres ve baskıyı iyice arttırıyor. Notlarınızı yüksek tutmaktan, nasıl bir işe gireceğinize, anne babanızla iyi geçinmekten o özel kişinin size ikinci kez bakmasının sizden hoşlandığı (ve hoşlanıyorsa ne derece ve ne kadar süreliğine) anlamına gelip gelmediğini çözmeye kadar, stres yaşamın her köşesinde kendini gösteriyor. On altı yaşındaki Tandi Stevens'ın biriyle tanışmak için gittiği partide, işler istediği gibi gitmediğinde keşfettiği gibi, bu 'Gençlik Diyarının' yolları stresten oluşuyor.

Parti Planladığımdan Çok Farklı Bir Şekilde Bitti

Saat dünyada bir
Ve ben her şeyin sonunda
Tek başıma oturuyorum
Boş soda kutuları, kullanılmış kâğıt tabaklar
Şeker kâğıtları, halıda kalmış lekeler
Herkes gitti
Benim planladığım şey bu değildi.

Özel olarak toplanmış
Arkadaşlarla bir arada yapılan bir parti
Benimse tek isteğim seni görebilmekti
Umardım ki beni havalı ve güzel bulasın
Tanışılmaya değer olacağımı düşleyip
Ve sevgilin olmamı isteyeceğini düşlerdim
Tek söyleyebileceğim partide eğlenmendi
Sen erken geldin
Ve de geç gittin
Partideki herkesle konuştun
Eğlendin, dans edip şarkılar söyledin
Sonra da diğer kızla çektin gittin

Bense oturmuş özel bir şey yapmıyorum
Gülmek için çok üzgün,
Ağlamak için ise çok canı yanmış
Simlerle donattığım cildimi şimdi temizliyorum
Hâlâ gizlice beni özel ve havalı bulmanı umuyordum
Ama sense bakmadın

Bu oda benim partim içindi
Bir zamanlar benim umutlarım ve kahkahalarımla doluyken
Şimdiyse yalnızca bomboş bir alan
Şimdi onu yalnız kalmış kırık kalbim dolduruyor
Ve bu oda biliyor sen beni özel, havalı bulmadın
Ve şimdi koluna ben değil bir başka kız giriyor

Tandi Stevens, 16

Stresli Bir Hayat mı Yaşıyorsunuz?

Tandi'nin duygularını kolaylıkla anlayabilir ve kalbindeki acıyı siz de hissedebilirsiniz. Elbette kalbimizden hep en iyisini isteriz. Siz de şiirdekine benzeyen bir şeyler yaşadınız mı? Beklentilerinizin gerçekleşmediği, ümitlerinizin suya düştüğü oldu mu? Buna benzer zamanlarda insan hayal kırıklığına uğrar, üzülür ve neden işlerin böyle çıkmaza girdiğini düşündükçe de kafası karışır.

Diğer gençlerin hayatlarında stres yaratan kaynakları okudunuz. Peki ya sizin hayatınızdakiler? Hayatınızda meydana gelen şeylerden sizi strese sokan var mı? Şimdi bir an durun, düşünün ve hayatınızda neyin sizin için stres yarattığını yazın.

Bende stres yaratan...

Gençler, Gençlikte Yaşanan Stresin Nedenlerini Tartışıyor

Hayatınızdaki en büyük stresi hemen yazdınız mı yoksa yaşadığınız birçok stres arasından hangisinin diğerlerinden daha önemli olduğuna karar vermek için durup düşündünüz mü? Eğer siz de öteki gençlerin çoğu gibiyseniz, muhtemelen hayatınızdaki streslerden ve sıkıntılardan bahseden sayfalar dolusu yazı yazabilirsiniz. Ülke çapında (çeşitli yaş gruplarından ve çeşitli kesimlerden, kızlar ve erkekler) bir çok gençten, onlara göre gençlerin hayatını bu denli stresli yapan şeyin ne olduğunu bize açıklamalarını istedik. İşte bu sözü geçen gençlerin, 'Gençlik Diyarı'ndaki 'başlıca' stres sebepleri hakkındaki anlattıkları.

Carrie Linn, 16, Winter Park, Florida: "En stresli şey, denge kurmayı becerebilmek. Genç olmak demek, aslında işleri kendi bildiğiniz gibi yapmak istemenize rağmen, sürekli başkalarının, anne babaların, öğretmenlerin, etkinlik sorumlulularının ve arkadaşların gereksinimlerini karşılamak için çalışmak demek. Genç olduğunuzda esas kendi sesinizi duyurmak istiyorsunuz, yani biz gençlerin de istekleri ve ihtiyaçları var. Zaman zaman diğerlerinin, başarmanız gereken şeylerden geliştirmeniz gereken davranış şekline kadar her konuda olabilen sizden bekledikleri şeyler birbiriyle çatışıyor. Bitmeyen bir halat çekme oyunundaymışsınız gibi yaşıyorsunuz: Siz kendi kararlarınızı vermek isterken genellikle iplerin sizde değil başka birinin elinde olduğunu biliyorsunuz. Bu kişilerin

tek yapmaları gereken, bir notun ya da araba anahtarlarının sizin için önemini hatırlatmaları; o zaman her şeyi hemen anlıyorsunuz."

Wanda Groff, 17, Chattanooga, Tennessee: "Genç olmak sürekli kendinin farkında olmak manasına gelir: Sivilceler, diş telleri, sürekli değişen bir beden ve kendi başlarına buyruk ortada at koşturan duygular. Üstelik tüm bu olanlar kendilerini, bu şekilde ifade etmek doğru olursa, 'spot ışıkları altında' sunuyorlar. Herkes sizi izliyor. Gençlik dönemi, öz güvenin yüksek olmasını ve çevrede kendine güvenen bir insan izlenimi bırakmayı gerektiriyor, ama bunları yerine getirmek çok zor (ve siz de kendinizi yargılıyor ve bu konuda kendinize karşı çok sert davranıyorsunuz). Kendinizi böyle çift kişilikli gibi hissettiğinizden, kendinizle barış içinde ve kendinize karşı dürüst olamıyorsunuz. Bu durumda da kendinizi iyi hissetmiyorsunuz: 'Kendiniz gibi olmanız' ve kendi sorumluluğunuzu yüklenmeniz gerektiğini biliyorsunuz, ama kalabalığın içinden biri olmamanın getireceği neticelerin de farkındasınız. Kendinizi bir sahtekâr gibi hissediyorsunuz, siz ve yaşamınız büyük bir yalan gibi görünüyor. Üstüne bir de tüm bu olanları dışa vurmak istemenize rağmen onları saklamak zorundasınız. Onları içinizde biriktiriyorsunuz ta ki hiç kimsenin özünüzde neler hissettiğinizi anlaması ihtimal dahilinde kalmayana kadar. Ama bu sefer de etrafınızdaki herkese aklınızdan geçenleri okuyamadıkları ve bu ikilemle yaşamanın ne kadar can sıkıcı olduğunu bilmedikleri için deli oluyorsunuz."

Greg Willis, 15, Toledo, Ohio: "Tüm sorunların tepesinde arkadaş edinme gereksinimi olduğunu sanıyorum. Bir topluluğa uyum sağlamak ve size benzer olanları bulmak için büyük oranda zaman ve emek harcıyorsunuz. Arkadaşının olamaması demek hayatının da olmadığı anlamına gelir. Tüm bu birbirinden farklı kişiliklerle geçinebilmenin yollarını bulmak ve sonra da bu geçinme halinin 'kuralları'nı öğrenmek, bence işte bunlar gençlik döneminde gerçekten büyük bir stres yaratıyor."

RaNelle Nelson, 16, White Plains, New York: "Aşkı bulmayı ümit etmek: Etrafına bakıyorsun ve genç bir çift görüyorsun. Birinin seni sınıfına kadar bırakması, öğle yemeğinde sana yer ayırması, özel günlere birlikte katılacağını bildiğin birisinin olması, öyle tatlı görünüyor ki. Yanında seni öpecek ve gereksinimin olduğunda seni yalnız bırakmayacak olan biri var.

Bu yüzden, yanında özel biri olmadığında, hayatında büyük bir şeyin eksik olduğunu hissediyorsun. Gençler daima kendileri için özel olan o kişiyi arıyorlar. Bu bitmeyen bir arayış."

Nelson Becker, 17, Indianola, Iowa: "Bir ilişkide mutluluğu yakalayabilmek, gençler için gerçekten büyük bir stres kaynağı. Benim de buna benzer bir tecrübem oldu. Çıkabileceğin harika kişiyi bulduğunu sanıyorsun, ama onunla çıkmaya başladığında, onun senin için doğru kişi olduğuna karar verirsen, daha sen bunu ona söylemeye fırsat bulamadan, o dünyadaki herkese ilişkinizin ne kadar ciddi olduğunu anlatıyor ya da daha aranızda doğ-

ru düzgün bir şey olmadan, konuşmanız gereken konuları konuşamadan, bir ilişkide aynı beklentileri mi paylaşıyorsunuz diye tartışmadan, adeta size yapışıyor. Kalbinizin sesini dinlemenize imkân kalmıyor çünkü dostlarınız ve sınıftaki arkadaşlarınız yaptığınız her şeyi yakından takip ediyorlar. Bazen biriyle laf olsun diye çıkıyorsunuz; ilişki sıradanlaşıyor ya da alışkanlık haline geliyor ya da sırf yalnız takılmaktan daha iyidir diye biriyle çıktığınız da olabiliyor. Ancak bütün bunlar hayatınızı daha renkli ya da gösterişli bir hale getirmiyor. Daha da fena olan şey şu ki bir erkek olarak ben aynı ay içinde üç kızla üç ayrı gece dışarı çıkarsam, onları oyaladığım zannediliyor ve o zaman böyle düşünen bazı kızlar benimle çıkmaktan vazgeçiyorlar. Oysa üniversitede okuyan ağabeyim için bu işler farklı yürüyor, o istediğiyle çıkabiliyor. Hiç kimse bu konuda bir şey düşünmüyor ya da söylemiyor, çünkü daha fazla kızla çıkma şansı var ve çıktığı kişi kendisine uymadıysa, başka kimseye bir açıklama yapması gerekmiyor. Bu olay sadece çıktığı kızla kendi arasında kalıyor. Lisede birileriyle çıkmak gerçekten hiç kolay bir şey değil. Göründüğünden çok daha karışık bir durum."

Rianna Sharrit, 15, La Jolla, Kaliforniya: "Aşk konusu, yani âşık olmak ya da olmamak işte en stresli şey bu. Hayatınızda özel biri olmadığında kendinizi dışlanmış hissediyorsunuz. Fakat sizin için özel olan birini bulmanın da gayet stresli bir şey olduğunu çok çabuk öğreniyorsunuz. Aşkla ilgili her şeyin, aşkı bulmanın, aşkı muhafaza etmenin, ayrılmanın ve aşk acısı çekmenin, stres kaynakları olduğunu anlamaya başlıyorsunuz. Ardından,

bir sürü uzlaşma yapıp, ayrıcalıklar tanımanız gerektiğini keşfediyorsunuz ki ilişkiniz eğlenceli olsun. Ayrıca, ilişkinizin bu kadar karmaşık olmamasını ve sadece kargaşadan oluşmamasını umuyorsunuz. Çevrenize baktığınızda bazı arkadaşlarınızın ilişkilerinde meydana gelen şeyler yüzünden daima üzgün ya da yaralı olduğunu görüyorsunuz. Bu kadar çok yükselip alçalmak insanın enerjisini emiyor. Harika bir sevgiliniz olsa da sevgilinizle işler yolunda gitmese de her durumda aşk çok stresli bir şey olabiliyor."

Tyanna Peyton, 15, St. Joseph, Missouri: "İnsanın yapacak çok fazla şeyi olması ve bunları yapmak için yeterli vakti (veya gücü) olmaması benim açımdan en büyük stres kaynağı. İşte bu, zaman azlığı, daima büyük sorunlara yol açıyor.

Herkes bu yoğunluğun, korkunç ve karanlık bir sonun, daha en baştan yapılmış bir provası olduğunu unutuyor. Çünkü doğru olan, sizin 'hayatınızın en güzel günleri' olması gereken bu zamanı sadece uyuyarak geçirmek istemeniz. Gençlerin bedeni öğlen oluncaya kadar uyumak ister. Her sabah yataktan enerjiyle dolu olarak kalkıp gidip bir şeyler yapmak için can atıyor olmazsınız."

Brad Bentley, 18, Alexandria, Maryland: "Kişisel güç: Genç olmak, hayatınızın sorumluluğunu kendi elinize almak istemektir ama genelde ipleri başkasının elinde olan bir kukladan farklı bir şey olamazsınız. Bazı zamanlarda kendinizi, hayatınızın denetimini ellerinize almış gibi hissetseniz bile, çoğunlukla olayların hiçbirinin sizin yönetiminizde olmadığını farkedersiniz ve bu yüzden de

başkalarına sizi denetlemeleri için kolayca boyun eğersiniz. Ama bunu yapmanıza rağmen başkaları size danışmaksızın sizin hakkınızda kararlar verip seçimler yaparlarsa yine de çok sinirlenirsiniz. Bir gencin, büyük bir miktarda kişisel gücü olduğuna inanması yalnızca bir yanılsamadır."

Betsy Little, 13, Sheboygan, Wisconsin: "Arkadaşlarınız için kaygılanmak kesinlikle en büyük sebebi. Genç olmak demek, sık sık arkadaşlarınızı ve onların başlarındaki sorunları, örneğin, anne babalarının ayrılmasını ve de özellikle uyuşturucu ve alkol gibi kişisel sorunları olan arkadaşlarınızı düşünmek demektir. Ne yapacağınızı ve kimden yardım isteyeceğinizi bilemediğiniz için kişisel sorunlara sahip olan arkadaşlarınız için üzülürsünüz. Üstelik bu bulimia, hamilelik, uyuşturucu ya da alkol kullanmak, duygusal ya da fiziksel taciz gibi çok ciddi bir problem olsa da çoğu zaman sır tutma yemini ettiğiniz için arkadaşınızın sorununu kimseye söyleyemezsiniz. Sadık bir arkadaş olmak fazla stresli bir şey; arkadaşınıza yardım etmek istersiniz ama yardım edebilecek gücü kendinizde bulamazsınız."

Scott Perry, 17, Syracuse, New York: "Parasal sorunlar: Genç olmak demek daima paranızın olmaması demek. Eğer yarı zamanlı bir işte çalışıyorsanız, arkadaşlarınızla fazla zaman geçiremezsiniz, kendinize ayıracak zamanınız ise neredeyse hiç yoktur, çünkü her zaman yapılacak ödevler ve başka işler vardır. Anne babaların çoğu, çocuğunun temel gereksinimlerini karşılar, ama iş bununla bitmiyor ki. İnsanın başka türlü şeyler için de paraya

ihtiyacı oluyor: Örneğin, biriyle buluşacağınız ya da okul gezisine veya dansına gitmek gibi özel bir şey yapacağınız zaman giyeceğiniz ya da kayaklarınızla uyum sağlayacak özel bir kıyafete, hatta başkalarına ayak uydurmanıza yardımcı olacak şeylere. Kız olsun, erkek olsun, arkadaşlarımın çoğu daha fazla parasının olmasını istiyor."

Janetta McGhee, 15, Salt Lake City, Utah: "Bir gencin yaşamı daima endişeyle doludur: Notlarının yüksek olması, sınıf ve ev ödevlerini bitirmesi, sınıfta sorulan sorulara yanıt verebilir olması, olmak istediği denli zeki olmayabileceğini düşünmesi, üniversiteye nerede gideceğinden emin olamaması ve girmek istediği üniversiteyi kazanıp kazanamayacağını, bilmememesi gibi. Bir de üniversitede okumanın kendisine uymadığını farketmesi, sonunda bir sürü parayı ve zamanını boş yere kaybetmiş olduğunu dank etmesi var. Belki de okulu bitirir bitirmez işe girmek daha güzeldir. Ama o zaman da sen de olan özel becerileri ortaya çıkartman gerek. Ama onları nasıl çıkartacağını bilemezsin. Bu dönemde insanın aklı gerçekten fazlaca karışık oluyor."

Conrad White, 16, Rapid City, Güney Dakota: "Gençlerin çoğu için stresli şeyler listesinin başında iş ve meslekle ilgili endişeler yer alıyor. Hayatında ne yapmak istediğini bilememek büyük bir sıkıntı. İnsanlar daima neyi istersen onu yapabileceğini, bu konuda çizilmiş sınırlar olmadığını söylüyorlar ancak bu kadar çok seçeneğin varlığını bilmek karar vermeni kolaylaştırmaktan ziyade, zorlaştırıyor. Tabii ki herkes devlet başkanı olmayı

ister ama ya kaderinde bir filozof ya da sörfçü olmak varsa? İnsan bunu nereden bilir ve nasıl karar verir?"

Marissa Hewitt, 17, San Bernardino, Kaliforniya: "Aileleri, gençler için her zaman büyük bir stres kaynağıdır. Hem eğlencene zaman ayırıp hem de ailenin her üyesiyle tek tek yakın ilişki kurmak, mümkün değildir ama yapman gereken şeyin bu olduğunu bilirsin. Ayrıca insanın anne babasıyla yaşadığı tartışmalar, bütün enerjisini bitirir; ayrılan ya da boşanan annesi ve babasının arasında kalması da aynı şekilde enerjiyi tüketen bir durumdur. Evin içinde yaşanan sorunlar, dışarıdaki her şeyi ve hislerini etkiler. Ailenin içinde yaşananların stresi ve sıkıntısından kendini kurtaramazsın. Ailenin yaşadığı stres senin de stresin olur. Fakat senin kendi stresinin yerine geçmez, onun üstüne eklenir."

Kevin Pauls, 18, Safford, Arizona: "Değerlerini bulmak. Durmadan önemli ve anlamlı değerler olarak duyduğun ve bildiğin ama sonra bu değerlerin gözardı edilip, çiğnendiği bir dünyada yaşarsın ve kafanda sürekli bunları evirip çevirirsin. Bu karmaşa yalnızca filmler ya da televizyon gibi sanal ortamlarda olmaz aynı zamanda diğerlerine örnek olması gereken, lider konumuna ulaşmış kişilerin hayatlarında bile görülür. Sanki doğruyla yanlıştan ayrı olarak bir de daha doğru ve daha yanlış vardır. Doğru ve yanlış üzerinde bir fikir birliğine varılmasını isterken, aslında bu kavramların durumdan duruma değiştiğini öğrenirsin. Böylece biri sana inandığın şeyleri sorduğu zaman onlardan emin olmadığını görürsün. Fakat emin olmak istersin."

ALIŞTIRMA: NELER SİZİ BUNALTIYOR?

Gençlerin hayatlarındaki stresi anlattığı bölümleri okurken, okuduklarınızı onayladığınız, 'Ben de bu şekilde hissediyorum' veya 'Ben böyle bir sıkıntı yaşamıyorum ama arkadaşım yaşıyor' veya 'Benim başıma -şimdilik- böyle bir şey gelmedi' gibi şeyler söylediğiniz oldu mu? Her birimiz kendi yaşıtımız olan kişilerle daha rahat ilişki kurarız. On iki yaşındakilerin, on sekiz yaşındakilerden çok on iki yaşındakilerle ve on sekiz yaşındakilerin de on beş yaşındakilerden çok on sekiz yaşındakilerle benzeşmeleri normaldir. Anladınız değil mi?

Aşağıda yer alan listede tüm yaş gruplarından gençlerin, hayatlarındaki stresi yaratan kaynaklar sıralanmıştır. Diyelim ki on beş yaşındasınız, direkt on beş yaş grubunun listesine gidebilirsiniz ve orada anlatılanları kendi hislerinizle kıyaslayabilirsiniz. Ardından 'bir yıl öncesine' bakabilir ve 'arkada kalan' sıkıntıları nasıl atlatmış olduğunuzu görebilirsiniz. Yahut bir yıl sonrasını gözden geçirebilir ve sizi yakında nelerin beklediğini öğrenebilirsiniz! Nasıl olsa gözünüzü dört açıp, havalı olanı yakalamak için asla çok geç kalmamışsınızdır.

Stresi Tetikleyen Başlıca Nedenler 11-19 Yaşlar Arası

Yaş 11:

♡ Arkadaş edinememekten korkmak

♡ En iyi arkadaşını kaybetmekten korkmak

♡ Bir arkadaşının ona ait olan 'sırları' başka birine söyleyeceğinden korkmak

♡ Kendi yaşıtlarının gerisinde kalmaktan korkmak, örneğin, beyzbol takımındakiler gibi iyi vuruş yapamamak ya da derslerde sınıftaki diğerleri kadar başarılı olamamak.

Yaş 12:

♡ İlk seçilen olma (ve başı çekme) korkusuyla sona kalma (ve sevilmeyen ve popüler olmayan biri gibi görünme) korkusu

♡ Sınıfta kalma ve liseye geçememe korkusu

♡ Öteki çocuklar tarafından sevilmeye ve arkadaş olunmaya değer bulunmama korkusu

♡ Zekânın başkalarınca eleştirilmesi veya alaya alınması korkusu

Yaş 13:

♡ Gelişen bedeninde gerçekleşen değişiklikleri ve bunların nedenlerini anlayamama (ve bu değişikliklerin 'normal' mi değil mi olduğunu merak etme)

♡ Ruh halinde yaşanan farklılıkların kendi istediği gibi ya da onu mutlu edebilecek düzeyde olup olmadığı konusunda kaygılar

♡ Yeterince başarılı olamamakla ilgili yaşanan korkular. Özellikle bunların herkesin gözünün önünde bir şeyler gerçekleştirirken ortaya çıkması örneğin, spor müsabakalarında (okul maçları gibi) ya da tahtaya kaldırıldığında yaşanan yapamama korkusu

Yaş 14:

♡ Bedeninde gerçekleşen değişimleri anlayamama (Gerçekten de arkadaşlarımın dediği gibi 'olağan' bir şey mi bu? Merak ediyorum).

♡ Arkadaşlar tarafından yapılan sataşmaların 'sevilmediği' ya da 'popüler' olmadığı anlamına gelmesinden korkma

♡ Hissettiği cinsel duygulardan korkma

♡ Olması gerektiği kadar mutlu olamadığından korkma

Yaş 15:

♡ Başkalarının onun bedeniyle veya cinselliğiyle ilgili yaptıkları yargılamalardan korkma ('erkek gibi kız' ya da 'kız gibi oğlan' gibi)

♡ Bedenindeki değişimlerin ve büyüme belirtilerinin başkaları tarafından görülmesi korkusu (örneğin, arkadaşlarla çıkılan alışverişlerde veya beden eğitim derslerinde soyunma odasında duş alırken)

♡ Başkalarıyla yaşanabilecek bir kavga unsurundan hatta söz düellosuna bile girişmekten ve bunun sonuçlarından korkma

Yaş 16:

♡ Hoşlanılmama ya da arkadaş çevresine sahip olmama korkusu

♡ Başkasının onun 'sevgilisini' elinden alacağı korkusu ya da birisine karşı duyduğu sevginin ortaya çıkmasından endişe etmesi

♡ Hiç ehliyet alamamaktan, araba kullanmayı becerememekten, sınıfını geçememekten, üniversiteyi kazanamamaktan, iş bulamamaktan ya da sevgilisi olmayacağından korkma

♡ Kendi ailesinin 'mutlu aile' olamaması korkusu

Yaş 17:

♡ Okulu sevememe veya okulu önemli bulmama ile ilgili kaygılar

♡ Diğerleri ile (sevgililer, okul arkadaşları, öğretmenler, anne baba ya da aile üyeleri) uzun süreli iyi geçinebilme ile ilgili kaygılar ya da hoşlanılmak için fazlasıyla ödün vermiş olmakla ilgili kaygılar

♡ Kendi ailesinin 'en iyi aile' olmaması korkusu (diğer ailelerin kendininkinden daha mutlu veya daha birbirine bağlı olduklarına inanma)

Yaş 18:

♡ Hazır olmadığını hissetme korkusu

♡ Diğerleri (öğretmenler veya yarı zamanlı işindeki patronu ve iş arkadaşları) yüzünden kendini değersiz hissetme korkusu

♡ Hiç bir zaman isteklerini almaya yetecek kadar ya da ihtiyacı olduğu kadar para kazanamayacağı korkusu

♡ Kendine ait değerlerle yaşamaya başladığında ve bunun doğuracağı sonuçları hayatında görmek istediğinde, diğerlerinin onun üzerinde kontrol kurmaya çalışmak isteyecekleri korkusu

♡ Derslerinin hepsini veremeyerek diğer arakadaşlarıyla birlikte mezun olamama korkusu

♡ Okulu bitirdikten sonra neler yapacağını bilememe korkusu Kendine bakabilecek durumda bir yetişkin olduktan sonra anne babasının onun gitmesine izin vermeyecekleri korkusu

Yaş 19:

♡ İhtiyacı olduğunda anne babasının ona yardım etmek, desteklemek ve öneride bulunmak üzere yanında olmamaları korkusu

♡ Kendi kendine yetebilen 'gerçek' bir yetişkin olamama korkusu

♡ Okuduğu okulu yeterince önemsememiş ve öğrenmiş olmayı dileyeceği her şeyi gerektiğince iyi öğrenmemiş olma korkusu

- ♡ Okul sonrası 'gerçek dünya'da ihtiyaç duyacağı bilgi ve beceriyi edinememiş olma korkusu
- ♡ Üniversiteyi bitirememe ya da iş yaşamında başarısız olma korkusu
- ♡ Arkadaşsız kalma korkusu (bütün arkadaşları üniversiteye gittiği, işe girdiği ya da başka yerlere taşındıkları için arkadaşsız kalma)

Kendi yaş grubunuz için yazılan stres nedenlerini okuyup, ardından bunları kendi hayatınızdaki nedenlerle karşılaştırın. Sonra, aşağıda yer alan boşluğa listeye eklemek istediğiniz başka etkenler varsa onları da yazın. Örneğin, bence bunlar da stres oluşturuyor:

- ♡ Yakın arkadaşımla veya anne babamla tartışmak
- ♡ Bir arkadaşıma borç vermem ve onun bana geri ödeme yapmaması
- ♡ Bir arkadaşımın ona verdiğim sırrı bir başkasına söylemesi ya da başka bir şekilde bana ihanet etmesi
- ♡ Arkadaşlarım içinde benimle alakalı bir söylenti dolaşması

Benim eklemek istediğim stresler:

- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____

Eklediğiniz maddelere bakınca aklınıza daha fazla şey gelmemesine şaşırdınız mı? Eğer öyleyse, bu güzeldir. Ancak siz de çoğunluğun olduğu gibiyseniz, bütün satırları doldurmuşsunuzdur ve üstüne hâlâ yazmak istediğiniz şeyler kalmıştır.

Gerisi Sizin Elinizde!

Başka gençlerin de sizin yaşadıklarınıza benzer şeyler yaşadıklarını bilmek, 'normal' olup olmadığınızla ilgili beslediğiniz korkularınızdan az da olsa sizi arındırabilir. Bunu bilmek sizi iyi hissettirecektir, çünkü stresinizi minumuma indirebilmek için yapabileceğiniz pek çok şey vardır ancak tüm stres kaynaklarını ortadan yok edemezsiniz. Yine de stresli durumları yönetmeyi ve stresle ilişkinizde kendinizi iyi bir biçimde idare etmeyi öğrenebilirsiniz. İşte bu kitapta tam da bunu gerçekleştirmek için öğrenebileceğiniz çok sayıda beceri ve teknik bulunmaktadır. Ama öncelikle stresin ne olduğunu yakından görelim. Sonraki bölümde stresin ne olup, ne olmadığını daha iyi kavrayacaksınız.

2

Stresin Birçok 'Yüzünü' Anlamak

Hayal etmek bize gerçeğin kendisinden çok daha fazla acı çektirir.

Seneca, Epistulae ad Lucilium

4

Yazarlardan Mesaj

Stres. Bu sözcüğü sık sık duyuyor ve fazlaca kullanıyoruz, ama gerçek manası nedir acaba? Sizden stresi tanımlamanız istense nasıl yanıt verirsiniz? Stresi dönem sonu sınavları, bir spor müsabakasında ya da önemli bir yarışma sırasında göz önünde olmanın yol açtığı adrenalin salgısı, okul müsameresinde sahnenin önünde olmak, okulunuzdaki münazara şampiyonasında kapanış konuşmacısı olmak gibi durumlarla eşleştiriyor olabilirsiniz. Size, sözünüzü yerine getirmediğinizi veya yapmanız gereken bir şeyi yapmadığınızı, öğretmeniniz ya da anne babanız gibi biriyle yüzleşmeyi, tartışmaya hazırlanmayı, tatsız bir durumla burun buruna gelmeyi ya da ödeşmek zorunda kaldığınızda hissettiklerinizi çağrıştırıyor olabilir. Belki de en yakın arkadaşınızla kavga ettiğinizde içinizde duyduğunuz yakıcı his ya da şu anda kapınıza gelen hayallerinizin aşkıyla randevunuza giderken yeterince şık giyinmiş olmamak ya da tam zamanında hazırlanmamak sizde stres oluşturuyordur.

Bunlara benzeyen durumlar gerçekten de 'stresliyim' cevabını yaratsalar da bunlar sadece, bir olay, bir hal ya da bir olgu olarak oldukları şeylerdir. Sözü geçen olayı engellemeniz ya da değiştirmeniz her zaman mümkün olmasa da (belki sınıfta sözlüye kalkma sırası sizdedir), o olaya vereceğiniz karşılığı denetleyebilir ve değiştirebilirsiniz. Mesela sözlü konusunu ele alırsak, ilk olarak sözlüye elinizden gelen en iyi şekilde hazırlanırsınız. Bunu gerçekleştirmek için, sözlüden önceki gece iyice dinlenip güne daha iyi başlayabilirsiniz, güzel bir kahvaltı edebilirsiniz ve kendinize olan güveninize artı bir destek sağlayarak, o gün her zaman olduğundan daha güzel giyinebilirsiniz. Diğer yandan stres, gündemini kendisi belirler. Stres, karşılaştığınız şartlara bedeninizin verdiği fiziksel, zihinsel ve kimyasal bir tepkidir. Karşınızdaki stres kaynağı etken nasıl türde olursa olsun, ister bu ilk öpücük olsun ister koşarak sınıfa giriyorken bir arkadaşınızla şiddetli bir şekilde çarpışmanız olsun, bedeninizde ortaya çıkan tepkiler aynıdır. Bu iyidir, çünkü beden önüne çıkan bu sorunu ele almak için hazırlanır. Örneğin, kaldırımdan yola adımınızı attınız ve aynı anda, ani bir şekilde köşeden bir araba çıktı, bedeniniz büyük ihtimalle çok kısa bir zaman içinde kaldırıma geri çıkmanızı emredecektir.

Ancak stres, sizi hareketsiz kalma noktasına getirecek kadar bunaltabilir. Örneğin, bir sınava çok iyi hazırlanırsınız, ama sınav anı gelip çattığında çok heyecanlanıp çalıştıklarınızın hepsini, en kolay olanlarını bile unutursunuz. Bu durumda, stresle pozitif bir tutumla mücadele etmek ve stresin sizin üzerinizde hakimiyet kurmasına engel olabilmek için öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenmeniz önemlidir.

Bu bölümü Stresle İlgili Notlar olarak okuyun. Bu bölümde, stresin doğası, pozitif ve negatif yönleri ve stresi kendi yararınız için kullanma yolları hakkında bilgi edineceksiniz. Stres düzeyiniz çok arttığında neler yapabileceğinizi öğrendiğiniz gibi hayatınıza heyecan katmak için bazı şeyleri nasıl daha stresli hale getirebileceğinizi de öğreneceksiniz. Tadına Doyulmaz Öyküler'i okuyanlar bilir, buradaki bilgiler, aynı stresin kendisi gibidir ve çok değerlidir!

5

Stres Nedir?

Birisi size stresin ne olduğunu sorsa, nasıl yanıt verirsiniz? Gençlerin bazıları stresi, kafa karışıklığı ve eziyet olarak tanımlarken bazıları da stresin heyecan olduğunu söylüyor. LaToya'nın hayalindeki erkek ilk önce onun ilk sevgilisi olunca, sonra ondan ayrılıp en iyi arkadaşıyla çıkınca ve üstüne 'eski' en iyi arkadaşını bırakıp tekrar ona dönmek istediğinde, bunların üçünü birden deneyimlemiş olabilir.

İki Ateş Arasında Kalmak

Sanki o ana kadar daha benim yaşadığımı bile farketmemiş olan ilk aşkım Kevin Larson (kendimi o kadar göstermeye çalıştıktan sonra nihayet) ondan hoşlandığım koskoca üç ayın sonunda bana çıkma teklifi etti.

İkimizin arasındaki her şeyin harika olduğunu zannediyordum. Kevin beni en iyi arkadaşım Karina Wells için aniden terkettiğinde dört aydır çıkıyorduk! Bu tür şeylerin baş-

kalarının başına geldiğini görmüştüm ama hiç benim başıma gelmez sanmıştım. Ama geldi işte.

Kevin'le ayrıldığımızda, ağladım, ağladım, ağladım. Üzülmüştüm, öfkeden deliye dönmüştüm, aklım karışmıştı, onsuz hem çok mutsuzdum hem de ona çok kızgındım; arada bir, iki öfke nöbeti bile geçirdim. Fakat Kevin benim hislerimi hiç umursamıyor gibi davranıyordu.

Benimle hiç ilgilenmeden hayatını yaşamaya devam etti. Benim (artık eski sayılan) en iyi arkadaşım ve kendisinin yeni kız arkadaşıyla çok mutluydu.

Böyle iki hafta geçti ve Kevin Larson en son sevgilisi Karina Wells'i de terketti. Bu haberi, koridorda yan yana geldiğimiz bir anda elime tutuşturduğu mektuptan öğrendim. Bana mektup vermesine şaşırtmıştım. Ondan mektup almak hiç ama hiç umurumda değilmiş gibi görünmeye çabaladım ancak mektup elime geçer geçmez de hayatımın aşkının (çok kızgındım, ama olsun) bana neler yazdığını hemen öğrenmek için doğruca kızlar tuvaletine gittim.

Muhteşem bir mektuptu! Kevin beni sevdiğini ve sadece beni sevdiğini, artık Karina'yla birlikte olmak istemediğini anlatıyordu. Çok mutlu olmuştum ama bir yandan da merak içindeydim. Yani beni gerçekten çok özlediği için mi Karina'dan ayrılmıştı, yoksa onu sepetleyen Karina mı olmuştu? Dürüst olmak gerekirse, Kevin beni yeniden istediği için rahatlamıştım ama diğer yandan da kafam karışmıştı. Tamam Karina'dan ayrıldığı için mutluydum ama daha önce onun için beni terketmişti ve bu konu ne olacaktı? Tabii bir de Kevin yeniden birlikte olmamızı istiyordu. Cici bir kız olup, ona geri dönüp, onu ne kadar özlediğimi mi söyleme-

li miydim, yoksa beni geri kazanması için onu uğraştırmalı mıydım? Okuldaki herkes hikâyenin hepsini bildiği için Kevin'le kavga etmeden, ona kolayca geri dönüp kendime olan saygımı yitiremezdim. Ona, "Mümkünatı yok! Artık bu iş bitti. Sen şansını kaybettin" demem mi gerekiyordu? Tüm bunlar üzerinde düşünülmesi gereken önemli konulardı. Üstelik Kevin'in yakın arkadaşlarından biri olan Rick Torres de bir süredir benden hoşlandığını gösterir şekilde davranıyordu ve Rick de hiç fena bir çocuk değildi. Rick'le çıkmak, Kevin'i geri almak için çok güzel bir yöntem olurdu. Ama benim kalbim sadece Kevin için atıyordu.

Gördüğünüz üzere, vermek zorunda olduğum karar çok zordu. Kalbimle aklım arasında inanılmaz bir çekişme vardı. Çapraz ateşte kalmıştım ve bu çok stresliydi:

Kalbim: "Hey gördün işte Kevin seni seviyor. Artık bu acıyı çekmekten kurtulabiliriz."

Aklım: "Dikkat et. Seni başka bir kız için bıraktığını unutma."

Kalbim: "Artık bu konuyu dert etme. Seni geri istiyor önemli olan bu. Üstelik, ona geri dönmeni istemesi seni mutlu ediyor, etmiyor mu?"

Aklım: "Ağırdan al. Bu eziyeti çekiyorsan, zaten bu durum burada yanlış bir şeyler olduğunu kanıtlar."

Kalbim: "Ama o seni istiyor. Seni, Seni, Seni. Haydi mutlu ol, tasalanma!"

Aklım: "Daha bir hafta önce Karina Wells'i istiyordu ama."

Kalbim: "Artık seni istiyor ya sen buna bak."

Aklım: "Kevin'in fikirleri çok hızlı değişiyor."

Kalbim: "Ama öyle romantik ve tatlı ki."

Aklım: "Aynı şeyi tekrar yapabilir. Yeniden yaralanabilirsin. Bu riski alacak mısın?"

Kalbim: "Bir daha yapmayacağına eminim. Beni sevdiğini söylüyor."

Aklım: "Güvenilmeyecek biri olduğunu sana daha önce de kanıtladı."

Kalbim: "Ama onu özlüyorum. Onunla olmadığımda acı çekiyorum. Tekrar onunla beraber olmak istiyorum."

Aklım: "Kendine süre tanı. İyice düşün."

Kalbim: "Eğer elini çabuk tutmazsan, Teresa Amos onu kapacak. Ona nasıl cilve yapıyor. Kendi gözlerinle gördün."

Aklım: "Kevin'in olayı cilve zaten. Bana kalırsa ona dönmemelisin."

Kalbim: "Ama onu seviyorum."

Aklım: "Onsuz da yaşayabiliyorsun."

Kalbim: "Aşk muhteşem bir duygu. Beni nasıl mutlu ettiğini bir bilsen..."

Ne kadar büyük bir kararsızlık! Kevin Larson beni geri istediğinden beri tam otuz sekiz saat elli beş dakika geçti. Ben hâlâ stres içindeyim ve ne yapacağımı bilmiyorum.

LaToya Jones, 17

STRES 101: Stresin Ne Olup Ne Olmadığıyla İlgili Bir Gencin Bilmesi Gereken Her Şey

Siz hiç 'özel' birisini seçtiniz ve ardından bir başkası da aynı kişiyi 'özel bularak' sizi saf dışı bıraktı mı? Bir de stres nedir diye konuşmaktan bahsediyorsunuz!

Stres? Stres nedir?

İnsanların çoğunluğu, stresin hoş olmayan bir durumla ya da bir zorlukla karşılaşmak olduğunu zanneder. Teknik açıdan, önemli bir dersin sınavına girmek, ehliyet almak için sınavına girmek, birine çıkma teklif etmek ya da iyi bir arkadaşınızla tartışmak gibi kaygı yaratan durumlara 'stres yaratan etmenler' denir. Bunların yaşandıktan sonra arkalarından gelen 'üzüntü ve yıpranma' da 'stres'tir. Stres yaratan etmen, ister (uyuşturucu ya da alkol almak gibi) biyokimyasal bir alışkanlık olsun, ister (kavga yüzünden ya da yere düşmeniz yüzünden bileğinizi kırmak gibi) fiziksel bir yaralanma olsun, ister sizi korkutan ya da kızdıran biriyle yüz yüze gelmek olsun, beden bunların hepsinde aynı tepkiyi verir: Stres tepkisi.

Bu tepkinin üç evresi vardır. Evrelerin her biri, stres yaratıcı etkene yanıt olarak o evrede yapılan şeye göre isimlendirilmiştir:

1. Alarm evresi
2. Direnme evresi
3. Tükeniş evresi

Bu durumda stres iyi bir şey de olabilir, çünkü size bir şeyin farkına varma, bir eylem yapma, bir şeyi değiştirme, çabalama, uyum sağlama vaktinin gelişini anlatan bir zil ya da alarm gibidir. Bedenlerimizin stresi hissetmek için donatılmış olması dikkat edilecek bir husustur; buradaki görevimiz, bedenimizin içinde olduğumuz stres evresi ile ilgili bize uyarı olarak gönderdiği sinyalleri kullanarak, bedenimizin yaşadığı stres düzeyiyle ilgili bir şeyler yapmaktır. Bunları yapabiliyor olmanız için stres hakkında öğrenmeniz gerekenler aşağıda anlatılıyor.

Neler Olmakta? Stresin 'Alarm Evresi'

Stresin birinci evresi bedeni stres yaratan karşılaşma için uyarır ki bu uyarı ile 'savaş ya da kaç' eylemlerinden birini yapmanın zamanının gelmiş olduğunu anlarsınız. Başka bir şekilde söylersek, beden harekete geçmek için hazırlanır. Stresli hallerde beyinden gelen mesajlarla, adrenalin bezleri adrenalin salgılar. Kan dolaşımı hızlanır, kandaki enerji dozu yüksek olan şeker oranı artar, kaslar gerilir, tükürük azalır, gözler ufalır, duyular daha çok keskinleşir, tiroid aktif hale geçer ve kasların işlevleri güçlenir. Aynı zamanda kan hücreleri depolama bölümünden dolaşıma verilir ve sindirim sistemi geçici olarak durur. Tüm bu tepkiler, bedeni harkete geçmeye hazırlamak için meydana gelir. Alarm evresinde meydana gelen tepkilerin bazılarını kendi tecrübelerinizden bilirsiniz.

1. Köşeden aniden çıkıp sizi şaşırtan ve şansınıza size çarpmadan yanınızdan geçip uzaklaşan hızlı arabayı farkettiğinizde kalbinizin nasıl çarptığını hatırlıyor musunuz? Bu tarz durumlarda, kalp atışları hızlanır, kan basıncı düşer ki kan bedenin daha çok ihtiyaç duyan bölgelerine gider ve oksijen oranı zengin kanın organlara gidişiyle bu organlar hemen harekete geçbilmeleri için gerekli yakıtı almış olurlar. Beyin de bu organlardan birisi olduğu için hızlıca akılcı kararlar vermek kolaylaşır.
2. Korkudan soluk alışınızın hızlandığı bir zamanı (mesela önünüzdeki ödev ya da projeye odaklanıp tam anlamıyla konsantre olduğunuz bir anda rüzgâr yüzünden aniden kapının çarpması) hatırlıyor musunuz? İhtiyacı olan kaslara daha fazla oksijen sağlamak için beden, nefes alışı hızlandırarak, bu tepkiyi verir.

3. İçinizdeki enerjinin bir çırpıda yükseldiği 'ikinci bir rüzgar etkisi' gibi anlardan biri olan en yakın arkadaşınızın bir kavgaya karıştığı ve sizin de ona yardım için koştuğunuz anınızı hatırlayın. Yahut köpeğiniz yardıma ihtiyacı olduğunu belirten bir ses çıkardığında içinizde hissettiğiniz kuvvet ve dayanıklılık sizi şaşırtmış mıydı? Bu oluşan fazla kuvvetin kaynağı, acil enerji kazanmanız için ihtiyacınız olan yakıtın yani şeker ve yağların kanınıza karışmasıdır.
4. Yarı zamanlı ve girmeyi gerçekten istediğiniz bir iş için görüşmeye giderken ya da hoşlandığınız ancak ne cevap vereceğinden emin olamadığınız birine çıkma teklif ederken daha fazla parfüm kullanır mısınız? Baskı altında olduğumuzda daha çok terleriz. Çünkü terleme sayesinde bedenimiz kendisini serinletir. Bedenimiz ne kadar serin olursa enerjimizi o kadar verimli kullanabiliriz.
5. Uzun süren bir sınavın ya da stresli bir günün ardından boynunuzda bir sertleşme ve ağrı olur mu? Bunun nedeni stresli hallerde kasların gerilmesi ve gerilen kasların ağrı yapmasıdır .
6. Bir sınava girmeden ya da sınıf önünde sunum yapmadan evvel midenizde 'düğümler' oluştuğunu ya da 'kelebekler' (hatta 'kartallar') gezindiğini duyumsadınız mı hiç? Bunların olma nedeni, tehlikeli durumlarla yüzleşildiğinde bedenin uyanık ve güçlü olması, besinlerin sindirim görevinden daha önemli olması ve sindirimin yavaşlamasıyla kanın, kaslara ve beyine daha kolay ulaşmasıdır.

Görünürde Bir Tehlike Yok 'Stresin Direnme/ Uyumlanma Evresi'

Stres yaratan bir durumun hemen ardından beden normal dengesine dönmeye çalışır. 'Normal' olmaya yani bedenin dengede ve sakin çalışmasına 'homeostaz' deriz. Bu evrede beden alarm döneminde yaşanan süreci tersine döndürmek için uğraşır ancak sadece stresli durumun bittiğine inanmışsa bu şekilde davranır. Eğer tehlike bittiyse, beden, kan basıncını, kalp atışını, soluk alışveriş hızını ve vücut sıcaklığını düşürürek, sakin duruma döner. Fakat eğer hâlâ bedeniniz tehlikenin geçmediğini hissediyorsa yani hâlâ çok kaygılıysanız veya korkuyorsanız böyle hallerde beden geçici acil durum tepkilerinin yerine daha kalıcı tepkiler yerleştirir. İşte kas gerginliği bu tür 'yerine koyma' hallerine güzel bir örnek oluşturur. Ancak bu iyi bir hal değildir çünkü bedendeki enerjinin büyük bir kısmını ve besin maddelerinin (örneğin, potasyum ve B vitamini) çoğunu tüketir. Sözü edilen bu besin maddelerine sağlıklı olmak için ihtiyaç duyduğunuz kadar onları stresi gidermek için de kullanırsınız.

Tüm bunların nasıl olduğuna bir bakalım: Örneğin, evde yalnızsınız ve garip bir gıcırtı sesi duyuyorsunuz. Bu ses sizi kokutuyor. Daima sizin için çalışan bedeniniz harekete geçiyor ve duyularınız ve görüşünüz keskinleşiyor ki kaçmak ya da bir şeyle yüzleşmek zorunda kalırsanız kullanabilesiniz diye. Ve mesela bu gıcırtı sonraki birkaç saat boyunca bir iki dakikada bir tekrarlıyor ki siz evin tüm ışıklarını açıp, öyle bırakacak kadar çok korkuyorsunuz. Ve hatta bu 'gıcırtı canavarı' yanınıza gelmeye karar verirse diye odanıza gidiyor, kapıyı kapatıp,

şifonyeri kapının önüne çekiyor, elinizde gece lambası size bir ömür sürüyormuş gibi gelen bir süre bekliyorsunuz.

Ve odanızda oturuken pencereden dışarıya baktığınızda sokak lambalarını bile sağa sola sallayan güçlü bir rüzgârın estiğini görüyorsunuz. Gıcırtının rüzgâr yüzünden olduğunu anlıyorsunuz ve rahat bir soluk alıp, aklınızdaki canavar fikrinden kurtuluyorsunuz. Hatta belki de halinize gülüyorsunuz. Gece boyunca gıcırtı devam etse de artık korkmuyorsunuz. Güvende olduğunuz bilgisini alan beyniniz 'görünürde bir tehlike yok' mesajını yolluyor ve bedeniniz 'homeostaz' durumuna yani gevşemiş ve sakin haline dönüyor.

Fakat şimdi de varsayalım ki sesin kaynağı konusundan emin olamadınız. Bu halde korkunuz sürdüğü için bedeniniz 'alarm' safhasında kalacak ve gergin bekleyişi devam edecektir. Bu da üçüncü evre olan tükeniş evresini getirecektir.

'Bana Bir Mola Ver!' Stresin 'Tükeniş Evresi'

Bedeniniz uzun süre stresin etkisi altında ve gergin kaldığında tükenir. Bazı durumlarda bu 'burnout/tükenmişlik sendromuna' yol açar. Önemli bir sınavın arkasından hiç kendinizi tükenmiş hissettiniz mi? Ya bu sınav üç hafta boyunca sürseydi? Bunun ne kadar tüketici olacağını gözünüzde canlandırabilirsiniz. Ayrı olan anne ve babanızın yeniden barışıp barışmayacakları, sizin çıkarttığınız bir söylentinin kaynağının ortaya çıkıp çıkmayacağı ya da vereceğiniz önemli, büyük partinizin iyi geçip geçmeyeceği gibi konularda uzun süre taşıdığınız endişeler, bedeninizde bu şekil bir tükenmişlik hissine neden olur.

Bedeniniz esansiyel vitamin ve mineral rezervlerini tüketeceğinden uzun süreli stres yaşamak tehlikeli olabilir. Uzun süre stres altında kalmak demek, bedeniniz için çok kıymetli olan esansiyel besin maddelerinin miktarının azalması ve bununla beraber bedeninizin strese dayanma ve başa çıkma yeteneğinin de tükenmesidir. Uzun süreli stres yaşadığınızda (uzmanlar üç haftadan üç aya kadar süren zamanı uzun süreli stres için kullanamaktadır) bedeninizde mevcut olan enerji biter ve organlarınızın zarar görme riskini yaşarsınız.

Beden ve zihin ortak çalıştıkları için, bedeniniz yorulduğunda aynı yorgunluğu duygusal olarak da duyumsarsınız. Bir gencin çok güzel ifade ettiği gibi; "Annem ve babam boşanırken yaşadığım uzun süreli stres beni o denli yordu ki bütün enerjimin tükendiğini hissettim ve kendi hayatım ve okulum için hiçbir şey yapmayacak noktaya geldiğimi hissettim."

Uzun süreli bir stresin içinde olduğunuzda kendinize özen göstermeniz çok önemlidir. Yeterince dinlenmek, bedeninizi güçlendirecek yüksek kaliteli besinleri almak, bedeninizin fazla stresi yakması için egzersiz yapmaya vakit ayırmak ve aynı zamanda bedeninizin yeniden canlanması için gevşemek, sağlıklı olmanın yollarıdır (daha fazla bilgi için bölüm 7'ye bakınız).

Alıştırma: Siz ve Stres

Son birkaç ay içerisinde stresin alarm evresini yaşadığınız bir zamanı düşünün.

Stres yaşamanıza sebep olan olay neydi?_____

_____

Bu stres evresinde bedeninizin sizi uyardığını nasıl anladınız?_____

_____

Son birkaç ay içerisinde stresin direnç/uyumlanma evresini yaşadığınız bir zamanı düşünün. Stres yaşamanıza sebep olan olay neydi?_____

_____

Bedeninizin stresin bu evresinde olduğunu nasıl anladınız?

_____

_____

Son birkaç ay içerisinde stresin tükeniş evresini yaşadığınız bir zamanı düşünün. Stres yaşamanıza sebep olan olay neydi?

_____

_____

Stresin bu evresinde olduğunuzu nasıl anladınız?_____

_____

Enerjinizi yeniden nasıl kazandınız?_____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Stresin doğasını anlamanın faydalarından biri stresi kendi avantajınız için kullanabilecek olmanızdır. Stres (net düşünmenizi engellemek gibi yollarla) sizi zayıflatabilir ancak yine de onu kendi yararınıza kullanabilirsiniz. Stres size tamamen sahip olmadan ondan pozitif olarak nasıl yararlanacaksınız? Stresli bir duruma pozitif bir şekilde karşılık vermenin yararlarını bilmek, bunun için iyi bir başlangıçtır. Başka bir deyişle stres altındayken de soğukkanlı olmayı başarabilirsiniz.

Soğukkanlılıktan bahsetmişken, siz stresliyken bedeniniz nasıl tepkiler veriyor? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Nasıl hareket ediyorsunuz? Bir sonraki bölümde hayatınızda stresin ortaya çıkma şekillerinden üçünü inceleyeceğiz ki bunları bilmek işinize yarayacak. Tadına Doyulmaz Öyküleri bilenler, stresin sizin tavrınızı bir canavara dönüştürmemesi gerektirdiğini bilir.

6

Stresin Yol Açtığı Üç 'Yan Etki'

Stres bedenimizin ondan istediklerimize karşı gösterdiği doğal bir tepki olsa da her zaman bedenimizi ne kadar stres, sıkıntı ve baskı altına soktuğumuz konusunda uyanık olmalıyız. Niçin mi? Çünkü bir önceki bölümde de anlatıldığı gibi çok fazla stresin bir bedeli vardır ve bu bedel sadece fiziksel değildir. Yani stres sizi sadece bunaltmakla, tüketmekle çok yoğun olduğu durumlarda midenize vurup ülser hastası yapmakla ya da başka hastalıklara neden olmakla kalmaz. Stres aynı zamanda duygularımızı ve davranış şekillerimizi de etkiler. Sağlık uzmanları stresin fiziksel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç yan etkisi olduğunu söylemektedirler. Aşağıdaki öykülerde de göreceğiniz gibi Gerard Hamilton'ın, 'tanrıça' olarak nitelendirdiği Cassandra ile olan ilişkisinde çektiği sıkıntı ve yaşadığı stres bu üç yan etkiyi de deneyimlemesine yol açmış. Öyküyü okuyun ve bu 'tanrıça'nın yol açtığı stresin Gerard'ın tavırlarını bir canavara dönüştürüp dönüştürmediğini kendiniz görün.

Bir Tanrıça ile Sorun

Cassandra Allen o kadar havalı ki gerçekten bir tanrıça. Üstelik hem akıllı hem esprili hem güzel hem de kendisi gibi popüler olmayanlarla bile iyi geçinen bir insan. Yaklaşık bir sömestirdir ona karşı gizli bir aşk besliyorum ve bir gün gelip de ona çıkma teklifi etme fırsatını yakalamayı umuyorum. Bir kıza hele hele Cassandra gibi bir kıza çıkma teklif etmek çok zor bir iş çünkü onunla çıkmak isteyen erkeklerin isimlerinin yazıldığı bir liste olsa bu liste bir mil kadar uzar da ondan. Cassandra son iki aydır okuldaki en popüler çocuklardan biri olan Manny Ellison ile çıkıyordu. Bundan önce okulumuza öğrenci değişim programıyla gelen Jake Lidstrom ile çıkıyordu ondan önce de Neil Garza'yla ciddi bir ilişkisi vardı. Ama hepsiyle bitti. Sonunda şans bana gülmüştü. Cassandra şu sıra kimseyle çıkmıyordu hatta kimseyle ilgilenmiyordu bile (bu bilgiyi oldukça sağlam bir kaynak olan kız kardeşimden edinmiştim o da Cassandra'nın kız kardeşinden almıştı). Ve en güzeli yılbaşı yaklaşıyordu ve de o da kesinlikle yılbaşı davetine erkek arkadaşıyla katılmak isteyecekti. Ama elbette Cassandra istese davete onu götürmek isteyecek bir sürü erkek bulabilirdi dediğim gibi o bir tanrıçaydı.

Cassandra gibi bir kıza çıkma teklif edeceğiniz zaman her şeyi doğru planlamalısınız ve doğru zamanı kollamalısınız, doğru şeyleri söylemelisiniz. Çünkü bir kez reddedildiğiniz zaman ikinci kez onun karşısına çıkacak güveni toparlamanız çok zorlaşır. Cassandra ile birkaç ortak ders alıyorduk ve bazı arkadaşlarımız ortaktı. Haftada birkaç kez denk gelip konuşuyorduk ama etrafta tonlarca insan oluyordu ve bu çıkma

teklif etmek için uygun bir ortam değildi. Tüm sınıf arkadaşlarının önünde Cassandra tarafından reddedilmekten daha kötü ne olabilirdi?

'Doğru an' demek etrafta kimse yokken ona çıkma teklifi edebilmek demek. Cassandra'nın ders programını ve dolabının yerini biliyordum böylece davetten iki hafta önce tüm boş zamanımı Cassandra'yı yalnız yakalayabilecek bir anı kollayarak ve onu gözetleyerek geçirdim.

Kafeteryadaki yemek kuyruğunun sonunda bekliyor, onun geldiğini görmek, onunla aynı anda yemek almak ve aynı masaya oturabilmek için fırsat kolladığımdan bazı öğlenler bu takip işinin yoğunluğuyla yemek bile yiyemiyordum. Üzerimdeki stres nedeniyle iştahımın kaçması iyi oldu sanıyordum çünkü bazen o kafeteryaya gelmiyordu bile ve ben kapının önünde onu beklerken yemek saati geçiyordu ve kapıları kapatıyorlardı.

Tüm bu yaşadıklarım heyecan verici olduğu kadar sinir bozucuydu da. Ama ne olursa olsun onun için değeceğini düşünüyordum. Saatlerce ona nasıl yaklaşacağımın ve neler söyleyeceğimin provasını yapıyordum. Planım şu şekildeydi. Doğru zamanda sanki onun yanından geçiyor gibi yapacak ve onu görünce durup, "Merhaba" deyip, gömlek cebimden bir sakız çıkartıp ona doğru uzatacaktım. (Bunun harika bir an olduğunu düşünmüştüm ve bilirsiniz işte her şeyin doğal gözükmesi çok önemliydi.) "Sakız ister misin?" diye soracak ve sakızı çok efendi bir şekilde uzatıp o bana gülümseyince ben de ona gülümseyecektim. Ardından "Yeni yıl davetine benimle gelir misin?" diye soracaktım. Sesimin tonunu 'sıcak' ama 'zorlayıcı' çıkmaması için defalarca prova yapmıştım. (Kimse bir tanrıçayı zorlamak istemez.)

Bu sahneyi kafamda yüzlerce kez canlandırdım. Ancak doğru an bir türlü gelmek bilmiyordu. Beklemek büyük bir eziyetti ve giderek daha çok sabırsızlanıyordum ve yeni yıl partisine çok az kalmıştı. Partinin stresi herkesi sarmıştı. Derslerde kendimi hayallere dalmışken yakalıyordum ve bir türlü konsantre olamıyordum. Yakın arkadaşlarımla bile aramın açıldığını farkettim. Bir gün en yakın arkadaşlarımdan Joel Burrows hemen onunla birlikte okul kütüphanesine gitmemi istedi çünkü bir kitap alması gerekiyordu ve daha önceden aldığı bir kitabı geri götürmediği için ona vermeyeceklerini düşündüğünden kitabı benim kartımla almayı planlamıştı. Normalde olsa derhal onunla birlikte giderdim ama o sırada bahçede yalnız başına defterine göz atan Cassandra'yı gördüm. İşte 'doğru zaman geldi' diye düşündüm. Fakat aynı zamanda en yakın arkadaşım benden bir iyilik istemişti. Ve Joel'e dönüp hiç haketmediği halde (ve söylediklerimin gerçekle bir ilgisi yoktu) "Sürekli bir şeyler istiyorsun!" diye haksız bir şekilde bağırdım.

Joel şaşırmıştı ve kırılmış gözüküyordu. Bir baktım ki Cassandra gitmişti. Arkadaşım da gitmişti. Bu beni daha da çok üzmüştü. Çarşamba gününe gelmiştik ve ben hâlâ Cassandra ile doğru zamanı yakalayamamıştım. Perşembe günü okuldan çıktığımda boynum, omuzlarım ve başım çok ağrıyordu.

Ertesi gün sonunda bir fırsat yakaladım; Cassandra dolabının başında ve yalnızdı. Acaba daha ne kadar yalnız kalacaktı? Kalbim hızla çarpmaya başladı nabzımın atışı bir sinek kuşunun kanatlarını çırpışı gibiydi. Etrafa göz attım ve ona yaklaşan kimse olmadığını gördüm işte sonunda o an gelmişti. Provalarımdaki gibi sanki oradan geçiyormuş gibi yanına yaklaştım. "Merhaba Cassandra" dedim. Bana baktı ve dal-

gınca gülümsedi dolabının içinde bir şeyler arıyordu. "Selam Gerard Gosh, vatandaşlık kitabımı bulamıyorum." Gözünün önüne gelen saçlarını arkaya doğru itip aramaya devam etti. "Şimdi ne yapacağım ben? Burada bir yerlerde olmalıydı." diye sızlandı. Endişeli bir tanrıça ve ona verilebilecek yanıtlarla ilgili prova yapmamıştım.

Ne yapacaktım? Yaptığım hazırlığı anımsadım ve ona uygun olarak cebimden sakız çıkartıp, Cassandra'ya efendice uzattım. "Naber? Sakız ister misin?" diye sordum. Bu sefer bana şaşkın bir şekilde baktı ve yüzünde sağır olduğumu düşünüyor gibi bir ifade vardı. Elimde ona doğru uzattığım sakız öylece dururken öyle heyecanlandım ki titremeye başladım üstelik elim titrediği için Cassandra da bunu görebilirdi. "Ne sakızı?" deyip kafasını sağa sola doğru sallamaya başladı. Ya sakızı istemediğini belirtiyordu ya da aptallığıma şaşırıyordu ki bilemiyorum. Kaybettiğim üstünlüğü tekrar sağlamak, sakin ve soğukkanlı görünebilmek adına paketten bir tane sakız çıkartayım dedim ancak tüm sakızlar yere saçıldı. Şimdi gerçekten terliyordum ve bu durum bariz bir şekilde görülüyordu. Sakızları toplamak için yere eğildiğim anda tüm çantamdakiler döküldü, kitaplar gürültüyle yere vurdu, kalemler koridorda yuvarlanmaya başladılar.

Cassandra'nın ağzını kibarca açıp sakızı alışını hayal etmiştim ama şimdi onun ağzı şaşkınlıktan bir karış açıktı ve yüzünde 'Bu olanlar gerçek mi?' der gibi bir ifade vardı. Aklımın yerinde olup olmadığından kaygı duyan bi halde eğilip yerdekileri toplamamda yardım etti. Vatandaşlık kitabını unutmuş benimle ilgileniyordu. "Gerard iyi misin?" diye sordu. (Size onun iyi bir insan olduğunu söylemiştim.)

Derin bir soluk aldım ve "Havalı görünmeye çalışıyordum," diye itiraf ettim.

"Havalı mı görünmeye çalışıyordun?" diye tekrar etti ve gülmeye başladı. Kahkahaları geçti yüzünde güzel bir gülümsemeye dönüştü ve bu gülümsemesini canlandırdığım sahne aklıma geldi. Fakat tam o anda Cassandra "Eğer gerçekten havalı olmak istiyorsan niçin beni yeni yıl davetine çağırmıyorsun? Ne zamandır bunu yapacağını ümit ediyordum. Ancak daha fazla beklemek istemiyorum."

"Tamam. Yani evet. Tabii ki davet ederim. Oldu o zaman."

Cassandra "Tamam o zaman ayrıntları yarın okul çıkışında konuşalım. Bu akşam takım çalışmam ve bir sürü ödevim var." dedi.

Hepsi bu kadar basitti aslında. Onca kaygı, keder ve dramanın arasından sıyrılıp sonunda istediğim yanıtı almıştım. Keşke işlerin böyle iyi gideceğini, sinirlerimi yıpratmadan evvel bilebilseydim. Ama tanrıçalarla böyle bir sorun yaşarsınız işte onların ne söyleyeceğini ve ne yapacağını hiçbir zaman bilemezsiniz.

Gerard Hamilton,17

Stresin (Fiziksel, Duygusal ve Davranışsal) İşaretlerini ve Belirtilerini Nasıl Tanırız?

Gerard'ın bir 'tanrıça'yla uğraşırken yaşadıkları gösteriyor ki özel biri ile randevu ayarlamaya çalışmanın bazı yan etkileri vardır. (Aşağıdaki bölüme göz atıp Gerard'daki belirtileri kıyaslayın.)

Bu belirtilere yol açan nedir? Uzmanlar stresin beyinde kimyasal değişimlere neden olduğunu ve bedenin kimyasal dengesini değiştirdiğini bulmuşlardır. Bu değişiklikler düşünce, duygu ve davranış şekillerimizi etkilemektedir. Örneğin, depresyon iki nörotransmitterin: serotonin ve norepinefrinin eksikliğiyle ilişkilendirilmektedir. Bu kelimeler size karışık gelirse 'depresyon', 'bunalım' ya da 'sıkıntı' yaşayan birine sorun ne kadar büyük bir stres yaşadığını size anlatacaktır.

Stres, kas gerginliği, baş ağrısı, mide ağrısı, rahatsız hissetme, odaklanamama, kendini değersiz hissetme gibi semptomlara neden olur. En yaygın olanları aşağıda sıralanmıştır.

♡ Baş ağrısı

♡ Kendini devamlı sinirli ve kızgın hissetme

♡ Enerji azlığı ya da enerji patlaması

♡ Yeme alışkanlıklarında büyük değişimler

♡ Kendini kurban gibi, kapana kısılmış gibi hissetme

♡ Ani çıkışlar

♡ Sırtın alt kısmında, boyunda ve omuzlarda ağrı

- ♡ Kendini yalnız ve hüzünlü hissetme
- ♡ Normalde hoşa giden şeylere ilgisini kaybetme (örnek olarak arkadaşlarla zaman geçirmek istememe verilebilir)
- ♡ Kalp çarpıntısı
- ♡ Kendine saygıda iniş ve çıkışlar
- ♡ Bulantı ve mide acısı
- ♡ Aşağılık duygusu
- ♡ Uyku bozuklukları (çok ya da az uyuma)
- ♡ Karar vermede zorluk çekme
- ♡ Konsantrasyonda güçlük
- ♡ Umutsuz hissetme

Stresin etkilerini incelemenin iyi bir yolu bunları fiziksel, duygusal ve davranışsal olarak üçe ayırmaktır. Bu stres tepkilerini belirleyerek hayatınzda yaşadığınız stres ve sıkıntılarla baş etmek için ipuçları elde edebilirsiniz. Mesela önemli bir sınav öncesi başınızın arıyacağını bilirseniz bir kas gevşetici egzersiz sayesinde bu gerginliği daha başlamadan savuşturabilirsiniz. Bundan sonra gelen bölümlerde stresle etkin bir şekilde başa çıkabilmenizde size yardımcı olacak bir çok egzersiz yer alıyor. Şimdi Gerard'ın söylediklerine göre 'tanrıça'sıyla ilişkisinin onu nasıl etkilediğine bakalım.

Stres beni nasıl etkiledi:

Fiziksel	Duygusal	Davranışsal
Başım ağrıyordu.	Sinirliydim (sıklıkla kekeliyordum)	Yemek yiyemedim.
İştahımı kaybettim.	Güvende hissetmiyordum.	Odaklanamadım.
Ellerim titremeye başladı.	Hassaslaştım.	Sabırsızlaştım.
Terlemeye başladım.	Aklım karışmıştı.	Arkadaşlarımı tersledim.
Kaslarım gerildi.		
Kalbim çarpıntı yapıyordu.		

ALIŞTIRMA: STRESİN SİZİN ÜZERİNİZDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?

Ya siz? Stres sizi nasıl etkiliyor? Aşağıdaki üç kategoriyi de okuyun ve sizin için geçerli olanların yanına işaret koyun. Ardından boş satırlara stresin sizi daha başka nasıl etkilediğini yazın.

Stresin Yol Açtığı Fiziksel Yan Etkiler

Stres fiziksel olarak beni nasıl etkiliyor:

- Kaslarım geriliyor.
- Ellerim soğuyor ya da terliyor.

- Midemde kasılmalar oluyor.
- Uyumakta güçlük çekiyorum.
- Kalbim hızlı atıyor.
- Ani enerji patlamaları yaşıyorum.
- Aşırı yorgun hissediyorum.
- İştahım kesiliyor ya da aşırı yiyorum.

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Stresin Yol Açtığı Duygusal Yan Etkiler

Stres duygusal açıdan beni nasıl etkiliyor?

- Sinirleniyorum.
- Ağlıyorum.
- Bir şeyleri kırmak bir yerlere vurmak istiyorum.
- Üzgün hissediyorum.
- Çok gülüyorum.
- Aşırı endişeli oluyorum 'eğer böyle olursa, eğer şöyle olursa' diye düşünüp duruyorum.
- Hassaslaşıyorum ya da depresif oluyorum.
- Kendimi kötü hissediyorum.

- Okulda sürekli gündüz düşleri kuruyorum (ya da geceleri kabus görüyorum).
- Çabucak öfkeleniyorum bazen aşırı çıkışlarım oluyor.
- Nasıl göründüğümü önemsemiyorum.

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Stresin Yol Açtığı Davranışsal Yan Etkiler

Stres davranışlarımı nasıl etkiliyor?

- Konsantre olmakta güçlük çekiyorum.
- Stresle baş edebilmek için aşırı yiyor, ilaç alıyor ya da alkol kullanıyorum.
- Şikâyet ediyor, kızıyor hatta bazen aşağılık davranabiliyorum.
- Bazı konularda dürüst davranmıyorum ve saklanıyorum.
- Başkalarıyla tartışıyorum ya da kavga ediyorum.
- İşimi doğru düzgün yapmıyorum (nasıl yaptığımı umursamıyorum).
- Her şeyi erteliyorum.
- Duygularımı gizlemek için devamlı gülümsüyorum.
- Duygularımı yok sayıyorum.

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Gerisi Sizin Elinizde!

Stresin az miktarı yaratıcılığınızı arttırıp eyleme geçmenizi kolaylaştırsa da fazlası sizi bunaltıp aşırı yorgunluğa sürükleyebilir. O zaman stresi kendi avantajınız için kullanmanız için ne yapacağınızı bilmelisiniz. Bu nedenle stresin üzerinizdeki fiziksel, duygusal ve davranışsal etkilerini bilmeniz önemlidir. Stresin az bir miktarı bile sizde baş ağrısına mı yol açıyor? Öyleyse bu semptomu (baş ağrısı) stresle baş etmenin daha etkin yollarını bulmanız için verilmiş bir geri bildirim olarak düşünün. En ufacık bir stres bile sizi yapmanız gerekenleri yapmaktan alıkoyacak bir üzüntü ve kırgınlığa yol açıyorsa bu bilgi de işinize yarayabilir: Stresin sizi ele geçirmesine izin vermemek için daha iyi beceriler geliştirmeniz gerekiyor demektir.

Hayatınızdaki tüm stres kaynaklarını ortadan kaldıramayacağınız ya da onlar yok gibi davranamayacağınız apaçık bellidir. Anahtar stresle etkin bir şekilde baş etmektir. Stres ile karşı karşıya kaldığınızda onunla nasıl başa çıkacaksınız? Bir sonraki bölümde bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz. Tadına Doyulmaz Öyküleri bilenler bilir, bir genç olarak ha-

yatınızdaki daimi iniş çıkışlarla baş edebilmeyi öğrenirseniz, Gençlik Diyarında kalmak ile 'Baskılar Diyarı'na yollanmak arasındaki farkı anlamışsınız demektir.

3

Stresli Olduğunuzda Nasıl Davranırsınız (Tepki Verirsiniz)?

Sadece kendinizle sarmalandıysanız, çok fazla giyinmişsinizdir.

Kate Halverson

7

Yazarlardan Mesaj

Stres yaratan bir durumla yüz yüze geldiğinizde tepkiniz nasıl oluyor? Stres altındayken serinkanlı ve kendinden emin kalabiliyor musunuz yoksa stres tavırlarınızı dönüştürüp sizi bir canavara mı çeviriyor? Bunun üzerine bir dakika düşünün. Okulda olduğunuzu düşünelim ve sallana sallana o günkü son dersinize gidiyorsunuz. Uzun bir gün geçirmişsiniz, yorgunsunuz ve bu son ders sizin favori derslerinizden biri değil. İçinizden bugünlük okulun bitmiş olmasını, şimdi buzdolabı, evcil hayvanınız ve favori TV programınızın sizi beklediği evinize doğru yolda olabilmeyi geçiriyorsunuz. Saatinize baktığınızda derse girmek için elli saniyeniz kaldığını görüyorsunuz ancak deneyimleriniz size, koridordan geçip, kütüphaneden dönüp, bir sonraki koridordan fen labaratuvarının sağından sınıfa varmanızın bir dakika süreceğini söylüyor. Mesele şu ki tam zamanında derse girmeniz gerekiyor aksi taktirde derse girebilmeniz mümkün değil. Eğer bir kere daha geç kalırsanız bunun bedeli ağır olacak, ikna gücünüz

ve tüm o çekiciliğiniz de bir işe yaramayacak çünkü artık sürekli derse geç kaldığınız için öğretmeninizin sabrını taşırmış bir haldesiniz. Sınıfa doğru son sürat koşmaya başlıyorsunuz.

Geç kalma stresi yaşadığınızda bunun muhtemel sonuçları nelerdir?

Birinci olasılık: Panik oluyorsunuz ve derse geç kalmanız yüzünden başınıza gelebilecek en kötü sonuçlar aklınıza hücum ediyor. Mesela birden çok kez derse geç kaldığınız için notlarınız indiriliyor (ki bügün de geç kalırsanız büyük ihtimalle olacağı bu). Notlarınız düşünce anne babanızın o hafta arabayı almanıza izin vermeyeceği, şeref listesine giremek, önünüze çıkan bir grup öğrenci içinden birine çarpmak, kucağındaki defterin yere düşmesini sağlamak ve şimdi de durup ona yardım etmeniz gerekiyor ve bu durumda derse yetişmenize artık imkân kalmıyor. Bunları aklınızdan geçirdikçe moraliniz iyice bozuluyor ve artık derse girmemeyi düşünmeye başlıyorsunuz.

İkinci olasılık: Doğrudan ve hızlıca sınıfa ulaşmayı hedefliyorsunuz ve bunun için her bir detayı düşünüyorsunuz, toplaşmış öğrencilerden uzak geçmeyi (aynı zamanda sınıfın kapısında bir öğrenciyle konuşan öğretmenin yanından geçerken koşmayı bırakıp 'hızlı yürüme' stiline geçmeyi) ihmal etmiyorsunuz. Bu çılgın hızın ödülünü alıyor ve sınıfa zamanında ulaşıyorsunuz. Ancak ter içindesiniz. Ağzınız kulaklarınızda üstelik derse yetişme stresi sayesinde harekete geçirdiğiniz endorfin hormonu derste sizi uyanık tutmaya da yardımcı olacak. Yüzünüz sevinçle parlarken sıranıza geçiyorsunuz ve yepyeni bir enerjiyle dolusunuz.

Elbette bu senaryo başka şekillerde de gerçekleşebilir ancak siz artık işi öğrendiniz! İyi haberler şunlar ki; nasıl tepki vereceğinize karar verdiniz. Buradaki durumda olduğu gibi stres sizin kontrolünüz altında olmasa da ona nasıl cevap vereceğiniz sizin kontrolünüz altındadır.

Öyleyse stresle karşılaştığınızda nasıl davranıyor, nasıl tepki veriyorsunuz. Stres sizi yoruyor mu ya da dinçleştiriyor mu? Sonraki bölümde ileride işinize yarayacak olan bu soruya yanıt verme şansını yakalaycaksınız. Tadına Doyulmaz Öyküleri bilenlerin bileceği gibi stres yolunuza çıktığında onunla sakin bir profesyonel gibi baş etmek çok önemlidir.

8

Domino Etkisi: Stres Sizi Kontrolden Çıkarıyor mu?

Stresin olmadığı bir hayat yoktur hele ki Gençlik Diyarında. Hatta yolunuza çıkan stresli zamanları durdurmanız -değiştirmeniz de- mümkün değildir. Önünüzdeki derste önemli bir sınavınız varsa ve siz yeterince hazırlıklı değilseniz üstüne üstlük bir gece önce okul maçından eve geç döndüğünüz için yorgunsanız, büyük olasılıkla yorgunluğunuz için de gireceğiniz sınav için de yapabileceğiniz pek bir şey yoktur. Yapabileceğinizin en iyisini yapmak zorundasınız. Öyleyse stres yaratan durumu her zaman değiştiremeyeceğiniz için en iyisi kendinize ve stres ile baş etme şeklinize odaklanmanız iyidir. Mesela önünüzdeki duruma kendinizi elinizden gelenin en iyisini yapmak için cesaretlendirebilir hatta durumunuzu öğretmeninize açıklayabilir ve sınava daha ileriki bir tarihte girip giremeyeceğinizi sorabilirsiniz. Öğretmen bu durumu belki kabul eder belki de etmez.

Kendinizi yönetmeniz önemlidir çünkü sizin müdahaleniz olmaz ise işler çığrından çıkabilir. Bir sıra domino taşını arka

arkaya dizip sonra bir tanesini ittirdiğinizde ne olacağını biliyor musunuz? Stres de buna benzer bir etki yaratabilir, stresli bir olay (sonlandırmak için müdahale edilmediğinde) başka bir stres tepkisine yol açabilir. Domino taşlarından bahsettiğimizde tek bir taşla zincirleme bir etki yaratmak güzeldir ancak stres söz konusu olduğunda aşağıda okuyacağımız Rob Lawson'ın hikâyesinde olduğu gibi bu hoş bir şey olmaz. On beş yaşındaki Rob Lawson'un bir sabah saatinin alarmı çalmayınca, o kendini bir stres heyelanı altında bulmuş. Şimdi Rob'un stresinin, geç kalmaktan başlayarak her şeyin kontrolden çıkmasına yol açan domino etkisini okuyalım.

Uyuyup Kalırsan, Sonunda Kaybedersin!

Saatimi sabah yediye kurmuştum ancak zil çaldı ve biraz daha uyumak için erteleme düğmesine bastım. Ancak erteleme ayarı bozulmuş ve saat çalmadı.

Gözlerimi açıp saate baktığımda 7:45 olduğunu gördüm ve inanamadım. Kahvaltı etmeden çıktım ki koşup otobüse yetişebileyim diye ama ne yazık ki otobüsü kaçırdım. Şansıma babam hâlâ evden çıkmamıştı ondan beni okula bırakmasını istedim. Beni okula bırakınca randevusuna geç kalacağı için bu durumdan hiç hoşnut olmadı. Okula kadar tek söz etmeden gittik.

Okula vardığımda derse beş dakika kaldığını bildiren zil çalmıştı bu yüzden geç kağıdı almak için müdüriyete gittim. Babamdan geç kaldığım için bir not yazmasını istememiştim bu sebeple ilk dersi müdürün odasında oturarak geçirdim.

Daha ilk baştan sorunlar kartopu gibi büyüyordu. İlk dersi kaçırdığım için fen sınavına da girememiştim. Öğretmenim elimde mazeretimi bildiren bir belge olmadığı için telafi sınavına da giremeyeceğimi söyledi. İkinci ders için kitaplarımı almak amacıyla dolabıma gittiğimde matematik kitabımın yerinde olmadığını gördüm. Dolap arkadaşım Barney Johnson kendi kitabının yerine benimkini almıştı. Keçileri kaçırmak üzereydim. Bir gün önce matematik ödevimi yapmamıştım, Bay Cohen beni böyle bir şeyin bir daha olmaması için uyarmıştı. Günü geçmiş matematik ödevim kitabımın arasındaydı ama kitabım Barney'deydi ve onu nereden bulacağımı bilemediğimden, matematik hocasıyla yüzleşmek yerine derse girmemeye karar verdim. Matematik hocası yoklama almış, raporlu öğrencilerin listesinde adım olmadığı için durumu müdür yardımcısına bildirmiş o da işten annemi aramış. Üçüncü derse girdiğimde arkadaşlarım ikinci ders nerede olduğumla ilgili bana sataştılar. Esprilerini kaldıracak hiç halim yoktu. "Kendi işinize bakın!" diye bağırdım "Kendinizi kaçakları yakalama görevlisi mi sanıyorsunuz?" diye de ekledim. Ama arkadaşlarımla kötü olmak beni her zaman çok üzdüğünden iyice moralim bozulmuştu.

Öğle yemeği için kuyruğa girdiğimde Barney Johnson'ı gördüm. "Johnson, matematik kitabımı almışsın, seni aptal" diye bağırdım. O da "Düş yakamdan serseri!" diye cevapladı beni. Sabrımın sonuna gelmiştim onu duvara itip, tam yumruğumu havaya kaldırdım ki o anda müdür yardımcısı yanımıza geldi. Beni gördüğüne şaşırmıştı ardından Barney'den uzaklaşmamı emretti ve annemle yaptığı telefon görüşmesini anlatıp, beni ofisine götürdü. Anneme okulda olmadığım haberinin gitmiş olması stresimi iyice arttırmıştı. Annemin

babamı da arayıp bu durumdan onu da haberdar ettiğinden emindim. Kavga çıkarttığım için başım dertteydi, müdür yardımcısının odasından çıkmam yasaktı bu nedenle koridora çıkıp oradaki telefondan annemi arayamıyordum.

Nihayetinde okul gününün sonuna geldim. Ne kabus gündü ama. Üstüne üstlük şimdi de annem ve babamla yüzleşmem gerekiyor. Uyuyakalırsan kaybedeceğini zor yoldan öğrendim.

Rob Lawson, 15

Gençler için Tadına Doyulmaz Öyküler Kitabından

Stres Sizi Yönetmeye Başladığında Neler Yapılabilir?

Rob'un da yaşadığı üzere bir olay patlak verip diğerine yol açtığında stresiniz domino taşlarının yıkılışı gibi bir hale girer. Stresin çığ gibi büyüyerek sizi denetimi altına alacağı noktaya gelmeden siz stresinizi yönetmeyi deneyin. Bunun için yapılması önemli üç şey aşağıda yer alıyor:

1. Kontrolünüzü yitirdiğinizi kabullenin. Kontrolünüzü yitirdiğinizi inkâr ederek ya da ortada hiç bir sorun yokmuş gibi davranarak bir tepkiden diğerine sürüklenmeyin.
2. Kontrolünüzü yeniden elinize alma kararını verin. Kendinizi toparlayıp soruna yeniden bakın. Daha iyi bir eylem şekline geçin.
3. O anki stres hangisi ise direkt onunla ilgilenin. Gelecekte karşılabileceğiniz stres kaynaklarını kafanızdan geçirip bir de onlar için endişelenmeyin. Şimdide ve burada olun. O an neyi gerektiriyorsa onu yapın.

ALIŞTIRMA: (HAYATINIZIN) DOMİNO TAŞLARININ DEVRİLMESİNİ NASIL ENGELLERSİNİZ?

Rob Lawson'un yaşadığı gibi bir 'stres döngüsü' hiç sizin de hayatınızda başlayıp ardından kontrolden çıktı mı? Eğer buna benzer bir deneyim yaşadıysanız yazın.

_____

_____

_____

_____

Stresin hangi noktada denetiminizden çıktığını yazın.

Ne yaptınız?

Kimden yardım ve destek istediniz? Bunu nasıl ifade ettiniz?

İşler bu kadar stresli olmadan evvel ne yapsaydınız bu stresi hafifletebilirdiniz?

Hangi noktada kendinizi kurtarabilir ve kontrolü yeniden elinize alabilirdiniz?

İşlerin kontrolden çıkmasının bedeli ne oldu? Örneğin, birisiyle başınız derde girdi mi? Eğer girdiyse bu kimdi?

Kontrolü tekrar ele almak için ne yaptınız? Sonuç olarak ne öğrendiniz ve bir daha kontrolü kaybetme noktasına geldiğinizde bu bilgiden ne şekilde yararlanabilirsiniz?

Gerisi Sizin Elinizde!

İşler kontrolünüzden çıkmaya başladığında, kontrolü yenide ele almanız için bir olayın nasıl olup diğer olayı doğurduğunu anlamalısınız. Bu ayrıca nerede ne yapmanız gerektiğini bilmeniz açısından da önemlidir. Tabii bir de 'kendinizi toparlamanıza' yardımcı olacak becerileri edinmeniz, size ve (diğerlerine) stresli durumlarda kendinizi yönetebileceğiniz mesajını iletir. Stresle ilgili olarak kendinizi idare edebildiğiniz ya da edemediğinizi bilmeniz, stresle başa çıkma resminin önemli bir parçasıdır.

Gelecekte yararlanabileceğiniz pozitif deneyimleri biriktirerek bir sonraki stresli durumla yüzleşmenizde daha güvenli olabilirsiniz. Belki de bazı insanların stresi sevmelerinin hatta ona kucak açacak kadar stresi sevmelerinin nedeni budur! Gelelim size? Stres size de iyi geliyor mu? İleri ki bölümde de göreceğimiz gibi bazılarına gerçekten iyi geliyor.

9

Aşırı Uçlar: Stres Size de İyi Geliyor mu?

İnsanların hepsi stresten uzak durmaz bazı insanlar ona kucak açarlar! Peki siz? Sizce durum ne kadar ciddiyse aynı zamanda o kadar da iyi mi? Bir işin bitiş süresinin belli olması ya da yapılacak işler listesinin uzun olması sizi harekete geçmek için uyarır mı? Tüm tekerleri bir hizada olan patenlerle kaymak, kick boks ya da motorsiklet yarışı gibi aşırı uçlardaki sporlardan hoşlanır mısınız? Hedeflerden heyecan duyup, stresle motive olur musunuz?

'Aşırı uçlar'dan heyecan duyuyorsanız ve bu hoşunuza gidiyorsa siz de uzmanların adlandırdığı gibi 'stres meraklısı' olabilirsiniz. National Geographic'ten Boyd Matson ve onun izinden giden on beş yaşındaki Joshua Thomas (aşağıdaki öyküde yer alıyor) tam manasıyla birer stres meraklısı. Aşağıdaki öyküde Joshua, biraz macera ve biraz da stres arıyor.

Dünya Seyahatleri Yapan, Ormanların Cesuru, Tundra Araştırmacısı: Boyd Matson!

Büyüdüğüm zaman, dünya seyahatleri yapan, ormanların cesuru ve tundra araştırmacısı Boyd Matson gibi olmak istiyorum. National Geographic Explorer programını sunucusu Boyd Matson'ın hayatı maceralarla dolu üstüne üstlük bir de bundan para kazanıyor!

Sadece oynadığı vahşi hayvanlara bakın: Yılanlar, ayılar, yarasalar, dağ aslanları, şempanzeler. Ve işinin gereği olarak, Sahra Çölü'nden, Şili, Yeni Zellanda, Patagonya, Sierra Nevada Dağları, Amazon, Yeni Gine ve Kuzey Kutbuna kadar dünyanın her yerine gidiyor. En büyük dileğim büyüdüğümde bu şekilde seyahat etmek. Her yerde yeni maceralar onu karşılıyor. Florida'daki Wakulla kaynağında su altı mağaralarına daldı, Tanzanya'da Afrika'nın en yüksek dağı olan Klimanjaro'ya tırmandı. Dominik Cumhuriyeti'nde kambur balinalarla beraber yüzdü. Hawai'de hâlâ aktif olan Kilauea Yanardağı'nın yanında bulundu.

Bahamalar'da elleriyle köpekbalıklarını beslerken ya da Botswana'da hipopotamlar ve fillerin hücumuna uğrarken hep aşırı uçlarda, heyecan verici deneyimler yaşıyor. Bir seferinde Teksas'da altı milyon yarasanın içinde yaşadığı Şeytan Deliği'ne girdi. Yanına yaşamını sürdürmek için yiyecek ve içecek bile almadan Avustralya'nın insan yaşamayan bölgelerini baştan sona gezdi. Uğraştığı her şey harika.

Boyd Matson, bunca heyecan yaşayıp, eğlenirken diğer yandan da pek çok yönden gezegenimize yardım ediyor. Mesela,

biyologların doğal hayatlarındaki kutup ayılarını işaretlemelerine yardım ediyor, Denizleri Koruma Seferinin tek kişilik deneysel denizaltısını kullanıyor, Florida'da çıkan orman yangınını söndürmek için çevreden gelen ekiplerin yardımına koşuyor.

Boyd Matson gibi macera dolu bir hayatınız olduğunu, tüm dünyayı gezdiğinizi ve aynı zamanda gezegenimize yardım ettiğinizi düşünün. İşte benim dünyadan gelecekten beklediğim hayat bu!

Joshua Thomas, 15

Tadına Doyulmaz Öyküler, Gençler İçin kitabından

Aşırı Uçlar: Stresten Duyduğunuz Heyecan!

Stres meraklıları, baskı altında hissetmekten, yarışmaktan ve riske girmekten hoşlanırlar. Bu kişiler yapabildikleri en güzel işleri alınlarına bir silah dayandığı zaman yapabildiklerini söylerler. Gerçekte bir işi zamanında bitirmek için genelde son ana kadar beklerler, çünkü 'şimdi ya da asla' düşünme şeklinin yarattığı keskinlikten zevk alırlar. Stres onları bunaltmak yerine tam tersine motive eder. Bir projeye zamanından önce bile başladılarsa son ana kadar dikkatlerini iş üzerinde yoğunlaştırmazlar ve oyalanırlar. Ancak son ana geldiklerinde tüm güçlerini kullanmak zorunda kalırlar. Bazıları için bu şekilde çalışmak bir stres kaynağı olurken bazıları stres dolu bir ajandaları olduğu zaman kendilerini canlı hisseder, ilhamla dolar ve ancak bu şekilde harekete geçerler.

Siz de bir stres meraklısı mısınız? Aşağıdaki testi yaptığınızda bu sorunun cevabını bulacaksınız?

ALIŞTIRMA: STRESE TUTKUN MUSUNUZ? EĞER GERÇEKTEN STRESE TUTKUNSANIZ BUNU NASIL ANLARSINIZ?

Aşağıdaki kontrol listesi, stresten kuvvet alan biri olup olmadığınızı anlamanızda size yardımcı olacak. Her maddeyi okuduktan sonra o duruma uygun tipik davranış halinizi düşünürek kendinize 1'den 4'e kadar puan verin.

(4= Daima, 3= Sık sık, 2= Bazen, 1= Asla)

1. İşleri son ana kadar erteleme ardından da onları bitirebilmek için çılgınlar gibi çalışmaya meyilli misiniz?
2. Baskı, yarışma, risk olan durumlarda kendinizi rahat hissediyor musunuz?
3. Başarılarınızın çoğunun ardında bir işe belli bir tarihte yetiştirme mecburiyeti ya da rekabet duygusu var mı?
4. Zor bir işi bitirmeye çalıştığınızda ya da büyük bir hedefe ulaşmak için mücadele ederken canlandığınızı, enerjiyle dolduğunuzu hissediyor musunuz?
5. Daha önce yaşadıklarınızdan farklı, bilmediğiniz yeni olaylarla karşılaşmaktan hoşlanıyor musunuz?
6. Yolunuza çıkan engelleri birer baş belası değil de yeni fırsatlar olarak görüyor musunuz?
7. Notlarınızı daha yükseltmek ya da spordaki başarınızı arttırmak gibi konular üzerinde düşünüyor musunuz?
8. Arkadaş olarak emin oldukları yoldan sapmayan kişilerin yerine risk alan kişileri mi seçiyorsunuz?

9. Kendinizle yarışıp, iddiaya girip, kendinize meydan okuyor musunuz?
10. Bir olay yüzünden gerildikten sonra sakinleşmekten keyif alıyor musunuz?
11. Yapacak bir şey ararken mesela hafta sonu planı yaparken ya da ailenizle tatilinizi nerede yapacağınız konusunda oyunuzu kullanırken, hareket dozu yüksek etkinlikleri mi seçiyorsunuz?
12. Rekabet ve risk içeren etkinlikleri seviyor musunuz? (Dağcılık, otomobil yarışı ya da off-road motorsiklet yarışı gibi.)

Aldığınız Puan Ne Anlatıyor?

Toplam puanınız ne anlama geliyor? Eğer 36 ile 48 arasında bir puan aldıysanız, siz bir maceraperestsiniz, heyecan hoşunuza gidiyor demektir. Harekete geçmek için yüksek doz strese ihtiyacınız var ve bu stresi yaratıyorsunuz. Stresten hoşlanıyorsunuz. Stres altında başarılı oluyorsunuz.

24 ile 35 arası bir puanınız varsa, işlerin sakin ilerlemesinden hoşlanıyorsunuz demektir. Hayatınızda uyum istiyorsunuz, her şey kendi denetiminizde olsun diye çabalıyorsunuz, yaşamınızı dengede tutmak için çalışıyorsunuz. 12 ile 33 arası bir puan aldıysanız, stresten uzak duruyor ve güvenliği arzuluyorsunuz. Duygu yoğunluğu yaşamaktan hoşlanmıyorsunuz ve bu gibi durumlarda enerjinizin tükendiğini hissediyorsunuz.

Stres tutukunu olmak iyi midir yoksa kötü, negatif bir tutum mudur? Aslında ne iyidir ne de kötü. Stres tutkunu olmak sadece sizin kişiliğinizin bir parçasıdır. Üstelik aradığınız stresi bulabilen bir stres meraklısı iseniz bu durumla baş edebiliyorsunuz demektir. Stresi kendine doğru çekip sonra da bu stresi kendi faydası için kullanmamak işte bu çok stresli bir şeydir! Aynı şekilde daha sakin, basit ve sorunsuz bir hayat arzuluyorsanız bu da olumsuz bir şey değildir. Bu, bir tercih meselesidir. Peki bu durumda stres tutkunu olduğunuzu bilmenin size yararı ne olacak? Eğer stres tutkunu olduğunuzu bilirseniz, bu durumla nasıl başa çıkacağınızı da bilirsiniz. İşlerinizi son dakikaya bırakanlardansanız ne zaman 'deli gibi' çalışmaya başlayacağınızı da biliyor olmalısınız!

Gerisi Sizin Elinizde!

Stres, heyecan verici olabilir. Stres tutkunu olan kişi güdülenmek için stresi kullanır. Stresle güdülenmek, stresin getirdiği sorunlar karşısında başarı gösterebilmek, stresi kontrol altında tutabilmek yani onun kartopu gibi büyüyerek sizi ezmesine engel olabilmek demektir. Her zaman stresin önüne geçmek mümkün olmasa da neyse ki onunla olan ilişkinizi düzenleyebilirsiniz. Sıradaki bölümde kendilerini benzer bir durumda bulan iki gencin aynı durumla farklı şekillerde başa çıkışlarını göreceksiniz. Tadına Doyulmaz Öyküleri bilenler bilir, bu hikâye, stresin sizi nasıl yenebildiği ya da en zorlu durumlarda bile nasıl stresi alt edebileceğinizin güzel bir örneği.

10

Stres Bireyseldir: Ona Nasıl Tepki Vereceğinizi Bir Tek Siz Bilebilirsiniz

Arkadaşlarımız Sherry ve Monica benzer karakterlerde olmalarına rağmen stresli durumlarda kalınca birbirlerinden tamamen farklı tepki veriyorlar. Örneğin, kızların ikisi de utangaç ve çekingendir. Fakat Sherry en üst düzey stresli durumlarda daha çok sessizleşir hatta o kadar içine kapanır ki çevresinde kimsenin olmasını istemez. Diğer yandan aynı durumda kaldığında Monica, çekingenliğini bir kenara bırakır ve stresini dışarı vurur, sinirlenir, öfkelenir hatta bağırır.

Washington Tocama'da yaşayan Leah Matheson ve Karen Billings adlı iki gencin başlarına gelen stresli olayı okuduğunuzda anlayacağınız gibi birçoğumuz için stres bireysel bir sorundur. Sözü geçen iki on birinci sınıf öğrencisi sabah erkenden okula geliyorlar. Karen öğrenci parkına arabasını park ettikten sonra yakın arkadaşı Tina Bruner'i görüyor. Se-

lamlaşıp birlikte okula doğru yürümeye başlıyorlar. Bir yandan da hafta sonu planlarından bahsediyorlar.

Biraz sonra Leah Matheson da aynı park yerine geliyor. Bir referans kitabına bakmak istediği için bir an evvel kütüphaneye gitmek istiyor. Bayan Willit'in dersinden o sabah sınav olacaklar ve o da iyi bir not almayı umuyor. Sınavda kaynak kitabının belirli bir yerinden sorular çıkacağından emin ve o nedenle kitabın o bölümüne göz atmak istiyor. Koşarak okula girip, birkaç yere uğrayıp hemen kütüphaneye yöneliyor.

Aynı zamanda Karen de Tina'yla dolabına gidip, kitaplarını alırken eşlik ediyor sonra da arkadaşıyla birlikte kendi dolabına doğru gidiyorlar. Tam o anda Karen, okula yetişme telaşıyla çantasını evde unuttuğunu farkediyor. Aynı dakikalarda Leah da aradığı kitabı buluyor. Kaynak kitabındaki bilgilerin ışığında ders notlarını yeniden gözden geçirmek için elini çantasına atıyor ama kağıtları buluyor ders notlarını değil. Sabah çantasını hazırlarken çalışma notlarını almayı unuttuğunu o zaman fark ediyor. Dişlerini fırçaladığı sırada bakmak için lavabonun oraya koyduğunu ve oradan almadığını hatırlıyor.

Kızların ikisi de okula yakın oturduğu için eve dönüp, unuttukları şeyleri alıp yeniden okula dönmek için epey vakitleri var. İkisi de eve dönüp eşyalarını almaya karar veriyorlar ancak ikisinin de karşısına aynı sorun çıkıyor; araba anahtarlarını bulamıyorlar. İkisi de aynı sorunu yaşadıkları halde stres yaratan etmene ikisi de farklı tepki veriyorlar. Kızların stres karşısında gösterdikleri tepki nasıl birbirinden farklı ise benzeyen durumlar karşısında yaşadıkları stresin

düzeyi de farklı oluyor. Neyse şimdi sözü onlara bırakalım da hikâyelerini kendileri anlatsınlar.

Birbirine İki Benzemez

Leah Matheson: "Kütüphanede anahtarlarımı almak için elimi çantama attığımda çantada anahtarlarım yoktu. Anahtarı bulamayıp, çılgınlar gibi sağa sola koşuşturmaya başladım, gördüğüm arkadaşlarıma anahtarımın yerini bilip bilmediklerini sordum. Tüm hepsi de sakin bir şekilde bilmediklerini söyleyip, sanki çok önemli bir sorunum yokmuş gibi kendi işlerine döndüler. Onların bu rahat tavrı hayal kırıklığımı daha da perçinledi. Geçtiğim her yerden tekrar geçip, santim santim aradım. Tuvalete, kütüphaneye baktım (tüm kitap raflarını ikişer kez kontrol ettim), ardından tuvalete bir kez daha baktım. Süratle dolabıma koştum, içindeki her şeyi dışarıya fırlatarak, dolabı boşalttım. Kitapların aralarına bile baktım (sanki anahtarlar kitapların arasına saklanmış olabilirmiş gibi!). Dışarıdan bakıldığında deli gibi gözüktüğüme eminim.

"Sonra koridordaki içecek makinesinden meyve suyu aldığımı hatırladım. Araba anahtarını, meyve suyu kutusu ve peçete ile birlikte belki çöpe atmışımdır diye düşünüp, çöp kutusunu bir güzel araştırdım. Anahtar çöpte değildi ancak artık ben çöpten çıkmışım gibi gözüküyordum. Bu sırada o kadar vakit kaybetmiştim ki artık anahtarımı bulsam da ilk ders başlamadan eve gidip geri dönecek zamanım kalmamıştı. Tam manasıyla bir hayal kırıklığı yaşıyordum ve o halde sınıfa doğru yöneldim. Anahtarımı bulmaktan başka aklımda bir şey olmadığından, dakikalarca dolabımın başında va-

kit geçirmiş olmama rağmen bir sonraki derste lazım olacak kitapları almayı akıl edememiştim. Kendimi sınava hazır hissetmediğim gibi aklım da çok karışmıştı. Bir türlü kafamı toparlayamadığım için sınavımın kötü geçeceğini biliyordum (ertesi gün sınav sonuçları açıklandığında bu korkumda haklı çıktığımı gördüm).

"Yaşadığım stres kendisini başka şekillerde de görünür kıldı. O sabah ve günün tamamında en yakın arkadaşıma karşı çok fazla talepkâr ve sabırsız davrandım. Çılgın arkadaşım çöp kovasını anahtarını bulmak için eşelerken o erkek arkadaşıyla, arka koridorda öpüşmeyi seçmişti ve ben de buna içerlemiştim. Bir de anahtarımı kaybettiğim için sınıfta oturmak yerine anahtarlarımı aramam gerektiği için öğretmenlerime de mızmızlık yapıp durdum. En sonunda başıma ağrı girdi ve midem bulanmaya başladı. En başından en sonuna kadar berbat bir gündü!"

Karen Billings: "Anahtarımı kaybettiğimi anladığımda ki bu durumu daha önce de deneyimlemiştim, ilk önce kendime sakin olmayı öğütledim. Çünkü böyle olaylarda hep kontrolümü kaybederim. Kendi kendime 'Enerjimi anahtarımı bulmak için kullanacağım.' dedim. O ana kadar yapmış olduğum şeyleri sırasıyla aklımdan geçirdim ve anahtarımı bırakmış olabileceğim yerlere göz attım. Kendi kendime doğru olduğunu bildiğim gerçeği tekrarladım: Öyle ya da böyle bu mesele halolacak! Strese tabii ki girdim ama yaşadığım stresi anahtarımın yerini aramada kullandım. Anahtarın olabileceği her yere baktıktan sonra acaba arabada unutmuş olabilir miyim diye park alanına döndüm. Evet haklıydım

anahtar kontakta kalmıştı ancak bu sefer de yeni bir soruna sahiptim çünkü arabanın kapıları kilitliydi.

"Artık anahtarın yerini bildiğime göre bu sorunu nasıl çözebileceğim üzerine düşünmeye başladım. Yaşadığım bu sorunu çözmenin en iyi yolunun, annemi aramak ve öğleden sonra iş yerinden çıkıp, okula gelmesini ve yedek anahtarları bana getirmesini istemek olduğuna karar verdim. Öğle yemeği arasında planladığım gibi arkadaşlarımla kafeteryada vakit geçirmek yerine bu işle uğraşmak canımı sıktıysa da kendimi bırakmadım. Anneme fazladan iş çıkartacağım ve onun da öğle yemeği planlarını bozacağım için üzülsem de bu durumun beni alt etmesine izin vermedim. Ayrıca soytarı gibi her yerde anahtar aramak için koşturmadım. İlk derse girdiğimde ödevimi getirmediğim için öğretmenden özür diledim ve bahaneler uydurmak yerine tüm başıma gelenleri olduğu gibi anlattım. Yarım günümü, kitaplarımın, ödevlerimin, (bir de erkek arkadaşıma yazdığım not ve dudak parlatıcımın) içinde olduğu sırt çantamdan yoksun geçirmek zor oldu fakat dünyanın sonunu da getirmedi. Her girdiğim derste öğretmenlere ödevlerimin sırt çantamda kaldığını açıklamak mecburiyetinde kaldım ancak sanıyorum dürüst ve içten davrandığım için ödevlerimi ertesi gün teslim etmeme izin verdiler. Asıl iyi haber şu ki öğle tatilini kafeteryada arkadaşlarımla geçirme planım bozulduysa da tüm günüm berbat olmadı!"

Sakin Kalmak Ya da Çileden Çıkmak: Seçim Sizin

İki farklı birey aynı stresli durumu yaşadıklarında, örneğin, ikisininde araba anahtarı arabanın içinde kaldığında ikisi

de farklı tepki gösterirler. Leah ve Karen'in yaşadığı gibi ödevlerini veya sırt çantalarını unutup, unuttukları şeyleri almaları için gerekli olan araba anahtarlarını bulamadıklarında gösterdikleri farklı reaksiyonlar önemli bir noktaya işaret eder: Yaşadıkları stres miktarının belirleyicisi, o durumun ne kadar stres yüklü olduğu değil, onların duruma verdikleri tepkidir.

Bu olaya görece daha sakin tepki veren Karen bile böyle söylüyor: "Bundan önce de anahtarım arabanın içinde kalmıştı. O zaman paniğe kapılmış, kafası kesilmiş bir tavuk gibi ortalıkta koşuşturmuştum. Kendimi öyle bir stresin içine sokmuştum ki günümün kalan kısmı da bu stresten etkilenip, berbat geçmişti. Dışarıdan bakıldığında, alnıma 'stresten çıldırmış' yazısı yapıştırılmış gibi göründüğümü biliyordum. Beni gören arkadaşlarım ağzımdan, burnumdan dumanlar çıkmasını beklemişlerdir. Ama artık eskiden olduğu gibi davranmıyorum. Stresten kendimi yiyip bitirmem önümdeki sorunu daha çabuk çözmemi sağlamadığı gibi işleri daha da çok kötüye götürüyor."

ALIŞTIRMA: STRES ALTINDA SAKİN Mİ OLUYORSUNUZ (YA DA KENDİNİZİ Mİ KAYBEDİYORSUNUZ)?

Stresli bir duruma verdiğiniz tepki nasıl oluyor? Hayal kırıklığına uğrayıp, panik içerisinde hiçbir işe yaramayan şeyler mi yapıyorsunuz? Yahut stresi harekete geçmek için bir çağrı, bir şeyler yapıp problemi çözmek için bir işaret olarak mı algılıyorsunuz?

Stresli durumlarda gösterdiğiniz genel tepkiyi değerlendirmeniz istense nasıl yanıtlar verirsiniz?

Stresli bir olayla yüz yüze geldiğim zaman genelde:

_____

_____

_____

Belki de bu alıştırma size kolay gelmiştir. Özellikle de stresinizin büyük bir bölümünü oluşturan şeyler üzerine yoğunlaştıysanız. Örneğin, hayatınızın acele içinde geçtiğini hissetmek, yapacak her şeyi yapabilmek adına günün daha uzun olmasını dilemek gibi. Ama siz gençsiniz. İlerleyen zamanda dünyanız daha da genişleyecek ve daha karmaşık (diğer yandan da eğlenceli) bir hale bürünecek. Yeni ve farklı 'stres yaratıcı etkenler'e karşı nasıl tepkiler verebileceğinizi tahmin etmeye çalışın.

Aşağıda yer alan senaryoları okuyun ve kendinizi bunların içindeymiş gibi hayal edin.

Amacınız stresli bir olay karşısında verdiğiniz tipik tepkinizi bulmak.

1. Önemli bir dersin ödevini evde unuttunuz ve öğretmenin sizi bu konuda hoş görmeyeceğinden eminsiniz. Sınıfın kapısında duruyorsunuz ve bu durumu yeni farketmişsiniz. Nasıl tepki gösterirsiniz? _____

_____

_____

_____

2. Aynı zamanda en yakın dostunuz olan Golden Retriever cins köpeğiniz Rover'ın mamasını ve suyunu vermeyi

unuttuğunuzu farkettiniz. Hava şimdiden sıcak ve ilerleyen saatlerde daha da sıcak olacak. Saat 11:00 ve evde ancak akşam üzeri 17:30'da olabileceksiniz (anne ve babanız daha geç gelecek). Bu durum karşısındaki tepkiniz ne olurdu?

_____

_____

3. İlk ders sınavınız var ve tam ailenizin arabasıyla okula giderken lastiğiniz patlıyor. Sınava geç kalmanız kesin. Bu durum karşısındaki tepkiniz ne olur? _____

_____

_____

4. Koskoca okulda çıkmayı istediğiniz tek kişi kütüphanedeyken yanınıza geliyor. Kitap ve defterlerinizle işgal ettiğiniz yanınızdaki sıranın boş olup olmadığını soruyor. Boş olduğunu söylüyor ve yaydığınız eşyalarınızı toplamaya başlıyorsunuz. Fakat hepsini kazara düşürüyorsunuz ve yerlere saçılıyorlar. Bu durum karşısında tepkiniz ne olur? _____

_____

_____

_____

Şimdi de stresli olduğunuz zamanlarda daha sakin kalmanıza yarayacak iki şeyi yazın.

♡ _____

♡ _____

Gerisi Sizin Elinizde!

Oregon, Corvallis'ten 17 yaşındaki Kelly Anne Warren'in söylediği gibi, "Her şeyin beni etkilemesine izin vermek zorunda olmadığımı farkettiğim anda çok rahatladım. Bu benim için çok büyük bir ilerlemeydi." Bu söylediğine bakılırsa Kelly Anne, stresli zamanlarda vereceğimiz tepkilerin büyük oranda bizim seçimimiz olduğunu anlamış. Sıradaki bölüm önemli düşünme becerilerinden bazısını öğrenmenize yardımcı olacak bilgiler içeriyor. Biz bunları 'kafa çalıştırma becerileri' olarak isimlendiriyoruz. İşte bu kafa çalıştırma becerileri, stresli durumlardayken sakin düşünebilmenize ve stresten düşünerek sıyrılmanıza yardım edecek. Gençlik Diyarında'yken sakin olabilmenin çok önemli olduğunu biliyor olmalısınız!

4

Stresle Başa Çıkma Becerileri: Stresli Durumlardan Düşünerek Sıyrılmanın Yolları

Birisi oturup düşünse, ardından hemen "Başın mı ağırıyor?" diye sorular gelir.

Ralph Waldo Emerson

11

Yazarlardan Mesaj

Gençler için yaptığımız bir atölyede on yedi yaşındaki Tony Butalla isimli bir genç; "Biraz daha fazla param olsaydı daha az stresli olurdum. Çok param olsaydı hiç stresim olmazdı." Atölyede onun yanında oturan Sharon La Cross; "Ne demek istiyorsun?" diye sordu. Tony de onu böyle yanıtladı; "Eğer daha çok param olsaydı neye ihtiyacım varsa hepsini satın alabilirdim. Mesela kız arkadaşım için bir söz yüzüğü, kendim için de bir araba alırdım. Kendime çok güzel giysiler alır, yeni yıl tatilinde okuldaki kayak kulübü ile birlikte Tahoe Gölü'ne geziye giderdim. Şu anda parasızlık yüzünden arkadaşlarımla birlikte yapamadığım her şeyi yapardım. Mesela şimdi arkadaşlarımın istedikleri gibi vakit geçirdikleri Nuh'un Gemisi Koruma Parkı'na giderdim. Arabama ve odama en muhteşem ses sistemini alırdım. Zaten zengin olan CD koleksiyonumu daha da zenginleştirirdim. Daha yeni model daha hızlı bir bilgisayar, yine öyle bir cep telefonu, yeni bir sörf ve off-road motorsikleti alırdım. Yani para hayatımdaki tüm stresi siler, yok ederdi. Keşke Bill Gates (Microsoft'un kurucusu ve sahibi, Amerika'nın en zengin adamı olarak biliniyor) gibi zengin olsaydım işte o zaman hiç stresim olmazdı."

Tony listesindeki maddeleri sırayla söyledikçe, atölyedeki gençlerin çoğunluğu onaylar gibi kafalarını sallıyorlar ve belki de insanın çok parasının olmasının güzel bir durum olduğunu düşünüyorlardı. Para, isteklerinin ve ihtiyaçlarının bazılarını karşılayabildiği için, çok parası olsa Tony'nin daha az sorunu olurdu fakat gene de hayatında strese yol açan başka faktörler kendini gösterirdi. On altı yaşındaki Michael Fuller'ın Tony'e verdiği cevapta olduğu gibi, hayatımızda öyle şeyler olabilir ki ne kadar çok paramız olsa da bir çözümümüz olmayabilir. "Bizim okulda bir çocuk var. Ailesi ona senin tüm istediklerini alıyor. Ama onun hayatı da herkesin hayatı gibi stresli. Mesela iyi not almakta zorlanıyor ve üniversiteye gidip gidemeyeceği konusunda çok endişeleniyor. Özellikle de üniversite sınavını düşünürken çok kaygılanıyor. Üniversite sınavı zaten zor bir sınav ama onun için daha da zor olacağını biliyor. Ayrıca kız arkadaşını güzel yerlere, restoranlara, sinemaya götürebiliyor, ona pahalı hediyeler alabiliyor ama bunlar yine de tartışmalarını engellemiyor. Para, aralarındaki ilişkinin diğer gençlerin yaşadığı ilişkiden iyi gitmesini sağlamıyor hatta daha sorunlu bir ilişkileri varmış gibi görünüyor. İki üç haftada bir birbirlerine küsüyor, ayrılıyorlar. Her ayrılışlarında çocuk büyük bir stres yaşıyor. Çok parası var ama bu onun kalbinin kırılmayacağı, duygularının incinmeyeceği manasına gelmiyor. Üstelik harçlığı fazla ama bu onun yüzünde çıkan sivilceler yüzünden kaygılanmadığı anlamına gelmiyor (epey ciddi bir sivilce problemi var ve diğer tüm gençler gibi o da sivilceler konusunda çok hassas). Ayrıca bir de yediği şekerler yüzünden endişeleniyor ve bu endişesinde haklı çünkü şeker hastası. Çok parası olmasına rağmen inan bana o çocuk da herkes kadar stresli!"

Mesaj alınmıştı. Michael'in söylediği gibi dünyada parayla satın alınamayan bir sürü şey var. Gençler Diyarında stressiz bir hayat da parayla satın alınamayan şeylerden. Ayrıca Bill Gates'in yaşamı için herhalde söylenebilecek en son şey stressiz olduğudur!

Ülkenin her yerinden gençlerle çalıştığımız için gençler arasında stresin çok yaygın bir şey olduğunu ilk ağızdan biliyoruz. Yüksek notlar olmak, üniversite ve daha sonraki hayat için hazırlanmak, ehliyet almak, arkadaşlarla iyi ilişki kurmak, okul ve ev hayatıyla aynı anda baş etmeye çalışmak, bunların hepsi stres kaynağı olan durumlar. Ancak sakin olun. Başarabilirsiniz.

Bu kitapta stresli durumların içinden geçerken stresi yönetmek için işinize yarayacak bazı becerilerle ilgili bilgiler bulacaksınız. Bir sonraki bölümde stresi yönetme becerilerini, özellikle de stresli durumlardan 'düşünerek' kurtulmayla ilgili bilgileri okuyacaksınız. Gençler için düzenlediğimiz, gençlik döneminin stres, sıkıntı ve baskılarıyla başa çıkma konulu atölyelere katılan gençlerin çoğu bu becerileri 'kafa çalıştırma becerileri' olarak adlandırdı. Biz de bu ifadeyi kullanıyoruz. Bu bölümde, önünüzdeki bir sorunu daha stresli bir hale getirmemek için, negatif bir ruh halini pozitife dönüştürmek ya da sükünetinizi koruyabilmek için stresinizi başka bir tarafa çevirmenin sizin için faydalı olacağı, bir kavgaya doğru son sürat ilerlerken, bu kafa çalıştırma becerilerinizi kullanıp, stresten kurtulmanıza yardımcı olacağız.

İyi bir haber: Gençler Diyarında stres, sıkıntı ve baskıyla baş edebilirsiniz. Bu bölüm bunu başarabilmeniz için 'kafanızı çalıştırmaya' yardım edecek.

12

Kafanızı Çalıştırma Becerisi 1: Net Düşünmek İçin A + B = C Testi

Aşağıda okuyacağınız öyküde tanışacağınız 16 yaşındaki Jon Branson, uzun uğraşlar sonucu okula arkadaşının arabasıyla gitme konusunda annesini ikna edip, izin almayı başarır. Ne büyük bir şans! Bir sabah okula gitmek için yola çıktıklarında arkadaşı Paul'ün isteği üzerine Madison Lisesi'ndeki kızlara bakmaya giderler. Kaderin bir cilvesiyle orada rüyalarının kızı ile karşılaşır. Jon ve kız göz göze geldikleri anda birbirlerine âşık olurlar. Kısa bir süre içinde Madison Lisesi gezintileri bir rutin halini alır tabii aynı zamanda okula geç kalmak da düzenli bir adet olmuştur. Ardından annesi ile arkadaşı ve de Destiny ile arası bozulur. Sizin de tahmin edebileceğiniz üzere Jon'un kendi başına açtığı bu karışıklık yine onu kendi yarattığı stresin içine sokar.

Stres etrafınızı sardığında, Kafa Çalıştırma Becerisi 1: Net Düşünmek İçin A + B = C Testi'ni uygulama vakti gelmiş demektir. 'Yavaş ol, neler olup bittiğini sakin kafayla bir dü-

şünelim' üzerine şekillenen bu temel düşünme becerisi; olanlara açık yüreklilikle bakmanız ve arkasından en iyi sonucu doğuracak olan tepkiyi bulmanızda size yardımcı olur. Bu şekilde baskı altındayken bile sakin kalabilir, içinde olduğunuz ya da yakın bir zamanda içine düşeceğiniz stresle örülmüş ağdan kurtulmanın yollarını görebilirsiniz. Bu 'kafa' tekniği sayesinde kendinizi daha fazla strese sokmamış olursunuz.

Jon'a dönecek olursak başını gerçekten derde sokmuştu ve bu dertten bir an evvel kurtulması için seri hareket etmesi şarttı. Yapabileceği en güzel şey net düşünmek ve kendini içine düştüğü durumdan daha zor bir duruma sokmamaktı. Aksi taktirde sevgili Destiny, kaderini başka bir yerde aramaya başlayabilirdi! Okuyup siz kendiniz görün.

Kaderle Buluşma

Arkadaşım Paul yeni araba aldığında onunla eskiden olduğundan daha iyi arkadaş olacağımızı biliyordum. Eğer bir arabanız varsa herkes sizin arkadaşınız olmayı ister fakat Paul ile benim çok fazla ortak yanımız vardı ve bu nedenle onun en yakın arkadaşı bendim. Kendinize ait bir arabanız olduğunda biriyle arkadaş olmak isterseniz onun sadece adını söylersiniz ve bu yeterli olurdu ancak Paul'ün benimle takılmayı benden daha fazla isteyeceğini de biliyordum. Bu nedenlere Paul borcunu bitirip, arabayı almadan iki hafta öncesinde annemin evde ve bahçede benden istediği her şeyi hiç hatasız yapmaya başladım ki bundan sonrası için arkadaşımın arabasıyla okula gitmek için izin istediğim vakit tüm artı puanlarınımın birikmiş ve cazibelerini benim için kullanmaya

hazır olmalarını sağlamam gerekiyordu. Paul'ün oturduğu ev bizim eve beş dakika uzaklıktaydı. (Yani sabahları okula gitmek için beni alması yolunu uzatmış olmayacaktı. Ayrıca ne kadar iyi arkadaş olduğumuzu düşünürsek yolunu hiç uzatmıyordu da denilebilir.)

Tüm bunlar işe yaradı. Annem kabul etti. "Okula zamanında gittiğin ve Paul aklını karıştırıp, iyi bir öğrenci olmanı engellemediği sürece okula onun arabasıyla gidip gelebilirsin." dedi.

Yavaştan büyüdüğümü hissettiğim için sizin de tahmin edebileceğiniz gibi çok mutlu oldum. Fakat Paul'ün eski model Cougar marka arabasının beni şairlerin deyişiyle "Kaderle randevuya" götüreceğini nasıl bilecektim? Tüm bu olanlar bir sabah Paul'ün her zamankinden on dakika daha erken gelmesiyle başladı. Evin önüne geldiğinde korna çaldı ve ben de koşarak arabaya gittim. Az sonra hayatta bir kez yaşayabileceğiniz türden muhteşem bir rastlantı ile karşılaşacağım hiçbir şekilde aklımdan geçmiyordu.

Okula Paul ile gitmeye başlayalı neredeyse iki hafta olmuştu ve hayatımdan gayet memnundum. Bazı zamanlar özellikle okul maçının yahut bir spor olayının olduğu günlerde direkt okula gidiyorduk ki amigo kızlara göz atabilelim. Ama diğer günler arkadaşlarla 7-11'in önünde takılıyor, MC Donald's'da bir şeyler atıştırıyor ya da bizim gibi havalı tiplere yakışacak şekilde sadece arabayla etrafta turluyorduk. Samimi olarak söyleyebilirim ki okula Paul'ün arabasıyla gitmeye başladığımdan beri hayatım büyük ölçüde iyileşmiş ve daha da eğlenceli olmuştu. Ama asıl o gün hayatımın değişmek üzere olduğunun henüz farkında değildim! O gün iyi

ki üzerime yeni Tommy gömleğimi ve en güzel kotumu giymiştim ve kendimi rahat hissediyordum. (Üstünüz başınız düzgünken bu ruh halinize de yansır, ruh haliniz de düzgün olur, bu hal sizi sanki biraz daha havalı yapar.)

O kader günü arabaya bindim, kemerimi taktım ve arkadaşımı selamladım. Selamıma karşılık verdi ve "Naber dostum?" dedi. "Madison'a gidip, kızlara bir bakalım mı?" diye de ekledi. Madison, kasabanın diğer ucunda yer alan bir liseydi. "Benim için tamamdır," diye cevapladım. Bir yerdeki kızlara bakılacaksa bu yapılmalıydı. Üstüne üstlük Madison kızlarının güzellliği ile nam salmış bir liseydi. Zaten insan kendi okulunun dışındaki bütün okullardaki kızları daha güzel bulurdu. Paul'ün bu teklifi bana çok uymuştu. Paul'ün yeni arabası gerçekten hayat standardımı yükseltiyordu, lisede yapılması şart olan şeyleri sonunda ben de yapmaya başlamıştım. Araba, özgürlük ve son olarak başka okulların kızları. Haydi yola çıkalım dedim ve Madison Lisesi'ne doğru olan yolculuğumuz başladı.

Saate baktığımda sadece okulun yanından geçip, gidecek kadar vaktimizin kaldığını gördüm. Ancak bu 'görme ve görülme' şansını geri çevirecek halim yoktu. Yaşam buydu: Arkadaşımın arabasıyla okula giderken, yolda kızları görmek için durma lüksünün ve istediğin yerde mola verme özgürlüğünün olması.

Paul, yakınlardaki bir çim alanda konuşmakta olan bir grup kız içerisinden birini gösterdi ve "Bak bu kız Jessica Waite!" dedi. Jessica ortaokulu bizimle okumuş lisedeyse Madison'a devam etmişti. Paul'ün ona karşı daima bir 'şeyi' olmuştu. O an Paul'ün Madison'daki kızlara göz atma konusundaki parlak

fikrinin altındaki esas amacı kavradım. Paul kornayı çaldı ve Jessica'nın onu daha rahat görebilmesi için camını açtı. Küçük kız topluğundaki herkes gözlerini kısıp arabanın olduğu yöne baktı. Paul Jessica'ya seslenip, el salladı. Jessica'da gülümseyerek onu tanıdığını belli eden bir ifadeyle Paul'e el salladı. Diğer kızlara bir şeyler söyleyip, yanında iki kızla birlikte arabanın yanına geldi. Kuş gibi cıvıldayarak "Selam çocuklar" dedi. Gerçekten hoş bir kızdı. Paul'ün ona karşı neden bir şeyler hissettiğini anlayabiliyordum. Paul arabayı park edip inince ben de tabii ki onunla beraber indim. Paul'ün olduğu tarafa geçip, arkaya doğru yaslandım ve ellerimi cebime soktum. Bilinçli olarak havalı gözükmek için bu şekilde poz veriyordum. Paul Jessica ile konuşurken ben de tüm bu kızları görebildiğim için çok memnundum. Ancak bir erkek bu işlerde dikkatli olmalı ve kızlara onları izlediğini çaktırmamalı.

Jessica "Seni yüzyıllardır görmüyordum. Burada ne işiniz var?" diye sordu.

Paul "Turluyoruz." diye yanıtladı.

Jessica arabanın onun olup olmadığını sorunca Paul gururla "Hıı hı" diye yanıtladı.

Jessica "Güzelmiş." diyince bu iltifat Paul'ün çok hoşuna gitti ki bunun sebebini ben de çok iyi anladım. O sırada Jessica arkadaşlarını bizimle tanıştırmadığını farketti ve bizi tanıştırmaya başladı. "Bu Patty bu da Destiny, bunlar da eski okul arkadaşlarım Paul ve Jon." Gayet sakin bir tavırla elimi cebimden çıkartıp Patty ile selamlaştım aynı şekilde Destiny'i de selamlayacaktım ama onun turkuaz kocaman bir denize benzeyen yeşil gözleriyle, gözlerim çarpıştı. O kadar gizemliydi ki gözleri içine dalıp, böylece kaybolabilirdiniz. Bu benim için ilk görüş-

te aşktı! Bir erkek bunun ne demek olduğunu kendisi deneyimlemeden anlayamaz. Sanki kafanızı bir ağaca çarpmışsınız gibi hisseder ve âşık olduğunuzdan hemen emin olabilirsiniz. "Merhaba Destiny" dedim. Sesim sanki bana ait değilmiş gibi gelmişti. Hayran bir şekilde ona bakıyordum. Gülümseyerek, "Merhaba" diye yumuşak bir şekilde cevap verdi. Çekingen bir kız olduğunu belli ediyordu. Umarım bir erkek arkadaşı yoktur diye düşündüm. Ancak bir erkek arkadaşı olsa da onun için rekabet edeceğime emindim. O sırada onun kalbinin de benimki gibi hızlı çarptığını gördüm ve onun da bana âşık olduğunu anladım. Ay ve yıldızların böyle doğru hizalanmaya gelmeleri imkânsız olsa gerekti. Demek istediğim, arkadaşım (hiç şüphesiz Jessica'yı görmek amacıyla) Madison Lisesi'ne gelmeyi teklif ediyor ama ben burada hayatımın aşkını buluyorum. Olan her şey zaten inanılmazdı ama içlerinde en güzeli onun da benimle ilgileniyor olduğunu hissetmemdi.

Âşık olmuştum, Paul ve Jessica'nın konuşmalarını duyuyordum ama sesleri arkadan yayılan fon müziği gibi geliyordu kulağıma. Söylediklerinin içinden tek bir kelimeyi anlamıyordum zaten de anlamak istemiyordum. Tüm dikkatim Destiny'nin üzerindeydi o da tüm dikkatini bana yöneltmişti. Önceden bir ruh eşim var mı yok mu diye hiç düşünmemiştim. Fakat şimdi ruh eşimi bulduğumdan hiç şüphem yoktu. Sadece bir şey söylemiş olmak için onunla ilgilendiğimi belli etmek amacı ile kaça gittiğini sordum. (Aslında onun da Jessica, Paul ve benim olduğum gibi lise birinci sınıf öğrencisi olduğunu biliyordum.) "Lise bir" dedi. Sesini müzik gibi duyuyordum. Destiny ile havadan sudan sohbet ederek Paul, Jessica ve Patty'den biraz uzağa yürüdük. Mühim bir şeyden bahsetmiyorduk ancak gözlerimizle anlaşıyorduk. Destiny,

yavaş adımlarla beni takip etti, arabanın diğer yanına geçtik. Durduğumuz yerde okuldan, müzikten, filmlerden bahsettik. O sırada çalan zil büyülü, sessiz sohbetimizin sonunu getirdi. "Yarın sabah gene buralarda oluruz büyük ihtimalle. Seni görebilecek miyim?" diye sordum.

Destiny şeker bir sesle yanıtladı; "Her zaman okula aynı saatte gelirim. Aynı saatte aynı yerde mi buluşalım? diye soruyla cevap verdi. "Kesinlikle emin olabilirsin" dedim zaten hiçbir şey ertesi sabah tekrar oraya gitmeme engel olamazdı. Destiny, Jessica ve Patty ile beraber sınıfına gitti. Arabaya nasıl bindiğimizi bile hatırlamıyorum sadece yola çıkışımızdan epey süre sonra Paul, Jessica ile arasında bir şeyler olma şansından söz ederken ben de konuşup, "Yarın yine gitmeliyiz." dediğimi hatırlıyorum. Paul "Kesinlikle" diyerek onay verdi ve konuşmasına devam etti; "Jessica'nın bana nasıl baktığını gördün mü? Kesin benimle ilgileniyor. Bir kızın neler düşündüğünü çok iyi anlarım." Mutluluk içinde derin bir nefes aldım. Yarın yeniden onu görecektim. Saatime baktığımda okula geç kaldığımızı anladım. Ama bu bir sorun değildi o an benim için. Destiny ile buluşacaksanız, okula geç kalmanın nasıl bir önemi olabilir ki?

Jon Branson, 16

Stres Sizi Etkilediği Gibi Sizin Kaderinizi de Etkiler

Kaderiniz ile bir buluşma ayarladıysanız, bu çok heyecanlı, muhteşem, harika, güzel bir şey olabilir. Ancak Jon hem Destiny için zaman ayırıp hem de okula zamanında

gitmenin bir yöntemini bulmazsa, her sabah arkadaşıyla beraber Madison'a gitmeye devam ederse kader onun için başka görüşmeler ayarlayacak mesela okuldaki devamsızlık sorumlusuyla bir randevu hazırlayacak. Üstüne üstlük okula zamanında gitmek için verdiği sözü tutmadığını annesi öğrendiğinde, onu karşılayacak olan başka bir kader olacak. Yapmanız zorunlu olanları yapmamanız sizin de kaderinizi etkiler. Jon'un bazı şeyleri açıklaması ancak bundan önce aklını başına toplayıp güzelce bir düşünmesi gerekiyor. Onun sabahları Destiny'i görme isteği ve annesine daha evvelden verdiği söz, birbiriyle çelişiyor.

Stres, Jon'un üzerini ağır ağır kaplıyor ve bu zaman A+B= C Net Düşünme Becerisini kullanmak için çok uygun bir zaman. Bu temel düşünme becerisi, baskı altındayken sakinliğinizi korumanıza, stresin karışıklığından kendinizi sıyırmanıza yardım ettiği gibi, başınızdakinden daha fazla stres yaratmanıza da engel olur. Örneğin, Jon o sabah okula geç kalmasının sorumluluğunu taşımak zorunda kalacak. Ayrıca yaşadığı koşulları daha kötüleştirmeden sahip olduğu durumu değiştirmek üzerine açık açık düşünmeli yoksa işleri yoluna koymadığı takdirde okula tekrardan annesinin arabasıyla gitmek zorunda kalacak. (Annesinin sabahları Madison Lisesi'nin oralarda turlaması pek muhtemel bir olasılık olmadığından belki de Destiny başka çocukları görmeye gidecek.)

Net ve Mantıklı Düşünmek Baskı Altındayken de Sakinliğinizi Korumanıza (Ve Belki de Başınızdaki Dertten Kurtulmanıza) Yardım Edebilir

Düşündükleriniz ve onları düşünmeniz sonucunda yapmanız muhtemel olan şeyler (davranışlarınız) arasında direkt bir ilişki vardır. Öğrendiğiniz üzere, bir olaya verdiğiniz reaksiyon, o olayın ardından neler olacağını belirler ve stresin ortadan yok olmasına (ya da minimuma inmesine) veya kartopu gibi büyümesine yol açar. Birbirleriyle alakalı bu olaylar zinciri A+B=C etkisidir.

A (düşünceleriniz) + B (davranışlarınız) = C (durumun muhtemel sonucu)

Düşüncelerinizin, davranışlarınızı belirlediğini (ve davranışlarınızında daha sonrasında olacakları) aklınızda tutun. Ve Jon'un okula geç kalmasının sonuçlarından birisi olan annesine bu durumu açıklama mecburiyeti karşısında bu formülden nasıl yararlanacağına bakalım.

Olay:

Jon'un Annesi: Arkadaşın Paul'ün arabasıyla okula gidiyor olmandan ne kadar hoşlandığını biliyorum. Ancak okula onun arabasıyla gitmek için benden izin istediğin zaman okula geç kalmadan gideceğinize söz vermiştin. Fakat bugün okuldan gelen telefona göre geçtiğimiz hafta iki kez okula geç kalmışsınız. Bu duruma göre seni okula artık tekrar ben götüreceğim.

Jon, annesinin söyledikleri üzerine düşünür. Bu süreç (denklemin 'A' kısmı) pek çok biçimde olabilir. Gerçekleşebilecek iki olasılık:

A-1: Jon'un düşüncesi:

"Annem okula Paul'ün arabasıyla gitmeyi çok sevdiğimi biliyor. Arkadaşlarım arasındaki saygınlığımı düşünse biraz, okula kendisiyle gitmemi istemez ve tekrar Paul ile gitmeme izin verir. Adil davranmıyor. Beni rahat bıraksın istiyorum."

A-2: Jon'un düşüncesi:

"Okula gidiş saatim konusunda birazcık daha dikkatli olmayı dilerdim. Okula geç kalmamın elbet sonuçları olacaktı. Üstelik okula geç kalmayacağıma dair anneme söz vermiştim ki o da Paul'ün arabasıyla okula gitmeme o şartla izin vermişti. Ve sözümü yerine getirmedim. Okula geç kaldığım için kendime kızgınım."

Denklemin 'B' kısmı; düşünceleriniz, vereceğiniz tepkiyi yani direkt olarak davranışlarınızı etkiler. Şimdi Jon'un iki ayrı düşüncesinin de onların üzerine oluşan eylemlerini nasıl etkilediğini inceleyelim.

A-1: Jon'un düşüncesi:

"Annem okula Paul'ün arabasıyla gitmeyi çok sevdiğimi biliyor. Arkadaşlarım arasındaki saygınlığımı düşünse biraz, okula kendisiyle gitmemi istemez ve tekrar Paul ile gitmeme izin verir. Adil davranmıyor. Beni rahat bıraksın istiyorum."

B-1: Jon'un davranışı:

Jon, "Adil değilsin. Benim hayatım kendime ait değil mi? Bütün arkadaşlarım bende bir gariplik olduğunu düşünecekler bu da senin suçun," diyerek annesini suçlar. Ardından fırtına misali onun yanından ayrılır ve odasına gidip, kapıyı çarpar. Bu durumda Jon Paul'le okula gidememesinin suçlusu olarak açıkça annesini görür ve ona kızmayı seçer. Bu açık (yahut mantıklı) bir düşünme şekli değildir. Aralarındaki anlaşmada kendi üzerine düşen payı yerine getirmediği için aslında kendine kızmalıdır. Ama o tüm kızgınlık duygularını annesine yönlendirir. Oysa bu sorunda sorumluluk Jon'a aittir. Okula Paul'ün arabasıyla gidebilmesi için üzerine düşeni yerine getirmemiştir.

Bu sefer de Jon, net ve mantıklı düşündüğünde neler olduğunu görelim.

A-2: Jon'un düşüncesi:

"Okula gidiş saatim konusunda birazcık daha dikkatli olmayı dilerdim. Okula geç kalmamın elbet sonuçları olacaktı. Üstelik okula geç kalmayacağıma dair anneme söz vermiştim ki o da Paul'ün arabasıyla okula gitmeme o şartla izin vermişti. Ve sözümü yerine getirmedim. Okula geç kaldığım için kendime kızgınım."

B-2: Jon'un davranışı:

Jon, hatasını kabullenerek annesinden af diler: "Anne, okula vaktinde gideceğime dair sana söz vermiştim ve bu sözü yerine getirmek bana ait bir sorumluluktu. Özür diliyorum. Bana güvenerek, okula yine arkadaşımın arabasıyla

gidebilirsem bu sefer geç kalmayacak kadar olgun olduğumu bilmeni istiyorum. Dilerim ki okula arkadaşımın arabasıyla ama bu sefer zamanında gidebileceğimi kanıtlayabilmem için bana bir şans daha tanırsın."

Şimdi de denklemin 'C' parçasına geldik. Yüksek ihtimalle davranışlarınız durumun sonucunu etkileyecektir. Örneğin, büyük olasılıkla, Jon'un fırtına gibi odadan çıkıp, kapıyı çarpışı onun yararına olmak bir yana onu daha da çok stresli bir duruma sokacaktır.

B-1: Jon'un davranışı:

Jon, "Adil değilsin. Benim hayatım kendime ait değil mi? Bütün arkadaşlarım bende bir gariplik olduğunu düşünecekler bu da senin suçun," diyerek annesini suçlar. Ardından fırtına misali onun yanından ayrılır ve odasına gidip, kapıyı çarpar.

C-1: Muhtemel sonuçlar:

♡ Bu olaydan sonra Jon okula, arkadaşı yerine annesiyle gitmek mecburiyetinde kalır.

♡ Bir telefon yasağı da alır ki bu durumda Destiny'i onu neden görmeye gelmediğini söylemek için bile arayamaz.

♡ Geç kaldığı için okuldan ceza alır.

B-2: Jon'un davranışı:

Jon, hatasını kabullenerek annesinden af diler: "Anne, okula vaktinde gideceğime dair sana söz vermiştim ve bu sözü yerine getirmek bana ait bir sorumluluktu. Özür dili-

yorum. Bana güvenerek, okula yine arkadaşımın arabasıyla gidebilirsem bu sefer geç kalmayacak kadar olgun olduğumu bilmeni istiyorum. Dilerim ki okula arkadaşımın arabasıyla ama bu sefer zamanında gidebileceğimi kanıtlayabilmem için bana bir şans daha tanırsın."

C-2: Muhtemel sonuçlar:

♡ Jon'un annesi, oğlunun tüm yaptıklarının sorumluluğunu alması, olgunlukla davranması ve bu durumdan kaçmaması nedeniyle onunla gurur duyar ve bunu, ona iltifat ederek iletir.

♡ Jon'un annesi, iki hafta süreyle onu okula kendisinin götüreceğini ancak iki hafta sonra yeniden Paul ile okula gitme konusunu ele alabileceklerini söyler.

♡ Jon'un annesi telefon hakları konusunda ona bir yasak getirmez.

Net Düşünme İçin A+B=C Testini Değerlendirelim: Jon Bu Testten Geçecek mi?

Okula annesiyle gitmek mecburiyetinde kalmak söz konusu olunca, Jon'un düşünceleri eğer net, mantıklı ya da akla yatkın değilse bu durum da sonuç da onun zararına oluyor. Kendini haksızlığa uğramış, üzgün hissediyor ve alınıyor. Tabii annesine saygısızlık etmesi ve odadan fırtına misali çıkmasının (ki bu hareketler ona daha fazla stres yaratmıştır) stresli yeni sonuçlar doğurması gayet normal. Jon'un mantıklı düşünmesi annesinin hemen anında okula Paul'le gitmesine izin vereceği anlamını taşımıyor (ama bu bile olabi-

lir!). Yine de ortamdaki stresi azaltacak en iyi yöntem bu gibi görünüyor.

Kendimizi kandırıyor olabiliriz belki de ama biz Jon'un annesinin, onun özrünü kabul edeceğine inanıyoruz. Oğlunun davranışlarının sorumluluğunu alması onu çok gururlandır ve okula Paul ile gitmesi için ona bir şans daha tanır.

ALIŞTIRMA: A+B=C NET DÜŞÜNEBİLME BECERİLERİNİZİ AÇIĞA ÇIKARMA

Bu gergin ve stresli bir durumdan çıkmak için 'net düşünme' sürecini kullanmanızı sağlayacak bir alıştırmadır.

Şu sıralar yaşadığım stresli bir durum: _____

_____

_____

_____

Bu durumla baş etmek ile ilgili düşüncelerim:

A. Açık ve mantıklı düşüncelerim:

♡_____

♡_____

♡_____

Bu durumdaki davranışlarımın nasıl olması gerektiği ile ilgili düşüncelerim:

B. Şu şekilde davranmayı seçiyorum:

♡_____

♡_____

♡_____

Durumun muhtemel sonuçları ile alakalı düşüncelerim:

C. Muhtemel sonuçlar:

♡_____

♡_____

♡_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Net düşünmek, sadece yaşadığınız stresi azaltmakla kalmaz yaşayacağınız muhtemel stresli durumların gerçekleşme olasılığını azaltır. Bir sonraki bölümde tabiatınız gereği kötümser bile olsanız, işlerin iyi yanına bakmayı öğreneceksiniz. Bu şekilde siz de tadı herkesin damağında kalacak bir öykü gibi olabilirsiniz.

13

'Kafanızı Çalıştırma' Becerisi 2: Nasıl Olumlu Düşünen Biri Haline Gelirsiniz

Stresle mücadele de önemli bir adım, düşünce şeklinizin karşınızdaki soruna vereceğiniz tepkiyi etkilediğini bilmenizdir. Seçimi siz yaparsınız. Popüler bir anlatımla, isterseniz bardağın dolu olan yarısını isterseniz de bardağın boş olan yarısını görürsünüz. Kendinizi olacak şeylerin berbat olacağına da inandırabilirsiniz harika olacağına da inandırabilirsiniz. Nasıl mı? Bundan sonraki hayatınızda bardağın dolu olan yarısını görmeye karar verin. Kelsey'in şağıdaki öyküde yaptığı gibi.

"Harika! Bugün bir bu eksikti. Yağmur başladı. Hava durumuna göre tüm hafta sonu yağışlı olacakmış. Biz de minyatür golf planları yapıyoruz" diye söylendi Cheyenne sanki başına bir felaket gelmiş gibiydi.

Arkadaşı Kelsey ise yüzüne yayılan kocaman bir gülümseme ile, "Harika! Bir de şöyle düşün çok şanslıyız aslında.

Golf oynamak yerine Brad Pitt'in yeni filmini görebiliriz cumartesiye kadar gösterimde olacakmış. Golfü gelecek hafta sonu da oynayabiliriz. Yağmurun bu hafta sonu yağması süper bir zamanlama oldu!"

Cheyenne, olayı olumsuz tarafından gördüğü için sıkıntı ve hayal kırıklığı yaşıyorken, Kelsey olumlu açıdan bakıp, yön değiştiren olayların sunduğu fırsatları değerlendirmeyi seçiyor. Olaylardaki olumlu tarafı görebilen insanlara iyimser denir. İyimser olmak, genetik bir özellik değil sonradan edinilebilen bir yetenektir. Bazen insanların "Ne yapayım bu benim yapım." dediklerine şahit olmuşsunuzdur.

Ama bu, onların düşünce, duygu ve davranışlarının birbirinden bağımsız olması ve hiçbiri üzerinde denetim kuramıyor olmaları anlamına gelir. Bu gerçek değildir. Duygularınızı algılama şeklinizi dönüştürebilirsiniz. Bunu yapabildiğinizi bilmeniz sizin için iyidir!

Olaylara başarabildiğiniz ölçüde olumla bakmaya çabalayın. Birazdan okuyacağınız öyküde Jamie, bu şekilde düşünmenin ve böyle bir bakış açısına sahip olmanın ne kadar faydalı olabileceğini öğreniyor.

Elektriklerin Kesildiği Akşam

Annem ve babamın aralarında çok ciddi tartışmalar yaşanıyordu ve bu beni hem çok üzüyor hem de incitiyordu. Arkadaşlarımın perişan halimi öğrenmelerini istemediğimden, hislerimi kiminle konuşacağımı bilmiyorum. En yakın dostum Nikki ile telefonda konuşuyorduk ve aniden ağlamaya

başladım. Niçin ağladığımı sorduğunda, okulla ilgili streslerim olduğunu söyledim. O da, "Bu gece izin alıp bende kalsana." dedi. (Nikki bizden üç sokak ileride yaşıyor.) Nikki'ye annemle babamın hallerini anlatamazdım ancak gene de evden çıkmak çok iyi olurdu. Annemden izin istedim o da verdi. Tam kitaplarımı ve yanıma alacağım şeyleri hazırlarken elektrikler kesildi.

Annem çıkardığı birkaç mumdan birini benim odama getirdi ve elektrikler kesildiği için arkadaşıma gidemeyeceğimi söyledi. Ardından büyükbabamın yanına gidip, ona elektriklerin kesildiğini söylememi ve elektrikler geri gelinceye kadar da onun yanında beklememi istedi. (Tamirciler sorunu gidermek için çalışmaya başlamışlardı.)

Arkadaşıma kalmaya gidemediğimden hayal kırıklığı yaşıyordum. Sağlığı iyi olmadığı ve kendi kendine bakamadığı için yakın zamanda bizimle kalmaya başlayan büyükbabamın yanında oturmak zorunda kalmak da hiç hoşuma gitmemişti. Seksen yaşında olan büyükbabam, tatlı bir insandır ama onunla ben pek sohbet etmeyiz. Bunlara rağmen annemin sözünü dinledim ve büyükbabamın karanlıktan korkacağını da bildiğim için onun yanına gittim.

Odasına gittiğimde, elektriklerin kesildiğini ama gelinceye kadar onunla kalacağımı söyledim. Bu durum onu çok sevindirmiş gibi görünüyordu. Her zaman olduğu gibi kibar davranıyor diye düşündüm. Büyükbabam, "Harika bir fırsat!" dedi.

'Harika fırsat' ile kastettiği şeyi anlamadığımdan ne demek istediğini sordum.

"İkimiz konuşacağız," dedi ve devam etti, "anne ve babanla yani kızım ve damadımla ilgili olarak neler yapabileceğimiz konusunda minik bir toplantı yapalım. Tabii asıl bizim bu durumda ne yapacağımızı konuşmalıyız."

Hislerimi paylaşabileceğim ve aynı gemide olduğum birini bulduğum için şaşkın bir halde; "Ama biz bir şey yapamayız," dedim.

"Onların kafalarını yerine getiremesek de bu durumun nasıl üstesinden geleceğimiz ve birbirimize nasıl yardımcı olacağımızı konuşabiliriz değil mi?" diye bir soruyla yanıtladı beni.

İşte büyükbabam ve benim aramdaki olağanüstü dostluk o gece başladı. Orada karanlıkta oturup, hissettiklerimizden ve korkularımızdan, her şeyin ne kadar hızlı değiştiğinden bazen de aksine ne kadar yavaş değiştiğinden bahsettik. Birçok şey hakkında konuştuk. Bir yandan onu daha iyi tanımaya başladım diğer yandan da bunalıma düştüğüm zamanlarda Gramps'ın beni rahatlatabileceğini, avutabileceğini anladım. Elektrikler kesik olduğu için o gece yeni dostumu hem de konu ne olursa olsun her şeyi, tüm korkularımı, çektiğim sıkıntıları güven içinde anlatabileceğim dostumu bulabildim.

Sonra bir anda elektrikler geldi. Büyükbabam, "Artık gitmek isteyeceğini sanıyorum. Seninle konuşmaktan gerçekten hoşlandım. Bunu bir daha yapabileceğimizi umarım. Eğer şansımız iyi giderse, elektrik iki üç akşamda bir kesilir."

Jamie Dykes, 14

Olayların İyi Taraflarını Görmek Stresin Yönünü Değiştirmenize Yardım Edebilir

Jamie'nin büyükbabası ve Kelsey'in, olaylarda görülebilecek en iyi yönleri gördükleri apaçık meydanda. Hayata bu şekilde bakmak her şeyin içindeki iyiyi aramak, stresin yarattığı negatif enerjilerin yönünü değiştirmenin müthiş bir yoludur. Jamie ve büyükbabası o karanlık geceyi önlerinde uzanan aydınlık günler için kullandılar. Cheyenne, başlangıçta yağmuru hafta sonu için yaptığı planları bozan bir şey olarak görmüştü ama planlarında yaptığı ufak bir değişiklik ile hafta sonunu yine çok eğlenceli geçirdi.

Stresli durumlarla yüzleştiğinizde duruma pozitif yanından bakmak çok güzel bir şeydir. 'Pireyi deve yapmamaya' çalışın.

Pireyi Deve Yapmaya Meyilli misiniz?

İnsanlar hayatlarındaki son krizi abartmaya meyilli olabilirler. Burada önemli olan olayların ilk başta gözüktüğü kadar önemli yani bir 'ölüm kalım meselesi' olmamalarıdır. Aşağıdaki alıştırmadaki boşluğu geçen yıl yaşadığınız en büyük kaygılardan biriyle doldurun._____

_____

_____

_____

_____

Artık yazdıklarınıza baktığınızda "O zamanlar şimdi göründüğünden çok daha beter görünüyordu." diyor musunuz? Bazı zamanlarda olanları olduklarından daha 'beter' görürüz.

Fakat sonuna geldiğinizde çoğu şey sandığımız kadar beter çıkmaz. Sıklıkla sorunun çözümü aklımıza gelenlerden çok daha basittir. Şimdi bunu kendiniz görün! Az önce yazdığınız kaygıyı kullanın ve beklediğiniz sonun gerçekleşip gerçekleşmediğini yazın. _____

_____

_____

_____

_____

Sorun nasıl sona erdi? Sonucunda ne oldu?

Sonuç: _____

_____

_____

_____

_____

Eğer Pire Gerçekten Deveyse?

İnsanların bekledikleri en en kötü şeyler genelde gerçekleşmez ama mesela gerçekleşti diyelim ve olabilecek en kötü şey gerçekleşti: Pire gerçekten deve oldu. Bunu atlatabildiniz mi? Sizin için özel olan birinin sizi dansa davet etmesini beklediğiniz halde o etmediyse, dansa birlikte gidememenin üstesinden geldiniz mi? Haftalar geçtikten sonra yeni endişeler, kaygılar ve belki de yeni 'özel biri'ni bulamadınız mı?

Teslim zamanı çoktan geçmiş olduğu için bir kitabı kütüphaneye iade etmekten korktunuz mu hiç? Ya sonunda

kitabı kütüphaneye teslim ettiğinizde düşündüğünüz kadar bir derdin içinde buldunuz mu kendinizi? Anne ve babanız sizi sevmekten vazgeçti mi? Arkadaşlarınız sizi tek başınıza, yalnız bıraktılar mı? Büyük ihtimalle, hayır. Bu durumda önemli olan korku ve kaygılarınız gerçek bile olsa, onları dünyanın sonu gibi algılamamanızdır.

Dünyanın sonunun gelmeyeceğinin kararını vermek, gerçek bir hamledir.

ALIŞTIRMA: DAİMA BARDAĞIN (BOŞ YARISINI DEĞİL DE) DOLU OLAN YARISINI GÖREBİLMENİN YOLLARI

Şu anda sizi endişelendiren önemli bir şeyi yazın.

Şu anda bir numaralı kaygım: _____

_____

_____

_____

_____

Mesela şimdi aradan bir yıl geçmiş ve az evvel andaki en büyük endişeniz olarak yazdığınız notu okuyorsunuz. Geçmişte yaşadığınız kaygıların sonuçlarını aklınızda bulundurarak, nottaki sorunun gelecek yıl size neler hissettirebileceğini düşünün.

Bir yıl geçtikten sonra bu konuyla ilgili böyle düşüneceğimi tahmin ediyorum: _____

_____

_____

_____

_____

Bardağın dolu yarısını görme yahut pireyi deveye çevirmeme becerileri gündeminizde olduğunda çalışmaya kullandığınız sözcüklerle başlayın. Kendinizle ilgili kötü sözcükler kullanarak kendinizi aşağılamayın. Kendinize bu şekilde davranmak, sizi daha kötü hissettirmekten başka bir şeye yaramaz. "Ben aptalım" "Hiç kimse beni sevmiyor" "Bu sınavdan kesin kalacağım" gibi cümleler kurmayın. Bu tür sözcükler kullanmanız sizi olumsuz düşünmeye sevk eder ve işlerin gidişatını düzeltmem adına bir işe yaramaz. Mesela kendi kendinize iyi bir öğrenci olmadığınızı söylediğinizde okul sizi daha çok sıkar ve bu da okuldan hoşlanmamanız adına yeni bir sebep olacaktır.

Diğer yandan kendinize çoğu zaman olumlu mesajlar gönderdiğiniz zaman olayları da olumlu yönde etkileyebilirsiniz. Kötü görünen bir durumu pozitife dönüştürmenin de ilk adımı budur. 'Nesnel olarak işler kötü gittiğinde en çok kişisel olarak kötü görünürler' diye bir söz vardır. Bununla demek istenen, zaten kötü olan bir durum yaşayan kişiye gerçekte olduğundan daha kötü görünür. Sıkıntılı durumlarla baş etme mücadelesinde her zaman tünelin sonunda bir ışık olduğunu kendi kendinize hatırlatmalısınız. Yarın olacak ve her şey daha güzel olacak. Ardından kendiniz moralinizi yükseltin ve bu stresli durumdan çıkmak için kendinize yol gösterin.

Aşağıda kullandığınızda stresli durumlardan çıkmak için size yardımcı olacak ifadeler yer almaktadır. Hepsini okuyun ve verilen boşluklara siz de stresinizi azaltmanıza yarayabilecek ifadeler yazın.

Günlük Stresler için Hazırlık

Diyelim ki bir sınava gireceksiniz veya hoşlandığınız birine çıkma teklif edeceksiniz yahut okuldan çıktınız ve işe geç kalmak üzerisiniz.

Kendinizi şu şekilde telkin edin:

♡ Sakin ol. Yalnızca yapman gerekenleri düşün enerjini sadece buna harcamalısın.

♡ Kendi kendine olumsuz laflar etme. Mantıklı düşün.

♡ Elimden gelenin en iyisini yapacağım ve sonrasını oluruna bırakacağım.

Kendinize başka söyleyebileceğiniz neler var?

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Bir Yüzleşme İçin Hazırlanmak

Diyelim ki bir sözünüzü yerine getirmediğiniz için anne babanız ya da bir öğretmeninizle yüzleşeceksiniz yahut dolap arkadaşınızın ihtiyacı varken kaza eseri onun kitabını aldınız ve şimdi de size çok kızgın.

Kendinizi şu şekilde telkin edin:

- ♡ Bu zor bir durum ancak ben nasıl baş edeceğimi biliyorum.
- ♡ Bu sorunu çözmek için bir plan yapabilirim.
- ♡ Sakinliğini koru.

Kendinize başka söyleyebileceğiniz neler var?

- ♡ _____
- ♡ _____
- ♡ _____

Çok Zor Bir Durum İçin Hazırlanmak

Diyelim ki ehliyet sınavınız var ya da okul takımınız için büyük bir gün veya basketbol takımının seçmelerine gireceksiniz.

Kendinizi şu şekilde telkin edin:

- ♡ Bu olayın üstesinden gelebilirim.
- ♡ Gevşe. Derin bir nefes al.
- ♡ Hayatımda birçok harika şey gerçekleşiyor bu da onlardan sadece biri. Bu durumu büyütme.

Kendinize başka söyleyebileceğiniz neler var?

- ♡ _____
- ♡ _____

'Baskılarla' Baş Etmeye Hazırlanmak

Diyelim ki aynı gün içinde hem üç dönem sonu sınavınız var hem de arkasından iş görüşmesine gideceksiniz ya da parti hazırlık komitesinde çalışıyorsunuz ve büyük gün geldi çattı, herkes size neyi nereye koyacağını ve ne yapacağını soruyor üstüne siz bu işleri halledip eve gideceksiniz ve bu büyük parti için bir de kendinizi hazırlayacaksınız.

Kendinizi şu şekilde telkin edin:

- ♡ Derin bir nefes al ve yavaş yavaş ver.
- ♡ Sadece şu anda ol ve şu anda olan şeylere odaklan tek yapman gereken bu.
- ♡ Bunu başarabilirim.

Kendinize başka söyleyebileceğiniz neler var?

_____

_____

_____

_____

Negatif Bir Düşünceyi Pozitif Bir Düşünceye Dönüştürme Yolları

Olumlu düşünen bir insan olmayı istiyorsunuz fakat içinizi kemiren olumsuz bir yanınız var ve sizi tamamıyla eline geçirmek istiyor. Bunu nasıl yok edebilirsiniz? Tabiiki de onu olumluya dönüştürerek ondan kurtulabilirsiniz. Bir şey

hakkındaki düşüncenizi dönüştürmek ya da onu 'yeniden programlamak', olumsuz düşünceler arasında kaybolmaktan yahut olabilecek kötü durumları düşünüp kaygılanmaktan vazgeçmek için iyi bir yoldur. Buna göre önünüzdeki olumsuz durumu olumluya çevirmek için neler yapabileceğinizi düşünün. Bunu nasıl mı yapacaksınız? Aşağıda yer alan üç adımı takip ederek.

1.Adım: Her olumsuz düşündüğünüzde gözünüzün önünde sarı bir dur tabelası canlandırın. Bu oldukça büyük bir tabela olsun ve üzerinde büyük harflerle 'DUR!' yazsın. Bu dur tabelası, olumsuz düşüncelerin önünü kesip onların yerine olumluları koymanız için bir işaret olsun.

2.Adım: Kafanızdaki negatif düşünceyi yeni bir çerçeveye yerleştirin ve onu pozitife dönüştürün.

3.Adım: Olumlu bir eyleme doğru yönelin.

ÖRNEK :

1. **Olumsuz Düşünce:** "Hiç arkadaşım yok."
2. **Olumlu bir mesaja dönüştürme:** "DUR! Arkadaşlarım var. Amber'la da arkadaş olmak istiyorum ancak onun bunu istemediğini görüyorum. Aslında Jenaye de iyi bir arkadaştır. Üstelik başka arkadaşlarım da var."
3. **Olumlu eyleme yönlemdirme:** "Var olan arkadaşlarımla aramı iyi tutmaya odaklanacağım. Diğer yandan yeni arkadaşlar edinme hedefim için açık ve samimi olacağım."

Şimdi de sizin sıranız. Kendi kendinize sürekli verdiğiniz negatif mesaj nedir? _____

_____

_____

_____

Olumlu bir mesaja dönüştürme: _____

_____

_____

_____

Olumlu bir eyleme yönlendirme: _____

_____

_____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Üzerinde birazcık çalışmayla düşünce tarzınızı değiştirmek sizin elinizde. Olumsuz düşünce zihninizde belirir belirmez onun yerine olumlu bir düşünce koyabilir ve olumsuz düşünmenin neden olduğu stresten sıyrılabilirsiniz. Tabii bardağın dolu yarısını görebilmek için beyninizi çalıştırmak size kalmış bir durum. Tam da beyninizi çalıştırmaktan bahsetmişken bir sonraki bölümde stres yaratan bir durumda, mesela arkadaşlarınızın gözünde havanızı korumaya çalışırken yahut hoşlandığınız biri sizi izliyorken ve siz havalı görünmeye çalışıyorken, sakin kalmanın yollarını okuyacaksınız.

14

'Kafanızı Çalıştırma' Becerisi 3: Sorunları Çözme Yolunda Hızlı ve Basit Beş Adım

Aklınızdan geçen tüm çözümler iyi göründüğü için karar veremediğiniz ya da tam tersi tüm çözümler kötü göründüğü için karar vermekte zorlandığınız için strese girdiniz mi hiç? Veya belki de içinde bulunduğunuz durum o kadar ciddidir ki aklınıza hiç çözüm gelmiyordur. Aşağıda yer alan öyküde on altı yaşındaki Sabrina van Arnem'in yaşadığı büyük sıkıntıyı okuyacaksınız. Annesi ve babası ona, tüm gece evden çıkmamaları koşuluyla gece arkadaşı Sonja'da kalması için izin vermiştir. Fakat Sonja planları değiştirir ve ağabeyi ile sinemaya gitmeyi bu gece planının içine dahil eder. Ne büyük şans! Ne büyük ikilem! Bir taraftan Sabrina'nın hoşlandığı çocuk olan Kyle Thurman onları sinemada bekliyor olacaktır ki Sabrina bu nedenle gitmeyi çok istemektedir. Diğer taraftan annesi ve babasıyla arasının açılmasını ve ömrü boyu sosyal olaylardan mahrum kalmayı istememektedir. Ne zor iş!

İyi kararlar verebilmenin stres yarattığını düşünüyorsanız, endişelenmeyin. Bu bölümde size bu konu ile ilgili yardımcı olacağız. Ancak şimdi Sabrina'nın öyküsünü okuyalım.

Sonja, Sabrina ve Müthiş Kyle Thurman!

Dostum Sonja oldukça eğlenceli birisidir. Cuma gecesi için beni evine davet ettiğinde gidebilmeyi gerçekten çok istedim. Ailem, arkadaşlarımda yatıya kalmam konusunda biraz katı davranırlar. Bu nedenle onlardan izin istediğim vakit geceyi nasıl geçireceğimizi sordular. Sonja'nın evinde akşam yemeği yiyip, tüm geceyi evde geçirecektik. Ardından başımızda büyük birinin olacağının garantisini istediler (Annem ve babamın bu konuda katı olduklarını söylemiştim). Sonja'dan annesinin bütün gece evde olacağı cevabını alıp onlara ilettim. Bu haberi almanın rahatlığıyla Sonja'da kalmama izin verdiler.

Onlar beni Sonja'lara bırakıp arkadaşlarıyla yemeğe gittiler. Annem ve babama el sallayıp ön kapıya gittim. Sonja kapıyı açtığında yüzünde kocaman bir tebessüm vardı. "Ne kadar şanslı olduğumuza inanamayacaksın!" dedi ve devam etti, "Annemin son dakikada katılması gereken bir ticaret fuarı çıktı ve sabaha kadar evde olmayacak." Sonja bir alkış patlattı ve sonra yumruğunu salladı ve "Evet!" diye bağırdı. "Ağabeyim de bizi sinemaya götürecekmiş, nasıl? Süper değil mi?" Sonja'nın on sekiz yaşındaki ağabeyi evet teknik olarak bizden büyüktü ve yetişkin sayılırdı ancak annem ve babamın onu, bizim başımızda duracak büyük kategorisinde görmeyeceklerini biliyordum.

Büyük bir ikilemle karşı karşıya kalmıştım. Anne ve babamla bir anlaşmam vardı. Onların bana olan güvenini yıkmak istemiyordum ama diğer yandan Sonja'nın beni 'kafa' biri olarak görmesini istiyor ve sinemaya gitmek konusunda

da çok heyecanlanıyordum. Sinemaya gitmek gerçekten çok eğlenceli olacaktı ama iş bununla da bitmiyordu. Kyle Thurman da sinemada olacaktı. Kyle çok tatlı birisi ve ben uzun zamandır ondan hoşlanıyorum. Onu öylesine bir görmek bile benim için altın değerinde bir fırsat.

Tamamen dürüst olursam, sinemaya asıl gitmek istememe nedenim sadece annem ve babamı hayal kırıklığına uğratmaktan çekinmem değil. Ben iyi bir kızım, vicdanlıyım vesaire vesaire. Ancak bunların yanında gerçekten iyi bildiğim bir şey var ki annemlerin kurallarına karşı geldiğim her zaman bunun bedeli ağır oluyor ve bu bedeli ödemekten de nefret ediyorum. Örneğin, bir defasında okul gezisi ile ilgili tüm gerçekleri onlara söylememiştim çünkü gezi ile alakalı bazı şeylerden hoşlanmayacaklarını düşünmüştüm. Bu gerçeklerden biri geziye yaklaşık yirmi kız ve erkek öğrencinin birlikte katılacak olması ve başlarında yalnızca bir gözetmenin bulunacak olmasıydı (ve bu gözetmen beden eğitim öğretmeninin yirmi yaşındaki asistanı Bayan Kiernan'dı). Bu gerçeklerden annem ve babama söz etmemiştim. Ama annem ve babam bunu nasıl beceriyorlarsa bilmiyorum ama her şeyi hemen öğreniyorlar (bu bana biraz korkutucu geliyor). Geziye kızlar ve erkeklerin birlikte katıldıklarını ve gözetmen olarak sadece yirmi yaşındaki birinin olduğunu öğrendiklerinde, geziye bizimle geldiler hem de gözetmen olarak. Bunun ne kadar utandırıcı bir durum olduğunu tahmin ediyor olmalısınız! Üstüne iki hafta boyunca telefonla görüşmemi yasakladılar. İşte bu yüzden yaptığım şeyleri öğrenmeyecekleri konusunda emin olamıyorum. Çok büyük bir risk! Ama öbür yanda da Kyle Thurman, Sonja'nın gözündeki havam ve izlemeyi gerçekten istediğim bir film var.

Gördüğünüz gibi daha az evvel, tüm gece Sonja ile birlikte kalacağımızı düşünüp, heyecanla kapının zilini çalarken şimdi stres içindeyim. Nasıl davranmalıyım? Annem ve babam arkadaşlarıyla yemekte oldukları için gecenin ilerleyen saatlerinden önce onlara ulaşıp, planlarını öğrenmem mümkün değil. Zaten o zaman filme gitmek için de geç kalmış oluruz. Eğer onların haberi olmadan sinemaya gidersem yine başım derde girer. Ama oldukça popüler bir kız olan arkadaşım Sonja ve hayallerimin aşkı Kyle Thurman ile sinemada muhteşem bir buluşmayı da aklımdan çıkartıp, atamıyorum. Kafam çok karıştı ve büyük bir stres içindeyim.

Sabrina van Arnem, 16

Problemleri Etkili Bir Şekilde Çözme Başka Bir Deyişle Annem ve Babam ile Sonja ve Kyle Thurman Arasında Bir Karar Vermek

Çözümünün nasıl oduğunu bilmediğiniz bir sorununuz olması çok can sıkıcıdır. Özellikle de iç güdüleriniz ile hareket edip, fazla düşünmeden karar veriyorsanız böyle bir durumda, sorununuzu çözmek zorlaşır üstüne işler de fena karışabilir. Bir sorunu çözmek için öncelikle o sorunu tanımlamalı ardından sağlam çözüm yolları bulmalı, bu yolları denemeli ve kullanacağınız çözüm yolunun doğuracağı sonuçları ölçüp biçmelisiniz.

Size sorunlara çözüm getirme konusunda bir yaklaşım geliştirebilmenizde yardımcı olacak, beş adımlık etkili ve basit bir süreç sunuyoruz. Bu süreç içerisinde aşağıda yer alan soruları kendinize sormanız gerekiyor.

1. *Sorun nedir?*
2. *Bu sorunu nasıl çözebilirim?*
3. *Bu çözümün getireceği sonuçlar ne olur?*
4. *Planım nedir?*
5. *Nasıl yaptım?*

Şimdi, bu beş adımlık sorunlara çözüm getirme yaklaşımını ve Sabrina'nın ikilemini çözmek için onu nasıl kullandığını okuyacaksınız.

1. Sorun nedir? (Bazen sorun açıkça önünüzde durur Sabrina'nın durumunda olduğu gibi ama sorununuz karmaşıksa o zaman kendinize sürekli olarak 'Başka sorun ne?' diye sorun.) Sabrina'nın sorunu nasıl tanımladığına bakalım.

> Belirli ölçütler içerisinde bir arkadaşımdan, onlarda yatıya kalmak için bir davet aldım. Bu planları anne ve babama anlattım. Sonja bu planları benim haberim olmaksızın değiştirdi ve şimdi de annem ve babama bu plan değişikliğini bildirmek ve gereken yeni izni almak için ulaşamıyorum. Eğer onlardan izin almazsam sonunda bir ceza olacağına eminim. Bu konuda bana inanın. Ama bir de diğer tarafta Kyle var. Ne büyük bir fırsat...

2. Bu Sorunu Nasıl Çözebilirim? (Bu kısımda, sorunu çözmek adına düşünebildiğiniz kadar çok çözüm önerisi düşünün. 'Sorunu ortadan kaldırmak için ne yapabilirim'

diye kendinize sorarak bunu yapabilirsiniz.) Sabrina'nın bu aşamada yaptıklarını aşağıda okuyabilirsiniz.

Eylem 1: Annem ve babama haber vermeden Sonja'nın planlarına katılabilirim.

Eylem 2: Annem ve babam eve gelene dek bekleyip, onlardan yeni planlar için izin isteyebilirim.

Eylem 3: Sonja'ya planladıklarının çok güzel olduğunu ancak onunla sinemaya gidemeyeceğimi, annemle babamdan bunun için izin almadığımı ve planlardaki bu değişikliğe onay vermeyeceklerini söyleyebilirim.

Eylem 4: Sonja'ya beni böyle bir duruma soktuğu için iyi bir arkadaş olmadığını söyleyebilirim.

Eylem 5: Evdeki telesekretere bir mesaj bırakıp, annem ve babama planlardaki değişikliği bildirip, Kyle ile buluşmaya gidebilirim.

3. Bulunan her bir çözüm önerisinin (eylemin) getireceği sonuçlar nelerdir? (Tüm çözümler işe yaramak konusunda eşit ölçüde değildir. Sorununuz için olabildiği kadar çok çözüm önerisi getirdikten sonra her bir çözüm önerisinin ya da eylemin doğuracağı muhtemel sonuçlarını, "Bunu yaparsan ne olabilir?" sorusunu sorarak değerlendirin. Bilmelisiniz ki muhtemel sonuçları tüm ayrıntılarıyla değerlendirdiğinizde daha çok stres yaşamaktan kurtulabilirsiniz!)

Sabrina'nın bu aşamada yaptıklarını okuyalım.

Eylem 1: Annem ve babama haber vermeden Sonja'nın planlarına katılabilirim.

Sonuç 1: Annem ve babamın bana olan güvenleri kırılır.

Eylem 2: Annem ve babam eve gelene dek bekleyip, onlardan yeni planlar için izin isteyebilrim.

Sonuç 2: Sinemaya gitmek için geç kalırım ki bu da benim kararımı bekleyen herkesin canını sıkar.

Eylem 3: Sonja'ya planladıklarının çok güzel olduğunu ancak onunla sinemaya gidemeyeceğimi, annemle babamdan bunun için izin almadığımı ve planlardaki bu değişikliğe onay vermeyeceklerini söyleyebilirim.

Sonuç 3: Kararımın sorumluluğuyla birlikte arkadaşlarımın benimle dalga geçmeleri riskini de alırım.

Eylem 4: Sonja'ya beni böyle bir duruma soktuğu için iyi bir arkadaş olmadığını söyleyebilirim.

Sonuç 4: Sonja bana kırılır, arkadaşlığımızda sorun yaşarız.

Eylem 5: Evdeki telesekretere bir mesaj bırakıp, annem ve babama planlardaki değişikliği bildirip, Kyle ile buluşmaya gidebilirim.

Sonuç 5: Annem ve babam yüksek ihtimalle bu durumdan yararlandığımı düşünürler ve ileriki zamanlarda isteyeceğim başka gece kalma izinlerimi reddederler. Üstüne ömür boyu tüm sosyal etkinliklere katılmam yasaklanabilir!

4. Planım Nedir? (Tüm sonuçları iyice gözden geçirip, hangilerinin sorumluluğunu alabilecek durumda olduğunuzu tarttıktan sonra ne yapacağınıza karar verin. Ardından bir plan yapın ve o plana sadık kalın.) İşte Sabrina'nın verdiği karar:

Sonja'ya planları ne kadar ilgimi çekse de annem ve babamın haberi olmadan bu planlara uyamayacağımı söyleyeceğim. Eğer istiyorsa sinemaya bensiz gidebileceğini ancak benim sinemaya gelerek annem ve babamın güvenini sarsamayacağımı söyleyeceğim.

5. Nasıl Yaptım? (Kararınızı uygulayın ve ardından kendinizi değerlendirin. Kendinizi yargılayın. Kararınız iyi verilmiş bir karar mıydı? Kararınızın getirdiği sonuçlar neler oldu?) Sabrina kararının sonuçlarını şöyle değerlendirdi:

Kararımdan memnun kaldım. Verdiğim karar gerçekten işime yaradı ve ailem bana karşı olan güvenlerini kaybetmedi. Üstelik kararımı verdiğim sırada bilmiyordum ama Sonja da annesinden habersiz bu planı uygulamadığı için mutlu oldu ve rahatladı çünkü o da annesinin olanları öğrendiği zaman üzüleceğini düşünmüştü.

ALIŞTIRMA: SORUN ÇÖZMEDE NASIL USTALAŞACAKSINIZ

Aşağıdaki durumu kendinize uyarlayarak, sunulan sorunu en iyi şekilde çözmek için beş adımdan oluşan yaklaşımı uygulayın.

Senenin En Büyük Partisine Davet Edilmek

On altı yaşındaki Amy, senenin en büyük partisine davet alır. Parti son sınıf öğrencilerinden birinindir ve tüm üst sınıflar orada olacaklardır. Amy partinin on yaşındaki kız kardeşinin doğum günü ile aynı güne denk geldiğini fark edene kadar çok mutludur. Amy'nin ailesi kardeşi Margo için, önce arkadaşlarıyla dışarıda yenen bir yemek ardından da evde pasta ve hediyelerden oluşan eksiksiz bir doğum günü planlamışlardır. Anne ve babası, Margo'ya tam bir sürpriz olması için misafirleri karşılamaktan ve onları saklamaktan Amy'nin sorumlu olmasını istemişlerdir. Amy kardeşinin sürpriz do-

ğumgünü partisinde bulunmayı gerçekten çok istemektedir fakat üst sınıftan çocukların verdiği partiye gitmeyi daha da çok istiyordur.

1. Sorun nedir?_____

_____

_____

2. Amy bu sorunu nasıl çözebilir?

Eylem 1:_____

_____

Eylem 2:_____

_____

Eylem 3:_____

_____

3. Önerilen çözümlerin tek tek sonuçları nelerdir?

Eylem 1:_____

_____

Sonuç 1:_____

_____

Eylem 2:_____

_____

Sonuç 2:_____

Eylem 3:_____

_____

Sonuç 3:_____

_____

4. Size göre Amy'nin planı nasıl olmalıdır?

_____

_____

5. Amy sizin önerinize uyarsa, sonucu nasıl olacaktır?

_____

_____

Alıştırmayı tamamladınız. Şimdi de yaşamakta olduğunuz güncel bir sorunu yazın ve bir sorun çözme uzmanı olarak aynı yöntemi uygulayarak kendi sorununuzu da çözün.

1. Sorunuz nedir? _____

_____

2. Bu sorunu nasıl çözebilirsiniz?

Eylem 1:_____

_____

Eylem 2:_____

_____

Eylem 3:_____

3. Önerilen çözümlerin tek tek sonuçları nelerdir?

Eylem 1: _____

_____

Sonuç 1: _____

_____

Eylem 2: _____

_____

Sonuç 2: _____

_____

Eylem 3: _____

_____

Sonuç 3: _____

4. Planınız nedir? _____

_____

5. Planınızın doğuracağı muhtemel sonuç nedir?

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Önünüzdeki sorunları çözmeye çalışırken, bulduğunuz çözümlerin muhtemel sonuçlarını hesaplar ve etkili bir plan yapmaya zaman ayırırsanız, şüphesiz kendiniz için daha az stres yaratırsınız. Kararınız, zamanınız, çalışmalarınız, ödülleriniz hepsi size aittir. Şimdi okuyacağınız bölümde, stresle baş etmek için daha farklı becerileri, stresli durumlardan 'konuşarak' kurtulmanın yollarını göreceksiniz.

5

Stresle Başa Çıkma Becerileri: Stresli Bir Durumdan 'Konuşarak' Çıkabilmenin Yolları

Yirmi bir yaşındaydım
Bir bilgeden duymuştum
Tacını, paranı, altınını ver
Ancak kalbini verme
İnci ve yakutlarını ver
Ama hayal gücün özgür olsun
Ama o zaman yirmi bir yaşındaydım
Söylenenlere kulak vermezdim.

A. E. Housman

15

Yazarlardan Mesaj

Stresli bir pozisyondayken, söylediğiniz yahut söylemediğiniz bir şeyle durumu daha da stresli hale getirdiniz mi hiç? Doğru şeyi söylediğiniz halde, söyleme şekliniz (konuşma biçiminiz) yanlış olduğu için güzel olabilecek bir şeyi bozdunuz mu? Karşınızdaki kişinin düşündüğü şeyi bildiğinizi sandığınız oldu mu hiç? Peki tümden yanıldığınız oldu mu? Karşınızdaki tek kelime bile etmese siz onun neler hissettiğini anladığınızı düşündünüz mü? Bazı zamanlar kendimizi ifade etme tarzımız nedeniyle veya karşımızdakine kulak vermediğimiz için stresli bir durum oluşturabilir ya da var olan bir sıkıntıyı daha da kötüleştirebiliriz.

Sahip olduğumuz en kuvvetli iletişim şekillerinden birisi 'dikkatli dinleme'dir. Bu karşınızdakinin tüm söylediklerini, ağzından çıkan her sözcükle ifade ettiği duygularını can kulağınızla dinlemek demektir. Karşınızdakinin size söylediklerinizle ne anlatmak istediğinizi, duygularınızı gerçekten dinleyecek kadar kıymet verdiğini bilmek, bir durumdaki stresi büyük miktarda azaltır ve istenmeyen yanlış anlaşmaların

oluşmasını ve doğal olarak bu yanlış anlaşmaların doğuracağı yeni stresi önler.

Brian, ağabeyi Chad'in bilgisayar odasında yine bilgisayarın başında olduğunu görünce, "Ben asla ödevimi burada yapamıyorum bilgisayarı ne zaman boş bırakacaksınız?" diye yakınır. İlk başta bu yakınmaya karşılık olarak "Bilgisayarla ne zaman ne yapacağımızı sana mı soracağız?" demeyi düşünen Chad, bu sözlerin kardeşinin hayal kırıklığını daha da arttıracağını düşünüp, "Çok streslisin. Bana mı kızgınsın yoksa yalnızca bilgisayara ihiyacın olduğu için mi böylesin?" diye sorar.

Brian, "Yarın teslim etmem gereken önemli bir ödevim var aslında yapmak istemiyorum ama yapmazsam sınıfta kalacağım." diye yanıtlar ağabeyini.

Brian'ın kızgınlığının nedenini artık daha iyi bilen Chad, "Benim işim çok acil değil bilgisayarı şimdi kullanmak istiyorsan hemen sana verebilirim." der.

Brian da, "Bu süper olur. Sersemce davrandığım için özür dilerim. Üzerinde uğraştığın şeyi bitirmek istersen daha sonra da geçebilirim bilgisayara." der.

Chad, "Hayır hemen kalkıyorum ödevimi bitirdim zaten. Senin yardıma ihtiyacın var mı?" diye ekler.

Bu diyalog, stresli birinin karşısında sakin kalabildiğiniz zaman onun da stresini yok edebileceğinizi anlatan güzel bir örnektir. Tabii Chad'in dalga geçer gibi cevap vemeyerek zaten stresli olan kardeşinin üzerine gitmemesi kardeşine çok iyi gelmiştir. Aşağıdaki bölümde, dikkatli dinlemenin stresin ateşini nasıl söndürdüğü açıklanıyor.

1. **Dikkatli dinleme, stresi azaltır, çünkü karşınızdaki insan sözlerine gerçekten önem verildiğini hisseder.** Birinin sizin halinizi anlamak için çalışması, sizi sakinleştirir, içinizi ferahlatır. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi Chad'in Brian'ı gerçekten dinlemesi, kardeşinin stresinin yatışmasını sağlamıştır.
2. **Dikkatli dinleme, stresi azaltır, çünkü bu yaklaşım sayesinde anlayış çoğalırken, yanlış anlaşmalar azalır.** Chad'in kardeşini dinleyerek, ona sorular sorması, Brian'ın başka bir konu hakkında canının sıkıldığını ortaya çıkarmıştır. Ve onun canını sıkan da Chad değildir. Brian aslen yapması gereken ödevin zorluğundan ve fazlalığından ve önündeki zamanın kısıtlılığından sıkıntılıdır.
3. **Dikkatli dinleme, çatışmaları çözüm yoluna sokar.** Birinin stresinin nedenini anlamanız, onun sıkıntısını gidermek için yapabileceğiniz (ya da yapmak istediğiniz) bir şey olup olmadığını bilmenizi sağlar. Mesela Chad'in de durumu Brian gibi olsaydı, ikisini de acil olarak bilgisayarı kullanmaları gerekseydi, iki kardeş konuşarak bu sorunu nasıl çözeceklerini bulurlardı.
4. **Dikkatli dinleme, kendini savunma tepkilerini azaltabilir (ya da önleyebilir).** Eğer birini can kulağıyla dinlerseniz karşınızdaki kişinin kendini savunmaya geçme riski azalır. Chad, "Gıcıklık yapma. Bilgisayarı kullanmak senin hakkın olduğu kadar benim de hakkım." diye bağırıp sonradan kendini üzecek ve strese sokacak davranışta bulunsaydı, kardeşini dinlemeyecekti ve sorunun kişisel yani kendisiyle ilgili olmadığını öğrenemeyecekti.

Etkili iletişim kurabilen bir insan olmak için özen gösterin. Şimdi de size dikkatli dinleme ile ilgili, hem kendi stresinizi azaltacak hem de başkalarının gözünde daha popüler olmanızı sağlayacak dört ipucu vereceğiz.

1. **Dikkatinizi dağıtmayın:** Karşınızdakinin sözlerinin önemli olmadığını düşünseniz bile dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin. Konuşana, donuk gözlerle bakar ya da o konuşurken siz etrafa bakarsanız, o kişi dinlemediğinizi anlar ve kendisini reddedilmiş hisseder. Daima göz bağlantınızı koruyun.
2. **Karşınızdakinin lafını kesmeyin:** Siz konuşmak için sözü almadan evvel karşınızdaki kişinin söylemek istediklerini bitirmiş olmasına özen gösterin. 'Dinleme eylemleriniz' karşınızdakini dinlemeyi ve onu anlamayı gerçekten ne kadar çok istediğinizi gösterir.
3. **Söylenmeyenleri de duyun:** Konuşulanları dinlerken aynı esnada karşınızdaki kişinin sözlerinin ardına gizlenmiş ihtiyaçlara ve güdülere de dikkatinizi verin. Konuşan kişinin vermek istediği ileti her zaman sadece sözcüklerde değildir. Konuşurken yaptığı tonlamaların, sesinin yükselip alçalmasının da yüz ifadesi ve el kol hareketlerinin de olduğu gibi anlamları vardır. Karşınızdakinin ne söylediğini açıkça anlayamıyorsanız, sözleri ve beden dili birbirinden farklı halleri işaret ediyorsa, ondan söylediklerini bir daha söylemesini isteyin yahut daha açık konuşmasını rica edin. Bu şekilde söylenenleri doğru anlayıp anlamadığınızı da ölçme fırsatınız olur.

4. **Dinlerken yargılamayın:** Kendisi hakkında çabucak yargı koymaya istekli kişilerle kimse konuşmak istemez. Karşınızdaki kişinin gerek bir başarısını paylaşmak gerek bir derdini anlatmak için size gelmesini ve sizin onu ön yargısız bir şekilde, açık görüşlülükle dinleyeceğinizi bilmesini istemez misiniz? Konuşulanları yargılamadan dinlediğinizde bir güven ortamı oluşur ve konuşma karşılıklı olarak iki taraf için de çok daha zevkli olur.

Bu ipuçlarını hayatınızda uyguladığınızda insanlarla ilişkileriniz gelişip, zenginleşecektir. Bunu göreceksiniz.

Bu bölümün konusu etkili iletişim kurmak üzerinedir. Strese kısa devre yaptırmak için yalnızca kulaklarınızı değil kelimelerinizi (ses ve konuşma biçiminizi) nasıl kullanmanız gerektiğini bilmelisiniz. Şimdi konuşmayla ilgili temel ilkeleri okuyacaksınız:

♡ ***İyi iletişim çift yönlüdür:*** Karşınızdaki kişinin söyleyeceği şeyi önceden bilseniz bile, onun kendini ifade etmesine izin verin (müthiş akıl okuma becerileriniz olsa da). Karşınızdaki insanın görüşleri sizinkilerden farklı olsa da bunun normal olduğunu kabul edin ve onu dinleyin. Karşınızdakinin bakış açısının, görüşlerinin ve tutumunun sizinkinden yüzde yüz farklı olması bu onun ya da sizin haklı olduğunuz anlamına gelmez bunu aklınızdan çıkartmayın. Sizin hedefiniz onun, kendini ifade etmesi için ortam yaratmak. Gö-

rüşleriniz farklı olduğunda yahut görüşleriniz tamamıyla aynı olduğundan sizin onun söyleyeceklerini bildiğinizi farz ettiğinizden, karşınızdakini susturmaya çalışmak yerine, "Bana niçin böyle düşündüğünü açıkla ardından ben de sana açıklayayım." deyin. Bu yöntemle birbirinizin düşüncelerinin nereden kaynaklandığını anlayabilirsiniz. Bu tarz açık görüşlü bir tutum izlerseniz iletişimleriniz daha az stresli olur. Çünkü bu iletişim şekli, "İkimizin de kendi görüşlerini anlatma hakkı var." ve "Kulaklarım ve zihnim açık olarak senin bakış açını dinliyorum." mesajlarını verir. Bu durumlar üzerine düşünün: anne ve babanız akşamları sizin istediğiniz saatte değil de daha erken eve gelmenizi istiyorlar; arkadaşlarınızla önemli bir konu üzerinde tartışıyor veya notlarınız üzerine öğretmenlerinizle konuşuyorsunuz. Eğer etkili bir biçimde iletişim kurarsanız, karşınızdakilerin sizi daha iyi dinlediklerini 'olgun tavrınız' nedeniyle size saygı duyduklarını göreceksiniz.

♡ ***Kendi fikrinizi belirtmek için araya girmeyin önce karşınızdakinin söylediklerini dinleyin:*** Birisi konuşurken onu bölüp, kendi fikirlerinizi söylemek veya o konuşmaya devam ederken kendi söyleyeceklerinizi tasarlamak, konuşulanları dikkatle dinlememek ve söylenenlerin anlaşılmasında çok önemli bir ipucu olan beden dilini görmezden gelmek demektir. İlk önce karşınızdakinin konuşmasını can kulağınızla dinleyin. Sabırlı olun ve sabrınızı konuşmanın tamamında gösterin. Sabırsızlanıp bir de bunu belli ederseniz, konuşan kişi onun söylediklerine karşı çık-

tığınızı düşünür ve ne söylemek istediğini tam olarak dinlemeden böyle bir sonuca vardığınız için üzüntü duyar. Dikkate alınmadığını, yanlış anlaşıldığını ve hatta haksız bulunduğunu düşünerek, konuşmasına devam etmeyebilir. Karşınızdakinin sözlerini dinleyerek, yanlış anlaşmaların ve karşınızdakini dinlememenin ortaya çıkaracağı karışık duyguları ve hem onda hem de siz de yaratacağı stresi önlemiş olursunuz. Tabii bir de ne söylendiğini bilirseniz ne cevap vereceğinizi ya da ne yapacağınızı da daha iyi bilirsiniz.

♡ ***Konuşmalarınızda açık olun, samimice kişiliğinizi sergileyin*:** Aklınızdan geçenleri direkt söyleyin. Lafı döndürüp dolaştırmayın açık konuşun ve bunu yaparken de karşınızdaki kişinin kendini iletişimden soyutlamayacağı bir tarz benimseyin. Eğer karşınızdaki kişi kendini iletişime kapatırsa sizin dediklerinizi duymaz, isteklerinize kulak vermez. Kendi kişiliğini ortaya koymak, karşısındakinin gözünü korkutmadan, ona rahatsızlık vermeden kendi sesinizi duyurmak demektir.

♡ ***Sözlerinizin arkasında durun*:** İşinize yarar gibi görünse de söylenti ve doğruluğundan emin olmadığınız bilgileri konuşmaya dahil etmeyin. Konuştuklarınızın kendinize ait kişisel görüşler olduklarını karşı tarafa sıkça hatırlatın. Bunu yapabilmek için "Bence..." "Benim fikrime göre..." "Sanıyorum ki..." gibi ifadeler kullanın. Bu şekilde iletişim kurarsanız, sözüne güvenilir biri olarak bilinir ve hatta böyle anılırsınız. Hem ödüllerinin bol olduğunu hem de kendi öz saygınızı yükselttiğini göreceksiniz.

♡ ***Aşırı tepki vermeyin*:** Görüşlerinize, inançlarınıza veya değerlerinize meydan okunduğunu hissettiğinizde, duygusal bir konuşma içine girebilirsiniz. O anda devreye giren duygusal filtreler, karşınızdakinin söylediklerini duymanızı engeller. Tam tersine kendinizi, fikirlerinizi savunmaya, karşınızdakinin söylediklerini çürütmeye kaptırabilirsiniz. Sadece sakin olun. Amacınız stresin kartopu gibi büyümesini ve denetiminizi kaybetmenizi önlemek olmalı.

♡ ***Belden aşağı vurmayın da vurdurmayın da*:** Söylemek istediğiniz şeyi açıkça söyleyin ancak karşınızdaki insanın duygularıyla oynamayın. Eğer karşınızdaki insan kavga ortamı yaratmaya çalışıyorsa sadece onun dediklerini tekrarlayın mesela size bağırıp, "Söylediklerimi hiç dinlemiyorsun" diyorsa siz de ona, "Söylediklerimi hiç dinlemiyorsun" diye cevap verin. Karşınızdakinin konuşmalarını papağan misali tekrar ederseniz onun söylediği şeyi duymuş olduğunuzu belli edersiniz. Eğer gergin ortamlarda sakinliğinizi korursanız karşınızdaki uygar bir şekilde konuşmak için orada olduğunuzu anlar. Bu gibi durumlarda genelde karşınızdakine de sizin soğukkanlılığınız ve sakinliğiniz bulaşır. Bu yaklaşımın diğer bir faydası da karşınızdakinin sakinleşmesini hatta sizden özür dilemesini sağlamasıdır.

İyi iletişim kurmak öğrenilebilir bir beceridir. Aslında belki şimdiden biliyorsunuzdur. Belki de kurdukları karşılıklı iletişim, iğnelemeye, alay etmeye, sözleri hafife almaya, ba-

ğırmaya, karşı taraftan kafasının içini okumasını beklemeye (okuyamadığını görünce de kızmaya) dayanan insanlardan (anneniz, babanız, kardeşleriniz, arkadaşlarınız) usanmışsınızdır. Bu etkisiz oldukları gibi uygunsuz iletişim biçimlerini görerek belki siz de onları benimsemişsinizdir. Eğer durum buysa bunu da değiştirebilirsiniz. Bir sonraki bölümde, hayatın en stresli anlarında bile etkili iletişimin size yarar sağladığını göreceksiniz.

16

Kendinle Konuşma: Stres Ortaya Çıktığında Kendinizle Nasıl Konuşmalısınız?

On yedi yaşındaki aktris Brianna Reed, yüksek ideallere sahip ve kısa bir süre sonra yeniden sahneye konulacak olan Romeo ve Juliet oyununda başrolde oynamayı çok istiyor. Brianna'nın gizli Romeo'su, Todd Knowles'in de Romeo rolü için aday olduğunu öğrendiğinde ne kadar sevinip aynı ölçüde de ne kadar kaygılandığını tahmin edebilirsiniz. Brianna sakin olmak zorunda olduğunu biliyor ama Todd aklından geçince bile kalbi daha hızlı çarpmaya başlıyor. Oynamayı istediği role konsantre olması gerektiğini ve bu rolün onun kariyeri açısından çok büyük önem taşıdığını biliyor ama Todd'u gördüğü an aklından her şey uçup gidiyor. Brianna nasıl davranacak?

Açıkça görünen o ki Brianna'nın derin bir nefes alıp, seçimlerde harika bir Juliet performansı sunması için net bir zihinle düşünmesi gerekiyor. Siz de açık düşünmenizi, plan yapmanızı gerektiren, duyduğunuz stresin enerjisini, sadece kontrolsüz bir heyecana değil de pozitif bir eyleme yönlendirmek için harekete geçirmenizi gerektiren durumlar yaşa-

dınız mı hiç? Gençlerin çoğu bu tarz şeyleri yaşar.

Zor bir durum yaşarken, gerginliğinizi azaltıp, kendinizi yapacağınız işe odaklayabilmeniz için kendinle konuşma denen (bu bölümde anlatılıyor) 'yüksek sesle düşünme' tekniğini kullanabilirsiniz. Bu oldukça basit teknik sayesinde dikkatinizi toplayıp yönlendirmeniz gereken yere verebilirsiniz. Dağılmak ya da dikkatinizi odaklayamamak yerine bu tekniğin yardımıyla yapılması gereken işlere yoğunlaşabilirsiniz.

Juliet ve Romeo'su

Tiyatro kulübünün Romeo ve Juliet'i sahneye koyacağını öğrendiğim andan beri Juliet'i oynayabilmek için hazırlık yapıyorum. Hayatta en çok istediğim şey ciddi bir aktris olmak ve Shakespeare'in bir oyununda başrol oyanamak kadar ciddi başka bir şey olamaz bir aktris için. Geceleri ödevlerim bittikten sonra hemen oyun metnini çıkarıyor, repliklerimi tekrar ediyor, defalarca kez aynanın önünde prova yapıyorum. Bir gece en iyi ayna performansımı yaparken, annem odama gelip, arkadaşım Cassie'nin telefonda olduğunu söyledi. Cassie çok heyecanlı bir sesle, "Buna inanamayacaksın Todd Knowles da Romeo rölü için adaymış." dedi.

Todd Knowles! Todd okulumuzun tartışmasız en havalı, en yakışıklı çocuğuydu. Cassie ona karşı bir şeyler hissettiğimi biliyordu.Hayatta en çok istediğim şeylerden biri de Todd'un beni fark etmesiydi. Todd ile çıkmayı, ünlü bir artist olmaktan daha çok istiyordum. Ünlü bir artist olmak benim en büyük tutkumdu.

Emin olup olmadığını sordum.

Cassie, "Eminim!" diyerek haberi teyit etti. "Kız kardeşi Tara söyledi. Daha da şaşıracaksın! Yarın okuldan sonra seçmelere gireceğini söylemiştin değil mi? Todd da o zaman girecekmiş yani sanırım karşılıklı oynayacaksınız."

Kalbim küt küt atıyordu. Söyleyecek söz bulamıyordum. Bu olanlara inanamıyordum. Ya çok heyecanlanırsam ve repliğimi unutursam o zaman ne olacaktı? O zaman Todd benim aptal olduğumu düşünürdü. Eğer ya öpüşme sahnesini oynarsak?

Cassie "Muhteşem değil mi?" diye sordu "Ne kadar şanslı olduğunu görüyor musun? Romeo rolü için seçmelere katılan onca çocuğun arasından senin bahtına Todd düştü. Gerçekten çok şanslı bir kızsın!"

Haklıydı. Çok sevinmiştim gerçekten. İki hafta sonra provalarına başlanacak bu oyunda rol kapabilmek için çok uzun zamandır hazırlanıyordum ancak yarın seçmelerde Todd'la karşılıklı oynamak hele de öpüşmek için hiç hazırlıklı değildim.

Cassie'ye "Aradığın için teşekkür ederim." dedim. "Artık prova yapmam gerekiyor. Ya repliğimi unutursam? Nasıl giyinsem? Harika görünmeliyim. Ya yarın saçım kötü olursa? Sahnede yürürken ayağım takılırsa? İyi oynayamazsam? Ya eğer Todd beni öpünce bayılırsam?"

'Böyle olursa şöyle olursaların' sonu yoktu. Artık o dakikadan sonra prova yapmaya çalışmak bile saçmaydı. Dikkatimi yoğunlaştıramıyordum zaten. O gece uyuyamadım. Fakat ertesi gün daha da stres doluydu. Bir taraftan içim beklentilerle doluyken diğer taraftan da çok korkuyordum. En sonunda saat 15:15'i gösterdi. Juliet rolü için seçmeye katılma zamanım gelmişti. Oradaydım ve Romeo olarak da Todd Knowles karşımdaydı.

Boşu boşuna korkmuşum. Saçlarım çok güzeldi, sahnede ayağım takılmadı. Repliğimi gerçek bir ciddi aktris gibi söyledim. Ve evet Todd ile gerçekten öpüştük, Fransız öpücüğü olmasa da gerçek bir öpücüktü işte. Ve evet Juliet rolünü kaptım hem sahnede hem de dışında.

Brianna Reed, 17

'Tatlı Dil' ile Zor Durumlardan Nasıl Kurtulursunuz

Seçmeden önceki gece Brianna ertesi günün olabilecek en güzel şekilde sonlanması için yapması gereken her şeyi etraflıca düşündü. Romeo ile karşılaşacağı büyük güne hazırlanması için neler yapması gerekiyordu? Brianna bu yöntemlerden birinin yüksek sesle düşünmek yani 'kendiyle konuşmak' olduğunu biliyordu.

'Yüksek sesle düşünmek' bir labirentin içinden çıkmanın yolunu ararken kullanmamız gereken yöntemlerden ya da becerilerden biridir. Çıkışı bulabilmek adına kendi kendinizle konuşarak, kendinizi yönlendirdiğinizi düşünün. Eğer yanlış yöne dönerseniz, durup, önünüze bakar ve yeni bir yönü düşünürsünüz. İşin aslı budur. Ne yapacağınızı sistemli bir şekilde adım adım düşünmek ve yanlış bir yöne döndüğünüzde, kendinizi düzeltmek, stresli durumlarda sizin için çok faydalı olacaktır. Şimdi Brianna'nın yüksek sesle düşünme becerisini, içinde bulunduğu duruma nasıl uyarladığını görelim.

Büyük gün yarın. Şimdiden başlayarak kendimi toparlamam çok iyi olacak. Sabah hiçbir

şeyi son ana bırakmak istemiyorum. Şu an yaşadığımdan daha büyük bir stres yaşamaya ihtiyacım yok.

Öncelikle siyah bluzum temiz mi değil mi diye bir bakayım. İşte burada. Siyah bluzum temiz ve bu güzel. Bunun üstüne çizgili hırkamı giyeyim. Harika oldu. İyi görünmek her zaman öz güvenimi yükseltmiştir.

Sabah olduğunda sağa sola koşuşturmak istemiyorum. Bu nedenle yarın giyeceğim her şeyi, ayakkabılarım da dahil olmak üzere, kapının arkasına asayım. Bu şekilde sabah banyodan çıkar çıkmaz giyinebilirim. Bu gece yüzüme fazladan vakit ayıracağım. Yarın pırıl pırıl olmak parlamak istiyorum. Hazırlanırken yüzüme bir maske uygulayabilirim. Bundan her zaman hoşlanmışımdır.

Yarın sabah her şeyin yolunda ilerlemesini istiyorum. O zaman kahvaltı için neler yiyebileceğime bir bakayım. En sağlıklı şekilde hissetmek ve iyi düşünebilmek için, karnımı güzelce doyurmalıyım. Sabahları daha ağır hareket ettiğimden bu gece yatışımı yarım saat öne alacağım. Böylece sabah yarım saat daha erken kalkabilir ve yine kendimi dinlenmiş hissedebilirim.

Sabah işlerim için acele etmemek ve hazırlanmak için yeterince vaktimin olması için saati yeniden kuracağım. Yatmadan evvel bir kez ve sabah kalkınca da bir kez daha repliğimi ayna

önünde tekrarlayacağım. Yarın olabilecek en yi şekilde görünmek ve kendimi iyi hissetmek için her şeyi yaparsam, gece de rahatça uyurum. Böylece yarın Romeo, Juliet'e baktığında, Juliet olabildiğince hazırlanmış olur!

ALIŞTIRMA: KENDİNİZLE KONUŞARAK STRESLİ BİR DURUMDAN NASIL KURTULURSUNUZ

Yüksek sesle konuşma becerisini neredeyse bütün stresli durumlarda uygulayabilirsiniz. Burada size alıştırma yapabilmeniz için bir senaryo vereceğiz. (İsterseniz kendi hayatınızda yaşadığınız bir ikilemi de kullanabilirsiniz.) Kendinizi aşağıdaki gibi bir stresli durumun içinde bulduğunuzda, zaten gergin olan durumu daha fazla gerginleştirmemek için kendinize neler söylersiniz?

Bugün Salı ve Geç Kaldım!

Okula normalden on dakika geç geldiniz. Dersin başlaması için beş dakika kaldığını söyleyen zil çalıyor. Kitaplarınızı almak için dolabınıza uğramanız, danışmanınızdan bir randevu almanız, tam da bu sabah vakti dolan bir kitabı kütüphaneye teslim etmeniz, cuma günü gideceğiniz dişçi randevusu için müdüriyetten izin kağıdınızı almanız ve öğle yemeği için biletinizi almanız gerekiyor. Kısaca çok kısa bir sürede yapmanız gereken çok işiniz var.

“

_____

_____

_____

_____

_____

_____”

_____

Kontrol noktası: Yüksek sesle düşünme monoloğunuz aşağıdakine benziyor mu?

Derse beş dakika var. Bu durumda hemen yapmam gereken şeyler üzerine odaklanmalıyım. Bakalım şimdi yakın olduğuma göre ilk olarak müdüriyete gideyim. Annemin sabah yazdığı izin notunu çıkartayım. Tamam burada. Bu iş oldu. Danışmanımla konuşmam gerekiyor ama bunu öğle yemeğinden sonraya da bırakabilirim. Şimdi danışmanıma gidersem derse geç kalırım. En iyisi öğle yemeği için biletimi de öğlen almak. Müdüriyetteki işim bittiğine göre şimdi kütüphaneye uğrayabilirim. Johnny Watson geliyor. Dün geceki futbol antremanı üzerine konuşsak ne güzel olurdu. Ama konuşmamak daha iyi çünkü şu an zamanım yok. Ne durumdayım? Hâlâ üç dakikam var. Kütüphaneye kitabı verdim. Artık dolabıma gidiyorum. Şimdi 35 sağa, 15 sola,

bir tam dönüş, 25 sağa. Telaştan yapamadım. Tamam şimdi bir daha deneyelim. 35 sağa, 15 sola, bir tam dönüş, yavaşça 25 sağa. Tamamdır şimdi oldu. Bana gereken kitap da işte burada. Biraz düşüneyim. Başka lazım bir şey var mı? Evet, bir de Bilim Fuarı projemi bilgisayara geçmeden, Bay Winfield'a gösterecektim. Onu da yanıma alayım. Böylece daha sonra yine buraya gelmem gerekmez. Ne kadar vaktim var? Bir dakikam kalmış. Bir dakika çok güzel! Geç kalmayacağım. İşlerimi de güzel hallettim!

Burada da gördüğünüz gibi kendi kendinizin antrenörlüğünü yaparak, sakin kalabilir, bir sonraki hareketinizi, dikkatiniz dağılmadan planlayabilirsiniz.

Gerisi Sizin Elinizde!

Gençler, kendinle konuşma becerisini bir kez edindiler mi bir daha ondan vazgeçemediklerini anlatıyorlar. Bunun nedeni belki bu becerinin, aceleleri olduğunda ve dikkatleri dağıldığında, hızlı ve basit bir şekilde uygulanabilir olmasıdır. Buna benzer durumlarda, kendinle konuşma becerisi, yön verici, yön gösterici ve yaşanılan krize odaklanmayı sağlayıcı olabilir. Siz de bu beceriyi deneyin. Yüksek sesle düşünmek muhteşem bir tekniktir. Fakat size bir ipucu; dudaklarınızı oynatmamaya çalışın. Aksi taktirde garip biri olduğunuz düşünülebilir ama siz havalı birisiniz. Dudaklarınızı oynatmaktan bahsetmişken, bir sonraki bölümde, doğru olduğuna inandığınız şeyi söyleme ve de söylediğinizin doğru olduğuna inanma yöntemlerini öğreneceksiniz ki bu yöntemler de havanızı daha da arttıracak.

17

Bağırmadan, Surat Asmadan ve Kaçmadan Düşündüğünü Söylemek

Bazı zamanlarda neler hissettiğinizi, sizin için önemli olan şeyi, ne yapabileceğinizi, ne yapacağınızı ya da ne yapamayacağınızı söyleme ihtiyacı hissedersiniz. Bunları söylerken de karşınızdakilerin sizi duymasını ve söylediklerinizi kabul etmesini istersiniz. Buna benzer durumlarda bağırmak ya da hiçbir şey söylemeden karşınızdaki insanın sizi anlamasını beklemek boştur. Çünkü insanlar sizin aklınızdan geçirdiklerinizi doğru tahmin edemeyebilirler ve böylece ihtiyaçlarınız karşılanmamış olur. Ayrıca, insanlara iyi davrandığınız zaman onların da sizi anlayıp, istediklerinizi yapacaklarını sanırsınız bu da genelde işe yaramaz. Hislerinizi, düşündüklerinizi, ihtiyaçlarınızı net bir şekilde söylemeniz herkes için stres yaratır ama en çok da sizin için stresli olur. On altı yaşındaki Curt Lindholm, buna benzeyen bir stres yaşamış. Curt Lindholm, inandığı şeylere ters düşen bir sınıf projesini karşısında bulur. Bu sorunu çözmek için ne yapması gerektiğini

bilemez. Curt'ün öğretmenini gerçekten sevip, onun yaratıcı bir eğitimci olarak ününü bilip, buna saygı duyduğunu, projeye katılmak istememesinden dolayı sınıftaki arkadaşlarının yüzüstü bırakıldıkları hissine kapılmamalarını istemediğini, annesinin iş çıkış saatine kadar okulda olabilmesi için onu bu derse yazdırdığını ve buna benzeyen sebepleri hesaba katarsanız, Curt'ün niçin olay çıkartmamak ve kimseyi üzmemek için ince bir şekilde düşündüğünü anlayabilirsiniz. Bu durumda Curt'ün ihtiyacı olan kendi kişiliğini ortaya koyma becerileridir. Eğer Curt kişiliğini ortaya koyabilseydi zaten stresli olan bir durumu çok daha da stresli bir duruma dönüştürmeyebilirdi. Bundan sonrasını okuyun ve Curt ile oyuncak bebekleri ne yaptıklarını kendiniz görün.

Minik Oyuncak Bebekler

Birkaç sene evvel annem ve babam beni okuldan sonra yapılan bir sanat dersine yazdırmışlardı. Bu ders içinde çeşitli sanat ve el işi projeleri yapıyorduk ve bu da benim hoşuma gidiyordu. Bir gün proje olarak 2-2.5 santim boyutlarında minik bebekler yapacaktık. İlk başta bu bebek yapma işi bana kız işi gibi geldiyese de sınıftaki erkekler de parçaları toplamaya başlayınca ben de onlara katıldım. Derken öğretmenimiz, bu bebeklerin şans bebekleri olacağını ve sınav zamanı gibi artı şansa ihtiyacımız olduğu dönemlerde onları cebimizde taşıyabileceğimizi anlattı. Hatta sınav esnasında bebeği elimizde tutar ya da okşarsak daha iyi not alacaktık.

Yetiştirilme şeklim gereği bunun puta tapmaya benzediğini düşünüyordum ve bu da inançlarımla ters düşüyordu. Bu ne-

denle de bu şans bebeğini yapmak bana yanlış geliyordu. Şans bebeği yapmayı reddetmem gerektiğini bilmeme rağmen bunun puta tapmaya benzediğini öğretmenime nasıl söyleyeceğimi bilmiyordum. Öğretmenimin canını sıkmak, huysuz bir çocuk olduğumu düşünmesi ya da istediği şeyi yapmadığım için dersten kaydımın silinmesini istemiyordum. Bu yüzden öğretmenime gidip, müdüriyetten annemi aramam gerektiğini söyledim. Öğretmenim şaşırsa da annemi aramak için müdüriyete gitmeme izin verdi. "Dersin bitmesine bir iki dakika var artık seninle yarınki derste görüşürüz." diye ekledi.

Eşyalarımı alıp müdüriyete gittim. Annemi aradım ve bebekleri anlattım. Annem orada beklememi gelip beni alacağını söyledi. Müdüriyette oturup annemi beklerken geçen her dakikada sıkıntım daha da arttı (işin aslı çok fazla beklemem gerekmemişti ama bu kısa süre bile bana bir ömür kadar uzun gelmişti). Uzayan bekleme süresi boyunca, hiç kimsenin, ne öğretmenimin, ne annemin ne de sınıftaki arkadaşlarımın bana kızmamalarını ve 'olay çıkartmaya' çalıştığımı zannetmemelerini diliyordum.

Annem okula geldiğinde ders bitmiş olmamasına rağmen annem yine de sınıfa gitti. Öğretmenim sınıfı düzenliyordu. Annem, öğretmenimle konuşup, ona şans bebeği yapmak istememe nedenlerimi anlattı. Öğretmen, "Sorun değil. Curt bebek yapmasın ona başka bir proje bulurum." dedi. Ardından bana dönüp, ileride inançlarımla çatışan bir proje olursa hiç çekinmeden bunu ona söylememi, hiçbir öğrencisinin inançlarına ters düşecek bir şey yapmaları için zorlamak istemeyeceğini anlattı. Bebek yapmak istememi kabul etmesine şaşırmıştım. Eğer öğretmenime, bebek projesiyle ilgili

hislerimi açıklasaydım, beni anlayacağını ve bana başka bir proje bulacağını bilmek bana çok iyi gelmişti. Bu durumu daha önceden bilseydim, kendi inançlarımı kendim savunur bu görevi anneme bırakmazdım ve o da benim inandıklarımı savunmak adına okula gelmek zorunda kalmazdı.

Bu olaydan öğrendiğim diğer şey ise başkalarının ne düşündüklerini öğrenmek için kendi düşündüklerimi söylemem gerektiğiydi. Birisi için doğal olan bir şey bir başkası için 'garip' ve 'yabancı' olabiliyordu. Örneğin, bir sonraki gün, derste öğretmenimin bana verdiği yeni proje üzerinde çalışırken yan sıramda oturan May, minik bebeklerin son düzeltmelerini yapıyordu. Bana niçin herkesin yaptığı şeyi yapmadığımı sorduğunda, ona inançlarıma aykırı olduğunu söyledim. Bunu duyduğunda şaşırdı. Ardından bana, kendi inancına göre bu bebekleri puta benzetmediğini hatta aksine ona, Tanrının her yerde en küçük şeylerde bile olduğunu hatırlattıklarını anlattı. May, bebeklerini bitirmek için gerçekten sabırsızlandığını, onlardan birini bir an önce cebinde taşımak istediğini söyledi. Öğretmenden iki bebek daha yapmak için izin istemişti. Bu bebeklerden birini kız kardeşine diğerini de en yakın arkadaşına armağan edecekti.

May'in görüşleri inandığım şeyi değiştirmedi ancak farklı insanların farklı sebeplerle farklı şeylere inanabileceğini anlamam için bana yardımcı oldu. May'in bu proje hakkındaki görüşlerini öğrenmek güzeldi. Sınıftaki diğerlerinin niçin benim gibi projeye karşı çıkmadıklarını anlatıyordu.

Konuşmak birbirimiz hakkında yeni şeyler öğrenirken hem de yeni fikirler üzerinde düşünmemizi sağlar. Bebek yapmama sebeplerimi sınıf arkadaşlarıma söyleseydim yeni

bir bakış açısı edinebilirlerdi, belki de bu konu üzerine düşünür ve bebek yapmak ile 'put' yapmanın aynı şey olduğu kanısına varırlardı. Ne düşünüyorsan onu söylemek bu açıdan önemliydi. İnsanlar bizim belli konular üzerine neler hissettiğimizi sadece onlara söylersek bilebilirler. Artık neler hissettiğimi ve bu hislerimin neye dayandığını daha rahat açıklayabiliyorum. Başka insanların size göre neyin daha iyi olduğunu bilebilmeleri için tek yol bu diye düşünüyorum.

Sonuç olarak, başkalarının seni ne şekilde yargılayacağından kaygı duymadan, inançlarını müdafaa etmek ve değerlerine uygun hareket etmek cesaret gerektiriyor. Bunu yaptığında başka insanlara da bunu yapabilmeleri, aynı cesareti hissedebilmeleri için ilham vermiş oluyorsun. Eğer o gün kendimi ifade etmiş olabilseydim bütün bunları başarmış olacaktım. Ayrıca kimse olay çıkarttığımı düşünmeyecekti sadece kendimi net bir şekilde ifade ettiğimi düşünüceklerdi.

Curt Lindholm, 17

Hayır'ın (ya da Evet'in) Neresini Anlamadın ?

Curt, nazik ve düşünceli bir genç adam gibi görünüyor. Ancak kendini ifade etmeyerek, aklından geçenleri paylaşmayarak kendini aslında olduğundan çok daha stresli bir duruma sokmuş. Eğer Curt kişiliğini ortaya sermeye karar verebilseydi, o projeyi yapmak istemediğini anlar anlamaz durumu çözebilirdi. İşte o zaman başkalarının ne düşündüğünden endişe etmezdi. Onun da öğrendiği gibi insanlar, kalbinizden geçenleri söylediğiniz için size alınmazlar tam

tersine kim olduğunuzu ve neyi savunduğunuzu daha iyi öğrenebildikleri için gereksinim duyduklarınızı daha kolay karşılayabilirler. Örneğin Curt, ne düşündüğünü söyleseydi öğretmeni de bunu kesinlikle yapardı.

Kendinizi ortaya sürmenizi öğrenmeniz, hayatınızda hayal kırıklığı ve stres yaratabilecek durumlarla güven içerisinde yüzleşebilmeniz için gereklidir. Kişiliğini ortaya koymak, kabalaşmak demek değildir. Bu tavır size kimseyi korkutmadan ve kendi gözünüzü de korkutmadan, haklarınızı anlatmak için kuvvet verir.

Birazdan size edilgen, saldırgan ve kendinden emin iletişim kurma arasındaki farkı anlamanıza yardım edecek kullanışlı bilgiler sunacağız.

Edilgen, Saldırgan ve Kendinden Emin Davranışlar Arasındaki Farkları Biliyor musunuz?

Siz de belki surat asarak, bağırarak, alay ederek ya da göz korkutarak istediklerini yaptıran insanlar tanımışsınızdır. Psikologlar bu davranışlara, 'saldırgan davranışlar' ismini verir. Bu davranış tarzlarına bakarak bu insanların fazlaca stres altında olduklarını ve aynı zamanda da çevrelerinde de fazlaca stres yarattıklarını görebilirsiniz.

Siz de belki, tatlı, kendinden hoşlanılan, 'Ne istersen yapabilirim' tadında yaşayan insanlar tanımışsınızdır. Bu tarz davranışlara 'edilgen davranışlar' denir. Fakat ihtiyaçlarını net bir şekilde ifade etmemek ile birlikte, başkalarını memnun etmek adına kendi ihtiyaçlarını ikinci planda bırakmak da çok stresli olabilir.

Diğer yandan, 'kendinden emin' davranmak demek, gereksinimlerinin sorumluluğunu almak ama bunu yaparken de başkalarının sesini duyabileceği ama sözlerinden kırılmayacakları bir şekilde yapmak demektir. Kendinden emin davranmak, direkt, açık ve öz saygılı bir iletişim kurmak demektir. Kendine değer veren kişi, güvenle hareket eder, sakin fakat kendinden emin konuşur.

Başkalarıyla iletişim kurmanın en etkili ve stressiz yolu, iletişimde kendine güven duymaktır.

Şimdi bu bahsi geçen üç davranış türünün özelliklerine daha yakından bakalım.

Edilgen Kişi

Edilgen kişi, hiçbir zaman küçük şeyler için sorun çıkartmayan, daima başkalarının gereksinimlerine yanıt veren, sakin, kendinden emin bir kişi gibi görünür. Buradaki sorun bu tarz davranış yapısına sahip kişinin, genelde kin tutması ve beklenmeyen bir anda patlamasıdır. Kendi gereksinimlerini inkâr ederken içinde biriken stres onu patlamaya hazır bir bomba haline getirir. Bu kişi bir olaya tepki verdiğinde çoğunlukla, haftalar, aylar hatta yıllar öncesinin olaylarını öne sürer. Bir de edilgen kişi, tepki verirse genelde durum kontrolden çıkar.

Edilgen Paula: Arkadaşı Sue önce Paula'dan kütüphaneye gitmesini ve İngiliz Edebiyatı dersi için ihtiyaç duyduğu kaynak kitabını almasını ister. Aslında kitabı almak Paula'nın değil de Sue'nun görevidir. Buna rağmen Paula istemese de

bu işi yapmayı kabul eder. Bir hafta sonra Sue, Paula'dan aynı kitabı kütüphaneye iade etmesini ister. Ertesi salı Sue, Paula'dan ortak bir arkadaşlarını aramasını ve Sue'nun onun doğum günü partisine katılamayacağını söylemesini ister. Bunu da duyduktan sonra Paula artık patlar, "Niçin kendi işlerini kendin görmüyorsun? Senin için sürekli bir şeyler halletmekten bıktım. Beni ne sanıyorsun? Hizmetçin mi?"

Paula'nın bu şekilde parlaması Sue'yu çok şaşırtır. Paula'nın bu olanlardan memnun olmadığı hiç aklına gelmemiştir. Çünkü Paula daha evvel bir kere bile şikâyet etmemiştir; üstüne Sue'nun isteklerini yerine getirmekten zevk alıyor gibi görünmektedir.

Saldırgan Kişi: Edilgen kişinin tam olarak zıttıdır. Saldırgan kişi, başkaları üzerinde kontrol sağlamaktan hoşlanır ve bunu da kibar bir yolla yapmaz. Bu tarz insanlar kaba davranışlarını, 'En azından beni herkes biliyor!' veya 'Ben ne söyleyeceksem söyleyeyim de sonuç önemli değil!' diye bahanelerin ardına gizlenerek kendilerini haklı göstermeye çalışırlar. Çoğunlukla, kendi gereksinimlerini karşılamak adına başkalarını ve onların gereksinimlerini ezip, küçük düşürürler.

Saldırgan Agnetha: Agnetha, hoşlandığı kişi olan Jake'in Kristin ile ilgilendiğini görür. Bu durumu sonlandırmaya karar verir. Jake kendisi bunu bilmiyor da olsa, ona aittir. Agnetha, Kristin'i dolabının başındayken yakalar ve yanına gider, direkt gözlerinin içine bakarak, "Benim Jake'imden uzak dur!" diyerek ona emir verir. Agnetha'nın bu düşmanca

tutumu karşısında şaşıran Kristin, "Ne söylemek istiyorsun?" diye sorar. Agnetha, göz korkutan tavrını sürdürerek, "Aptal numarası yapma! Jake'den uzak dur. O benim!" diye bağırır. Öne doğru bir hamle yapar, eğilip, Kristin'in dolabının kapağını çarparak, kapatır ve fırtına misali oradan uzaklaşır. Aslında Kristin'in Jake ile hiç alakası yoktur. Ancak bu olaydan sonra gözü korktuğu gibi aynı zamanda Jake ile ilgilenmeye de başlar. Üstüne üstlük Jake (okulda herkes tarafından konuşulan) bu olayı duyunca, Agnetha ile hiçbir ilişkisinin olmasını istemediğinden bir kez daha emin olur.

Kendinden Emin Kişi

Hislerinizi ve düşündüklerinizi açıklayan ifadeler, kendinden emin ifadelerdir. Etkili iletişim kurmak, vermek istediğiniz mesajı iletirken, direkt, açık ve nazik olmak demektir.

Kendinden Emin Angie: Angie ve Tyanne ortak üç derse girmektedir. Angie her gün Tyanne'e bir kurşun kalem ödünç verir. Bir şekilde Tyanne her gün Angie'nin kalemini egeri vermeyi unutur. Ertesi gün tekrar ondan kalem ödünç ister. Angie ilk etapta bunu sorun etmez ne de olsa söz konusu olan kurşun kalemlerdir. Aradan zaman geçtikçe ve bu hareket devam edince Angie bu sorumsuzluktan rahatsızlık duymaya başlar. Bir daha ki sefere Tyanne ondan yine kalem istediğinde, Angie onun gözlerinin içine bakarak, "Her derste benden kalem alıp, kalemimi ders bitiminde geri vermiyorsun ve beni kullandığını düşünüyorum. Sana şimdi bir kalem vereceğim ancak ders bitiminde kalemimi geri istiyo-

rum," der. Tyanne, Angie ona bunu söyleyene kadar, arkadaşından sürekli kalem ödünç isteyip sonra da onu kaybetmenin kendinde bir alışkanlık halini aldığının farkında değildir. O an bu yaptığını ve yaptığı şeyin Angie'yi ne kadar rahatsız ettiğini farkeder. Angie'ye, "Kalemini geri vereceğim. Kalemlerini alıp üstüne kaybedip senden yeni kalem istemem hiç hoş değil, haklısın. Bu bir daha tekrarlanmayacak." der.

Kendinden Emin Davranmanın En İyi Yollarına Dair Beş İpucu

Aşağıda kendinden emin olmak ile ilgili yararlı ipuçları okuyacaksınız.

1. ***Göz Teması:*** Kendinden emin olan kişi karşısındakiyle direkt göz kontağı kurar. Bu karşındakine dik dik, gözünü kırpmadan bakmak anlamına gelmez. Sadece konuşma süresince gözlerini ondan ayırmamak demektir.
2. ***Beden Duruşu:*** Ayaktayken ya da oturma pozisyonunda dik durmak, sırtını kamburlaştırmamak, gizlenmemek hep kendinden emin olmanın işaretleridir.
3. ***Ses Tonu:*** Kendinden emin kişiler ne bağırır ne de mırıldanır ama seslerini duyururlar.
4. ***Kelimeler:*** insanların kendilerine güvenli yorumlar yapıp, ancak konuşmanın sonuna doğru ya seslerini yükseltip ya da alçaltarak, ilk bıraktıkları etkiyi bozmaları, sık görülen bir haldir. Örneğin, bir arkadaşı-

nıza gayet ciddi bir sesle, 'Bana dürüst davranmanı istiyorum' dersiniz ve bu iyi bir ifade biçimidir. Fakat karşıdan yanıt beklemek yerine "Tamam mı?" diye sorarsanız, daha önce söylediğinizin etkisini silmiş olursunuz. Söyleyeceklerinizi söyleyin ve ne zaman susmanızın iyi olduğunu bilin.

5. ***Sorumluluk:*** Sarfettiğiniz sözlerin arkasında durun. Cümlelerinize 'Ben' diyerek başlayın. 'Benim fikrim...', 'Benim açımdan....', 'Bence...' gibi..

ALIŞTIRMA: EDİLGEN MİSİNİZ, SALDIRGAN MISINIZ, KENDİNDEN EMİN MİSİNİZ? KURDUĞUNUZ İLETİŞİMİN NEDENİNİ VE NASILINI KAVRAMAK

Kendinden emin olmak, başkalarının sizin fikir ve duygularınızı bilmelerini ve aynı zamanda onların fikir ve duygularına saygı duyduğunuzu da bilmelerini sağlar ki bu tür davranışlar kuşkusuz stresi azaltır. Sizin tarzınız ne? Kendinden emin mi, saldırgan ya da edilgen mi? Aşağıdaki çoktan seçmeli test bu soruyu cevaplamanız için size yardımcı olacak.

Her durumu tek tek okuduktan sonra tarzınıza en yakın şıkkı işaretleyin. Kendinizi aldatmayın. Her durumda ne söyleyeceğiniz ya da ne yapacağınız ile ilgili içinizden gelen ilk cevap muhtemelen doğrudur, bu başkalarının bilmesinden hoşlanmayacağınız bir cevap olsa da işaretleyin. Amacınızın en sık kullandığınız iletişim şeklini bulmak olduğunu unatmayın. Kendinize karşı tamamıyla dürüst olabilirseniz,

başkalarına karşı olan tepkilerinizi de daha iyi ayarlayabilirsiniz ve tarzınızın iyi olup olmadığını ve bazı değişiklikler yapmanız gerekip gerekmediğini daha net görebilirsiniz.

1. Anneniz, o işten gelene kadar size ve kardeşinize göz kulak olması için ablanızı görevlendirir. Ablanız, televizyonu kapatıp, ödevlerinizi yapmanızı ister. Siz de ödevinizi yapmak zorunda olduğunuzu biliyorsunuzdur. Ablanıza ne söylersiniz?

a) "Ama programın sonunu merak ediyorum. Lütfen. Söz veriyorum bitince kapatacağım."

b) "Programın bitmesine sadece altı dakika var ve annem bu programı izlememe izin vermişti. Birkaç dakika sonra ödevime başlamış olacağıma söz veriyorum."

c) "Annem gibi davranma."

2. Kuyrukta önünüze geçmek için izin isteyen bir kız var ve siz izin vermek istemiyorsunuz. Nasıl söylersiniz?

a) "Kendini kim sanıyorsun kraliyet ailesinden falan mısın? Herkesin yaptığını yap ve sıranın sonuna geç."

b)"Üzgünüm ama yapamam. Burada sıra bekleyen herkes için haksızlık olur bu."

c)Bir adım geri çekilip ona asık suratla "Tamam geçebilirsin." diyorsunuz.

3. Tam siz televizyon izlerken erkek/kız kardeşiniz gelip, kendi istediği programı izlemek için kanalı değiştirmeye yelteniyor. Bu durumda ne yaparsınız?

a) "Özür dilerim ama ben şu an bir program izliyorum ve on beş dakika sonra bitecek. Program bittiği zaman sen de istediğin şeyi izleyebilirsin." diyorsunuz.

b) Oturduğunuz yerden kalkıp ona doğru yöneliyorsunuz ve bağırarak, "Bırak o kumandayı, izlediğim programa devam etmek istiyorum." diyorsunuz.

c) İstemeyerek kardeşinizin kanalı değiştrmesine izin veriyorsunuz ancak "Programımın bitmesine de on beş dakika kalmıştı ama izleyemeyeceğim ne yazık." diyorsunuz.

4. Sınıf arkadaşlarınızdan biri sınav sırasında sizden yanıtları kopya çekmek istiyor ama siz kopya vermek sitemiyorsunuz. Nasıl davranırsınız?

a) "Saçmalama kafasız. Kitapta da yanıtlar var kitaba baksana." dersiniz.

b) "Cevaplarım doğru mu değil mi bilmiyorum. İstersen bak fakat doğru da olmayabilirler." dersiniz.

c) "Hayır kopya çekmene izin veremem. Bu bana göre doğru bir şey değil. Üstüne üstlük yakalanma ihtimalimiz var ve o zaman ben de sınavdan kalırım." dersiniz.

5. Derste birileri konuştu ve bu nedenle öğretmen ders bitiminde herkesin sınıfta kalmasını istiyor. Siz ise hiç suçunuz yokken cezalandırılmak istemiyorsunuz. Bu durumda ne yaparsınız?

a) Parmak kaldırırsınız ve kendinizden emin bir şekilde, "Tüm sınıfın ders çıkışında sınıfta kalması bana göre adil olmuyor. Farklı bir çözüm bulamaz mıyız? Ders

sırasında konuşanlar suçlarını kabul edip, kendilerini gösterirlerse sınıfta yalnızca onlar kalır. Bu şekilde yaparsak onların suçu yüzünden bütün sınıf haksız yere cezalandırılmamış olur," dersiniz.

b) "Derste hangi geveze konuştuysa o sınıfta kalsın. Benim bir hatam yok. Zil çaldığı an ben çıkarım. Kimse de karışamaz." dersiniz.

c) Durumdan hoşlanmaz ve sıkılırsınız ama sessiz kalırsınız.

6. Küçük kız kardeşiniz en sevdiğiniz müzik CD'nizi alıp bir arkadaşının evine götürmek istiyor. Onun eşyalarını düzgünce sahiplenmediğini bildiğinizden, CD'nizin de başına kötü şeyler gelebileceğini, çizilebileceğini ya da kaybolabileceğini düşündüğünüzden, ona izin vermek istemiyorsunuz. Nasıl davranırsınız?

a) "Nasl olsa her şeyimi kullanıyorsun bunu da alsan ne çıkar," dersiniz.

b) " Mümkünatı yok alamazsın. Şunu da kafana güzelce yerleştir ne bir CD'mi ne de tek bir çöpümü alamazsın. Kendi eşyaların gibi benimkileri de mahvetmene izin vermeyeceğim," dersiniz.

c) "Açık söylemem gerekirse CD'min başına bir şey gelmesinden kaygılanıyorum. Kendi eşyalarına özenli davranmadığını biliyorum. İşte bu yüzden izin vermem için bana CD'me iyi bakacağını ve aldığın gibi eve geri getireceğin için söz vermelisin. Eğer bu sözü tutabileceğini düşünüyorsan ve bana bu sözü verebileceksen ben de şansımı denerim ve CD'mi ödünç almana izin veririm." dersiniz.

7. Televizyonda bir film izliyorsunuz ve filmin bitmesine tam beş dakika kala anneniz veya babanız televizyonu kapatıp artık yatmanız gerektiğini söylüyor. Ne söyler ne yaparsınız?

a) "Bu yaptığın hiç de adil değil her zaman gücünü göstermek için fırsat yaratıyorsun kendine!" diye bağırıp, fırtına misali odadan çıkarsınız.

b) Hiç memnun olmazsınız ama onaylarcasına kafanızı sallarsınız. Televizyonu kapatıp, odanıza doğru giderken bir yandan da anne ya da babanızın odadan çıkışını izlersiniz.

c) "Film beş dakika sonra zaten bitecek. Başladığından beri izliyorum sonunu da görebilir miyim? Buna izin verir misin?"

8. Anneniz o gece kardeşinize bakmanızı söylüyor. Oysa geçen haftadan size bu gece için izin vermiş ve siz de bir arkadaşınızla sözleşmişsiniz, okulun tiyatrosuna gideceksiniz. Nasıl davranırsınız ne söylerseniz?

a) "Olur bakarım ama ben oyuna gitmek istiyordum." mırıldanarak böyle dersiniz.

b) "Sen benim oyuna gidebileceğimi söylemiştin ben de gidiyorum!" diye bağırırsınız.

c) Annenize sakinlikle geçen hafta bu konuyu konuştuğunuzu anımsatırsınız. "Anneciğim unuttun sanırım ama geçtiğimiz hafta bu gece için okulda oynanan bir tiyatro oyununu izlemem için izin vermiştin. Ben de bu gece için arkadaşlarımla plan yaptım. Bu hafta içinde herhangi bir başka gece kardeşime memnuniyetle bakabilirim." dersiniz.

9. Birisi size lakap takarsa ne yapar ya da ne söylersiniz?

a) Bu duruma ve isim takan kişiye aldırmazsınız ve sıkılıp, vazgeçmesini beklersiniz.

b) Eğer bunu yapmayı bırakmazsa yüzüne bir yumruk patlatacağınızı söylersiniz.

c) Bunu yapan kişiye, "Bana lakap takman hiç hoşuma gitmiyor ve bu durumdan inciniyorum. Buna bir son vermeni istiyorum." dersiniz.

10. Öğretmenin çözdüğü bir problemi anlamadınız. Nasıl davranırsınınız?

a) Parmak kaldırıp, "Çözümü anlayamadım bir daha açıklayabilir misiniz?" diye sorarsınız.

b) Tek kelime etmez eve gidince kendi kendinize çözebileceğinizi umut edersiniz.

c) Parmağınızı kaldırmadan yüksek sesle, "Çok aptal bir şey. Bunu bilmek hiçbir işimize yaramaz." diye söylenirsiniz.

Puanınıza bakalım.

Cevap Anahtarı:

1. **a=edilgen, b=kendinden emin, c=saldırgan**
2. **a=saldırgan, b=kendinden emin, c=edilgen**
3. **a=kendinden emin, b=saldırgan, c=edilgen**
4. **a=saldırgan, b=edilgen, c=kendinden emin**

5. **a=kendinden emin, b=saldırgan, c=edilgen**
6. **a=edilgen, b=saldırgan, c=kendinden emin**
7. **a=saldırgan, b=edilgen, c=kendinden emin**
8. **a=edilgen, b=saldırgan, c=kendinden emin**
9. **a=edilgen, b=saldırgan, c=kendinden emin**
10. **a=kendinden emin, b=edilgen, c=saldırgan**

Puanlama: Eğer 'kendinden emin' yanıtlarınız altıdan çoksa bu müthiş! Kendinize tam puan verebilirsiniz. 'Edilgen' yanıtlarınız, üç kereden azsa bu da iyi bir şey. 'Saldırgan' cevaplarınız ikiden aşağıdaysa bu da iyidir. Hedef tabii ki kendinden emin olmak olduğu için bu cevaptan ne kadar çok varsa sonuç daha güzeldir.

Kendime daha çok güvenerek stresi azaltmak üzerine daha fazla çalışmaya ihtiyacım var diyorsanız geçtiğimiz bölümü tekrar okumanızı tavsiye ederiz. Ya da kendinden emin olma konusu üzerine verilen bir kurs veya seminere katılabilirsiniz. Okulunuzda böyle bir kurs düzenleniyor olabilir ya da yaşadığınız yere en yakın üniversiteye bakabilirsiniz. (Üniversitelerde bu konu genelde ders olarak okutulur.)

Her zaman olduğu gibi yine pratik yaparak bu becerinizi daha iyi bir hale ulaştırabilirsiniz. Bazı durumlarda yazarak alıştırma yapmak ve söylemek istediklerinizi kağıt üzerine yazarak çalışmak da işe yarar. Bu sayede söylemek istediklerinizi daha önceden planladığınız gibi verdiğiniz sözde de durmanız kolaylaşır.

Kendinden emin iletişim becerilerinizi kimin üzerinde denemek istersiniz? _____

_____

_____

Niçin bu kişinin karşısında kendinden emin olmak ve öyle davranmak istiyorsunuz? _____

_____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

On beş yaşındaki Alex Mastres, atölyelerimizin birinde "Genç olmak demek, iki cephede savaşmaktır." dedi. "Cephelerden birinde anne ve babanız duruyor. Onların önündeyken hem ne düşündüğünüzü söyleyip hem de ayrıcalıklarınızı korumanız gerçekten zor. İkinci cephede ise arkadaşlarınız duruyor. Onlarla yüz yüzeyken de hem kişiliğinizi korumanız hem de onlara kendinizi kabul ettirmeniz gerekiyor." Kendin emin olmayı öğrenmek konusunda, anne ve babanızdan ve de arkadaşlarınızdan istediklerinizi ve ihtiyaç duyduklarınızı almak sadece daha yolun başıdır.

Tüm iletişim konularında olduğu gibi kendinden emin olma becerisi bolca çalışarak ve pratik yaparak geliştirilir. Birazdan okuyacağınız bölümde bununla ilgili harika bir yöntem bulacaksınız: 'Rol Yapma.' Arkadaşlarınızdan birini ya da anne ve babanızın yardımıyla çeşitli kılıklara girip, güncel bir durumun muhtemel sonuçlarına hazırlık yapabilir ve bu şekilde stresinizi azaltabilirsiniz. Tadına doyulmaz bir yöntem!

18

'Rol Yapma': İstediklerinizi Elde Etmeye Yardımcı Olabilecek Sözleri Önceden Prova Etmek

Üstesinden gelebilmek için bir açıklama yapmanızı gerektiren ancak ne açıklayacağınızı ya da bu açıklamayı nasıl yapacağınızı bilmediğiniz için üzerinizde stres yaratan bir durumda kaldınız mı hiç? On yedi yaşındaki Brenda Walters böyle bir olay yaşar. Brenda Larry'nin çıkma teklifini kabul eder ancak sonradan onunla çıkmaya devam etmek istemediğini, bunun mümkün olmadığını fark eder ve onu 'paketlemeye' karar verir. Fakat bu güzel bir durum değildir. Bu zor durumdan güzel ve yaratıcı bir şekilde kurtulması ve başına daha fazla dert açmaması için bir arkadaşı ona yardımcı olur. Brenda'nın uyguladığı yöntemi ve sonrasında durumun nasıl ilerlediğini birazdan okuyacaksınız. Şu anda yalnızca size bu planın içinde 'Rol Yapma' denen güzel, ufak bir beceri olduğunu söyleyelim.

Çözüm alternatiflerinin iyi ve kötü yönlerini baştan görmenize imkân tanıyan bu teknik için etrafınızdaki insanlar-

dan olası stresli bir durumdan kurtulmanıza yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz. Bu şekilde seçtiğiniz çözümleri uygulamalı olarak değerlendirerek, onları prova ederek hangi davranış şeklini kullancağınıza ya da kullanmayacağınıza karar verebilirsiniz. Şimdi Brenda ve Brad'in 'Larry'i paketlemek' için ne şekilde çözüm bulduklarını okuyalım.

Larry'i Paketlemek

Benim okulumda bahar şenliğine çok önem verilir. Bu şenliğe herkes katılır ama birinci ve son sınıf öğrencileri bu şenliğin ev sahipliğini de yaparlar. Bahar şenliği yalnızlardan çok çiftleri ilgilendirir. Ben de son sınıfa giden, çok hoş bir çocuk olan Ben Tripp'in şenliğe beni davet edeceğini umuyordum. Bazı zamanlarda Ben koridorda karşılaştığımızda dönüp bana bir bakar. Bu nedenle onun benimle ilgilendiğini biliyorum. Ama onun yaptığı tek şey bana dönüp bir bakmaktı, şenliğe davet etmek ile ilgili hiçbir şey yapmamıştı. Bu yüzden çarşamba günü yani şenliğe sadece iki gün kala Larry Welch bana şenliğe birlikte gitmeyi teklif edince, onu kabul ettim.

Ama teklifin üzerinden daha bir gün geçmeden kabul ettiğim için pişman oldum. Yani Larry Welch, tüm gece boyunca sadece onunla dans etmemi isterse ya o zaman ne yapacaktım. Şenliğe onunla katıldığım için ya bizim 'çıktığımızı' düşünmeye başlarsa o zaman ne olacaktı. Asıl Ben şenliğe Larry ile gittiğim için, onunla çıkıyorum sanırsa. Sizin de anladığınız gibi Larry ile randevumdan mutlaka bir şekilde kurtulmam gerekiyordu. Fakat ona verdiğim sözden geri dönmek için ona sunabileceğim bir mazeretim yoktu. En başından onun teklifini geri çevirmeliydim. Bu durumda

ona bu sözden döndüğümü nasıl söyleyeceğimi bilmem çok önemliydi. Bu kararımı onun direkt yüzüne söyleme konusunda cesur değildim.

Dostum Brad bu sorunumu duyunca ne yapacağımı sordu.

Ben de ona, "Eve beni almak için geldiğinde evde yok numarası yapacağım." dedim.

Brad, "Tecrübelerimden biliyorum ve Larry'nin artık bir randevusu olmadığını bu şekilde öğrenmesi çok kötü. Ayrıca bir randevuyu iptal etmenin daha başka ve uygun yolları var."

Brad'in söylediklerinden emin olduğunu biliyordum. Bunun güveniyle, "Eğer Larry'i ararsam, kararımdan cayar ve şenliğe birlikte gidemeyeceğimizi ona söyleyemem diye korkuyorum, Brad o zaman çok kötü olur."

Brad, "Fakat Larry'nin seni nasıl karşılayacağını bilemezsin." dedi.

Gayet saf bir halde, bununla ne demek istediğini sordum. Aldığım cevaba bakın.

"Ne demeye çalıştığımı sana göstereceğim. Şimdi farzet ki ben Larry'im ve beni arıyorsun. Hadi bakalım başla." Bu bana biraz aptalca gelmişti ama gene de kulağımda bir telefon ahizesi varmış gibi elimi tutarak, "Selam Larry" dedim.

Brad, "Selam Brenda" diyerek beni yanıtladı "Şimdi de yarın geceki şenlikle ilgili bir şey söylemek için aradım gibilerinden bir giriş yap." dedi.

"Yarın geceki şenlikle ilgili bir şey söylemek için aradım." dedim.

Brad, doğrudan Larrymiş gibi davranarak, "Nasıl sabırsızlandığımı bir bilsen. Yarın gece kendi eski arabam yerine babamın arabasını almak için ondan izin aldım. Ayrıca bir sürprizim daha olacak. Şenliğe gitmeden evvel seni yemeğe çıkartıcam. En bayıldığın renkten bir hırka ve gömlek aldım. Her şey harika olacak. Acayip sabırsızlanıyorum ve hemen yarın gece olmasını istiyorum. Seni tam altı buçukta evinden alırım."

"İşte Brad" diye bağırdım "Ben bu nedenle Larry'i aramaktan çekiniyorum. Onu hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum. Eğer telefonda o da bana bunun gibi şeyler söylerse "Tamam" derim ve şenliğe de onunla gitmeye mecbur kalırım. Böyle bir riski alamam. Bunun mümkünatı yok. Ben kendi kurduğum planı uygulayacağım ve Larry beni almaya gelmeden evden çıkmış olacağım."

"Acele etme. Bu sadece olabileceklerden biri, daha başka senaryolarda var. Hadi bana yine telefon et." dedi.

Söylediğini uyguladım ve bir kere daha "Merhaba Larry" dedim. "Bahar şenliği ile ilgili bir şey söylemek istiyorum."

Brad, "Aa Brenda ne iyi ettin aramakla. Çok hasta oldum ve yarın dansa gelemeyeceğim. Haber vermek için bu kadar geç kaldığım için affet beni. Fakat boğazım çok fena, ateşim var ve ilaç alıyorum." Brad'in bu sözlerinin beni ne kadar şaşırttığını anlayabilirsiniz. Çünkü bu söylediklerileyle başka bir açı sunmuştu bana. Yani Larry de belki hastalanır ya da randevusunu başka bir sebeple iptal etmek isteyebilirdi. Böyle bir durumun benim için hiçbir mahsuru yoktu.

Brad'e, "Bu harikaydı. Acaba Larry'nin boğazını nasıl ağrıtabilirim." dedim.

Brad "Ne kadar komiksin." diyerek yanıtladı beni. "Ama gördüğün gibi işlerin gidişatı pek çok farklı şekilde olabilir. Hadi yine farklı bişey deneyelim."

"Olur" deyip tekrar başa döndüm. "Merhaba Larry, Bahar şenliğindeki randevumuz ile ilgili bir şey söylemek istiyorum."

"Buyur söyle" bunu söyleyip, Brad benim devam etmem için sustu.

"Şenliğe seninle birlikte gidemem. Yeni bir plan yapsan çok iyi olacak." dedim.

"Bu söylediğin beni üzdü. Gerçekten sabırsızlıkla bekliyordum şenliğe gitmeyi, kararını değiştirmek için bir şansım var mı?"

"Ne yazık ki sana hayır demeliyim. Affet beni." dedim.

Brad, hayal kırıklığına uğrasa da bu durumu kabul ettiğini belirten bir ses tonu ile Larrymiş gibi "Oldu Brenda" dedi. "Şenliğe birlikte gitmiyorsak Karen Hood'la gitmem senin için bir sorun yaratır mı? Karen'in senin arkadaşın olduğunu biliyorum ama şenliğe onunla gitmek çok hoşuma gider. Ne zamandır ona sormaya çekiniyordum ama daha dün kız kardeşinden öğrendiğime göre o da benden teklif bekliyormuş. Her şey çok karışıkmış gibi görünüyor ama senin için bir mahsuru yoksa eğer Karen'e şenliğe onunla birlikte gitmeyi teklif etmeyi istiyorum."

Larry'nin bana bu kadar çok farklı şekilde yanıt verebilecek olmasına şaşırmıştım.

Brad ile yaptığımız bu minik alıştırma benim için çok yararlı olmuştu. Çünkü bu çözümü zor ama yüzüme gözüme bulaştırma ihtimalinin kolay olduğu bir sorunu çözebilmem için

bana cesaret ve güven vermişti. O sırada Brad "Olayı gerçekten daha net görmek istersen bir de rolleri değiştirelim." dedi. "Bu sefer ben Brenda olayım sen de Larry." İşte o zaman kendimi Larry'nin yerine koyduğum zaman onun beni zor bir duruma düşürmesini istemeyeceğimi anladım. Böylece Larry'nin yerine kendimi koyarak ona da bana davranılmasını istemediğim gibi davranmamaya karar verdim. Bunun gibi bir durumda karşımdaki insanın bana yeni plan yapacak zamanı vermesini ve içten davranmasını isterdim bir de zaten benimle çıkmak istemeyen biriyle ben de çıkmayı istemezdim. Larry'i aradım ve o söylediklerimi düşündüğümden çok daha iyi karşıladı. Hayal kırıklığı yaşadı ama öyle bunalıma falan da girmedi. Bu olayda nazik davranışım ikimizin arkadaş olarak kalmamızı sağladı.

Brad sayesinde aklımdakileri kimseyi kırmadan ancak dürüstçe söyleyebilmeyi öğrendim. Benim yaşadığım durumda Larry'nin hiç hatası ya da sorumluluğu yoktu. Vermiş olduğu sözden geri dönmeye çalışan bendim. Daha önce de söylediğim gibi eğer Larry'i kötü bir şekilde bıraksaydım, terk edilmiş ve küçük düşürülmüş hissedecekti. Bu da hiç iyi bir durum değildi. Uygulamayı düşündüğüm plan, onun hazırlıksız yakalanmasına sebep olacak ve ona yeni bir program yapabilmesi için dahi hiç şans tanımayacaktı. Bu yüzden dostum Brad bana arkadaşlık ile ilgili en değerli şeylerden birini öğretmişti. İletişim kurma şekliniz sadece güzel dostluklar kurmanızı değil sizin gerçekten çok iyi bir dost olmanızı da sağlar. Brad, benim çok iyi bir dostumdu ve nihayetinde ben de Larry'nin dostu olarak görülebilirdim. Ve şu an en mutlu edici gerçeklerden biri de artık Larry ile ben sadece dost değil, çok yakın dostlarız.

Brenda Walters, 16

Tadına Doyulmaz Öyküler, Gençler İçin kitabından

'Larry Welch'in Durumuna Hiç Düştüğünüz Oldu mu?

Brenda, Larry'i gerçekten kırmak istemiyordu ama kıracağını düşündüğü için de stres yaşıyordu. Larry'den ve onu kırmaktan kaçmak hem onu hem de şüphesiz Larry'i daha da çok strese sokacaktı. Bir de Brenda randevuyu iptal etmek adına gereken hazırlığı yapmak yerine yaşanabilecek en kötü senaryoları kafasında canlandırarak kendine işkence ediyordu. Halbuki rol yapma veya başkasının yerine geçme, seçtiğiniz çözümlerin işleyişlerini test etmenizi ve ardından bu çözümleri uygulayıp uygulamayacağınıza karar vermenizi sağlar. Gerçek düşüncelerinizi söylemenin sıkıntılı olduğu zamanlarda, saldırgan da hareket etseniz edilgen de davransanız, rol yapma stresinizi azaltmaya yardımcı olur. Bunlar kadar önemli olan diğer şey de rol yapmanın, bir durumun çok çeşitli şekillere bürünebileceğini göstermesidir. Bu şekilde olabilecek en kötü senaryo üzerinde durup, strese girmemiş olursunuz.

ALIŞTIRMA: KENDİ ÇIKIŞ YOLUNUZU BULMAK İÇİN PROVA YAPMAK

Prova yaparak, stresli sonuçlara yol açabilecek durumlarda harekete geçmek için size gereken güveni kazanabilirsiniz. Bu şekilde rolleri değiştirerek, kendinizi öne sürüp doğru bir şekilde ifade etme yeteneğinize olan güveninizi yükseltebilirsiniz. Bu şekilde yapacağınız bir baştan planlama ile eylem sırasında bunalma riskini azaltırsınız ki bu da önden yaşadığınız stresi de azaltır. Ek olarak, duruma genel olarak bakmak ve durumu ne kadar iyi anladığınızı değerlendirme-

niz için size bir şans sunar ve kazandığınız yeni anlayışı stres altındayken de kullanabilmenize yardımcı olur.

Aşağıdaki kısımda size üzerinde alıştırma yapmanız için bir senaryo verilmiştir. Senaryoyu okuyun ve bu konuşmanın ne şekilde ilerleyebileceğine dair tüm ihtimaller üzerine düşünün.

Favori Müzik Grubunuzun Konseri Var

En yakın arkadaşınızla birlikte, bahar tatilinde arkadaşınızın kuzenini ziyarete gitmek için aylardır plan yapıyorsunuz fakat sonradan favori müzik grubunuzun tam da aynı hafta yaşadığınız şehirde konser vereceğini duyuyorsunuz. Tercihiniz, konsere gitmek oluyor. Arkadaşınızın onunla gideceğinize inandığını bildiğinizden, bu durum sizi gerçekten strese sokuyor. En yakın arkadaşınızla beraber kuzenine gitmeyi artık istemiyorsunuz ve bu sorunu en stresiz biçimde çözmeyi istiyorsunuz.

Aşağıda verilen boşluklara konuşmanızın üç tane muhtemel ilerleyişini yazın.

Deneme 1:

Siz: “_____”

Arkadaşınız: “_____”

Siz: "_____”

Arkadaşınız: “_____”

Siz: “_____”

Arkadaşınız: “_____”

Deneme 2:

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Deneme 3:

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Siz: “ ”

Arkadaşınız: “ ”

Şimdi de bu beceriyi hayatınızdaki gerçek bir duruma uygulayın. İşlerin ilerleyişini prova etmenizin fayda sağlayacağı hassas bir konuyu tasvir edin. Bu durumdan rol yaparak sıyrılmanız için size yardımcı olacak kişinin kim olacağını da düşünebilirsiniz. Bu kişi, anneniz, babanız, öğretmeniniz yahut bir arkadaşınız olabilir.

Şu anda yaşadığım hassas durum:

Durumumun muhtemel üç ilerleme şekli:

Deneme 1:

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Deneme 2:

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Deneme 3:

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Siz: “ _____ ”

Diğer kişi: “ _____ ”

Gerisi Sizin Elinizde!

Rol yapma, başkasının yerine geçme ve diğer insanlarla konuşacaklarınızın provasını yapma, yaşadığınız stresi azaltırken, işlerin gidişatını etkileme konusunda kendinize duyduğunuz güveni yükseltebilir. Stresli bir durumu, farklı açılardan görmeniz, o durumun üstesinden gelmenizi kolaylaştırır. Zaten başkalarından yardım almanın, destek istemenin güzel yanı da budur. Tam da insanların desteğinden söz etmişken, bir sonraki bölümde size stresli durumlardayken aslında yanınızda ne kadar fazla kişinin bulunduğunu göstereceğiz. Bu insanların sizin ekibinizin birer üyesi olduğunu farz edin. Bu arada stresle başa çıkma ekibinizden bahsediyoruz!

6

Başkalarının Elini Uzatmasına İzin Vermek: Stresle Başa Çıkma Ekibinizin Üyeleri Kimler?

Sizi yalnızca yücelten, içinizde var olan en iyi yönleri ortaya çıkaran insanlarla arkadaşlık etmek, çok önemlidir.

Epictetus

19

Yazarlardan Mesaj

Yaşamımızda bize önem veren, köklerimizi bilmemizi sağlayan, kendimizi önemli hissettiren, sevildiğimizi ve sevmeyi sevdiğimizi bilmemizi sağlayan insanların yer alması, stresli zamanları atlatabileceğimize olan inancımızı arttırır. Başka insanlarla bağlantıda olduğumuzu bilmemiz, onların bize destek olduklarını görmemiz, stresle boğuşurken, bunaldığımızda, hatta dünyamızın başımıza yıkıldığını sandığımız, hayatımızın karman çorman olduğu durumlarda, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Bu, stres kaynağı olan durumu düzeltebilecek bir şeylerin elimizden gelmediği zamanlarda bile geçerlidir. Önemi büyük bir sınava gireceğimizde, hoşlandığımız biri tarafından reddedildiğimizde, arkadaşlarımız bir grup toplantısı düzenleyip bizi bunu dışında bıraktıklarında, etrafımızdakilerin sevgi ve desteğini hissetsek de üzerimizdeki stresi ortadan kaldıramayız. O halde başkaları, yaşadığınız stresten kaynaklanan acıları nasıl ortadan yok edebilirler? Çünkü bazı zamanlar vardır ve stresli olan durum bir tek sizi ilgilendirir ve bu durumda çevrenizi sarmış olan destek ağı bulunduğunuz durumdan kurtulmanız

için ihtiyaç duyduğunuz cesareti bulmanızı sağlar. Bizi önemseyen insanların varlığı, bizi dinlemek ve rahatlatmak için yanımızda olmaları yaşadığımız stresli durumun dünyanın sonu olmadığını anlamamızı sağlar. Köklerinizin ve bağlarınızın olması, dünya başınıza yıkılmak üzereyken ve siz onun altında kalmadan yıkıntıdan kaçmaya uğraşırken, yardım isteyebileceğiniz insanlarla çevrili olduğunuz anlamına gelir. En güzeli de bu yardım istediğiniz insanların yaşadığınız bu kötü durum nedeniyle size olan bakışları değişime uğramaz, onlardan yardım istemeniz sizi küçük duruma düşürmez.

Aile biraylerinden dostlara, öğretmenlerden antrenörlere, evcil hayvanlarınızdan aynada yansımasını gördüğünüz yüze kadar, sizi önemseyen insanların sayısı o kadar fazladır ki. Şimdiki bölümde 'destek ağınız'ın ne kadar geniş olduğunu görme şansına sahip olacaksınız. Sizi destekleyen kişilerin (tadına gerçekten doyamadığınız kişilerin) yaşantınızdaki stres ve baskıyı ne denli azalttığını, bu durumları nasıl etkisizleştirip sizi koruduğunu göreceksiniz. Etrafınızda görünmeyen bağlarla size bağlı ne kadar çok insan varsa, ne kadar insanla bağlantınız varsa, işler yolunda olmadığında, yeni günlerde güneş size yüzünü göstermediğinde yahut kendinize karşı çok sert davrandığınızda, gevşemenizi sağlayacak, size el uzatıp, yolunuzu yeniden bulmanıza yardım edecek birilerini bulma olasılığınız o kadar fazla olur.

Destek ağınızın, bu kıymetli ve sevgiyle dolu varlığın size yönelteceği gücü alıp kullanabilmeniz için, ilk başta sizin tarafınızda kimlerin olduğunu bulmalısınız. Sizin tarafınızda olanlardan bahsetmişken sakın aynada size bakan kişiyi de unutmayın. Haydi öyleyse kalemi ve kağıdı elinize alın, stresle başa çıkma ekibini kurmanın zamanı gelmiştir.

20

El Uzatılmasına İzin Verin: Yalnızlık Kaderiniz Değil

Zorlu bir dönemden mi geçiyorsunuz? Bunalmanızı sağlayan bir durum içerisinde misiniz? Nasıl davranacağınızı kimden yardım talep edeceğinizi bilmiyor musunuz? Bazı zamanlarda çok zorlu durumlarla karşılaşırız ve bu durumların üstesinden yalnız başımıza gelmemiz mümkün olmaz.

Zor durumları tek başınıza atlatmanız gerekmediğini bilmeniz önemlidir. Gerçekten de bu böyledir! Ama bunu yapabilmeniz için başkalarıyla bağlantıya geçip, yardıma ihtiyacınız olduğunu göstermeniz gerekebilir. Stresle başa çıkabilmenin ilk adımı önemlidir ve bu yardım almaya açık olmaktır. Yaşadıklarınızı çevrenizdekilerle paylaşın ve ihtiyacınız olan yardım ve desteği onlardan isteyin. On altı yaşındaki Lara Jesiek, interneti kullanarak bu yardımı bulmuş ve ondan binlerce kilometre uzaklıktaki Jason ile bağlantıya geçmiş. Hiç karşılaşmamalarına rağmen Jason, Lara için çok önemli yardımlarda bulunmuş ve onu hayatında yaşadığı stres ve sıkıntılarla baş edebilmesi için ihtiyaç duyduğunda yardım isteme

konusunda ikna etmiş. Aşağıdaki öyküyü okuduğunuzda Lara'nın niçin Jason'a 'prensim' dediğini anlayacaksınız.

Benim Prensim

On birinci sınıfa gittiğim yıl gerçekten benim için zorlu bir dönemdi. Babamın çalıştığı şirketteki tayini nedeniyle Michigan'dan Alaska'ya taşınmamız gerekti. Babamın yeni görevi Alaska'da şirketin şubesini kurmaktı. Yeni okul yılı başlamadan hemen önce ağustos ayında Alaska'ya taşındık. Ülkenin diğer ucuna taşınmamızdan daha kötü olan şey annemin de her zaman olduğundan daha mutsuz olmasıydı. Annem ve babam arasındaki sorunlar son yıllarda iyice artmıştı ve neredeyse ikisi sürekli kavga etme halindeydiler. Ancak bu taşınma olayı annemin mutsuzluğunu daha da çok arttırdı ve artık annemle ben de kavga etmeye başlamıştım.

Fakat benim mutsuzluğumun başka sebepleri de vardı: Yeni başladığım okulu sevemedim ve kendime yeni ve gerçek arkadaşlar bulamadım. Yani en azından Michigan'da bıraktığım arkadşlarım gibi iyi arkadaşlar bulamadım. Üstüne üniversite için yaşadığım yer olan Michigan'da olma hayallerim de geride kalmıştı. Eski okulumdaki bir danışmanın yardımıyla Michigan'daki bir üniversitenin Edebiyat bölümüne girebilmem için bir plan yapmıştık işime yarayacak dersleri almıştım. Bu şekilde dokuzuncu ve onuncu sınıf boyunca aynı hedefe odaklanmış ve hep onun için çalışmıştım. Notlarımın iyi olması için çalışmaya değecek bir hedefe sahiptim. Ama şimdilerde Alaska'da yaşıyorduk ve ailemin daha ne kadar burada kalacağını bir Tanrı biliyordu. Ailem burada

yaşamaya devam ederken ben Michigan'daki bir üniversiteye gitmeyi seçersem, eyalet dışından gelen bir öğrenci olarak sayılacağımdan, okul için çok daha fazla para ödemek zorunda kalacaktık. Eyalet dışından gelen öğrenciler o eyalette yaşayan öğrencilerin ödediğinden aşağı yukarı iki katı fazla para ödüyorlar. Bu nedenlerle Michigan'da okumam mümkün görünmüyordu ailem o kadar fazla parayı ödeyemezdi. Artık ünüversiteye nerede gideceğimle ilgili bir fikrim yoktu ama işin daha kötüsü bu konuda bir plan yapmak da içimden gelmiyordu. Eski zamanlarda, önümdeki birkaç yıl nerede olmak istediğim ile ilgili amaçlarım varken şimdi geleceğim ile ilgili hiçbir vizyonum yoktu. Michigan Eyalet Üniversite'sine artık gidemeyeceğime göre artık benim için iyi notlar almak için çalışmak da çok manasız görünüyordu.

İşin aslı her şey çok manasız görünüyordu. Umutsuzdum. O kadar umutsuzdum ki en sonunda intihar etmeye bile teşebbüs ettim.

Bir kutu dolusu hap içtim. Çok kötü bir deneyimdi: duvarlar dalga dalga olmuştu ve sanki tavan başıma çökecekti. Yürümeyi bırakın ayakta dahi duramıyordum. Üç saate yakın bir zaman cayır cayır yanan yanaklarımdan aşağıya doğru sıcak gözyaşları aktı. Canım o kadar çok yandı ve kendimi o kadar berbat hissettim ki ölmedim ama çok korktum.

Hapların yol açtığı berbat halden kurtuldum ama hayatımı sonlandırmayı düşündüğümden kimsenin haberi olmadı. Annem ve babam sadece midemden rahatsızlık yaşadığımı zannettiler. Kızlarının kendini öldürmeye çalıştığının akıllarının ucundan geçtiğini sanmıyorum. Çok yalnız olduğumu göremiyorlardı. Nasıl görebilirlerdi ki? Hissettiklerimle ilgili

onlara hiçbir şey anlatmamıştım. Ardından gelen birkaç ay sadece gündelik işlerimi yaptım ve her gün diğerinin aynısı olarak geçti. Umutsuz bir haldeydim. Hiçbir şeyin bir anlamı yoktu. Daha da kötü olan her şeyin neden anlamsız geldiğini bilmiyordum ve bunu da umursamıyordum. Tam o sırada ailem eve bir bilgisayar ve internet bağlantısı aldı.

İşte o zaman 'Prensim' ile karşılaştım.

Bir gün bir mesaj geldi ve şöyle diyordu: "Profilini okudum ve çok sevdim. Aerosmith seviyormuşsun ben de onları çok severim. Sohbet edelim mi?" Anında "Edelim." diyerek yanıtladım. "Benim adım Lara senin ki ne?"

"Jason, tanıştığımıza memnun oldum Lara." Bu şekilde aramızdaki saf ve gerçek bir dostluk başladı. Bu kelimenin tam anlamıyla hayatımı kurtaracak olan dostluktu. Dört aya yakın bir süre boyu her gün ama her gün yazıştık ve pahalı olduğu için çok sık olmasa da arada bir de telefonla konuştuk. Jason, Florida'da Pensacola'da yaşıyordu. Aramızdaki uzaklık her gün internet üzerinden görüşmemize engel değildi. Arkadaşlarımızdan, ailelerimizden, amaç ve hayallerimizden her şeyimizden söz ediyorduk. Birbirimizle ilgili her şeyi hayatta yapmak istediklerimizden en sevdiğimiz şarkıya kadar her şeyi biliyorduk. İkimizin de favori şarkısı aynıydı. Bu Aerosmith'in 'I don't wanna miss a thing' isimli şarkısıydı. Jason e-posta yolu ile bana öykü ve şiirler yolluyordu. Sadece o okumaktan hoşlandı ve bana tavsiye etti diye hiç okumayacağım kitapları okudum. Kitaplardan, içlerinde barındırdıkları felsefeden ve bizim onlardan aldığımız mesajlardan konuştuk. Maneviyattan, sanattan her konuda inandığımız şeylerden bahsettik. Politika hakkındaki görüşlerimizi paylaştık

ve hatta beraber dünya sorunlarına çözümler getirdik. Bazı zamanlarda böyle derin konularda kalmak yerine birbirimize komik şeylerden bahsediyor, sevdiğimiz fıkraları anlatıyor, hayatımızda karşımıza çıkan en komik şeyleri paylaşıyorduk. En önemlisi hayatımızda o an güncel olan olaylardan ve onların biz de uyandırdığı hislerden söz ediyorduk. Binlerce kilometre uzağınızda üstelik yeni tanıştığınız ve görmediğiniz birinin sizi hayatınızdaki diğer insanlardan daha iyi tanıması enteresandı. Jason ile ilgili düşüncelerim bunlardı. Yüzünü hiç görmediğiniz birinin dostunuz ve üstelik hayatınızı kurtaran dostunuz olması çok komikti. Evet bu doğru, Jason benim hayatımı kurtardı.

Jason hayatıma ilk girdiği zamanlarda kendimi eskisi kadar mutsuz hissetmiyordum. Fakat sonra depresyon geri geldi ve gittikçe genişleyen bir gölge gibi ağır ağır tüm hayatımı kararttı.

Yeniden intihar etmeyi bile düşünmeye başlamıştım.

Bu durumdan Jason'a söz ettiğimizde, "Olamaz!" dedi. "Dayanamayacağın kadar kendini yalnız hissedebilirsin ve çok kötü günler geçirebilirsin fakat eğer kendini dışarıya karşı açarsan mutlaka sana yardım edecek birileri çıkacak. İntihar asla bir çözüm değildir. Bunu sakın bir daha aklından bile geçirme. Sen benim yaşamımı aydınlatıyorsun. Seninle olacağım her yeni günü tüm sohbetlerimizi sabırsızlıkla bekliyorum." Sürekli onlara sevildiklerini ve istendiklerini hissettiren birileri yanlarında olanlar benim kendimi niye yalnız hissettiğimi anlamayabilirler. Annem ve babamın bana sürekli beni sevdiklerini söylemelerine rağmen ben kendimi yalnız hissediyordum.

Gerçi bu yalnızlık Jason'ın varlığıyla biraz da olsa hafiflemişti. Beni hiç kimsenin düşünmediğini ve sevmediğini sandığım zamanlarda 'prensim' benim bunun aksine inanmamı sağladı. Fiziken yanımda değildi, mesela ona sarılamıyordum ama buna rağmen o gerçek bir dosttu. İnsanın kendisini severek kendisi için yaşamayı öğrenmesi gerektiğini biliyorum ama bazı durumlarda, sahici bir dostun sizi sevmesiyle siz de yaşama isteğine ve kendini sevme yeteneğine kavuşabilirsiniz.

Jason, bundan sonra asla canıma kıymayacağıma ve yardım isteyeceğime dair bana söz verdirtti. Ben de bu sözü verdim ve sözümü tuttum. Bugünlerde haftada bir gün danışmana gidiyorum. Danışmanım, depresyondan kurtulmam için yardım ederken diğer yandan başka insanlarla bağlantı kurmam için beni cesaretlendiriyor.

Geçtiğimiz aylarda okulda yeni arkadaşlar buldum. Onlarla hem eğleniyorum hem de stresli hissettiğimde bir sorunum olduğunda onlarla konuşabiliyorum. Tek bir dostun desteği sayesinde artık birçok arkadaşım var. Olayların bu hale gelmesi muhteşem!

Prensim Jason'ın hayatımı kurtardığına inanıyorum. Beni karanlıktan kurtaran ışık, o oldu. Bu olaylar geçeli bir buçuk yıl oldu. Jason ile henüz yüz yüze gelmedik ama bir gün bir araya geleceğimizi biliyorum. İşte o zaman gözlerinin içine bakacağım ve ona en iyi dostum olduğunu söyleyeceğim.

Lara Jesiek, 18

Sizin de Kraliyet Ailesine Yakışır Bir Tedavi Görmeniz İçin Bunu Talep Etmeniz Gerekebilir

Lara, acısını uzunca bir süre içine attı ama sonunda iyi ki böyle yapmaktan vazgeçti. Nihayetinde birinin ona el uzatmasına izin verdi ve duygularını ona açtı. İlk adımınız budur: acınızı içinize atmamak. Her şey kötüye gittiği halde sanki iyiymiş gibi yapmayın.

Bireysel Yaşanılan Acıyla Başa Çıkmak İçin Altı Pozitif Yol

İnsanlarla bağlantıya girin ve ihtiyaç duyduğunuz yardım elini size uzatmalarına izin verin. Yardım isteyebileceğiniz kimler olduğunu biliyor musunuz? Yaşamakta olduğunuz sıkıntı ve stres kaldıramayacağınız kadar ağırlaştığında aşağıda yazılı olan maddelere bakın. Bu maddelerin hepsi hissetmekte olduğunuz acıyı hafletebileceği gibi sizi ihtiyaç duyduğunuz yardımı almak için de yönlendirebilir.

1. **Anne ve babanıza anlatın.** Üzüntüye kapılıp, sıkılıp, bunalacaklarını bilseniz de sizi üzen şeyi onlarla paylaşın. Zaten onların en büyük endişesi sizin iyi olmamanızdır. Bu nedenle gösterebilecekleri tepkilere karşı kendinizi hazırlayın, nihayetinde anne ve babanızın sizin için en iyi olan şeyi en iyi bilen insanlar olduklarını ve mutlaka size yardım edebilmek için yapabildikleri her şeyi yapacaklarına inanın. Anne ve babanızın desteği arkanızdaysa tünelin ucundaki ışık da görünüyordur artık.

2. **Eğer anne ve babanıza söyleyemiyorsanız güvendiğiniz başka birine söyleyin.** Sizi bunalıma sürükleyen olaylar yaşıyorsanız, yalnız başınıza acı çekmek yahut kendinize zarar veren şeyler yapmak yerine, durumunuzu en yakın arkadaşınıza ya da güvendiğiniz bir büyüğe anlatın. Bu özellikle, fiziksel ya da psikolojik cinsel taciz, intihara yönelme, yemek yeme bozuklukları, depresyon, uyuşturucu madde veya alkol bağımlılığı, hamilelik gibi durumlar için geçerlidir. Anne ve babalar, öğretmenler, diğer uzmanlar (okuldaki danışman ya da hemşireler) hepsi bir zamanlar gençti; bu nedenle hepsi kendine güven duyamamanın, hayatla baş etmenin genel olarak getirdiği korkular ve endişelerin nasıl olduğunu bilirler. İçinizi dökmek, omuzlarınızdaki yükü hafifletmenize ve duygularınızı dışarı vurmanıza yardımcı olur. Bu stresin getirdiği yükten kurtulmada ilk adımdır.
3. **Bir destek grubuna katılın.** Gençlerin birbirlerine yardımcı olması veya yetişkinlerin gençlere yardımcı olması için oluşturulan bu destek gruplar, gençler için bu dönemin sıkıntıları ve baskılarıyla baş etmeleri konusunda harika birer yardımcıdır. Okulunuzda, hemşire, rehber ya da müdüre, gençlerin gençlere yardımcı olması için kurulmuş bir 'yaşıtlara rehberlik' programının okulunuzda olup olmadığını mutlaka sorun.
4. **Profesyonel yardım alın.** Bunalım geçiren insanlara yardımcı olabilmek adına eğitim görmüş bir profesyonel, bu zor günlerde size de yardımcı olabilir. Bir

danışman, size hayatınızda neyin nasıl olması gerktiğini söylemez. Kendi kendinize baş etmekte zorlandığınız bir durumdan çıkabilmeyi öğrenmeniz için size yardımcı olacaktır. Anne ve babanızdan ya da okuldaki rehberinizden kendinize böyle bir profesyonel yardım bulmak adına destek isteyin. Onların yardımını almadan, profesyonel danışmana ulaşmak istiyorsanız, rehberden gençlere yardım eden sosyal hizmet kurumlarını bulun ve arayın. En iyi referanslı yere ulaşmak için özen gösterin.

5. **İnancınıza sizi rahatlatması için izin verin.** Stresli hallerde dini inanç güçlü bir teselli kaynağıdır. İnancınız neyse, onun dini öğretilerini öğrenip, hayatınızda uygulayarak, kalbinizi ve ruhunuzu besleyin. İnanç, en karanlıkta kaldığınız sıkıntıda olduğunuz anlarda bile sevgi dolu bir gücün sizinle alakadar olduğunu ve size yardım ettiğini bilmek demektir.

6. **Kendinize her zaman olduğundan daha iyi davranın.** Hayat normalde olduğundan daha stresli göründüğünde siz de kendinize normalde olduğundan daha iyi davranmalısınız. Başkalarından yardım almak ve yeterince dinlenmek, güzel beslenmek, bedeninizi gevşetecek egzersizleri yapmak, özen göstermeniz gereken şeylerdir. Kendinize sabırlı davranın, gevşeme becerilerinizi uygulayın, rahatlatıcı müzikler dinleyin, arkadaşlarınızla konuşun ve evcil hayvanınıza zaman ayırın. Başka insanlara karşı ne kadar iyi davrandığınızı biliyorsunuz kendinize de öyle davranın.

ALIŞTIRMA: YARDIM ALMAK İÇİN NEREYE BAŞVURABİLECEĞİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Hayatınız stresle bunaltıcı hale geldiğinde yardım isteyebileceğiniz ilk üç kişi kim?

1 _____

2 _____

3 _____

Kendinizin veya bir arkadaşınızın aşağıda yazılan stresli durumlara benzeyen bir durumda olduğunuzu farz edin. Size göre her bir durum için en doğru yardım ve destek kaynakları hangisidir?

1. Siz (veya yakın bir arkadaşınız) hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsunuz. Yardım isteyebileceğiniz kaynaklar:

☐ Anne ve babanız

☐ Aile planlama

☐ Okuldaki hemşire

☐ Aile hekiminiz

☐ Okulunuzdaki yaşıt rehberler

2. Siz (veya yakın bir arkadaşınız) sizin için çok özel birini, dostunuzu, büyükannenizi, büyükbabanızı yahut evcil hayvanınızı kaybettiniz. Yardım isteyebileceğiniz kaynaklar:

- ☐ Anne ve babanız
- ☐ Dini görevliniz (imam, haham, papaz)
- ☐ Okuldaki danışman
- ☐ Aile doktorunuz
- ☐ Okulunuzdaki yaşıt rehberler

3. Siz (veya yakın bir arkadaşınız) alkolü ya da uyuşturucuyu bırakmak zorundasınız. Yardım isteyebileceğiniz kaynaklar:

- ☐ Anne ve babanız
- ☐ Okuldaki yaşıt rehberler
- ☐ Okuldaki danışman
- ☐ Adsız Uyuşturucu Bağımlıları Derneği
- ☐ Annenizin ya da babanızın iş yerinde bulunan rehberlik merkezi

4. Siz (veya yakın bir arkadaşınız) bedeninizin görünümünü algılama ile kilonuzla ilgili problem yaşıyorsunuz. Yardım isteyebileceğiniz kaynaklar:

- ☐ Anne ve babanız
- ☐ Oturduğunuz yerdeki zayıflama merkezleri
- ☐ Okuldaki hemşire
- ☐ Bulimia ve anoreksia danışma hattı
- ☐ Okulunuzdaki yaşıt rehberler

5. Siz (veya yakın bir arkadaşınız) her an üzgünsünüz. Hatta bazı zamanlarda intihar etmeyi düşünüyorsunuz. Yardım isteyebileceğiniz kaynaklar:

☐ Anne ve babanız

☐ İntiharı engelleme telefon hattı

☐ Okuldaki danışman

☐ Okulunuzdaki yaşıt rehberler

Cevap anahtarı: Her durum için yazılan tüm kaynaklardan yardım isteyebilirsiniz. Tabii ki burada bahsedilmeyen başvurabileceğiniz başka kaynaklar da vardır. Belki sizin de aklınıza gelenler vardır.

Gerisi Sizin Elinizde!

İçinde bulunduğunuz stresli durumla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğunuz yardımı almak, ilk adımdır. Büyümekte olmanız tüm soruların cevaplarını biliyor olduğunuz anlamına gelmiyor. Zaten büyümek herkes için stresli bir durumdur. 'Bu konuyu birine anlatmalıyım' demek hiç sakıncası olmayan bir düşüncedir. Ayrıca size sunulan sevgiyi ve desteği almaktan yana çekinmeyin ve bu armağanları mümkün olduğunca iyi bir şekilde kullanmaya bakın. Aileniz, arkadaşlarınız, uzmanlar, profesyoneller, gençler için kurulmuş özel telefon hatları stresli bir durumdan çıkmanız için gereksinim duyduğunuz yardım ve desteği size sunabilirler.

Bundan sonra gelen bölümlerde, destek ağınızın ne kadar geniş olduğunu ve stresli zamanlarda yararlanabileceğiniz size özel kaynakları göreceksiniz.

21

Aileniz: 'A' Takımının Üyeleri

'Seni çok iyi tanıdığım için seviyorum. Seni çok iyi tanıdığım halde seni seviyorum.' Daha önce bu sözü duydunuz mu? Güzel olduğu kadar anlamlı bir söz bu. Sizi 'her şeyinizle' seven birisinin varlığı stresli zamanlarınızda elinizde olan en kıymetli armağandır. Öyleyse, sizi, içinizi, dışınızı en yakından tanıyan, sizi her halinizle her zaman seven aile bireylerinizdir. Aile üyelerimiz, neredeyse daima bir numaralı hayranlarımız aynı zamanda da stresle mücadele de ilk defans çizgimizdir. Bazen kaideyi bozan durumlar olsa da işler ne kadar kötü görünürse görünsün, aile üyelerimiz bizi sever, iyi ve kötü günde hep yanımızda olurlar. Biz o kadar iyi olmasak bile!

Hayatın stres ve sıkıntılarıyla uğraşırken aile üyelerimizin en büyük yardımı belki de şudur: Aillerimize karşı beslediğimiz ve onlardan aldığımız sevgi, kabul edildiğimizi, istendiğimizi, bize ihtiyaç duyulduğunu hissettirir ve bu hisler de hayatta karşımıza çıkan sıkıntı ve baskılarla mücadele ederken yalnız ve desteksiz olmadığımızı bilmemizi sağlar. Bazı aileler sevgi ve desteklerini gösterme konusunda pasif de olsa

bazı aileler bu konuda mükemmel olabilirler. Aşağıdaki öyküde yer alan Craig Buell'in ailesi de bunlardan biri. Ailelerimiz zor günlerimizi atlatırken yanımızda olur ve bu sürecin geçmesi için yardımcı olurlar. Bu çok önemlidir.

Psikologların söylediğine göre, aileleriyle güçlü bağları olduğunu hisseden gençler, stresle baş etme konusunda diğerlerine kıyasla daha başarılıdırlar. Tabii ki bu aileler mükemmeldirler ve kendi aralarında hiç çatışma yaşamazlar, hayatlarında sıkıntı ve stres yoktur anlamına gelmez. Craig'in yaşadığı sıkıntı oldukça yoğundu ve birkaç yıl devam etti. Fakat onun yaşadığı durum, her ailenin kendine has özellikleri ve ayrı stres konuları olduğunun ve zorlu durumlar ve büyük sorunlar karşısında birbirlerini destekleyerek, stres nedeniyle parçalanıp, dağılmak yerine daha da yakınlaşabileceklerinin öyküsüdür.

Stresle başa çıkmanın en iyi yollarından birisinin ailenizle sevgi dolu bir bağa sahip olduğunu bilmek çok cesaret vericidir. Ailenizin üyeleri aynı zamanda da stresle mücadele ekibinizin bir ömür boyu tadına doyamayacağınız üyeleridir!

Her Şey Olabilir Ama Normal Değil

Daima yaşıtlarımdan birazcık farklı olmayı (veya en azından kendimi farklı hissetmeyi) ve aralarında az da olsa sivrilmeyi istemişimdir. Okulumda ve oturduğum çevredeki herkese çok benzediğimi hissetmem, buna neden olabilir. Ben de diğer tüm çocuklara benziyordum, grubun bir üyesi, sıradan, gayet normal, herkes gibi bir çocuktum. Bu durumun can sıkıcı bir var olma biçimi olduğunu düşünüyordum. Ai-

lem bile gayet tipik bir aileydi. Ancak aniden olan bir şey ailemi öyle bir değiştirdiki artık benim ailem normal olarak tanımlanabilecek son aile olmuştu. Tüm olanlar ben küçükken bir doktorun koyduğu teşhis ile başlamış fakat ben tüm arkadaşlarım ve bütün yaşıtlarımdan farklı olma isteğimin gerçekleştiğini yalnızca bir an içerisinde farkettim.

Ben beş yaşındayken, annem gittiği bir göz kontrolünde, gözlük takmasına gerek olmadığını ancak pitüiter bezine yapışık bir tümörün alınması için ameliyat olması gerektiğinin haberiyle döndü. Maalesef bu tümör bir golf topu kadar büyüktü ve bütünüyle temizlenmesi imkânsızdı. Ameliyatın ardından doktor tarafından anneme altı hafta yatakta istirahat verildi. Bu esnada büyükannem günlük işlerde babama yardımcı olmak ve bizimle kalmak için yanımıza geldi. Ama o yanımızda olsa da annemizi özlüyorduk. Her birimiz bu durumun üstesinden gelmeye çalışıyor, annemin normalde bizim için yaptığı şeyleri biz de kendimiz için yapmaya çalışıyorduk. Bir de her birimiz anneme yardımcı olmak için de uğraşıyorduk. Onun için yapabileceğimiz şeyleri yapıyorduk. Örneğin, yemeğini odasına götürüyor, o daha çabuk iyileşsin diye dinlendiği zamanlarda hiç ses çıkarmıyorduk.

Altınca haftanın bitiminde büyükannem evine dönünce işlerin olabildiği kadar normal yürümesi için herkes daha fazla sorumluluk aldı. Annem yavaştan iyileşiyordu en azından iyileşiyormuş gibi görünüyordu.

Ben on yaşıma geldiğinde doktorlar annemdeki tümörün büyüdüğünü söylediler. Tümörün daha da büyümesine ve annemin görme yeteneğini kaybetmemesi için radyasyon tedavisine başladılar. Ailenin bakımıyla ilgilenmek için tekrar

büyükannem bize geldi. Her birimiz tekrar üzerimize düşeni en iyi şekilde yapmaya çalışarak annemin mümkün olan en kısa sürede iyileşmesini umduk!

Fakat bu sefer annem hiç de iyi görünmüyordu. Radyasyon tümörü yok ettiği gibi pitüiter bezine de zarar vermişti. Artık annem tüm öğleden sonraları uyuyor geceleri de çok bitkin oluyordu. Ailemin normal ya da sıradan denecek hiçbir yanının kalmadığını işte o zaman farkettim normal olan tek şey bizim evde annemin kendini çok kötü hissetmesiydi. Baş ağrısı ve halsizlik en sık yaşadığımız belirtilerdi. Eskiden yapabildiği şeylerin çoğunu artık yapamıyordu. Örneğin, artık yemek yapamıyordu. Babam baş aşçı olarak onun yerini aldıysa da annemin yemekleri gibi güzel pişiremiyordu. Kimse annem gibi güzel yemek yapamıyordu, onun bizim için yaptığı özel tatları örneğin, lazanyasını çok özlüyordum. İnsanlar nasıl olduğumuzu sorduğu zamanlarda babamın dediği gibi ailemiz 'yuvarlanıp' gidiyordu.

Eskiye göre artık normal olmayan diğer şeylerden biri de annem dinlenmeye gereksinimi olduğu için arkadaşlarımız bizim eve gelip gidemiyorlardı. Zach Myers'ın evi gibi tüm çocukların gelip takılabildiği bir evimin olmadığını kabullenmem zor oluyordu. Zach Myers'ın evine herkes girebiliyordu buna izin vardı kapıları hep açıktı ve gelen çocuklar salonda sürekli oyun oynuyorlardı, Zach'ın annesi de onlara yiyecekler bile hazırlıyordu. Annemin sağlığı bozulduğu için yapmamız şart olan fedakârlıkları anlamıyor değildim ama bu içten üzülmeme engel olmuyordu. Yapmamız gereken fedakârlıkların sonu yok gibi görünüyordu. Hepimizin gitmek istediği yeri söylediği ve oyların çoğuna göre nereye gideceğimize karar

verilen tatil geleneğimiz bile artık uygulanmıyordu. Artık en önemli ve tek şey annemin sağlığıydı. Tatilde rahat edebilecek miydi? Gideceğimiz yere onu götürmemiz güvenli miydi? Acil bir yardıma ihtiyacı olursa annem için yakınlarda bir hastane ya da tıp merkezi var mıydı? Şimdi çocuklarla ve annemle babamın ilgilenmesi gerektiğinden artık annem yerine babam oymak başı olmuştu. 'Hazır ol, karar ver, başla' yerine aile parolamız 'Canım ilaçlarını içtin mi?'ye dönüşmüştü. Bir zamanlar oldukça normal olan ailemiz artık tamamen değişmiş ve diğer ailelerden farklı bir hale gelmişti.

En çok değişen şey birlikte yaptığımız tatillerin anılarıydı belki de. Geçmişte aile albümlerimize sığdıramazdık çektiğimiz fotoğrafları oysa şimdi dikkatli davranıyorduk çünkü annem kendini iyi hissetmezken onun fotoğraflarını çekmemeye çabalıyorduk. Tabii ki fotoğraflarda onun yokluğu hissediliyordu. Bazı fotoğraflarımız, özellikle geçtiğimiz yaz başımıza kötü bir olay gelmeden önce çektiklerimiz çok karartıcıydı ve bunları annem görüp de üzülmesin diye ondan saklıyorduk. O gün tümörün etkilediği annem haplarını da almayı unutmuştu ve güneş çarpması yaşamıştı. Annem, bir yandan inleyip, manasız şeyler söylerken, kafasını avuçlarının arasına alıp, yere oturmuştu. Yanımızda bulunan tüm su şişelerindeki suyu babam, annemin kafasından aşağıya dökmüştü. İşte o zaman annem iyileşmiş ve günün geri kalan kısmını gölgede otururak geçirmişti. Söylemem sanırım gereksiz ama o gün çekilen fotoğraflar bize sadece çok sevdiğimiz bir insanın çok hasta olduğunu anımsatıyor.

On yaşımdan ve annemin radyasyon ile tedaviye başlamasının üzerinden altı yıl geçti. O zamandan bu zamana gelen

kadar ailemiz çok köklü değişiklikler yaşadı. Artık ailemiz hiç de tipik bir aile değil. Annemizin sağlığı ve hepimizin birbirine olan sevgisi nedeniyle, sürekli ailedeki her bireyin hayatıyla baş etmesine kolaylıklar getirecek değişiklikler yapıyoruz. Örnek verirsem, okulda yapılan aktivitelerin çoğunluğuna katılıyoruz, sosyal çevremizi genişletiyoruz, birileriyle çıkıyoruz diğer yandan da annemin özel olarak ihtiyaç duyduğu şeyleri karşılamaya çalışıyoruz. Hiç şüphe yok ki ailemizdeki bu değişimler devamlı olacak: yaşamlarımızın ve aktivitelerimizin odağında annemizin her an değişebilen sağlığı var.

Bu süreçte ben de değiştim. Hayatı ve 'normal' olanın ne olup ne olmadığını daha iyi anlıyorum. Eskiden bazen annemin 'sağlık gereksinimleri' ile ilgili her şeye içerlediğim zamanlar olduğunu itiraf ediyorum. Ama artık farklı düşünüyorum. Annem hasta fakat aynı zamanda da şanslı bir kadın. İhtiyacı olan tedaviye düzenli olarak devam edildiğinde tam olarak iyileşmese bile uzunca bir süre daha hayatta kalacağını umuyoruz. İşte bu nedenle ailemiz için annemizin sağlık gereksinimleri sıradan bir şey oldu. Böyle olmak zorunda. Başka türlü söylersek bu, bizim için 'normal' olan.

Benim de olgunlaştığım sanırım söylenebilir. Annemin durumu ile ilgili daha çok anlayışlı ve anneme karşı çok daha merhametliyim. Birkaç yıldır, annemin pitiüter bezinin yokluğu nedeniyle yaşadığı sorunları, ilaçlara muhtaç devam eden hayatını ve depresyona karşı verdiği mücadeleyi çok daha iyi anlamaya başladım. Tüm bu olanların onun için zorluğunu tahmin etmeye uğraşıyorum. O, ailesi için her şeyin en iyisini isteyen ve bu uğurda elinden geleni ardına koymayan bir anne fakat sağlık problemleri buna izin vermiyor.

Yaşadıklarının ne kadar zor olduğunu bizden gizlemek için uğraştığına eminim.

Artık babama karşı eski zamanlara kıyasla çok daha anlayışlı, sevgi doluyum ve ona saygı duyuyorum. Tüm bu yaşananların onu nasıl etkilediğini görebiliyorum. Evin düzenini sağlama, çocuklarına hem annelik hem babalık yapma ve diğer yandan işinin getirdiklerini yerine getirmek onun için oldukça zorlu olmalı. Annemin sağlık harcamaları çok ağır. Annemin ve babamın hem birbirlerini hem de çocuklarını ne kadar fazla sevdiklerini biliyorum. Babamın çocukları için, onlara ihtiyaç duydukları sevgiyi ve bakımı sunmak için daha fazla mesai yaptığının da farkındayım. Babam çok çalışsa da hiç şikâyet etmiyor. O mükemmel bir eş ve harika bir baba.

Sonuç olarak, tüm bu yaşananların içerisinde ve onların bir parçası olmak, başlangıçta normal olmak istememi ardından da 'normal bir aile'nin üyesi olmayı isterken geçirdiğim tüm bu iniş çıkışları atlatmamda çok faydası oldu. Artık 'normal' diye bir şey var mı yok mu diye sorguluyorum. Arkadaşlarımla aileler hakkında sohbet ettikçe tüm ailelerin kendilerine özgü, farklı durumlara sahip olduğunu görüyorum. Ayrıca başka yerlerdeki gençleri görünce onların hayatlarında ne gibi sıkıntı ve zorlukların olduğunu düşünüyorum. O yaşadıkları zorluk ve sıkıntıların, duygularını nasıl etkilediğini merak ediyorum. Hayatın kıyısında kalmış gibi mi hissediyorlar kendi durumlarını hayatın ta kendisi olarak mı görüyorlar, öğrenmeyi istiyorum.

Eğer siz de yaşamında benim sorunuma benzeyen bir sorunu olan, ailenizin normal olmamasından hoşlanmadığınız için de bunu saklayan bireyseniz, şunu bilmenizi isterim ki büyük bir ihtimalle sizin aileniz zannettiğinizden daha normaldir. Eğer

bu konuyu arkadaşlarınıza açarsanız, yalnız olmadığınızı ve diğer gençlerin de 'normal, tipik' aileleri içerisinde benzer sorunlarla karşılaştıklarını görürsünüz. Belki de bir gün bu ailelerin mükemmel oldukları fikrini tamamen siler ve aile kavramına bakmak için yeni bir açı ediniriz. Her bir üyesinin birbirlerine gerçek hayat mücadelesinde destek olduğu bir yer olarak kabul ederiz, aileyi. İşte o zaman, her aileyi diğerinden farklı kılan şeyin, ailemizin yapısı ve her bir bireyin diğer aile üyelerini sevme, önemseme bunu ifade etme şekli (ve onlar için fedakârlık yapma) olduğunu benim anladığım gibi siz de anlamış olursunuz. Zaten ailedeki her bir ferdi özel kılan da budur.

Okulunuzda, sınıfın önünde gördüğünüz, koridorda karşınıza çıkan birine baktığınız bir sonraki zamanda o ne kadar sıradan görünürse görünsün büyük ihtimalle öyle olmadığını bilin. O kişinin, ailesinin içinde kendine has bir yeri vardır, anne ve babasıyla, kardeşleriyle olan ilişkisi, onların ona verdiği sevgi, o kişiyi diğer tüm kişilerden farklı yapar ve bu şekilde bakıldığında ailesinin 'normal' olması veya olmaması hiçbir önem taşımaz.

Craig Buell, 16

Aileniz 'Normal' Bir Aile mi? Bir Aile Olmanın Mutlulukları ve Acıları

Aileniz Buell ailesinin yaşadığı gibi zorluklar yaşamamış olsa da her ailenin kendine has sorunları bulunur. Yine benzer bir biçimde her ailenin kendine has geliştirdiği bir 'dil'i vardır. Aile üyelerininin birbirleriyle bağ kurma ve birbirlerine sevgi ve şefkat gösterme biçimlerini bu dil belirler.

Ailemizdeki kişileri, her gün gördüğümüzden ve onları her gün tekrardan göreceğimizi bildiğimizden, onların daima orada olacaklarından emin olduğumuzdan, onları hiçbir zaman kaybetmeyeceğimiz düşünür ve hakettikleri itinayı onlara göstermeyebiliriz. Aslında aile üyelerimize elimizden geldiğince sevgi ve destek göstermeliyiz.

Aile Üyelerinizin Stresinizi Azaltmasının ve Hayat Oyununuzda Sizin İçin Büyük Bir Fark Yaratmalarının Dört Sebebi

Ailenizle ilişkiniz güzel olduğunda, bu durumun stresinizi nasıl azalttığını görelim:

1. **Eğer aileniz sizden yanaysa, stresin sizi etkileme şiddeti azalmış görünür.** Gün bittiğinde evinizde güler yüzle karşılanmanız, aile üyelerinizin sizi takdir etmeleri ya da etmemeleri, size her gün ihtiyacınız olan sevgiyi sunmaları, bunların hiçbiri okulda, beyzbol sahasında veya arkadaşlarınızla ilişkilerinizdeki başarı ya da başarısızlığa bağlı değildir. İşleri yüzünüze gözünüze bulaştırdığınızda yahut uygunsuz davrandığınızda ve bunu itiraf etmeniz gerektiğinde bile yaşamınızda sizi dinleyip, doğru öneriler sunacak, sorununuzu çözüp, aklanmanıza yardım edecek birileri vardır. Tam anlamıyla çok kötü bir gün geçiriyor olsanız da hayatınızdan keyif almak ve doyum hissetmek için başka kaynaklara da sahip olduğunuzu bilmelisiniz. Önemli bir dersinizden zayıf alsanız da

bu dünyanın sonunu getirmez. Ekibinizde sizi sevip, size önem veren, oyunu sizden yana kullanacak insanlar vardır ve bunu bilmek harika bir duygudur.

Stresli zamanlarınızdan kurtulmak için ve stresin sizin üzerinizdeki bunaltıcı etkisini hafifletmek için onlardan aldığınız sevgi, destek ve tavsiyeler çok işe yarar**.**

2. **Anne ve babanız sizin tarafınızdadır rakibiniz değillerdir onlara güvenebilirsiniz.** Anne ve babanızla geçinmek kolay ya da zor olabilir. Başka anne ve babalarla onları kıyasladığınızda, onları daha yumuşak ya da daha katı bulabilirsiniz. Onlarla konuşmak kolay da olabilir size zor da gelebilir. Mesela bir konu üzerinde, uyuşturucu almak, içki içmek ya da bu notlarınızın kötü olması olabilir böyle sizi çaresiz hissettiren bir konu üzerine, onlarla konuşmaktan çekiniyor olabilirsiniz. Bu çekingenliğinizin sebebi de onları üzmek istememeniz olabilir. İşin gerçeği ilk başta onlarda üzülebilirler ki bu da onların da sizin gibi sıkılıp, korkuya kapılmalarından kaynaklanır. Ancak üzüleceklerini, hayal kırıklığı yaşayacaklarını biliyor olsanız dahi onlara gerçeği anlatmalısınız. Anne ve babanız, kendi duyguları ve korkularını aştıktan hemen sonra muhakkak sorununuza bir çözüm getirip, size yardım edeceklerdir. Sizin iyi olmanız, onların en büyük isteğidir. En nihayetinde sizin için her şeyin en iyisini isteyen, sizin iyi durumda olmanız için ellerinden geleni fazlasıyla yapmaya çalışanlar anne ve babanız olduğundan, gösterebilecekleri tepkiyi göze almalısınız. Sadece yalnız olmadığınızı görmeniz ve

sorununuzu paylaşmanız bile yaşadığınız stresi hafifletecektir. Ayrıca anne ve babanızın desteğini arkanıza aldıktan sonra tünelin ucundaki ışığı göreceğiniz kesinleşmiştir. Binlerce gencin bize söylediği şudur ki hayatta en hayran oldukları kişiler anne ve babalarıdır, stresli ve sıkıntılı zamanlarında ilk başta anne ve babalarından yardım istemişlerdir ve anne ve babaları onlara asla sırt çevirmemiştir. Ne kadar güzel bir şey değil mi? Yaşamınızda daima güven duyabileceğiniz insanlar var!

3. **Aile üyeleriniz, ekibiniz kaybetse de sizin yanınızdadırlar.** Kardeşleriniz sizinle uğraşabilir size bağırabilirler. Ama bunu yapan bir yabancı olsa durum çok daha farklı gelişir. Bazen kardeşlerinizin bu dünyada tek var olma sebeplerinin sizi strese sokmak olduğunu düşünseniz bile aslında onlarda stresle mücadele ekibinizin güçlü birer üyesi olabilirler. Örneğin, tam siz girecekken banyoyu kapan kardeşinizle sürekli didişiyor olabilirsiniz. (Bazı zamanlarda keşke ailenin tek çocuğu ben olsaydım da her şey benim emrime amade olsun diye bile düşündüğünüz olabilir!) Ama gene de ihtiyaç duyduğunuzda kardeşlerinizin bir an bile duraksamadan hemen yardımınıza geleceklerini bilirsiniz. Bir kez daha anlamalısınız ki bir ekibe sahipsiniz. Dünyadaki bir numaralı ekibe sahip olduğunu düşünen sadece siz değilsiniz. Dünyadaki bir numaralı ekibe sahip olduğunu düşünen başkaları da var!

4. **Aile, olduğunuzdan daha fazlasını olmak zorunda olmadığınız ve olduğunuz gibi olabileceğiniz**

yerdir. "Yuva, gittiğiniz ve sizi alacaklarından emin olduğunuz yerdir." demiş, Şair Robert Frost. Bu kuralın da arada istisnaları olabilir ama aileniz çoğunlukla sizi içeriye alır. Aileniz her zaman, başkalarının unutmadığı yanlışlarınızı ve eksiklerinizi unutmak ve sizi bağışlamak için hazırdır.

Ailenizin yanındayken, olduğunuz gibi görünürsünüz ve yine de dışlanmazsınız. Aileye uyum sağlamak ya da ailenin parçası olmak için mücadele vermeniz gereksizdir. Zaten siz ailenizin bir parçasısınızdır. Okul biter ve siz eve geldiğinizde kimseyi etkilemek zorunda değilsinizdir. Daima olduğunuz gibi kabul edildiğiniz bir yer olduğunu bilmenin verdiği rahatlık, günlük streslerinizi azaltır. Koşulsuz sevgi ve kabul etme halinde var olabilen bu 'kendin olabilme' hürriyeti bazı zamanlarda büyükanneniz, büyükbabanız, halalarınız, teyzeleriniz, amcalarınız ve kuzenlerinizin de dahil olduğu geniş ailenizde de geçerli olur. Ailelerine ait bir parça olduğunuz için onların kendilerine de ait bir parçasınızdır ve sizi olduğunuz halinizle kabul ederler. Belli bir şekilde davranmanız için yapılan yüksek beklentilerin arasında baskı altındasınızdır ve sizi kabul etmek için hiçbir şey yapmanızın beklentisi içinde olmayan insanların var olduğunu bilmek çok rahatlatıcıdır. Siz ve aileniz, sadece bu kadarı yeterlidir.

ALIŞTIRMA: EV İÇİNDE EKİBİNİZİ HAZIRLAMA

Ailemizle aramızdaki bağ sağlam olduğunda, içimiz iyi hislerle dolar ve kendimizi güvende hissederiz (bu da stresle mücadele için çok önemli bir araçtır). Hayatın sıkıntı ve stresleriyle baş etmede ailelerinin gençlere hangi şekillerde destek olduklarını sorduk. Aşağıda Bob Mortola ve Garret LaCross'un bu konu üzerine söylediklerini okuyacaksınız.

Bob Mortola, 16, Los Angeles, Kaliforniya

Kim: Üvey babam

Ekibimde olduğunu belirten örnek bir davranışı: Tarih ödevimi dün evde unutmuşum. Babam okula gelip, ödevimi bıraktı. Hatta bunun için ilk önce ofisinden eve gidip, oradan da okuluma geldi.

Bu davranışıyla stresimi ne şekilde azalttı: Bana kızıp, unutkanlığım konusunda öyle uzun uzun bir vaaz vermedi. Üzerinde epey çabaladığım ödevimi teslim etmemi ve iyi bir not almamı istiyordu.

Üvey babamla aramızdaki iyi ilişki beni nasıl stres karşısında daha dayanıklı yapıyor: Hangi ölçüde bir stresle karşılaşırsam karşılaşayım yalnız olmadığımı ve bunaldığım zamanlarda gideceğim güvenli bir yer olduğunu biliyorum.

Garret LaCross, 14, Denver, Kolorado

Kim: Ağabeyim Ron

Ekibimde olduğunu belirten örnek bir davranış: Sınıftaki çocuklardan biri bana sataştı tam öğle yemeği sırasındaydık, onu duyan diğer arkadaşlarım da güldü. Bu olayın ardından kimse yemekte yanlarına oturmam için beni çağırmadı ama Ron beni yanına alıp, arkadaşlarının masasına oturttu. Bu şekilde kendimi o kadar da yalnız hissetmedim. Ayrıca onunla oturmak daha önemli biriymişim gibi hissetmeme sebep oldu.

Bu davranışıyla stresimi ne şekilde azalttı: Ağabeyim Ron bana sataşsa da bunu başka çocukların yanında yapmaz ve başka biri bana sataşırsa ve bunu da abartırsa mutlaka beni müdafaa etmek ve kurtarmak için gelir.

Ağabeyimle aramızdaki iyi ilişki beni nasıl stres karşısında daha dayanıklı yapıyor: Bana sataşan çok fazla kişi olduğunda beni kollayan birinin olması harika bir şey. Tabii bu kişinin ağabeyim olması da hoşuma gidiyor. İnsanın ağabeyinin olması çok güzel bir şey.

Şimdi sıra sizde. Aşağıdaki forma, ailenizden seçtiğiniz birinin adını yazın ve sonra yazdığınız kişinin ekibinizden biri olduğunu kanıtlayan bir davranışını yazın. Sonra bu kişinin varlığının stresinizi nasıl hafiflettiğini anlatın.

Kim: _____

Ekibimde olduğunu belirten örnek bir davranış: Bu davranışıyla stresimi ne şekilde azalttı: _____

_____

_____

O kişiyle aramızdaki iyi ilişki, beni nasıl stres karşısında daha dayanıklı yapıyor:_____

_____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Aileniz sizin yanınızda olursa, stresli olayları daha kolay atlatırsınız. Ailenizle aranızdaki ilişkinin sevgi dolu ve kuvvetli kalması için üzerinize düşenleri yerine getirin. Ailenizdekiler, genç olarak yaşadığınız stresi atlatmanızda yardımcı oldukları gibi çok uzun yıllar hep arkanızda olurlar.

Strese karşı mücadelede kazanacağınıza güvendiğiniz bir ekip ve yanında iyi bir amigo grubu kurarken, ailenizin yanında ikinci olarak arkadaşlarınız gelirler. Bir sonraki bölümde arkadaşlarınızın, stresle mücadele ekibinizde niçin bulunduklarını ve nasıl faydalı olduklarını okuyacaksınız.

22

Arkadaşlar: Hem Takımınızdalar Hem de Amigolar !

Aile içinde öğrendiğimiz takımın bir parçası olmayı asıl dışarıda dostlar arasında geliştiririz. İyi dostlarımız, bizi dinler, duyar, bizimle arkadaşlık ederler ve her anlamda bizimle birlikte olmaktan keyif duyarlar. Onlarla arkadaş olma nedenimiz de zaten budur! Stresle mücadele ekibinin VIP'si (çok mühim kişiler), size önem veren ve sizinle alakadar olan arkadaşlarınızdır.

Ekip kelimesi, söz konusu arkadaşlar olunca daha da önemli olur. Yaptığımız neredeyse her şeyi birlikte yaptığımız insanlarla dünyayı paylaşıyoruz. Aile ve topluluklar içerisinde yaşarken, diğerleriyle beraber okula gidiyor, iş yaşımını paylaşıyoruz. Her gün insanlarla iletişim halindeyiz. Başkalarıyla beraber sevinip, eğlenip, onlarla birlikte olmaktan zevk aldığımız gibi, onlar hayal kırıklığına uğradığında, üzülüp, acı çektiklerinde biz de onların acısını paylaşıyor yaşadıkları strese ortak oluyoruz. On beş yaşındaki Gina Rivera için de şüphesiz bu söylediklerimiz doğruydu. En yakın dostu yaşa-

mını etkileyen bir krizin içine düştüğünde, Gina bir yandan aralarındaki arkadaşlığı irdelerken bir yandan da kendisi bu durumu onaylamasa da dostunun içine düştüğü sorunun üstesinden gelmesinde ona yardımcı olabilmek adına neler yapabileceğini ne kadar ileri gidebileceğini düşünmek mecburiyetinde kaldı.

Gizli Tutulamaycak Kadar Büyük Bir Sır

Morgan'la arkadaşlığımız üç yıldır, yedinci sınıftan beri sürüyordu. Kardeş gibi olmuştuk. Geceleri ertesi gün ne giyeceğimize birlikte karar vermek için telefonlaşırdık, mümkün olan her durumda birlikte ders çalışırdık. Birbirimizden ayrılmamak için aldığımız seçmeli dersler bile aynıydı. Yeni kurulmuş bir rock grubundan üniversitede hangi bölümü seçeceğimize kadar her şeyi konuşurduk. Bizim dostluğumuz, iki insanın yaşayabileceği en güzel dostluktu. Okula vardığımız anda birbirimizi bulmaya çalışırdık. Tüm yönlerden çok yakın iki dosttuk. Onunla dost olmak müthiş bir histi.

Çok iyi öğrenciler olmasak da ikimiz de okula hiç devamsızlık yapmazdık. Ama sonra Morgan, devamsızlık yapmaya başladı. İlk başlarda okula arada bir gelmezken sonradan üst üste birkaç gün gelmemeye başladı. Bir seferinde bir hafta boyunca okula gelmedi. Bu durum endişelenmeme sebep oluyordu ve okulda onu göremeyince özlüyordum. Okula gelmediği o günlerin bazılarında çok hasta oluyordu ve geceleri telefonlarıma bile çıkamıyordu. Telefonuma çıkamayınca çok hasta olduğunu anlıyordum. Artık hiçbir şey eskisi gibi değildi.

Morgan, her hastalanıp sonra tekrar okula döndüğünde çok yorgun ve bitkin oluyordu. Ardından da o yokken verilen ödevleri ve telafi sınavlarının derdine kapılıp, yeniden hastalanıyordu. Oldukça zayıflamıştı. Fazla bir şey yemediği apaçık belliydi. Öğle yemeklerinde ben çok acıkmış olduğumdan tepsimde bıraktığım tek lokma olmazdı. Morgan ise yemeğini aldıktan sonra tek yaptığı şey yemeğin tadının kötü olduğuyla ilgili şikâyet etmekti. (Okuldaki yemeği seven biri var mıdır?) Ancak onun yemek yememek istememesinin asıl nedeni yemeğin kötü olması değildi. Morgan kilo almamak için yemek yemiyordu. Bu oldukça garibime gidiyordu çünkü Morgan fazlasıyla zayıftı. Çocuklar genelde böyle şeyler söyledikleri için bu konu üzerine kafamı çok yormuyordum.

Aradan çok zaman geçmeden Morgan'ın devamsızlığı çok fazlalaştı ve artık evden eğitim almaya başladı. Morgan'ın hastalığı ve evlerimizin yürüyerek gidilecek mesafede olmamasından dolayı, onu haftalar boyu görmediğim oluyordu. Annem ve babam bir cumartesi günü, Morgan'ın bizde kalabileceğini ve bu şekilde birbirimizi doyasıya görebileceğimizi söylediler. Ertesi gün içinde alışveriş merkezinde biraz alışveriş yapıp, güzel bir şeyler yapıp, takılmayı planladık. O hafta sonunun gelmesini o kadar sabırsızlıkla bekliyordum ki o güne kadar geçen her günün üzerine takvimde çarpı işareti koyuyordum.

Morgan'ın annesi ve babası onu bize bıraktılarında çok şaşırdım. Eskisinden çok farklı görünen Morgan ise beni gördüğüne sevinmişti. Gözlerinin altında siyah halkalar vardı. Bluzunun altından kaburgaları gözüküyordu. O an onu görünceye kadar durumun bu denli ciddi olduğu aklıma

gelmemişti. İşte o gün Morgan'ın anoreksik olma ihtimalini düşündüm. Şaşırmama ve çok üzülmeme rağmen, durumu tam olarak bilmediğim için o hafta sonu boyunca bu konuyla ilgili bir şey söylemedim. Zaten Morgan durumundan utanır gibiydi onun utancını daha da çok arttırmak istemedim. Bir de ben ya da başka herhangi bir şeyin onun sinirlerini bozmasını istemiyordum. O 'hoş' hafta sonumuz bittiğinde ben daha ona çok kilo kaybettiğinden hiç bahsetmemiştim. Morgan'ın eski enerjisi hiç yoktu bu nedenle hafta sonundan 'hoş' diye bahsediyorum. Yapmayı planladığımız çoğu şeyi yapamadık. Hiçbir şey eskisi gibi değildi. Eskiden o kadar çok gülerdik ki ve çok hareketli kızlardık.

Televizyonda anoreksi ve bulimia hastası insanlarla alakalı bir program izledikten sonra Morgan ile ilgili zaten mevcut olan kaygılarım iyice arttı. O sırada eğer Morgan da bulimia ya da anoreksi varsa, bu hastalıkların onun ölmesine sebep olabileceğini kavradım. Endişemi ve üzerimde oluşan stresi tahmin edebilirsiniz. En iyi arkadaşım ölebilirdi.

Bu konu ile ilgili ne yapacağım hakkında bir fikrim yoktu. Asıl Morgan'ın yaşadığı stresi düşünüyordum. İlk olarak, kilo olayını açlıktan ölme raddesine kadar kafasında büyüttüğüne göre, dış görünüşünün ve kilosunun onu çok fazla rahatsız ettiğini düşündüm. Üstüne sağlığı ile ilgili de kaygılanıyor olmalıydı, apaçık kendini hep yorgun ve kötü hissediyordu. Eskiden olduğu gibi arkadaşlarıyla bir şeyler yapamadığı için de stres yaşıyor olmalıydı. Morgan'ı iyi tanıdığım için okuldaki not durumunun onun için önemli olduğunu biliyordum. Son zamanlarda başarısız olması da onun için stres yaratıyor olmalıydı. O kadar çok devamsızlığı olmuştu

ki notlarını düzeltmek ve derslere yetişmek için çok çalışması gerekmiş olmalıydı.

Morgan'a bir sürü telefon açtım ama o neredeyse hiçbirine çıkmadı. Telefona çıktığı ender zamanlarda ise onun kendisine acı çektirecek kadar zayıflamış olması konusunu açmayı beceremiyordum. Sonunda ona mektup yazmaya karar verdim. Ona anoreksi ve bulimia programından aklımda kalan her şeyi, onun bilmesi iyi olacak her şeyi anlattığım üç sayfalık bir mektup yazdım. Arkasından arkadaşlığımızın benim için ne kadar önemli olduğunu anlattım. Onunla yaşadıkları hakkında konuşmak için hazır olduğumu söyledim. Sağlığının beni çok endişelendirdiğini ve yardım alması gerektiğini düşündüğümü de yazdım. Anne ve babama bu olanları anlatacağımı o kızsa bile bunu yapacağımı çünkü onun benim için çok kıymetli olduğunu ve ihtiyacı olan yardımı alması için elimden gelen her şeyi yapmaktan çekinmeyeceğimi yazdım.

Morgan mektubumu okuyunca beni aradı. Ona bu denli değer verdiğim için minnet dolu olduğunu ancak beni bu kadar üzmek istemediğini söyledi. Hayatının tamamen kontrolünden çıktığını ve benim mektubumu okuduğu ana kadar bu konuda kendini kapana kısılmış, çaresiz ve tek başına hissettiğini söyledi.

Çok memnun bir şekilde söyleyeceğim şey Morgan'ın yeme bozukluğu için tedavi görmeye başlamasıdır. Ağır ağır da olsa iyileşiyor. Geçtiğimiz üç ayda üç kilo aldı. Ve kendini tekrardan mutlu hissetmeye başladı. Tüm bu gelişmeler kendimi en azından eskisinden daha iyi hissetmemi sağlıyor.

O mektubu yazmanın benim için nasıl da zor olduğunu sanırım hep hatırlayacağım. Fakat o mektubum Morgan'ın ha-

yatını değiştirdi. Gereksinim duyduğunda onun yanında olabildiğim için mutluyum. Fakat Morgan'ın sorunun üstesinden gelebilmesi için benim yardımımdan daha fazlasına ihtiyacı vardı. Nihayetinde anne babası, bir doktor ve bir psikolog ona gereksinim duyduğu yardımı sundular. Morgan'ın artık eskisi kadar stresli olmadığından eminim. Morgan'ın yardım alabilmesi adına yapmam gerkenleri yapmam gerçekten benim için zordu ama sonuç her şeye değdi. Morgan ve ben dostuz ve dostlar ihtiyaç anlarında birbirlerinin yanında olmalıdır.

Gina Rivera, 15

Arkadaşlar Dört Şekilde Stres Yaratır ve Stresi Yenmemize Yardım Ederler

Morgan'ın yaşadığı durum kendi açısından oldukça stresli ve korkutucu olmalı! (Tabii şüphesiz Gina için de Morgan'la olan arkadaşlığı stresli olmuştur.) Arkadaşların stresli zamanlarda yardım istenen ilk kişiler olması gibi aynı zamanda güçlü bir stres kaynağı olabileceklerini siz de büyük ihtimalle tecrübelerinizden biliyorsunuzdur. Bu niçin olur? Çünkü arkadaşlarımız aynı zamanda hayatımızdaki en önemli aynalardandırlar. Arkadaşlarımızın bazı zamanlarda stres yaratırken bazı zamanlarda da bu strese panzehir olmalarının dört nedeni:

♡ **Arkadaşlar bize ait olma hissini yaşatırlar.** Kendimizi tamamıyla bütün hissetmemiz için gerekli olan doğal kendini kabul içgüdülerimiz, başkaları tarafından kabul edilişimiz ve kendimizi bir yere ait hissedişimizle desteklenir. Eğer arkadaşlarımız varsa bir şeyin

parçasıyız demektir. Bu aidiyet duygusu, kendimiz mutlu hissetmemize ve halimizden memnun olmamıza önemli miktarda etki eder. Mutluluğumuz ne kadar fazlaysa hayatın sıkıntı ve baskılarıyla baş etme gücümüz de o kadar fazladır. Tabii bu durumda, arkadaşlarımız bizi dışladığında ya da reddettiklerini hissetirdiklerinde de yaşadığımız stres yine fazla olur. Bir arkadaşımızı kaybetmemiz büyük bir yıkım yaratır. Arkadaşlar, kendimizi anlamak ve kabul etmek için uğraştığımız zamanlarda, bize ihtiyacımız olan anlayış ve kabulü gösterirler. Onlara bizi sivilcelerimize, diş tellerimize, sınavlardan kötü not almamıza ve bazen söylediğimiz minik yalanlar da dahil olmak üzere, bunların hepsine rağmen severler. Arkadaşlardan yoksun olarak hayatta ilerlemeye devam edemeyiz. Özellikle de gençlik çağlarında arkadaşsız yaşamanın mümkün olmadığını hissederiz.

♡ **Arkadaşlarımızın var olması demek yalnız değiliz demektir.** Gençlik hayatımızın büyük bir bölümünde, evimizden, anne ve babamızdan hatta yaşadığımız çevreden daha uzak bir dünyayı keşfetmeye çalışırız. Okula başladığınız zaman hayata atıldığınız zamandır ve ilk kez eskisinden farklı şeyler yapıp kendi stilinizi geliştirirsiniz. Fakat her şey yalnız yapıldığında eğlenceli olmaz işte bu nedenle birlikte bir şeyler yapacağınız birileri olması gerekir. İyi bir dost, yaşantınızın daha eğlenceli olmasını sağlamakla kalmaz, hayatınızı da zenginleştirir. Belki de en önemli sebep, çok büyük ve bunaltıcı gözüken dünyada rahatlıkla bağlanabileceğiniz birilerinin olmasıdır. Bu dünyada eğer

arkadaşlarımız varsa yalnız değiliz demektir. Arada sırada tüm gözler sizi izlerken okulun koridorunda yalnız yürümek çok büyük bir sorun oluşturmaz ama gene de gözünüzü korkutabilir. Ama aynı koridordan arkadaşınızla geçtiğinizde tüm dünyaya kafa tutabilecekmişsiniz gibi hissedersiniz.

♡ **Anne ve babanız sizi severler fakat arkadaşlarınız size yardım eder ve tecrübelerini sizinle paylaşır.** Kendinizi ve hayatınızı arkadaşlarınızla ve onların hayatlarıyla karşılaştırabilirsiniz çünkü onların da sizinkilere benzer yaşantıları vardır. Arkadaşlarınızın yardımı sayesinde diğerlerinin de dünyayı sizin gördüğünüz gibi görüp görmediklerini anlarsınız. Onları izleyerek, kendinizi beğenebilir ya da standartlarınızı belirleyebilirsiniz.

Anne babanızın size yardım etmek için yapabildikleri her şeyi yapmalarına rağmen, içinde bulunduğunuz hali anlamanıza ve detaylı olarak incelemenize asıl arkadaşlarınız yardımcı olur. Onlar da sizinle aynı problemleri yaşadıkları için herkes birbirinin ne hissettiğini anlar.

Anne babanız, sizi sevip, koruyup, yolunuzu gösterirken, arkadaşlarınızın sizi anladığı şekilde sizi anlayamazlar. Bu gençlerin anne babalarından çok arkadaşlarına gereksinim duyduğu ya da onları daha çok sevdiği anlamına gelmemekle birlikte, gençler arasında başka türlü bir sevgi ve birbilerine gereksinim duyma hali vardır. Üniversite sınavından konuşalım. Anne ve babası, sınava hazırlanan gence şu tarz şeyler söylerek

cesaret verir: 'Özel ders almanı sağlayalım.', 'Eminim ki başarıcaksın.', 'Endişelenme, sadece elinden ne geliyorsa onu yap.' Fakat arkadaşınız, 'Cumartesi gecesi beraber ders çalışalım sen bana cebir çalıştır, ben de sana İngilizce çalıştırayım.' der. Arkadaşlar ayrıca, 'Sınav aklıma geldikçe midem ağrıyor.' ya da 'Ben kesin kaldım. Senin sınavın nasıldı?' gibi gerçekleri yansıtan ve ancak bir dosttan duyabileceğiniz şeyler söylerler.

Bu sözler, 'Yaşadıklarını biliyorum' ve 'Ben de senin gibi korkuyorum (veya kendimden eminim)' anlamına gelir. Arkadaşlardan gelen geri bildirimler, her zaman daha gerçek ve daha özgündür, arkadaşlarınız hep sizin tarafınızdadır. Buna benzer stresli durumlar, arkadaşlarla paylaşılır ki bu sayede durumdaki stres dozajı azalır.

♡ **Arkadaşlar, hep birbirleri için vardırlar.** Arkadaşlar, birbirlerini dinler, gereksinim duyduklarında birbirlerinin yanında yer alırlar, birbirlerini rahatlatıp, avutup, zor zamanların geçmesine yardım ederler. Bu, küçük, büyük sırlarınızı sizinle tutan, iyi ve kötü anlarınızda yanınızda kalan birinin olduğu anlamına gelir. İyi bir dost, sizi hiçbir zaman yargılamaz ve ön yargısız bir şekilde size kalbini sunar. Yani eğer yakın bir dosta sahipseniz, hayatınızda, stresli zamanlarda size değeri ölçülemez şekilde destek olacak, size yol gösterecek birisi var demektir.

ALIŞTIRMA: HANGİ ARKADAŞLARINIZ SİZİ STRESE SOKUYOR YA DA STRESTEN KURTARIYOR?

Arkadaşlar ne kadar da önemliymiş. Arkadaşlık kurmak, arkadaşlığı sürdürmek ve arkadaşlığı yitirmek, riske atılan bu kadar şeyle gerçekten stresli olaylardır. Arkadaşlarınız ekibinizin gerçek üyeleri mi? Arkadaşlarınızdan hangilerinin gerçekten ekibinizin üyeleri olup olmadığını bulmak için aşağıda yer alan ve onlara benzeyen soruları cevaplandırabilirsiniz.

- ♡ Her zaman benim yanımda kim olur?
- ♡ Sadece konuşmaya ihtiyacım olduğunda kim, beni dinliyor?
- ♡ Her konuda konaşabileceğim ve söylediklerimi kimseye söylemeyeceğinden emin olabileceğim kim var?
- ♡ Kim beni önemli buluyor ve kim benim için gerçekten en iyisini istiyor?
- ♡ Kötü hissettiğim zamanlarda kim kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.

Aşağıdaki alıştırma stresli zamanlarınızda size hangi arkadaşlarınızdan yardım isteyebileceğinizi belirlemenize yardımcı olacak. (Bir önceki öyküde anlatılan) Morgan'dan alıştırmaya katılmasını istedik ve onun alıştırmasıını örnek olarak kitaba aldık.

Arkadaşım: Gina Rivera

Onun benim ekibimden olduğunu nasıl biliyorum: Gina, sağlığımın iyileşmesi için ihtiyacım olan yardım ve desteğe kavuşabilmem için elinden gelen her türlü şeyi yaptı. Benim için ne kadar kaygılandığını sadece bana anlatmakla kalmadı, okuldaki hemşireye ve kendi anne babasına da bu durumu açtı ki bunu yapmanın onun için ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyorum.

Arkadaşım stresle baş etmemde nasıl yardımcı oluyor: Gina beni dinleyip, bana tavsiyelerde bulunuyor ve her zaman gerçeği söylüyor. Onun çabalarıyla ihtiyacım olan yardımı alabildim.

Hangi arkadaşlarınız stresle mücadele ekibinizde yer alıyor?

Aşağıdaki forma, seçtiğiniz bir arkadaşınızı ve hayatınızdaki stres ve baskılarla başa çıkmanızda size nasıl destek olduğunu yazın.

Arkadaşım: _____

Onun benim ekibimden olduğunu nasıl biliyorum: _____

_____

Arkadaşım stresle baş etmemde nasıl yardımcı oluyor:_____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Hayatınızı stres altında sanki stres bombardımanındaymış gibi hissettiğiniz zamanlar hep olacaktır. Sorunlarınızı çözerken size yardımcı olacak en azından sizi dinleyecek arkadaşlarınızın olması, stresli zamanlarda veya güç durumlarda gerçekten çok önemli destektir. Arkadaşlarınızı asla kaybetmeyeceğinizi düşünmeyin ve onlara hakettiklerinden az bir değerle yaklaşmayın. Arkadaş ve dostlar çok değerli varlıklardır, onlara, duygularına karşı hassas olun. Eğer istediğiniz arkadaşsa siz de iyi bir arkadaş olun.

O zaman, stresle mücadele ekibiniz ne büyüklükte? Genelde gençlerin çoğu ekiplerinin ne kadar büyük olduğunun farkında bile değillerdir. Sonraki bölümde destek ağınızın düşündüğünüzden çok daha büyük olduğunu anlayabilirsiniz ve bu gerçekten de güzel bir şeydir. Ekibinizde kimlerin olduğunu ve bu kişilerin ekip içindeki görevlerini öğrenin. Bilmeniz gereken diğer önemli şey ise siz ne kadar büyük olmasını isterseniz ekibiniz de o kadar büyük olur.

23

Akıl Hocaları, Rehberler ve Rol Modelleriniz: Stresle Başa Çıkma Ekibiniz Ne Kadar Büyük?

Ailenizin ve dostlarınızın size olan sevgisi ve desteği, hayattaki sıkıntı ve stresle mücadelede sizin için çok önemlidir. 'Bir artı bir üç eder' der bir atasözü ve iki kişinin birbirini gerçekten önemseyen iki kişinin ortak enerjisinin gerçek bir artı kuvvet olabileceğini anlatır. Kalpten gelen bu güç ve insanların bizim sadece dar günlerimizde yanımızda oldukları değil de pozitif hedeflere ilerlerken ve gelişimimiz esnasında da bizim yanımızda olduklarını, bize yardım ettiklerini bilmek, bize adına hayat denilen oyun bahçesinde yalnız olmadığımızı hissettirir. Diğer insanlar bizim iyi olmamızı istedikleri için önemsedikleri için bu amaçla çalışıyorlar. Diğerlerine 'bağlıyız.'

Onlara verdiğimiz isim öğretmen, rehber, antrenör olabilir, onların ortak özelliği bizimle dünya arasında bir bağ oluşturmalarıdır. Bu bağlantının yardımıyla kendimizi kendimizi kuvvetli, değerli ve önemli hissederiz. Bu pozitif saygı ve ilgi

bir devrim gibi, hayat bize kötü oyunlar oynadığında, oyunun dışında kalmamızı sağlayan, yardım aldığımızı, önemsendiğimizi hissetmememizdir. Büyük bir destek değil mi?

Çoğumuz rehberlerden, akıl hocalarından, örnek aldığımız kişilerden oluşan böyle bir ekibe sahibizdir. O kadar şanslısınız ki onların verdikleri güven ve yüreklendirmesi ile gücünüz artıyor, dünyanız daha da büyük gözüküyor. Bu şekilde hayatınızda var olan bazı küçük stres ve sıkıntılar daha da önemsizi lafını etmeye değmez hale dönüşüyorlar. Birazdan öyküsünü okuyacağınız Jennifer Newman, ona başarısız olmasının milyon ihtimalde bir olduğunu söyleyen bir antrenöre sahip olduğu için ne kadar büyük bir şansa sahip olduğunu anlatıyor. Kendinizi 'milyonda bir' bulunacak kişilerden biri olarak hissetmenizi sağlayan kişiler ekibinizde varsa, bu hayat oyununda sahip olduğunuz harika armağanlardan biridir.

Milyonda Bir

Bundan yaklaşık iki yıl önce ailemle iki haftalık bir tatilden dönüyorduk ve ben 'hayatım boyunca eve dönmeyi hiç bu kadar istememiştim' diye düşünüyordum. Harika bir tatil geçirmemize rağmen eve döndüğümüz için çok sevinçliydim. Evde tanıdığım tüm eşyalar özellikle de telesekreteri görmek beni gülümsetmişti. Tüm arkadaşlarım beni aramış gibi görünüyordu. Tatilimi arkadaşlarıma anlatmak için sabrımı zor tutuyordum. O sırada telesekreterde Krista'nın sesi duyuldu. Krista jimnastik takımındaki en yakın arkadaşlarımdan birisiydi. "Jen, bilmen gereken önemli bir şeyi söylemeliyim." diyordu. "Haberler kötü eve gelir gelmez ara beni." Haberin

ne olduğunu söylemiyordu fakat ses tonu gerçekten kötü bir şeyler olduğunu belli ediyordu. Ses tonunda anladığım kadarıyla, söyleyecekleri, bir yıl boyunca evden çıkmama cezası almaktan, Tommy Smitts'le ayrılmaktan, en iyi arkadaşınla kavga etmekten bile daha kötüydü.

Derhal Krista'yı aradım. Ben olduğumu fark eder etmez ağlamaya başladı. Hıçkırıkları arasında "Çok kötü bir şey oldu." dedi. O an en iy arkadaşımızın Asleyh'e bir şey olduğu aklıma geldi. "Söyle lütfen ne oldu?" dedim. Bundan sonra Krista antrenörümüz Bay Ryan'ın bir motosiklet kazasında öldüğünü söyledi.

Şoka girmiştim. Kulaklarıma inanamıyordum. Çalıştırıcımız Ryan gibi birisinin ölmüş olabileceğine inanamıyordum. Onun daha dünyaya vereceği şeyler o kadar çoktu ki. Üstüne üstlük daha o kadar gençti ki.

Bundan sonra gelen birkaç gün hayatımda yaşadığım en zor günlerdi. Cenaze töreni ile ilgil bilgi alırken bile hâlâ olanların gerçek olduğuna inanamıyordum. Bence bu çok yanlış bir şeydi. Antrenörüm gibi iyi bir insanın bir motosiklet kazasında hayatını kaybetmesinden daha yanlış bir şey olamazdı.

Antrenörümüz Ryan'ı bilen herkes onun *Bin Yılın En İyi Antrenörü* olduğu konusunda aynı fikirdeydi. Anlatmak istediğim onun muhteşem bir insan olmasıydı. Çalıştırdığı insanları gerçekten çok önemserdi ve bunu herkes de çok iyi bilirdi. Hayatını sürdürdüğü çevrede herkesin onu çok sevmesinin nedenlerinden birisi de buydu. Le Club Gymnastics'in hem ortağı hem de takımın antrenörü olarak, hayatını spora adamıştı. Ona hayranlığımın nedeni belki de buydu. Bay Ryan'ın yaşamından ve yaptığı şeylerden memnun olduğu

her davranışından belli oluyordu. Çalıştırıcılık stili hiç kimseye benzemezdi. Katı bir diktatör gibi değil de takımdaki herkese dost ve ikinci bir baba gibi davranırdı. Sadece onun etrafında olmak bile hayatımı ve bir sporcu olarak sportif becerilerimi geliştirmeme yarıyordu. Moralim bozulup, cesaretimi yitirdiğimde "Başaramayacağım, kaybedeceğim" diyerek söylendiğimde Bay Ryan "Hiçbir zaman bu şekilde konuşma. Sen çok iyisin. Kaybetme ihtimalin milyonda bir." diyerek moralimi yükseltirdi. Onun bana duyduğu güven şüphelerimi tersine çevirmemi sağlardı. Onun desteğiyle bir gün olimpiyatlara katılacağımdan emindim.

Şimdiyse içim acıyla kaplanmış bir haldeydim ve bölge finalleri için eğitimimi nasıl devam ettireceğimi düşünüyordum. O olmadan, yarışmalara katılmak da kazanmak da umutsuz durumlardı. Onun, yapabileceğimi sandığımdan çok daha iyisini yapmam için söylediği cesaret verici sözleri bir daha duyamayacaktım. Onun yardımıyla bir üst seviyeye daha çıkamayacaktım. O kadar komik olmasalar da her zaman beni güldürmeyi başarmış şakalarını bir daha duyamayacaktım. Gerçek böyle olamazdı. Hiç adil değildi. Her şey daha farklı olmalıydı.

Cenazenin ardından ilk bir hafta jimnastik antremanına gidemedim. Fakat jimnastik salonundan sonsuza değin uzak duramayacağımı biliyordum. Üstüne sadece onun için onu onurlandırmak adına oraya gitmem gerektiğinden emindim. Onun bana öğrettiklerini tüm dünyaya göstermeliydim. Onu gururlandırmalıydım. Antrenörüm Ryan adına yarışmalıydım. Bu nedenlerle kalbimdeki acıya rağmen jimnastik salonuna gittim. Onunla birlikte anılarımızla dolu bir yere gitme-

nin hiç de kolay olmayacağını biliyordum ama eninde sonunda bir gün bunun üstesinden gelmek zorunda kalacaktım.

Oraya vardığımda jimnastik salonun kapısında durup derin bir nefes aldım ve kendi kendime Bay Ryan'ı gururlandırmak için söz verdim. Geri dönüşte özellikle ilk adımı atıp, içeriye girmek zor geliyordu. Herkes her zaman yaptıkları gibi esniyor ve ısınıyordu ama çok korkunç bir şey olduğu belliydi, salonun havası tamamen değişmişti. İlk olarak herkes başka biriyle göz göze gelmekten kaçınıyordu çünkü eğer birbirimizin gözlerine bakarsak ağlayacağımızdan korkuyorduk. Zaten herkes ağlamamak için kendini tutmaya uğraşıyordu. Her yer Bay Ryan'ın anılarıyla doluydu. Bu en çok şimdi onun boş duran yerinde hissediliyordu. Nasıl oluyorsa yıllarca çalıştırdığı takımların ve kazandığı şampiyonların resimlerinin olduğu duvar madalya ve aldığı plaketlerin olduğu vitrin her zamankinden daha büyük görünüyordu. Bay Ryan bir kutunun içinde kız öğrencileri için saç bandı, toka ve ihtiyaç duyabilecekleri başka malzemeler bulundururdu. Her birimiz, içeriye girer girmez kaybettiğimiz bir toka gibi bir şeyi onun içinde bulmak için dosdoğru kutunun yanına giderdik. Fakat bugün kutu boştu. Tıpkı Bay Ryan'ın kalbimde bıraktığı boşluğu yansıtıyor gibiydi. Biz, şimdi Bay Ryan'ın yerini almış olan yardımcının, rahatlatıcı hareketleri ve kucaklamalarıyla avunmaya çalışsak da hiçbir şey onsuz, eskisine benzemiyordu. Salondaki herkesin benimle aynı hisler içinde olduğundan emindim. Jimnastik salonu bir zamanlarki o çok sevdiğim her gün gideceğim anı sabırsızlıkla beklediğim o aynı neşeli yer değildi artık. İlk antreman süresince gözlerim sürekli dolu doluydu ama diğer öğrencilerin durumunun da benimkinden bir fark yoktu.

LeCluc Gymnastic'te de benim hayatımda da artık hiçbir şeyin eskisine benzemeyeceğini biliyordum. Bildiğim diğer şey de sadece jimnastiğe devam etmekle kalmayacağım ve aynı Bay Ryan'ın istediği gibi tüm kalbimi ve ruhumu onun yoluna adayacaktım. Bay Ryan'ın benim için düşlediği buydu ve ben de bu sezon kendimi onun şerefine kazanmaya ve jimnastik alanındaki kariyerime verecektim. Antrenör olarak da bir insan olarak da milyonda bir rastlanacak türden biri olan Bay Ryan için bunu yapmak benim adıma da büyük bir şeref olacaktı.

Jennifer Newman, 16

1+1=3 Prensibi
Sizin Ekbinizde de Bu Yedi Oyuncu Yer Alıyor mu?

Hayatımızda akıl hocalarının ne kadar önemli rolleri olabileceğini kanıtıdır Jeniffer Newman'ın anlattıkları. Jeniffer Newman'ın hikâyesini okuduğunuzda, Bay Ryan'ın ona kendisinin ne denli kuvvetli ve yetenekli olduğunu hissetmesini sağladığını ve jimnastik salonun hem içinde hem de dışındaki stres ve zorluklarla mücadele etmesinde ne denli yardımcı olduğunu anlayabilirsiniz.

Sizi alkışlayan ve size destek veren kişilerin farkında olmanız önemlidir. Ekibinizin içindeki kişileri bilirseniz, bunalımlı bir zamanda ya da gündelik hayatın size sunduğu güncel streslerle yüzleşmek ve bu yüzleşmeden galip çıkmak için ihtiyacınız olan güveni kendinizde bulabilirsiniz.

Bir an durun ve düşünün:

♡ Kim beni cesaretlendiriyor?

♡ Kim yalnız başıma kurabileceğimden daha büyük hayaller kurmam için yardımcı oluyor?

♡ Kendimden daha büyük beklentiler edinmem için kim bana yardım ediyor?

♡ Beni yolunda çabalamama değecek amaçlar belirlemem için kim zorluyor?

Gençlerin çoğu bu soruları cevaplarken ekiplerinde yer alan bir grup yeni oyuncuyu keşfeder. Genelde bu yeni grubun sandığından hatta hayal edebildiğinden daha büyük olduğunu farkeder. Eğer yakından incelersek yedi tane yeni grup üyesini görebiliriz: Rehberler, akıl hocaları, örnek alınan kişiler, sizi olduğunuzdan daha iyi olmanız için zorlayanlar, size tavsiyeler verenler, destekçileriniz ve de işin uzmanları.

ALIŞTIRMA: SİZİ DESTEKLEYENLER KİMLER?

Çoğunlukla bizi destekleyen ve öven, bizim tarafımızda yer alan insanların oluşturduğu tabanın genişliğini bilmeyiz. Sizin tarafınızda aileniz ve arkadaşlarınızın dışında kimler var? Aşağıda sizi destekleyen ve sizin tarafınızda olan yedi grup yer almaktadır. Kategorilerden her birinde kimlerin bulunduğunu ve bu kişilerin size nasıl destek verdiğini yazın. (Eğer bazı insanlar birden çok kategori içine girerse şaşırmayın sadece bu kişilerin gerçekten sizin tarafınızda olduklarını bilin!)

Akıl Hocaları: Bu insanlar, size bir yere ait olduğunuzu, dünyada bir yeriniz olduğunu ve değerli olduğunuzu hisset-

tirirler. Bu kişilerle aranızdaki bağ anlamlıdır. Kalbinizden büyükannenizin sizi sevdiği gibi koşulsuzca sizi seven birine gitmek geldiğinde bu gideceğiniz kim oluyor? İlk sırada yer alan akıl hocanız kim ve bu kişi sizin yanınızda olduğunu ne şekilde gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Rehberler: Bu insanlar sizin ile alakadar olup, size yol gösterirler. Size fırsatlar sunup, 'detaylar'ı gösterirler. Okulunuzda yapılan kariyer gününde orada bulunmasını istediğiniz biri var mıydı? Bu kişi, onu oraya davet ettiğiniz için memnun oldu mu? İlk sırada yer alan rehberiniz kim ve bu kişi sizi desteklediğini ne şekilde gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Rol Modeller: Bu kişiler, sizin bir gün gelip de başaracağınızı umduğunuz şeyi başarmış olanlardır, sizin kahramanlarınızdır. Onların hedeflerine ulaşırken neler yaptıklarına bakabilir siz de onların yaptığı şeyleri yapmayı öğrenebilirsiniz. Belki de siz NASA'da çalışmayı hayal ediyorsunuz ve

astronot Steve Smith'in izlediği kariyer rotasına hayranlık besliyorsunuz. Veya belki de sporcu olmak isteğindesiniz ve Gabriela Reece'i tam anlamıyla bir profesyonel sporcu olarak görüyorsunuz. Örnek olarak aldığınız ilk sıradaki kişi kim ve o size nasıl destek veriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Sizi Meydan Okumaya Zorlayanlar: Bu insanlar yaptığınız şeylere ve hayatınızın içindeki yönünüze bakmanızı sağlarlar. Hayatınız hakkında kendinize sormanız gereken önemli bazı soruları sormanızı isterler. Öğretmenlerinizden biri sizden kendinize inanmanızı istemiş veya gençlik danışmanız inandığınızı etkili bir şekilde yaşamanın önemini size anlatmış olabilir. Sizi daha iyi olmaya zorlayan ilk kişi kim ve bu kişi size desteğini ne şekilde gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Size Öğüt Verenler: Bu kişiler size fırsatları gösterirler ve daha fazla dikkat çekmeniz için sizi yüreklendirirler. Size yarı zamanlı bir iş veya ileriki hayatınızda işinize yarayacak bir sorumluluk edinmenizi öneren biri oldu mu? Mesela İngilizce öğretmeniniz, "Güzel yazıyorsun. Reader's Digest dergisinin gençler için açtığı yarışmaya katılmasın. Sana başvurman için bir form vereyim." gibi şeyler söyledi mi hiç? Size tavsiyede bulunanların içinde ilk sırada kim yer alıyor ve bu kişi size olan desteğini ne şekilde gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Destekçileriniz: Bu kişiler sizin en iyi olduğunuzu düşünürler. Diğerlerine sizinle ilgili iyi şeyler söylerler. Belirli bir kişinin sizin için 'akıllı, emin ve genel olarak iyi bir insan' dediğini başka birinden işittiniz mi hiç? Destekçileriniz arasında ilk sırada kim yer alıyor ve bu kişi desteğini size ne şekilde gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Uzmanlar: Bu insanların uzmanlıkları, bilgileri ve 'zeka'ları, sizin açınızdan önemli ve işinize yarayan alanlardadır. Okulda yapılan Tarih Günü ya da Bilim Fuar'ı gibi özel bir etkinlik için, bu konularda yetkinliği olan belli bir kişiden, size ders vermesini ya da tavsiyelerde bulunmasını istediniz mi hiç? Hayatınızdaki uzmanlarda ilk sırada kim geliyor ve o size olan desteğini nasıl gösteriyor?

Kim: _____

Desteğini nasıl gösteriyor buna bir örnek: _____

_____

Beni desteklediğini nereden anlıyorum: _____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Rehberler, akıl hocaları, uzmanlar, destekçiler, örnek aldıklarınız ve daha fazlası. Dünyanızı genişleten ve hayat isimli bu labirentte manevralarınızı serileştirmenize yardım eden bu kadar fazla insanın varlığı sanırım kendinizi daha kuvvetli hissetmenizi sağlıyordur. Gençlerin çoğu için durum böyledir. Hayatımızda olup bize destek olan kişilerin bizim için değeri büyüktür. Onlar bizim yanımızda olduğu için çok şanslıyız.

Bunlara rağmen iyi ve kötü günde sizinle olan kişilerin en önemlisi yine de sizsiniz. Bir sonraki bölümde, hayatla ve hayatın içindeki iniş ve çıkışlarla mücadele edebilme becerilerinin temelinde çok basit şeyler olduğunu öğrenme fırsatını

bulacaksınız. Bu basit şeyler, sağlıklı ve zinde kalabilmeniz için kendinize nasıl baktığınızla ilgili temel ilkelerdir. Bugüne kadar sağlığınla ilgili temel sorumluluk genel olarak ailenize ait bir şeydi ama bugünden itibaren sorumluluk sizin. Zihniniz, bedeniniz ve ruhunuza iyi bakmanız yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri ancak aynı zamanda da en önemli görevinizdir. Ama kaygılanmayın. Bir sonraki bölümde, kendinize iyi bakmanızla ilgili bilgiler vereceğiz ve bu bilgiler kesinlikle stresten kurtulmanıza ve kendinize olan saygınızı arttırmanıza yardım edecek. Kendinizi tadına doyulmaz bir şey olarak görmekten daha güzel olabilecek başka bir şey var mıdır?

7

Önleme ve Başa Çıkma Becerileri: Kendinize İyi Bakmanın Mükemmel Yolları

İleriye bakmak ve hazırlanmak, geriye bakıp pişman olmaktan çok daha iyidir.

Jackie Joyner-Kersee
Atletizm Olimpiyatları Şampiyonu

24

Yazarlardan Mesaj

Büyük bir stresin altında olduğunu ve doğruyu bulabilmek için çaba harcadığını biliyoruz. Fakat bunu içki içerek ya da uyuşturucu kullanarak yapamazsın, bunların bir faydası olmayacağı gibi durumu daha da berbat ederler. Geçtiğimiz gün sana biraz akıl vermek için yapmaya çalıştığımız konuşmanın, karşılıklı olarak birbirimize bağırdığımız bir tartışmaya dönüşmesinden ötürü üzgünüz ama biz yalnızca içki ve uyuşturucunun senin hayatına verdiği zararları görmeni sağlamak istemiştik. Biz senin düşmanın değiliz, sadece senin iyiliğini düşündüğümüzü sen de bil istiyoruz. Etrafındaki insanlar senin yeniden onların tanıyıp sevdikleri kişi olmandan umudu kesmiş gibi görünüyorlarsa da özünde herkes seni çok önemsiyor. İstediğin her zaman yanında olacağımızı bil. Kendine daha iyi bakmanı umut ediyoruz ve Adam'ımızı geri istiyoruz.

Dostların

Tommy L., Candi M., Tara S.

Adam, Tommy, Candi ve Tara gibi dostlara sahip olduğu için gerçekten çok şanslı. Onların dostluğu ve desteği, bu karanlık krizin ortasında, Adam için çok fazla şey ifade ediyor olmalı. Ama artık Adam, arkadaşlarının ona verdikleri, yardım ve destek karşısında onlardan istediklerini yapmakla ilgili bir seçim yapmalı. Özellikle böylesi stresli zamanlarda, arkadaşlarınızdan destek umduğunuz gibi siz de kendinizi düzeltmeyi istemelisiniz. Bu ana kadar, anne ve babanız ve öğretmenleriniz ya da başka yetişkinler, sizin iyi olmanızla ilgilendiler. Ama şimdi artık siz bir gençsiniz ve kendi iyiliğinizin sorumluluğunu geniş ölçüde alabilecek kadar aklınız eriyor. İyilikle anlatmaya çalıştığımız, doğru beslenmek, yeterince dinlenmek, ihtiyacınız olan sporu yapmak ve başkalarına önem veren, kendine yeten bir insan olmanızı sağlayacak diğer gereklilikleri yapmak.

Sorumluluk almak, kontrolü ele almak manasına gelir. Hayatınızın içinde yer alan her konuda en iyi ve en doğru seçimleri yapacağınıza güvenmek demektir. Örneğin, belki siz de üzerinize düşen işleri ancak başkaları söylediğinde yapmaya meyillisinizdir. Örneğin, ev ödevinizi ya da evde yapmanız gerekenleri biri size (ikinci kez) hatırlatmadan yapmıyorsunuzdur. Kendi kendinizle ilgilenmek, ev ödevinizi yapmanız için kimsenin size hatırlatma yapmasına ihtiyacınız olmaması demektir. Eğer ödevinizi yapmazsanız bir sonraki gün okula yeterli hazırlığı yapmadan gitmiş olursunuz. Sizin de gördüğünüz gibi kendinizle ilgilenmeniz, 'Ödevimi yapmadığım için annem babam ve öğretmenlerim bana kızacak.' demenizden kat kat iyidir. Artık siz de genç bir insansınız ve hayatınızın birçok sorumluluğunu üstünüze alabilirsiniz. Bu sorumluluklardan biri de kendinize iyi bakmanız ve bakımın başkaları tarafından kontrol edilmesine gerek olmamasıdır.

Kendine iyi bakma'nın ne demek olduğunu gençler arasında sorduk. Gençlerin verdikleri cevaplardan çıkan en önemli on iki maddeyi aşağıda size sunuyoruz.

1. **Bedeninize iyi bakın.** Güvenlik ve sıhhatinizi tehlikeye atacak şeyler (uyuşturucu almak, içki içmek gibi) yapmayın.
2. **Akıl sağlığınıza iyi bakın.** Başkalarının sizin hakkınızdaki düşündüklerinin ve görüşlerinin, kendi hakkınızdaki görüş ve düşüncelerinizin önüne geçmesine izin vermeyin. Kendinize olan öz saygınıza iyi bakın. Sizin kendinizi gördüğünüz hal, başkalarının sizi gördüğü halden çok daha önemlidir. Kimse sizin kadar sizi iyi tanıyamayacağı için kendinize inanın. Kendinize en sevdiğiniz dostunuza davranıyormuş gibi, saygıyla davranın.
3. **Yaşamınız ve yaşamınızda neyi yapmak istediğiniz üzerine düşünün.** Yaşamın başınıza gelen olaylardan oluştuğunu ve bu olayların da bizim denetimimiz dışında oluştuğunu düşünme hatasına düşmeyin. Ne istediğiniz üzerine düşünün, bu isteklerinizi nasıl gerçekleştireceğinizi planlayın ve bu planlarınızı uygulayın. Hayatınızı boşa harcamaya ve hiçbir şey yapmak için gücünüz yokmuş gibi davranmaya ne gerek var?
4. **Hayatın olağan gündelik iniş ve çıkışları sizi şaşırtmasın.** Tüm yaşlardaki insanların, hayatı şahane görünen gençlerin bile, bazı zamanlarda kafasının karıştığını ve kendi içinde karışıklık yaşadığını bilin. Herkesin kendisinden emin olamadığı, aklının karıştığı, kendisini boşlukta sallanır gibi hissettiği zaman-

lar olmuştur. Bu zamanlar geçicidir. Zor günler geçirirken kendinize her zaman olduğundan çok daha iyi bakın. Eğer gereksinim duyuyorsanız yardım isteyin ve bundan çekinmeyin.

5. **İyiliğini ve doğruluğunu bildiğiniz değerleriniz olsun. Bu değerlerle tutarlı ve gururla savunabileceğiniz seçimler yapın.**
6. **Kendinizi tanıyın, kendinizin farkında olun.** Kendiniz ile ilgili, kişiliğiniz, yetenekleriniz, sizi mutlu eden şeyler ile alakalı bilgi edinin.
7. **Uğurlarında çabalamaya değecek amaçlar edinin ve onların yolunda çalışın.**
8. **İnancınıza bağlı kalın.** İnanç tüm var oluşla ilgili gerçeklerle ilgilidir; kalbinize ve ruhunuza yani özünüze yol gösterir.
9. **Mümkün olduğunca, öğrenebildiğiniz her şeyi öğrenmeye çalışın.** Fazlaca okuyun ve büyük dahilerle tanışın. Böylece kendi çıkarımlarınızı inceleyebilir, ön yargılarınızı gözleyebilirsiniz. Daima zihniniz açık olsun.
10. **Diğerlerine karşı saygılı, düşünceli ve içten olun. İnsanlar arasındaki farkların doğallığını kabullenin.** Herkes hayatta en iyi bildiği şekilde yol alıyor. Yolculuk süresince bir şeyler öğreniyor. Tek bir doğru yoktur. Elimizdeki imkânlar dahilinde yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışıyoruz.
11. **Hata yaptığınız zaman bunu kabul edin, af dileyin ve kendinizi affedin.** Eğer iyi huylu ve kibar bir insansanız diğer insanlarda size hoşgörülü davrana-

caklardır. Siz de kendi kendinize hoşgörüyle yaklaşın. Bazı zamanlarda hata yapmanız oldukça normaldir. Eğer hata yaptıysanız, hatanızı kabul edip, bu konu üzerine konuşun, hatalarınız için af dileyin ve bundan sonrası için daha iyi şeyler yapmaya çabalayacağınıza söz verin. Ardından hatanızı geçmişte bırakıp, yolunuzda ilerlemeye devam edin.

12. **Aklınızdan geçenleri insanlara söyleyin.** Düşündüklerinizi başkalarıyla paylaşmanız, stres yükünüzü hafiflettiği gibi herkesin başına zorlu şeyler gelebileceğini anlamanızı sağlar. Sorunlarınızı çözme şeklinizi başka insanlarla paylaşır ve onların sorunları nasıl çözdüklerini dinlerseniz, kendinizi daha iyi hisseder ve daha sonra karşınıza çıkan bir bunalımla yenilenmiş bir öz güvenle, daha kolay başa çıkabilirsiniz.

Bu on iki öneri kıymetli bilgiler içeren iyi önerilerdir. Yaşamın normal stresini en az ölçüde deneyimlemek ve hatta tamamıyla yok etme amacınız açısından bu tavsiyeler oldukça önemlidir. Bir sonra okuyacağınız bölümde, olabileceğinizin en iyisi olmak ve kendinize en iyi şekilde bakmak için yöntemler bulacaksınız. Bunların hepsi hayatınızdaki en önemli kişiyi, yani kendinizi sevme önem verme hedefiniz açısından çok önemlidir.

25

Beslenme, Uyku ve Bedeni Arındırma: Strese Karşı Direnç Edinmenin Üç Harika Yolu

İnsan bedeni, kuvvetli ve dayanıklı olduğu gibi hassas ve kırılgan da olabilen bir mekanizmadır. Onu gereksinim duyduğu besinlerle beslediğinizde o da sizin programınız dahilinde çalışmaya devam eder. Fakat eğer ihtiyaç duyduğu besinleri ona sunmazsanız en üst düzeyde bir performans sergilemez. Örneğin, bir doz fazla makarna verirseniz çok ağırlaşacaktır ya da bir doz fazla şeker verdiğinizde fazlaca hızlanıp, kontrolünüzden çıkacaktır.

Bedeninize dinlenmesi için ihtiyacı olan süreyi tanırsanız, yıllar geçerken o her yeni gün kendisini yenilemeye devam edecektir. Ancak yeteri kadar uyumasını sağlamazsanız, işleyişi daha da yavaşlayacak belki de gün içinde iş başında uyuklayacaktır. Diğer taraftan ihtiyaç duyduğundan fazla uyumasını sağlarsanız bu sefer de çalışmak istemeyecek ve daha yavaşlayacaktır. Bedeninizin ince ve hassas tüm bölümlerini spor yaparak çalıştırırsanız, bedeniniz zindeliği ve kuv-

vet enerjisiyle sizi şaşırtacaktır. Ama eğer ona spor yaptırmazsanız giderek tembelleşip, zayıflayacaktır.

Beden şaşkınlık verici bir makinedir. Strese karşı duyarlıdır. Eğer bunlara inanmıyorsanız 17 yaşındaki Becca Chang ve onun en sevgili amcasının hikâyesini okuyun.

Gölge Günü

On altıncı doğum günümde, ailem bir aile toplantısı tertiplemişti. Aynı şehirde yaşadığımız amca ve yengem de bu toplantı için bize geldiler. Bu beni çok sevindirdi çünkü onları çok severim. Akşam yemeği sırasında amcam, ofisteki işlerinin yoğunluğundan, karmaşıklığından ve stresinden bahsetti. "Birçok projeyi aynı zamanda yapıyoruz." dedi ve şöyle devam etti: "Fazlaca yoğun ve bir o kadar da stresliyiz."

"Benim hayatımdan bahsediyorsun gibime geldi." dedim. "Ben de fazlaca stresliyim."

Amcam gülerek, "Stresli misin?" diye sordu. "Senin hayatında nasıl bir stres olabilir?"

"Sayamayacağım kadar çok" dedim.

"Yapma canım lütfen, sen benim durumumda olduğu gibi her gün yeniden işe gitmek ve insanları yönetmek mecburiyetinde değilsin." dedi.

"Hiç olur mu?" diyerek ona anımsatmaya başladım. "Benim de her gün gittiğim bir işim var. İsmi de okul. Ve ben de burada her gün insanlarla uğraşıyorum. Bu insanlar da öğretmenler ve sınıftaki arkadaşlarım."

Amcam, "Fakat bu farklı bir durum" dedi ve devam etti, "gerçek dünyadaki gibi senin dünyanda üzerinde baskılar yok. Örnek olarak, faturaları ödemek, vergiler hakkında düşünmek zorunda değilsin. Kendi yiyeceklerini kendin karşılamak ve üzerine bir de yemek pişirmek zorunda değilsin. Yani anlatmaya çalıştığım okula gidip, arkadaşlarınla vakit geçirmende kötü olan ne var, anlayamadım. Benim hayatımın da seninki gibi olmasını çok isterdim. Keşke yeniden dünya umurunda olmayan bir genç adam olabilsem. Ne zaman istersen seninle yer değiştirebiliriz."

Amcamın böyle düşündüğüne, genç olmamdan dolayı tamamen stressiz bir hayatım olduğunu sanmasına inanamıyordum. Kendi gençlik dönemi sanki çok uzaklarda kalmış gibiydi. Arkadaşlarımın tamamı da aynı benim gibi hayatlarının çok stresli olduğunu düşünüyorlar. Sabah saat çalıyor ve ben güne koşarak başlıyorum. Saatin zilini duyduğum anda kendimi banyoya atıyor, banyo yapıyorum. Ardından hızla giyiniyor, kahvaltımı yapıyorum. Tüm bunları yaparken de bir yandan gün içinde yapmam gerekenleri programlıyorum. Neredeyse her zaman teslim edilmesi gereken bir ödevim ya da gireceğim bir sınav oluyor. Tüm hayatım bir şeylere zamanında yetişmek ile geçiyor. Gün içinde yapılacak milyonlarca işim oluyor ve bunların hepsinin de hemen yapılması gerekiyor. Üstüne ben de insanları 'idare ediyorum": Her yeni gün altı tane öğretmen görüyorum (altı tane dersim var), ayrıca rehberim, okul müdürü, müdür yardımcısı, sınıftaki arkadaşlarım ve dostlarım var. Müdür, müdür yardımcısı ve rehberi her gün görmüyor olsam da arada görüyorum.

'İşten' eve gelişimde tek dileğim birazcık televizyon izleyip, rahatlamak oluyor. Bazı zamanlarda bunu gerçekleştirebiliyorum ama bunu tam olarak rahat kafayla yapamıyorum. Her gün okuldan eve geldiğimde yerine getirmem gerken bir dizi sorumluluk beni bekliyor oluyor. Ayrıca üstüne ev ödevleri. Saatlerce tarih sınavına çalışıp, matematik problemi çözüp, karşılaştırmalı makaleleri yazdıktan veya ne ödev verildiyse onu yaptıktan sonra, yatmaya gidiyorum. Ama hiçbir şey değişmiyor! Ertesi sabah tekrar kalktığımda yine aynı şeyleri yapmam gerekiyor.

Bu olayın üstüne okulumuzda *Bir Gencin Bir Günlüğüne Gölgesi Olun* projesi başladığında hemen amcamı bir günün her anını, tamamıyla benimle birlikte geçirmesi için okuluma davet ettim. Davetimi kabul ettiği için çok heyecanlandım. Bir günlüğüne de olsa ofisten uzak kalmak onun için de güzel bir dinlenme fırsatı olacaktı.

Onun nasıl bir gün düşlediğinden emin değilim ama sabah ders aralarında birkaç görüşme yapmak amacıyla bir cep telefonu ve yapacak başka bir şey olmadığında okumak üzere getirdiği iş notlarıyla onu görünce, yaşamımdaki bir günün nasıl olduğuna dair ya da o gün yaşayacaklarının neye benzeyeceğine ilişkin hiçbir fikri olmadığını anladım.

Amcam sınıfta yanıma oturmaktan hoşlandı. Gözleri parlıyordu sevincinden. Üzerine giydiği, kot pantolonu, denizci tişörtü ve eski spor ayakkabılarıyla çok tatlı görünüyordu. Biraz demode kalmıştı ama bunu ona söylemedim. Yanımda olmasından ben de memnundum. Tabii bir de günün sonuna geldiğimizde, benim hayatımın basit ve rahat olduğuna yönelik olan fikrinin değişeceğini biliyordum.

Yüzündeki ifadenin sevinçli oluşundan ilk ders olarak girdiğimiz tarihten hoşlandığı belli oluyordu. Öğretmeni dinlerken diğer yandan tarih kitabına göz attı ve kitaptaki bazı konularla gerçekten ilglendi. Fakat ikinci dersin yani matematik dersinin sonunda yüzü daha ciddi görünüyordu. Üçüncü derse girmeden evvel koridorda, "Okuldayken keşke matematikle biraz daha fazla ilgilenseymişim."dedi.

Üçüncü saatin (İspanyolca II) bitiminde amcam biraz daha yorgun görünüyordu. Saat daha on bir buçuktu ve o, başının ağrımaya başladığını söyledi. Saat bir buçuğa geldiğinde, "Bu kadar uzun vakit, oturup bir şeyler dinlemeye çalışmak çok yorucu. Biraz ayağa kalkmak ve yürümek istiyorum. Sınıf içinde böyle bir şeye izin vermemeleri çok kötü" dedi. Ardından kafeteryada yemek yediğimiz sırada, "Şu karşımızda oturup gülen kız umarım bana gülmüyordur bana mı gülüyor?" diye sordu ve ekledi, "Niçin gülüyor? Umarım amcanın hiçbir şeyden alınmayan biri olduğunu falan düşünmüyordur."

"Biraz gevşe amca lütfen" dedim. "Matematik dersi sırasında sorunun yanıtını kafamdan hesaplayamayıp, yazarak bulduğumda da gülmüştü." Amcam bu durumdan bile utandıysa beşinci derste öğretmen ona Birleşmiş Milletler Genel Sekreterinin adını sorduğunda ve o bu soruyu cevaplayamadığında o zaman neler hissettiğini bir düşünün. Öğretmen soruyu sorduğunda ürkmüştü bana dönüp fısıldyarak, "Bu soruyu yanıtlamam gerekiyordu. Kendimi aptal gibi hissediyorum. Üstüne herkes de bana bakıyor." Altıncı saate geldiğimizde sabrının da sonuna geldiğimiz anladım. Saatine bakarak, "Ne kadar zaman kaldı. Acıktım, yorgun ve kötüyüm." dedi.

Okul günümüzün sonuna geldiğimizde amcam, genç olmanın sadece tatlı bir hayat yaşamak olmayabileceğini kabul etti. "Bu epeydir geçirdiğim en uzun ve stresli günlerden biriydi." dedi ve "Şimdi gidebilir miyim artık lütfen?" diye ekledi.

"Tabii ki" dedim "Ben de bir iş görüşmesine gideceğim bir video dükkânında yarı zamanlı bir işe girmeye çalışıyorum."

"Bunları nasıl başardığını gerçekten kavrayamıyorum." diye yanıt verdi.

Amcama geldiği için teşekkür ederken, "Yarın için verilen ödevi yapmayı unutma." diye ekledim.

O da "Bunu artık sana bırakıyorum. Kendi işimi seninkine tercih ederim."

"Ben de böyle düşüneceğini tahmin etmiştim." deyip onu yolculadım.

Amcam artık benim hayatımında onun ofisteki hayatı gibi yoğun ve stresli olduğunu biliyor. Yapılması gereken sürüyle iş var ve bunların içine okuldan dönüşte evde yapmam gerekenleri katmıyorum bile. Yarı zamanlı bir işe girdiğimde bir de bunlara iş saatleri eklenecek. *Bir Gününüzü Bir Gençle Beraber Geçirin* projesinin sayesinde amcam gerçek stresin ne olduğunu öğrenmiş oldu.

Becca Chang, 17

Siz de Becca'nın yaptığını yapmak hayatınızın stresli olduğuna birilerini ikna etmek istiyor musunuz? Veya amcasının yaşadığı gibi insanın başını ağrıtacak kadar stresli olduğunu göstermek. Becca'nın çok iyi bildiği ve amcasınında sonra-

dan öğrendiği üzere stressiz bir hayat yoktur. Okula gitmek, arkadaş ve öğretmenlerle ilişkiler, ev ödevleri, yarı zamanlı işler, gençlerin hayatında strese yol açabilen kaynakların sadece birkaçıdır. Stresin tamamen önüne geçemeseniz de ona karşı yapabildiğinizce hazırlıklı olmak için çalışabilirsiniz. Hazırlık için yapılacakların başında, düzgün beslenmek, yeterli spor yapmak ve güzel dinlenmek gelir.

Bedenin Yakıtı Besinler: Yakıtınızın Kalitesini Arttırmanın Üç Yolu

Bedeninizin stresle savaşında önde gelen ve en önemli savunma hattı, iyi beslenmekten geçer. Yedikleriniz, ruh durumunuzu, enerji seviyenizi, duygularınızı, düşüncelerinizi, aldığınız kararları etkiler ki tüm bunlar baskı altında kaldığınızda üstesinden gelebilmek için ihtiyaç duyduklarınızdır.

Bazı zamanlarda beslenme, çok da önemi olmayan gayet sıradan bir durum gibi görülebilir. Yani öğle yemeğinde salata yerine hamburger yediğiniz için bir anda devrilmezsiniz. Ayrıca sağlıklı beslenmekle sizin için özel olan kişinin sizi dansa davet etmesi arasında da bir bağlantı varmış gibi görünmez. Fakat şöyle bir durum vardır ki aldığınız besinlere, o kişi size çıkma teklifi ettiğinde veya tam tersine etmediğinde yaşadığınız stres ya da daha beteri o kişi size çıkma teklif edecek mi yoksa etmeyecek mi diyerek geçen zamanda üstünüzde hissettiğiniz baskıyı idare ediş şeklinizle, yediklerinizin arasında bir ilişki vardır.

'İnsan ne yiyorsa o'dur.' deyişi, stresle baş etme konusu için de çok anlamlıdır. Aşağıda beslenme ve stresle mücadele etme arasındaki ilişkinin üç yönü yer alıyor.

1. **Bedeninizi nasıl bir yakıtla doldurduğunuz, yani yedikleriniz, nasıl hissettiğiniz (sakin, canlı, yorgun, kızgın, tembel veya harika) ve dolaylı olarak önünüzdeki günle nasıl başa çıkacağınız üzerinde büyük etki yaratır.** Örneğin sabah kahvaltı olarak birkaç adet şekerle kaplı kurabiye yediniz mi hiç? Büyük ihitmalle şeker sayesinde büyük bir enerji patlaması yaşamışsınızdır ancak öğlen olduğunda bu enerji azalmıştır. Stresli bir durum sizden ona tüm dikkatinizi vermenizi ister ancak eğer yeterince gücünüz yoksa yüzleşme veya karar verme anı için en iyi şekilde çabalayamazsınız. Şekerin verdiği tüm enerjiyi hissediyor olsanız da ya da enerjinizin tükenmesi yüzünden zayıflaşmış olsanız da stresle baş etmek için tam olarak donanımlı değilsinizdir. Mesela her zaman olduğu gibi yapılacak milyon tane işiniz var. Bu listeye arkadaşlarınızla bir arada olmanın verdiği heyecanı ve okul hayatında sizden istenen bir sürü şeyi ve benzer şeyleri de ekleyin. Şimdi önünüze hiç beklemediğiniz bir durum çıksın ve stres yaratsın. Örneğin, yakın dostunuzla tartışmak, arabanızın lastiğinin patlaması veya öğretmeninizin sürpriz bir sınav yapması gibi bir durum. Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız günün getirdiklerine hazırsanız, bu beklenmedik stresli durum sadece biraz canızı sıkar, bazı planlarınızı değiştirmenize neden olur fakat stresten deliye dönüp, gözyaşlarına boğulmanızı sağlamaz. Ayrıca net düşüme bece-

riniz çalıştığı için önünüzdeki sorun için güzel çözüm önerileri de bulabilirsiniz. Ama bedeninize yeterli yakıtı koymadıysanız, şekerin yol açtığı yüksek enerji durumundaysanız yahut enerjinizin azaldığını hissediyorsanız, beklenmedik bir sorunla karşılaştığınızda performansınız düşük olur. Üstüne yeni stres yaratarak var olan sorunu daha da kötüleştirebilirsiniz.

2. **Stres altındayken, bedeninizin fiziksel taleplerinizi karşılamaya hazır olması gerekir.** Beden eğer önemli gıda maddelerinden yoksun kalırsa gerektiği gibi çalışamaz (Örneğin, size gereksinim duyduğunuz enerjiyi sağlayamaz). Bu, stresin yarattığı etkilere karşı dayanma gücünüzün azalacağı üstüne standart programınızda yer alan işleri yaparken bile zorlanacağınız anlamına gelir. Sağlık ve beslenme uzmanları, kızların günlük olarak 2500-2700 kaloriye gereksinim duyduklarını erkeklerin ise günlük 2800-3000 kaloriye ihtiyaçlarının olduğunu ancak bu şekilde gelişen bedenlerinin taleplerini karşılayabileceklerini söylemektedirler. Fakat burada 'iyi kalori' ve 'boş kalori'nin birbirinden ayrılması gerekir. Eğer 3000 kaloriyi şekerden sağlıyorsanız bu bedeninizin etkili bir şekilde çalışması için yeterli olmaz. Tabii ki stresin etkileriyle mücadelenizde hiç işinize yaramaz.

   Bedeniniz ayakta kalmak için toplamda kırk yedi ayrı besin maddesine ihtiyaç duyar. Sebzeler, tahıllar veya tahılla zenginleştirilmiş ekmek, bir proteinli gıda (fasulye ya da et) ve süt, bedeninizin normal işlevlerini yerine getirebilmesi için yeterlidir. Sağlık ve beslenme

uzmanları, besin maddelerinin uygun karışımlarını almanın, dengeli beslenmenin en iyi yolu olduğunu söylemektedirler. (İster protein, ister karbonhidrat ister sebze olsun, tek tip gıda ile bedene zarar verir. Bu durum bedeni iyi işlev yapabilmesi için ihtiyaç duyduğu dengeden mahrum bırakır.)

3. **Bedendeki tüm hücreler gibi beyin hücreleri de iyi işlev görmek için doğru beslenmeye gereksinim duyar.** Kimyasal açıdan, bedenin en nazik organı beyindir. Eğer gerekli besin maddelerinden yoksun kalırsa en üst düzeyde çalışamaz. Çok fazla şeker yemek veya vitamin eksikliği yaşamak beynin normal ve işlevsel bir biçimde çalışmasını engelleyebilir.

   Hedefinizi unutmayın**:** Bedeninizin olabileceği en iyi halde olabilmesi için besinlerden yararlanın. Önemli bir sınavdan önce, yıl sonu sınavları yaklaştığında, tenis takımının seçmelerine katılacaksanız, birisinden ayrılmanız gerekiyorsa ve bunu ona söyleyecekseniz veya buna benzeyen durumlarda güne güzel bir kahvaltıyla başlayıp, tüm gün bedeninize ihtiyaç duyduğu besinleri sağlayın. Sınavınız dolayısıyla yaşayağınız 'stres atağı' saat ikide ise yorgun ve aç hissediyorsanız kendinizi, yüksek enerjili bir besin yiyin ya da bu durumda bir meyve de işinizi görebilir. Enerjiniz giderek azalıyorsa bir paket kurabiye ya da cips yerine, bir enerji yiyeceği ya da bir paket fındık yiyin.

   Yediklerinizin, büyüme sürecinde olan bedeninizi iyi beslemesi, etkinliklerinizi sürdürebilmenizi sağlaması ve hayatın stresleri ve baskılarıyla başa çıkmanız için gereken enerjiyi size sağlaması önemlidir.

Egzersiz Yaparak Stresi Önlemenin Beş Önemli Yolu

Beden ne kadar da güçlü bir makine olursa olsun, gücünü muhafaza etmek ve iyi çalışmak için egzersize ihtiyaç duyar. Egzersiz yapmanın en görünen faydası kaslarınızı güçlendirmenizde ancak stresle mücadelede stresin etkilerini azaltmak için de egzersiz önemlidir. Aşağıda egzersiz, strese karşı çok daha esnek olmanıza yardım edeceği beş yol:

1. **Egzersiz sinirlerinizi gevşetirken, duygularınızı dengeler.** Kendinizi stresli ve gergin hissettiğiniz bir zamanda hiç koşmaya gittiniz mi ya da bisiklete bindiniz mi? Böyle bir deneyim yaşadıysanız bu etkinliklerin ardından ne kadar gevşediğinizi hatırlıyorsunuzdur. Çünkü spor yaparak birikmiş stresi yakarız bu da sinirleri gevşetir ve duyguları dengeye getirir.
2. **Egzersiz aldığınız oksijen miktarını arttırdığı için (hem fiziksel hem de zihinsel açıdan) dikkatinizi yükseltir.** Daha iyi düşenebilirsiniz daha iyi düşünebildiğiniz için stresle daha kolay baş edebilirsiniz. Aerobik egzersizi, ciğerlerinize gelen oksijen miktarını arttırır ve aynı zamanda stresin yol açtığı gerginlikten sizi kurtarır. 'Aerobik' kelime manasıyla, yüksek düzeyde çaba sarfetmenizi ama bu arada kalbiniz ve akciğerlerinizin temin edebileceğinden daha çok oksijen yakmamanızı sağlayan etkinlik düzeyidir. Uzmanlar, bedenimizin etkili ve etkin bir şekilde çalışması için haftada en az üç kere yirmi dakika-yarım saat arasında yoğun fiziksel etkinlikte bulunmamızı tavsiye ederler.

(Bunu duyduğunuza sevineceksiniz: yirmi – otuz dakika istediğiniz gibi basketbol oynamak veya dans etmek stresi yok etmek ve oksijen düzeyinizi arttırmak için yeterlidir.)

3. **Egzersiz enerji seviyenizi yükseltir.** Eğer kendiniz yorgun hissediyorsanız stresle daha zor baş edersiniz. Egzersiz yorgunluktan kurtulmanız için size yardımcı olabilir, çünkü egzersiz sayesinde enerjiyi bir taraftan yakarken bir taraftan depolarsınız. Okulda kendinizi aniden çok yorgun hissettiğiniz ve son derse girmeden eve gitmeyi istediğiniz zamanlar olmuştur. O sırada bir arkadaşınız gelip, yakalamaca oyununa katılmanızı önerir. Oyun başladıktan sonra birkaç dakika içinde yorgunluğunuz gitmiş, kendinizi canlı ve kuvvetli hissetmeye başlamışsınızdır.
4. **Egzersiz, iyi hissetmenizi sağlar.** Spor yaptığınızda endorfin salgınız (bedenin moral düzeltici hormonu) arttığı gibi, kendinize iyi bir armağan da vermiş olursunuz. Bedeninizdeki endorfinlerin artması, beyninize giden oksijenin çoğalmasının yanında kendinizi de daha iyi hissedersiniz. Kendinizi iyi hissettiğinizde, yaşadığınız hayatı beğendiğinizde, başka bir zamanda gözünüze daha stresli görünebilecek şeyler daha az tehlikeli, daha az moral bozucu ve daha az 'hayat memat meselesi' olarak görünür.
5. **Egzersiz uyku kalitenizi arttırır.** Arkadaşlarınızla yürüdünüz ve güzelce spor yaptınız. O gece yatağınıza yattığınızda harika bir uyku sizi bekliyor. Egzersiz iyi uyumanıza yardımcı olur. Bedeniniz gerektiği

kadar dinlendiğinde stresle daha etkili bir biçimde baş edebilirsiniz. Bu durumda stres, sizi bunaltamaz gücünüzü ona vermezsiniz. Güzel bir uyku düzeni, stresle mücadele becerilerinizi en etkin şekilde kullanmanızı sağlar yani stresle mücadele ederken daha başarılı olmanızı sağlar.

İyi haberler şöyle ki spor yapmanın pek çok yolu vardır ve bazıları ilginç hatta eğlencelidir. Sporunuzu okulda yapmaktan, okul sonrası bir spor salonuna gitmeye, paten kaymaktan, koşmaya ya da kik boks yapmaktan dans etmeye, bunların hepsi bir çeşit spordur ve strese karşı esnekliğinizi arttırır. Yalnızca belli beden disiplinleri ile sınırlı değilsiniz bunu bilmek ne kadar güzel değil mi? Televizyon izlerken ya da en sevdiğiniz müzik CD'sini dinlerken dans edebilirsiniz. İşte bu zor değil! Bu kadar enerji sarfettikten sonra gevşemek ve rahatlamak için daha iyi bir nedeniniz olacak. (Bu stresli zamanlarda sakin kalmanız açısından da çok yararlıdır.)

Stresli misiniz? Rüyaya Dalın: Stres ve Uykunuz

İhtiyacınız kadar uyumanız gerektiğini duyunca kendinizi uykuya teslim etmeyi anladıysanız bu doğru değildir. Uyku sağlıklı yaşamanız için çok gerekli bir unsurdur, uykunuz yeterli değilse bedeniniz yaşamsal görevlerini yerine getiremez. Uyuduğunuzun ertesi sabahı dinlenmiş olarak kalkmanız ve hayatınızdaki sıkıntı ve baskılarla bu şekilde daha rahat başa çıkmanızın yanında iyi uykunun diğer üç önemli nedenini aşağıda okuyabilirsiniz.

1. **Dinlenmiş bir beden farkındalık sahibi olmanın ve olaylar üzerindeki denetiminizin anahtarıdır.** Hiç kendinizi sorunları çözmek için uğraşamayacak denli yorgun hissettiniz mi? Buna benzeyen zamanlarda, sorun yokmuş gibi davrandığınız için ya da yorgunluktan gereksiz, abartılı tepkiler verdiğiniz için işlerin daha kötüye gitmesine sebep oldunuz mu hiç? Sağlık uzmanları gençlerin, büyüme ve gelişme dönemlerinde günde sekiz ila on iki saat arasında uyumaları gerektiğini söylemektedir. Bedeninizin büyüme çağındayken yaşadığı zorluklara bir de gençlik dönemi sıkıntılarıyla uğraşmayı ekleyin!

2. **Uyku, bedeninizin kendini iyileştirdiği dönemdir.** Siz uyurken kaslarınız gevşer, nefes alış veriş ve kalp atış hızınız azalır ve de beden sıcaklığınız düşer. Bu iyileşme dönemi sayesinde bedeniniz strese dayanıklılık kazanır. Bu söylediklerimiz tüm uykular için geçerli değildir.

   İki türlü uyku vardır: NREM (hızlı olmayan göz hareketi) ve REM (hızlı göz hareketi). Bunlar karmaşık gelmiş olabilir ama hiç de karmaşık değildir. NREM uykusunda yani 'en iy uyku'da, gözleriniz çok az hareket ederken, bedeniniz en derin gevşeme halindedir. NREM uykusu dört parçadan oluşur ve her bir aşamadan diğerine geçerken uykunun daha derin bir evresini yaşarsınız. Bahsedilen aşamalardan en sonuncusunda beden en iyi dinlenmeyi yaşar (bedendeki tüm kaslar en çok bu aşamada gevşer). Beden kendisini bir tek gevşeme halindeyken iyileştirebildiği için

uykunun NREM bölümü beden sağlığınız açısından çok büyük önem taşır. Egzersiz uzmanları, düzenli spor yapan ve yatağa gevşemiş olarak yatan kişilerin spor yapmayanlara kıyasla NREM uykusunda daha çok kaldıklarını belirtmektedirler. Uyuma süresinin yaklaşık yüzde yirmi beşini kapsayan REM uykusu esnasında beyin hâlâ üst düzeyde çalışmaktadır. REM uykusu ayrıca rüyanın görüldüğü uyku bölümüdür.

3. **Uykuda beden kendini yeniler.** Bedeniniz uykuya ihiyaç duyar. Bedeninizin günlük hayatınızın beklediği talepleri karşılama yeteneğinde kesin bir modelle çalıştığını fark etmişsinizdir. Örneğin, büyük ihtimalle her gün aynı saatlerde uyanıyor, aynı saatlerde acıkıyor ve aynı saatlerde yoruluyorsunuzdur. Bu yirmi dört saatlik enerji akışı devresine *sirkadyen ritim* denilir. Vücut sıcaklığınız, ruh durumunuz ve uyanıklığınızın yaptığı iniş ve çıkışlar her gün neredeyse aynı saatlerdedir. Başka bir şekilde söylersek bedeniniz önceden tahmin edilebilir bir rutini takip eder. Örneğin, her gece yattığınız saat aynıdır ve öğle yemeği vakti geldiğinde saatinizi yoklamaya başlamışsınızdır. Bedeniniz bu rutinin komforuna ve yenileyişine alıştığında, stresin fiziksel ve duygusal etkilerine karşı daha dayanıklı hale gelir.

İhtiyaç duyduğunuz uykuyu alıyor musunuz? Burada iyi bir gece uykusu için bazı önerilerimiz var.

♡ Yeterli miktarda egzersiz yapın. Bedenin yorulduktan sonra dinlenmek istediği zamanlarda uyuduğu uyku gibisi yoktur.

♡ Her gece aynı saatte yatağa gidin. Beden güvenebileceği bir rutini olmasını sever.

♡ Yatmadan az evvel heavy metal ya da yüksek tempolu müzikler dinlemeyin. Bu tarz müzik dinlemek sizi canlandıracaktır. Bu tür müziği enerji kazanmaya ihtiyacınız olduğu sabah yahut okuldan dönüş saatlerinde dinleyebilirsiniz. Yatağa girmeden evvel rahatlatıcı ve gevşetici parçalar dinleyin. Bu şekilde ertesi günkü programınızı ve bitirdiğiniz günün karmaşasını aklınızdan çıkarıp, sakinleşebilirsiniz.

♡ Aklınızı, moralinizi düzeltecek tatlı ve güven veren düşüncelerle doldurun. Bunlar ardınızda bıraktığınız günü kapatmanıza ve harika bir yeni gün için ihtiyacınız olan dinlenmeye, kendinizi sakinlikle bırakmanıza yardımcı olacak düşünceler olsun. Amacınızın gevşemek ve uyumak olduğunu aklınızda tutun.

♡ Yatmaya gitmeden önce bir şeyler yemeyin. Siz gece için dükkânınızı kapatırken, midenizin sindirim işleriyle yorulmasını istemezsiniz.

♡ Kafein, şeker ve nikotin gibi uyarıcılardan sakının. Bunlar sizi uyanık tutar.

♡ Rahatlatıcı bir atmosfer hazırlayın. Odanızın duvarları dinginleştirici renklerde olsun ve üzerilerine sevdiğiniz resimleri, aile ve arkadaşlarınızın fotoğraflarını asın ve favori peluş oyuncak hayvanınızı da odanızda bulundurun.

ALIŞTIRMA: YEMEK, BEDEN, EGZERSİZ VE UYKU

1. 'Ne yiyorsanız o'sunuz!' bu deyişin doğruluğuna günlük hayatınızda nasıl tanık oldunuz? _____

_____

2. Stresliyken, egzersiz yaparak, stresten kurtulduğunuz bir zamanı hatırlayın. _____

_____

3. Günlük uyku kalitenizi arttırmak için yapabileceğiniz en önemli şey nedir? _____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Hımmm. Öyle görünüyor ki beslenme, egzersiz ve uyku, stresle başa çıkmanızda anahtar görevindeler. Bir sonraki bölümde, doğru nefes alıp vermenin stresi önlemede ve aynı zamanda stresten kurtulmada nasıl yardımcı olduğunu göreceğiz. Nefes alıp vermenin sadece bir yolu var sanıyordunuz öyle mi?

26

Karından Nefes Alma: Doğru Nefes Alıp Vererek Stres Gerçekten Uzaklaştırılabilir

'Doğru nefes almak mı? Nefes almanın doğrusu yanlışı olur mu? Nefes almak nefes almaktır. Ağzınızı açarsınız, havayı içeri doldurur ve yutarsınız. Dışarı vermeniz gerektiğinde de bedeniniz bunu size bildirir. Nefes almak gayet otomatik bir tepkidir. Bedenim benim için bunu yapar, tıpkı göz kırpmak gibi,' diye mi düşünüyorsunuz?

Evet nefes alıp vermek otomatik bir tepki gibi görünebilir ancak bedeniniz stres altındayken soluma ritmi değişir (bedeninizin 'savaş ya da kaç' kararı doğrultusunda eyleme geçebilmesi için daha fazla oksijene ihtiyacı olur ki bu nedenle nefes alıp verme hızı artar). Bu sebeple nefes alış veriş hızınızı normal seviyesine getirmek, ağzınızı açıp içeriye hava girmesine izin vermekten daha değişiktir. Aşağıdaki öyküde on altı yaşındaki Amber Mendoza, hayatının erkeğini bulmayı beklerken bu durumu fark eder. Amber'ın hayatında olmasını istediği erkeğin tarifi, yeşil gözlü, kumral saçlı ve büyük ayaklı

olmasıdır. Bir mangal partisinde cevap vermesi gereken çok mühim bir soru ile karşılaşır ama o an konuşamadığını farkeder. Beyniniz bir an durursa ne yaparsınız? Bunun cevabı karından nefes almaktır (bu bölümde bu tekniği öğreneceksiniz) ve beyninizi tekrar çalışır hale getirmek için etkili bir yöntemdir. Havayı içinize çektiğiniz zaman diyaframınız genişleyerek, gerilir. Havayı dışarı verdiğiniz sırada gevşer. Bahsettiğimiz bu tekniği her yerde, basit ve hızlı bir şekilde, örneğin, sınıfta önemli bir sınav veya sunum öncesinde, özel birinin size yönelttiği sürpriz bir soruyu cevaplamanız gerektiğinde doğru sözcükleri seçmeye çalışırken kullanabilirsiniz.

Kumral Saçlı, Yeşil Gözlü, Büyük Ayaklı

Uzun zamandır bekliyor ve bekliyordum. Mükemmel erkeğin hayatıma girmesi için sabırla bekliyordum. Altıncı sınıfta, yedinci sınıfta, sekizinci sınıfta ve dokuzuncu sınıfta bekledim. Gayet sabırlıydım çünkü herkes için yaratılmış mükemmel bir insan olduğunu biliyordum ama ne zaman geleceğini bilmiyordum. Hayatımın erkeğinin mükemmel olmasını istediğim için beklemekten şikâyet etmiyordum.

Hayatımın mükemmel erkeğinin nasıl biri olacağından o kadar emindim ki onun sahip olacağı özellikleri listeleyip, yazdım. Bu listede kumral saçlı olduğu, yeşil gözlü ve büyük ayaklı olduğu gibi şeyler yazıyordu bir de boyu çok uzun olacaktı çünkü beni öptüğünde, beni havaya kaldıracak ve ayaklarımı yerden kesecekti.

Dokuzuncu sınıfın bitiminde yaz tatilinde, tüm arkadaşlarım mükemmel erkeklerini bulmuşlar ben hâlâ bekliyor gibiydim. Genelde Jenna, Brian, Kelsey, ve David ile yani hayatlarındaki o özel kişiyi hâlâ bulamamış olan arkadaşlarımla takılıyordum. Yazın bitmesine az kalmıştı ama benim mükemmel erkeğim hâlâ ortalarda görünmemişti. Bütün arkadaşlarımın (Jenna, Brian, Kelsey ve David dışındaki) hayatlarındaki mükemmel insanlarla beraber konserler, festival ve fuarlara gidip, eğlenceli şeyler yaptıklarını görünce artık benim mükemmel erkeğimin de kendisini göstermesi gerektiği zamanın geldiğine ve onu karşılamaya hazır olduğuma karar verdim.

Artık bir gelseydi!

Okulun açılmasına bir hafta kalmış ve herkes okulun başlamasından bahsediyordu. Ben de okulun başlaması için sabırsızlanıyordum fakat tüm arkadaşlarımın okula mükemmel sevgilileri ile gideceklerini ve benim dışarıda kalacağımı farkettim. Tam o sırada arkadaşlarım yaza veda etme amaçlı bir barbekü partisi düzenlemeye karar verdiler. Barbekü partisi kulağa çok eğlenceli geliyordu ama yine ben, orada herkes birileriyle birlikte olurken, yalnız olacaktım.

Barbekü partisine gittim. Onların hepsi arkadaşımdı ve bu da bir çeşit partiydi neticede. Tahminlerim doğru çıktı ve tüm arkadaşlarım sevgilileriyle geldiler, kendimi çok yalnız hissettim, herkes dansa kalktı ve ben tek başıma kaldım. Müzik çok yüksek ve harikaydı. Dans etmeyi gerçekten istiyordum. Çok hoş bir çocuk olan ve ilkokul zamanından beri tanıdığım bir arkadaşım olan David beni dansa kaldırdığında kendime, "Müzik güzel, parti güzel. Neden olmasın ki eğlenmek istiyorum ve bunu David ile de yapabilirim," dedim.

Epey bir süre David ile dans ettik. Dansa ara verdiğimizde gidip yiyecek bir şeyler alıp yine beraber takıldık. Bir saat gibi bir süre sonra hiç tahmin edemeyeceğim bir şey oldu ve David benimle flört etmeye başladı ve ben de onu karşılıksız bırakmadım. Arkadaşlarımızın sataşmalarına rağmen ben kendimi iyi hissediyordum. Sonra çok ani ve çok beklenmedik bir şekilde beni bulutlara çıkartan bir şey oldu. David'le yavaş bir parçada dans ederken David beni alnımdan öptü. Tek bir söz etmeden şarkı bitene kadar dans ettim. İçimde hissettiklerime alışmaya çalışıyordum. Şarkı bittiğinde David biraz konuşmamızı istedi ve beni dans pistinin bir kenarına götürdü. İki elimi birden tutup, "Senden uzun zamandır hoşlanıyorum ve benim kız arkadaşım olmanı istiyorum." dedi.

Ne diyeceğimi bilemiyordum, kalbim hızla çarparken, müzik bitmiş olduğu halde tüm varlığımla dans etmek istiyordum. Ardında David beni havaya kaldırıp, bir defa daha öptü. Bu seferki öyle hafif bir öpücük değildi. Çok şiddetli bir öpücüktü. David'in kumral saçlı, yeşil gözlü ve büyük ayaklı olduğunu işte o zaman farkettim. Ve beni öpmesi için havaya kaldırması gerekiyordu çünkü o kadar uzun boyluydu.

Amber Mendoza, 16

Duran Beyninizin Doğru Nefes Alıp Vermekle Düzelmesinin Dört Nedeni

Amber Mendoza, mükemmel erkeğini onca zaman bekledikten sonra aniden onu karşısında bulunca çok sevinmişti ama büyük bir stres de yaşıyordu. O anı anlatırken bize, "İna-

nılmaz bir andı kalbim nerdeyse duracaktı. Yeniden heyecanlanıyorum her o anı tekrar düşündüğümde." demişti. "Hayatımın mükemmel erkeğinin David olduğunu bir anda fark etmiştim. O anı anımsıyorum. Kalbim çok hızlı çarpıyordu ve beynim durmuş gibiydi. Uzun zamandır benden hoşlandığını söylediğinde ve onun kız arkadaşı olmamı istediğinde ve üstüne ben karşımda duran erkeğin listemdeki tüm özelliklere sahip olduğunu fark ettiğimde düşünemedim hatta bir-iki dakika konuşamadım. Tamamıyla beynim durmuştu."

Buna benzeyen beyninizin durduğu durumlarda kaldığınız zamanlar aklınıza geliyor mu? Çoğu gencin aklına gelmiştir. Bu gibi durumlarda, genelde bir 'ilk olma' ve 'aniden'lik halleri vardır. Örneğin, sınıfta öğretmenin aniden sizi sunum ya da konuşma yapmanız için tahtaya kaldırması gibi bir durum ki bu durumlarda çok hızlı düşünmek gerekir. Stresli ya da gergin durumlarda kısa bir süreli olarak beynimizin durduğunu hissetmemizin nedeni, soluk alış veriş kalıbımızda meydana gelen bir değişiklik sonucu, bedenin tam anlamıyla çalışmak için ihtiyaç duyduğu oksijeni alamamış olmasıdır.

O zaman beynimizin durmasını engellemek ya da bu durumu en aza indirgemek için yeterince gevşemeyi nasıl başaracağız? Günün ortasında üzerinizde büyük bir stres hissettiğiniz anda nasıl gevşeyebilirsiniz? Bunu nefes alıp vererek yapabilirsiniz.

Beyninizi durduran stresi yok etmek için doğru şekilde nefes alıp vemeye başlamanız gerekir. İşte bunun dört nedeni:

1. **Doğru nefes alıp vermek sayesinde duygularınız üzerinde kontrol sağlayabilirsiniz.** Nefesinizi tutuğunuzda ya da hızlı ve kontrol dışı nefes alıp verdi-

ğinizde duygularınız da kontrolden çıkar. Gevşediğinizde ayrıca bedeniniz ve zihniniz arasındaki ilişkinin farkındalığına ulaşabilirsiniz. Bedeninizi gevşettiğinizde zihninizi de gevşetirsiniz. Nefes alış verişinizi kontrol altında tuttuğunuzda duygularınızı da kontrol altında tutmayı başarabilirsiniz.

2. **Doğru nefes alıp vermekle kendinizi iyi hissedersiniz.** Farkında olarak yapılan gevşeme, beynin elektrik aktivitesinde değişimlere neden olur; bu değişiklikler de insanın kendisini iyi hissetmesini sağlayan alfa dalgalarından daha çok üretilmesini sağlar. Kendinizi iyi hissederseniz stres burnunuzun dibinde olsa da kendinize duyduğunuz güven tam olur.

3. **Doğru nefes alıp verme, fiziksel açıdan kendinizi toparlamanızı sağlar.** Alfa dalgalarının artması, gevşeme esnasında özellikle de uyku halindeyken metabolizmanın toplu oksijen tüketiminde azalma meydana getirir. Bu fiziksel değişiklikler, kendinizi daha rahat ve daha dinlenmiş hissetmenizi sağlarken, hayatınızdaki stres kaynağı olan etkenlerle savaşmak için daha hazırlıklı olursunuz.

4. **Doğru nefes alıp verme sayesinde gerginliğinizi daha kolay geçirirsiniz.** Bilinçle yapılan gevşeme, gerginliği yok etmenin oldukça basit bir o kadar da etkili bir yoludur. Stresin kaslarınızda yol açtığı gerginliğe değinmiştik. Beyninizin durmasını engellediğiniz zaman, fiziksel ve zihinsel açılardan en üst düzey performansı yakalamak amacıyla bilinçli olarak nefes alıp verdiğinizde, gerilmiş olan kaslarınız da gevşer.

ALIŞTIRMA: DURMUŞ BEYNİ TEKRAR ÇALIŞIR HALE GETİRMEK

Nefes alıp vermenin önemini anladınız. O zaman bunu nasıl yapacaksınız? Doğru soluyup solumadığınıza bakalım. Aynanın karşısına geçin ve nefes alıp verirken kendinizi izleyin. Bedeniniz doğal bir şekilde derin soluklar alıyor mu yoksa kısa ve yüzeysel soluk alıp verdiğiniz için sadece göğsünüz mü inip kalkıyor. Eğer kısa ve yüzeysel nefes alıyorsunuz, göğüsten nefes alıyor olabilirsiniz. Yüzeysel (göğüsten) soluma ile kullanılmayan eski hava akciğerlerde tutulur ve bu iyi değildir.

Diyaframdan nefes alıp verdiğinizde, soluma kapasitesini tamamıyla kullanmış olursunuz; akciğerleriniz bütünüyle havayla dolar ve ardından yavaş bir şekilde içinize çektiğiniz nefesi dışarıya verirsiniz (yeni doğmuş bir bebeğin nefes alış verişi gibi). Özünde diyaframden nefes alıp vermek şudur: esnersiniz ve akciğerleriniz ve diyaframınız tamamen havayla dolar sonra soluğunuzu verirken içinizdeki tüm hava ağır ağır dışarı çıkar.

Diyaframdan nefes alıp vermenin temel prensipleri:

♡ Nefes alma. Derin bir nefes alın. Diyaframınızı havayla doldurun (karın bölgesi şişer). Göğsünüzün alt bölümü şişerken nefesi almaya devam edin. Kaburgalarınızın üstü de şiştiği ve akciğerleriniz de hava ile dolduğunda nefesi çekmeyi bırakın.

♡ Nefes verme. Havayı yavaş bir şekilde dışarıya verin. Göğsünüzün üstünden ardından ortasından en son da karnınızdan geçen hava yavaş bir şekilde dışarı çıksın (karın iner).

♡ Dinlenme. Gevşetici bir şekilde nefes alış verişin neden olduğu fiziksel durumu gözlemleyin. Derin bir nefes alıp tekrardan süreci yaşayın.

Artık becerinizi deneyimleme zamanı. İlk olarak nefes alış veriş modeliniz üstüne odaklanın. Ağzınızdan içeri giren ve akciğerinizin en uzaktaki köşelerine kadar dolan havaya yoğunlaşın. Havanın içinizdeki yolculuğunu gözünüzde canlandırın. Hedefinizin burnunuzdan derince nefes almak, diyafram bölgenizi şişirmek ve ağzınızdan nefesi vermek olduğunu unutmayın. Siz nefes verme üzerinde yoğunlaştığınız zaman nefes alma da otomatik olacaktır.

Aşağıdaki talimatları takip edin.

1. Gözlerinizi ya kapatın ya da duvardaki bir noktaya odaklayın.
2. Ellerinizi, parmak uçlarınız karnınızın biraz üstüne göbeğinizin hemen altına yumuşakça değecek bir biçimde yerleştirin.
3. Derin bir nefes alırken bir...iki...üç...dört diye sayın. Burnunuzdan nefesi çekerken karnınız şişmelidir. Eğer göğüsten, yüzeysel bir şekilde nefes almaya alışıksanız bu biraz tuhafınıza gidebilir. Karnınızı şişirmeniz için bilinçli bir şekilde çalışmanız gerekir. Diyaframınızı uygun şekilde çalıştırıp, çalıştırmadığınız kontrol etmenin başka bir yolu da karnınızın üstüne bir defter koyarak bir köprü yapmaktır. Nefes alırken köprünün alt bölümünün yukarıya doğru çıktığını görmelisiniz.

4. Derin bir nefes alın ve havayı burnunuzdan dışarıya doğru verin. Havayı yavaş bir şekilde verirken 1...2...3...4 diye sayın. Karnınızı içinize çekin ve parmak uçlarınız tekrar birleşsin. Eğer gerekliyse karnınızı bilinçli olarak içeriye çekmek için çalışabilirsiniz.
5. Derin bir nefes alın: Bir...iki...üç...dört.
6. Havayı yavaşça bırakın: Bir...iki...üç...dört.
7. Bunu beş kere tekrar edin.
8. Gözlerinizi açın.

Nasıl hissediyorsunuz? Umarız siz de gençlerin büyük çoğunluğu gibi, bu şekilde nefes alıp vermenin insanı çok iyi hissettirdiğini düşünüyor, uykudan yeni kalkmış gibi, dinlenmiş, huzur dolu ve rahat hissediyorsunuzdur. İşte bu güzeldir.

Sabahları yataktan çıkmadan evvel ve geceleri uyumadan önce bu nefes alıp verme egzersizini yaparsanız, doğru bir şekilde soluma alışkanlığını kazanabilirsiniz. Aklınızda bulundurmanız gereken, doğru nefes alıp verdiğinizde zihniniz uyanık ve eyleme hazır olur ve stresle baş etmede bu zihin durumuna sahip olmak çok yararlıdır.

Gerisi Sizin Elinizde!

Karından nefes alıp vermek, etkisi büyük olduğu kadar kolay ve çabuk uygulanabilecek bir tekniktir. Bunun stresle başa çıkma becerileriniz arasında en sevdiklerinizden olacağından şüphemiz yok. Bir miktar akciğer gücüyle nefes alıp verip, kendinizi stresli bir durumdan uzaklaştırabilecek, zihin ve bedeninizi gevşetebilecek olmanız çok güzel değil mi? Bir sonraki bölümde derin seviyede bir gevşeme yöntemiyle tanışacaksınız.

27

Kademeli Kas Gevşetme Tekniği: Rahatlamak (ve Gevşemek) İçin 'Havalı' Bir Yöntem

Stresli olduğunuz zamanlarda bir canavara benziyor olabilirsiniz. Çok strese maruz kaldığınızda kulaklarınızdan dumanlar çıkıyor gibi mi görünüyorsunuz? Gözlerinizden kıvılcımlar mı çıkıyor? Kaşlarınız çatılıyor mu? Aşağıdaki boş yere stresli halinizin bir karikatürünü çizin.

Nasıl görünüyor, ürkütücü değil mi? Normalde tatlı bir insanken stresliyken, görünüşünüzden, davranış tarzınıza kadar tam bir canavara dönüşüyor olabilirsiniz. Aşağıdaki öyküdeki Gregory böyle bir şeye tanık olmuş.

Hun Hükümdarı Mathilda

Annem ve babam hafta sonunu da içine alan üç günlük bir tatile giderlerken kız kardeşim ve bana bakması için bir bakıcı tuttular. Onlara artık sekizinci sınıfta olduğumu, bir bakıcıya ihtiyacım olmadığını hatta kardeşime de bakabileceğimi söylediysem de onlar yine de başımızda bir bakıcının bulunmasını istediler. Bakıcı olarak seçtikleri kadın yaşlıydı (en az otuz yaşındaydı) ve de hükmetmeyi seven bir tipti. Biraz da şişmandı. Gördüğünüz gibi ona ısınamamın bazı sebepleri vardı.

O da benden çok hoşlanmamıştı. Benim tam olarak neyimi sevmediğini anlayamama rağmen sürekli bana bir şeyler yapmamı buyuruyor ve yapmam gerekenleri hatırlatıp duruyordu. Cuma günü okuldan eve geldiğimde (bakıcının evdeki ilk gününde) kapıdayken ilk söylediği, "Ayakkabılarını çıkart ve sakın yere basma" oldu. Sanki ben bunun yapılmaması gerektiğini bilmiyormuşum gibi. Ama bu daha sadece bir başlangıçtı: "Ceketini as." "Kitaplarını dolaba kaldır." "Ödevini yapmak için otur." "Kanepenin üstüne mısırdan dökme." "Köpeğini doyur, yürüyüşe çıkart." Elinde kocaman bir liste varmış gibi ve onun da çalışmasının tek amacı benim bu listedekileri yapmammış gibi davranıyordu. Anlatmaya çalıştığım ben zaten sorumluluklarımın bilincine sahiptim. Birinin

bana bunları sürekli hatırlatmasına ihtiyacım yoktu. Üstüne bu aynı bakıcı kız kardeşime bir şey söylemiyor ona hiçbir şey anımsatmıyordu. Bu hiç adil bir durum değildi. Kitaplarımı toplamamı, giysilerimi yerleştirmemi ve köpeğimi doyurmamı söylediğinin ikinci günü -hem de tam en sevdiğim televizyon programını izliyordum bunu yaptığında- artık sinirlerim bozulmuştu. 'Hun Hükümdarı Mathilda' gibi davranmaktan vazgeçer misin artık? diyerek ona bağırdım.

Bunu söylemek beni rahatlatmıştı ama birkaç dakika geçtikten sonra kendimi o kadar da rahat hissetmiyordum. Annem ve babam başkalarına karşı özellikle de büyüklere karşı saygılı olma konusunda oldukça katıydılar ve bu söylediğim şeyi söylemem gerektiğini biliyordum.

Hun Hükümdarı Mathilda da yeni isminden hoşlanmamıştı ki yüzündeki kırılmış ifadeden de bu belli oluyordu. Ancak az sonra bu kırgınlık yerini şiddete bıraktı ve bana, "Bu davranış hiç nazik değil. Bunu anne ve babana bildireceğim. Şimdi doğru odana git," dedi.

Tüm hafta sonunu odamda geçirmek benim için hiç bir sıkıntı oluşturmuyordu. Fakat sonra bakıcıyla iyi geçinmem neticesinde anne ve babamın vaat ettikleri ödüller aklıma geldi. Örneğin, gelecek hafta arkadaşım Hunk ile büyük yıldızlar karmasının maçını izlemeye gidebilecek ve okul dansından sonra eve geç gelebilecektim. Ama artık bu ödüllere güle güle demem gerekiyordu. Ağzımı tutmamam nedeniyle başım derde girmişti. Tabii üstüne bir ay süreyle tüm sosyal etkinliklerden men edilmezsem iyiydi.

Babamın olanları duyduktan sonra çok sinirleneceğinden emindim. Mutlaka asi oğlunun bakıcıya hakeret ettiği ger-

çeğini ona söyleyen ben olmalıydım. Çok üzgün ve endişeliydim ve bu moral bozukluğunu atlatamıyordum. Midem kasılıyor, başım ağrıyor ve kaslarımın hepsi tamamen geriliyordu. İçine düştüğüm bu dertten başka bir şey düşünemiyordum. Gözüme uyku girmiyordu. Bütün geceyi yatakta dönüp durarak geçirdim.

Ertesi gün annem ve babam eve döndüklerinde onları kocaman gülücüklerle karşılayıp, eşyaları eve taşıma sürecine seve seve yardım ettim. Annemi yalnız yakaladığım ilk anda olanı biteni anlattım. Bir nefeste, "Anne kızmayacağına söz ver çünkü sana bir şey söylemem gerekiyor. Bakıcıya bir lakap taktım ama şimdi böyle bir şey yaptığıma pişmanım ve bir daha yapmayacağıma söz veriyorum," dedim. "Babama lütfen bu durumu ben söyleyeyim, lütfen," diye ekledim.

Annem oldukça sakindi. Sadece, "İnsanlara isim takmanın kötü olduğunu biliyorsun ve beni hayal kırıklığına uğrattın. Şimdi gidip bakıcıdan özür dileyelim. Akşam yemeğinde babana bu olanları anlatmana izin veriyorum. Babanın çok üzüleceğine eminim biliyorsun biz senin terbiyeli bir genç adam olmanı istiyoruz,"dedi.

Babam o akşam yemekte her zaman olduğundan daha keyifliydi ve bu da iyiydi. Sanırım keyifli olmasının nedeni, odamı temizlemem, köpeğe mamasını ve suyunu vermiş olmam hatta çimleri bile biçmiş olmamdı. Artı olarak elimden geldiği kadar efendi olmaya dikkat ediyordum. Ailmizde her akşam yemekte herkes sırayla günün olaylarını anlatır. Her birey, o gün olmuş ya da olması yakın en az bir güzel olaydan bahseder. Annem başlar ardından kız kardeşim ve ben devam ederiz ve konuşmayı babam kapatır. Bu bir aile geleneğidir.

O akşam annem babamla tatilde ne kadar güzel vakit geçirdiğini anlattı. Kız kardeşim ilk olarak okulda bir dersten iyi bir not aldığını, sonra bahçede böcek avına çıktığın ve bir ateş böceği yakaldığını, onu bir kavonozda tuttuğunu ve pazartesi günü fen dersine götüreceğini anlattı. Babama doğru, "Ben terbiyeli olmak için egzersiz yaptığım için sıramı da sana veriyorum." dedim.

Babam bu halimden memnun görünüyordu ve gülümseyerek, "Olur" dedi. Tatilde annemle geçirdikleri zamanın güzelliğinden bahsetti. Sözünü bitirip bana baktı. "Bir süredir bu konu üzerinde düşünüyorum ve başkalarına karşı kibar olmanın niçin önem taşıdığını anlayabiliyorum," diyerek söze girdim, "Bu nedenle bundan sonrasında insanlara saygılı davranmaya daha çok dikkat edeceğim. Birine kızsan da ona aklına geleni söyleyemezsin böyle bir hakkın yok. Bir şeyi söylemeden evvel iyice düşünmeli ve insanlara kendine davranılmasını istediğin gibi davranmalısın. Bundan böyle, benden büyüklere, yani öğretmenlerime, antrenörüme ve bakıcıya saygısız olarak nitelendirilebilecek hiçbir şey söylememeye çalışacağım." Masanın diğer ucundan annemin bakışlarını üzerimde hissediyordum ve olanları artık babama anlatmam gereken zamanın geldiğini anladım. "Bu kötü bir şey ama söylemem gerekiyor. Bakıcıya Hun Hükümdarı Mathilda dedim."

Tahminlerim doğru çıktı ve babam gerçekten üzüldü. Aslında o kadar sinirli görünüyordu ki sanırsınız beni on sekiz yaşıma değin odama kapatmak için her tür nedeni varmış gibi bakıyordu. Ama nasıl olduysa bir şey söylemedi. Sonsuza kadar sürecekmiş gibi hissettiğim bir süre boyunca bana bak-

tı ve beni tek söz etmeden cezalandırdı. Ardından boğazını temizledi. İşte şimdi gerçek ceza geliyordu. Artık dokuzuncu sınıfa gidemeyeceğimi tüm dünyanın o mutfak masasında üstüme yıkılacağını biliyordum. Babam, "Bakıcıya Hun Hükümdarı Mathilda demen sadece bir kabalık değil. Bunda ne kadar büyük bir yanlışlık olduğunu düşünmen gerek. Kaba ve düşüncesizce olduğu gibi ayrıca bu ..."

"Saygısızca" diye cevap verdim.

Babam başını sallıyarak "Evet çok saygısız ve terbiyesiz bir davranış. Bunun farkındasın değil mi?" Gayet aklı başında bir şekilde "Evet farkındayım," dedim ve kararını açıklayacağı cümleyi beklemeye başladım.

"Böyle bir şey söylemenin neden çok yanlış olduğunu biliyor musun?"

Kibar bir hayır demenin en iyi cevap olacağına karar verip, "Hayır," dedim. Babamın bundan sonra söylediklerini tüm hayatım boyunca hatırlayacağım. "Sözünü ettiğin kişi Hun Hükümdarı Mathilda değil Hun Hükümdarı Atilla'dır." Ardından masada oturan sekiz kişinin gözleri birbirlerine bakıp kaldı ardından herkes kahkahalarla gülmeye başladı.

Ne kadar rahatladığımı kelimelerle anlatamam.

İnsanlarla dalga geçmek iyi bir şey değil ve bunu biliyorum. Ben bakıcıyla dalga geçmiştim. Ama ayrıca bir de sizi içinde bulunduğunuz kötü durumdan kurtaracak birlerinin olmasının ne kadar rahatlatıcı bir şey olduğunu da öğrenmiştim. Babam yaptığım şeyin yanlış olduğunu anlamamı sağlarken ardından sonsuza kadar bu yanlışın cezasını çekmem için bana suçluluğumdan çıkacak bir kapı da açtı. O anı öm-

rüm boyunca unutmayacağım. Rahatlamamı sağlayan ve bir hata yaptığımda dünyanın başıma yıkılmayacağını gösteren babamla aramızda oluşan güven bağı sayesinde ona her şeyi anlatabileceğimi biliyorum ve bu da ikimiz arasındaki ilişkiyi çok yakın kılıyor.

Babamla 'kalp kalbe' yaptığımız tüm konuşmalar içinde, benimle birlikte güldüğü o günkü konuşma neticesinde, o benim en yakın dostum oldu. O an babamla aramızda geçen en harika an olarak sonsuza dek yaşayacak.

Gregory Carl,16

Gregory'nin yaşadığı gibi sizi yemeden içmeden kesecek,uykusuz bırakacak, doğru düşünmenizi engelleyecek kadar çok stresin altına girdiğiniz zamanlar oldu mu? Gevşemeyi öğrendiğinizde stresin üzerinizdeki kötü büyüsünden kurtulmayı başarabilirsiniz.

Stresi Gevşemeyle Yok Etmenin Üç Havalı Nedeni

Üzerinizdeki baskı sizi ezdiğinde, bir adım geriye çekilip, stresten kurtulmanız ve tam anlamıyla gevşemeniz iyidir. Bu tür bir gevşeme enerjinizi yenilemenize yardım edeceği gibi düğümlenen kaslarınızın yol açtığı ağrılardan kurtulmanızı sağlar. Gevşeme sanatını öğrenmek için önemli nedenlerden bazıları:

1. **Gevşeme, bunalmaya karşı panzehirdir.** Gevşediğinizde, duygu ve düşündüklerinizi gözden geçirebilir ve dünyanız ile ilgili daha net ve başa çıkması daha kolay bir görüş kazanabilirsiniz. Bu şekilde gözden geçirme yoluyla, elinizdeki işle ya da üzerinizdeki stresle daha kolay baş edebilirsiniz.
2. **Gevşeme, gerilmiş kaslarınızı rahatlatır.** Sinirlendiğinizde, üzüldüğünüzde ya da korktuğunuzda, kaslarınızı gerilir ve sertleşir. Bazen stresli durum değişse de bu gerginlik bir süre daha, birkaç saat hatta birkaç gün daha sürer. Gerginlik, baş ve kas ağrısına ve kramplara yol açabilir. Gevşeme sayesinde kaslar yumuşar, gerginliğiniz geçer bu da daha sakin olmanızı ve kendinizi daha iyi yönetmenizi sağlar.
3. **Gevşeme sayesinde bir canavar gibi görünmezsiniz.** Stresli olduğunuzda kulaklarınızdan dumanlar gözlerinizden kıvılcımlar çıkıyor gibi mi görünüyorsunuz? Stresli olduğunuz alnınızda yazıyor gibi belli mi oluyor? Gözlerinizin ışığı mı sönüyor? Üzgün mü duruyorsunuz? Bir insanın stresli olduğu, gözlerinden, kaslarından ve bedeninin duruş şeklinden okunabilir. Bunu bir düşünün. Gerçekten üzgün olduğunuz bir anınızı aklınıza getirin. Aynanın karşısına geçin ve o zamanı gözünüzde canlandırın. Bacaklarınız defans pozisyonunda mı duruyor? Dişlerinizi sıkıyor musunuz? Hiç çekici görünmüyor değil mi? Gevşemeyi öğrenip, kullandığınızda stresli olduğunuz zamanlarda bir canavar gibi görünmemeyi sağlayabilirsiniz.

Kademeli Kas Gevşetme: Gerginliği Eritme

Şimdi beni de alın diyorsunuz ve gevşemenin iyi bir şey olduğuna ikna oldunuz ve siz de bunu başarmak istiyorsunuz. Fakat nasıl? Bu sorunun en iyi cevaplarından biri, kademeli kas gevşetme yöntemi sayesinde gerginliği ve tabii ki stresi azaltmaktır.

Kademeli kas gevşetme tekniğinde, gerginlikten kurtulmak için fiziksel çalışma yapılır. Sistemli olarak her bir kas grubu önce kasılır ardından gevşetilir bu yöntemle kaslar rahatlatılır. Stres söz konusu olduğunda en hassas kas grupları, baş, yüz, boyun ve omuzdakilerdir. Bunların gerilişini kolaylıkla anlayabiliriz. Siz gerginliği azaltırken ve gevşerken, stres de azalır.

Kademeli kas gevşetme yöntemini uygulamanın en kolay yolu, nasıl uygulandığını gördükten sonra aşağıda yer alan metni kendi sesinizle okuyup, kaydetmeniz ve sonra da dilediğiniz vakit kullanmanızdır. Alıştırmayı öğrenmek için sakin ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer seçin (kendi odanız gibi); sonra kanepeye uzanın yahut (açılabilen tercih etmeye çalışın) rahat bir koltuğa oturun. Üzerinizdeki giysiler rahat ve bol olmalı. Ayakkabılarınızı, lens veya gözlüğünüzü çıkartırsanız daha iyi olur. Eğer mümkünse loş bir ortam hazırlayın.

Eğer bir ses kayıt cihazınız yoksa anne, babanız veya bir arkadaşınızdan metni size okumasını rica edebilirsiniz. Sırt üstü uzanıp, gözlerinizi yumun ve konsantre olun. Şayet ses kayıt cihazınız yoksa ve metni size okuması için birini de bulamadıysanız metni kucağınıza yerleştirin. İlerleyen zamanlarda metni ezberleyip bu alıştırmayı ezberinizden de yapabilirsiniz.

(Alıştırma esnasında sevdiğiniz bir hafif müzik parçasını dinleyebilirsiniz ancak hafif bir müzik olmalıdır. Gençlerin çoğu bu durumda sözleri olmayan enstrümantal parçaları dinlemeyi tercih ederler. Müziğe akıllarının kaymasını, sözlere dalıp gidip, konsantrasyonlarının bozulmasını istemezler. Müziğin sesini çok açmayın müzik arka planda, belli belirsiz çalsın. Buradaki hedefiniz sadece arka planda yatıştırıcı bir sesin olmasıdır.)

ALIŞTIRMA: GERGİNLİĞİ ERİTME – BEDENİNİZDEKİ TÜM KASLARI NASIL GEVŞETİRSİNİZ

Bu alıştırma sizden kendinizi ve zamanınızı tam anlamıyla ona vermenizi bekliyor ki sadece böyle yaparsanız faydasını görebilirsiniz. Ayrıca siz de tanıdığımız gençlere benziyorsanız, stresin gerginliğinden sıyrılmak adına bu teknik, kullanmayı en sevdiğiniz araçlardan biri haline gelecektir.

Kelimesi Kelimesine Kademeli Kas Gevşetme Metni

(Baş ve yüz) bedeninizin geri kalan bölümünü gevşek bırakın alnınızı kırıştırın. Gerginliği hissediyor musunuz? Bu halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinzi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Bedeninizin geri kalan kısmını gevşek bırakarak, gözlerinizi sıkıca yumun. Beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gev-

şeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Ağzınızı açabildiğiniz genişlikte açın. Beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Ağzınızı kapatın. Dilinizle üst damağınıza bastırın. Beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Nefesinizi bırakırken, dilinizi de ağzınızın içerisinde serbest bırakın ve dudaklarınızı hafifçe açın.

Bedeninizin geri kalan kısmını gevşek bırakarak çenenizi sıkın. Çenenizin gerginliğini hissedin. Beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Başınızın üst kısmını, alnınızı, gözlerinizi, yanaklarınızı ve çenenizi düşünün. Buradaki kasları gevşetin. Gerginliğin gitmesine izin verin ve yerine gevşemenin hakim olduğunu hissedin. Gerginlik giderken yüzünüzün tamamının yumuşadığını düşünün. Gözleriniz gevşedi... Diliniz gevşedi... Çeneniz gevşedi ve yumuşadı... Boyun kaslarınız çok yumuşadı... Yüzünüzde ve başınızda bulunan tüm kaslar gevşiyor. Başınızı bir taraftan bir tarafa yuvarlanıyor gibi hissediyorsunuz.

(Omuzlar) Omuzlarınızı yukarıyı doğru kaldırın ve kaldırırken omuzlarınızla kulaklarınıza değmeye çalışın. Omuz ve

boynunuzun gerginliğini hissedin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Gerginliğinizin gittiğini geriye gevşemenin kaldığını hissedin. Sağ omuzunuzu kaldırıp, kulağınıza değdirmeye çalışın. Sağ omuzunuzdaki ve boynunuzun sağ tarafındaki gerginliği hissetmeye çalışın. Gergin durumda beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Şimdi de sol omzunuzu kaldırıp kulağınıza değdirmeye çalışın. Sol omzunuzdaki ve boynunuzun solundaki gerginliği hissedin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Gevşekliğin omzunuzun tümüne yayıldığını hissedin. Gevşemeyi sürdürdükçe kendinizi bir kum torbasına benzer bir şekilde gevşek, yumuşak ve rahat hissedeceksiniz.

(Kollar ve Eller) Kollarınızı ileriye uzatıp, elleriniz yumruk yapın. Ellerinizdeki ve kollarınızın ön tarafındaki gerginliği hissedin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Sağ elinizi üstünde yattığınız yere bastırın. Kol ve omzunuzdaki gerginliği hissedin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve

uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Kollarınızı omzunuza doğru bükün ve pazılarınızı gösteriyormuş gibi durun. Gerilimi hissedin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

(Göğüs ve akciğer) Şimdi göğüs bölgenizdeki gerginliğe geliyoruz. İlk önce akciğerinizi tamamıyla dolduracak şekilde derin bir nefes alın. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Derin bir nefes daha alın. Nefesinizi tutup, gerginlik ve gevşeme arasındaki zıtlığı hissedin. Bu esnada göğüs kaslarınızı kasın. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi yapabildiğiniz kadar sakin bırakın ve gevşeyin. Her yeni nefeste biraz daha gevşeyeceksiniz ve bunu hissedeceksiniz.

(Sırt) Yüz, boyun, kollar ve göğsünüzü yapabildiğiniz kadar gevşek bırakın. Sırtınıza arkaya doğru (eğer oturur haldeysiniz öne doğru) kavis verin. Verdiğiniz kavis sayesinde sırtınızın ortasında ve altında bir yastık varmış gibi olsun. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5.

Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Bu gevşemenin omuzlarınıza ve sırt kaslarınıza dek yayılmasına izin verin.

Ağır ağır gevşemenin her yerinize yayılışını hissedin. Giderek bedeninizin daha iç kısımlarında bu gevşemeyi duyumsayın. Yüzünüz ve başınız gevşek... boynunuz gevşek... omuzlarınız gevşek... kollarınız gevşek... göğsünüz gevşek... sırtınız gevşek... Bu bölgelerin tümünde bu gevşeme artıyor ve derinleşiyor.

(Karın) Şimdi de karın bölgesini gevşetelim. Bu bölgeyi kasın. Gergin haldeyken bekleyin. Şimdi gevşeyin. Gevşemenin karın bölgesine yayılışını hissedin. Gerginliğin yeri gevşemeyle doluyor. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun. Gevşeyin ve bu sırada nefesinizi bırakıp, rahatlayın. Karnınızı sırt kemiğinize değecekmiş gibi içeri çekmeye çalışın. Öylece kalın. Şimdi gevşeyin. Gevşemeniz yayılıyor. Nefesinizi her verişinizde gevşeme hissinin akciğerlerinize ve bedeninizin tümüne yayıldığını hissediyorsunuz.

(Kalça, Bacaklar, Ayaklar) Kalça ve bacaklarınızı gevşeterek bu bölgeye başlayalım. Topuklarınızı yattığınız yere bastırın ve kalça ve bacaklarınızı sıkın. Buradaki kasları kasın. Bedeninizin gerisini yapabildiğiniz kadar gevşek tutumaya çalışın ve topuklarınızı yüzeye bastırmaya devam edin. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Sanki bacaklarınız havada yüzecekmişçesine hafiflediler. Derin bir nefes çekin içinize. Yavaş bir şekilde nefesi verirken daha da gevşeyin. Gevşemenin bedeninize yayıldığını duyumsayın.

Şimdi de bacaklarınızın alt bölümündeki kasları sıkın. Gerginliklerini duyumsayın. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin.

Şimdi ise ayak parmaklarınızı alta doğru bükün. Ayak parmaklarınızla ayak tabanlarınıza dokunmaya çabalayın. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Derin bir nefes daha alın. Tutun. Nefesinizi dışarı verirken gevşeyin ve rahatlayın.

Ayak parmaklarınızı bu kez ters yöne doğru kıvırın. Yönleri dizlerinize baksın. Gerginliği duyumsayın. Parmaklarınız dizlerinize değdirmeye çalışın. Gergin halde beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Şimdi gevşeyebilirsiniz. Gerginliğin aktığını ve uzaklaştığını hissedin. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve beşe kadar sayın: 1,2,3,4,5. Nefesinizi bırakın ve gevşeyin. Gevşemenin tüm bedeninize yayıldığını hissedin.

Her nefes verişinizde daha da çok gevşediğinizi hissedin.

İşlem bu kadar! Gevşeme vaktinin sonuna geldik.

Gevşeme egzersizini aşağıda anlatıldığı şekilde bitirmek önem taşır:

Şimdi kollarınızı kavuşturun. Derin bir nefes alıp ağır ağır verin. Dörtten bire kadar sayacağım. Bir dediğimde gözlerinizi açacaksınız ve uyanacaksınız. Uyandığınızda kendinizi sakin ve rahat hissedeceksiniz. Dört, üç, iki, bir. Gözlerinizi açın. Kendinizi rahat ve sakin hissediyorsunuz.

Bu şekilde gevşeme vakti, yumuşak olarak sonlanır. Bu durum, ayağa kalkıp, yürümeniz için gerekli olan daha ileri seviye bir uyanıklık durumuna kademeli olarak uyum sağlamanıza yardım eder.

Kademeli kas gevşetme, kaslarınızn gerildiğini duyumsadığınız her zaman tekrarlayabileceğiniz kolay ve çok etkili bir alıştırmadır. Tabii ki stresin kaslarınızı gerecek kadar hayatınızın içine girmesini beklemek zorunda da değilsiniz. Günlük hayatta herhangi bir şey için kaygılandığınızda ya da bir durum sizi üzdüğünde, bu alıştırmanın elleri, yüzü ve boyunu gevşetmeyi içeren parçalarını rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

Kademeli kas gevşetme alıştırmasını, okuldaki sıranızda oturduğunuz yerden kimseye çaktırmadan da yapabilirsiniz. Farz edelim birazdan sınavınız var. Derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ardından yavaşça ve sessiz bir şekilde nefesiniz verin.

Bu alıştırma ayrıca heyecanlı ya da kendiniz gergin hissettiğiniz gecelerde yatmadan evvel sakinleşmek için de çok uygundur.

Gerisi Sizin Elinizde!

Kademeli kas gevşetme alıştırması ile bedeninizdeki gerginliğin erimesini hissettikten sonra, daha gevşemiş bir halde olacağınızdan stresle de daha kolay baş edeceksiniz. Üstüne bir de bedeniniz 'ağrıyorum' diye bas bas bağırmayacak ve yüzünüze bir canavar görüntüsü yerleşmeyecek. Bu durum her zaman için hoştur.

Bilmeniz gereken diğer bir şey bedeninizi gevşettiğiniz gibi özellikle 'Baskılar Diyarında' yaşamanın verdiği stres nedeniyle darmadağın olan zihninizi de gevşetebilirsiniz.

28

Zihinde Canlandırma: 'Beyindeki Baskı'yı Aza İndirgeme

Çevrenizde bir sürü şey olup dururken, sizin hayallere daldığınız zamanlar oluyor mu? Etrafınızda önemli şeyler gerçekleşirken, mesela öğretmen algoritma konusunu anlatırken yahut anne ve babanız yeni sokağa çıkma saatleriyle ilgili kuralları açıklarken, sizin hayal kurabilmenizin dikkat dağınıklığınızdan kaynaklandığını düşünmüş olabilirsiniz. Ama yanılıyorsunuz! Bu becerinizi kaybetmemeye çalışın. Evet, evet bu tam da bir beceri!

Zihninizde kısa seyahatlere çıkabiliyorsanız, stresin (beyninizin içinde) oluşturduğu baskıyı hafifletmek için şahane bir yöntem biliyorsunuzdur. On üç yaşındaki Stephanie Anderson'un bu beceri ile alakalı öyküsünü okuyun. Stephanie okuldaki en popüler kızlardan biri olmak isteğindeydi ancak okuldaki bir grup kız bu isteğini engelliyordu. Stephanie'nin bilmediği ve onların bildiği şey neydi? Stephanie'nin düşüncesine göre bu gruptaki kızlar her şeyden yakalarını sıyırabiliyorlardı. Ama bir gün bir şeyler değişene kadar...

'Süper Kızlar'

Yedinci sınıftayken beni en çok rahatsız eden şey şu 'popüler' kızlardı. İlk başlarda o kadar rahatsız etmiyorlardı ancak onlarla ilgili kesin bir alıp veremediğimin olduğunu anlamıştım. Ortada makul bir neden yokken küçük bir grup kızın bu kadar gözde olmasını ve okuldaki havalılık standardını yaptıkları her hareketle belirliyor olmalarını hiç adil bulmuyordum. Bu kızlar kimsenin yapmayı düşünmediği şeyleri yapıyorlardı; örneğin, kollarına ve yüzlerine simli bir şeyler sürüyor, sınıfta makyaj yapıp, saçlarını tarıyorlardı. Derslerde birbirlerine notlar yollayıp kesinlikle yakalanmıyorlardı ama biz 'sıradan' çocuklardan biri böyle bir şeyi yapmaya kalkışsa öğretmen anında bizi enselerdi. Bu kızların öğretmenin bakışlarına ve yapabilirliklerine karşı dokunulmazlıklarının olduğunu sanıyordum. Kimse bunun nedenini bilmiyordu. Süper modellerden bahsedildiğini duymuştuk işte bunlar da 'süper kızlar'dı. Bu durum, geriye kalan bizlerin, bu az sayıdaki popüler süper kızda neyin özel olduğunu ve neden onlar kadar özel olamayacağımızı anlayamayacağımız anlamına geliyordu.

Tabii ki süper kızlar kendilerine bu ünvana yakışır şekilde davranılmasını istiyorlardı. İnanamayacaksınız ama herkes onların kaprislerine boyun eğiyordu. Eğer süper kızlardan biri, başka birinden birkaç dakikalığına ödevini istese (elbette kopya çekmek amaçlı) kimse buna hayır cevabını veremiyordu. Bir de okuldaki herkes minik işlerde onların emrine amadeydi. Örneğin, kütüphaneye bir kitabın geri verilmesi ya da aşçıdan bir dilim fazla pizza istenmesi gibi işlerde. (Bu ikinci dilim pizza isteme işinde aşçıya epey uzunca bir süre

yalvarmak gerekiyordu çünkü eğer birine ikinci dilimi verirse herkes isteyebilirdi hatta üçüncü ve dördüncü dilimleri de isteyebilirlerdi.) Bu süper kızlar reddedilmeyecek kadar havalıydılar. Bu nedenle eğer aşçı ikinci dilim pizzayı vermeyi kabul etmezse, yalnızca pizzayı almak için yalvarmış olan kişinin başarısızlığı söz konusu oluyor ve daha da kötüsü ona sanki bir domuzmuş gibi bakılıyordu. Süper kızlar ise daima olduğu gibi rezil olmadan, duruma bulaşmadan, bu işten paçalarını sıyırıyorlardı. Hep buna benzeyen şeyler oluyordu.

Süper kızlar kusursuz bir görünüme sahip oldukları için biz onların arkasında kalanlar, sadece onları izleyen eğitimli bir sürüye benziyorduk. Kendimize özel hayatlarımız olmadığından kendimizi biraz sersem gibi hissediyorduk. Ayrıca bir de onlara benzemek için can atıyorduk. Fakat bunun nasıl yapılacağını bilmeyişimizden kulüplerine 'ikinci sınıf üye' olarak kulüplerine katılmayı kabulleniyorduk.

Kendimi onların grubunun bir üyesi gibi değil de daha çok grubun dışından birisi gibi hissediyordum. İlk aylarda eve gittiğim andan itibaren odama kapandığım, en sevdiğim müzik CD'sini koyup, tüm bu olanların ne kadar adaletsiz olduğunu düşündüğüm çok zaman geçirdiğimi itiraf edebilirim. Bazen bu süper kızlardan birisi benden onun için bir şey yapmamı istediğinde ona ya da diğerlerine söyleyeceğim şeyleri aklımdan daha önce prova ederdim. Ancak yatağıma yattığımda hayalimde en çok onlardan biri olmayı isterdim. Gerçek hayatta popüler olmayı, kollarımı simlerle süslemeyi ve diğer etraftaki çocukların benim fazlasıyla havalı olduğumu düşünmelerini. Bir gün bu süper kızlar, Ben Tappan ile Jennifer Olds üzerine kötü bir dedikodu çıkardılar. Jennifer

ile Ben'in birbirlerine ilgi duyduklarını altıncı sınıftan beri biliyorduk. Okulda dolaplarına giderken ikisinin yan yana yürüdüklerini ve elele tutuştuklarını gördüğümüzde onların ne kadar şanslı olduklarını düşünmüştük. Aslında söylemek istediğim her birimiz kendisi için birlikte böyle özel şeyler yaşayabileceğimiz birilerini bulmayı umuyorduk. Ancak süper kızların çıkarttığı dedikodular gerçekten kötüydü ve yalanlardan ibaretti. Jennifer ile Ben'in yan yana yürümekten daha fazla ileri gittiklerini söylüyorlardı. Yedinci sınıftayken hakkınızda çıkan böyle bir söylenti iyi bir kız olma yolunda şanınıza kötü bir leke sürebilirdi. Tabii bu durumda okuldaki tüm çocuklar bu dedikodulara inanmışlardı. Bunun en büyük nedeni dedikodunun hiç yanlış yapmadığı düşünülen süper kızlar tarafından üretilmesiydi. Okuldaki tüm çocuklar, süper kızların her söylediğine inanmak isterdi ve inanırlardı da. Ancak bu son yaşananlar Jennifer ile Ben'in bizim hakkımızdaki duygularını olumsuz etkiledi. Bunun nedeni ne zaman birilerinin geldiğini görseler ellerini birbirinden ayırmak zorunda kalmalarıydı. Ve bence bu üzüntü verici bir durumdu.

Süper kızlar, erkeklerle çıkmaya başladıklarındaysa okul dolaplarına doğru yan yana yürümek ve elele tutuşmak tabii ki masum şeyler haline geldi. Ve kimse bu durumun fazlası olabileceğini sorgulamadı herkes olduğu haliyle kabullendi. Bu arada çok havalı şeyler yaşandı. Süper kızlar, erkek arkadaşlarıyla kendilerinin öpüştükleri dedikodusunu çıkardılar. Aslında onları sınıfımızdaki çocukların bir tanesiyle bile yan yana görmemiştik. Bu yüzden onlardan birine öpüştüğü kişinin kim olduğunu sordum. Bana üçünün de şehrin diğer ucundaki Wilson Lisesinden, üst sınıftan çocuklarla çıktıklarından bahsetti. Bütün bir dönem, süper kızların bu üstün

gözükme havası sürdü. Dönem sonundaysa onların onayını almadığımda kendimi hiç kimse gibi hissetmekten o kadar sıkıldım ki onlardan birine düşündüğüm her şeyi anlattım. Popüler kızların davranışları yüzünden onları beğenmediğimi söyledim. O da anlattıklarımın hepsini diğer arkadaşlarına anlattı. Çok kısa bir süre içinde bütün okulda kimse benimle konuşmaz oldu. Kendimi salgın bir hastalığa tutulmuş gibi hissediyordum. Ufacık bir kız grubunun bu kadar çok etkiye sahip olmasını algılayamasam da öyleydiler. Bu küçük gözüken aslında çok büyük olaydan sonra fikirlerimi herkese açmamaya karar verdim. Ancak bazen yatağıma yattığımda uyuyamıyor ve kendimi hâlâ o süper kızlardan biri gibi hayal ediyorum.

Biliyor musunuz en son ne oldu? Popüler kızlar, üzerlerine sim sürdükleri ve saçlarını sınıfta taradıkları için başları derde girdi. Anladığım kadarıyla öğretmenler, onların sınıf içerisinde her şeyi yapabilecekmiş gibi hareket etmelerinden sıkılmışlardı. Artık işi pırıltılı sim sürme ve saç taramadan geçip sınıfa geç gelmeye ve derste sürekli konuşmaya kadar büyütmüşlerdi. Öğretmen, "Yeter artık!" diye bağırdı. "Artık sınıfta sim kutusu görmeyeceğim eğer görürsem, el koyarım." Bunun üzerine süper kızlar birbirlerine düşman olmaya başlamışlardı. Çünkü içlerinden bazıları diğerleri hakkında dedikodular çıkarıyorlardı. Bunlardan ikisi birbiriyle kavga bile etti. Kahraman saydığımız süper kızlardan ikisini, yumruklu bir kavgada görmek çok kötüydü yani gören herkes çok şaşırdı. Bu kavganın sonunda çocukların çoğu süper kızlar hakkındaki olumlu düşüncelerini değiştirdi. Artık süper kızların süper ya da özel sayılabilecek bir tarafları kalmamıştı.

Başka birinin yaptığı bir davranış örneğin, kendini başkalarından üstünmüş gibi göstermesi sizde stres yapıyorsa bu sahip olduğunuz enerjiyi, boşa harcıyor ve gereksiz yere strese kapılıyorsunuz demektir. Bu kadar endişelenmeye gerek yoktur. Bir kişinin yaptığı olumsuz davranışlar eninde sonunda yine ona geri dönüyor öyleyse neden bu yüzden kendimizi sıkıntıya sokalım ki? O kızlar kendi olumsuz davranışlarının sonucunu yaşadılar. Başkalarına yaşattıkları bütün acıları sonunda kendileri de yaşamak zorunda kaldılar. Bunları yaşadıktan sonra çevremdeki tüm insanlara iyi davranmak için bir nedene daha sahip oldum. Artık müzik dinlerken ne zaman kendimi simlere bulanmış bir şekilde ve gerçekten popüler olarak hayal etsem de yanında çevremdeki insanlara iyi davrandığımı ve gerçekte havalı olmanın bu şekilde davranmayı gerektirdiğini de diğer insanlara gösterdiğimi de hayal ediyorum.

Stephanie Anderson, 13

Zihinde Canlandırma Yönteminin Hayatınızdan Stresi Yok Etmesinin Dört Yolu

Stephanie istediği ve aynı zamanda hakettiği aidiyet duygusundan tüm bir dönem boyunca mahrum kalmış ve gerçekten zor günler geçirmiş. Ancak müzik dinlerken yaptığı gibi kendini simler içerisinde ve herkesin kabul ettiği birisi gibi hayal etmekle çok etkili bir yöntem kullanmış. Zihninde kendini süper kızlardan biri gibi canlandırırken diğer yandan da üzerindeki stresle mücadele etmiş. Siz de dört farklı şekilde kullanabilceğiniz hayal gücünüzle, stresinizi azaltabilirsiniz.

1. **Zihinde canlandırmak, düşüncelerinizin daha pozitif bir çerçeveye oturmasını sağlar**. Güzel bir yeri ya da sonucu zihninizde canlandırabilirseniz olaylara daha olumlu bir açıdan bakmış olursunuz. Çözüm yolunda ilerlemek için stresli bir anda, zihninizde canlandırdığınız sakin bir görüntü yaşadığınız sorundan uzaklaşmanıza yardımcı olur.
2. **Zihinde canlandırdığınızda sakinleşirsiniz**. Düşünceleriniz daha olumlu bir bakış açısına yöneldiğinde siz de daha sakin ve ümitli olursunuz. Stresle mücadelenizde başarılı olmaya başlarken diğer yandan yaşadığınız stresin şiddeti de azalır.
3. **Gergin bir haldeyken kurduğunuz hayaller hem zihninizi hem de bedeninizi gevşetir.** Stresten söz ederken beden ve zihnin birbiriyle tamamen bağlantılı olduğunu biliyoruz: zihninizde cenneti, iyi ve güzeli canlandırdığınız zaman bedeniniz de sizin yanınızda gelir. Zihninizde canlandırdığınız, sakin imgeler, sonuç ve senaryolar, bedeninize de geçer ve gerginliğinizi alır götürürler.
4. **Zihinde canlandırmak sayesinde yaşadığınız sıkıntıdan kurtulmak için yaratıcı yöntemler bulabilirsiniz.** Zor bir durumdayken (mesela anne ve babanızın size öğütler verdiği bir sırada, aklınız küçük bir mola vermiş ve başka bir yere kaymış) bu zor durumdan çıkmak için aklınıza çok güzel bir çözüm yolunun geldiği olur mu? Hayallerin, ne kadar faydalı olduğunu görüyorsunuz değil mi? Kim bilir o müthiş çözümü aklınız başka bir yerdeyken bulmuşsunuzdur. Hayal kurduğunuzda stresle mücadele için yaratıcı çözümler bulma şansınız da çoğalır.

ALIŞTIRMA: STRESTEN KURTULMANIZ GEREKTİĞİ ZAMANLARDA ZİHNİNİZİ KÜÇÜK BİR MOLA ALMAK İÇİN EĞİTİME YOLLAMAK

Stresle karşılaştığınızda sakinliğinizi korumak için hayal kurmaya karar verdiğinizde, başlangıç olarak aklınızda olabilecek en sakin ve en güzel yeri canlandırın ve kendinizi oranın içine yerleştirin. Bu sahnenin tadını her yönüyle çıkartmaya çalışın. Tüm duyularınız kullanın: Koku alın (çiçekleri koklayın), dokunun (ayaklarınızın altındaki çimleri hissedin), duyun (ağaçlarda öten kuşları duyun), tat alın (kumsaldaki tuzlu havanın tadını alın). Bu arada alıştırma esnasında sakin bir atmosfer hazırlamak için hafif tempolu bir müzik dinleyebilirsiniz. Zihinsel gevşeme yöntemini öğrenme sürecinizde kendinize karşı sabırlı davranın. İlk başlarda aklınız başka şeylere kayarsa kaygılanmayın. Düşüncelerinizi hemen tekrar istediğiniz yöne doğru yönlendirin. Aşağıda bu yöntemi adım adım uygulamak için ipuçlar bulunuyor:

1. Adım: Dikkatinizin bozulmayacağı sakin bir yer bulun.
2. Adım: Oturun ya da yatın. Nasıl rahatsanız o şekilde yapın. Üzerinizde sizi sıkan giysiler varsa bunları gevşetin.
3. Adım: Gözlerinizi kapayın.
4. Adım: Derin bir nefes alın. Ciğerlerinize çektiğiniz havanın temiz olduğunu hayal edin. Nefesinizi verdiğiniz sırada bedeninizin tamamının gevşediğini hissedin. Bir nefes daha alırken kendinizin havada asılı olduğunu düşünün.

5. Adım: Kaslarınızı kasıp, bırakın, gevşetin.
6. Adım: Sizi rahatlatan bir şey yaptığınızı hayal edin (evcil hayvanınızı okşamak, çiçek toplamak, bir havuzda suyun yüzeyinde kendinizi salmak, şöminenin önünde gevşemek gibi)
7. Adım: İşiniz bittiğinde kollarınızı esnetin, derin bir nefes alın ve gözlerinizi açın.

Stressiz bir yere düşsel bir yolculuk için zihinsel haritalar! Ne kadar harika (ve masrafsız) bir seyahat!

Gerisi Sizin Elinizde!

Bir sorun nedeniyle strese girdiğinizde zihninizde o sorunu başarıyla çözdüğünüzü canlandırın. Bu şekilde duygularınız kontrol edebildiğiniz gibi davranışlarınızı da kontrol etmeyi başarma şansınız daha büyük olasılık taşır. Duygu ve davranışlarınızı denetiminiz altında tutabilirseniz kesinlikle stresiniz de azalacaktır.

(Zihninizin gözüyle de olsa) Gördüklerinizin stresinizi hafifletebileceğini öğrendiniz. Duyduklarınız yahut dinlediklerinizin de stresinizi azaltabileceğini biliyor musunuz? Bir sonraki bölümde stres ve gerginliği azaltmak için müzikten nasıl faydalanabileceğinizi öğreneceksiniz.

29

Müzikteki Sihirli Güç: Kendinizce Şarkı Söyleyip ya da Dans Edip Stresten Nasıl Kurtulursunuz?

En sevdiğiniz müzik CD'sini dinlerken, odanızın içinde dans etmeye başlayıp, tüm gerginliklerden kurtulup, canlı ama aynı zamanda huzurlu ve neşeyle dolu bir ruh haline girdiğiniz oldu mi hiç? Dinlediğiniz bir parçanın sizi üzdüğü ve aynı şekilde bir ezgi yüzünden içinizin sıkıldığı oldu mu? Bu durumlar neredeyse herkesin başına gelmiştir çünkü melodiler, insanların duyguları üzerinde güçlü bir şekilde etkilidirler.

Müziğin, ruh durumumuz ve tutumumuzun üzerinde etkisi büyüktür. Müzik, içimizi karartabileceği gibi bizi neşelendirebilir de. Enerjimizi arttırıp, kendimiz çok iyi hissetmemizi sağlayabilir. Müzik ayrıca gevşememize yardımcı olur bizi ferahlatır.

Müzik dinleme ve hissetme becerinizi kaybettiğinizi düşünün o zaman ne olurdu? Amanda Martinez'in en sevgili yeğeni

Ciara az kalsın böyle bir şeyi deneyimliyordu; iyi ki iyi niyetli bir grup insan sayesinde Ciara'nın çok özel bir müzik kutusu oldu. Ciara ve Amanda'nın da öğrendiği üzere müzik yalnızca bize keyif vermez bizi yatıştırabilecek gücü de sahiptir.

Ciara'nın 'Müzik Kutusu'

Gençlik dönemi çok stresli bir dönemdir; notlar, arkadaşlar ve gelecek kaygılarıyla doludur. Fakat ben sizin yakınınız olan birinin zor günler geçiyor olmasının sizi de strese soktuğunu keşfettim. Bahsettiğim kişi küçük yeğenim Ciara. Ciara doğduğundan beri annesiyle birlikte bizim evde kalıyordu ve biz onunla çok yakındık. Bizi birlikte yaşamamız dışında asıl yaklaştıran şey onun çok mutlu bir çocuk olması ve benim de buna bayılıyor olmamdı. Ciara'nın küçük, yuvarlak yüzünde her zaman koca bir gülümseme vardır ve kocaman gözlerinden hep beklentiler okunur. Doğal hali neşeli olan bir insan gördünüz mü hiç? İşte Ciara öyle bir küçük insandır. Daima neşeli ve kaygısız birisidir. O kadar tatlıdır yani.

Her zaman ona hayrandım ama artık bu hayranlığım daha da büyüdü.

Ciara müziğe bayılır. Radyo ne zaman açık olsa özellikle yüksek sesli müzik çalıyorsa, Ciara mutlaka şarkıya mırıldanarak ya da yüksek sesle eşlik eder ve bunu yaparken de yerinde duramaz döne döne ya da sallanarak dans ederdi bu nedenle de hepimiz onun müziğe karşı yetenekli olduğunu düşünüyorduk. Ayrıca benim pek sevimli bulduğum özel bir yanı da vardı. Piyano dersi almaktaydım (benim için önem taşıyan

bir durum değildi) ve benim alıştırma yaptığım her seferinde Ciara koşarak yanımda bitiverirdi. Bazı zamanlar sıraya yanıma oturur ama çoğunlukla müziği tamamen hissetmek istermiş gibi başını piyanoya dayar öyle dururdu. Aşağı yukarı bir dakika dinledikten sonra yüzüne büyük bir güümseme yayılırdı neredeyse ağzı kulaklarına varacakmış gibi görünürdü. Eğer bir an duracak olsam Ciara hemen devam etmem için bir işaret yapardı. O kadar tatlıydı ki piyano alıştırmasının benim için tek zevkli yanı onun beni dinlemekten aldığı keyifti.

Ciara henüz üç buçuk yaşındaydı. İşte bu nedenle onun işitme duyusunu yavaş yavaş yitirdiğini öğrendiğimde nasıl sarsıldığımı (aslında ailece sarsıldığımızı) tahmin edebilirsiniz. Doktorlar iki yıl içinde Ciara'nın bütünüyle sağır olacağını söylediler. Haberi ilk duyduğumda kulaklarıma inanamadım; inanmak da istemiyordum. Ciara'nın bu kadar küçük bir çocuğun başına niçin böylesine korkunç bir şey gelmişti? Fakat maalesef duyduklarım doğruydu. Ciara daha küçük bir bebekken kötü bir iç kulak enfeksiyonu geçirmişti ve bu yüzden yakında işitme duyusunu toptan yitirecekti. Aile olarak bunu nasıl önceden bilemediğimizi sorguluyordum. İşte o zaman Ciara'nın başını niçin piyanoya dayadığını anladım işte piyanonun sesini ancak o zaman daha iyi duyabiliyordu. Çok üzücü değil mi?

Ciara dört yaşındayken işitmesi iyice kötüleşmiş neredeyse hiç duyamaz olmuştu. Ailem için epey stresli günlerdi. Ciara için ise ne kadar stresli olduğunu tahmin edebilmem çok zordu. O sıralarda harika bir şey oldu. Koklea implantı adı verilen yeni bir yöntem bulunduğunu ve Ciara küçük olduğu için bu cerrahi müdahale için 'iyi bir aday' olabileceğini öğrendik.

Uzmanlar koklea implantının ismini iç kulaktaki koklea isimli salyangoz şeklindeki bir organdan aldığını söylediler. Bunlar sizin için teknik konular olabilir ancak sizin de çok sevdiğinizin başına böyle bir şey geldiğinde, sorunun nasıl çözülebileceğini öğrenmek için elinizden geleni yapıyorsunuz. Doktorların söylediğine göre Ciara, koklea implantı ile işitme duyusunu yüzde seksen beş oranında yeniden kazanabilecekti. Nasıl heyecanlandığımızı bir düşünün. Sonra kötü haber geldi. Ameliyat masrafları neredeyse elli bin dolar tutuyordu. Ailemizin bunca parayı bulması mümkün değildi. Ciara'ya yardım edecek bir tedaviden haberdar olup, bunun maddi yükünü karşılayamamak ayrıca bir stres yükü oluşturmuştu tüm ailede.

Ve sonra bir mucize oldu. Şehrimizdeki bazı kuruluşlar bir araya gelip, Ciara'nın tedavisi için bize yardım etmek için para topladılar. Her şey muhteşemdi. Ama yine başka endişeler ortaya çıktı. "Ameliyatta ya her şey yolunda yürümezse? Ameliyat ya başarılı olmazsa ve Ciara, aynı acıları bir daha yaşamak zorunda kalırsa? Kulağındaki implant ya canını acıtırsa? Ya bu yöntem Ciara'da işe yaramazsa?" Doktorlar bize eğer Ciara'nın kulağındaki hasar tahmin ettiklerinden daha fazlaysa implantın işitme duyusunu geri getiremeyeceğini söylediler. Çok yüksek olmamasına rağmen yine de bir ihtimaldi. Bu Ciara'yı beter ederdi. Bu küçük kız ameliyattan hemen sonra yeniden duyacağına inanıyordu. Ya duyamazsa? Onunla öyle yakınlaşmıştım ki üzülmesini, yaralanmasını veya yeniden acı çekmesini hiç istemiyordum. Ameliyat öncesinde de ameliyat esnasında da onun için çok fazla endişelendim.

Bu süreç sırasında yaşadığım tüm bu iniş çıkışları hissedebiliyorsanız, o andaki durumumu anlayabilirsiniz. Yol

üzerinde attığımız her bir adım döndüğümüz her bir dönemeç ve bu olay tamamıyla hepimizin yaşamını değiştirdi. Ciara'nın hastaneden eve dönüşünden sonra bile evde yaşadığımız dram daha bitmemişti. Bir gün hastanede kaldıktan sonra onu eve getirmiştik. Sonraki birkaç günde ameliyattan sonraki ağrıları hafifletmek için verilen ilaçların etkisi altında kaldı. Yatağanın yanında oturup onun uyumasını bekliyordum. Eve geldikten üç gün sonra sargıları çıktı. Tam da kendi mizacına uygun bir şekilde ilk sözleri, "Artık yeni bir müzik kutum var" oldu. Çok neşeliydi. "Onu görmek istiyor musun?" dedi ve cevap vermemi beklemeden, kafasını kucağıma koydu ve kulağını işaret etti. Çok şişmiş görünüyordu. Hiçbir şey görememe rağmen "Vay çok havalı bir şey görüyorum." dedim ve bu onu çok mutlu etti.

Ciara için çok mutluyum. Hayatının artık değiştiğini ve ilerideki yıllarda bu değişimin daha da çok hissedileceğini biliyorum. "Haydi yanıma gel de senin için yeni öğrendiğim şarkıları çalayım." Diyerek onu kandırmaya çalışıyorum.

Amanda Martinez, 15

Stresten Rahatlamaya Geçişte: Müziğin Rengarenk Havası

Amanda, minik yeğeninin duyma yetisini kaybetmeyi deneyimlediği süreçte, cesaret ile ilgili önemli bir ders almış. Ameliyatı küçük kız ve ailesi için mümkün kılan iyiliksever bir kuruluşun, Ciara'ya yardım edişini izlerken bundan da keyif almış. Bu zaman zarfında da işitme yeteneğimize ve

müziğin yaşamımızdaki önemine tamamıyla yeni bir gözle bakmaya başlamış.

Müzik sadece enerji seviyenizi ve ruh halinizi etkilemez, stres düzeyinizi de değiştirebilir. Araştırmacılar birçok kez, siz bir sesi duyduğunuzun bilincinde bile olmazsınız bedeninizin titreşimi aldığını ve hücresel düzeyde sese yanıt verdiğini kanıtlamışlardır. Bazı sesler size iyi gelip, olağan ritminizi korumanız konusunda yardımcı olurken bazı sesler de strese yol açıp sizi gerçek anlamda hasta edebilir. Örneğin, ülkece tanınan bir şiropraktör (omurlar üstündeki sinirlerin baskıya maruz kalması sonucu oluşan hastalıkları tedavi eden uzman) ve aynı zamanda yazar Dr. Sheldon Deal'in yaptığı araştırmalar, yüksek ve sert seslerin kas kuvvetini kesinlikle zayıflattığını göstermiştir. Sesin kas gücü üzerindeki etkisini saptamak için yapılmış olan (elektronik baskı geyci) bir aletle yapılan testlere katılan kişilerin %90'ında, gürültülü ve sert sesleri dinlemenin normal kas kuvvetinde aniden üçte ikilik bir kayba yol açtığı kaydedilmiştir.

Seslerin üzerimizdeki etkisinin bu denli kuvvetli olduğunu biliyorsak bunu aleyhimize değil de işimize yarayacak bir biçimde kullanmak hedefimiz olmalıdır. Uyumadan önce yatıştırıcı ve sakinleştirici bir müzik dinleyibilir sabahları da güne hazırlanmak için sizi pozitif ve canlı bir ruh haline sokacak şarkılar dinleyebilirsiniz. Bu şekilde kendinizi formunuzda hisseder ve önünüzde uzanan günün üstesinden gelmeye hazırlanmış olursunuz. Sabahları canlandırıcı etkisi olan şarkılar dinleyerek gün içinde ihtiyaç duyacağınız enerjiyi alırsınız ve günlük sorunlarla başa çıkmak için ruh halinizi daha olumlu hale getirir.

Stresten Sıyrılmak İçin Müziği Kullanmanın Beş Yolu

Ruh halinizin değişmesi, stresinizin hafiflemesi ve havanızın yerine gelmesini istiyorsanız, CD koleksiyonunuza bir bakın. Burada sizi müziği kullanarak stresten kurtulmanız için kullanabileceğiniz beş yolu uygulamaya davet ediyoruz:

1. **Ruh halinizi değiştirmek amacıyla:** Okul çıkışında eski kız arkadaşınızı yeni erkek arkadaşıyla el ele görüyorsunuz. Bu ayrılık sizin için hâlâ acı verici olduğundan çok üzülüyorsunuz. Derhal arabanıza koşuyor, kitaplarınız arka koltuğa fırlatıyor, sürücü koltuğuna oturuyor, en sevdiğiniz CD'yi teybe koyuyorsunuz. Tüm şarkılar hareketli ve canlı. Kısa bir süre geçtikten sonra direksiyonun üzerinde elinizle şarkılara tempo tutarken bulacaksınız kendinizi. Şarkılara eşlik ediyor ve bu müziği dinlemenin ruh halinizi düzelttiğini duyumsuyorsunuz.
2. **Odaklanmak amacıyla:** Okulun basketbol takımındasınız ve birazdan eyalet şampiyonası için büyük önem taşıyan sezonun maçına çıkacaksınız. Herkes sizi izlemeye gelecek. Çok heyecanlısınız. Kulaklığınızı takıp hemen maça odaklanıyorsunuz. En sevdiğiniz zafer şarkısı olan 'maç müziğinizi' dinleyerek maça hazırlanıyor ve öz güvenizi toparlıyorsunuz.
3. **Enerji kazanmak amacıyla:** Altıncı derstesiniz ve yorgunluktan ölmek üzeresiniz. Ama bu yorgun olabileceğiniz bir zaman değil çünkü az sonra cebirden sınavınız var. Öğrenci merkezinin oraya gidip takılsam iyi olacak diye düşünüyorsunuz çünkü orada çalan müzik sizi canlandı-

rıyor. Öğrenci merkezine gittiğinizde hayal kırıklığına uğramıyorsunuz. Havaya hakim olmuş tempolu melodiler sizi yeniden kendinize getiriyor ve içiniz enerjiyle doluyor.

4. **Gevşeyip, rahatlamak amacıyla:** Tüm gün stresli olaylardan sıyrılamadınız. Önemli bir sınavınız vardı, en yakın dostunuzla bir tartışma yaşadınız, biyoloji sınavından yüksek bir not alamadığınız taktirde şeref listesinden düşeceğinizi öğrendiniz. Akşam yemeği vaktine geldiniz. Siniriniz hâlâ tepenizdeyken, yapmayı son istediğiniz şey akşam yemeği sofrasına oturup, anne ve babanızla nazik bir sohbete katılmak. Annenize kötü bir gün geçirdiğinizi söyleyerek biraz müzik çalmak için izin istiyorsunuz. Heavy metal dışındaki her müziğe onay veriyor. Annenizin yaptığı seçim bir harika. Bulabildiğiniz en yumuşak CD'yi dinliyor onu dinlerken siz de giderek yumuşuyorsunuz.

5. **Uyumak amacıyla:** Öyle heyecanlısınız ki yerinizde duramıyorsunuz. Çünkü bugün o dünya tatlısı, dünya şirini o özel kişiye yarın akşam için birlikte bir şeyler yapmayı teklif ettiniz. Yatakta uzanıyorsunuz ancak uyumanıza imkân yok. Kafanızda birçok soru dönüp dolaşıyor: Yarın akşam ne giyeceksiniz? Neler konuşacaksınız? O özel kişi ya sizinle vakit geçirmekten keyif almazsa? İlk buluşmada hemen onun elini tutmalı mısınız? Yarın her zamanki büyüleyiciliğinizde olabilmeniz için bu gece uyumanız gerekiyor. Bu durumda ne yapıyorsunuz? Müzik dinliyorsunuz. Radyo frekansları arasında gezinip, 'asansör' müziği çalan bir kanal buluyorsunuz gayet zekice bir seçim yapmış oluyorsunuz: İki dakika dinleyip kendinizi uykunun kollarına bırakıyorsunuz.

ALIŞTIRMA: STRESTEN KURTULMAK AMACIYLA MÜZİKTEN YARARLANMAK

Aşağıdaki alıştırma sayesinde stresle mücadele etmek için müzikten nasıl yararlanabileceğinizi belirleyebileceksiniz.

1. **Güne düzgün başlamak.** Önünüzdeki yedi sabah boyunca önünüzdeki güne hazırlanmak için canlanmanızı sağlayacak bir müzik dinleyin. Örneğin, yataktan dışarıya adımınızı atar atmaz en sevdiğiniz radyo kanalını açabilir, giyindiğiniz esnada en sevdiğiniz CD'nizi dinleyebilirsiniz. Bir hafta boyunca her sabah müzik dinlemenin sizin için nasıl faydaları olduğunu yazın.

Pazartesi: _____

Salı: _____

Çarşamba: _____

Perşembe: _____

Cuma: _____

Cumartesi: _____

Pazar: _____

2. **Güzel bir gece uykusu.** Geceleri yatmaya hazırlandığınız zamanlarda ya da uyumaya çalışırken sakin ve yatıştırıcı müzikler dinleyin. Yedi gece boyunca bunu yapın. Gece dinlediğiniz müziğin, gevşemenize, yaşamınızdaki tüm diğer olayları unutmanıza ve sabah

olduğunda dinlemiş bir şekilde yataktan kalkmanıza yardım edip etmediğini sabahları aşağıdaki forma kaydedin.

Gün ———: Gece müzik dinlemem gevşememe, aklımdaki birçok düşünce ve etkinliği 'kapatmama' ve sabah dinlenmiş bir şekilde uyanmama nasıl yardım etti:

3. **Moralinizi yükseltmek amacıyla.** Önünüzdeki hafta süresince moralinizi düzeltmek amacıyla müziği nasıl kullandığınıza dikkat edin. Stresli olduğunuz her defasında müziğin size ne şekilde yardımcı olduğunu yazın. Birlikte çalıştığımız gençlerden gelen harika bir öneriyi şimdi de size sunuyoruz: Moralinizi düzeltip, stresinizi azaltan şarkıları not edin (bu şekilde bir daha stresli olduğunuzda denenip ve daha önceden onaylanmış harika bir desteğe sahip olacaksınız)!

Tarih:_____ Saat: _____

Stresin kaynağı:_____

_____

Müzik stresten kurtulmam için ne şekilde yardımcı oldu:

_____

Moralimi yerine getiren şarkının/şarkıların ismi/isimleri:

_____

4. **Odaklanmak amacıyla:** Bir sonraki hafta içinde odaklanmak için müziği kullandığınız zamanlara dikkat edin. Odaklanmaya niçin ihtiyaç duyduğunuz ve müzik dinlemenin size ne şekilde faydası olduğunu anlatın. Odaklanmanıza yardım eden şarkıların isimlerini de kaydetmeyi de unutmayın bu şekilde bir daha ki sefere odaklanmaya yeniden gereksinim duyduğunuzda bir hatırlatıcıya sahip olursunuz.

Tarih: _____ Saat: _____

Müzik odaklanmama ne şekilde yardım etti: _____

_____

Odaklanmama yardımcı olan şarkının/şarkıların ismi/isimleri:

_____

1. **Enerji kazanmak amacıyla.** Önünüzdeki hafta süresince enerji kazanmak amacıyla müzikten nasıl faydalandığınıza bakın. Kendinizi tükenmiş hissetmenizin sebeplerini ve enerjinizi yenilemekte müziğin rolünü yazın.

Tarih: _____ Saat: _____

Müzik enerjiyle dolmama ne şekilde yardım etti: _____

_____

Enerji kazanmam için yardımcı olan şarkının/şarkıların ismi/isimleri: _____

_____

Gerisi Sizin Elinizde!

Stresle başa çıkmak için daha eğlenceli bir araç hayal edebiliyor musunuz? Bu öğrendiklerinizi kendi faydanız için kullanabileceğiniz anları bir düşünün. Örneğin, bir sonraki defa anne ve babanız size, "Tom, müziği kapat" diye seslendiklerinde, onlara dönüp, "Fakat şu an stresten sıyrılmaya çalışıyorum. Üstelik gün içinde üzerimde biriken stresi atıp, rahatladığımda ruh halimin ne kadar güzel olduğunu biliyorsunuz." gibi bir cevap verebilirsiniz. Anne ve babanızın bu durumda size söyleyebileceği ne olabilir ki?

Sonsöz

Kazandığınız Becerileri Nasıl Kullanacaksınız? Her Şey Sizin Elinizde!

Bu kitap artık bitiyor; ama sizin de tahmin edebileceğiniz üzere stres ve hayatın zorlukları ile baş etmenin burada bahsedilenden daha başka yolları da vardır. Mesela, bir durumu mizahi açıdan görebilmek, kendimize gülebilmek ve kendimizi çok fazla ciddiye almamamak, hayatın zorluklarıyla mücadele etmek için kullanılması uygun olan yöntemlerdir ki gençlerin birçoğu zaten bunu bilir. On yedi yaşındaki Tony Jhonson rüyalarındaki kız olan Rosalee Whitmore'den sonunda bir randevu kopardığında, her şeyin gerçekten mükemmel olmasını istemişti. Rosalee'ye nasıl gülümseyeceğini ona nasıl baş döndürücü iltifatlar edeceğini defalarca prova etmişti; ağabeyinden arabasını ödünç almış, arabayı pırıl pırıl yapmıştı; iyi görünmek adına elinden gelen her türlü şeyi yapmıştı. Bu şartlar altında, Tony Rosalee'yi arabaya oturttuktan sonra kendisi sürücü koltuğuna geçtiğinde, Rosalee'nin nazik, boncuklu çantasının üzerine oturunca nasıl dehşetli bir durum yaşadığını tahmin edebilirsiniz. Tony'nin o an acil bir

espriye üstelik de iyi bir espriye ihtiyacı vardı. Neyse espriyi buldu çok gecikmeden ve o günü kurtarmayı başardı.

Bazıları espritüelliğin genetik olduğunu, insanın bir tek doğuştan espritüel olarak doğabileceğini sanırlar. Belki de yanılıyorlardır. Komedyen Robin Williams gibi insanlar, doğuştan komik olabilirler ancak siz de gerilmiş bir durumu yumuşatmak adına mizahtan yararlanmayı öğrenebilirsiniz. Önemli olan bilgi de budur ki bu kitapta anlatılan becerilerin hepsini sonradan edinebilirsiniz. Sizi, her beceriyi okuyup sonra da uygulamaya davet ediyoruz. Pek çok konuda olduğu gibi sözü geçen bu beceriler de uygulama ve alıştırma yaparak, otomatikleşeceklerdir.

Kahkaha sadece, stres ve hayatın baskılarıyla baş etmek için davranış ve bakış açımızı değiştirmek seçebileceğimiz bir başka yoldur. Bunu yapıyorsanız, bu deneyimlerinizden öğrendiğinizin ve bir bilge olarak büyüdüğünüzün gerçek bir işaretidir. Kısacası siz büyüyorsunuz. Bu bizi başka önemli bir noktaya getiriyor: Şu an bir yetişkine dönüşerek, büyüme yolundasınız ve giderek seçimler yaptıkça ve onlarla ilgili eyleme geçtikçe bu konu hakkında söyleyeceğiniz daha çok şey olacak. Hayatınız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak bir yaşam stili seçiminden çok daha fazlasını ifade eder, mesela, arkadaşlarınızla geç saatlere kadar kalmak ya da onlarla daha fazla zaman geçirmek bile böyledir. Bu her şeyin daima size bağlı olması anlamına gelir: sağlığınızdan ve iyiliğinizden siz sorumlusunuz, gününüzün olaylarını planlamak, planladıklarınızın gerçekleştiğini görmek, geleceğinizi tasarlamak ve tüm bunları yaparken arzu ve hedeflerinize yaklaşmak yerlerine yenilerini nasıl ekleyebileceğinizi anlatan birçok teknik

ve beceri buldunuz. En önemlisi ise bu yeni becerilerin *yaşam stilinize* tam anlamıyla dahil olması ve üzerlerinde günlük olarak pratik yapmak gerekmektedir.

Bunu yapabilirsiniz! Stresle sağlıklı ve saygıdeğer yollardan başa çıkabilirsiniz. Daima sizin ile ilgili bir şeyler duymaktan, haberlerinizi almaktan memnun oluruz. Bize, bu kitabın hayatınızda nasıl bir fark yarattığı, hangi yöntemlerin siz de en çok işe yaradığı kadar bu becerileri kendi hayatınıza nasıl uyarladığınız ve hayatın baskıları ve stresi ile yüzleşmedeki cesaretiniz ve azminizden bahsedin. Hepinize mutluluklar, başarıya ulaştıran tamamlamalar en çok da Gençlik Diyarında tadına doyamayacağınız bir deneyim diliyoruz. Bize aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

Youngs, Youngs & Associates

3060 Racetrack View Drive101-103

Del Mar, CA 92014

Büyümek artık sizin sorumluluğunuzdadır. *Kısaca söylemek gerekirse büyümek, kendi sorumluluğunu almak demektir.* Sorumluluk almak, hayatınız hakkında , kim olduğunuz hakkında düşünmek ve hayatınızı nasıl şekillendirmek istediğinizi bilmek, gerçekten olmaktan hoşlanacağınız gibi bir insan olarak büyümek manasına gelir. Bunları yaparken, hayatınız çok meşgul olduğunda ve karıştığında, stresli durumları deneyimleyeceksiniz. Ancak stresle soğukkanlılıkla da baş edebilirsiniz.

Yazarlar Hakkında

Uzman Doktor Bettie B. Youngs, profesyonel bir konuşmacı aynı zamanda on sekiz kitabı, yirmi dokuz dile çevrilmiş uluslararası tanınmış bir yazardır. O öncelikli olarak, eski bir öğretmen, üniversite profesörü, Phoenix Vakfı'nın yürütücü yöneticisi ve Professional Development'ın başkanı, çok tanınmış bir gençlik uzmanıdır. Sıklıkla NBC Nightly News, CNN, Oprah and Geraldo. USA Today, the Washington Post, Redbook, McCall's, Working Woman, Family Circle, Parents Magazine, Better Homes&Gardens, Woman's Day ve National Association for Secondary School Principals (NASSP), işleri ve kendisinin göründüğü yayın organlarıdır. Beğenilen kitapları: Taste Berries For Teens: İnspirational Short Stories and Encouragement on Life, Love, Friendship and Tough Issues; Taste Berries For Teens Journal: My Thoughts on Life, Love and Making Difference; More Taste Berries For Teens: A Second Collection of Inspritional Short Stories and Encouragement on Life, Love, Friendship and Tough Issues; Safeguarding Your Teenager from the Dragons of Life; How To Develop Self-Esteem in your Child; You And Self-Esteem: A book for Young People; Taste Berry Tales; Pulitzer adayı Gift of the Heart; ve ödüllü Values from the Heartland. Dr. Youngs, Sybervision ve Nightingale / Conant için birçok video programının da yazarlığını yapmıştır

ve ulusal olarak başarıyla anılan Parents on Board'ın ortak yazarıdır ki bu video, okullara ve ebeveyenlere öğrenci başarısını arttırmak amaçlı yardım etmek için hazırlanmış ve bir eğitim videosudur.

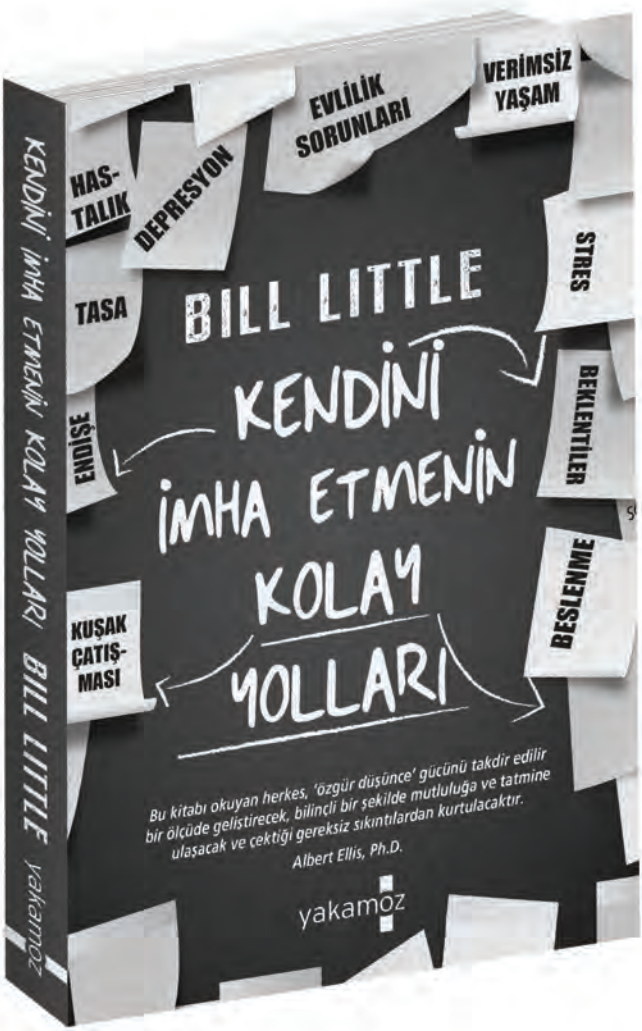
Jennifer Leigh Youngs, yirmi altı yaşında, konuşmacı ve ulusal çapta, gençler ve ebeveynler için atölyeler hazırlamaktadır. Taste Berries For Teens: Inspirational, Short Stories and Encouragement on Life, Love, Friendship and Tough Issues; Taste Berries For Teens Journal: My Thoughts on Life, Love and Making a Diffrence; More Taste Berries For Teens: A ftgr, Love, Friendship and Tough Issues kitaplarının ortak yazarıdır. Ve Feeling Great, Looking Hot and Loving Yourself: Health, Fitness and Beauty for Teens kitabının yazarıdır. Gençler arasında eski Kaliforniya güzellik yarışması finalisti, Rotary İnternational iyi niyet elçisi ve değişim bursuyeri. Gençler için birçok kuruluşta hizmet vermekte, Birleşmiş Milletlere bağlı ve gençler arasında kültürler arası bağları geliştirme organizasyonu olan Airline Ambassadors'un gençlik koordinatörüdür ki bu kuruluş, kimsesizlere yeni bir yuva vermek, hastane ve ilaç temini ve dünya çapında insani yardımın ulaşımını gerçekleştirmektedirler.

Uzman Doktor Bettie B Youngs, Jennifer Leigh Youngs mektup yollamak için:

Youngs, Youngs & Associates

3060 Racetrack View Drive #101-103

Del Mar, CA 92014



Bu sıcakkanlı ve esprili kitap size depresyonlarınıza, endişelerinize ve sağlıksız ilişkilerinize tutunmanız için cesaret verecek.

Mutsuzluk bir sanattır, yalnızca ruh hallerinden biri olarak tanımlanamaz. Bunu öğrenin, sindirin ve hayatınızda kullanın. Sıkıntılarınıza sessizce arkalarından yaklaşın ve onları kocaman umut dolu bir bakış açısına fırlatıverin.

1970'ten beri çevresindeki sıkıntılı insanlara büyük ölçüde yardımı dokunan bir danışmanın elinden çıkan bu kitap, okuyabileceğiniz en aydınlatıcı ve mizah dolu kitap olma kitap konusunda oldukça büyük bir iddiaya sahip.



"*Kelimelerle İnsanları Etkileme Sanatı* bir başyapıt. Bu kitap yıllarca usta iknacıların başvuru kitabı olacaktır. *Kelimelerle İnsanları Etkileme Sanatı* oksijen gibi, onu göremezsiniz ama sizin hayatınızın vazgeçilmezi olacak. Bu kitapta, müşterilerinizi tekrar tekrar 'Evet!' demeye zorlayacak ikna taktiklerini keşfedeceksiniz."

Roberto Monaco, www.influenceology.com

"İşte başka bir kaş büyüten, baş dövdüren, alın tokatlayan teknik daha! Hayatını her gün insanları etkilemeye bağlı olarak yaşayan insanların okuması gereken bir kitap. Arkadaşlarınız için de satın alın ve kesinlikle düşmanlarınızdan saklayın."

Richard Brodie, 'Akıl Virüsü' adlı kitabın yazarı