

Çiçekler Eskisi Gibi Güzel

O gün de çok güzel bir yaz günüydü. Bahçedeki çiçekler de bilmiyorlardı olacakları. Ama oldu bir kere; ülkemizde şiddetli bir yer sarsıntısı oldu. Büyük, küçük, hepimiz çok şaşırdık, çok korktuk, bilmiyorduk böyle olacağını. Hazırlıksıydık. Oysa ki çok doğal bir olaydı bu yer sarsıntısı. Ama, onun

karşısında şaşırmak, korkmak ve üzülmek de bir o kadar doğaldı. Çünkü, bilmediğimiz ve sıklıkla yaşamadığımız şeylerdi bu sarsıntılar. Öyle ya bilinmeyenden korkma, insanların hemen hepsinin ortak özelliğidir.

Bilgilendikten sonraysa korku diye bir şey kalmaz. Bu yer sarsıntılarını yaşamış olmamız

hissetmenize yardım edecektir.

Depremlerden sonra duyduğumuz korkular zamanla azalır. Her birimiz bu tür olaylara farklı

tepki gösteririz. Uyumakta güçlük çekiyorsanız ya da karanlıktan korkuyorsanız geceleri odanızda küçük bir gece lambası yakabilirsiniz. Yanınıza en sevdiğiniz oyuncakınızı alabilirsiniz ve uyumadan önce mutlu bir öykü okuyabilirsiniz. Geceleri kâbus görüyorsanız, bu da olabilecek bir şeydir. Kâbuslarınızı anne babalarınızla, arkadaşlarınızla konuşun. Zamanla bunlar da geçecektir. Ailenizin, arkadaşlarınızın ve öğretmenlerinizin sizi çok sevdiğini unutmayın. Onlar sizi korumak için her şeyi yapacaklardır.

Depremlerden sonra her gün yaptığınız işleri yeniden yapmayı sürdürmek çok önemlidir. Bisiklete binmek, oyuncaklarla oynamak, resim yapmak, arkadaşlarla ve anne babalarla oyun oynamak gibi. Her ay bir kez, ailenizle deprem planını bir oyun gibi uygulayın. Depremin yaşantınızı durdurmasına izin vermeyin. Evet, onu kontrol edemediğimiz doğru. Ama depremin ardından yeniden kontrolü elimize alabiliriz. Bir şanssızlık sonucu deprem yaşamış olabiliriz. Ancak, deprem planını gerçekleştirebiliyorsak bu olaydan güçlenerek çıkarız ve yeni bir yaşama başlarız.

Depremden Sonra Mutlu Bir Yaşam

Ani Kalaycıyan
Prof.Dr. Fordham Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Depremden sonra hepimiz korkarız. Ama endişelenmeyin, depreme hazır olmak için yapılacak şeyler var: 1. Güvenlik planı yapmak, 2. Anne babalarınızla ve arkadaşlarınızla duygularınızı konuşmak. Ailenizle birlikte bir güvenlik planı yapmak için uzmanlara danışabilirsiniz. Nasıl yardım isteyeceğinizi ve gerekli telefon numaralarını önceden öğrenebilirsiniz. Çünkü ne kadar hazırlıklı olursanız o kadar az etkilenirsiniz. Kendiniz için küçük bir çanta hazırlayıp içine önemli gereksinimlerinizi koyabilirsiniz (Birkaç giysi, elfeneri, biraz para, bir şişe su, resmi evrak ve çocuklar için en sevdikleri oyuncakları ile hafif ayakkabıları gibi.) Bu çantayı sizi evinizin dışında iki gün idare edecek biçimde hazırlamalısınız. Dışarı çıkmanız gerekirse yalnızca bu çantayı yanınıza alırsınız. Evinizdeki güvenli yerleri de öğrenin.

Duygularınız sizi korumak içindir. Onları açıklıkla, içtenlikle uygun biçimde ifade edin. Ailenizle, arkadaşlarınızla duygularınızı, korkularınızı ve kaygılarınızı konuşun. Bağırarak, çığlık atarak istiyorsanız, hiç durmayın. Sarılmaya gereksinim duyuyorsanız, sarılın. Bunlar, sizin kendinizi iyi



bize pek çok şey öğretti. Günümüzde yer hareketlerini önceden tahmin etmek olası değil. O nedenle, bir yer sarsıntısı olduğunda yapacaklarımızı önceden belirlememiz hepimizin yararına. Artık, belki de birçoğumuzun yakınlarıyla birlikte hazırlamış olduğu bir deprem planı var. Bu nedenle bir sarsıntı olduğunda ne yapacağımızı çok iyi biliyoruz. Artık, bilgi sahibi olmanın verdiği güç elimizde ve hazırlıklıyız...

İlk zamanlarda hissettiğimiz üzüntü, korku, acı ya da şaşkınlık daha önce hiç bu kadar yoğun olarak tatmadığımız duygulardı. Bunlar da çok olağandı. Bu duyguların aklımızı karıştırması da. Daha önce böyle bir şeyi birçoğumuz hiç yaşamamıştık. Öylesine normaldi ki böyle büyük olaylardan sonra bu duyguları hissetmek. Sanki her şey durmuş gibiydi.

Belki de ilk olarak arılar duyumsattı bize çiçeklerin hâlâ eskisi kadar güzel olduğunu. Güneş, yeryüzünü hâlâ iyice ısıtıyordu.

Yıldızlar, hâlâ gökyüzünden bize kucak açıyordu. İçimizden birileri bunları fark etti. "Haydi toparlanalım. Bu bir başlangıç olsun." dedi. "Yarın güzel bir gün olacak." dedi bir başkası. Bu duygularla uzattık ellerimizi birbirimize. Yardımlaştık, paylaştık. Böyle zor bir deneyimden sonra, olumlu duygulara doğru ilerledik hep birlikte. Amaçlarımız vardı: İyileşmek, toparlanmak, güzel bir yaşama doğru ilerlemek. Üzüntü ve kaygı veren büyük bir olaydan sonra nasıl ayakta kalınacağını öğrendik. Artık, işbirliği yapmanın, paylaşmanın ve olumlu bakış açısının verdiği güç elimizde ve kendimize güveniyoruz...

Kimimiz yakınlarını, arkadaşlarını yitirdi; kimimiz evini, eşyalarını. Kimimiz de yitirdiği bir şeyler olmasa bile acıları paylaştı. Kolay

değildi tüm bunları yaşamak. Ama geçmişte yaşanan güzelliklerden, dostluklardan, anılardan güç almaya karar vermiştik bir kez. Yüzümüzün biraz olsun gülmesini sağlamıştı eski bir arkadaşımızla oynadığımız oyunları anımsamamız. O, en iyi dostlardan biriydi. O gün birlikteyken nasıl da boyayıvermişti yüzünü? Hatta kahkahalarla gülmüştük onun geçmişte yaptığı bir şakayı düşününce. Kahkahalarımız birden umuda dönüşmüştü. Gelecek bizi bekliyordu. Yaşam hâlâ çok güzeldi ve tüm hızıyla sürüyordu. Artık, anılarımızın verdiği güç elimizde geleceğe doğru bakıyoruz...

O günlerde duygularımız çok yoğundu. Hâlâ pek çoğumuz aynı duygular içinde.

Kaygı, üzüntü, acı, belki de çaresizlik. Duyguları gizlemek çözüm değildi. Duygularından söz etmeye başlayanlar oldu. Bir de baktık ki çoğumuz aynı duyguları paylaşıyorduk. Paylaşmak bizi rahatlatıyordu. Her birimiz kendimizi anlatmaya

başladık. Kendimizi anlatmak bizlere iyi gelmeye başladı.

Kimimiz resimlerle kendini anlattı. Kimimiz şiir yazdı, kimimiz şarkı söyledi, kimimiz günlük tutmaya başladı. Kim bilir, gelecekte günlüğündeki anılarını okuduğunda neler düşünecekti? İyi hissetmesek bile değişik duyguları yaşamak da bir deneyimdi. Bu deneyimden aldığımız dersle yaşamak da güzeldi. Bıraktık geçmişte yaşanan bu deneyim için üzülmeyi. İçimizden biri dans etmeye başladı. Yüreğinden gelen coşkulu bir danstı. Güzel duyguları, mutluluğu, sevinci, özgürlüğü anlatıyordu. Bu dans yaşamdı. Artık, umutla ve mutlulukla her geçen günün tadını çıkarmaya kararlıyız...

Zuhal Özer

