



**PSİKOTERAPİ
TÜRKİYE**

GÜVENLİ BİR MESAFEDEN İLETİŞİMİ DEVAM ETTİRMENİN GÜÇLERİMİZDEN BESLENEN 101 YOLU

**HAZIRLAYAN
DR. TAYYAB RASHİD**

**TERCÜME EDENLER
MEHMET BÜYÜKÇORAK & MEHMET DİNÇ**



Karakter zor zamanların erdemidir der Charles de Gaulle.Zor zamanlar sadece karakteri inşa etmez aynı zamanda ortaya da çıkartır. Karşımızda COVID-19 gibi binlerce insanı öldüren, milyonlarcasına bulaşan ve milyarlarcasının günlük rutinini baştan ayağa değiştiren görünmez, yaygın ve güçlü bir evrensel salgın varken karakterimizi nasıl kullanacak ve inşa edeceğiz?

Esasında insanlık tarihi içerisinde bu zorlu durum maalesef yeni bir şey değil. Doğal afetler (depremler, baskınlar, kasırgalar), teknolojik felaketler (nükleer patlamalar, tehlikeli sızıntılar, uçak kazaları) ya da geçmiş salgınlar (sars, kuş gribi, ebola) gibi toplu afetler daha önce de bireyleri, aileleri ve toplumları derinden etkiledi. Doğaldır ki bu öldürücü virüsün yayılması kaygı, korku, huzursuzluk ve karmaşa hissettiriyor. Günlük rutininin tamamen değişmesiyle eve hapis kalmışken devamlı konuyu işleyen medyayı takip etmek de bizi tabi çaresiz hissettirebiliyor. Ötesinde günlük sosyal beslenme dozumuz kolaylıkla tam olarak anlamlandırılmamış kaygı ve korku duygularıyla yer değiştirebiliyor. Bununla beraber söz konusu salgın aynı zamanda farkında olmasak da bize karakterimizi inşa için bir imkân olabilir. insanlar acı içinde ve ölüyorken karakter inşası garip ve komik gelebilir.

Ancak sadece sükûnet değil kriz zamanları da bize sahip olduğumuz kaynaklarımızı kullanarak becerilerimizi geliştirmek için eşsiz imkanlar sunarlar. Bizden önceki nesiller dünya savaşları, devrimler, faşizm ve kölelikle, kıtlıklar ve salgınlarla karşılaştılar ancak cesaret, umut, sebat ve takım ruhu ile üstesinden geldiler. Bu salgın da bizim neslimizin üstesinden gelerek yükselebileceği bir imkan olabilir. Zor zamanlar, zayıflıklarımıza gömülmeden, kişisel ve toplumsal güçlerimizi uyandırmamızla ortaya çıkacak cesareti bizden bekler.



Karakter güçlerimiz düşünme, hissetme ve davranış özellikleriyle bağlantılı olarak ortaya çıkacak vasıflarımızdır. Bunlar hem biz hem başkaları için ahlaken de doğrudurlar. Sevgi, nezaket, merak, haz ve umut gibi karakter güçlerimiz yetenek değildir. Bununla beraber yetenekler de karakter güçleri gibi kabiliyetlerden farklıdır. Atletik kas yapısı, görsel hafıza, hassas el becerisi, fiziksel çeviklik ve benzeri yetenek ve kabiliyetlerdir. Yetenekler genellikle yoktan var edilemez. Bununla beraber yetenekler güçlerden faydalanır. Mesela, irade ve iyimserlik bir kişinin yüzme performansını artırabilir, ancak bu artışlar nispeten de küçüktür.

Michael Phelps gibi yüzme ya da Usain Bolt gibi koşabilmek için özel fiziksel yeteneklere sahip olmak gerekir. Her kültür karakter güçlerine değer verir. Her kültür nezaket, maneviyat, minnettarlık, yaratıcılık ve sevgiyi kıymetli bulur. Her ne kadar yetenek geliştirmek zor ise de karakter güçleri zayıf zeminler üzerinde bile inşa edilebilir ve mantıklı davranışlar üzerinden ifade edilir. Yaşam olayları bağlamsal, karmaşık ve öngörülmezdir. Güçlerimizi sosyal kurumlarımızda var olan eğitim, tecrübe ve etkileşimler üzerinden uygular ve geliştiririz.

ÖZÜNÜZÜ TEMSİL EDEN BEŞ KARAKTER GÜCÜNÜZÜ KEŞFEDİN

Neden Güçlü Yanlar?

Güçlü yönlerimiz, bizi insan yapan şeyin de özünü oluşturan kişilik özellikleridir. İnsan olarak da özümüz; kaygılarımız, endişelerimiz, kararsızlığımız, öfke ve üzüntülerimizden değil de umut, cesaret, merak, şefkat, sevgi ve hazdan beslenir. Güçlü yönlerimiz, varoluşumuzun ve evrimsel gelişimimizin de temel parçasıdır. Güçlü yönlerimizi görmezden gelmek yerine; zor süreçler, küresel çaptaki felaketler ve doğal afetler de dahil olmak üzere, bu tür mücadele talep eden zorluklarla başa çıkmak için kullanılabilir.



Mesela, tedbir ve irade yönlerimizi kullanarak ve geliştirerek kaygılarımızı ve endişelerimizi yönetebiliriz. Dahası, günlük eylemlerde güçlü yanların kullanılması bize olumlu başa çıkma mekanizmaları inşa etmek ve böylece psikolojik bağışıklığımızı oluşturmak için de düzenli bir iyi oluşta sağlayabilir. Neredeyse yirmi seneden fazlaca bir süredir, klinik ortamlarda ruh sağlığını desteklemek için güçlü karakter yönlerinin kullanımı uygulamasını çalışmalarım entegre etmeye çalışıyorum. Bu konuda bilmemiz ve dikkat etmemiz gereken önemli noktaları sizlerle paylaşmak istiyorum.

İLK OLARAK



Eninde ya da sonunda, bu salgının üstesinden geleceğiz. Bununla birlikte, kuvvetle muhtemel, gelecekteki bütün virüsleri ise ortadan kaldıramayacağız. Uygulamamız istenen tedbirleri veya yasaklardan bezginlik hissetmek ve mutsuzlukla uygulamak yerine; durumu zihnimize yeniden çerçeveleyebilir ve cesaret gücümüzü (dürüstlük, yiğitlik, azim ve haz) harekete geçmek için kullanabiliriz. Cesaret sadece görünür mertlik davranışları değil aynı zamanda belirsizliğe tahammül edebilme, sevmediğimiz bir şeye katlanabilme ve hazlarımızı erteleyebilmedir. Küçük cesur hareketlerimiz toplumsal riskleri azaltır.

İKİNCİ OLARAK



Zayıflıklarımızın yanında bireysel ve toplumsal kuvvetlerimizin de farkında ve peşinde olmak, salgın hakkındaki korkularımızı yeniden değerlendirmemize ve yorumlayabilmemize yardımcı olabilir. Endişe, kaygı ve korku bulaşıcı olabilir ve hızla yayılabilir, bu da bizi bencil davranışlara yöneltir. Öte yandan nezaket, umut, diğergamlık ve doğru bakış açısı gibi güçler de bulaşıcıdır; ailelerimiz ve toplumumuz için hepimize faydalı olacak davranışlara bizi teşvik eder.

ÜÇÜNCÜ OLARAK

Bir salgın esnasında güçlerimizi kullanmak, zayıflıklarımızın sağlayamayacağı dengeli bir iyi oluş sunabilir bizlere. Korku, kaygı ve panik gibi zayıflıklar bizi felç edebilir ve iyi oluşumuzu tehdit ederken, yaratıcılık, umut ve iyimserlik, irade, minnet, sosyal zekâ, iyilik ve en önemlisi doğru bakış açısı gibi güçlü yönler bizi harekete geçmeye ve sıkıntıların üstesinden gelebilmeye motive eder.



DÖRDÜNCÜ OLARAK

Küresel bir salgın gibi zorluklar, yaşamdaki önceliklerimizi yeniden gözden geçirmemize, neye değer verdiğimizi yeniden değerlendirmemize ve bu değerleri korumak için ne kadar zaman, çaba ve kaynak harcamak istediğimize karar vermemize imkân verir. Mesela, coronavirus salgını bize fiziksel sağlığımızın önemini hatırlattı. Güçlerimiz, bu farkındalığı iyi bir uyku hijyenini, sağlıklı ve dengeli bir diyet, fiziksel aktivitelere dahil olmak, stresle proaktif olarak başa çıkmak ve sağlıklı sosyal ilişkileri beslemek gibi somut eylemlere transfer etmemize yardımcı olabilir.



SON OLARAK

Karantina sürecini, sosyal soyutlanma gibi algılamak yerine, bu süreci toplumsal iletişim için gerekli bir fedakârlık olan fiziksel mesafe koyma olarak yeniden çerçeveleyebiliriz. Güç repertuarımız somut sosyal ağlarımızla bağ kurmamızı sağlar. Mesela, evimizdesosyal zeka, oyun, mizah ve iyiliggüçlerimizi uygulamak ve sosyal platformlarımız üzerinden manevi iyilik hissi ulaştırmamız, umudu temellendirir ve bireysel ve toplumsal dayanıklılığımızı inşa eder.





GÜVENLİ BİR MESAFEDEN İLETİŞİMİ DEVAM ETTİRMENİN GÜÇLERİMİZDEN BESLENEN 101 YOLU

- 1) Aile üyelerinizle egzersizler yap (**haz, takım çalışması**)
- 2) Yakınındakilere onları neyin/nelerin korkuttuğunu sor; yargılayıcı olmadan kaygılarını yatıştırmaları için sakinleştirici cümleler kur, davranışlarda bulun (**sosyal zekâ**)
- 3) Geri-dönüştürülmüş malzeme ve materyallerden bir ev inşa et (**yaratıcılık**)
- 4) Aileden birisi için buzdolabına sürpriz bir hediye bırak (**sevgi, iyilik**)
- 5) Hazırladığın yemekten komşuna da ikram et(**iyilik**)
- 6) Aile üyelerinden birine sıkı sıkı sarıl (**sevgi**)
- 7) Herhangi dijital ya da elektronik araç olmadan sükûnetten keyif almayı keşfet (**merak**)
- 8) Birisine tebessüm ettireceğini ya da güldüreceğini düşündüğün bir kitabı dijital olarak gönder (**neşe, mizah**)
- 9) YouTube'da herhangi bir halk dansı izleyip, izlerken aynı şekilde dans etmeyi dene (**haz, açık görüşlü**)
- 10) Aile üyelerinin hepsinin dahil olabileceği bir uğraş bulup hep birlikte onunla meşgul olun (**takım çalışması**)



- 11) Sıkıcı bir iş/ev işi yaparken arka planda çalan keyifli müziğin tadını çıkart (**güzeli takdir**)
- 12) Evin yakınlarında bir markete gittiysen, komşuna marketten istediği herhangi bir şey olup olmadığını sor (**iyilik**)
- 13) Evin içerisinde bir yere çocuğunuzun seveceği bir çikolata ya da aile üyelerinden birisi için sevdiği bir yiyeceği bırak (**iyilik**)
- 14) Eğer binanın/sitenin etrafın yürüyüş yapıyorsan, sadece odaklanarak yürü ve yol üzerinde hoşuna giden şeyleri fark et (**güzel olanı takdir, değer bilmek**)
- 15) Bir sonraki yemek lokmasını ağzına götürmeden önce, halihazırda ağzında bulunan lokmayı bitir (**irade, değer bilmek**)
- 16) Çocuğunun ya da herhangi bir aile üyesinin seni sesli bir şekilde güldürmesi oyununa davet et (**neşe, mizah**)
- 17) Günde en az bir defa yaşayan herhangi bir canlıya düşünce, söz ya da davranışta zarar vermeyeceğine söz ver (**iyilik**)
- 18) Kullandığınız herhangi bir sosyal medya platformu üzerinden komşuların ile bir grup kurup, oradan birbiriniz için neler yapabileceğini sor (**iyilik, yurttaşlık**)
- 19) Ev içerisindeki bir iş için kilondan daha ağır bir şey kaldır (**azim, takım çalışması**)
- 20) Geçmişte olan önemli bir olayı hatırla ve canlı, heyecanlı bir şekilde o olayın seni nasıl değiştirdiğini diğer aile üyelerine anlat (**sevgi**)



- 21) İki kulak ve bir ağızımı var; haftada en az bir saat konuştuğunun en az iki katını dinlemeyi dene (**sosyal zekâ, bakış açısı**)
- 22) Arkadaşların (ve onların da arkadaşlarının dahil olabileceği) ile birlikte online bir oluşum kurup; insanların yapabilecekleri ya da yardım edebilecekleri şeyleri bir araya getirip en çok yardıma ihtiyaç duyanlara bunları ulaştır (**takım çalışması**)
- 23) Zor ve belirsiz süreçlerde size yardımcı olacağını düşündüğünüz dini ritüel ya da törenler gerçekleştirebilirsiniz. Eğer uygun olduğunu düşünürsen, aile üyelerinden de sana eşlik etmesini iste (**maneviyat**)
- 24) Çocukluk zamanlarında yediğin ve tadını çok beğendiğin bir yiyeceği hatırlamaya çalış ve bu güzel anıyı aile üyelerinle paylaş (**minnet, sevgi**)
- 25) Balkonundaki ya da açık pencerenin önünde bir koltuğa oturup gökyüzünü seyret (**güzel olanı takdir**)
- 26) Masanı ya da odanı eski halinden farklı olarak, yeniden düzenle (**güzel olanı takdir**)
- 27) Ailen için bir sabah kahvaltısı hazırlayıp, geçmiş yıllarda kutlanamayan bir doğumgünü ya da yıldönümünü hep birlikte kutla (**sevgi**)
- 28) Hayatında bireysel olarak deneyimlediğin mutlu bir anı kağıda yaz (**öğrenme sevgisi**)
- 29) Zor durumların olmasına rağmen, minnettar olduğun şeyleri dile getirme ve listeleme. Minnettar olduğumuz şeyleri, özellikle de onlar ile ilgili ise, aile üyeleri ile paylaş (**minnet, sosyal zekâ**)
- 30) Sevdiğin bir arkadaşını ara ve sana anlatmak istediği bir hikayesini, hiçbir kesinti yapmadan, baştan sona dinle (**sosyal zekâ**)



- 31) Bireysel olarak ya da aile üyeleriyle birlikte YouTube ya da herhangi bir sosyal medya platformundan sanatsal bir beceri kazan (**öğrenme sevgisi**)
- 32) Zor süreçte yalnız olduğunu düşündüğün birileri varsa; telefon et, mesaj ya da e-mail gönder ve onları da düşünen birisinin olduğunu göstermiş ol (**sosyal zekâ**)
- 33) Aile üyelerinize cevabını vermektten hoşlanacağını düşündüğün sorular sor (**merak**)
- 34) Kendiniz ve aile üyelerinizin hakkında olumlu düşünceler geliştirip onlar üzerine konuş (**umut, iyimserlik**)
- 35) Sevdiklerinizi gülümseteceğini düşündüğün bir şeyler yap (**mizah, neşeci**)
- 36) Aile üyelerinizin kendi benlik ve düşünceleri doğrultusunda ifadelerde bulunması ve davranmalarına izin ver. Yargılayıcı tutum ve ifadelerden kaçın (**özgünlük, irade**)
- 37) Çocukken yapmaktan çok keyif aldığın bir şey yap ya da aile üyelerinden herhangi birisi ile çocukken birlikte yapmaktan keyif aldığın bir olayın hikayesini onlarla paylaş (**sevgi, takım çalışması**)
- 38) Günlük en az bir 10 dakikalık yürüyüş, saksı ve çiçekler ile meşguliyet, evdeki kumaş ya da eşyalardan bir şeyler yap ya da sadece ötüşen kuşların senfonisine kulak ver (**güzel olanı takdir**)
- 39) Kitap okumanın hızını, temizliğin temposunu, yazı yazmanın ya da internette gezinmenin hız ve temposunu azalt; bunun yerine günlük hız ve tempo yoğunluğu talep etmeyen bir şey bulup gün içerisinde en az bir kez onunla meşgul ol (**tedbir, irade**)
- 40) Kendisine öfke ya da pek iyi duygular beslemediğin bir kişiye telefon aç ya da mesaj at, bu mesaj ya da telefon çağırısı aracılığıyla aslında her şeyin çok da kötü olmadığını göstermiş ol (**bağışlayıcılık**)



- 41) Senin için değerli olan kişiye tüm dikkat ve algını vererek sadece onu dinle (**sevgi**)
- 42) Zorunlu hizmet görevlerini yerine getiren çalışanlara yaptıkları küçük bir hizmet için bile olsa tebessümde bulun ve teşekkür et (**minnet**)
- 43) Sürekli karantinada kalıyor olmanın yarattığı sıkıntılı ruh halinden kurtulmak için bir takım fiziksel aktiviteler yap; merdivenleri önceden belirlenen sayıda inip-çıkma, online egzersiz dersleri izleyip yapmak ya da evdekiler ile birlikte belirlenen bir oyun oynamak (**haz, yaratıcılık**)
- 44) Yemek yerken tıka basa karnını doyurmayıp, sofradan tam doyuma ulaşmadan kalk (**irade**)
- 45) Sizde çok güzel anıları bulunan üç yerin fotoğraflarını ya da videolarını aile üyelerinize göstererek oraların hikayelerini paylaş (**minnet**)
- 46) Salgın süresince sizleri korumak için ön cephede çalışan herkes için takdirini gösterecek şeyler organize et. Örnek vermek gerekirse; italyanlar ve ispanyollar balkonlardan belli saatlerce alkış tuttular ya da sosyal medya ortamlarında organize işleri başlattılar (**minnet**)
- 47) Yakın bir arkadaşın ya da aile üyelerinden herhangi birisi için Spotify ya da YouTube'da müzik ya da video listesi oluşturup online olarak gönder (**sevgi, yaratıcılık**)
- 48) Herhangi bir ev işini yapmaktan pek keyif almayan aile üyelerinden birisi için, o işi sen yaparak sürprizde bulun (**sevgi**)
- 49) Çoğunluğun yaptığı şeyleri yapmak istemiyorsan, yapmamakta özgür olduğunu unutmayıp o kişiler ile empati kur ve olumsuz eleştirilerden kaçın (**açık görüşlülük**)
- 50) Hem eğitici hem de öğretici olan ama kaybolmaya yüz tutan şeyleri yapmayı dene; hat yazmak, doküman yapmak, örgü örmek, dikiş yapmak vb. gibi (**yaratıcılık**)



- 51) Olağanüstü durumlarda en çok zarar görenlere ya da yardıma en çok ihtiyaç duyanları bulup yardım götürün kuruluşlara yardım ve destekte bulun (**yurttaşlık, iyilik**)
- 52) Bütün gün bir grup aile üyesi ile aynı yerde yaşıyor olmak birtakım gerginlikler yaratabilir; bu sebeple kabul gören ve kabul görmeyen davranışlar belirlenebilir. Eğer ilişkiye dair kusurlar görülüyor ise ilişkiyi kusurları ile kabul edebilmeyi öğren (**sosyal zekâ, bağışlama**)
- 53) Duygusal olarak alarma geçiren şeylere karşı dikkatli olup, bunları kısıtlamayı ve sessizlik ile kalabilmeyi daha çok deneyimle (**irade, tedbir**)
- 54) Herhangi bir yeni malzeme almadan, eldeki malzemeler ile yeni bir yemek yapmayı dene (**yaratıcılık**)
- 55) Son altı ay içerisinde hiç giymediğin kıyafetleri ayır ve bağışlamak için bir kenara koy; ya da daha önce okuduğun, belki de başkalarının okuyup çok seveceğini düşündüğün kitapları bağışla (**yurttaşlık, iyilik**)
- 56) Duygu durumunu ve ruh halini olumlu etkileyen hoş kokuları keşfet (**güzel olanı takdir, haz**)
- 57) Gününü güzelleştirdiğini ve kalitesini artırdığını düşündüğün küçük şeyleri fark et ve bunları listele (**tedbir, tevazu**)
- 58) Aile üyeleriyle gece geç vakitte güzel bir film izle (**sevgi**)
- 59) Online platformlar üzerinde konser izle ya da bu konser verenlere sende katıl (**güzel olanı takdir, haz**)
- 60) Seni bıktırabilecek bir sonraki şeyin aslında sabrını geliştirmek için bir fırsat olduğu yönünde bilinci bir karar ver (**tedbir, irade**)



- 61) içinde farklı nesillerden aile üyelerinin yer aldığı fotoğraflarla evi dekore et (**sevgi**)
- 62) Odanın ya da evinin yeni ve farklı bir görünüm almasını sağlamak için fikir ve tavsiye al (**takım çalışması, güzel olanı takdir**)
- 63) Günde beş ya da altı defa Beş dakikalık esneme ve gerinme egzersizleri yap (**irade**)
- 64) Sosyal medya platformlarında karışıklık ya da panik yaratabilecek paylaşımlarda bulunmaktan uzak dur (**tedbir**)
- 65) Aile üyelerine dair görsel bir kolaj oluşturun, bu görsel kolajın her bir parçası aile üyelerine dair farklı bir şeyler söylesin (**sevgi**)
- 66) Zor süreçlerden geçen insanların bu süreçlerde neler yaptığını öğren; ne tür müdahaleler işe yaramış, o kişiler kendileri ve diğer insanlara dair ne tür deneyimler elde etmişler (**bakış açısı**)
- 67) Evcil hayvanınız varsa onu okşa, birlikte zaman geçir ya da YouTube'dan sevimli hayvan videoları izle (**sevgi**)
- 68) Kendinle baş başa kaldığın ya da aile üyelerin ile geçirdiğin zamanın tadını çıkarmaya, o zamanların kıymetini farketmeye çalış (**minnet**)
- 69) Sevdiğin kişinin yatağını toparla, yatağı toparlarken çarşafların arasına o kişiyi gülümsetecek bir şeyler sıkıştır (**sevgi**)
- 70) Eskiden yemek yaptığını bir tencere ya da yemek kabına bir bitki dik, eğer havalar güzelse de balkondaki diğer çiçeklerin topraklarıyla ilgilen (**güzel olanı takdir**)



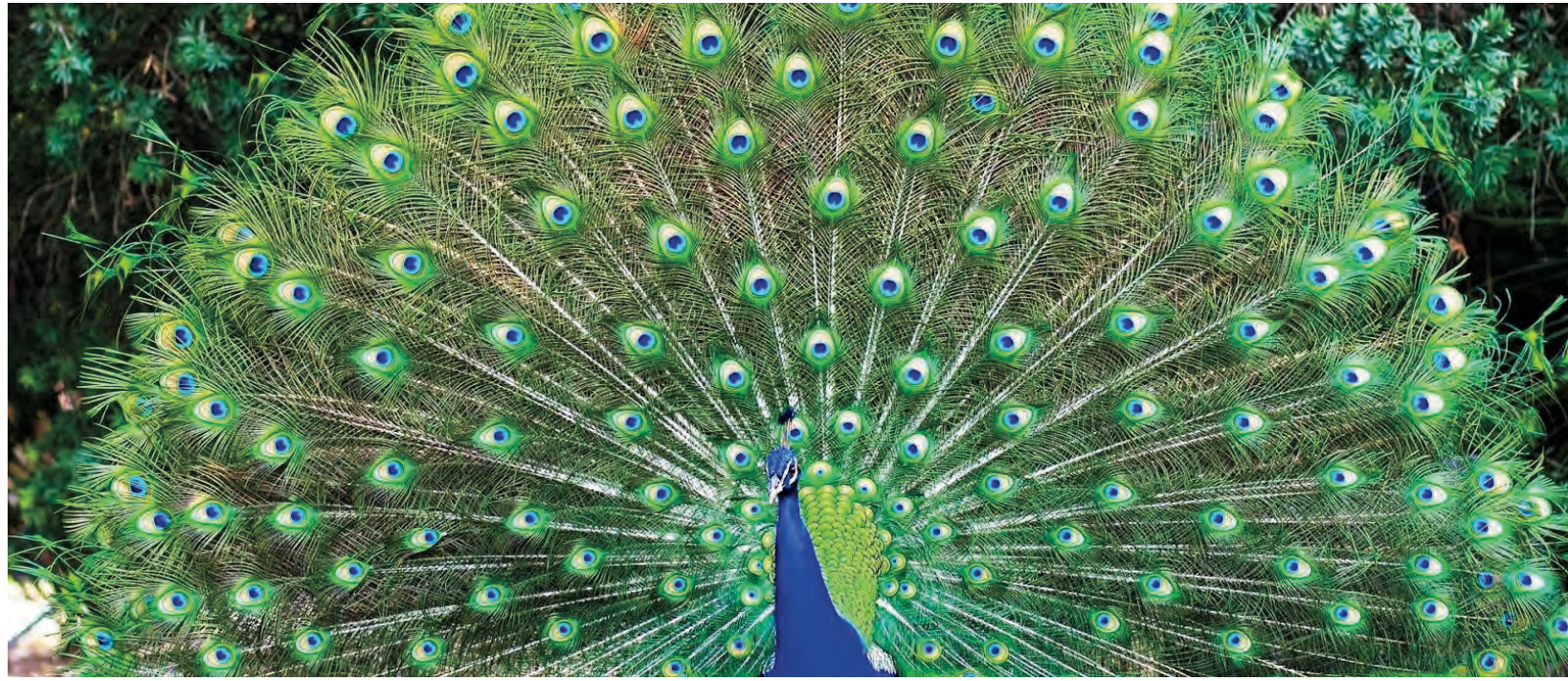
- 71) Karantina günlerinde olmasaydın yapamayacağın şeyleri yap; uzunca dinlen, aile üyeleriyle birlikte bir şeyler yaparak zaman geçir ya da paylaşıcı ol (sevgi, sosyal zekâ)
- 72) Evde bulunan alet çantasını ya da başka malzeme çantalarını temizleyip, yeniden düzenle (tedbir)
- 73) Hayatındaki insanlar ne kadar zor olursa olsun, kendi kendine şunu hatırları; her zaman bir çözüm yolu vardır. Açık bir zihin ile çözüm yollarını düşün (açık görüşlü olma, yaratıcılık)
- 74) Kendi kendine pozitif mesaj verebilme tekniklerini öğren ve bunu düzenli olarak yapmayı dene (öğrenme sevgisi, irade)
- 75) Davranışların üzerinden yalnızlığını, davranışlarının etkilerini ve davranışların üzerinde yapman gereken değişiklikleri düşün (tedbir, tevazu)
- 76) Seni bir problemi çözebilmekten, başkalarına güvenmekten ya da bir sorumluluğu devretmekten alıkoyan zorunluluklarının ve mecburiyetlerinin bir listesini yapıp üzerine düşün (eleştirel düşünce, takım çalışması)
- 77) Kendinin ya da aile üyelerinin de sevdiği herhangi bir şarkıyı çal ya da söyle (yaratıcılık, takım çalışması)
- 78) Evde bulunan oyunları aile üyeleriyle birlikte oyna (neşe, mizah)
- 79) Cep telefonuna bir hatırlatıcı oluşturup; günde birkaç kez derin nefes alma ve omurganı dik, düzgün bir pozisyonda tutma hareketleri yap (irade)
- 80) Sabah erkenden kalkıp çayını ya da kahveni hazırlayıp güneşin doğuşuna tek başına ya da aileden birisiyle şahitlik et (güzel olanı takdir, sevgi)



- 81) Bu olağanüstü süreçte bizleri sağlık ve güven içerisinde tutmak için ön cephede mücadelede bulunan bir kişiye minnet ya da hayranlık duygularını belirten mektup yaz (**minnet**)
- 82) Fiziksel mesafeyi koruyarak, komşunun yapmak istediği ama bazı sebeplerden yapamadığı bir iş için ona yardımcı ol (**sevgi, yurttaşlık**)
- 83) Kendinden daha büyük, aşkın olan bir şeye seni bağlayacağını düşündüğün manevi ritüeller ile ilgilen (**maneviyat**)
- 84) Kendi kendine ya da aile üyeleriyle birlikte online egzersiz sınıflarına katıl ya da meditasyon yöntemi belirleyip onu gerçekleştir (**irade, haz**)
- 85) Birisinin yaptığı bir davranış sizi rahatsız ediyorsa; bir tepki vermeden önce 30-45 saniye bekleme kuralı koy. Herhangi bir cevap vermeden önce üç kez derin nefes alıp verdiğinden emin ol (**irade, açık görüşlü olma**)
- 86) Evsiz ya da yardıma muhtaç bir kişi için yardım paketi oluşturup; hemen ya da şartların imkân verdiği bir aralıkta paketi teslim et (**iyilik**)
- 87) Yakın çevreni ve içinde bulunduğun topluluğu ilgilendiren, ama seni çok ilgilendirmeyen konuların bir listesini yap (**bakış açısı, açık görüşlü olma**)
- 88) Dünyaya bakışını değiştireceğini ve geliştireceğini düşündüğün yayınları (dergi, gazete, kitap, blog vb.) günlük en az 20 dakika oku (**öğrenme sevgisi**)
- 89) Olumsuz ve negatif duyguların da hayatın bir parçası olduğu, geçmişte biten çoğu zor görülen şeyler gibi bu zor günlerinde geçeceğini kendine hatırlat (**tevazu**)
- 90) Öteki insanlar için, özellikle de etnik köken, dil, din ve ırkları yüzünden olumsuz muamele gören insanlar için, iyi ve güzel niyetler besle (**adil olma, iyilik**)



- 91) Aile üyelerine neler hissettiklerini sor. Açık olmayan yerler kalırsa o hislere karşı, açıklayıcı sorular sormaktan da çekinme (**sosyal zekâ**)
- 92) Daha önceden aldığın, birtakım işlerin nasıl yapılacağını anlatan, kitapları okuyup oradan öğrendiklerini gerçekleştir (**öğrenme sevgisi**)
- 93) Uluslararası salgınlar, doğal afetler gibi tersliklerin dikkatini sadece kendi iyi oluş ve varoluşuna yoğunlaşmasından ziyade; öteki insanların da iyi oluş ve varoluşlarına yönlendirmesine imkân tanı (**tevazu, yurttaşlık**)
- 94) Sevdiğin kişilerin telefon numaraları için sadece akıllı telefonuna güvenme, ezberle (**öğrenme sevgisi**)
- 95) İyimser olan insanlarla dijital platformlar üzerinden sosyalleş (**umut, iyimserlik**)
- 96) Hayatının en değerli varlıklarını ve olsa da olur olmasa da olur dediklerini belirle (**minnet, tedbir**)
- 97) Aile üyelerinizden ya da dijital platformlar üzerinden yakın arkadaşlarınızdan size samimi geri bildirimlerde bulunmalarını iste. Mesela sizinle bir şeylerini paylaştıklarında anlaşılmiş hissediyorlar mı? Ya da, sözsüz iletişim becerilerinizi nasıl görüyorlar? (**sosyal zekâ**)
- 98) Yaşlı, hasta ya da bakıma muhtaç birisi için bir öğün yemek pişir (**yurttaşlık, iyilik**)
- 99) Yere sırt üstü uzan, eller vücudun hemen yanına uzanmış avuç içi yukarı dönük, ayaklar rahat bir şekilde salınmış bir şekilde en az beş dakika olacak şekilde derin nefes al ver (**irade**)
- 100) Sıkıntılı geçen bir sohbeti, ufak mizahi ve esprili hamleler ile yumuşatmaya çalış (**neşe, mizah**)
- 101) Mizahın bir yolu da sürpriz, sevdiklerini şaşırtmanın bir yolu mutlaka vardır ve o yolu bulmaya çalış (**neşe, mizah**)



1.Yaratıcılık ve Özgünlük

Etrafımdaki güzellikleri ve başkalarının yeteneklerini fark eder, duygusal olarak tecrübe eder ve takdir ederim.

2.Merak ve Deneyime açıklık

Kendime veya başkalarına engel olmadan yeni tecrübeler edineceğim durumlar arayıp bulurum.

3.Açık fikirlilik ve Eleştirel düşünce

Görüşlerimle çelişen fikirler de dahil olmak üzere karar verirken tüm yönleri tarafsız olarak düşünüp taşınırım.

4.Öğrenme Sevgisi

Yeni seviyelerde bilgi edinmek için, veya mevcut bilgi veya yeteneklerimi önemli bir şekilde geliştirmek için motiveyimdir.

5.Doğru Bakış Açısı (Bilgelik)

Büyük resmi netleştirmek için farklı (ve ilgili) bakış açılarını göz önünde bulundurarak ve kendi deneyimlerimi ve bilgimi kullanarak tavsiye veririm.

6.Cesaret ve Yiğitlik

Kanaatlerime göre hareket ederim ve tereddüt ve korkularıma rağmen tehditlerle, zorluklarla ve acıyla yüzleşirim.

7.Azim, Israr ve Gayret

Engellere, cesaretimin kırılmasına veya hayal kırıklıklarına rağmen hedefime doğru devam ederim.

8.Bütünlük, Samimiyet ve Dürüstlük

Kendime ve başkalarına karşı dürüstüm, kendimi ve tepkilerimi her kişiye göre doğru temsil etmeye çalışırım ve yaptıklarımın sorumluluğunu üstlenirim.



9.Canlılık, Haz, Heves ve Enerji

Yaşamsal ve enerji dolu hissederim, hayata etkin ve hevesli bir şekilde yaklaşırım.

10.Sevgi: sevmek ve sevilmek kapasitesi

Sevgi, sıcaklık ve şefkat ile karakterize edilen yakın, sevgi dolu ilişkiler yaşarım.

11.iyilik ve cömertlik

Yardımseverim ve empati kurarım ve karşılık beklemeden düzenli şekilde başkalarına iyilik yaparım.

12.Sosyal zekâ

Kendi hislerim ve düşüncelerimle birlikte başkalarının hislerinin de farkındayım.

13.Yurttaşlık, takım çalışması ve sadakat

Yardımsever ve katkıda bulunan bir grup ve takım üyesiyimdir ve takımın hedefine ulaşmasına yardımcı olma konusunda kendimi sorumlu hissederim.

14.Adalet, insaf, hakkaniyet

Herkese eşit ve adil davranırım ve herkese aynı şansı verip aynı kuralları uygulayırım.

15.Liderlik

Sorumluluğu ele alırım ve grupları anlamlı hedeflere yönlendiririm ve grup üyeleri arasında iyi ilişkiler olmasından emin olurum.

16.Affetmek & merhamet

Başkaları beni üzünce ve/veya bana kötü davranınca onları affederim ve gelecekte bu bilgiyi onlarla olan ilişkimde kullanırım.



17.Tevazu ve Sadelik

Güçlerimin ve yeteneklerimin farkındayım ama mütevaziyimdir, ilgi odağı olmayı ve onaylanmayı aramam.

18.Tedbir, dikkat, sağduyu

Dikkatli ve tedbirli davranırım, gereksiz risklerden kaçınırım ve geleceği düşünerek plan yaparım.

19.İrade, kendine hâkim olma

Duygularımı ve davranışlarımı idare ederim ve disiplinli ve iradeliyimdir.

20.Güzelliği ve mükemmelliği takdir etme

Etrafımdaki güzellikleri ve başkalarının yeteneklerini fark eder, duygusal olarak tecrübe eder ve takdir ederim.

21.Minnettarlık

Birçok şey için minnettarım ve başkalarına müteşekkir olduğumu ifade ederim.

22.Umut, iyimserlik ve basiret

Gerçekçiyimdir ve gelecek hakkında iyimserimdir, hareketlerime güvenirim ve geleceğin iyi sonuçlanacağına inanırım.

23.Mizah ve neş

Hayata neşeli bir şekilde yaklaşır, başkalarını güldürür, zor ve stresli zamanlarda mizah bulurum.

24.Maneviyat, dindarlık, inanç ve amaç

Ruhsal hissederim ve hayatta bir amaç veya bir anlam olduğuna inanırım, ve büyük tabloda kendi yerimi görür, gündelik yaşamımda bir anlam bulurum.



PSİKOTERAPİ TÜRKİYE

psikoterapiturkiye.net