

Kaliteli Yaşamda Adaptasyon Yeteneđi

– S. COŞKUNER · 27 Haziran 2013

İnsan hayatı tek düze değildir. Her an bilinen veya bilinmeyen, beklenen veya beklenmeyen, kontrolümüzde olan veya olmayan birçok değişikliklerle karşı karşıya kalırız. Bizler bir çok eylemi önceden planlasak da, "insan kurar, kader güler" güzel sözünün gereği, çoğu zaman planladığımız eylem ve zamanlar bizim beklemediğimiz bir şekilde dönüşüverir. Artık karşımızda yeni ve beklenmeyen bir durum vardır. Yeni durum bizim ona uymamızı isteyecek biz ise, muhtemelen direneceğiz. Çünkü hesapta olmayan bir durum ortaya çıkmış durumdadır ve muhtemelen de keyfimiz kaçmıştır.

Yeni ortaya çıkan durumların çoğu da olumsuz özelliğindedir. Güzel olan durumlar olsa da, bunlar daha nadir olarak karşımıza çıkar.

1. Ailecek bu pazar pikniğe gitmek için çok güzel bir plan yaptınız. Her şeyler hazır, herkes mutlu ve istekli, piknikte geçireceği güzel ve kaliteli zamanları hayal ediyor. Ancak yolda beklenmeyen ve istenmeyen bir olumsuzluğun ortaya çıkması bütün planlarımızı alt üst ediyor. Arabanın arıza yapması, trafikte kazaya maruz kalınması, çocuğun elini kapıya kısırmaması, hanımın elini kesmesi, trafikte bir özürle çözümlenebilecek aksakluğın karakollara taşınması, evde çakmağın unutulması, kasaptan alınan pirzolanın bozuk çıkması, kardeşlerin anlamsız bir kavgaya tutuşması, güvenlik nedeniyle çevirmede 4 saat alıkonulması, vb. gibi bir çok olumsuzluklarla karşılaşma ihtimalimiz vardır.

2. Ailecek yurt dışı seyahate çıkıyorsunuz. Gittiğiniz ülkede pasaportunuzu, kimliğinizi veya paralarınızı çaldırdınız. Tatil zehir oldu.

3. Arkadaşınızla veya sevgilinizle buluşma yeri belirlediniz ve çok güzel bir proğram ayarladınız. Ancak arkadaşınız buluşma yerine bir türlü gelemiyor. Saatlerin geçmesine rağmen, telefonu da cevap vermiyor. Neden sonra arkadaşınızın telefonundan polis sizi arıyor ve arkadaşınızın kaza sonucu hastahane de ağır yaralı olduğunu söylüyor.

4. Fabrikanın satış temsilcileri sevinçle CEO'nun makamına gelip, bugüne kadar görülmemiş yoğunlukta bir sipariş aldıklarını heyecanla müjdeliyorlar. Temsilciler CEO tarafından tebrik edilip, ödüllendiriliyor. Ancak bir süre sonra ilgili firmadan bir mail geliyor. - Son aldığımız bilgilerin ışığında yaptığımız araştırmalar gereği sizinle çalışma imkanımız ortadan kalkmıştır. Özür dileriz."

5. Her yıl normal sağlık kontrollerinizi yaptırıyorsunuz. Bilinçli ve yüksek düzeyde kaliteli bir hayat yaşamaya gayret eden birisiniz. Yine normal kontrollerinizi yaptırmaya gidiyorsunuz. Her yıl sağlam çıktığınız için, bu yıl da sağlam olacağınıza dair hiç kuşkunuz yok. Ancak hekiminiz, psikosomatik nedenlere bağlı sevimsiz bir hastalığın ilk bulgularına rastlıyor.

6. İşten çok yorgun bir vaziyette eve geliyorsunuz. Eşim sofrayı hazırlamıştır, yemekten sonra bir de

kahve yaptırırım, güzelce bir dinleneyim ve eşimle muhabbet edeyim diye düşünüyorsunuz. Ancak eve geldiğinizde evde kimse yok. Komşunuz eşinizin düşüp yaralandığını ve ambulansla hastaneye götürüldüğünü söylüyor.

7. Yaşlı babanızı aniden solunum yetmezliği sebebiyle, hastanenin aciline kaldırılıyorsunuz. Müdahale edip ilk yardımı yapıyorlar ve eve gönderiliyorsunuz. Rahatladık derken gece tekrar rahatsızlanıyor ve yoğun bakıma alınıyor. Hemen de ölebilir, aylarca da yatabilir. Hangi duruma göre plan ve program yapacağız?

Örnekleri çoğaltabiliriz. Hayatımızın tamamını kontrol altında tutmaya imkanımız yok. Ancak alternatifli ve esnek düşünceler ve planlar hazırlayarak, her an her duruma hazırlıklı olarak, hazırladığımız planların da her an değişebileceğinin bilincinde olarak, esnek, dinamik ve yeni duruma adapte olabilecek bir uyum yeteneğini kendimizde geliştirmemiz gerekmektedir.

İlk yapmamız gereken: Sevimsiz yeni bir durumla karşılaştığımız zaman, asla ve asla; "Hay aksi şeytan", "Allah kahretsin", "Şimdi sırası mıydı", "Bu da nereden çıktı", "Bütün aksilikler de beni bulur zaten", "İşte şimdi mahvolduk" vb. olumsuz ve negatif içerikli kısıtlayıcılara başvurulmamalıdır. Bu tür yaklaşımlar, problemi çözmek şöyle dursun, mevcut enerjimizi de alıp götürmekle birlikte, kendi kendimize panik yaratarak, ortamı kaosa döndürür. Genellikle de hata hata, aksilik üstüne aksilik gelir. Ortada çözülmesi gereken bir kriz vardır ki, krizler krize girilerek çözülemez.

Peki, yapılması gereken nedir? Öncelikle planlarımızın gerçekleşmesi sürecinde bir sıkıntı yaşamamak için her türlü tedbiri almamız gerekir. Her şeye rağmen sevimsiz olayla karşılaşırsak, sakinlik ve sükuneti elden bırakmadan, "hayırdır inşallah", "bunda da mutlaka bir hayır vardır", "Sizin şer zannettiğiniz şeyde hayır vardır siz bilemezsiniz", "bizim plan değişikliğe uğradı" vb. gibi güzel ve olumlu yaklaşımlarla, durumu yeniden değerlendirip, yeni durumun gereklerine en kısa zamanda isteyerek adapte olunmalıdır. Derhal yeni durumun taleplerine göre planlarımız, programlarımız ve hayallerimiz revize edilmeli; atalete, durgunluğa, yılgınlığa, pasifliğe, ümitsizliğe, karamsarlığa, düşmeden, sorun çözme yöntem ve tekniklerini kullanarak önümüzdeki problemleri usulünce çözmeliyiz.

Yeni duruma geçmekte gecikir, hayal ettiğimiz eski planda ısrarı sürdürür, suçlu veya suçlular arar, mazeretler üretirsek, yeni duruma uyum ve adaptasyon yeteneğimizi olumsuz çalıştırdık demektir. Bu yaklaşım, çözüme değil, mevcut problemlerin amip gibi çoğalmasına hizmet edecektir.

27 Haziran 2013 Saat: 10.30 ANTALYA

Selam, sevgi ve dualarımla... Allah'a emanet olunuz... Yrd.Doç.Dr. Süleyman COŞKUNER