

# Korkuyor Musun

– Psikolog · 28 Aralık 2019

Korkmak, insanı hayatta tutar. İnsan neyle karşılaşmaktan korkuyorsa onun için tedbir alır. O yüzden korkmak, aslında insan için faydalıdır. Hayat öyle bir döngü ki, bazen istemesek de uzak dursak da bizleri korkularımızla yüzleşmeye mecbur bırakıyor. Bu zamanlarda şok geçirme ya da ne yapacağını bilememe gibi bir duygu durumu içinde olmaktadır. İşte bu anlar bizleri daha da ileriye taşıyacak önümüzdeki engelleri aşmamızı sağlayacak yaşantıları içerir. Zorluklarla baş etmedikçe galip sayılmayız. Yani bizler korkularımızla yüzleşmedikçe korkularımızı yenemeyiz. Peki bu nasıl olacak? Bir duruma ait korkumuzu, önceden yaşadığımız benzer bir korku durumunda bunun üstesinden nasıl geldiysek, devam eden hayatımızda karşımıza çıkacak korku ve zorluklarda yine aynı psikoloji ile baş edeceğimize inanacağız. Çünkü insan eğer isterse her zorluğun üstesinden gelir.

Korkmak sadece zor durumlarda değil, aynı zamanda bazı güzel anların olacağına veya olmayacağına dair soru işaretlerini de içerir. İnsan hayalini kurduğu noktaya ulaşmaya yaklaştıkça, içindeki acabalar, ya olmazsalar da artar. Ama şunu hiç unutma sevgili dostum. Eğer bir hayalini kalpten dua ederek dilediyse, Rabbim o duaları kabul eder. Sen yeter ki içindeki umudu ve başarmaya olan inancını koru.

Hayat, zorluklarla sıkıntılarla hüznlerle dolu olabilir. Ama hiçbiri kalıcı değil. Yeter ki mutlu olmayı bilelim. Yeter ki sahip olduklarımızla yetinelim. Gün gelecek, hayal ettiğimizden daha güzel kapılar açılacak ve dünya daha iyi bir yer olacak. Ümit ederek ve yarınları inanarak yaşamak temennisiyle... Sevgiyle ve muhabbetle kalın dostlar...