

Gençlik Labirenti

Geçtiğin yolların soru işaretleriyle dolu olması gözünü korkutmasın. Hepsini cevaplamak zorunda olmadığını düşün; rahat ol!

On yaşına girdiğin gün ne kadar heyecanlanmıştın, hatırlıyor musun? Yaşın artık iki haneli bir sayıyla ifade edilecekti. Bu, önemli bir aşamaydı senin için. Birkaç gün geçti. Sonra birkaç hafta. Yaşının iki haneli bir sayıyla ifade edilmesinin dışında değişen hiçbir şey olmadığını fark ettin. 10'un, 9'dan ne farkı vardı ki?

Çoğu insan, ömrünün büyük kısmını iki haneli yaşlarla geçirir. Genellikle o iki haneli yaşların birinde de hayata veda eder. Bu, o kadar da önemli değildir aslında. Batılı ülkelere bakacak olursak, seni “teenage” olarak tanımlayacağımız yaşlar 13'ten başlıyor. Türkçede “ergen” kelimesiyle karşılıyoruz bu kavramı. Biliyorum, sen bu sözcükten pek hoşlanmıyorsun. Aslına bakarsan şunca yıllık ömrümde hoşlanana da görmedim. Yalnız sayılmazsın yani.

Kendini stres altında hissettiğin zamanlardaki davranışlarını çevrendekiler “ergen tripleri” diye tanımlamıyor mu, tepenin taşı atıyor; öfkeleniyorsun. Kendini, büyük resimde yerini bulamamış bir yapboz parçası gibi hissediyorsun. Nereden mi biliyorum? Ben de iki haneli bir yaştayım da ondan. Seninkinden birkaç onluk daha ileri tabi.

Sana bir şey söyleyeyim mi? Bütün bunlar normal aslında. Çevrendekilerin tepkileri, ailenin yaklaşımları, arkadaşlarının tavırları, anlaşılamama duygusu... Hepsi normal! Normal olan sensin. Hissettiklerin de öyle. Kötü falan da değilsin; sakın öyle düşünme. Durup dururken şim di sana “sakin ol” desem, buna da kızabilirsin. Sinirlensen de söylemeden geçmeyeceğim. Sakin ol!

Ergenlik Bir Labirent

Neden mi? Çünkü çok önemli bir biyo-psiko-sosyal gelişim içindesin. Biyolojik gelişim, psikolojik gelişim ve sosyal gelişim. Üçü bir arada, iç içe geçmiş hâlde.

Üstelik bütün bu karmaşa arasında önemli bir yük bindirilmiş omzuna: Kimlik yapılandırması. Sen kimsin? Toplum içinde nerede duruyorsun? Kendini nasıl tanımlıyorsun? Dışarıdan sana giydirilen kimlikleri kabullenebiliyor musun? Bütün bunlar elbette stres yapıyor. Ama bir şey söylemeliyim. Stres var ya, her zaman kötü değildir. Kapasiteyi ortaya koymayı engelleyen stresten; gelişimimize ket vuran, set çeken stresten kurtulma yollarını araştırmak lazım. Bazen de stres kapasitenin ortaya çıkmasını sağlayan bir unsur olabilir. Hafif düzeyde stres, birey için uyarıcı olabilir. Bireyin tembellik yatağından kalkıp harekete geçmesini sağlayabilir. Unutma!

Stressiz Bir Gençlik için 9 Öneri

1. Planlı, düzenli ve organize olmaya gayret edin.
2. Ödevlerinizi ve projelerinizi son dakikaya bırakmamaya özen gösterin.
3. Her gün düzenli bir şekilde egzersiz yapmayı ihmal etmeyin.
4. Dengeli beslenin. Bol su için ve sağlıksız hazır gıdalardan uzak durun.
5. Telefon ve bilgisayar gibi teknolojik cihazlarla aranızda mesafe koyun.
6. Ailenize, arkadaşlarınıza ve zevk aldığınız aktivitelere zaman ayırın.
7. Parklarda yürüyüş yapın ve tabii ortamlarda vakit geçirerek tefekkür edin.
8. Stresli zamanlarınızda derin nefesler alarak ve dua ederek sakinleşin.
9. Sorunlarınızla başa çıkmakta zorlandığınızda yardım istemekten çekinmeyin.

(Yazar : **Caner Kaygısız**)