

Merhaba,

**Yuvamızı, dünyamızı korumaya yönelik çabaların için sana çok teşekkür ederiz! Sana en derin hayranlığımızı, heyecanımızı, neşemizi, şefkatimizi ve sevgimizi gönderiyoruz! Bir arada güçlüyüz ve eminiz ki bir arada başarabiliriz!**

Dünyamız için hepimize ihtiyaç var. **Dünyamızı korumakla, birbirimizi korumak, kendimize iyi bakmak, sağlığımızı önemsemek arasında önemli bir bağ var.** Hepimiz birbirimize, gezegenimize bağlıyız ve şayet etkili bir şekilde mücadele etmek istiyorsak kendimize iyi bakmamız gerekiyor. **İşte bu yüzden “kendine bakım paketi” dediğimiz bu mektubu oluşturduk ve seninle paylaşıyoruz.**

*Başlangıç olarak, hiç bir zaman unutmaman gereken bir nokta: Sen çok önemlisin.*

Eğer kendimize iyi bakmazsak, gücümüz, motivasyonumuz azalır ve kendimizi kötü hissetmeye başlarız. Daha tepkisel oluruz ve yaratıcılığımız ile stratejik düşünme yeteneğimiz zayıflar. Eğer bu dünyada hareket halinde kalmak ve etkili olmak istiyorsak, ruhumuzu korumaktan da sorumluyuz.

Hem gezegenimizi korurken hem kendimizi nasıl güçlendiririz sorusuna yanıt arayan bazılarımız, Finding Steady Ground (Sağlam Zemini Bulmak) adını verdiğimiz bir ipuçları listesi hazırladık ([www.FindingSteadyGround.com](http://www.FindingSteadyGround.com)). Senle bu ipuçlarını ve kendi deneyimlerimizi paylaşıyoruz, umarım senin de işine yarar!



### **1. Haberlere ne zaman ve nereden erişeceğim, ayrıca ardından ne yapacağım hakkında bilinçli bir tercihte bulunacağım.**

Gün boyunca nelere dikkat etmeyi seçtiğimiz bizi etkiler. Birçok 'haber' kaynağı insanların korkularını tetiklemek, onlara ürün satmak, söz konusu haber kaynağına bağımlılık oluşturmak veya mevcut inançlarını pekiştirmek için tasarlanmıştır. Hangi haber kaynakları dünyayı daha iyi anlamana yardımcı oluyor, hangileri seni daha çok korkuya ve çaresizliğe sevk ediyor? Seni besleyen, güçlendiren kaynakları seçmek ruhunu dirençli tutmak için önemlidir

Haberleri aldıktan sonra sana en iyi gelen şey ne? - Bedensel hareket mi, arkadaşlarıyla konuşmak mı, sosyal medyada gezinmeye başlamak mı? Her ne yapıyorsan bunu farkına vararak yapmaya gayret göster ve işe yaramayıp seni sadece çaresizliğe sevk ediyorsa, bunu yapmayı bırak.



## **2. Birbirimize destek vermek ve hareket halinde kalmamızı sağlamak için gerekenleri yapmak amacıyla insanlarla temas kuracağım.**

Buradaki hedef, bir araya gelebileceğimiz dayanışma zeminlerini kurmak, birbirimize hesap verebilir ortamları inşa etmek ve birbirimizden güç almaktır. Aksi takdirde tek başımıza kaldığımızda aşırı yüklenme veya çaresizlik hissine kapılabiliriz. Bir araya gelişler toplantılar veya atölyeler yoluyla olabileceği gibi, kafelerde, yemek sırasında veya spor salonu gibi rastgele ortamlarda da bunlar gerçekleştirilebilir. Şayet herhangi bir sebepten dolayı kamusal alanlarda bulunamıyorsan dijital dünya aracılığıyla temas halinde kalabilirsin.

İnsanların çatışmaya verdiği doğal tepkiler savaşmak, kaçmak veya donup kalmaktır. Doğru bağlamda bu içgüdülerimiz sağ kalmamıza yardımcı olabilir. Ne zaman donup kaldığının farkına varmak önemlidir; çünkü ne kadar uzun süre hareketsiz kalırsak, harekete geçmek, sağlığımızı korumak ve değişimin öznesi olmak o kadar zorlaşır. Elbette ki buradaki amacımız sadece savaş veya kaçış tepkisi geliştirmek değil; bu tepkilerin üst düzey beyin işlevlerimizle ve daha büyük stratejik eylemlerle bağlantısını kurmaktır. Dayanışmak ve bir arada olmak, bize bunu başarmakta yardımcı olur.



## **3. Adaletsizliklerden etkilendiğini bildiklerim için gönlümü açmanın yollarını bulacağım; sevgimi herkesi kapsar şekilde genişleteceğim.**

Dünyamızın başına gelenlere öfkeleniyoruz ve bu çok doğal. Ancak adil, paylaşımcı, bir arada olacağımız başka bir dünyayı yeşertmek istiyorsak sevgiyi geliştirmenin, paylaşımı artırmanın da yollarını bulmalıyız. Yuvamıza sahip çıkma isteğimizin temelinde yaşama olan tutkumuz var. Toprağa, havaya, suya, ağaçlara, kuşlara, kelebeklere ve tüm canlılara duyduğumuz aşkımız, başka bir dünyanın da temellerini oluşturuyor.

Ancak şahit olduğumuz adaletsizlikler çoğu zaman şefkatimizi engelleyebiliyor, iç huzurumuzu, dengemizi bozabiliyor. Bir çoğumuz kendi iç sesimizi duymak için kendine özel yöntemler geliştiriyor. Mesela bazılarımız evinin, odasının bir köşesinde bir şefkat alanı oluşturuyor. Ne için mücadele ettiğimizi hatırlatacak, bizi biz yapan değerleri kucaklamamızı sağlayacak eşyaları, hatıraları bu alanda tutuyor. İç huzuru sağlamak için meditasyon yapanlarımız da var. En önemli nokta ise aynı neşe, sevgi, şefkat gibi öfke, hayal kırıklığı, çaresizlik hissi insani duygularımızdan ve bizi biz yapan bu duyguları reddetmek yerine hepsini kucaklamayı öğrenmemiz gerekiyor.

Son olarak dünyada nasıl adaletsizlikler yaşanıyor olursa olsun etrafındaki insanlarla mutluluklar yaşıyor olabilirsin, duyduğun güzel bir müzik veya ulu bir çınarı görmek sana

sevinç veriyor olabilir. Zor zamanlarda neşe bir lüks değil, bizi motive eden, bize enerji aşılayan bir gereksinimdir.

İçinde yaşadığımız zamanın duygularını anlamayı öğrenmeliyiz. Hem kendi çevremizde hem de ötesindeki insanların acılarına dokunabilmek için gönlümüzü daha da açmamız gerekiyor. Sevgimizi başkalarına uzatmazsak, onlarla birlikte mücadele etmek ve onlarla birlikte gezegenimizi savunmak için ihtiyacımız olan ruh halini bulmamız zorlaşır.

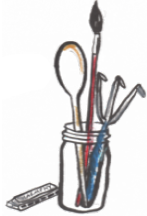


### **5. Başkalarının adaletsizliğe nasıl karşı koyduğuna dair bir hikayeyi okuyacağım, dinleyeceğim veya paylaşacağım.**

Dünyamızda bugün milyonlarca insan adaletsizliklerle karşı karşıya ve hepimiz onlardan bir şeyler öğrenebiliriz. Hikayeler atalardan aktarılmış olabilir, ülkenizde o esnada yaşayan insanlardan gelebilir veya dünyanın değişik yerlerinde yaşayan insanların edindiği derslerden yararlanabilirsin. Buradaki amaç, mücadele etmeye ve kendini geliştirmeye dair kavrayışını derinleştirmen ve ilham alabilmen için bir bakış açısı kazanmaktır.

Hikayeler bulmak için çevrendekilere, yaşanılabilir bir dünya için elini taşın altına koyanlara, adil bir gelecek için çaba gösteren insanlara ulaşmayı deneyebilirsin.

Soru sormak, başkalarının deneyimlerini dinlemek, ufukumuzu genişletmek ve bir arada olmanın önemini kavramak için değerlidir.



### **5. Kendimin, etkin ve yaratma gücü olan biri olarak farkında olacağım.**

Adaletsizliğin hedeflerinden biri bizleri hareketsiz bırakmak, sinikleştirmektir. Bu negatif duyguyu etkisiz hale getirmek için, kişisel kuvvetimize dair hissimizi canlı tutmamız gerekir. Bizim de hedefimiz, kendimizi etkin ve yaratma gücü bireyler olarak görmek olmalı; yemek pişirmek, göz kamaştırıcı ve coşkulu bir etkinlik gerçekleştirmek, bir müzik aleti çalmak veya kendi pankartımızı hazırlamak sadece yaratıcılığımızı geliştirmez aynı zamanda harekete geçmek için kendimize özgüven de aşılar.

Etkin olmak, yeni bir şeyler yaratmak seni sadece tüketen ve hareketsiz kalanlardan da ayıracaktır. Kendini iyi hissettiren, yaratıcılığını besleyen faaliyetlere sınımsız sarılmayı unutma!



## 6. Sosyal medyaya bilinçli aralar vereceğim.

Bunun yerine, zamanını insanlarla doğrudan etkileşime geçmek için kullanabilirsin. Sağlıklı bir asgari mola süresi olarak sosyal medyaya haftada bir tam gün ara verebilirsin, ama sonuçta kendin için neyin en doğru olduğu sana kalmış.

Bu konuda araştırma sonuçları açık: Sosyal medyada uzun süre harcamak daha fazla endişeye, gerçeklikle daha az bağdaşabilmeye ve daha fazla huzursuzluğa neden oluyor. Şiddet içeren görüntülere ve tepkisel ifadelere maruz kalmak bizi genellikle “sürünge” beyin katmanımızda (savaş veya kaç) tutuyor. Amacımız sosyal medyanın gücünü inkar etmek değil, ama iç huzurumuz için sağlıklı sınırlar bulmamız gerekiyor.



## 7. Bana yardımcı olan şeyleri başkalarıyla paylaşmayı üstleniyorum.

Burada eksiksiz bir liste hazırlamaktan çok, zor zamanlarda duygusal sağlığı korumak için bir başlangıç noktası oluşturmayı hedefledik. Bunlar bizi hareket halinde tutmak için farkındalıklar oluşturmaya yardımcı olabilecek kilit davranışlar. Bu listeyi başkalarıyla paylaşabilir ve kendi eklemelerini yapabilirsin. Böylece daha iyi bir dünya yaratmak için mücadelemiz sırasında sağlıklı olmaya ve kendimizi ve birbirimizi kollamaya dair bir duyarlılığın geliştirilmesine yardımcı olabilirsin.

**Bu listenin birlikte verdiğimiz mücadelemizde az da olsa bir desteği olmasını umuyoruz.**