

YAŞAMAK

Yaşam dediğimiz şey **“doğum ile ölüm arasında yaşanan süreçtir”**. Doğumdan başlayarak ölüme kadar uzanan bu süreç **“gelişimsel evrelerden”** geçer. Gelişim dediğimiz şey bu bağlamda **“yaşam boyudur”**. Tıpkı Carl Jung’ ın dediği gibi **“Geriye doğru anne babamıza, ileriye doğru çocuklarımıza ve onların çocuklarıyla da asla göremeyeceğimiz fakat umursamak zorunda olduğumuz geleceğe uzanırız”**. Bu süreçte devam eden gelişim çok boyutlu ve çok yönlü olarak ele alınır; çünkü, yaşıyoruz ne olursa olsun bedenimiz, zihnimiz, duygularımız ve ilişkilerimiz değişir, birbirini etkiler. Yaşam boyunca oluşan boyutlar birbirini genişletir ya da küçültür. Örneğin; ergenlik döneminde bireylerin arkadaşlarıyla ve sosyal çevreleriyle vakit geçirme potansiyelleri artarken, aile boyutunda ilişkilerde zayıflamalar meydana gelebilir, bu anlamda da gelişim aile ilişkilerinde küçülmelere neden olabilir.

Yaşam boyu gelişim dediğimiz **süreç “esnek bir süreçtir”**. Özellikle çocukluk yıllarında gelişimin, değişimin sınırı yoktur. Zihinsel, bedensel değişimler çok hızlı ilerler. Yapılan araştırmalara göre ise; yaşlılık döneminde de değişim kapasitemiz azalsa da iyi bir eğitimle beceriler **“arttırılabilir”**. Yaşam sadece biyolojik bir döngü değildir; kültürel bir olgudur, aynı zamanda bireyin de mizacını, öğretilerini kattığı bir **“ortaklıktır”**. Uzmanlar yaşam döngüsünü “bebeklik, ilk çocukluk, orta ve genç çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik ve son “ olarak nitelendirmişlerdir. Yaşamın başlangıç ve gelişen süreçleri hızlı ilerlese de kaçılmaz olan **“son”** yani **“ölüm”** hepimizin ifadesinde zorlandığı bir evre olmuştur. Bizler yaşam boyu değişerek gelişerek bir şeyleri tüketip yenilerini ekleyerek yaşamımızı devam ettirirken, ölüm **“bizden bizi de çalarak geçer”**. Bizi bu denli etkileyen bu kavramın algılaması da çok zordur. Soyutluk içerir ve yaşlara göre ölüm algısı da değişiklik gösterir. **3-5 yaş arası**

çocuklar ölümü bilmez uyku ile karıştırabilirler. Okul öncesi çocuklar ölüme nadiren üzülürler. Çocuklar yaklaşık 10 yaşına kadar ölüm kavramını bilmezler, “gitti ve geri gelecek” olarak düşünürler ve bu nedenle de bu yaşlarda olan çocuklarımıza anne-baba değilse, ölüm durumunda çok bahsetmemek ve zorunlu olmadıkça cenaze törenlerinde çocuğu bulunmaması istediğimiz bir tutumdur. Genç yetişkinliğe doğru ise bireylerin **“yaşam konusundaki farkındalığı arttıkça ölüme ait farkındalıkları”** da artar. (Santrock,2011)

Yaşam denilen süreç uzun gibi görünse de geriye dönüp baktığımızda “ne çabuk geçti yıllar” dediğimiz kadar da kısa bir süreçtir. Çabukluğu değil “nasıl” geçtiğidir aslolan. Her günün **“en önemli ve geri gelmeyecek gün”** olarak görülüp, mutlulukla dolu bir yaşam diliyorum hepimize, hepimize...

Sevgi ve Saygılarımla..

Psk. Aynur YILMAZ

Mercan Çağrı Koleji Rehberlik Birimi

