



# SÜRDÜRÜLEBİLİR AKTİVİZM

## & ÖZ BAKIM

Seviye 2: Temel Aktivist Becerileri

Yayın Tarihi: Şubat 2020

İnsan Haklarını Savunuculuğu Üzerine Uluslararası Af Örgütü Avustralya

Amnesty International Australia

ABN 640 0280 6233 | Locked Bag 23 Broadway NSW 2007

[www.amnesty.org.au](http://www.amnesty.org.au) | [supporter@amnesty.org.au](mailto:supporter@amnesty.org.au) | 1300 300 920

**AMNESTY**  
**INTERNATIONAL**



**İngilizce Baskı:** Sustainable Activism and Self-care Level 2:  
Fundamental activist skills

**Tüm hakları saklıdır.**

Bu yayının hiçbir bölümü Amnesty International Avustralya ([www.amnesty.org.au](http://www.amnesty.org.au)) üzerinden yazılı izin alınmaksızın – elektronik (CD-Rom, İnternet vb.) ve mekanik yöntemler, fotokopi ve kayıt işlemi veya herhangi bir başka bilgi depolama veya erişim sistemi kullanılarak – hiçbir şekilde ve hiçbir yolla çoğaltılamaz veya dağıtılamaz.

ABN 640 0280 6233 | Locked Bag 23 Broadway NSW 2007 New York, NY 10001

© Amnesty International Australia/Avustralya Af Örgütü, 2022  
© Türkçe Versiyon, 17 Mayıs Derneği, 2024, [info@17mayis.org](mailto:info@17mayis.org).

**İngilizce Orijinalinden Türkçeye Çeviri**

Baran Çağlar Çetinkaya, [barancetinkaya@gmail.com](mailto:barancetinkaya@gmail.com)

**Şon Okuma ve Düzelti**

Özge Gökpinar, [ozge@17mayis.org](mailto:ozge@17mayis.org); [ozgegokpinar@gmail.com](mailto:ozgegokpinar@gmail.com)

Bu Türkçe Versiyon, Amnesty International Australia'nın izniyle, 17 Mayıs Derneği tarafından İngilizce orijinalinden Türkçeye çevrilmiş ve ücretsiz olarak online dağıtılmak üzere hazırlanmış ve yayımlanmıştır. Çeviriden kaynaklanabilecek herhangi bir hatadan Amnesty International Australia sorumlu tutulamaz.

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



**17 MAYIS**  
DERNEĞİ



Mutlu aktivistler © Amnesty International

## İçindekiler

1. Giriş
2. Sürdürülebilir Aktivizmin Önemi
3. Sürdürülebilir Olmayan Aktivizmin Etkileri
4. Sürdürülebilir Aktivizm ve Öz Bakım Pratikleri Nasıl Uygulanır?
5. Öz Bakım Planı Geliştirme
6. Peki ya sonrası?

## BAŞLARKEN

Aramıza katılmak için, henüz kaydolmadıysanız, sizi [ilgili sayfamıza](#) bakmaya davet ediyoruz.

Temel aktivist becerilerine ilişkin diğer modüllerimize [bu linkten](#) erişebilirsiniz. Aktivizm yapmaya yeni başladıysanız sunduğumuz bilgilerin her birine göz atmanızı tavsiye ederiz.

Herhangi bir sorunuz olursa bizimle aşağıdaki e-mail adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz:  
[communityorganising@amnesty.org.au](mailto:communityorganising@amnesty.org.au)



Umudunu Diri Tut aktivistleri, 2015. © Amnesty International

## GİRİŞ

Sürdürülebilir Aktivizm ve Öz Bakım modülümüze hoş geldiniz. Bu modülde aktivistler olarak öz bakımımız konusuna nasıl daha iyi eğilebileceğimize bakacağız. İnsan haklarına olan tutkumuz ve bağlılığımız, aynı zamanda dünyayı da değiştiren bir unsurdur. Bu özgürlük ve adalet duygusu bizi de harekete geçirir. Aktivistler olarak biliyoruz ki yaptığımız her katkı bizi bu hedefimize bir adım daha yakınlaştırıyor. Çünkü umursuyoruz ve adaletsizliklerin yaşanmasına seyirci kalmıyoruz.

Hareket olarak bu tutku ve kararlılığı sürdürülebilir kılmak zor, farkındayız. Aktivistler olarak duygular ve travmalarla başa çıkarken aynı zamanda bizimle aynı fikirleri paylaşmayan insanlarla da başka çıkmak zorundayız. Bazen molasız çalışarak kapasitemizin üzerinde misyon üstlenebiliriz. Bu durum zamanla artabilir ve biz kişisel hayatımızda bunun bedellerini ödeyebiliriz. Bu durum kontrol altına alınmaz ise zihinsel ve fiziksel sağlık problemlerine yol açabilir. Ayrıca kişisel ilişkilerimizi zedeleyebilir ve özel alanımıza zarar verebilir.

Uluslararası Af Örgütü, aktivizmlerimizin uzun vadeli sürdürülebilirliği ve etki yaratma kabiliyetimiz için esenliğin ne kadar önemli olduğunun farkındadır. Planlayarak ve kendimizi hazırlayarak tükenmişliği önleyebilir veya en azından bunun etkilerine karşı koyabiliriz. Burada ele alacağımız konu da budur. Aktivizmin yol açtığı bedellerin farkındalığına nasıl varabiliriz? Aktivizmin umduğumuz kadar sürdürülebilir olduğundan emin olmak için neler yapabiliriz? Bunları fark etmek, uzun vadede dayanıklılık getirir ve yaptığımız işten keyif de almamızı sağlar.

Daha fazla detaya inmeden önce önemli bir noktaya değinmek gerekiyor ki; bizler sağlık çalışanı değiliz. Buradaki bilgiler sizi doğru noktalara ulaştırır ancak bu profesyonel tıbbi yardımların yerine geçmez. Neyle karşılaşabileceğimizi ve buna kendimizi nasıl hazırlayabileceğimizi anlatabiliriz ama tıbbi desteğe ihtiyacınız varsa profesyonel destek almanızı öneririz. Ayrıca 1300 361 008 numaralı telefon hattımızdan ücretsiz, bağımsız ve anonim danışmanlık hizmetimize başvurabilirsiniz.



Telefonda destek talep etmek için akut bir duruma ihtiyacımız yok

## Sürdürülebilir Aktivizmin Önemi

Aktivizm zamanla üzerimizde olumsuz etki yaratabilecek şeylere maruz kalmamıza yol açabilir. Sosyal değişimler elde etmemiz zaman alır. Bazen bazı konularda adalete erişmek için tüm ömrümüzü o yolda mücadeleye adanırız. Hatta değişim anlamında bazı kazanımlarımız olsa dahi, durumun eskiye dönmemesi için mücadele etmeye devam etmemiz gerekebilir.

Bu değişimi başarmadan önce haksızlıkların bizim ve başkalarının üzerindeki etkilerine şahitlik ederiz. Bu da travmatik olabilir.

Bizler devletler ve şirketler gibi en zorlu rakiplere karşı mücadele ediyoruz. Daha fazla kaynakları olduğundan, bunların daha güçlü olduklarına dair bir yargıya kapılırız. Özellikle de kamuoyunu da arkalarına aldıklarında bu hissiyatımız pekişir. Değişim konusunda güçlü olabilirler elbette ancak genellikle adaletsizliklere de en başından sebep olanlar onlardır. Onlara yanlış yaptıklarını kabul ettirmek ise ciddi emek ister.

Kamuoyuna karşı mücadelemize çok fazla zaman harcıyoruz. Bu bizi eleştiriye, sözlü veya fiziksel tacize ve ayrımcılığa maruz bırakıyor. Hatta bir konuda kamuoyunun fikrini istediğimiz yönde değiştirdiğimizde bile hala başka konularda muhalif kalıyoruz. Bu nedenle kamuoyu desteğini alabilmek bazen bize hiç bitmeyen bir savaştaymışız gibi hissettirir.

Bu mücadeleyi verenler arasında da ihtilaflar baş gösterebiliyor, doğru yaklaşım nedir tartışmaları söz konusu olabiliyor. Aktivistler olarak çatışmalara yol açabilecek farklı kişiliklerle karşılaşıyoruz. Başkalarıyla beraber çalışmak zorunda olduğumuz zamanlarda olduğu gibi, her zaman bu kişilerle aynı fikirde olmuyoruz ya da onlarla iyi geçinemeyebiliyoruz.

Aktivist olarak, bu tarz bir çatışma yaşamamamız zor. Yaptığımız her şeyin temel nedeni adaletsizliklere karşı durmaktır. Her zaman bir direnişle karşılaşmamız çok mümkün. Bu ise aktivistleri cesur kılan bir şeydir. Çatışma durumlarına karşı kendimizi hazırlamaya teşneyiz, zira bunun yapılacak en doğru şey olduğunu biliyoruz. Meselenin doğru tarafında olduğumuzu bilmek, mücadelemizdeki en büyük itkimiz haline geliyor. Ama bu, stres ya da travmayı da beraberinde getiriyor. Birçok aktivist böyle bir süreçte kendi öz bakımını görmezden geldiğinden, zaman içinde bitkin ya da tükenmiş hissederek aktivizmden uzaklaşıyor.

Öz bakımımızı görmezden gelmemizin birçok sebebi var. Zaman zaman kendimizi kaybolmuş bulabilir ve kazanım elde edene kadar bizleri devam etmeye teşvik eden tutkumuzu da yitirmiş hissedebiliriz. Kazanım elde edince dahi dinlenmek için zaman ayırmaz; başkalarının esenliğini kendimizinkinden daha çok düşünebiliriz. Başkaları daha fazla acı çekiyormuş gibi düşünüp kıyas yaparak kendimizin o anki ruh halini göz ardı ederiz. Başkalarının iyiliği bizim mücadelemize bağlıyken, kendimiz için bir es vererek onları hayal kırıklığına uğratamamışız gibi düşünürüz.

Bu tarz düşünceler aktivizm kültüründe çok yaygındır. Burada, bu kültürü olumlu yöne çekecek hep aklımızda bulundurabileceğimiz bazı hususları paylaşıyoruz. Bunların yalnızca kendi öz bakımımızla ilgili olmadığını unutmayın. Bunlar aynı zamanda başkalarının da faydalanabilmesi için kültürdeki bu değişimi benimsemeye dair hususlardır. Çünkü birbirimize sahip çıkmamız gerekiyor. Aktivizmin, uzun süre mücadelede kalabilecek uzun vadeli çalışan aktivistlere ihtiyacı var. Bunu başarmak için iyimser, dayanıklı ve öz bakımını önceleyen aktivistlere ihtiyacımız var. Bunun için ise aşağıda bazı öneriler sunuyoruz.

## Aktivistler için Sağlıklı Aktivizme Yönelik Hatırlatıcılar

- 1 Bireysel olarak dünyanın bütün yükünü omuzlarımıza almamalıyız. Hepimiz bir hareketin parçasıyız ve mücadele hepimizin. İhtiyaç duyduğumuzda yardım istemekten çekinmemeliyiz. Eğer yardıma hemen erişemiyorsak, başka bir işe kalkışmadan evvel ihtiyaç duyduğumuz desteği almaya odaklanmalıyız.
- 2 Eğer önce kendimizi düşünmezsek başkalarına yardım edecek enerjiye ve dayanıklılığa sahip olmak zorlaşır. Uçaklardaki acil durum uyarılarını ele alalım: diğerlerine yardım etmeden önce kendi oksijen maskemizi takmalıyız.
- 3 Esenliğimiz herkesinki kadar önem arz eder. Bunun için kişisel olarak adaletsizlik yaşamamız gerekmez. Kendimizle ilgilenmeye her zaman vakit ayırabiliriz.
- 4 Kendimiz için bir es verebilir ve dinlenmeye zaman ayırabiliriz. Tekrar hazır olana kadar başkalarının içinde yer aldığımız mücadeleyi aynı şekilde devam ettireceğine güvenebiliriz.
- 5 Aktivist olarak harcadığımız zamanı sınırlandırabiliriz. Aktivizm dışında bir şeye vakit ayırabiliriz. Uzun vadede enerji ve şevkimizi koruyabilmek için ihtiyaç duyduğumuzda aktivizme ara verebiliriz.
- 6 Enerjimizi dünyada yanlış giden her şeye tek tek odaklamak yerine bazılarını odaklayabiliriz. Neye muktedir olduğumuza dair gerçekçi olmamız gerekir. Her şeyi düzeltmek bizim sorumluluğumuzda değil. Her şeye birden yoğunlaşmaktansa bir meseleye yoğunlaşmak daha iyidir.
- 7 Meselelere bizim baktığımız yerden bakmaya ikna edemeyeceğimiz kişiler mutlaka olacak. Bu bizim suçumuz değil, dünya böyle bir yer. İkna edebileceklerimize odaklanmalıyız.
- 8 İyi bir aktivist olmak için alanımızda uzman olmamıza gerek yok. Mümkün olduğunca öğrenmeye açık olurken; bu arada bir konu hakkında diğerlerinden daha az şey bildiğimiz için ise kendimizi yetersiz ve daha az aktivist görmemeliyiz. Tutku ve bağlılık, bir aktivistin sahip olduğu en önemli özellikleridir.
- 9 Pozitif değişimlerin zaman aldığını kabul etmeliyiz. Bu yolda geri adımlar, hayal kırıklıkları ve hüsranslar yaşanacaktır. Aktivizm bitiş noktası belli olan bir yol değil, bir süreçtir. Ama attığımız her adım bizden sonra gelecek olan aktivistlerin davayı sahiplenmesini kolaylaştırır. En nihayetinde kazanımlar elde ederiz ve dünya aktivizmimiz için daha iyi bir yer haline gelir. Fark yaratıyoruz!

Birçok aktivist kendileri için gerçekçi olmayan beklentilere girmeye eğilimlidirler. Bu her zaman böyle olmamız gerektiğine dair idealize bir aktivist kimliğinin bize dayatılmasından kaynaklanır. Bu görüşe göre her şeyi kendimizden önde tutmalıyızdır; adaletsizlikler devam ederken yaşamaktan keyif almamız doğru değildir. Ulaşmak için mücadelesini verdiğimiz standarda kendimizi zorlayarak aslında kendimizi başarısızlığa hazırlıyoruz.

Aktivistler olarak her zaman uymaya çalışmamız gereken ilkeler olsa da aktivizmi nasıl yapacağımız bizim seçimidir. Aktivizme kendimizden ne kadar katacağımıza biz karar vermeliyiz başkaları bizim yerimize karar vermemelidir. Diğerlerinden daha az aktivizm yapmamız bizi daha az aktivist yapmaz; bu sadece kapasitemiz doğrultusunda elimizden ne geliyorsa onu ortaya koyduğumuz anlamına gelir. Bir aktivist olarak aktivist olmaya dair kendi gerçekliğimizi bulmamız, aktivizminin sürdürülebilir olduğundan emin olmamızı sağlar. Yaptığımız her katkının hareketteki diğer katkılara eklenerek büyüdüğünü ve etki yarattığını unutmamalıyız.

## **Sürdürülebilir Olmayan Aktivizmin Etkileri**

Öz bakım pratiklerini uygulamadığımızda fiziksel ve ruhsal travmalara yol açılabilir. Bu durumdan ötürü aktivizm yapmaktan uzaklaşırsak hareketi yeteneklerimizden ve bildiklerimizden mahrum ederiz. Ama daha da önemlisi aynı zamanda kendimizi mutlu ve sağlıklı bir hayattan da mahrum etmiş oluruz. Eğer sürdürülebilir aktivizm için uğraşmazsak ne gibi etkileri olacağına aşağıda bir göz atacağız.

### **Tükenmişlik**

Tükenmişlik, kendimizi uzun süren strese maruz bıraktığımızda olan şeydir. Zamanla duygusal, ruhsal ve fiziksel çöküşe sebep olur. Talepleri karşılamaya daha fazla enerjimiz kalmaz. Bir zamanlar çok önemseydiğimiz şeylere ilgisizliğimiz ve tutkumuzun kaybolmasına yol açar. Ayrıca müstehzi, küskün ve umutsuz hissetmemize sebep olabilir. Hayatımızın diğer alanlarına sirayet etmesini engellemekse çok zordur.



### **Eşduyum Yorgunluğu**

Eşduyum sınırsız bir kaynak değildir, zaman zaman tükenebilir. Bu durum başkaları için şefkat veya empati hissetme kapasitemizin azalmasına yol açabilir. Genellikle başkalarının travmalarına fazlasıyla maruz kalmaktan kaynaklanır. Bunu gösterebilecek enerjiyi elde etmeye harcadığımızdan çok daha fazla şekilde hızla tüketiriz. Hissizleştiğimizi düşündürecek kadar da zihnimizi işgal eder.

### **İkincil Travma**

Başkasının deneyimlediği travmanın başkalarına aktarılmasıdır. Travmadan etkilenmemiz için bizim bunu bizzat yaşamamız gerekmez. Travmayla mücadele eden kişilerden tetikleyici içeriğe sürekli denk gelindiğinde ortaya çıkar. Başkalarının travmalarına sürekli maruz kalarak kendimizi onların yerine koyar pozisyonda kaldığımızda gerçekleşir.

Bunlar öz bakım pratiklerinin uygulanmamasından kaynaklanır. Mesele bunlara sahip olmak veya olmamak değil, ne kadar ciddi oranda yaşandığıdır. Aynı anda farklı derecede olabilirler. Şifa bulmadan yola devam etmeye çalışmak uzun süreli hasara sebep olabilir. Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi ciddi ruhsal sağlık problemlerine yol açabileceği gibi fiziksel sağlık problemlerine de yol açabilir. Ciddileşirse tedavisi zor olabilir ve hatta kişiyi intihara sürükleyebilir.

Bir sonraki bölümde yaşanması muhtemel belirtilerin neler olabileceğine bakacağız. Dikkat edebileceğiniz bazı belirtiler:

- Anksiyete
- Suçluluk
- Kendini insanlardan uzaklaştırmak
- Alınganlık
- Öfke
- Hüzün
- Karamsarlık
- Hayal Kırıklığı
- Uyuşukluk
- Bitkinlik/Uykusuzluk
- Motivasyon Kaybı
- Fiziksel Ağrı/Hastalık

Şanslıyız ki bunları önceden saptayabiliyoruz. Ciddileşmeden önce fark edebiliyoruz ve tedavi öncesi atacağımız adımları biliyoruz. Bunların nasıl tanımlanacağını öğrenmek bir aktivist için hayati önem arz eder. Bunların ihtimaline karşın planlar yapmalı ve kendi bireysel yolumuzu çizmeliyiz.

## TÜKENMİŞLİK TESTİ



**Faaliyet:** Bu, tükenmişlik riski altındaysak bize bunu söyleyecek olan araçtır. Profesyonel tıbbi desteğe alternatif olarak görülmemelidir. Ama mevcut durum hakkında bize bilgi verir. Kendimize karşı dürüst olup yanıtlamalıyız.

Aşağıda bahsi geçen semptomları geçmiş 3 ayı baz alarak değerlendirin.

0= Hiçbir Zaman, 1= Çok Nadir, 2 = Nadiren, 3 =Bazen , 4 = Sıklıkla, 5= Her zaman

1. Yorgunluğunuzun uyku veya dinlenme ile geçmeyeceğini mi düşünüyorsunuz?
2. Eskiden daha olumlu düşündüğünüz şeylere karşı daha müstehzi, karamsar ve kırgın baktığınızı düşünüyor musunuz?
3. İçinizde boşluk hissi var mı veya hüzünlü hissediyor musunuz?
4. Uykusuzluk, mide ağrısı, baş ağrısı, migren gibi strese bağlı fiziksel semptom gösteriyor musunuz?
5. Unutkanlık gösteriyor musunuz?
6. Çabuk öfkelenir misiniz?
7. Grip, soğuk algınlığı, alerji veya nezle gibi hastalıklara karşı daha yatkın halde misiniz?
8. İş arkadaşlarınızdan, arkadaşlarınızdan ve ailenizden kendinizi uzaklaştırdığınızı düşünüyor musunuz?
9. Kendinizle vakit geçirmek, eğlenmek, rahatlamak ve hayatın tadını çıkarmak zor mu?
10. Daha az başarılı olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

### Puanlama

0-15 –Her şey yolunda.

16-25 Biraz kendinle ilgilenmen gerekiyor. Tükenmişlik için adaysın.

26-35 Tükenmişlik yolundasın. Değişimi şimdi başlat.

36-50 Hemen harekete geçmen gerekiyor - sağlığın ve esenliğin risk altında.

## Sürdürülebilir Aktivizm ve Öz Bakım Pratikleri Nasıl Uygulanır?

Bu bölümde sürdürülebilir aktivizm yapabilmeye dair becerilerden bazıları değerlendirilecektir. Bunların her birinin alışkanlık haline gelmesi zaman alır ve başlangıçta değişimi hemen fark edemeyebiliriz. Ama bunlara bağlı kalmaya devam ederken zamanla değişimi de görürüz.

### Dayanıklılık

Dayanıklılık kişilerin problemlerini hayatlarına iyi şekilde adapte etmesiyle alakalıdır. Stres ve travmadan geri sekerek (bounce back) toparlanabilme kabiliyetidir. Herkesin dayanıklılığı vardır. Buna ne oranda sahibiz ve ne oranda kullanabiliyoruz ise esas sorularımız. Dayanıklılık kişilerin problemlerinin etkilerini hissetmediği anlamına gelmez. Aksine, onların diğerlerine göre daha hızlı toparlanabildikleri anlamına gelir.

Ne kadar uzun süre bir faaliyette bulunursak – aktivizm gibi- o kadar dayanıklı olmayı öğreniriz. Zaman alır ve deneyim gerekir. Bu demek değil ki hiçbir zaman gerileme yaşanmayacak. Ama sorunlar bizi daha az etkilemeye başlar çünkü nasıl üstesinden geleceğimizi biliriz. Hayatımızı daha önce işgal eden hususlar daha sonra üstesinden daha rahat gelebileceğimiz şeye dönüşür. Ancak bunları uygulamadığımız ve bunu nasıl yapacağımız konusuna kendimizi adamadığımız taktirde bu raddeye ulaşamayız.

Dayanıklılığımızı artıracak olan etkili birkaç yol şöyledir:

1. Her sorunu bir öğrenme fırsatı olarak görmek. Bir sonraki sefer neyi farklı yapacağız? Başarılı olan neydi? Başarısız olan neydi? Sorunun sebebi neydi? Gelecekte bundan nasıl kaçınabiliriz?
2. İş yükümüzün gerçekçi olduğundan emin olmak. Kendimiz için planladığımız her şeyi yapmak için kapasitemiz yeterli mi? Diğerlerinden daha mı fazla iş yükümüz var? Tüm bunları yapmak için neye ihtiyacımız var? İhtiyacımız olana erişemiyorsak, hedeflediğimiz şeyleri biraz azaltabilir miyiz?
3. Güçlü destek ağlarına sahip olmak. Hayatımızdaki sorunlar hakkında konuşabileceğimiz kişiler var mı? Sorunları çözmek konusunda bize yardımcı olabilecek birileri; moral temin eden, ilham veren ve cesaretlendiren kişiler var mı?



**Faaliyet:** Yakın zamanda karşılaştığımız bir sorunu düşünelim, öyle büyük bir sorun olmak zorunda da değil. Bundan ne öğrendik? Olaylara yaklaşımımızı değiştirdi mi? Nasıl çözüme ulaştık?

### Olumlu İçsel Yaklaşım

Hayatımızda ne zaman bir aksilik olsa kafamızda ona tepki veren bir iç ses vardır. Bu sesin içinde bulunan ve diğer durumları nasıl yönettiğimize dair doğrudan etkisi vardır. Eğer bu içsel yaklaşım olumsuzsa, duygularımızı olumsuz etkileyecektir. Eğer olaylara olumsuz yönden yaklaşıyorsak, her zaman olumsuz hissederiz.

Ancak içimizdeki ses ne kadar olumlu olursa, o derece iyi hissetmemize büyük etki sağlar. Olumlu içsel yaklaşım hem kendi tavırlarımızı hem de başkalarının tavırlarını ele alış biçimimizi değiştirmekle alakalıdır. Uygun olan her yerde olaylara iyi tarafından bakabiliriz. Bu hiç olumsuz düşünmeyeceğimiz anlamına gelmez, bakış açımızı yeniden çerçeveleme anlamına gelir.

Aşağıdaki tabloda olumsuz içsel yaklaşım örnekleri ve onları nasıl yeniden çerçeveleyeceğimize dair cümleler yer alıyor.

Olumsuz Çerçeveleme	Olumlu Çerçeveleme
Tamamen hataydı. Tam bir zaman kaybı.	Planladığım gibi olmadı ama ben bu olaydan bir şeyler öğrendim. Bir sonraki sefer daha iyi olacak.
Ben bunda kötüyüm. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	Bir şans verdiğim için kendimle gurur duymalıyım. Nasıl daha iyi yaparım, bunu öğrenebileceğimi biliyorum.
Bu kişiyle bir daha çalışmayacağım. Güvenilmez biri.	Bu görevleri tamamlamak neden bu kişi için zor geliyor? Bunun sebebini bulabilirsem bu kişiye yardımcı olabilirim.



Her şey, zihnimizde daha olumlu versiyonlarımızı oluşturmaya dairdir: güçlü yanlarını ve neler yapabileceğini bilen kişiler, hedeflerine ulaşabilen ve başarılı olan kişiler. Bu kendimizi kandırmakla ilgili değil, kendimizin dürüst ve gerçekçi versiyonuna sahip olmaya çalışmaktır.

Hedeflediğimiz özgüvenin çokluğu ve azlığı konusunda arada ince bir çizgi var. Yüksek egolu olabileceğimiz kadar kendimizi herkesten daha fazla kötü yönde eleştiren bir yanımız da olabilir. Bu iki uç arasındaki spektrumda sağlıklı bir alanda kalmak çok mühim. Bunu olumlularla kazanabiliriz. Herhangi bir zorlukta, evvela becerilerimizi bir hatırlayalım. Örnek vermek gerekirse; “Bunu yapabilirim” diyebilmek.

Herkesin hata yapabildiğini ya da aksilik yaşayabileceğini akılda tutmak önem az eder. Önemli olan bunlara nasıl yaklaştığımızdır. Kendimize olumlu yaklaşabilmek konusunda iyi olmak için düşüncelerimizi de iyi gözlemlemeliyiz. Olumsuz çerçeveleme yaptığımız anlara dikkat kesilmeli; şöyle bir durup olumlu bakış açısıyla bu anları yeniden ele almalıyız.



**Faaliyet:** Birkaç hafta boyunca bir düşünce günlüğü tutalım. Olumsuz hissettiğimiz zamanlardaki düşüncelerimizi not edelim. Olumsuz düşüncelerimizi nasıl olumlu çerçevlendirebileceğimiz üzerine düşünelim. Günün sonunda günlüğü tekrar okuyup düşünce ve duygularımızın kaç seferinde olumsuz olduğunu gözlemleyelim. Bu düşüncelere gark olduğumuzda bunlara meydan okumayı alışkanlık haline getirelim.

## Öz Farkındalık

Sorunlarla karşılaştığımızda, bu sorunların zihnimizi ele geçirmesi çok olası. Tüm zamanımızı stres ve bunalmışlığın etkisiyle geçirmek durumunda kalabiliriz. Bu bize, bu durumu düzeltmek için yollar ararken faydalı bir düşünme hali sunmaz. Ayrıca bizi hayatımızda olan diğer önemli olaylardan alıkoyar. Öz farkındalık , zihnimizi arındırıp günümüze odaklanmamızı sağlayacak şekilde bu düşünceleri durdurmakla alakalıdır. Dikkatimiz dağılmadan mevcut durumda yaptığımız şeye odaklanma halidir. Bunu, başka şeylere odaklanmamız gerekirken düşüncelerimizde kaybolmamak için yaparız. Böylece dikkat vermemiz gereken diğer işler ve kişilerle ilişkiler sırasında dikkatimiz dağılmaz. Öz farkındalık, bu

sorunları görmezden gelmekle ilgili değil onlarla daha iyi başa çıkabilmemiz için kendimize bir açıklık anı kazandırmakla ilgilidir.

Öz farkındalığı deneyimlemek için birçok yol vardır. Bu yollar, hangisinin bizim için faydalı olduğu ve ne kadar zamanımız olduğuna göre değişir. Öz farkındalık, keşfetmek ve strese karşılaştığımızda bunu bir alışkanlığa dönüştürmekle alakalıdır.

Odaklı nefes tekniği kullanabileceğimiz yöntemlerden bir tanesi. Bunu ayaktayken, otururken hatta rahat bir pozisyonda uzanırken yapabiliriz. Gözlerimiz açık veya kapalı olabilir ancak gözlerimizi kapatırsak daha kolay odaklanabiliriz. Beş saniyede nefes alıp beş saniyelik nefesi tutarız, beş saniyede nefesi geri verip beş saniye bekleriz. Bunu beş dakika boyunca ya da rahatladığımızı hissedene kadar yapabiliriz. Buna belirli bir zaman ayırmak iyi olabilir. Uzmanlar, nefes tekniklerini düzenli uygulamanın zor durumlarda da bunu yapabilmeyi daha kolaylaştıracağını söylüyor.

Diğer yöntemler arasında meditasyon ve egzersiz de yer alır ve kısa zamanda, sağlıklı bir zihin açıklığı yakalamakla alakalıdır. Farklı kişiler farklı yöntemlere ihtiyaç duyar.



Başkasına iyi gelen bir yöntem bize hiç rahatlatıcı gelmeyebilir, hangi yöntem bize daha uygunsa o yöntemi seçmeliyiz



**Faaliyet:** Farklı öz farkındalık yöntemlerini denemeliyiz. Kendimize uygun yöntemi bulup ve yapmak için zaman ayırmalıyız. Eğer stresli zamanlarda da bunu yapabiliyorsak bu alışkanlık haline gelmiş demektir.

## Öz Bakım Planı Geliştirme

Bütün bu bilgileri bir araya getirerek bir öz bakım planı geliştirebiliriz. Öz bakım planı yapmak hayatımızda denge kurmakla alakalıdır. Bu, hayatımızın her alanında neye ihtiyacımız olduğuna bakıp ardından bunu nasıl elde edeceğimizi araştırmaktır. Bu esnada başkalarına dair bazı alanları göz ardı etmediğimizden de emin olmalıyız.

Aşağıda hepimizin kullanabileceği bir tablo yer alıyor. Her bir bölümü doldurup sonra bütün tabloyu gözden geçirelim. Planımız gerçekçi mi, kapasitemiz her şeyi yapmaya yeter mi? Bazı alanlara diğerlerinden daha fazla odaklanıp çok mu vakit harcıyoruz? Sonunda elde etmek istediğimiz plan, kendimizi aşağıda başlıkları yer alan tüm alanlara yaydığımız bir plandır. Ayrıca, kendimiz için belirlediklerimizi gerçekten elde edebiliriz. Stratejik düşünme üzerine hazırlanan diğer kılavuzu okumadıysanız, bu size bu konuda da yardımcı olacaktır.

<b>ÖZ BAKIM PLANIM</b> (Şu anda bu alanlarda nasılız? Kendimizi nasıl geliştirebiliriz?)	
<b>Fiziksel</b> (Diyet, uyku, egzersiz vb.)	<b>Psikolojik / Ruhsal</b> (Rahatlama, hobiler, kişisel gelişim, topluluk çalışmaları vb.)
<b>İlişkiler</b> (Partner, aile, arkadaşlar vb.)	<b>İş</b> (Çalışma, aktivizm, gönüllülük vb.)
<b>Diğer Alanlar</b>	
<b>Planın Önündeki Potansiyel Engeller</b>	<b>Bunları nasıl çözebilirim?</b>
<b>Kaçınmak istediğim olumsuz başa çıkma stratejileri ve alışkanlıklar</b>	<b>Bunu nasıl gerçekleştirebilirim?</b>

Sürdürülebilir aktivizm ve öz bakım konusundaki modülümüz burada sona eriyor. Sürdürülebilir aktivizmin neden önemli olduğu konusuna değindik. Bu konuyu görmezden geldiğimizde ruhsal ve fiziksel sağlık koşullarımızı nasıl etkilediğini değerlendirdik. Ayrıca aktivizmimizi sürdürülebilir kılmak için öğrenebileceğimiz çeşitli becerilere değindik. Son olarak, dengeli ve sağlıklı bir hayat sürebilmemiz için nasıl bir öz bakım planı geliştirebileceğimizi gösterdik.

Bu başlıklara burada yalnızca bir giriş yaptık ama hepimizin bunu yapmaya başlaması için yeterli bilgiyi de bize sağlıyor. Öz bakımı öğrenmeye daha fazla zaman ayırmak, ayrılan vakte değer. Ayrıca ihtiyacınız olduğunda ulaşabileceğiniz ücretsiz danışmanlık hizmet hattımızın olduğunu size hatırlatmak isteriz, telefon numaramız: 1300 361 008. Eğer kendinizin veya bir başkasının destek ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bize ulaşabilirsiniz. Ayrıca diğer Temel Aktivist Becerileri modüllerimize de bir göz atabilirsiniz.

Eğer bir sorunuz olursa bize [communityorganising@amnesty.org.au](mailto:communityorganising@amnesty.org.au) e-mail adresinden de ulaşabilirsiniz. Vakit ayırdığınız için teşekkürler!



Daha fazla aktivist geliştirme kaynağı için Skill Up sayfasını ziyaret edin.

[www.amnesty.org.au/skill-up/](http://www.amnesty.org.au/skill-up/)

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL



**Bu rapor parayla satılamaz. İnsan haklarının desteklenmesi amacıyla yapılan ve ticari olmayan etkinliklerde serbestçe kullanılabilir.**

**17 Mayıs Derneği**  
**Haziran 2024**

**17 MAYIS**  
**DERNEĞİ**