

KORK BENDEN KAYGI!

Yazan: Olcay Güner
Çizen: Selin Göksel



EFİL YAYINEVİ

Merhaba ben Can...

Size kaygıyı nasıl yendiğimi anlatacağım.

Bu hikayemi önüme gelen herkese anlatıyorum.

Neden mi? Çünkü herkesin az ya da çok,
önemli ya da önemsiz kaygıları olabilir.

Kaygı dozunda olduğunda genellikle
bizi başarıya veya tedbire götürür.

Örneğin, sınavlar için hiç kaygılanmasaydık,
hiç çalışmayabilir ve iyi notlar alamayabilirdik.

Ancak kaygının dozu yükselirse, o zaman yaşamımızı
işgal ederek bizi rahatsız etmeye başlar.

Mesela benim arkadaşlarımdan biri akşamları evine hırsız
gireceğini düşünerek uyuyamıyor, teyzem tuvaletini günde
onlarca kez temizlemese mikrop kapacağını düşünüyor,
sınıfımızın en çalışkan kızı ödevlerinde bir eksik kalmış
olabileceğini düşünerek geceleri altı, yedi kez kalkıp
kontrol ediyor ve uykusuz kalıyor...

Şayet kaygı sizin için de haddini aştı ve rahatsızlık vermeye başladı ise, bu kitapta yazdıklarım size çok yardımcı olabilir. Kaygı, kaygı deyip duruyorum. 'Nedir bu kaygı' diye soruyor olabilirsiniz. Kaygı, genellikle gerçekleşme olasılığı düşük olan rahatsız edici, tehdit edici, tehlike içeren bir durumun gerçekleşeceği fikrini aklından çıkaramamaktır. Bu fikir bazen önlem almanıza yarasa da genellikle çok kötü hissetmenize yol açar. Mesela ben annemin başına bir kaza gelecek, hastalanacak, kapkaç gibi kötü bir olaya maruz kalacak vb. fikirlerini aklımdan çıkaramıyordum. Bu düşünceler yüzünden içimi o kadar karanlık bir duygu kaplıyordu ki, ağlayasım geliyordu.



Dersi terk edip, okul sekreterine yalvarıp,
annemi telefon ile arıyordum.
Konuşunca rahatlasam da beş dakika sonra
aynı fikirler yine aklıma geliyor ve
annemi yeniden aramak istiyordum.
Mantıksız olduğunu bilsem de bu düşüncelerden ve
davranışlardan kendimi alıkoyamıyordum.