

7-14 YAŞ
ÇOCUK
GELİŞİMİ
VE EĞİTİMİ



Morpa Kùltür Yayınları
7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi

Prof. Dr. F. Özden Ekmekci
Bilinçli Anne Baba Başarılı Çocuk
“Çocuğun Başarısında Ailenin Rolü”

Dizi Editörü: Ahmet Kar
Düzeltili: Nuray Buzkan
Kitaptaki Resimler: Oğuz Demir
Kapak Tasarımı: Emel Atlı
Tasarım: Serpil Deniz
Baskı: Yaylacık Matbaası
Cilt: Yedigün Mücellit
1.Baskı: İstanbul, 2005

Morpa Kùltür Yayınları Ltd. Ş.
Ankara Cad. Nu. 46/1, Çağaloğlu 34 112 - İstanbul
Telefon: (0 212) 512 62 09 (pbx) Belgeç: (0 212) 522 95 27
<http://www.morpa.com.tr>
e-posta: morpa@morpa.com.tr

Bu kitabın basım ve yayım hakkı MORPA KÙLTÜR YAYINLARI LTD. Ş. ye ait olup Fikir ve Sanat Eserleri Yasası uyarınca izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, basılamaz, hiçbir teknikte çoğaltılamaz ve kopyalanamaz.

BİLİNÇLİ ANNE BABA VE BAŞARILI ÇOCUK

“Çocuğun
Başarısında
Ailenin Rolü”

Prof. Dr. F. Özden Ekmekci



7-14 YAŞ
ÇOCUK
GELİŞİMİ
VE EĞİTİMİ



*Çocuklarının başarısında
ne denli etkin rol oynadığının
bilincinde olan
tüm anne ve babalara...*

| | |
|--------------------------------------|-----|
| ÖN SÖZ | 9 |
| Gözlem | 11 |
| Denge İlkesi | 18 |
| Seçimler İlkesi | 28 |
| Süreç İlkesi | 37 |
| Şimdi İlkesi | 43 |
| Empati, Hoşgörü ve Sorumluluk İlkesi | 62 |
| Güven İlkesi | 88 |
| Beklenti İlkesi | 104 |
| Duygularla Baş Etme İlkesi | 118 |
| Sevgi, Saygı ve Onur İlkesi | 145 |
| Bütünlük İlkesi | 163 |
| Sonuç | 178 |
| KAYNAKLAR | 196 |
| YAZAR HAKKINDA | 199 |

Bu kitap okullarda yaptığım konuşmalar sırasında gelen teklifleri değerlendirmem sonucu ortaya çıktı. İşe ilk koyduğum zaman, anne babalarla konuştuğum tarzda bilgi vermeyi planladım. Ancak karşı karşıya olan konuşmalar ve iletişimin yazılı iletişimden farklı olduğunu düşündüm. Konuşan kişiyi dinlemek ve anlamak daha kolay, zira burada konuşmacının mimikleri konuya anlam katıyor. Ayrıca dinleyiciler, akıllarına gelen sorularda takılıp kalmıyorlar çünkü konuşmayı dinledikten sonra bunları tartışma olanağı buluyorlar.

Yazılı anlatımda ise dinleyicinin böyle bir lüksü yok. Ayrıca bizler hiçbir zaman öğüt dinlemeyi sevmeyiz. Bu yüzden bu kitapta masal, öykü ve şiirlere yer verdim. Kullandığım yazıların hepsini ya günlük gazetelerden ya da internet aracılığı ile derledim.

Gazeteden aldığım yazıların kaynaklarını vermeye çalıştım. Sabah gazetesinde yayımlanan, *Çatlak Kova* adlı yazısını kullanma izni verdiği için Hincal Uluç'a şükranlarımı iletmek istiyorum. İnternet'ten Can Dünder'a ait olduğu belirtilen bazı yazılar aldım. Bunlar; *Su*, *Hayat Yolu*, *İyi Düşünün*, *Çok Özel Gün İçin Beklediğiniz* konularındaki öykü veya şiirlerdi. Can Dünder'dan bunlar için yayın izni istediğimde, bunların birçoğunun kendisine ait olmadığını ve bir kısmının da orijinallerinden çok uzak olduğunu ve bu nedenle ya-

yın izni vermesinin söz konusu olmadığını bana e-posta ile bildirdi. Bu konuda verdiği bilgiden dolayı kendisine teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Bu nedenle bu yazılara kaynak olarak bu öyküleri bulduğum web sitelerini adres olarak vermek zorunda kaldım.

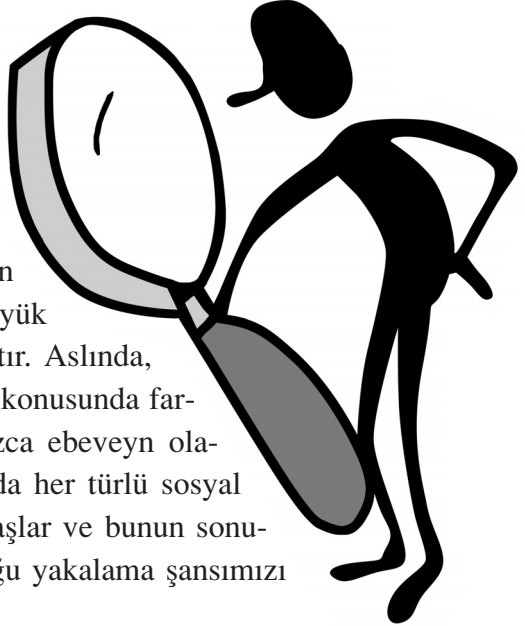
Bu kitapta kullandığım yazılar anonimleşmiş ve İnternet'te elden ele dolaştığı için de değişikliğe uğramış olabilir. Zaten bu öyküler ve masallar paylaşımına açık olduğu için halka mal olmuştur; o nedenle de kaynakları bilinmemektedir. Ben ancak bu öyküleri aldığım web sitelerinin adreslerini verebildim. Bence önemli olan, bu öykü ve şiirlerin vermek istediği mesajları bu kitapta tüm ebeveynlerle paylaşmaktır.

Bu kitabın yazımı sırasında oğlum Özgür Ekmekçi ve eşim Turgut Ekmekçi'nin desteği, önerileri ve yardımları hiçbir zaman yadsınamaz. Kendilerine sonsuz teşekkürlerimi iletmem istiyorum. Yazım hatalarını bulmakta bana yardımcı olan Yonca Çaylaklı Özkan ve Yeşim Keşli'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

GÖZLEM

Anne ve baba olarak hepimiz çocuğumuzun başarılı olmasını gönülden isteriz ve bu konuda elimizden geleni yapmaya gayret ederiz. Ne var ki, içinde bulunduğumuz koşulları her an sağlıklı değerlendiremediğimiz ya da ilgi ve enerjimizi daima öncelikli konulara odaklayamadığımız için gayretlerimizi yönlendirmede bazen sıkıntı çekeriz. Dahası, tüm çabalarımıza karşın, çocuğumuzun okuldaki en ufak bir başarısızlığı veya arkadaşlarıyla iletişim kurmadaki zorluğu bizi doğal olarak üzdüğü gibi, pek çok zaman da çaresizliğe ve endişeye sürükler. Bu kitabın amacı, kendini benzer durumlarda bulan anne babalara yardımcı olmaktır. Burada

verilen ilkeler çocuklarımızı yetiştiren öğretmenlerimiz için de geçerlidir. Öğretmenlerimizin çoğunun anne veya baba olmaları, öğrencilerine de çocukları gibi davranmalarına ve onların eğitim başarısı üstünde büyük rolleri olmasına yol açacaktır. Aslında, bu kitapta öngörülen ilkeler konusunda farkındalığımız arttıkça, yalnızca ebeveyn olarak değil, bir birey olarak da her türlü sosyal çevreye uyum sağlamaya başlar ve bunun sonucunda da başarı ve mutluluğu yakalama şansımızı artırırız.



“Çocuklarımıza
yapacağımız
manevî
yatırımlar maddî
yatırımlardan
daha
önceliklidir.”

Okullarda çocuklarla yaptığım sayısız söyleşide sorunlarını kendi ağızlarından dinleme fırsatı buldum. Bu söyleşiler sonucunda edindiğim deneyim ve duygulardan yola çıkarak, anne babalara çocukları ile yürüttükleri iletişimin nasıl daha sıcak, içten, yapıcı, geliştirici ve güdüleyici olabileceği konusunu ele almak istedim. Derlediğim bu önerilerin, anne ve babaların çocuklarına yönelik karşılaşacakları veya karşılaşabilecekleri olası sorunlarda yardımcı olacağına inanıyorum.

Çocuklarımız bizlerde gördükleri değerleri alıp kendi yaşamlarında da aynı kalıplarda uygularlar. Bu nedenle çocuklarımızın yaşam felsefesini ne denli açık tutar ve onlara kültürlü, ilkeli ve onurlu bir yaşamın üstünlüğünü **kendi yaşam tarzımızla** ne denli iletirsek, onlara en güzel geleceği sağlamış oluruz. Unutmayalım ki ne ekersek onu biçeriz. Çocuklarımıza yapacağımız manevî yatırımlar maddî yatırımlardan daha önceliklidir. Bir çocuğun eğitimi bilgi, özen, sevgi, karşılıklı saygı, hoşgörü ve zaman ister.

Bu konu başlığı altında sizlere vermek istediğim mesajları son derece güzel yansıttığına inandığım için internet iletisi olarak aldığım İ. Alaton'un **84'ünde Ceviz Kıracağım** adlı yazısını sizlerle paylaşmak istiyorum.

84'ÜMDE CEVİZ KIRACAĞIM

İster genç olun ister yaşlı, yaşınızla barışık değilseniz ihtiyarsınız demektir. Çok genç ölen yaşlılar olduğu gibi ihtiyar doğanlar da vardır. Üniversitelerimizde yaptığım söyleşilerde bana en çok para hakkında soru sorulur. Herhâlde iş adamı olduğum için. Ben, "Paranın iki kişiliği vardır." derim. Birincisi, para bir değiş tokuş aracıdır. Para verip yiyecek, giyecek, ev, bark, hatta sağlık satın alabilirsiniz. İkincisi ile gelecek korkusunu yenersiniz. "Yaşlılığımda çaresiz, muhtaç, perişan kalmam; çünkü kötü gün paramı bir kenara ayırdım." dersiniz. Ama para ötesi para üstü bir konu daha vardır bunu parayla satın alamazsınız. Bunun adı zevk ve keyiftir. Zevk almak, keyif duymak ancak KÜLTÜR ile mümkündür. Resimden zevk almak için sergiler bedava, müzik, kaset ve diskler üç otuz para. Ayrıca konserler de pahalı değil. Tiyatrolar hamburger fiyatına... Aşk ve sevgi zaten



“İyi bir gözlemci
değilseniz -
bırakın
etrafınızdaki
sorunları –
güzellikleri dahi
göremezsiniz.”

bedelsiz. Güneşin batışından, denizin hışırtısından ya da bir satranç oyunundan zevk alabiliyorsanız güneşi kaç paraya batırabilirsiniz? Denizi hışırdatmanın fiyatı nedir? Kalenizle bedavaya şah çekebilirsiniz. Yaşlılığınız için biriktireceğiniz kötü gün parası kadar belki ondan da önemli olan bu zevkler ve mutluluklardır. Bunlara sahip olmak ancak kültürle mümkündür. Para kazanmaya emek verdiğiniz kadar kültür edinmeye de emek verin. Yaşlılar ölüme daha yakın, derler. Ama ölüm nüfus kâğıdı sormuyor. Şimdiki tutkulu projem, bir ceviz ormanı yetiştirmek. Fidanları dikmeye başladım bile. Ceviz fidanı 8 yıl sonra ağaç olup ceviz verirmiş. Şimdi 76 yaşındayım. Yani 84 yaşında ceviz kıracağım. Bu kez kendi cevizlerimi...

(<http://kizilsultan.sitemynet.com/KIZILSULTAN/id7.htm>)

Hepimiz biliriz ki, bir soruna çare bulabilmek için ilk önce o sorunun farkına varmak gerekir. Farkındalık ise sık ve bilinçli gözlemler yapılarak ortaya çıkar. İyi bir gözlemci değilseniz - bırakın etrafınızdaki sorunları – güzellikleri dahi göremezsiniz. Belki de, çocuğunuz ile sağlıklı bir iletişim kurma yolunda atacağınız ilk adım etrafınızdaki güzellikleri görüp onları takdir etme duygusunu geliştirmek olacaktır. Gözlemciliği bir alışkanlık hâline getirdiğimizde, uzaklardaki kara bulutları görüp ona göre önlem alma yolları arayabiliriz. İşte bu önemli noktadan hareket ederek bu kitapta yer alan bazı ilkeler

doğrultusunda kendi çocuğunuzla ilişkilerinizi sorgulayacak ve o ilişkiler ile ilgili geçmişe dönük gözlemlerinizi anımsamaya çalışacaksınız. Bu gözlem sonucu ilişkilerinizin hangi çizgide ilerlediğini saptamaya çalışacaksınız. Bu düzeydeki bilinçlenme size birçok farkındalık yolu açacak, siz de ona göre çocuğunuzun başarısına nasıl katkıda bulunabileceğinizi daha etkin ve verimli bir şekilde anlayacaksınız.

Ancak şunu önemle belirtmeliyim ki, her ünitenin başında size sorulan soruları çok ayrıntılı ve dürüst bir şekilde düşünüp yanıtlamanız gerekir. Aksi takdirde amaçlanan başarılı sonuçları elde etmeniz zorlaşacaktır. Şu anda içinde bulunduğunuz durumu iyi değerlendirip anlamadan gelecekle ilgili atılımlarda bulunmanız olanaksızdır. Genelde çocuğunuzu çok iyi tanıdığınızı ve ona en etkin şekilde yardımcı ve destek olduğunuzu sanırsınız. Kendinizle ilgili olarak vardığınız bu sonuçlar genelde duygusal değerlendirmelere dayalıdır. Asıl sağlıklı ve nesnel gözlemler kişinin o anda içinde bulunduğu ilişkilerin bilinçli ve tarafsız analizine dayalı olarak şekillenenlerdir.

Sorunlarımızın çoğu, içinde bulunduğumuz durumu kabullenmemek ve bu duruma bilinçsiz ve desteksiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır. Kendimizi direnç kalıplarından arındırdığımızda, kendimize bilinçlenme özgürlüğü vermiş oluruz; gerçeği görür ve kabul etmeyi başarırız. Bu bilinçlenme yolu-

la da içinde bulunduğumuz sorunlara daha gerçekçi çözümler bulur ve bu kararlarımızı eyleme koyma fırsatı yaratırız.

Düşünce düzeyinde bir konu üstünde direnme ve bu konuda başkalarını suçlama bir tür yargı biçimidir. Yaşamın bize karşı değil de, bizim için çalıştığını düşünerek olayın sorumluluğunu başkalarına yüklemek yerine bu konuda bize düşen sorumlulukları gözden geçirirsek konuya daha olumlu bir bakış açısı getirmiş oluruz. Örneğin, acılı bir kişi genelde nedenlerini sorgulama yerine karşı tarafı suçlama ve aynı acıyı ona nasıl yaşatırım çabasına girer. Oysa ki, bu kişi sorunu derinlemesine gözlemleyerek, olayı meydana getiren nedenleri su yüzüne çıkartarak ve neden-sonuç ilişkilerini daha iyi anlayarak içinde bulunduğu durumu kabul ederse kendisi için de daha akılcı bir çözüm arama yolunu seçmiş olur.

Bu kitapta verilen ilkeleri hem kendi açınızdan, hem de çocuklarınız açısından düşünüp uygularsanız, çocuğunuzla aranızdaki iletişimin daha sağlıklı bir yapıya kavuştuğunu ve çocuklarınızın başarıya doğru daha güvenli adımlar attığını göreceksiniz.

Şüphesiz ki, bu tür davranışları benimsemek ve bu ilkeleri edinmek kolay olmayacaktır. Eğer çevrenizde güvendiğiniz bir kişi varsa o kişiyle birlikte bilinçlenme yolunda sözünü ettiğimiz adımları atmanız ve yol boyunca ona danışarak ufkunuzu

genişletmeniz, gelişim yönündeki kişisel çabalarınızı kolaylaştıracak ve sorunlarınıza daha çabuk çözüm bulmanıza yardımcı olacaktır.

DENGE İLKESİ

Orta Yolu Bulma

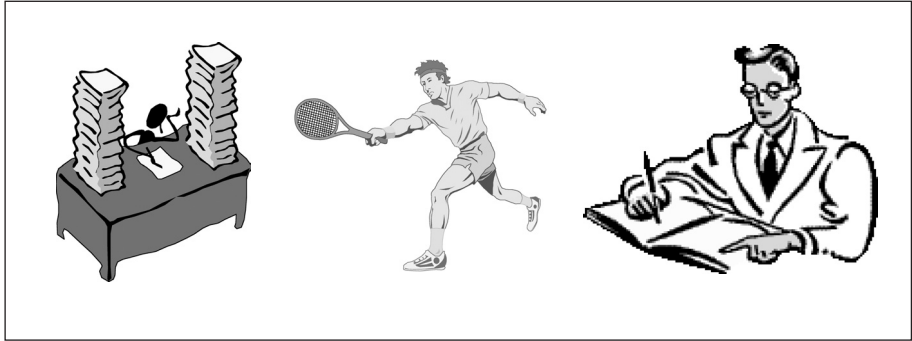
Denge ilkesi, davranışlarımızda olsun duygularımızda olsun aşırıya gitmeme konusuna odaklanır.

A. Çocuğunuz bedensel ve zihinsel uğraşlarında bir denge kurmalıdır.

1.



2.



B. Zihinsel çalışma aralarında çocuğunuz değişik etkinliklere katılmalıdır.



► Zihinsel çalışma aralarında çocuğunuz ne tür aktivitelerde bulunuyor?

► Çocuğunuz okuldan eve geldiğinde ilk olarak ne yapıyor?

► Hemen oyuna giderse, dışarıda ne kadar zaman geçirmesine izin verirsiniz?

► Eğer hemen çalışmaya başlıyorsa bunun günlük ortalama süresi ne kadar? Daha sonra oyuna zamanı kalıyor mu?

► Okuldan geliş saati ile yatış saati arasında kendine göre belli bir planı var mı? Varsa oyun ve çalışma saatlerini nasıl dengeliyor?

► A bölümünde verilen kutucuklardan hangisinde(1 veya 2) sizce çocukla ilgili zihinsel ve bedensel denge daha iyi kurulmuş görünüyor?

İyi bir denge kurabilmek için beden, zihin ve duygularımıza eşit ağırlık vermeliyiz:

Bedensel - Zaman zaman bedenimizi dinlendirelim.

Zihinsel - Değişik uğraşlarda bulunalım. Zihnimizi değişik uğraşlara yönlendirelim.

Duygusal - Fazla ilgi göstermek, destek çıkmak, sevgi gösterisinde bulunmak karşımızdakine zarar verebilir. Onun için çocuklarımıza veya öğrencilerimize gerekli sorumlulukları vererek onları yaşama hazırlayalım.

Çocuğunuza gösterdiğiniz sevgi konusunda ne kadar dengeli davranıyorsunuz?

► *Çocuğunuz okuldan geldiğinde nasıl karşılarıyorsunuz?*

► *Kendi işlerinizi onun okuldan geliş zamanlarına göre ayarlamaya özen gösterir misiniz?*

► *Çocuğunuza yeterli zaman ayırdığınıza inanıyor musunuz? Bu konuyu onunla hiç konuştunuz mu?*

► *Kendisine ayırdığınız zamanlarda onunla ne tür etkinlikler yapıyorsunuz?*

► *Çocuğunuzun her istediğini karşılıyor musunuz?*

► *Okulla ilgili çalışmalarında ona ne kadar yardımcı olabiliyorsunuz?*



Denge ilkesi hiçbir konuda aşırıya kaçmamamızı öngörür. Biliyoruz ki, sağlığımız için yararlı görünen spor bile aşırı yapıldığında zarar verir. Aynı şey geçimimizi kazandığımız ve bireysel başarıyı kovaladığımız işimiz ve kariyerimiz için de geçerlidir. Belli bir denge noktasını aştığımızda fayda beklediğimiz her şey artık bizler için zararlı olmaya başlar ve elimizdeki değerleri de yitirmemize yol açar. Örneğin, havuç yararlı bir sebzedir ancak aşırı yendiğinde zehirlenmeye bile neden olabilir. Yahut başımızın ağrısını gideren veya bizi rahatlatan bir ilaç, gerekli dozun üstünde kullanıldığında ölüme yol açabilir. Hatta bu şekilde intihar etmeye teşebbüs edenlerin sayısı son derece kabardır.

Sağlığımızı korumamız konusunda beslenme uzmanlarının önerilerine kulak verdiğimizde, tek yönlü beslenmenin ne kadar zararlı olduğunun ve dengeli beslenmenin ise sağlığımız açısından ne derece önem taşıdığına farkına varırız. Dengeli beslenme, hem yediklerimizin öğünlere dağılımını hem de yediğimiz besinlerin içerdiği vitamin, protein ve karbonhidrat derecesini göz önüne alır. Aşırı miktarda alınan besinin yararından çok zararı olabileceğinden söz etmek daha doğru olur. Tüm yaşam biçimleri için vazgeçilmez bir unsur olan suyun bile aşırısı şiiirde belirtildiği gibi zararlı olabiliyor:

“Belli bir denge noktasını aştığımızda fayda beklediğimiz her şey artık bizler için zararlı olmaya başlar.”

SU

Şimdi sen “su” olduğunu düşün.

*Su kadar özel, su kadar faydalı ve su kadar çok,
tükenmez...*

İnanıyorum ki gerçekten de öylesin.

Ama ister çeşmelerden dökül,

ister göklerden yağ, ister nehirler dolusu ak;

dibi olmayan bir kovayı dolduramazsın.

Yani seni dinlemeyenlere sesini duyuramazsın...

Unutma;

Daha çok bağırdığında daha çok dinlenmezsin...

Gürültünün parçası olursun sadece!...

Suyun yanında olanlar suyu en az içenlerdir.

Çünkü; “su nasılsa burada, lüzum yok ki suyu

kana kana içmeye” diye düşünürler...

Aynen, sesini sürekli duyanların seni

dinlemedikleri gibi!

Ormandaki hiçbir hayvan,

irmağın gürültüler koparan yerinden su içmeye

çalışmadı

şimdiye kadar. Hepsi, hep sabahın en sakin anını

bekledi;

suyun durgun yerlerini bulabilmek için.

Gittiler ve sakin sakin ihtiyaçlarını giderdiler;

*Onlar için en uygun olan, kendi istedikleri
zamanda...*

*Sen, hep bir su olduğunu düşün.
Su gibi güzel, su gibi yararlı, su gibi vazgeçilmez...
Ve su gibi hayat kaynağı olduğunu düşün.*

*Ama su gibi yaşatıcı ol;
Su gibi yıkıcı, sürükleyici ve öldürücü değil!...
Sen bir su ol...
Ama rahmet ol; Afet değil!*

*Su isen tarlalarını basma insanların,
yuvalarını yıkma, ocaklarını söndürme;
Sana “felâket” denmesin!
Su isen bir bardağa sığabil ki;
Damarlara giresin!...*

*Su; Yüce Mevlâ'nın insanlar için yarattığı
en büyük nimetlerden biri...*

*Unutma;
Ve suya benzediğini unutma.
Su gibi özel, su gibi güzel, su gibi faydalı,
su gibi lüzumlu ve su gibi bitmez tükenmez
olduğunu da unutma.*

*Ayrıca su gibi sakın olabileceğin gibi,
su gibi de “kıyametler” koparıcı olabileceğini
unutma...*

Unutma; Senin işin rahmet olmak, afet değil!

*Vadiler varken önünde ve
ovalar varken, yayılabileceğin;
Küçük ırmaklara ayırabiliyorsan kendini ve
bardaklara bölebiliyorsan, hayat verirsin
çevrene.
Ve yaşayabilirsin dünya dönmesine devam ettiği
müddetçe.*

*Yoksa hep duyulmayan, dinlenmeyen;
korkulan ve kaçılan olursun
Seller, afetler gibi.*

*Tercih elindeydi hep ve
Hep de “senin” ellerinde olacak...*

*Ya tutmayı öğreneceksin dilini; veya
Hiç durmadan konuştuğun için,
sadece bomboş ve anlamsız sesler çıkartan
birisi olduğunu zannettireceksin çevrendeki
insanlara!*

*Ama yapman gereken şu, değil mi;
Düşüneceksin ne zaman ne söyleyeceğini.
Düşüneceksin kimin dinleyip dinlemediğini,
kimin anlayıp anlamadığını.
Düşüneceksin anlatmak istediklerinin ne
kadarını anlatabildiğini...*

*Hatta anlayanların anladıklarının da
senin anlattıklarının ne kadarı olduğunu
düşüneceksin...*

*Ve konuşmak için en uygun zamanı bekleyecek
en az ama en uygun kelimeleri seçmeye
çalışacaksın...*

*Ahmak olmayan yolcuların,
önceden aldıkları biletleri ceplerinde olduğu
hâlde,
saatlerini kontrol ederek, vakit yaklaştığında,
vapurun kalkacağı iskelede hazır olmaları gibi,
sen de fikrini bindireceğin kişinin
“kıyıya yanaşmasını” bekleyeceksin!...*

*Demeyeceksin;
“Ben canım isteyince giderim iskeleye,
vapur da o saniyede gelmek zorunda!...”
Demeyeceksin;
“Ben aklıma geleni aklıma geldiği biçimde
söylerim.*

*Karşımdaki de değil duymak,
değil dinlemek,
anlattığımdan bile fazlasını anlamak zorunda!...”*

*Keşke öyle olsaydı.
Keşke haklı olsaydın, ama maalesef değil...
Ağzını açıp “Şelaleden dökülen suyu”
içmeye çalışan bir tavşan gördün mü hiç?...*

*Veya önüne çıkan ağaçları dahi sürükleyen bir
selde
susuzluk gidermeye uğraşan bir ceylan gördün mü?
Kaplanlar bile içebilmek için suyun durulmasını
bekler;
Beyni olan her yaratık gibi!*

*Hadi...
Sen şimdi “su olduğunu” düşün ve
kendini “su gibi” hisset...
Su gibi özel, su gibi güzel,
su gibi berrak, su gibi yararlı...*

*Su gibi hayat kaynağı ve
su gibi bitmez tükenmez olduğunu hatırla...
Ama yine su gibi
“bir küçük bardağın içine” sığdır ki kendini;
Girebilmeyi öğren insanların damarlarına
Hayat ver...
Vazgeçilmez ol!*

(<http://www.sozola.com/03.sayi/57.htm>)

Bu şiirde belirtildiği gibi dengeli bir hayat sür-
bilmek için neyi, ne zaman, nerede ve nasıl yap-
mamız konusunda çok bilinçli olmamız gerek.

Aşağıdaki öykü de hayatımızın en önemli unsur-
larına sahip çıkmamızı ve onlarla olan ilişkimizi çok
dengeli bir biçimde sürdürmemizi, yoksa elde ettik-
lerimizi çok kolay kaybedeceğimizi güzel bir biçim-
de özetlemiştir:

HAYAT OYUNU

*Hayatın havaya attığımız 5 topa oynanan bir oyun olduğunu düşünelim. Bu toplar; **işimiz, ailemiz, sağlığımız, dostluklarımız ve benliğimizdir.** Bu 5 top içinde bir tek işimiz lastik bir toptur. Düşürürsek zıplatabiliriz. Ancak diğer 4 top camdan yapılmıştır. Düşerse kırılır, yerine konulamazlar. Bunu fark etmeli ve hayatımızı bu dengeye göre kurmalıyız. Oysa hepimiz o ilk lastik topu tutabilmek uğruna diğerlerini kırıp dökmüyor muyuz? Kalbinize yakın bulduklarınızı çantada keklik sanmayın. Sıkıca asılın onlara, tıpkı hayata asıldığımız gibi... Çünkü onlarsız hayat da anlamsızdır. Hayatı çok hızlı koşmayın, nereden geldiğinizi ve nereye gittiğinizi unutmayın. Hayatın bir yarış değil, her saniyesinin tadı çıkarılması gereken güzel bir yolculuk olduğunu aklınızdan çıkarmayın.*

Dün tarih oldu...

Yarın bir sır...

Bugünün kıymetini bilin.

(http://www.rehberantal-ya.com/guzel_sozler/5top.asp)



SEÇİMLER İLKESİ

Gücümüze Yeniden Sahip Çıkmak

► Çocuklar herhangi bir şey yapmak istediğinde onlara genellikle izin verir misiniz?

► Çocuklarla ilgili konularda onlara seçim hakkı tanımadan, sizin göstereceğiniz yolun en doğru yol olacağı inancı ile mi hareket edersiniz?

► Çocuğunuz bir karar verme aşamasındayken konuyla ilgili olası seçenekleri ve bu seçeneklerin beraberinde getirebileceği sonuçları onunla konuşup, tartışıp bu değerlendirmeler doğrultusunda seçim sorumluluğunu ona bırakır mısınız?

Geleceğimizi büyük ölçüde belirleyen şimdi yaptığımız seçimlerdir. Özgür iradenin sorumluluğu

hem yıkıcı hem yapıcı olabilir.

O nedenle yaptığımız seçimlerin önemini çok iyi bilmemiz gerekir. Geleceği düşünürken sadece karar vermek yetmez. Önemli olan verilen kararları uygulamaya koymaktır. Ancak bu şekilde problemlere çözüm getirmek mümkün olabilir.



Hiçbir şeyi yapmak veya yapmamak zorunda değiliz. Örneğin, işe gitmek zorunda değiliz. Okula gitmek zorunda değiliz. Evli olmak zorunda değiliz. Çocuk sahibi olmak zorunda değiliz. Başkalarının beklentilerine ve arzularına göre davranmak zorunda değiliz. Yalnız, yaptığımız ve yapmadığımız şeylerin sonuçlarına hazır olmalıyız. Bu sonuçları kabullenmek, bize bir hareketi ne zaman, nasıl ve nerede yapmamız konusunda seçim özgürlüğü ve gücü verir. İşte o zaman da, karşılaştığımız bir zor durumda eyleme geçerken, bunun başkaları adına yerine getirmek zorunda olduğumuz bir görev olmadığını düşünürüz. Hatta bu zor durumlarla baş etmeyi, kendi adımıza kovaladığımız bir fırsat şekline dönüştürmüş oluruz.

Olaylara bu açıdan baktığımızda, çevremizdeki sorumlulukların altında ezilmek yerine, dünyayı bir olanaklar cenneti olarak görmeye başlarız.

Koşullarımızı her zaman kontrol edemeyiz ama tepkilerimizi seçebiliriz. Seçim gücümüze sahip çıkabildiğimiz oranda, dünyada dolu dolu yaşama cesaretini de buluruz. Kendimizle ilgili kararları ne kadar özgürce verebilirsek, hayattan aldığımız zevk de o denli artar. Bu tür bir tutum, bizi sosyal iletişimimizde de neyi, ne zaman ve nerede söylememiz gerektiği konusunda aydınlatıcı bir rol oynar. Sokrates'in "Üçlü Filtre Testi" bu konuda bize yardımcı olacaktır düşüncesindeyim:

"Koşullarımızı
her zaman
kontrol
edemeyiz ama
tepkilerimizi
seçebiliriz."

ÜÇLÜ FİLTRE TESTİ

Bir gün bir tanıdığı büyük filozofa rastladı ve dedi ki;

“Arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun?”

“Bir dakika bekle.” diye yanıt verdi Sokrat.

“Bana bir şey söylemeden önce senin küçük bir testten geçmeni istiyorum. Buna Üçlü Filtre Testi deniyor.”

“Üçlü Filtre?”

“Doğru.” diye devam etti Sokrat. “Benimle arkadaşım hakkında konuşmaya başlamadan önce, bir süre durup ne söyleyeceğini filtre etmek, iyi bir fikir olabilir.”

“Birinci filtre: Gerçek Filtresi. Bana birazdan söyleyeceğin şeyin tam anlamıyla gerçek olduğundan emin misin?”

“Hayır.” dedi adam, “Aslında bunu yalnızca duydum ve...”

“Tamam.” dedi Sokrat.

“Öyleyse, sen bunun gerçekten doğru olup olmadığını bilmiyorsun. Şimdi ikinci filtreyi deneyelim, -İyilik Filtresini. Arkadaşım hakkında bana söylemek üzere olduğun şey iyi bir şey mi?”

“Hayır, tam tersi ...”

“Öyleyse.” diye devam etti Sokrat, “Onun hakkında bana kötü bir şey söylemek istiyorsun ve bunun doğru olduğundan emin değilsin. Fakat yine de testi geçebilirsin, çünkü geriye bir filtre daha kaldı: İşe

Yararlılık Filtresi. Bana arkadaşım hakkında söyleyeceğin şey benim işime yarar mı?”

“Hayır, gerçekten değil.”

“İyi.” diye tamamladı Sokrat. “Eğer, bana söyleyeceğin şey doğru değilse, iyi değilse ve işe yarar, değilse niye söyleyesin ki?”

Bu, Sokrat’ın iyi bir filozof olmasının ve büyük saygı görmesinin nedeniydi.

(<http://www.kumru.net/oykuler/uclufiltre/uclufiltre.html>)

Doğruluğuna kanaat getirmeden vereceğimiz kararlar ve bu doğrultuda yapacağımız seçimler bizi çok güç durumda bırakabilir. O nedenle çocuklarımız veya öğrencilerimizle ilgili bir karar vermeden, iyice araştırıp sonra eylem konusunda seçime gitmiyoruz. Yoksa yanlış kararlar altında yaptığımız girişimler, çocuklarımızı ruhen yıpratmış gibi belki de yaşamları boyunca onaramayacakları duygusal yaralara neden olabilirler. Ön yargının doğuracağı felâketleri aşağıdaki öykü çok güzel bir biçimde vurgulamaktadır:

ÖN YARGI

Uzarlarda bir köyde, kocası, çocuğu doğmadan ölmüş, tek başına yaşayan hamile bir kadın, kendisine arkadaş olması için dağda yaralı olarak bulduğu bir gelinciği evinde beslemeye başlar. Gelincik, kadının yanından bir an bile ayrılmaz. Her ne kadar evcil bir hayvan olmasa da, oldukça uysallaşır. Birkaç

“Doğruluğuna
kanaat
getirmeden
vereceğimiz
kararlar ve bu
doğrultuda
yapacağımız
seçimler bizi
çok güç
durumda
bırakabilir.”

“Çaresizlik karşısında gösterilen üzüntü ve endişe hiçbir yarar getirmediği gibi, kişiyi önlem veya yardım alma konusunda dahi sağlıksız düşünmeye iter.”

ay sonra kadının çocuğu doğar. Tek başına tüm zorluklara göğüs germek ve yavrusuna bakmak zorundadır. Günler geçer ve kadın bir gün birkaç dakikalığına da olsa evden ayrılmak ve yavrusunu evde bırakmak zorunda kalır... Gelincikle bebek evde yalnız kalmışlardır. Aradan biraz zaman geçer ve anne eve gelir. Gelinciği ve kanlı ağzını görür. Anne çıldırma-şçasına gelinciğe saldırır ve oracıkta öldürür hayvanı. Tam o sırada içerdeki odadan bir bebek sesi duyulur. Anne odaya yönelir... Ve odada beşiği, beşiğin içindeki bebeği ve bebeğin yanında duran parçalanmış bir yılanı görür. Einstein'ın söylediği rivayet edilen bir söz var:

“İnsanlardaki ön yargıyı parçalamak, benim atomu parçalamamdan çok daha zor.”

(<http://www.antoloji.com/nedir/g.asp?terim=249>)

Çaresizlik karşısında gösterilen üzüntü ve endişe hiçbir yarar getirmediği gibi, kişiyi önlem veya yardım alma konusunda dahi sağlıksız düşünmeye iter. Bazen de aşağıdaki öyküde olduğu gibi hiç ön yargıda bulunmadan konuyu sabırla izleyen kişiler, çevredekiler tarafından ilk başta yadırganabilir; ama sonunda kişinin doğru düşündüğü ortaya çıkar. Önemli olan, sorunlar karşısında paniğe kapılmamak, gereken bir önlem varsa almaya çalışmak veya bir yardım alınabilecekse ilgili uzmana başvurmak; yoksa sabırla beklemektir. Ünlü Çin filozofu Lao Tzu'nun bir öyküsü bu konuyu çok güzel işlemiştir:

Bir köyde, yaşlı bir adam varmış. Çok fakirmiş. Ama, Kral bile onu kıskanırmış. Öyle dillere destan bir beyaz atı varmış ki... Kral, at için ihtiyara neredeyse hazinesinin tamamını teklif etmiş ama, adam satmaya yanaşmamış. “Bu at, bir at değil benim için. Bir dost. İnsan dostunu satar mı?” dermiş hep. Bir sabah kalkmışlar ki, at yok. Köylü ihtiyarın başına toplanmış. “Seni ihtiyar bunak... Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları belliydi. Krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar beyler gibi yaşardın. Şimdi ne paran var, ne de atın...” demişler. İhtiyar, “Karar vermek için acele etmeyin.” demiş. “Sadece ‘At kayıp’ deyin. Çünkü gerçek bu... Ondan ötesi sizin yorumunuz ve verdiğiniz karar. Atımın kaybolması, bir talihsizlik mi, yoksa bir şans mı, bunu henüz bilmiyoruz. Çünkü bu olay henüz bir başlangıç. Arkasının nasıl geleceğini kimse bilemez...” Köylüler ihtiyar bunağa kahkahalarla gülmüşler. Ama aradan 15 gün geçmeden, at bir gece ansızın dönmüş... Meğer çalınmamış, dağlara gitmiş kendi kendine... Dönerken de, vadideki 12 vahşî atı peşine takıp getirmiş. Köylüler, ihtiyar adamın etrafına toplanıp özür dilemişler. “Babalık.” demişler. “Sen haklı çıktın. Atının kaybolması bir talihsizlik değil âdeta bir devlet kuşu oldu senin için... Şimdi bir at sürün var.” “Karar vermek için gene acele ediyorsunuz.” demiş ihtiyar. “Yalnızca atın geri döndüğünü söyleyin. Bilinen gerçek yalnızca bu. Ondan ötesinin ne getireceğini henüz bilmiyoruz. Bu daha başlangıç... Birinci cümle-

nin birinci sözcüğünü okur okumaz, kitap hakkında nasıl fikir yürütebilirsiniz?” Köylüler bu defa ihtiyarla açıkça dalga geçmemişler ama, içlerinden “Bu herif sahiden gerzek.” diye geçirmişler.

Bir hafta geçmeden, vahşî atları terbiye etmeye çalışan ihtiyarın tek oğlu attan düşmüş ve ayağını kırmış. Evin geçimini temin eden oğul, şimdi uzun zaman yatakta kalacaktı. Köylüler gene gelmişler ihtiyara. “Bir kez daha haklı çıktın.” demişler. “Bu atlar yüzünden tek oğlun bacağını uzun süre kullanamayacak. Oysa sana bakacak başkası da yok. Şimdi eskisinden daha fakir, daha zavallı olacaksın.” demişler. İhtiyar “Siz, erken karar verme hastalığına tutulmuşsunuz.” diye yanıt vermiş. “O kadar acele etmeyin. Oğlum bacağını kırdı. Gerçek bu... Ötesi sizin verdiğiniz karar. Ama acaba ne kadar doğru? Hayat böyle küçük parçalar hâlinde gelir ve ondan sonra neler olacağı size asla bildirilmez...”

Birkaç hafta sonra, ülke, büyük bir savaşa girmek zorunda kalmış. Kral son bir ümitle eli silâh tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, ihtiyarın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almışlar. Köyü matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına olanak yokmuş, giden gençlerin öleceğini ya da esir düşüp köle olarak satılacağını herkes biliyormuş. Köylüler, gene ihtiyara gelmişler. “Gene haklı olduğun kanıtlandı.” demişler. “Oğlunun bacağı kırık, ama hiç değilse yanında. Oysa bizimkiler belki asla köye dönemeyecekler. Oğlunun

bacağının kırılması, talihsizlik değil, şansmış meğer...” “Siz erken karar vermeye devam edin.” demiş, ihtiyar. “Oysa ne olacağını kimseler bilemez. Bilinen bir tek gerçek var. Benim oğlum yanımda, sizinkiler askerde. Ama bunların hangisinin talih, hangisinin şanssızlık olduğunu sadece Tanrı biliyor.”

Lao Tzu, öyküsünü şu öğütle tamamlamış :

“Acele karar vermeyin. O zaman sizin de başkalarından farkınız kalmaz. Yaşamın küçük bir parçasına bakıp tamamı hakkında karar vermekten kaçının. Karar aklın durması hâlidir. Akıl, insanı daima karara zorlar ve gezi asla sona ermez. Bir yol biterken, bir yenisi başlar. Bir kapı kapanırken, bir başkası açılır. Bir hedefe ulaşırsınız ve daha yüksek bir hedefin hemen oracıkta olduğunu görürsünüz.”

(<http://www.populermedikal.com/PMprofessional/msutlas13.htm>)

Başarılarımızın sırrı tabi ki doğru kararlardır. Fakat bu aldığımız kararların doğruluğuna nasıl karar vereceğimiz konusunda bakın bir üstat neler diyor:

Üstada başarısının sırrını sormuşlar. “İki sözcük.” demiş:

— *Doğru kararlar.*

Hepimizden farklı olarak, sürekli doğru kararları nasıl alabildiğini sormuşlar. “Tek sözcük.” demiş:

— *Deneyim.*

İyi de kardeşim bu deneyim denen şeyin sırrı neymiş? Üstat, derin bir iç geçirmiş ve söyle demiş:

— *Yanlıı kararlar!*

Tabi ki, doğru olanı bilmekle, doğru olanı işleme koymak arasında da fark var. Melih Aşık'ın iletği gibi, Russel Gough, “ Karakteriniz Kaderinizdir” adlı kitabında diyor ki:

Doğru ve iyi olanı bilmek ile doğru ve iyi olanı yapmak arasındaki en önemli bağlantı, doğru ve iyi olanı yapacak bir karaktere sahip olmaktır. Eğer karakter gelişmemişse, tahsil de işe yaramıyor.

(www.milliyet.com.tr/2002/11/08/yazar/asik.html)

O nedenle aile içinde alınan terbiye ve kültür, çocuğun ileriki davranışlarında çok etkili olmakta ve başarısını, aldığı kültür oranında ilerletmektedir. Çocuğun karakterini aile ortamında verilen – örneklere ve deneyimlere dayalı - kültür oluşturur. İyi bir aile deneyimi geçiren çocuğun daha iyi bir karaktere sahip

olacağı beklen-

mektedir. İyi bir ka-

raktere sahip olan ki-

şi, olumsuz olaylarla

karşılaştığında ilk ön-

ce bu olayı değiştirip

değiştirmeyeceğini düşü-

nür. Çünkü onda bu akıl

gücü vardır. Değiştirebi-

leceğine inandıklarını,

gücünü kullanarak de-

ğiştirme yoluna gider;

değiştiremeyeceğini anladığı konular-

da ise sabır gösterir.



SÜREÇ İLKESİ

Hayatı adım adım yaşamak, süreç ilkesinin temelini oluşturur.

Yükseklere merdivenlerle ulaşılır.

Francis Bacon

Süreç ilkesi, amaçlanan hedefe bir anda varılamayacağını bildirir.

► *Çocuğunuzun başarılı olması yönünde aceleci davranır mısınız?*

► *Ona başarıyı tattırmak için küçük görevler vermeyi hiç denediniz mi?*

► *Çocuğunuz başarısızlıktan şikâyet ettiği zaman, başarının belirli süreçler içinde geleceğini onunla tartışıp konuşur musunuz?*

► *Çocuğunuz kendine bir hedef belirlediği zaman, hemen isteği doğrultusunda gerekli olanakları sağlamak için girişimlerde bulunur musunuz?*

► *Yoksa, istenilenin çocuğunuzun yaşı veya sizin aile ortamınız açısından uygunluğunu beraberce tartışıp, belki de daha ileriki bir zamanda konuyu yeniden ele almayı mı önerirsiniz?*

“Edinilmiş bilgi + 1” formülü de bunu gösterir. Bir konuyu anlayabilmek ve kavrayabilmek için bize sunulan bilgi daha evvel edindiğimiz bilginin yalnızca bir üstü olmalı. Bizim edindiğimiz bilgilerin çok üstünde bize bilgiler verilirse hiçbir şey anlamayız ve kafamız karışır. Bu nedenle, yavaş yavaş, sindire sindire öğrendiğimiz bilgiler kalıcı olacaktır.

“Yavaş yavaş,
sindire sindire
öğrendiğimiz
bilgiler kalıcı
olacaktır.”

Bir beceri edinirken de durum aynıdır. Örneğin ‘dart’ oyununu oynarken, eğer kural gereği belirtilen mesafeden okları atıp hedefe ulaşmaya çalışırsak, moralimiz bozulur ve öğrenme hevesimiz azalır. Onun yerine ilk önce ‘dart’ tahtasına 1 metre uzakta durup okları atmaya çalışırsak okların hedefe daha çok sıklıkla saplandığını görürüz. Bu bizi başarıya yönlendirir. Bu mesafede en iyi performansı yakalayınca 2 metre mesafeden atmaya başlarsak yavaş yavaş başarıya adım attığımızı görürüz. Böylece de, adım adım, asıl elde etmek istediğimiz beceriye pes etmeden ulaşırız. Bu anlamda süreç, zamanı aşar ve bize sabrı öğretir. Böylece de dikkatli bir hazırlanmanın sağlam temelini oluşturur.

Bu ilke, doğada da geçerlidir. Bunu bir öykü ile pekiştirelim:

BİR KELEBEĞİN ÖYKÜSÜ

Bir gün, kozada küçük bir delik belirdi; bir adam oturup kelebeğin saatler boyunca bedenini bu küçük delikten çıkarmak için harcadığı çabayı izledi.

Ardından sanki ilerlemek için çaba harcamaktan vazgeçmiş gibi geldi ona. Sanki elinden gelen her şeyi yapmış ve artık yapabileceği bir şey kalmamış gibiydi. Böylece adam, kelebeğe yardım etmeye karar verdi: eline küçük bir makas alıp kozadaki deliği büyütmeye başladı.

Bunun üzerine kelebek kolayca dışarı çıkıverdi. Fakat bedeni kuru ve küçücük, kanatları buruş bu-

ruştu. Adam izlemeye devam etti; çünkü her an kelebeğin kanatlarının açılıp genişleyeceğini ve bedenini taşıyacak kadar güçleneceğini umuyordu. Ama bunlardan hiçbiri olmadı! Kelebek, yaşamının geri kalanını kurumuş bir beden ve buruşmuş kanatlarla yerde sürünerek geçirdi.

Ne kadar denese de asla uçamadı. Adamın iyi niyeti ve yardımseverliği ile anlayamadığı şey, kozanın kısıtlayıcılığının ve buna karşılık kelebeğin daracık bir delikten çıkmak için göstermesi gereken çabanın, Tanrı'nın kelebeğin bedenindeki sıvıyı onun kanatlarına göndermek ve bu sayede de kozanın kısıtlayıcılığından kurtulduğu anda uçmasını sağlamak için seçtiği yol olduğuydu.

Çin bambu ağacının yetişmesi, süreç ilkesine bağlı kalarak olumlu ısrar için güzel bir örnektir.

Çinliler bu ağacı şöyle yetiştirir:

❑ Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır ve gübrelenir.

❑ Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz.

❑ Tohum yeniden sulanıp gübrelenir.

❑ Bambu ağacı ikinci yılda da toprağın dışına filiz vermez.

❑ Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrelenir. Fakat inatçı tohum bu yılda da filiz vermez.

❑ Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Ve nihayet



beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar ve altı hafta gibi kısa bir sürede yaklaşık 2.7 metre boyuna ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur: Çin bambu ağacı 2.7 metre boyuna altı hafta da mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır? Bu sorunun yanıtı tabii ki beş yıldır. Büyük bir sabırla ve ısrarla tohum beş yıl süresince sulanıp gübrelenmeseydi ağacın büyümesinden hatta var olmasından söz edebilir miydik?...

(http://www.astromerkez.com/koseyaz.asp?cat_id=121&subcad_id=2477)

Doğada hem hayvanlarda hem bitkilerde bu gelişim sürecini sabırla izlemek gerekir. Kelebek öyküsünde olduğu gibi, sabretme yerine acele eylemin gerçekleşmesini istersek veya Çin bambu ağacını, bu ürün vermiyor diye pes eder de sulamazsak hiçbir şekilde olumlu bir sonuç alamayız. Çocuklarımızın eğitimi ise daha uzun vadeli bir konudur ve o nedenle daha çok sabırlı ve iyi niyetli olmak, çocuk eğitimi ile ilgili sağlam bilgiler edinmek gerekir.

Yukarıda verilen dart örneği; “Kelebek” ve “Çin Bambu Ağacı” öykülerinden çıkaracağımız dersleri kısaca özetleyerek bunu çocuk yetiştirme konusuna bağlamaya çalışalım:

□ Amaca varmak için belirli bir süreçte belirli çabalar gösterilmesi gerekir. Kısa yoldan amaca varmak çok zordur. Kısa yolu seçenler de genelde amaçlarına hiçbir şekilde varamayacak durumlarla karşılaşır.

□ Anne babalar çocuklara yardım etmek isterken bazen onlara çok büyük zarar verebilmektedirler.

□ Çocukların bazı yetileri öğrenmeleri için onlara zaman tanıyalım ve bazı zorluklardan geçmelerine izin verelim ki ileriki yaşamlarında öz güven içinde başarıyla yollarına devam edebilsinler.

□ Çocuklarımıza belirli bir zaman koşulu ile zorlukların tümüne göğüs gerebileceklerini ve onların üstesinden gelebileceklerini açıkça gösterelim.

Anne baba olarak bir konuyu daha hiç aklımızdan çıkarmamız gerekir. Biz de bir zamanlar çocuktuk ve bu evrelerden geçtik ve henüz gelişmemizi tamamlamış değiliz. Milton Greenblatt’ın dediği gibi:

*İlk başta anne ve babalarımızın çocukları,
Sonra çocuklarımızın anne ve babası oluruz.
Daha sonra anne ve babamızın anne ve babası,
En sonunda da çocuklarımızın çocukları oluruz.*

Milton Greenblatt (1978)

Çocuklarımızdan bizim kadar olgun olmalarını isteyemeyiz ancak onlara yolu gösteririz. Ayrıca bilmiyoruz ki, çocukluğunu yaşamayan kişi, ileride aile kurduğu zaman o tür heveslere kapılacak ve daha zamansız ve yersiz yaşam biçimlerine özenecektir. O nedenle, belirli süreçlerde geçirilmesi gereken davranışlara hoşgörü göstermeye çalışalım. Yoksa, çocuğumuzun vaktinden önce olgunlaşmasını beklersek, kozadaki kelebeğe yapılan hatayı yapmış oluruz çocuğumuza.

ŞİMDİ İLKESİ

“Geçmiş ve geleceğe ne kadar odaklanırsak şimdinin değerini de o ölçüde yitiririz.”

Şu anı yaşamak: Geçmişten ve gelecekten söz edebilirsiniz, ama yaşayamazsınız.

Yaşadığınız an, yalnızca şu andır.

► *Çocuğunuzun yaptığı bir işi onaylamadığınız zaman onu cezalandırır mısınız?*

► *Çocuğunuzun yaptığı yanlış bir işten dolayı çok üzüldüğünü ve devamlı o konuyu düşündüğünü gördüğünüzde tepkiniz ne olur?*

► *Çocuğunuz başarısızlıktan şikâyet ettiği zaman ona nasıl davranırsınız?*

► *Çocuğunuz kendisine bir hedef belirlediği zaman o hedefi, içinde bulunduğu ortam çerçevesinde değerlendirir misiniz?*

► *Çocuğunuzla konuşurken kendisinin ve hep birlikte içinde bulunduğunuz ortamın iyi ve olumlu yönlerini ortaya koyarak bu koşullar içinde mutlu yaşamasına olanak tanır mısınız?*

Yaşadığımız an, yalnızca içinde bulunduğumuz andır. Geçmiş hakkında konuşabiliriz, gelecekle ilgili planlar yapabiliriz. Geçmiş anmakla yalnızca geçmiş olayları anımsarız. Gelecek ise, bizim hayal ettiğimiz şimdidir. O nedenle, geçmiş ve geleceğe ne kadar odaklanırsak şimdinin değerini de o ölçüde yitiririz. Çünkü, tek sahip olduğumuz zaman birimi şimdiki andır. Ne yazık ki çoğumuz, yapacağımız işleri,

anında yapmayıp genellikle ileri bir zamana bırakırız. Yılmaz (2003) bu konudaki düşüncelerini şu şekilde dile getirmekte:

Kafamda yalnızca gelecek vardı: planlar, projeler, hevesler...

Bunu o kadar abartmış olmalıyım ki, çok geç farkına vardım: yaşamımdaki önemli her şeyi zamanın akışına bırakmışım.

20 yaşındaki bir insan için gelecek çok uzaktaymış gibi görünüyor. 45' i devirip 50' ye doğru yol alan birisi için her şey sanki yarın olacaktı gibi yakın... Zaman eskisine göre daha hızlı geçiyor artık.

Bunu "Eyyvah, ölüm yaklaşıyor!" korkusu içinde söylemiyorum. Bunu zaten kim bilebilir? Yalnızca ne yapacaksam, artık bir an önce yapmam gerektiğini biliyorum.

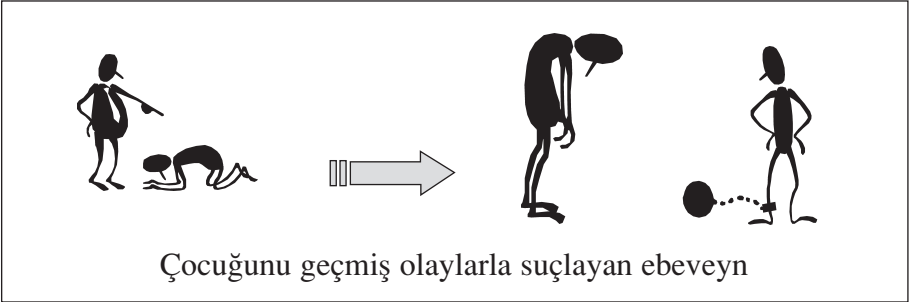
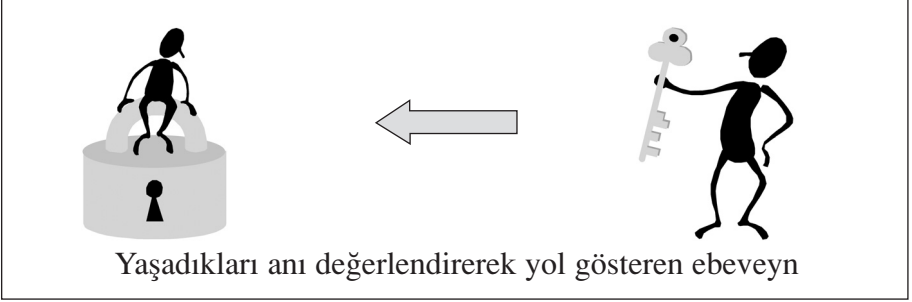
Yaşamımı da sorgulayabiliyorum. Özel sorgulama yöntemlerine başvurmadan hem de... Çünkü, insanın kendi yaşamının sahibi olmasının tek yolunun, yaşamı üzerine düşünmesi olduğunu da öğrendim.

Mehmet Yılmaz
(Milliyet, 16 Mart 2003,
sayfa 2)

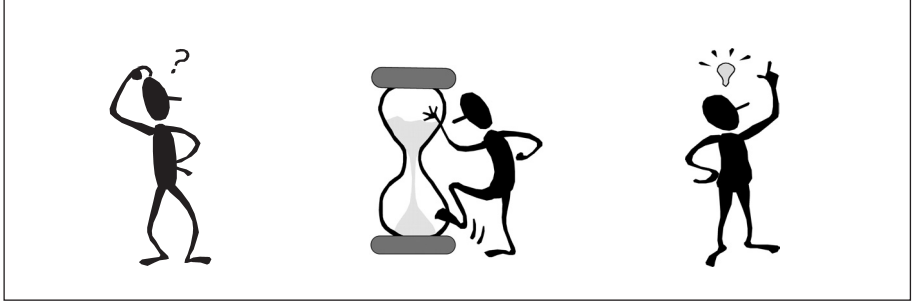


Çocuğunuzla ilgili şu anda verdiğiniz kararlar ve ona gösterdiğiniz davranışlar, unutmayın ki çocuğunuzun geleceğini hazırlayacaktır. Şimdi atılan her olumlu adım gelecek için olumlu bir yatırımdır. Çünkü bilmelisiniz ki, şimdiki davranışlarınız çocuğunuzun gelecekteki hem akademik hem de sosyal başarısını etkileyecektir.

A. Kendinizi nasıl bir ebeveyn olarak görüyorsunuz?



B. Çocuğunuza içinde bulunduğu anı kendi başına değerlendirme fırsatı verip, onu bu yolda sorumluluk almaya yönlendiriyor musunuz?



► Çocuğunuz kötü bir deneyim geçirdiğinde, kendisine “Keşke şöyle yapsaydın.” türünde öğütler verir misiniz?

► Kötü gibi görünen bir durumda kendi olanaklarınızla çözüm aramayı mı, yoksa çocuğunuzu veya başkalarını suçlamayı mı yeğlersiniz?

► Çocuğunuzun başarılarını olağan mı kabul edersiniz, yoksa ona bu anların değerini hissettirecek özel davranışlarda bulunur, kendisi için hissettiğiniz sevgi ve gururu onunla paylaşır mısınız?

► Çocuğunuzla aranızda geçen konuşmalarda genelde onun başarısını mı yoksa başarısızlığını mı gündeme getirirsiniz?

Şimdi ilkesinin diğer bir özelliği de, elimizdekilerin keyfini şimdi çıkartmak ve bu keyfi ertelemektir. İşte, çocuğu ile ilgili olarak, **şimdiyi** yaşayamamış bir babanın öyküsü:

BİR GÜN MUTLAKA

Bir gün, çocuğum doğdu. O dünyaya geldiğinde, yetişmem gereken uçaklar ve ödenmesi gereken faturalarla meşguldüm.

Ben uzaklardayken yürümeyi öğrendi. Konuşmayı da öyle. Biraz büyüdüğünde, “Senin gibi olmak istiyorum baba.” demeye başladı. “Ben de büyüyünce senin gibi olacağım.”

İş yerine telefon açıp, “Baba, eve ne zaman geleceksin?” diye sorardı ikide bir.

“Ne zaman geleceğimi bilmiyorum oğlum. Ama geldiğimde birlikte güzel bir vakit geçireceğimizden emin olabilirsiniz.”

Yıllar öylece geçip gitti. Oğlum on yaşına geldi.

Ona güzel bir top aldım.

“Top için teşekkürler baba!” dedi, “Haydi oynayalım.”

“Bu hafta sonu tamamlamam gereken işler var.” dedim. “Bugün olmaz, haftaya, tamam mı?”

“Tamam.” dedi, fakat yüzündeki gülümseme eksilmedi.

“Büyüyünce baba.” dedi, “Ben de senin gibi olmak istiyorum.”

Yıllar öylece geçip gitti. Oğlum önce ilkokuldan, sonra liseden, sonra üniversiteden mezun oldu.



Bu durumda, başka birçok baba gibi, benim de söylemem gereken bir şeyler vardı.

“Seninle gurur duyuyorum.” oğlum dedim. “Gel, şöyle biraz oturalım; sana diyeceklerim var.”

Başını salladı ve gülümseyerek:

“Arkadaşlara sözüüm var baba.” dedi. “Sen arabanın anahtarlarını verebilir misin bana? Sonra görüşürüz, oldu mu?”

Yıllar öylece geçip gitti. Emekli oldum. Artık bol bol vaktim vardı. Oğlum ise başka bir şehirde iyi bir iş bulmuştu, orada yaşıyordu.

Bir gün ona telefon ettim. “Eğer sence de uygunsa, hafta sonu buraya gel de hasret giderelim.” dedim.

“Sevinirim baba.” dedi. “Bir bakayım, fırsat bulabilirsem, gelirim. Ama şu sıralar işlerim çok yoğun. Fakat seninle görüşmeyi ben de istiyorum, baba.”

“Peki, ne zaman gelirsin oğlum?”

“Ne zaman olur bilmiyorum, baba. Şimdi bir iş görüşmem var, ona yetişmem gerek. Sonra ararım seni. Geldiğimde birlikte güzel vakit geçireceğimizden emin olabilirsin.”

Telefonu kapattığımda, oğlumun çocukluk hayalini gerçekleştirdiğini anladım.

Çocukluk hayalini gerçekleştirdiğini...

Örnek aldığı babasına benzediğini... Büyüyünce tıpkı babası gibi olduğunu...

(tercüme-uyarlama: Emine Aydın)

(<http://www.rizyetistirme.com/gen%C3%A7ler.htm>)

Onun için **şu anı** yaşayalım, yapmamız gerekenleri ertelemeyelim. Şimdi de bu konuda yapılan önerilere göz atalım:

YAŞAMI ERTELEMİYİN

Ben en özel, en güzel eşyayı kendim için, hiç beklemeden kullanırım. Siz de öyle yapın. Çünkü yarın hayatta olmayabiliriz. Ya da sevdiğinizi söyleyeceğiniz kimse olmayabilir. Hani gardrobunuzda küflenen o en sevdiğiniz elbiseniz var ya, o çok özel gün için beklettiğiniz, giymelere kıyamadığınız o alımlı tuvalet, o cakalı takım, o göz alıcı kazak... Bugün giyin onu!... Beklediğiniz o güzel gün hiç gelmeyebilir çünkü...

Değerli konuklarınız için sakladığınız çay takımlarınızı çıkartın dolaptan; en yakınlarınızla için çayınızı; kimseniz yoksa kendiniz çıkarın hoş bir takımdan çay yudumlamanın doyumsuz keyfini...

Haydi, açın, nicedir kapalı duran konuk odanızın kapısını. Yıpranır diye korktuğunuz koltuklara serilin gönlünüzce. Çalın, çalmak için önemli bir konuk beklediğiniz eski plakları bu gece...

Açmaya bir neden beklerken salondaki büfede yllandırdığınız şarabı geciktirmeden açın ve kana kana için. Sakladığınıza degecek biri hiç gelmeyebilir; sizden değerlisi bulunamayabilir.

Çimlerle buluşmak için düzgün havayı, kırda öpüşmek için doğru sevdayı beklemeysin. Hep ertelediğiniz pikniğin günü bugün... "Haftaya giderim." dediklerinizi ziyarete gidin acilen. Haftaya orada ol-

mayabilirler. Babanızın elini öpecekseniz, oğlunuzu lunaparka götürecekseniz, aşkınızı ilân edecekseniz; bunu şimdi yapın!

Ve, ne olur, söylemek için özel bir an beklediğiniz o sihirli sözcükleri hemen söyleyin sevdiğinizize. Söylemeye niyetlendiğinizde çok geç olabilir. Daha kaç bahar olacak ki yaşamınızda? Yaşamı ertelemeyin, beklediğiniz “o gün” işte “bugün!”

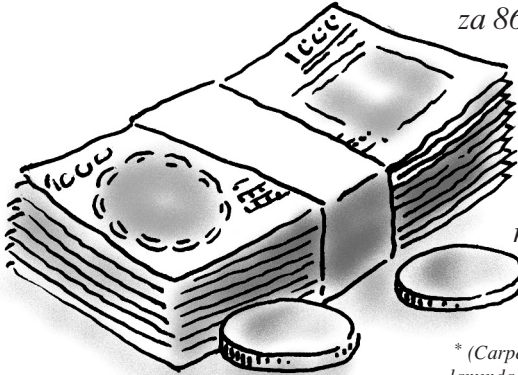
Can Dünder

(<http://www.kumru.net/oykuler/yasamiertelemeyin/yasamiertelemeyin.html>)

Zamanı önemsemeyip “Aman canım vakit var, ne zaman olsa yaparım.” diyenler için zamanın değerini çok güzel ifade eden şu sözleri beraber gözden geçirelim isterseniz:

86400 DOLARI ÇOK DİKKATLİ HARCAYALIM!...

*Carpe diem!...**



Farz edin ki her sabah hesabınıza 86400 Amerikan doları kredi veren bir banka var. Ama bir günden diğer güne hiç bakiye devretmiyor. Kullandığınız tutar ne olursa olsun, kullanmadığınız bakiye miktarı her akşam iptal ediliyor.

* (Carpe diem: Günü, anı ya da zamanı yakalamak anlamında kullanılır.)

Böyle bir durumda siz olsanız ne yapardınız?

Tabi ki hepimiz 86400 doların tamamını sonuna kadar harcarız.

Aklımızı iyi çalıştırsak hepimizin böyle bir banka hesabı var. Bu bankanın adı zaman. Her sabah, iyi şeylere yatırım yapmadığınız dolarlar silinip hesabınıza zarar olarak kaydediliyor. Artan dolarlar hiç devredilmiyor. Kredi miktarından 1 dolar fazla kullandırılmıyor. Her gün size yeni bir hesap açılıyor. Her akşam, günün bakiyesini yakıyor.

Eğer günlük depozitolarınızı kullanmadıysanız bu zarar sizindir. Geriye dönüş yok, yarından avans çekmek yok. Bugünü, bugünkü depozitonuzla yaşamalısınız.

Ona yatırım yapın ki size sağlık, mutluluk ve başarı olarak geri dönsün.

Ömür sermayesinin günleri su gibi akıp gidiyor. Her günkü 86400 doları çok iyi harcayınız. Nefse, şeytana ve şeytan kılıklı arkadaşlara uyararak gününü gün etmek zarar olarak yazılıyor.

*Kaybedilen **bir yılın** değerini anlayabilmek için sınıfta kalan bir öğrenciye sorun.*

***Bir ayın** değerini anlayabilmek için prematüre bir bebeği dünyaya getiren anneye sorun.*

***Bir haftanın** değerini anlayabilmek için, haftalık derginin editörüne sorun.*

***Bir dakikanın** değerini anlayabilmek için, treni henüz kaçırılmış bir kişiye sorun.*

“Bir
milisaniyenin
değerini
anlayabilmek
için,
olimpiyatlarda
gümüş madalya
kazan
sporçuya
sorun.”

Bir saniyenin değerini anlayabilmek için, bir kazayı kıl payı atlatmış bir kişiye sorun.

Bir milisaniyenin değerini anlayabilmek için, olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan sporçuya sorun.

Sahip olduğumuz her anı çok iyi değerlendirmeliyiz. Ömür sermayesine daha çok değer vermeliyiz.

Şunu unutmayınız; zamanın akışını hiç kimse durduramaz, zaman hiç kimseyi beklemeden akar gider.

Dün elimizden çıktı ve “geçmiş” oldu. Yarın ise bir belirsiz, elimizde senet yok ki ona ulaşalım. Bugün ise avuçlarımızın içine armağan olarak bırakılan 86400 dolar, işte gerçek hayat bugünümüzdür.

Ne mutlu, bugünün kıymetini anlayarak iyi değerlendirenlere!!!...

(<http://minevra.sitemynet.com/minevra/id14.htm>)

Peki, bu zaman akışının hızını nasıl fark edebiliriz ve zamanımızı ona göre nasıl değerlendirebiliriz? İnsan genç yaşlarda zamanın kıymetini pek bilmiyor; ancak yaşlandıkça bu olgu daha önem kazanmaya başlıyor. Bu konuyu bize ilginç bir biçimde sunan bir öyküyü sizinle paylaşmak istiyorum:

BİN MİSKET TEORİSİ

Genç adam yoğun iş temposundan iyice bunalmıştı. Vakit akşama yaklaşıyordu, ama mesai kavramına çok yabancı olduğu için evine ne zaman gideceği belli değildi. Başını iki elinin arasına aldı, gözlerini sıkıca kapadı. Çok para kazanıyordu. Yöneti-

ciydi, birçok insanın imrenerek baktığı bir konumdaydı.

Ama yaşadığı hayatı hayat olarak görmüyordu. “Bu ne biçim hayat böyle!” diye söylendi kendi kendine. Hafta sonlarında dahi evine gidemiyordu.

Toplantılar, iş seyahatleri, yazışmalar ve koşuşturmaca ile geçen bir hayat. Ailesine, çocuklarına vakit ayıramıyordu. Pekçok yakın dostunun adını dahi unutmuştu. Bu karamsarlık içinde kıvrılırken, birden çekmecesindeki küçük radyosu aklına geldi. Radyoyu açtı. Yayımlanan müzik parçası ile biraz rahatladığını hissetti.

Müziğin ardından yaşlı bir adamın konuşması başlayınca gayri ihtiyari radyoyu kapatmak istedi. Ama birden durdu. İlginç bir teoriden söz edeceğini söylüyordu yaşlı adam. “Bin misket teorisi” ni anlatacaktı. Merakla dinlemeye başladı. “Bir gün oturdum ve biraz aritmetik yaptım:

Ortalama bir kişinin yetmiş beş yaşına kadar yaşadığını varsaydım. Biliyorum, bazıları daha çok, bazıları da daha az yaşar. Ama biz yetmiş beş sene yaşadığımızı düşünelim. Bir yılda 52 hafta olduğu için, 75’i 52 ile çarptım ve ortalama ömre sahip bir insanın tüm hayatında yaşayacağı cumartesi sabahı sayısı olarak 3900 rakamına ulaştım. Şimdi beni iyi dinleyin. En önemli kısmına geliyorum. Bütün bunları ayrıntılı olarak düşünmeye elli beş yaşında başlamıştım. Yaptığım hesaba göre bu yaşa kadar 2180’in üzerinde cumartesi yaşamıştım. Eğer yetmiş beş ya-

sına kadar yaşarsam, yaşayacağım cumartesi sayısı sadece bin adet olacaktı. Bir oyuncak dükkânına gittim ve elindeki tüm misketleri aldım. 1000 adet misketi bir araya getirmek için üç tane daha oyuncakçı dükkânını ziyaret ettim. Bunları eve getirdim ve atölyemdeki radyomun yanında duran büyük, şeffaf bir kavanozun içine hepsini doldurdum. O günden sonra, her cumartesi kavanozdan bir tane misket aldım. Misketlerin azaldığını gördükçe, hayatımdaki önemli şeyleri daha fazla düşünmeye başlamıştım. Anladım ki, dünyadaki zamanımın akıp gittiğini seyretmek kadar önceliklerimi düzene koymama hiçbir şey yardım edemez.” Yaşlı adamın anlattıkları öylesine etkiliydi ki, genç işadama âdeta dünyadan kopmuş, radyoya kilitlenmişti. Yaşlı adam şu cümlelerle konuşmasını tamamladı:

“Programı kapatmadan önce şimdi size son bir şey daha anlatacağım. Bu sabah kavanozun içindeki son misketi de aldım. Eğer önümüzdeki cumartesiye kadar yaşarsam, bana biraz daha zaman verilmiş olacak. Unutmayın, hepimizin kullanabileceği en önemli şey, biraz daha fazla zamandır.”

(www.kahvemolasi.com/sayilar/200211112.asp)



Bazen zamanımızı çok iyi değerlendirip hayatın tadını çıkartırken, ortaya tüm emeklerimizle koyduğumuz bir işin veya ürünün birden zarara uğradığını veya kaybolduğunu görebiliriz. Bu durumlarda üstünde düşünülmesi gereken, neyin önemli olduğudur: Kaybettiğimiz mi, yoksa o işi yaparken aldığımız haz ve oluşturduğumuz dostluklar ve ilişkiler mi? İşte bunu çok iyi vurgulayan bir öykü:

EL ELE TUTUŞMANIN GÜCÜ

Bir yaz günü, plajda oturuyor, kumlarla oynayan iki çocuğu seyrediyordum. Her ikisi de, deniz kıyısında, kapılarıyla, kuleleriyle, tünelleriyle kocaman bir kale yapmak için beraberce harıl harıl çalışıyorlardı. Kale neredeyse tamamlanmışken , büyük bir dalga gelip kaleyi bozdu. Her şey, bir anda ıslak bir kum yığınına dönüşmüştü. Bütün uğraşlarının bir anda gözlerinin önünde yok olduğunu gören çocukların gözyaşlarına boğulmalarını bekliyordum. Ama çocuklar beni şaşırttı. Ağlamak yerine, ikisi de kalkıp el ele tutuştular ve gülererek kıyıda biraz daha uzaklaşıp yeni bir kale yapmaya giriştiler.

Çocukların , o anda bana önemli bir ders öğrettiklerini fark ettim. Yaşamımızdaki her şey, yaratmak için üstünde çok zaman ve enerji sarf ettiğimiz her karmaşık yapı, aslında kumdan yapılmışlardır. Yalnızca, başka insanlarla kurduğumuz ilişkiler ayakta sağlam kalabilir. Er ya da geç, bir dalga ge-

“İçinde
bulunduğu
andan zevk
almak için
insanın önce
kendisi ile
barışık olması
gerekir.”

lip, kurmak için yoğun çaba sarf ettiğimiz çalışmalarını anında yıkabilir. Böyle bir durum karşısında, yalnızca yanında tutacak bir eli olan insan gülümseyebilir....

Rabi Harold Kushner

(www.netyorum.com/bolum.dostluk-sevgi/20030522-11.htm)

Bu öykü de bize, mutlu olmanın, davranışımıza ve hayat görüşümüze bağlı olduğunu anlatıyor. İçinde bulunduğu andan zevk almak için insanın önce kendisi ile barışık olması gerekir. Ayrıca mutlu olmayı seçmesi gerekir. Bu konudaki en güzel örneği aşağıdaki öyküde bulabiliriz:

TAVIR HER ŞEYDİR*

92 yaşında, ufak tefek, kendinden emin ve gururlu, her sabah sekizde giyinip kuşanan ve her ne kadar kör bile olsa saçlarını kıvrırıp... makyajını mükemmelce yapan yaşlı hanım, bugün bir huzur evine taşındı.

70 yaşındaki kocası ise geçenlerde gereken hamleyi yapıp Allah'ın rahmetine kavuşmuştu. Huzur evinin kapısında sabırla beklenen birkaç saatin ardından, odasının hazır olduğu söylendiğinde tatlı tatlı gülümsedi. Yürütecini asansöre yönlendirdiği sırada, kendisine odasını anlatmaya başladım, penceresinde asılı perdelerden de söz ettim. Ben anlatırken, az önce kendisine köpek yavrusu verilmiş 8 ya-

* Bu yazıyı Meltem Ergin gönderdi. Kendisine teşekkür ediyoruz.

sındaki küçük bir kızın heyecanıyla “O perdeleri pek severim.” dedi.

“Mrs. Jones henüz odayı görmediniz, biraz bekleyin.” demiştim ki...

“Bunun onunla bir ilgisi yok.” dedi. “Mutluluk zamandan önce karar verdiğiniz bir şeydir. Benim odadan hoşlanıp hoşlanmamam mobilyaların nasıl düzenlenmiş olduğuyla değil, benim onları zihnimde nasıl düzenlediğimle ilgilidir. Ben onları sevmeye karar vermiştim zaten.”

“Bu benim her sabah uyandığımda verdiğim bir karardır. Bir seçme hakkım var: Ya bütün günümü artık çalışmayan vücut parçalarımın bana verdiği sıkıntıyı düşünerek geçiririm ya da yataktan çıkıp hâlâ çalışanlar için şükrederim. Gözlerim açık olduğu sürece her yeni gün bir hediyedir. Yeni güne ve hayatımın yalnızca bu döneminde biriktirdiğim mutlu anılara yoğunlaşacağım. Yaşlılık banka hesabı gibidir. Ne yatırırsan onu çekersin hesabından... Bu nedenle benim tavsiyem, hatıraların banka hesabına dolu dolu mutluluk yatırman olacaktır. Anı bankamı doldurmaktaki katkın için sana teşekkür ederim. Hâlâ oradan mutluluk çekiyorum.

Mutlu olmak için şu beş basit kuralı anımsa:

1. Kalbini nefretten arındır,
2. Zihnini endişelerden arındır,
3. Basit yaşa,
4. Çok ver,
5. Daha az bekle.

*Aile; bilmem farkında mısın, eğer yarın ölecek ol-
sak çalıştığımız şirket daha birkaç gün bile olmadan
yerimizi dolduruverir. Oysaki aramızda bıraktığımız
ailemiz, bizim kaybımızı ömürlerinin sonuna dek his-
sedecektir. Gel gelelim ki, ailemizden daha çok işimi-
ze veririz kendimizi, pek de akıllıca bir yatırım değil,
ne dersin?*

FAMILY ne demektir biliyor musun?

*FAMILY= (F)ather (A)nd (M)other (I) (L)ove
(Y)ou “*

(http://www.mcozden.com/hd195_tavirherseydir.htm)

“Mutluluk
insanın iç
dünyasında
saklıdır.”

Mutluluk insanın iç dünyasında saklıdır. Önemli olan, onu ortaya çıkarabilmektir. Okuduğumuz şu öykülerde de gördüğümüz gibi, kişi ne kadar sade yaşar; kalbini nefretten, zihnini endişelerden ne kadar arındırırsa, mutlu olma şansı o kadar artar. İnsanı, özellikle çocukları mutlu eden şeyler sadeliktir. Çoğu kez şatafatlı bir oyuncak yerine, hayal gücüyle yarattığı bir oyuncak çocuğu daha çok mutlu eder. Çocuk bir dış fırçasının ucuna taktığı iple onu bir at yapabilir, bir araba yapabilir, bir köpek yapabilir hayalinde. Bu şekilde de mutluluğu kendi iç dünyasında bulmaya çalışır. Şatafatlı oyuncak çocuğun hayal gücünü fazla artırmaz; çünkü oyuncakta tüm ayrıntılar verilmiştir. Çok basit bir oyuncak, hatta evdeki herhangi bir nesne ile oyun kurmak, çocuğu kendi dünyasındaki fantezilerine götürerek onu daha çok mutlu kılar. İşte Prof. Dr. Murray Banks’in verdiği örnek, bu konuyu çok güzel açıklamaktadır:

TAHTA AT – Olumlu İmajların Gücü

Bir gün iki çocuklu bir aile gezintiye çıkar. Çocuklardan biri yorulur ve babasının kendisini kucığına almasını ister. Baba da yorgun olduğunu söyler. Çocuk ağlamaya başlar.

Baba bir tek söz söylemeden ağaçtan bir dal keser, dalı bıçakla düzeltir ve oğluna verir. “Al oğlum, sana güzel bir at.” der. Çocuk sevinçle ata biner ve sıçrayarak, ata vurarak evin yolunu tutar. Baba gülererek kızına, “İşte hayat budur kızım. Bazen zihnen veya bedenen kendini çok yor-

gun hissedeceksin. İşte o zaman kendine değnekten bir at bul ve neşe ile yoluna devam et. Bu at bir arkadaş, bir şarkı, bir şiir, bir çiçek, bir çocuğun tebesümü olabilir.” Etrafa bakıp da böyle bir atı arayan herkes bulabilir. Şunu daima anımsayınız ki, hayatın ne kadar zor olduğunu düşünüyorsanız, hayat bir o kadar imkânsızlaşır.

Prof. Dr. Murray Banks
(http://hipnoz.hipnoterapi.sitemynet.com/zihin_beden.htm)



TİMUS DENİLEN MUCİZE

Mutlu duyguların hissedilmesinde hormonların rolü büyük. Bedenimizde o hormonları salgılayan salgı bezlerinden minicik ama çok güçlü bir salgı bezi var, Timus adı verilen. Timus, uyarıldığında salgıladığı hormonlarla kişide haz ve mutluluk duygusu yaratır. Çünkü Timus etkin olduğunda, bedenin kimyasının değişimine neden olur. Bu değişiklik, sinir sistemini sakinleştirir ve beyin fonksiyonlarını hızlandırır. Bu da kişide rahatlama duygusu yaratır. Avustralyalı Nobel ödüllü kanser araştırmacısı Sir Macfarlane Burnet, Timus bezinin etkin hâle getirilmesiyle, insan bedeninin kendisini kanserden koruyabilme yeteneğine sahip olacağını savunuyordu. Çocuklarda iri olan Timus, ergenlik döneminde bir ceviz kadar irileşiyor. Ama yaş ilerledikçe bir bezelye tanesi kadar küçülüyor, yaşlılıkta ise tamamen köreliyor. Ama bazı insanlarda ileri yaşlarda bile hâlâ ceviz büyüklüğünü koruması, bilimin henüz çözemediği alanlardan biri. Timusun sağlığımız üzerindeki önemli yararlarından biri de T hücrelerini ürettiği olması. T hücreleri denilen lenfositler bedene zarar verebilecek zararlı hücreleri yok ederler. Bu küçük T hücrelerine yaşamımızı borçluyuz. AIDS gibi bağışıklık sistemini çökerten hastalıkların ölümcül olması T hücrelerinin haberleşme hatlarını öncelikle kesmelerinden kaynaklanıyor. Timus, göğüs kafesinin üst kısmının tam arkasında, göğsün tam ortasında yer alıyor.

Timusu uyarmanın üç basit yolu var:

□ *Timusu uyarmanın birinci yolu, gülmek... Yani gerçek, içten, sıcak bir gülüş, bir kahkaha. Her gü-lündüğünde Timus bezi etkinleşiyor. Her etkin oldu-ğunda, bedenimize kimyasal dalgalar göndererek kendimizi iyi hissetmemizi sağlıyor.*

□ *Timusu uyarmanın ikinci yolu, iki parmakla Ti-musun üzerine gelen noktaya vurulması, yani elle uyarmak.*

□ *Timusu uyarmanın üçüncü yolu ise; dilin üst dişlerin arkasında damağa ve ağzın tavanına deği-rilmesi.*

Dr. John Diamond (1994) ve ekibi dilin bu pozis-yona getirilmesi ile sol ve sağ beyin küresi arasında denge oluşmasını sağladığını saptamış. Bu da insa-nın daha iyi düşünmesi ve kendini daha iyi hissetme-sine yardımcı oluyor.

1993 yılında California Üniversitesinde Dr. Paul Ekman tarafından yapılan araştırmada, gülmenin Ti-musu ve beynin değişik haz bölgeleriyle bağlantısı olan kasları harekete geçirdiği ve insanda haz duy-gusu yarattığı kanıtlanmış.

Nil Gün (2002), Mutluluk Kitabı
(<http://www.geocities.com/feax75/literatu-re/0178.htm>)

EMPATİ, HOŞGÖRÜ VE SORUMLULUK İLKESİ

► Çocuğunuz, çalar saat veya sizin uyarınıza karşın zamanında uyanmadığı için okula geç kaldığında, onu okula götürmek için kendi işinize geç kalmayı göze alır mısınız? Yoksa ona okula zamanında gitmenin kendi sorumluluğu olduğunu ve bu nedenle de bu sorumluluğu yerine getirmediği için gelecek tepkiyi göğüslemesini mi yeğlersiniz?

► Çocuğunuz size yardım amacıyla buzdolabından çıkardığı süt şişesini elinden düşürüp kırduğunda onu hemen azarlar mısınız? Yoksa ona üzülmemesini söyleyip bir dahaki sefere buzdolabından alacaklarını iki eliyle tutmasını söyleyip, sonradan mutfaktaki sütü ve cam parçalarını beraber temizlemeyi mi teklif edersiniz?

► Çocuğunuz bahçede oynarken arkadaşıyla kavga edip eve ağlayarak geldiğinde her zaman, onun haklı olduğunu düşünüp çocuğunuzun arkadaşını mı suçlarsınız? Yoksa kavga nedenini araştırmak üzere, onunla konuşup tartışarak, kimin haklı kimin haksız olduğu konusunda kendisini bilinçlendirme yoluna mı gidersiniz?

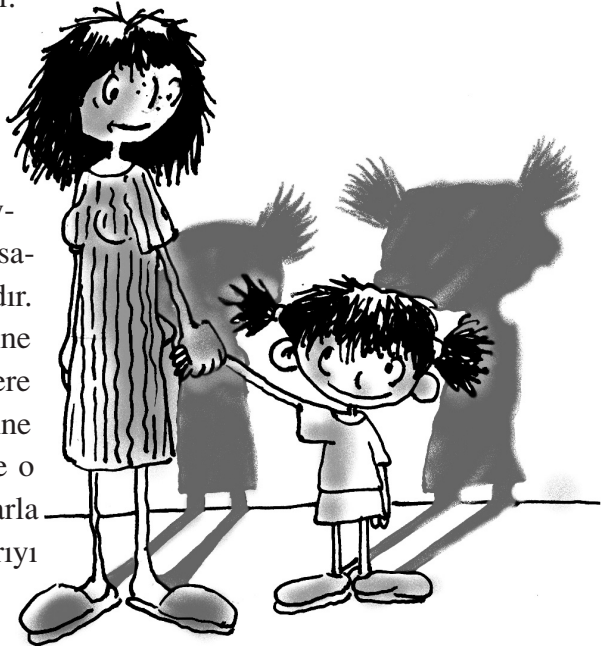
Empati, ikili insan ilişkilerinin (evlilik, arkadaş, çocuk, alışveriş, yönetim) temelini oluşturan bir beceridir. Empati yolu ile başkalarının duygularını anlamaya çalışır ve tavırlarımızı onların ruhsal durumuna göre ayarlayabilme yoluna gideriz. Empati becerisi olmayanlar ise daha alıngan olur veya karşıda-

“Empati, ikili insan ilişkilerinin (evlilik, arkadaş, çocuk, alışveriş, yönetim) temelini oluşturan bir beceridir.”

kini suçlama yoluna giderler. Bunu da sözlü veya sözlü olmayan olgular (beden duruşu, yüz ifadesi, ses tonu) ile karşılıkine yansıtırlar. Bazı kişiler sözel olarak daha nazik olmaya çalışırlar ama, sözel olmayan ifadeleri sözlü ifadelerine uymayınca, gerçek duyguları rahatça ortaya çıkar. Olayı iyice araştırmadan, eylemin nedenlerini bilmeden bir suçlamada bulunmak ilişkileri zedeler. O nedendir ki, empati becerisi olanlar başarıyı daha rahat yakalar.

Empati becerisini edinebilmek için ilk önce, kendimizi iyi algılama becerimizi geliştirmemiz gerekir. Kendi duygularımızı ne kadar tanırsak, başkalarının hislerini de o derece doğru algılarız. “İğneyi kendine çuvaldızı başkasına batır.”

diye boş yere dememiş atalarımız. Kendimizi iyi algılamamız kadar önemli olan diğer bir konu da, başkalarının duygularını algılayıp onları sahipleri ile paylaşmamızdır. Kendini başkalarının yerine koyabilme becerisi, bizlere belirli ahlâkî ilkeleri yerine getirme gayreti verir. İşte o nedenle, empati insanlarla ikili ilişkilerimizde başarıyı belirleyen ve sosyal ilişkilerimizi yönlendiren



bir etmendir. Herhangi bir olay karşısında kendimizi karşımızdakinin yerine koyduğumuz da kişileri hemen suçlama yoluna gitmeyiz. O nedenle, bir kişiyi saygısızlıkla suçlamadan önce, “Ben onun yerinde olsam ne yapardım?” sorusuna yanıt vererek bazı olayların bizi de üzmesini önleyebiliriz.

Meşhur “Kırmızı Şapkalı Kız” masalında kurdun suçlu olduğunu çok iyi biliriz. Ama bakın bir de kurdun ağzından dinleyelim bu masalı:

Her gün yaptığım gibi ormanı temizlemeye çıkmıştım. Orman benim evim, temiz tutulması sorumluluğu bana düşüyor. Derken bir kız beliriverdi. Kırmızı başlık ve peleriniyle çok şüpheli bir görünümü vardı. Kimin aklına gelir bu garip kıyafeti giymek? Bir kurnazlık peşindeydi mutlaka. Kulaklarımı dikip bir süre izledim. Elinde taşıdığı üzeri örtülü sepette kim bilir ne taşıyordu !... Yürüyüşü bile normal değildi. Yanına yaklaşıp sorunca bana büyükannesinin evine gittiğini söyledi ama gel de inan. Yine de bıraktım peşini, kendi işime döndüm.

Ama gelin görün endişe yedi beni. Bir gidip bakayım, doğru mu söyledikleri dedim kendi kendime; gerçekten böyle bir büyükanne var mı? Siz olsaydınız gerçekliğini kontrol etmek istemez miydiniz? Orman benim evim. Ben hem ev sahibiyim, hem de diğer orman sakinlerine karşı sorumluluk sahibi.

Neyse uzatmayayım... Gittim, baktım ve gerçekten bir büyükanne buldum. Sorduğumda, “Evet, o küçük kız benim torunum.” dedi.

Ben de sorumlu bir kişi olarak; “Bu küçük kız yabancılarla konuşulmayacağını öğrenmemiş daha!...” diye anlattım küçük kızla karşılaşmamı... Büyükanne de ürperdi. Birlikte küçük kıza bir ders vermeye karar verdik. O yatağın altına saklandı, ben onun geceliğini giydim ve başlığını taktım, yatağına yattım.

Küçük kız biraz sonra içeri girdi. Seslendi, yanıt verdim. Ne şaşkın bir çocuk!... Beni büyükannesi sanıvermişti. Ben benim büyükannemi değil sesinden, kokusundan bile tanırım oysaki. Neyse bunlar bir şey sayılmaz, daha neler yaptı bilerseniz. Kulaklarımın niçin büyük olduğunu sordu. Ne ayıp şey, hiç sorulur mu!... Yine de çocukluğuna verip yanıtladım. Hem de anlayışlı bir sesle. “Seni iyi dinlemek için.” dedim. Ama bu sefer kalkıp da burnumun niçin büyük olduğunu sormaz mı! Küçük kız hiç mi hiç terbiye almamış. Ben zaten burnumu kendime kompleks hâline getirdim, öz güvenim sallantıda. Psikologlar, estetikçiler. Dünya para harcıyorum, nafile. Yine aldırma-maya çalışırken bu sefer de ağzımın kocamanlığını yüzüme vurmaz mı! Tabi ki kızdım, siz olsanız kızmaz mıydınız? O sinirle ayağa fırlayıp peşinde koşturmaya başladım. Birden ne olsa beğenirsiniz! Kocaman bir avcı elinde tüfek kapıdan dalıverdi; “Seni hain kurt, büyükanneyi yedin değil mi?...” diye suçlamaz mı...

Hâlbuki büyükannenin kılına bile dokunmadım, O da saklandığı yerden çıkıp beni korumaya çalışmadı. Mahkeme yapmadan infaz kararımı verdiler! Tabi

ben de adalet bulamayacağımı, hatta canımı yitireceğimi anlayıp pencereden zor attım kendimi.

Geçirdiğim büyük korkunun sarsıntısı yetmiyor-muş gibi, o gün bugün ormanda bile yüzümü rahat gösteremez oldum. Adım “hain” e çıktı.

Öyküyü bir de kurdun ağzından dinleyince kime “Vah zavallı !” demek gerektiğini bilemiyor insan.

(www.assert.online.de/AssertFAN/cocuk/bu_da_kurdun_agzindan.htm - 54k)



Bu öykü konuyu mizahî yönden almış ama bazen öyle anlar olur ki gerçeği görmekte zorlanır ve gereksiz yere alınır veya suçlamalarda bulunuruz. Aşağıdaki öyküyü okuyun ve fikrinizi değiştirdiğiniz noktayı belirleyin lütfen. Öyküde kimin gerçek dost olduğu konusunu ya eşinizle yahut komşunuzla tartışın.

GERÇEK DOSTLUKLAR YAŞAYABİLMENİZ DİLEKLERİMLE

Bu devirde bu kadarı gerçek olamaz... İnanılmaz ama gerçek bir öykü... Çok samimî iki dost ve arkadaşlardı. Fakat bir tanesi çok kurnaz, atılgan ve hareketli; diğeri ise çok saf, dürüst ve sessizdi. Bir gün kurnaz olan arkadaş, diğerk arkadaşın yanına giderek işlerinin bozulduğunu söyler ve kendisinden para ister. Samimî dostu onu hiç kırmaz ve elindeki bütün parayı arkadaşına verir. Arkadaşı bu parayla işlerini düzeltir. Bir süre sonra kurnaz olan yine arkadaşının yanına gider ve arkadaşının evlenmek üzere olduğu nişanlısını çok beğendiğini ve kendisine vermesini ister. Arkadaşı çok şaşırır, ne diyeceğini bilemez. Fakat aralarında o kadar kuvvetli bir sevgi vardır ki arkadaşına hayır diyemez, nişanlısını arkadaşına verir. Zaman içinde saf olanın işleri bozulur ve birden arkadaş aklına gelir (Ben ona sıkıştığında iyilik yapmıştım diyerek), arkadaşının iş yerine gider ve kendisine çalışması için iş vermesini ister. Arkadaşı ona iş vermez. Bizimki pişmanlık, üzüntü içinde geri döner ama yine de arkadaşına kızamaz.

“Bazen öyle anlar olur ki gerçeği görmekte zorlanır ve gereksiz yere alınır veya suçlamalarda bulunuruz.”

Bir gün sokakta dolaşırken yanına hasta ve yaşlı bir adam yaklaşır. Fakir olduğu için ilâç alamadığını söyler. Bizimki yaşlı adamcağıza acır, istediği ilâçları alır ve adamcağıza verir. Kısa bir süre sonra yaşlı adamın öldüğünü duyar. Yaşlı adam çok zengindir ve bütün mirasını kendisine bırakmıştır. Saf adam artık zengindir. Biraz da sevdiği dostuna olan kırgınlığıyla dostunun iş yerinin karşısında bir ev alır ve oraya yerleşir. Bir gün evinin kapısını dilenci bir kadın çalar. Yaşlı kadın çok aç olduğunu, kendisine yemek vermesini ister. Bizim saf hiç düşünmeden kadını içeri alır, karnını doyurur, kimsesi olmadığını öğrendiği kadına kendisinin de yalnız olduğunu söyler ve “Bu evde birlikte yaşayalım, sen evin işlerini ve yemekleri yaparsın.” der. Yaşlı kadın hiç düşünmeden kabul eder. Bir süre sonra yaşlı kadın bizimkine, kendine uygun bir kız bulup evlenmesini söyler, bizimki böyle bir kızı nasıl bulacağını, kendisinin tanıdığı olmadığını söyler. Yaşlı kadın ona uygun bir kız tanıdığını ve kendisiyle görüştürebileceğini söyler. Görüşmeler sonucunda evlenmeye karar verilir ve düğün davetiyeleri asılır. Bizimkisi kırgın olduğu hâlde çok samimî dostunu yine de unutamamıştır . Biraz da geldiği durumu görmesi açısından samimî arkadaşına da davetiye gönderir. Düğün günü gelir çatar. Saf adam düğün salonunda bir şeyler söylemek isteğiyle mikrofonu alır ve başlar yaşadıklarını anlatmaya:

“Çok sevdiğim bir dostum vardı. Bir gün işleri bozulunca benden borç para istedi. Elimdeki bütün

parayı verdim. Evlenmek üzere olduğum nişanlımı çok beğendiğini söyleyerek benden istedi. Çok üzülerek onu da kendisine verdim. Çünkü biz gerçek dosttuk, onun üzüldüğünü istemedim. İşlerim bozulduğunda onun fabrikasına gittim ve çalışmak için kendisinden iş istedim. Bana iş vermedi. Çok üzüldüm, ama yine de arkadaşşıma kızmıyorum. Çünkü biz gerçek dosttuk.”

Bu konuşma üzerine kurnaz olan arkadaşı daha fazla dayanamaz, mikrofonu eline alır ve başlar konuşmaya:

“Benim de bir zamanlar çok sevdiğim bir dostum vardı. İşlerim bozulduğunda kendisinden para istedim, bütün parasını bana verdi. Sonra ondan nişanlısını istedim, üzülerek nişanlısını da verdi. Nişanlısını istememin nedeni, o kadının arkadaşşıma lâıyk olmamasıydı; o bir hayat kadınıydı. Kendisi çok saf olduğu için arkadaşşıma o kadından bu şekilde kurtardım. İşleri bozulduğunda gelip benden iş istedi. Arkadaşıma kendi emrimde çalıştıramazdım, o yüzden iş vermedim. Günün birinde karşılaştığı adam benim babamdı. Babam ölmek üzereydi, onu arkadaşşıma yanına ben gönderdim ve mirasını ona ben bıraktırdım. Evine gelen dilenci kadın benim annemdi. Ona bakıp iyi yaşamasını sağlamak için gönderdim. Şu anda evlenmekte olduğu kişi de benim kız kardeşim. Onu arkadaşşımla evlenmesine ben ikna ettim.

Değerli konuklar; işte biz böyle dostuz ...”

(<http://www.cevaplar.org/alintilar.php>)



Şimdi empati konusunu hemen hemen her annenin yaşadığı bir olaya odaklanarak tartışalım:

Farz edin ki, anne, okuldan gelen oğlunu karşılamak üzere kapıyı açtığı anda, oğlunun üstü başı kirlenmiş, her tarafının paramparça olduğunu görüyor. Pantolonunun dizleri yırtılmış ve ceketin kolu sökülüştür. Saçları darmadağınaktır. Anne daha bir şey söylemeden 'Bir daha okula gitmeyeceğim.' diyor çocuk.

Burada, üç ayrı annenin verdiği tepkilere bir göz atalım:

Anne 1: Bakıyorum, biraz kızgınsın.

Anlat bakalım, seni bu kadar kim öfkелendirdi?

Anne 2: Oğlum bu ne hâl böyle? Seni böyle görmek istemiyorum. Hemen banyoya git ve güzelce yıkan.

Anne 3: O da ne biçim söz! Ne demek 'Okula bir daha gitmeyeceğim.' Bu sözü bir daha duymayayım.

Birinci örnekteki anne, oğluna anlayışlı bir yaklaşımda bulunarak, empati sahibi olduğunu bize göstermektedir. İkinci annenin duygularının olumlu olduğunu söyleyemeyiz. Bu anne, çocuğun yalnızca dış görünüşünden etkilenmiş ve ona odaklanmıştır. Onun için en önemli konu, oğlunun dağınık görünümüdür ve bunun bir an evvel düzelmesini ister. Çocuğun duyguları ve onunla ilgili sözleri onu hiç ilgilendirmez. Bir başka deyişle, oğlunun duygularını

anlama becerisinden yoksundur. Üçüncü anne empatiden tamamen yoksun bir davranış sergilemektedir. Konuyu irdelemeden ve çocuğun duygularını açıklamasına fırsat vermeden, hemen onu azarlamaya başlamıştır. Hâlbuki çocuğun okula gitmemek istediğini belirten ifadesi, olayları annesine açmak üzere kullandığı bir giriş cümlesidir. Bu durumda çocuk, duygularının paylaşılmamasından ve konuya tam açıklık getirilmeden azarlanmasından rahatsız olacaktır. Bu nedenle de haksız muamele gördüğünü düşünecek ve bundan sonra problemlerini annesine açmaktan korkacaktır. Eğer çocuk, annesi ile duygularını konuşarak paylaşma imkânı bulsa, okuldaki olaydan dolayı hissettiği huzursuzluğu gidermiş olacak; hatta bir rahatlama duyacaktır. Aynı zamanda bu konuşma sonucu, ileride böyle bir durumla karşılaştığında ne yapması gerekeceğinin de farkına varacaktır.

Şimdi de başka bir örneği inceleyelim ve böyle bir olay karşısında tepkimiz ne olurdu diye düşünelim:

Kızınız okuldan gelir gelmez sizin yüzünüze bakmadan doğruca odasına giriyor ve kapıyı kapatıyor. Bu arada siz, ancak onun ağlamaktan kızaran gözlelerini fark edebiliyorsunuz. Bu durumda bir ebeveyn olarak çocuğunuza nasıl bir tepki gösterirdiniz?

a. Güzel bir çay demler; tepsiye bir fincan çay ve beraberinde yapmış olduğunuz pastadan bir dilim koyarsınız. Tepsi elinizde kızınızın kapısını tıklayarak, “Bak sana çay getirdim. İçeri girebilir miyim?” derdiniz.

“Eğer çocuk,
annesi ile
duygularını
konuşarak
paylaşma
imkânı bulsa,
okuldaki
olaydan dolayı
hissettiği
huzursuzluğu
gidermiş
olacaktır.”

b. Kızınızın bu üzgün durumunu görmemezlikten gelirdiniz. Bir süre sonra kızınızın tekrar kendini iyi hissedeceğini düşünürdünüz.

c. Kızınızın davranışlarından şikâyet edip arkasından yüksek sesle, “Bu ne kabalık ! Biz senin yaşında iken böyle davranmazdık!” diye bağırdınız.

Eğer “a” seçeneğini seçtinizse, empati sahibi bir ebeveyn davranışı sergiliyorsunuz. Seçeneğiniz “b” şıkkı ise, çocuğunuza karşı hiç de sağduyulu bir davranışta bulunmuyorsunuz. Hâlbuki kızınızın böyle bir anda sizin ilginize çok gereksinimi olacaktır. Ona olumlu bir biçimde yaklaşırsanız ve hemen konuya girmeden, çocuğunuzu iletişim ortamına yavaş yavaş çeker ve daha sonra ona hayatta insanların sıkıldığı anların olabileceğini hissettirirseniz, hatta sizin de gençken böyle sorunlarınız olduğunu ve bunu annenizle paylaşarak rahatladığınızı dile getirirseniz eminim, çocuğunuz size açılacaktır. Tepkinizin “c” seçeneğindeki gibi olacağını düşünüyorsanız, karşılaştığınız sorunlara suçlama yoluyla tepki veriyorsunuz, demektir. Yani konuları yüzeysel alıp çocuğunuzun üzüntüsünün arka planı ile ilgilenmeye hiç çaba göstermiyorsunuz. Bu da, çocuğunuzla olan ilişkinizi hiçbir zaman düzeltmeyecektir; aksine daha fazla problem yaratacaktır.

Yine farz edin ki, anne ilk okula başlayan çocuğu ile birlikte okula geliyor. Fakat ilk gün olduğu için çocuk sınıfa girmek istemiyor. Anne çocuğunun korkudan titrediğini görüyor. Bu durum karşısında anne-

lerin değişik tepkiler verebileceğini biliyoruz. Siz, ilk önce tepkileri okuyup onları yorumları ile eşleştirin.

Tepkiler

a. Böyle davrandığı için çocuğunuza çok sinirlenir ve onu sınıfın içine doğru itersiniz. Sonra öğretmeni ile konuşur ve çocuğunuzu ona teslim ederek dışarı çıkarsınız.

b. Çocuğunuzun bu hâlden hiç hoşlanmadığınıza ona açıklarsınız ve hemen sınıfa girmesini, yoksa kendisini cezalandıracağınızı söylersiniz.

c. Çocuğunuzun sınıfa girmekten korktuğunu fark eder ve onu daha fazla zorlamazsınız. Çocuğunuzla, sınıfa girmek istememesinin nedenlerini konuşmak istersiniz. Bunun için de öğretmeninden o ders saati için izin istersiniz.

Yorumlar

1. Böyle davranmakla çocuğunuzun duygularını paylaşmamış oluyorsunuz. Kim bilir çocuğunuzun iç dünyasında onu sarsan ne duygular vardır? Bunlara erişmedikçe de çocuğunuzun davranışlarına bir anlam veremezsiniz. Hatta onu korkuları ile yaşamaya devam ettirdiğiniz için büyük bunalımlara sokarsınız ve onun ileride sosyal çevre edinmede de zorluk çekmesine sebep olursunuz.

2. Çocuğunuzun duygusal yönünü önemsemediğinize ve her şeyi cezalandırma yolu ile çözebileceğinize inanıyorsunuz. Ama yanılıyorsunuz.

3. Çocuğunuzun davranışlarını anında algılayarak ona yardım elinizi uzatıyorsunuz. Konuyu anlayışla çözüme yolunu seçtiğiniz ve çocuğın duygularını paylaşıp onu rahatlattığınız için çocuk kendini güvende hissedecektir.

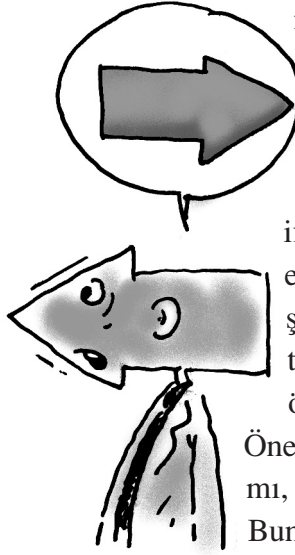
Başkalarının duygularını algılayabilmemiz için bazı ipuçları bulunmaktadır. Bunları, Conrad ve Hendl (1999)'in verdiği çerçevede tartışalım:

► Kendi duygularımıza karşı ne kadar açık olabilirsek, başkalarının duygularını da o derece iyi anlayabiliriz. Yani önce kendi duygularımızın bilincinde olmamız gerekiyor. Bizim öyle bir durumda ne hissedebileceğimizi algılayabildiğimizde başkalarının da duygularını algılayabilmemiz kolaylaşır.

► Diğer insanların neler hissettiklerini algılayabilmek için onların sözel ifadelerinden çok, sözel olmayan ifadelerini (be-

den duruşu, yüz ifadesi, ses tonu gibi) gözleyelim.

► Bu sözel olmayan ifadelerin neye işaret ettiğini anlamaya çalışalım. Örneğin, ellerin titremesi korkuya mı öfkeye mi işaretler? Öne kalkan kollar itiraz mı, endişeyi mi gösterir? Bunu yakınlarımızla, ar-



kadaşlarımızla alıştırma niteliğinde uygulayalım. Bakalım algılamamıza, işittiğimiz sözlü ifadeler mi yoksa gözlemlediğimiz davranışlar mı yardımcı oluyor?

► Başkalarının duygularını algılamaya çalışırken kendi değerlendirme ve ön yargılarımızı işin içine karıştırmayalım.

► İnsanlara vakit ayıralım ve kendi fikrimizi söylemeden onları dinlemeye çalışalım.

► Sözlü olarak saldırıya uğradığımızı düşünsek bile, kendimize hâkim olmaya çalışalım. Böylece başkalarına hoşgörülü davranmak için kendimize bir fırsat vermiş oluruz.

► Diğer insanların eleştirilerinden kaçmayalım. Aksine onlarla yüzleşmeye çalışalım.

► Bizi tahrik etmelerine fırsat vermeyelim. Konuşarak, tartışarak onlara kendilerini ifade etmeleri ve boşalmaları için fırsat verelim.

► Her zaman kendi duygularımızdan yola çıkarak karara varmayalım. Olaylar karşısında sürekli, “Ben bu durumda neler hissedirdim?” diye düşünmek her zaman bizi bir yere götürmez. Unutmayalım ki, insanlar birbirinden farklı düşünüp, değişik duygulara girerek farklı tepkiler gösterebilirler. Bunun için, daha çok o kişinin gönderdiği mesajlara dikkat edelim, nasıl gönderdiği üstünde durmayalım.

Evren, bizi yaptıklarımız ve yapmadıklarımızdan dolayı cezalandırmaz. Biz yaptıklarımızdan kendimiz sorumlu olmalıyız ve olumsuz sonuçlar karşısın-

“İnsanlara vakit ayıralım ve kendi fikrimizi söylemeden onları dinlemeye çalışalım.”

“Çocuğa öğüt
vermekten çok,
ona bu konuda
model olmak
aile eğitiminde
en büyük
ilkedir.”

da da onlardan ders alıp aynı hataya düşmemeye gayret etmeliyiz.

Bu nedenle, çocuklarımızı yaptıkları yanlışlar yüzünden cezalandırmak yerine, onları yanlış yapmamaları yolunda neden ve sonuç ilişkisini gösterecek yönlendirmeye çalışalım. Bu tür bir davranış, ebeveynlerin çocuklarına daha fazla sevgi, hoşgörü, ve anlayışla yaklaşmalarını gerektirir.

Unutmayalım ki, verilen bilgiyi yaşama geçirmek, uygulamak, eyleme dökmek zaman alır. Ne kadar bilgili olursak olalım, kitaplardan veya konuşmalardan edindiğimiz bilgiyi, belirli bir deneyim kazanmadan hayatımızın bir parçası hâline getiremeyiz. İngilizce bir söz vardır. Der ki:

*“Eğer bana yalnızca anlatırsan unuturum,
Eğer bana yalnızca öğretirsen hatırlarım,
Eğer beni o eylem içine koyarsan öğrenirim.”*

O nedenle çocuklarımıza, bazı davranışları pekiştirme veya bazı becerileri edinme konusunda zaman tanıyalım. Süre tanımadan yapmalarını isteyeceğimiz eylemlerde çocuklarımız doğal olarak başarılı olamayacaktır. Bilgi ya da ilke olsun, kişi tarafından benimsenip özümsemedikçe uygulamaya geçirilemez. Bunun için de çocuğumuzdan istediğimiz davranışı anne baba olarak önce bizim sergileme alışkanlığımız olmalıdır. Çocuğa öğüt vermekten çok, ona bu konuda model olmak aile eğitiminde en büyük ilkedir. Bakın, Prof. Dr. Haluk Yavuzer (2003) bu konuyu ne güzel ifade ediyor:

Çocuğun model aldığı kişiler önce anne ve babası oluyor. Onların söylediklerini değil, yaptıklarını yaşama geçiriyor. Ergenlikte en yoğun dönemini yaşıyor. Bunun için ebeveynler söze değil eyleme ağırlık vermelidir. Çünkü çocuk karbon kâğıdı gibi anne ve babasının yaptıklarını eyleme geçiriyor.

**Milliyet gazetesi, 18 Temmuz 2003, Sayfa 5, Elif
BERKÖZ'ün haberi**

Genelde biz anne babalar, hatta öğretmenler, çocukla ilgili olarak “Kaç kez söyledim yine aynı yanlış yapıyor.” gibi şikâyetlerde bulunuruz. Hiç düşünmeyiz ki, bir eylemi uygulamaya geçirmek zaman alır. Çocuk öyle bir davranışta bulunmaması gerektiğini çok iyi bilebilir ama davranışa gelince bunu yapamayabilir. Çocuk, istenen davranışı sergilemedikçe sözlü olarak bilmesinin bir yararı yoktur.

Bu nedenle eğitimde de ezberden kaçınalım. Örneğin, bir öğretmen olarak öğrencilerimizi, yabancı dil dersinde öğrettiğimiz dil bilgisi kurallarını ve sözcükleri, kendi duygularını ve deneyimlerini aktarmak için kullanmaya teşvik edelim. Bu yöntem, diğer dersler için de geçerlidir. Veli olarak siz de çocuklarınızın öğrenimine katkıda bulunurken bu konuda çok duyarlılık göstermeniz gerekir. Bilgi ezberlenirse unutulur ama kişinin yaşamında edindiği deneyimler ile ilinti kurularak verilirse kalıcı olur.

Bazen de anne babanın çocuğuna gereksiz biçimde hoşgörülü olduğunu görmekteyiz. Boş yere “Kuzguna yavrusu anka görünür.” dememişler. Aşağıdaki

öykü bu tür duyguları ve buna dayalı olarak yapılan abartmaları ve atasözünün gerçekliğini çok güzel bir biçimde yansıtmaktadır:

GÖRMESİNİ BİLEN GÖZLER

Küçük kız, kendini bildiği günden beri annesinden büyük bir şefkat görmüş ve ondan duyduğu sözlerle, Pamuk Prenses'ten daha güzel olduğuna inanmıştı. Ona göre; nur yüzlü ve badem gözlüydü. Bir tanecik yavrusuydu her zaman. Ama ilk okula başlayınca iş-

ler değişti. Arkadaşları onun hiç de güzel ol-

madığını, hatta çirkin bile sayıldığını söyle-

mekteydi. Küçük kız, ilk önceleri on-

lara inanmadı çünkü herkes bir-

birini kıskanıyordu. Ama

birkaç yılda gerçeklerle

yüzleşti. Annesinin bir pa-

muğa benzettiği yüzü, çiçek

bozuğu bir cilde sahipti. "Ba-

dem" dediği gözleri ise şaşığı. Vücudu da bir selviyi andırmi-

yordu. Demek ki, annesi onu aldatmış ve yıllar yılı çekinmeden yalan söyle-

mişti. Genç kızın anne sevgisi, kısa bir süre sonra nef-

rete dönüştü. Evlenme çağına gelmiş olmasına

karşın yüzüne bakan yoktu. Üstelik de gözleri,

bütün tedavilere karşın düzelmliyordu. Genç kız, doktorların gizlice yaptığı ko-



nuşmalardan kör olacağını anladığında çılgına döndü ve kendisini hâlâ çocukluk yıllarındaki ifadelerle seven annesinin bu yalanlarına dayanamayıp evi terk etmeye karar verdi. Fakat annesi, uzak bir yerde iş bulduğunu söyleyerek ondan önce davrandı ve kazandığı paraları bir akrabasına gönderip, kızına bakmasını rica etti. Genç kız bir süre sonra görmez oldu. Karanlık dünyasıyla baş başaydı. Bu arada annesini hiç merak etmiyordu. Yalancıydı annesi, ölse bile bir kayıp sayılmazdı. Bir gün doktorlar, uygun bir çift göz bulduklarını söyleyerek kızı ameliyat ettiler.

Ancak o, gözünü açtığında yine aynı yüzü görmekten korkuyordu. Fakat kör olmak zordu. En azından kimseye yük olmazdı. Genç kız, ameliyat sonunda aynaya baktığında, müthiş bir çılgılık attı. Karşısında bir dünya güzeli vardı.

Gerçekten de harika bir kızdı gördüğü. Yüzündeki bozukluklar tamamen kaybolmuştu. Çok kemerli olan burnu düzelmiş, kepçe kulakları normale dönmüş ve yaban otlarını andıran saçları, dalga dalga olmuştu. Genç kız, yanındaki yaşlı doktora sevinçle sarılarak: “Sanki yeniden dünyaya geldim!” dedi. “Yüzümde hiçbir çirkinlik kalmamış, estetik ameliyatı siz mi yaptınız?” Yaşlı doktor: “Böyle bir ameliyat yapmadık kızım!” diye gülümsedi. Annenin bağışladığı gözleri taktık. Sen, onun gözünden gördün kendini!”

(<http://www.balca.net/hikaye10058.aspx>)

Anne babanın doğal olarak çocuklarına duydukları aşırı sevgiden dolayı tüm sorumlulukları kendileri üstlenmekte ve çocuklarına yaşına uygun olarak belli sorumluluklar vermemektedirler. Bu hem sevgiden hem de çocuklarına güvenmemekten kaynaklanır. “O yapamaz, o bozar, o kırar.” gibi düşüncelerle çocuğa deneme fırsatı vermezler. O zaman da çocuk bu konularda hiçbir eyleme girme cesareti bulamaz, çünkü kendine güveni yoktur ve yanlış yaparsa da cezalanacağını düşünür.

Atabek (2003), ailelerin çocuk eğitiminde bu konuda düştükleri yanlışları ve bu yanlışların doğurduğu sonuçları şu şekilde özetliyor:

Ailelerin yaptığı üç önemli yanlış:

- a) *Çocuklarını olduğundan farklı görmek, yanlışlarını görmemek, iyi yanlarını abartmak,*
- b) *Çocukları aşırı korumak, her sorunlarını çözmek, her isteklerini yapmaya çalışmak, kendilerini bunları yapmakla yükümlü saymak,*
- c) *Çocuklarının her yanlışında ondan başka herkesi suçlamak ama onu sorumlu tutmamak, çocuklarını kendi yanlışlarının sonuçlarıyla karşılaştırmamak.*

Ailenin bu yanlışları çocuklarda şu sonuçları verir:

- a) *Çocuklar kendilerini tanıyamazlar, kendilerini olduklarından daha önemli sayarlar, böyle olmadıklarını anlayınca da öz güvenlerini yitirirler.*

b) Kendi sorunlarını çözmeyi öğrenemez, sorunlarını çözmek için başkalarının yardımını bekler, güçlükle karşılaşınca kaçmaya çalışırlar.

c) Kendi yanlışlarını göremez, her sorunda başkalarını sorumlu görür, başkalarını suçlarlar.

**(Dr. Erdal Atabek, Sabah gazetesi
pazar ilâvesi, 2 Mart 2003)**

Bu tür aile içinde büyüyen çocuklarda “duygusal olgunlaşma eksikliği” görüldüğü belirtilmektedir. Duygusal olgunluğun derecesinin de aşağıdaki sorulara verilen sonuçlara göre belirlendiği vurgulanmaktadır:

□ Çocuğumuz, kendisi için yapılanları fark ediyor mu? Kendisine verilen değer ne için verildiğini anlayabiliyor mu?

□ Çocuğumuz, kendisi için yapılanların anlamını biliyor mu, değerlendiriyor mu? Kendisinden beklenenleri anlıyor mu? Empati kurarak çevresindekilerin duygu ve düşünlerini anlamayı, onlara değer vermeyi öğreniyor mu?

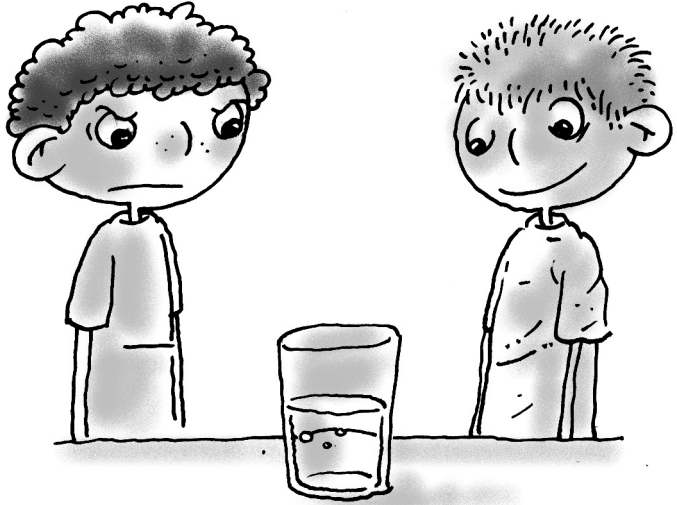
□ Çocuğumuz, kendisi için yapılanlara karşılık vermeyi biliyor mu? Kendisine düşen görevleri yapmayı öğreniyor mu? Kendinden başkalarını sevmeyi öğreniyor mu?

Son söz... Bizim öğretimiz doğru yönde olursa, çocuğumuz da doğru şeyler öğrenir.

**(Dr. Erdal Atabek, Sabah gazetesi
pazar ilâvesi, 2 Mart 2003)**

Olumsuz eylemlere ve sözlerle karşı karşıya kalan kişi duygusal olarak olumsuzluğa kapılır, üzülür; o olay veya sözleri bir türlü unutamaz. Böyle olunca da kafası sürekli o olaylara takıldığından, mutluluğu yakalayamaz.

Hoşgörü ilkesinde bu tür olaylara saplanmak yerine bunlardan ders almak, davranış ve beklentilerimizi ona göre ayarlamak unsuru yatar. Bu nedenle bizi mutluluğa götüren en kestirme yol, bu aşamalarda duygusal unutmadır:



DUYGUSAL UNUTMA

Nefreti aşmanın tek yolu var: Affetmek.

Başkalarını affettiğimizde biz özgürleşiriz.

Nefret, yaşamdan zevk almamızı, insanların güzel yanlarını görmemizi engeller. Hiç kimse salt iyi ya

da salt kötü değildir. Salt kötülükleri görmek bir süre sonra şüphe, depresyon ve umutsuzluk denizinde boğar insanı. Nefret dolu bir yaşam, mutsuz bir yaşamdır. Affetmek insanı derinleştirir. Affetmek için, insanın ruhsal ve zihinsel olarak kendisini hazır hissetmesi gerekir. Çünkü affetmek bir seçimdir. Kimse- nin zorlamasıyla affetmek mümkün değildir.

Affetmek bir süreçtir. Apansız affedişler bile bir sürecin ürünüdür. Affetmeyi seçtiğinizde kimse size borçlanmayacaktır. Yani koşullu affetme yoktur. Diğer insanın da sizi affetmesini, değişmesini veya sizin istediğiniz gibi olmasını beklemeyin. Affetmek bir seçimdir. Amacı, sizin rahatlamanızdır, sizin özgürleşmenizdir. Nefret duyduğunuz kişinin yaşıyor ya da yaşamıyor olmuş olması sizin affetme sürecinde duyduğunuz acıların yoğunluğunda bir farklılık yaratmayacaktır. O acılar sizin acılarınız. Affetmek kolay değildir. Fakat özgürleşmek için gereklidir. Çoğu insan affetmenin nefret ettiği kişiyi suçsuz ya da haklı bulduğu anlamına geleceğini sanır. Oysa affetmek, geçmişteki anıların boyunduruğundan kurtulmak, yaşamımızı kontrol altında tutmasına son vermek demektir.

Affetmek, o kişiyi sevmek değil.

Affetmek, o kişiyle konuşmak zorunda olmak değil.

Affetmek, o kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil.

Affetmek, o kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak değil.

“Affetmek bir seçimdir. Amacı, sizin rahatlamanızdır, sizin özgürleşmenizdir.”

Affetmek, o kişiyi kucaklamak değil.

Affetmek, o kişiyi suçsuz bulmak değil.

Affetmek, o kişiyi haklı bulmak değil.

Affetmek, o kişinin verdiği zararları telâfi etmek için çaba göstermemek değil.

Affetmek, kırgınlığın, küskünlüğün, nefretin hapis-hanesinden özgürlüğe kavuşmaktır. Affetmek artık acıyı hissetmemektir. Yapılanları zihinsel olarak unutmak zaten mümkün değildir.

“Duygusal unutmama” affetmenin diğer adıdır.

(<http://www.inciler.org/secme/yazilar/152.htm>)

Genellikle affetmeyi kendimizi küçülten bir durum olarak görürüz ve affetmekle kendimizi cezalandırıyoruz sanırız. Bunun öyle olmadığını bir öğretmen öğrencilerine çok güzel bir deneyle göstermiştir:

AFFETMEK

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur:

“Bir yaşam deneyimine katılmak ister misiniz?”

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu önerisini hiç düşünmeden kabul ederler.

“O zaman, bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin.” der.

Öğrenciler bunu da yaparlar.

“Şimdi yarınki ödevinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plâstik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!”

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

“Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun.”

Bazı öğrenciler torbalarına üçer beşer patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine “Peki, şimdi ne olacak?” der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

“Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde, hep yanınızda olacaklar.”

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikâyete başlarlar:

“Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor.”

“Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık.”

“Hem sıkıldık, hem yorulduk.”

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:



“Öğrenme
büyük sabır,
emek ve zaman
isteyen bir
değişim sonucu
elde edilir.”

“Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz.

Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir ihsan olarak düşünüyoruz, hâlbuki affetmek başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.”

(<http://www.cvtr.net/makale/durbun/affetmek.htm>)

Unutmamalıyız ki, çocuğumuz büyüme ve gelişim aşamasında, devamlı değişim içindedir. Doğada da her bitki ve ağaç, çiçek açıp meyve ve sebze verebilmesi için aynı tür bir değişim sürecinden geçer. Ceviz örneğini ele alalım: Ceviz, yeşil kabuklu iken açıp yiyemeyiz. Onu ne kadar açmaya çalışırsak çalışalım açılmaz. Ceviz olgunlaştığında, üstündeki kabuk kendiliğinden açılır ve bizim için cevizin kabuğunu kırmak kolaylaşmış olur. Bu aşamada kırınca da, istediğimiz tat ve lezzette ürün elde etmiş oluruz.

Emeğimizin ürünü almaya istiyorsak, olgunluğun gerçekleşmesini beklememiz gerekmektedir. Bu nedenle çocuğumuza karşı anlayışlı ve hoşgörülü olmamız gerekir. Şunu unutmamalıyız ki, öğrenme büyük sabır, emek ve zaman isteyen bir değişim sonucu elde edilir. İşte bu değişim, kişinin yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olur. Bunun sonucunda da insanın kendine güveni gelir ve daha rahat ve başarılı bir yaşam sürmeye başlar. Bu konuda çocuklara yardımcı olacak kişiler de kuşkusuz ebeveynler ve öğretmenlerdir. Bu nedenle, ebeveyn olarak çocuklarımıza, öğretmen olarak öğrencilerimize öğrenim sü-

resince gösterecekleri değişim için süre tanıyalım. Onların öğrenmesi için sabır, emek ve zamana gereksinimleri olduğunu hiçbir zaman aklımızdan çıkarmayalım.

Çocuklarımızın eğitimleri konusunda bizlerin de yanlış alışkanlıklarımız varsa onları bırakmaya çalışalım. Ebeveynler olarak kendimizi geliştirmek istiyorsak, eski alışkanlıklarımızdan vazgeçelim ki, yeni gelişmelere daha çabuk uyum sağlayarak yaşamımızı rahatlatalım ve hem kendi başarımızı hem çocuğumuzun başarısını artırma fırsatı bulalım. Karşımızdakinin görüşünü de dikkate alıp durumu ona göre değerlendirelim. Örneğin, bizim önümüzdeki kâğıt üstünde yazılı olan 66 sayısını tam karşımızda oturan kişi 99 olarak okumaktadır.

GÜVEN İLKESİ

Bilgi ve deneyim sonucu edinilen güven, kişiyi daha fazla çalışmaya, daha ileri gitmeye yöneltir, teşvik eder. İşte bu güveni vermek için, anne babalar ve öğretmenler çocuklarının yüz ifadelerini doğru yorumlamayı ve duygularını anlamayı, onlara doyurucu yanıt vermeyi ciddi bir görev olarak görmeliler.

► *Çocuğunuza ne ölçüde güvenirsiniz?*

► *Çocuğunuza güven duygusu kazandırırken nelere dikkat edersiniz?*

► *Çocuğunuzu bazı işleri yapma konusunda yönlendirir misiniz? Yoksa ona "Sen dur, ben yapayım." deyip hiç fırsat vermez misiniz?*

► *Çocuğunuzun olumsuz yönlerini onun yanında başkalarına söyler misiniz?*

Güven ilkesini uygulamak için önce insanın kendine, beceri ve yeteneklerine inanması gerekir. Güven, her zaman doğru seçim yapmış olduğunu bilmektir. Öz güven kişide, doğal bir biçimde, edindiği deneyime bağlı olarak gelişir. Güven ilkesi içimizdeki bilgi, yetenek ve zekâyâ güvenmemizi öngörür.

Yetenek, deneyim ve edinilen bilgiye bağlı olmadan gelişen güven hissi insanı felâkete götürebilir. Başka bir deyişle, kişi kendine körü körüne güvenmemelidir. Bununla ilgili birçok felâketi gazetelerde okumaktayız. Elektrik tellerinin tehlikeli olduğunu bilmeyen ve etrafa cesaretli olduğunu kanıtlamaya çalışan kişi, farkına varmadan hayatına son verebilir. Bu nedenle, bir taraftan kendimize güvenmemiz, di-

ğer taraftan da bu güveni kazanacak bilgi ile donanmamız ve yine de tedbiri elimizden bırakmamamız gerekir.

Güven hissi, kişinin her zaman doğru seçim yapmış olduğunu bilmesidir. Öğrenici durumundaki kişi, kendine sunulan sorulara verdiği doğru yanıtlarından dolayı takdir edilirse, içindeki güven duygusu gelişir ve öğrenme hevesi artar.

Çocuğa herhangi bir işe başlamadan önce, ona ne kadar güvenildiği söylenirse çocuk da o denli başarılı olur. Çocuğumuz, başarılı olacağına güvendiğimizi ve bu başarıyı elde edecek yetileri olduğunu düşündüğümüzü duyunca kendine güveni artacaktır. Bu konuşmalarımızda duygularımızı çocuklarımızla paylaştığımız zaman, onlar da başarı yolundaki çabalarını artıracaklardır. O nedenle, çocuklarımızı, bu yolda güçlendirmemiz ve koşullandırmamız gerekir. Çocuğa devamlı, “Sen yapamazsın. Sen beceremezsin.” dersek, o da el attığı hiçbir işi başarı ile sonuçlandıramayacaktır. Buna karşın çocuğumuza “Sen yaparsın, sana güveniyorum.” deyince, ona da başarıma ve çalışma isteği gelir ve bu yolda tüm yetisini ve çabasını kullanmaya başlar.

AÇEV’in düzenlediği bir baba okulunda (Milliyet, Mart 2003), çocuk eğitiminde güdülemenin önemini göstermek için babalarla bir çalışma yapılıyor ve “basket” potasına atar gibi çöp kovaasına kâğıt toplar atırılıyor. İlginç olan, öğretmen, “Başarabilirsin.” dediğinde babalar basket atmayı başarı-

“Çocuğumuz,
başarılı
olacağına
güvendiğimizi
ve bu başarıyı
elde edecek
yetileri olduğunu
düşündüğümüzü
duyunca
kendine güveni
artacaktır.”

yor. Bu da gösteriyor ki hangi yaşta olursak olalım, bizim kendimize olan güvenimiz, karşımızdakinin bize olan güven ve beklentisine paralel olarak gelişiyor.

Olumsuz güdüleme de çocuğun güvenini sarstığı için başarısını azaltıyor. İşte olumsuz güdülemenin hayvanlar üzerindeki etkisini vurgulayan güzel bir öykü:

KURBAĞALAR

Günlerden bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmış. Yarış başlamış. Gerçekte seyirciler yarışmacıların hiçbirinin kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Yalnızca şu sesler duyulabiliyormuş:

“Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden biri inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağıryorlarmış:

“Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!...” Sonunda, biri



dışında kurbağaların tümünün de cesareti kırılmış ve yarışı bırakmış. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayretle direnerek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Seyirci kurbağalar şaşkınlık içinde onun bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler.

Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş:

“Bu işi nasıl başardın?”

O anda farkına varmışlar ki... Kuleye çıkmayı başaran kurbağa sağırmış!

Siz de olumsuz düşünen insanları duymayın... Onlar kalbinizdeki umutları çalarlar!

(<http://www.ilgaz18.com/devam.asp?idyazar=61>)

Bu öyküden alınacak iki ders var:

1. Olumsuz düşünceler içinde olan kişilere kulak vermeyin ve kalbinizin sesini dinleyerek başarı yolunda tüm gücünüzü kullanın.

2. Sözcüklerin gücünü aklınızdan çıkarmayın. Her duyduğunuz ve okuduğunuz şey, sizin gerçekleştirmek istediğiniz eylemleri etkiler. Olumlu ifadeler başarılı eylemelere sürükler kişileri, olumsuzlar ise başarısızlığa sürükler.

Bu öyküde de görüldüğü gibi olumsuz olmak, karşıdakinin güvenini ve sonuçta başarısını baltalamaktadır. O nedenle çocuklarımıza olumsuz güdülemede bulunmayalım. Böyle olan insanları da dinlemeyelim; yalnızca kendi olumlu doğrultularımızda güven içinde yürüyelim. Bunu çocuklarımıza da her zaman anımsatalım ki, onlar da her zaman olumlu düşünerek hedeflerine ve hayallerine ulaşsınlar. Ken-

**“Bizler
çevremizden
ne kadar çok
manevî destek
alırsak, o kadar
başarılı oluruz.”**

dilerini olumsuz bir ortamda bulsalar bile, hayallerini gerçekleştirmek için bazen sağır olmak gerektiğini de bilsinler.

Bizler çevremizden ne kadar çok manevî destek alırsak, o kadar başarılı oluruz. O nedenle de çocuklarımızdan da bu manevî desteği esirgemeyelim. Onlara en büyük katkımız bu yolda olacaktır.

Ayrıca, anne babanın çocuklarına sarılarak, sırtlarını okşayarak onlara güvendiklerini göstermesi, çocuklardaki stresi azaltmakta, hatta gidermekte ve böylece attıkları adımlarda daha başarılı olma şansını artırmaktadır. Miami Üniversitesinde yapılan bir araştırmada (Milliyet, 11 Mart 2003,) el ele tutuşmanın stres hormonu olarak nitelendirilen “kortisol”u azalttığı ve “serotonin” ve “dopamin” olarak bilinen, insana kendini iyi hissettiren kimyasalların salgılanmasını hızlandırdığı ortaya çıkmıştır.

Anne baba olarak da çocuklarımızın olumlu yönlerinin her zaman farkında olduğumuzu, onları takdir ederek belirtirsek, onlara bu takdir edilme deneyimini sunmuş oluruz. Edindikleri bu olumlu deneyim, onlarda güven hissini geliştirir ve aynı doğrultuda davranışlarını sürdürmeye çalışırlar. Hatta bu güven ve güdüleme köklü bir biçimde verildiğinde, çocuklar o kişileri kaybetseler de aldıkları güç hiçbir zaman kaybolmaz; hatta daha da kuvvetlenir. Şimdi okuyacağınız öykü buna çok güzel bir örnek oluşturmakta:

BABAM SEYREDİYOR

Ortaokulda okuyan ve kısa bir süre önce annesini kaybeden genç, babasıyla birlikte yaşıyordu. Babasıyla aralarında çok güzel bir dostluk vardı. Genç, okulun futbol takımındaydı. Takımdaydı ama, ufak tefek yapısı ve deneyimsizliği nedeniyle hoca ona bir türlü maçlarda görev vermiyordu. Bu yüzden her zaman yedek kulübesinde otururdu. Buna karşın babası, hiçbir maçını kaçırmaz ve her zaman ayağa kalkıp tezahürat yapardı.

Liseye başladığında yine sınıfın en sıksa öğrencisiydi. Fakat babası onu hep futbol oynamaya teşvik etti; bununla birlikte, eğer istemezse oynamayabileceğini de belirtti. Delikanlı, futbolu seviyordu ve takımında kalmaya karar verdi. Her idmanda elinden geleni yapıyor, takımın as oyuncusu olmaya gayret ediyordu. Ama sürekli yedek kulübesinde oturmaktan kurtulamadı. İnançlı babası tribünde her zamanki yerini alıp oğlunu desteklemek için tezahürat yapmayı sürdürüyordu.

Genç, üniversiteye başladığında futbol onun için önemini kaybetmeye yüz tuttu, ama yine de elinden geleni yaptı. Herkes onun okul takımına giremeyeceğinden emin olsa da o bunu başardı. Takımın antrenörü onu listeye dâhil ettiğini, çünkü her idmana yüreğini koyduğunu ve takımın diğer üyelerini de olumlu etkilediğini itiraf etti. Takıma girebilmesi onu o kadar heyecanlandırdı ve sevindirdi ki, soluğu en yakın telefon kulübesinde aldı ve babasına müjdeyi ver-

di. Onun bu başarısına sevinen baba, mutluluğunu paylaştı ve kendisine maçların sezonluk biletlerini göndermesini istedi.

Üniversitede dört yıl boyunca hiçbir idmanı kaçırmayan genç, ne yazık ki hiçbir maçta oynayamadı. Futbol sezonunun sonlarına doğru, büyük bir eleme maçının idmanı için sahaya çıkmaya hazırlanan gencin yanına, elinde telgrafla antrenörü geldi. Delikanlı telgraflı okuyunca ölüm sessizliğine büründü. Güçlükle yutkunarak hocasına şunları söyledi: “Bu sabah babam ölmüş, izninizle bugün idmana gelmem?” Hocası şefkâtle onun boynuna sarıldı ve “Bu hafta dinlen evlât.” dedi. “Ama cumartesi günkü

maça gelmeyi de aklından geçirme.” Cumartesi geldi çattı ama okul takımının durumu hiç de iyi değildi. Maçın



sonlarına doğru bir kişi sessizce soyunma odasına girdi, formasını ve futbol ayakkabısını giyip sahanın kenarına çıktı. Babası ölen ufaklıktı bu! Antrenör ve oyuncular, bu azimli arkadaşlarını bu kadar kısa sürede tekrar aralarında görmekten son derece şaşır-mışlardı. Hocasının yanına giden genç, “Lütfen, izin verin oynayayım.” dedi. “Bugün oynamak zorunda-yım.” Hocası önce onu duymamış gibi davrandı. Böylesine zor bir eleme maçında takımının en kötü oyuncusunu sahaya çıkarmasına olanak olmadığını düşünüyordu. Ama genç o kadar ısrar etti ki, sonun-da ona acıyan hocası razı oldu. Gencin oyuna girmesinin üstünden çok geçmemiştir ki, hem hoca, hem oyuncular hem de arkadaşları gördüklerine inana-madılar. Daha önce hiç oynamamış bu meçhul ufak-lığın her hareketi harika, attığı her pas isabetliydi. Karşı takımın oyuncuları onu durduramıyordu. Ko-şuyor, pas veriyor, savunmaya geçiyor ve maçın yıl-dızı gibi parlıyordu. Sonunda gencin takımı aradaki farkı kapattı, nihayet atılan gollerle de beraberliği yakaladı. Ve son saniyelerde ufaklık topu tek başına sürükleyip herkesi geçti ve galibiyet golünü attı. Maç bitmişti, okulun taraftarları sevinç çılgınlıkları atıyor, arkadaşları ufaklığı omuzlarında taşıyordu. Seyirci-ler stadyumu terk ettikten, oyuncular duşlarını alıp soyunma odasını boşalttıktan sonra, takımın hocası ufaklığın bir köşede tek başına sessizce oturduğunu fark etti. Yanına gidip: “Evlât, inanmıyorum. Bugün bir harikaydın. Sana ne oldu, bunu nasıl yaptın anlat

bana.” dedi. Hocasına bakan genç, gözleri dolu dolu şunları anlattı: “Babamın öldüğünü biliyorsunuz. Peki, onun gözlerinin görmediğini de biliyor muydunuz?” Delikanlı güçlkle yutkundu, Gülümsemeye çalıştı. “Babam bütün maçlara geldi. Çünkü görmediği hâlde beni desteklemek istiyordu. Ve ancak bugün ilk kez beni görebilirdi. Ben bu fırsatı kullanmak ve oynayabildiğimi ona göstermek istedim!”

(www.kircicekleri.com/babamseyrediyor.htm)

Ödüllendirme, çocukların eğitimde çok büyük rol oynayan bir unsurdur. Anne babalar genelde çocuklarının doğru yaptıkları işleri ve davranışları olağan olarak kabul eder ve yaptıkları her yanlış cezalandırma yoluna giderler. Eğer anne baba yersiz ve aşırı tepki koyarsa, yahut aynı tür bir yanlış için çocuğunu bir kez cezalandırır, başka bir kez hoşgörü ile karşılırsa, çocuğun hem kendine hem de ailesine karşı olan güveni sarsılır. Cezalandırma ve ödüllendirme konusunda www.hastarehberi.com sitesinden alınan bilgilere göre ödüllendirme şekilleri uzmanlarca yaşa göre şu biçimde belirtilmiştir:

1- Bebeklik döneminde ödüllendirme şekli:

Öpme, okşama, sevmeye, kucaklama, onunla oynama, onu besleme, gezdirmeye, onunla meşgul olma, onunla konuşma, onu sevdiğini hissettirme vb... Bu davranışların normal zamanda yapılması zaten gereklidir. Ancak ödüllendirilmek istendiğinde özellikle yapılması önemlidir.

2- Okul öncesi dönemde ödüllendirme şekli:

Öpme, okşama, sevmeye, kucaklama, onunla oynama, onunla gezme, birlikte vakit geçirme, sözlü olarak onaylandığını vurgulama, onun hoşuna gidecek iltifatlarda bulunma, onun sevildiğini hissettirme, onun gelişim dönemine uygun oyuncak ve hediyeler alma (Bu hediyelerin manevî değeri ön plana çıkarılmalıdır.).

3- Okul döneminde ödüllendirme şekli:

Öpme, okşama, sevmeye, onunla oynama, onunla birlikte gezme, birlikte ders çalışma, onaylandığının hissettirilmesi, onun kabiliyetlerini ön plana çıkaracak program ve etkinliklere yönlendirme, onun hoşuna gidecek iltifatlarda bulunma vb.

(Sabah gazetesi pazar ilâvesi, 2 Mart 2003)

CEZALANDIRMA YÖNTEMLERİ

1- Uyarılmalı: Çocukların ilk yaptığı hata eğer çok büyük bir sonuç doğurmayacak şekildeyse, anne baba uyarmakla yetinmelidir. Uyarının da bir cezalandırma olduğu unutulmamalıdır. Bu yeri geldiğinde anlık bir kaş çatılması şeklinde de olabilir. Çocuğa mesaj olarak, yaptığı davranışın onaylanmadığı bir tepki ile (sözle veya davranışla) iletilmelidir.

2- Konuşulmalı: Yapılan hatanın şiddeti artmış ise ya da tekrarlayan bir hataysa; çocuk ile yaşına uygun bir şekilde, bu durumun zarar verdiği ve doğrusunun yanlış olduğu, davranışın tekrarı hâlinde

sonuçlarının neler olacağı konuşulmalıdır. Bu yaklaşım, açık olarak sizin tarafınızdan bu davranışın istenmediğinin belirtilmesidir.

3- Cezalar anımsatılmalı: Yapılan hatanın devamı durumunda, hatanın büyüklüğü ne olursa olsun, anne baba tekrar çocuğu ile sevgi dolu ve ılımlı bir ortam oluşturarak, çocuğa yönelik aşırı tepki ve yargılamadan kaçınarak konuşmalı ve çocuğa bu davranışın tekrarı hâlinde ne gibi ceza alabileceği belirtilmelidir. Bu noktada çocuğun yaşına göre anne babanın konuşma biçimi ve dili çok önemlidir. Kesinlikle bu durum mücadele ve tartışma ortamına dönüştürülmemelidir. Çünkü bu ortam iki tarafa da zarar verir, ilerleyen dönemlerdeki ilişkiyi zedeler.

4- Ceza uygulanmalı: Konuşma ve söylenen cezalandırma uyarılarına karşın devam eden yanlışlarda, anne babanın söz ettikleri cezayı uygulamaları gerekir. Anne babalar, yapamayacakları cezalandırma yöntemini çocuğa kesinlikle söylememelidir. Cezalandırmanın şekli çok önemlidir. Çocuk psikiyatristlerinin önerdiği cezalandırma yöntemi, çocuğun sevdiği şeylerden yoksun bırakılması şeklindedir. Fiziksel cezaların çocuklara uygulanması son derece sakıncalıdır ve çocukların anne baba ile ilişkisini zedeler ve ortamı daha gergin hâle



getirir. Erken yatma, odasında yalnız olarak iki-üç dakika bekleme gibi basit cezalandırma tekniklerinin kullanılması da uygun olur. Ama cezalandırılma sırasında çocukların gururu incitilmeden ve öz güvenleri zedelenmeden uygun bir dil ve takdim ile bunun yapılması gerekir.

5- Uzmana başvurmalı: Aldığınız bütün önlemlere karşın önüne geçilemeyen sıkıntılar için anne babaların bir uzmana başvurmayı ihmal etmemeleri gerekir.

(Sabah gazetesi pazar ilâvesi, 2 Mart 2003)

Çocuğa güven duygusunun aşılmasında anne baba kadar öğretmenin de rolü çok büyüktür. Aşağıdaki öykü bir öğretmenin öğrencisine gösterdiği güvenin, çocuğun başarısında ve tüm yaşamındaki rolünü çok güzel bir biçimde vurgulamaktadır:

ÖĞRETMEN

Öğretmenin adı Bayan Thompson'du ve 5. sınıf öğrencilerinin önünde ayakta durduğu ilk gün onlara bir yalan söyledi. Çoğu öğretmen gibi, onlara baktı ve hepsini aynı derecede sevdiğini söyledi. Bu mümkün değildi, çünkü orada en önde, sırasına âdetta çökmüş gibi oturan küçük bir öğrenci vardı.

Adı Teddy Stoddard. Bir önceki yıl, Bayan Thompson, Teddy'yi gözlemiş, onun diğer çocuklarla oynamadığını; giysilerinin kirli ve kendisinin de banyo yapmamış hâlde olduğunu görmüştü ve bunu ona söylerse Teddy mutsuz olabilirdi.

“Çocuğa güven duygusunun aşılmasında anne baba kadar öğretmenin de rolü çok büyüktür.”

Çalıştığı okulda Bayan Thompson, her öğrencinin geçmişteki kayıtlarını incelemekle de görevlendirilmişti ve Teddy'nin bilgilerini en sona bırakmıştı. Onun dosyasını incelediğinde şaşırıldı. Çünkü; birinci sınıf öğretmeni: "Teddy zeki bir çocuk ve her an gülmeye hazır. Ödevlerini düzenli olarak yapıyor ve çok iyi huylu... Arkadaşları onunla olmaktan mutlu..." diye yazmıştı.

İkinci sınıf öğretmeni:

"Mükemmel bir öğrenci, arkadaşları tarafından sevilen bir çocuk, fakat annesinin amansız hastalığı onu üzüyor ve sanırım evdeki yaşamı çok zor..." diyordu.

Üçüncü sınıf öğretmeni:

"Annesinin ölümü onun için çok zor oldu. Babası ona yeterince ilgi gösteremiyor ve eğer bir şeyler yapılmazsa evdeki olumsuz yaşam onu etkileyecek." diye yazmıştı.

Dördüncü sınıf öğretmenine gelince:

"Teddy içine kapanık ve okula hiç ilgi göstermiyor, hiç arkadaşı yok ve bazen sınıfta uyuyor." demişti.

Şimdi Bayan Thompson sorunu çözmüştü ve kendisinden utanıyordu. Öğrenciler ona güzel kâğıtlara sarılmış, süslü kurdelelerle paketlenmiş yeni yıl hediyelerini getirdiğinde kendini daha da kötü hissetti. Çünkü Teddy'nin armağanı kaba kahverengi bir keşe kâğıdına beceriksizce sarılmıştı. Bunu diğer öğrencilerin önünde açmak ona çok acı verdi.

Bazıları, paketten çıkan, sahte taşlardan yapılmış, birkaç taşı düşmüş bileziği ve üçte biri dolu parfüm şişesini görünce gülmeye başladılar, fakat öğretmen, bileziğin ne kadar zarif olduğunu söyleyerek ve parfümden de birkaç damlayı bileğine damlatarak onların bu gülmelerini bastırdı.

O gün okuldan sonra Teddy, öğretmenin yanına gelerek; “Bayan Thompson, bugün hep annem gibi kokunuz.” dedi.

Çocuklar gittikten sonra öğretmen yaklaşık bir saat kadar ağladı. O günden sonra da çocuklara okuma, yazma, matematik öğretmekten vazgeçerek onları eğitmeye başladı. Teddy’ye özel bir ilgi gösterdi. Onunla çalışırken zekâsının tekrar canlandığını hissetti. Ona cesaret verdikçe çocuk geliyordu. Yılın sonuna dek, Teddy sınıfın en çalışkan öğrencilerinden biri olmuştu.

Öğretmenin, “Hepinizi aynı derecede seviyorum.” yalanına karşın Teddy, onun en sevdiği öğrenci olmuştu.

Bir yıl sonra, kapısının altında bir not buldu. Teddy’ dendi. Tüm yaşantısındaki en iyi öğretmenin kendisi olduğunu yazıyordu. Ondan yeni bir not alana kadar 6 yıl geçti. Notunda liseyi bitirdiğini ve sınıfındaki üçüncü en iyi öğrenci olduğunu ve Bayan Thompson’un hâlâ hayatında gördüğü en iyi öğretmen olduğunu yazıyordu. Dört yıl sonra, bir mektup daha aldı Teddy’den. O dönemin kendisi için zor olduğunu çünkü üniversitede okuduğunu ve

çok iyi dereceleyle mezun olmak için çok çaba harcaması gerektiğini yazıyordu. Ve Bayan Thompson hâlâ onun hayatında tanıdığı en iyi öğretmendi. Daha sonra dört yıl daha geçti ve bir mektup daha geldi. Çok iyi bir dereceleyle üniversiteden mezun olduğunu ama daha ileriye gitmek istediğini yazıyordu. Ve hâlâ bayan Thompson onun tanıdığı ve en çok sevdiği öğretmendi. Bu kez mektubun altındaki imza biraz daha uzundu: Theodore F. Stoddard Tıp Doktoru.

Bu öykü burada bitmedi. İlkbaharda bir mektup daha aldı Bayan Thompson. Teddy hayatının kıızıyla tanıştığını ve evleneceğini yazmıştı. Babasının birkaç yıl önce öldüğünü, Bayan Thompson'un düğünde damadın anne ve babası için ayrılan yere oturup oturamayacağını soruyordu. Tabi ki oturabilirdi.

Tahmin edin, ne oldu? Bayan Thompson törene giderken özenle sakladığı birkaç taşı düşmüş olan o bileziği taktı, Teddy'nin ona verdiği ve annesi gibi koktuğunu söylediği parfümden sürmeyi de ihmal etmedi.

Birbirlerini sevgiyle kucaklarlarken, Teddy, onun kulağına "Bana inandığınız için çok teşekkürler Bayan Thompson, kendimi önemli hissetmemi sağladığınız için ve beni böyle değiştirdiğiniz için de..." diye fısıldadı.

Bayan Thompson gözünde yaşlarla ona karşılık verdi: "Yanılıyorsun Teddy... Ben değil, sen bana öğrettin.

*Seninle karşılaşıncaya kadar ben öğretmenliği
bilmiyormuřum!...”*

*Yazarı bilinmiyor. İngilizceden çeviren: Doğugül
Kan.*

(<http://www.balca.net/hikaye10046.aspx>)

BEKLENTİ İLKESİ

“Yaşamımız yaşadıklarımızla değil, beklentilerimizle şekillenir.”

Bernard Shaw

Neye bakarsak onu görürüz. Neye baktığımız da beklentilerimize bağlıdır. İnanığımız, beklediğimiz, umut ettiğimiz şeyler deneyimlerimizi yaratır ve renklendirir.

Ne kadar olumlu beklenti ve inançlar içinde olursak o kadar olumlu deneyimler geçirme olanağımız doğar. Her yeni beklenti, yeni bir seçim gerektirir. O nedenle beklentilerimiz ne kadar olumlu olursa deneyimlerimiz de o kadar olumlu olur.

► *Ebeveyn olarak çocuğunuzdan belirli beklentilerinizin olduğunu ona hissettirir veya açıkça söyler misiniz?*

► *Çocuğunuz belirli bir işe adım atmadan önce bu işle ilgili olarak ona, kendisini nelerin beklediği konusunda düşünme alışkanlığı kazandırmaya çalışır mısınız?*

► *Çocuğunuz, yaşamda karşılaşılabileceği ipuçlarını değerlendirme konusunda aydınlatma yoluna gider misiniz?*

► *Çocuğunuzla, çevresindeki kişilerden beklediği davranışları tartışır mısınız? Aynı şekilde çevresindekilerin de ondan aynı tür davranışları bekleyeceği konusunda çocuğunuzun aydınlatır mısınız?*

Çocuklar erken yaşlarda oyuncaklarını ev eşyasından seçerler. En çok sevdikleri şeyler tabak, tencere, sopa, kutu gibi nesnelere. Bunları seçmelerindeki neden, bunları kendi hayallerinde istedikleri şekle ve biçime sokabilmeleri ve istedikleri gibi onlarla oynayabilmeleridir. Bir anlamda bu tür nesnelere onların tüm beklentilerine yanıt verir. Çetin Altan, **Terso** adlı makalesinde, (Milliyet, 19 Mayıs 2003) çocukların bu ruh hâlini çok güzel yansıtmıştır:



Hani çocuklar vardır, tahtadan bir sopaya at gibi binerler. Onun at olduğuna öylesine inanırlar ki, okşarlar, severler, yem verirler ona. Ve bir an:

— At değil o, odun parçası deyiverseniz...

O uyanışta görülen gerçek asıl gerçektir ama, çocuk yüz yüze gelmek istemez o gerçekle... Düşte yaşarken aldığı zevki, o gerçek vermez kendisine...

Olayları değerlendirmemiz de beklentilerimizle orantılıdır. Nereye baktığımız, neyi görmeyi beklediğimize bağlıdır. Örneğin, otobüse bindiğimiz zaman eğer “Boş yer var mı? Hemen bir boş koltuk bulup oturayım.” beklentisi içinde isek, sadece boş koltuklara odaklanırsak ve diğer koltuklarda oturanları gözümüz görmeyiz bile. Oysa aynı otobüse girerken kafa-

“Önemli olan,
verilen bilgilerde
ve gözlemlenen
olaylarda
ipuçlarını
iyi değerlendir-
mektir.”

mızda, “Tanıdık biri var mı otobüste?” sorusu varsa, o zaman otobüsteki tanıdık kişiyi görme şansımız artar.

Beklentilerimizi genelde çevremizde gördüğümüz ve algıladığımız konulara ilintileriz. O nedenle çevremizi ve verilen bilgileri iyi algıyorsak, beklentilerimizi de o doğrultuda yönlendirebiliriz. Önemli olan, verilen bilgilerde ve gözlemlenen olaylarda ipuçlarını iyi değerlendirmektir. Başarı hep o ipuçlarında yatmaktadır. Henry Ford ve genç bir adamı konu alan aşağıdaki öykü, bu felsefeyi çok iyi yansıtmaktadır:

HENRY FORD VE GENÇ

ABD’de işsiz bir genç, otomotiv sanayinin öncüsü, ünlü iş adamı Henry Ford’dan iş istemek için bürosuna gider. Sekreterden sekiz ay sonraya randevu alabilir. Randevu günü büroya gelen genç; sekretere iş görüşmesi için randevusu olduğunu söyler. Sekreter, “Ford şu an dışarı çıkıyor. Siz de onu takip edin lütfen!” der. Bir arabaya biner Ford. Genç de yanındadır. Yol boyu hiç konuşulmaz.

Arabadan inip büyük bir mağazaya doğru yürürler. Kapıdakiler, Ford’u büyük bir saygıyla karşılarlar. Birlikte mağazayı gezdikten sonra, aynı şekilde 2, 3, 4, ve 5 büyük mağaza daha gezerler ve ardından dönüş için tekrar otomobile binilir. Genç daha fazla dayanamaz ve sorar; “Sayın Ford, benimle iş görüşmesi yapmayacak mısınız?” “Ya demek öyle?... Peki o hâlde!” der Ford ve arabayı durdurup, kahramanımızın inmesini ister. Genç, arabadan indikten sonra

Ford oradan hızla uzaklaşır. Orası şehirden uzak, tenha bir yerdir. Gencin cebinde ise hiç para yoktur. Sinirli bir şekilde söylenerek yürümeye başlar.

Neden sonra kan ter içinde evine gelir. Bir taraftan da düşünür: "Mutlaka bir ders vermek istedi. Ama ne?" Günlerce düşünüp gizli mesajın ne olduğunu çözmeye çalışır. Genç bir gün hızla yerinden kalkar: Ford'la ilk ziyaret ettikleri mağazaya koşar. Genci gören mağaza yetkilileri genci ayakta karşılarlar, büyük bir saygı ve iltifat gösterirler. Her sorusuna sanki karşılarında Ford varmış gibi nezaketle yanıt verirler. Genç mağaza yetkililerine; "Ürünlerinizi pazarlamak istiyorum." der. Mağaza yetkilileri; "Buyurun istediğiniz kadar alın satın, parasını sonra ödeyin!" diye yanıt verirler.

Genç aynı şekilde 2, 3, 4, ve 5. mağaza yetkilileriyle anlaşır. Bundan büyük yardım mı olur bir insan için? Sonra, tutun tutabilirsiniz... Kahramanımız 5 yıl içinde ABD'nin en iyi iş adamlarından biri olur. "Eh Ford'u bir ziyaret edeyim de kendisine teşekkürlerimi sunayım artık!" diye düşünür. Gidip Ford'un sekreterine söyler söylemez aldığı yanıt ilginçtir.: "Buyurun efendim, Bay Ford sizi bekliyor." Ford gence şunu söyler: "Aynı yerde arabadan indirdiğim ne ilk kişisiniz, ne de son. İçlerinden bir tek siz anladınız ne demek istediğimi. O günden beri, hayranlıkla takip ediyordum sizi!"

(<http://212.154.21.40/2001/02/11/insankaynaklari/insankaynaklaridevam.htm#2>)

“Bizi ilgilendiren, çocuğumuzun vardığı başarısız sonuçlar değil, onu başarıya götürecektür yöntemler kullanılabilirliği olmalıdır.”

Genç, Henry Ford’un gizli mesajı üzerinde durmamış olsaydı, o da diğerleri gibi şansını yitirmiş olacaktı. O nedenle başarısızlık karşısında “Şanssızım.” yerine “Olayları ve verilen bilgileri nasıl değerlendirebilirim?” diye düşünmekte yarar var. Bu ilkeyi hem kendimiz edinir hem de çocuğumuzun edinmesine yardımcı olursak, her ikimiz de olaylar karşısında ve verilen mesajlar üzerinde düşünerek ipuçlarını ortaya çıkarma yetimizi geliştirmiş oluruz. Bu da başarının yolunu bize açmış olur.

Bazen olumlu beklentilerle yola çıktığımız hâlde başarısızlığa uğrayabiliriz. Bu tür başarısızlıklar bizi üzmemeli. Böyle durumlar karşısında, başarısızlığa neden olan olayları gözden geçirerek bu konu ile ilgili beklentilerimize yeni bir biçim vermeye çalışmalıyız. Bu konuda çocuklarımıza da yardımcı olabiliriz. Örneğin, çocuğumuz, ilk deneyiminde başarılı olmasa da, ona beceri ve yetilerine inandığımızı belirtmeliyiz. Bizi ilgilendiren, çocuğumuzun vardığı başarısız sonuçlar değil, onu başarıya götürecektür yöntemler kullanılabilirliği olmalıdır.

Eğer olumsuz beklentiler ve inançlar içine girersek, beklentilerimiz ve inançlarımız doğrultusunda karşımıza çıkan olaylara da olumsuz yönde yorum getiririz. Örneğin, “İnsanlara güvenilmez.” diye bir inancımız varsa, insanları o filtreden görerek değerlendirme yoluna gideriz ve bu da bizi insan ilişkilerimizde olumsuz ve başarısız kılar.

Çevreden çok kendi doğrularını ön plana alan kişilerde bu durum daha sık görülmektedir. Aşağıdaki fıkra bu olguyu çok iyi bir şekilde vurgulamaktadır:

SİNEMA

Sinemada arka sırada oturan iki arkadaşın durmadan fısıldaşarak konuşmalarına çok kızıştı. Arkasına dönüp söylendi:

“Afedersiniz ama konuşmalarınızdan tek bir sözcük bile anlamıyorum!”

Arka sıradaki adam ters ters söylendi:

“Ayıp ayıp! Konuşmamızı dinlemeye ne hakkınız var?”

Yalvaç Ural, MİÇO, Milliyet, Haziran 2003

Bazı kişiler beklentileri doğrultusunda inançlarına o kadar sadık kalırlar ki, iletişimdeki hiçbir ipucu onları ayıltmaz ve başkaları tarafından patavatsız olarak adlandırılırlar. Yine bunu bir fıkra ile örneklemek istiyorum:

PATAVATSIZ

İleri geri sözleri ve patavatsızlığıyla ünlü Sedat, yoldan geçen bir adama seslendi:

“Merhaba Tarık! Görmeyeli ne kadar zayıflamış ve değişmişsin!...”

“Affedersin ama, benim adım Tarık değil!”

“Yaa, demek adın da değişti?...”

Yalvaç Ural, MİÇO sayfası, Milliyet, Haziran 2003

“Deneyimlerimizden ders alarak beklentilerimizi olumlu bir biçimde değiştirirsek, o bizim için en büyük kazanç olur.”

Beklentilerimiz iletişimimiz sırasında yanlış yorumlar yapmamıza yol açabilir. Ancak, deneyimlerimizden ders alarak beklentilerimizi olumlu bir biçimde değiştirirsek, o bizim için en büyük kazanç olur. İşte buna örnek çok güzel bir öykü:

TAŞ

Genç bir yönetici, yeni Jaguar'ı içinde kurulumuş, biraz da hızlıca, bir mahalleden geçiyordu. Park etmiş arabaların arasından yola fırlayan bir çocuk olabilir düşüncesiyle dikkatini daha çok yol kenarına vermişti. Bir şeyin yola fırladığını görünce hemen fren yaptı ama aracı durdurana kadar geçen mesafede yola çocuk fırlamadı. Bunun yerine, yepyeni arabasının yan kapısına büyükçe bir taş çarptı. Adam hızlıca frene yüklendi ve taşın fırlatıldığı boşluğa doğru geri geri gitti.

Sinirlenmiş olan genç adam arabasından fırladı ve taşı atan çocuğu kaptığı gibi yakında park etmiş olan bir arabanın gövdesine sıkıştırdı. Bunu yaparken de bağıırıyordu: “Sen ne yaptığını sanıyorsun serseri? Bu yaptığın ne demek oluyor? O gördüğün yepyeni ve pahalı bir araba ve attığın o taşın mahvettiği yeri düzelttirmek için kaportacıya bir sürü para ödemek zorunda kalacağım. Neden yaptın bunu?”

Küçük çocuk üzgün ve suçlu bir tavır içindeydi. “Lütfen, amca, lütfen kızmayın. Ben çok üzgünüm ama başka ne yapabilirdim, bilemedim. Taşı attım

çünkü işaret etmeme karşın diğer arabalar durmadı.”

Çocuk, gözlerinden süzülen yaşları elinin tersiyle silerek park etmiş bir aracın arkasını işaret etti.

“Abim orada. Yokuştan aşağı yuvarlandı ve tekerlekli sandalyesinden düştü ve ben onu kaldıramıyorum.”

Çocuğun şimdi hıçkırıklardan omuzları sarsılıyordu ve şaşkın adama sordu:

“Onu kaldırıp tekerlekli sandalyesine oturtmama yardım edebilir misiniz? Sanırım abim yaralandı ve benim için çok ağır.”

Ne diyeceğini bilemez hâlde, genç yönetici boğazındaki düğümden yutkunarak kurtulmaya çalıştı. Yerde yatan sakat çocuğu kaldırıp tekerlekli sandalyesine oturttu, cebinden temiz ve ütülü mendilini çıkartıp, çeşitli yerlerinde oluşmuş, kanayan yara ve sıyrıkları dikkatlice silmeye çalıştı. Bir şeyler söyleyemeyecek kadar duygulanmış olan genç adam, abisinin tekerlekli sandalyesini iterek yavaş yavaş uzaklaşan çocuğun ardından bakakaldı. Jaguar marka arabasına geri dönüşü yavaş yavaş oldu ve yol ona çok uzun geldi.

Arabanın yan kapısında taşın bıraktığı iz çok derin ve net görülür şekildeydi ama adam orayı hiçbir zaman tamir ettirmedi. Oradaki izi, şu mesajı hiç unutmamak için sakladı: “Hiçbir zaman yaşamın içinden, seni durdurmak ve dikkatini çekmek için bi-

“Başarıyı elde edebilmek için ilk önce bizi engelleyen olumsuz inançlardan arınmamız gerekir.”

rilerinin taş atmak zorunda kalacağı kadar hızlı geçme. Tanrı ruhumuza fısıldar ve kalbimizle konuşur. Bazen, onu dinlemek için vaktimiz olmuyorsa, bize taş fırlatmak zorunda kalır.”

Fısıltıyı dinle veya taşı bekle... Seçim senin...

(<http://suzinak2002.sitemynet.com/oyku19.htm>)

Arabadaki iz, genç adamın beklentilerindeki değişimin bir sembolü olarak kaldı. Genç adam artık, hiçbir zaman yaşamın içinden, kendini durdurmak ve dikkatini çekmek için birilerinin taş atmak zorunda kalacağı kadar hızlı geçmemesi gerektiği inancına varmıştı.

Görüldüğü gibi, başarıyı elde edebilmek için ilk önce bizi engelleyen olumsuz inançlardan arınmamız gerekir. Ancak bu yolla olumlu eylemleri gerçekleştirme cesaretini elde edebiliriz. O nedenle, beklenti ilkesi eski inançlarımızı ve varsayımlarımızı gözden geçirmemizin önemini vurgular.

Eğer sorunlardan arınmak istiyorsak, çözümlere odaklanmamız gerekir, problemlerin kendisine değil. Beklentiler doğrultusunda yapacağımız seçimler bizi yeni çözümlere götürecektir. Çözümlere varabilmek için de bilge bir kişi gibi kendimize şu soruları sorarak yaşamımızın muhasebesini yapmalıyız:

- İnsanlara yardım etmek için ne yapıyorum?
- Ne ile hatırlanacağım?
- Başkalarının yaşamını daha iyi veya mutlu kılarak bir fark yaratabiliyor muyum?

İşte Mimar Sinan'ın ünlü Süleymaniye Camii ile ilgili ileriye dönük beklentileri ve bu beklentiler doğrultusunda halkına yararlı olma niyetini yansıtan bir öykü:

Birkaç yıl önce, Süleymaniye Camii'nin yıkılma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı anlaşılmış. Eğer çözüm bulunamazsa, koca cami kısa bir zaman içinde yıkılacaktı. Caminin tüm taşıyıcı yükü kemerlerindeymiş. Bu kemerlerin ortalarında bulunan kilit taşları zamanla aşınmış. Ama elde yazılı bir proje olmadığı için nasıl değiştirileceği bilinmiyordu.

Hemen Türkiye'nin en yetkin mühendis ve mimarlarından oluşan bir heyet oluşturulmuş. Ortaya bir sürü fikir atılmış. Her kafadan bir ses çıkmış ama sonuç alınamamış. Tartışmalar sürerken caminin içinde büyük bir karmaşa sürüyormuş. Ülkenin çeşitli bilim kuruluşlarından bir sürü mimar, mühendis kemerleri inceliyormuş. Bu adamlardan biri ortalarda dolanırken, kazara, gizli bir bölme bulmuş. Bölmede, üzerinde eski yazı olan bir not varmış. Uzmanlara incelenen kâğıdın orijinal olduğu belgelenmiş.

Bu kâğıt parçası bizzat Mimar Sinan'ın imzasını taşıyan bir mektupmuş. Mektupta yazılanlar tercüme ettirilince ortaya şöyle bir metin çıkmış. "Bu notu bulduğunuza göre kemerlerden birinin kilit taşı aşındı ve nasıl değiştirileceğini bilmiyorsunuz." Koca Sinan, kademe kademe, kilit taşının nasıl değiştirilece-

ğini anlatıyormuş. Heyet, Sinan'ın söylediklerini aynen yapmış. Süleymaniye Camii böylelikle kurtarılmış. Bu mektup şu an Topkapı Sarayı'nda saklanıyormuş.

Bizim mimar ve mühendisler bu taşın değiştirilmesinin ne kadar zor olduklarını bildikleri için günümüz teknolojiyle bayağı kafa yorarak iskele kurdularında, taşıyıcılarla bu taşı değiştirirlerken kilit taşının yanındaki taşta bir oyuk olduğunu görürler. Bu oyuk içinde yer alan bir şişe ve şişe içinde bir not. Notta anlatılanları şu an ayrıntısıyla tarif edemeyeceğim ama kısaca şöyle bir şey yazıyormuş: “Her kim bu taş eskidiğinde yenisiyle değiştirmek isterse; eski taşın yerine takılacak yeni kilit taşının iki tarafından yağlı iple taşı bir taraftan sokup öteki taraftan çeksin ve sonra ipin dışarıda kalan kısımlarını kessin.”

(<http://www.horozz.net/html/print.php?sid=805>)

Mimar Sinan, camiye yaptığı zaman, yıllar sonraki olası arızaları görmüş ve bunları ileriki nesillere iletme gereksinimi hissetmiş ve “Aman neme lâzım, o zaman nasıl olsa bir şekilde tamir ederler; benim notlarım onların eline geçer mi geçmez mi? “diye bir vurdumduymazlık duygusuna kapılmamış. İşte insanı bilge kılan, insanın iyi şekilde anılmasına ve üne kavuşmasına neden olan en büyük meziyet bu. Yapılan işten ve verilen emekten manevî haz almak için, kişilerin bu tür meziyetlere sahip çıkması gerekir. Biz de çocuklarımızın geleceğini önemseyip, onlara

güzel bir miras bırakabilmek için, onlara başarının yolunu göstermeliyiz. “Böyle olsun. Aman o ne anlayacak.” felsefesi yerine çocuklarımızın beklentilerine kulak vermeliyiz. Onların beklentilerini göz önünde tutmak, onlara olan saygımızın ve sevgimizin bir göstergesidir. Çocuklarımız da aynı şekilde, gerek aile bireyleri arasında olsun gerek arkadaşları arasında olsun, bu tür manevî beklentilere karşı hassas olmaya yönlendirilmelidir. İşte insanın bir arkadaşından beklediklerini özetleyen harika bir öykü:

SAVAŞTA

Savaşın en kanlı günlerinden biri... Asker, en iyi arkadaşının az ileride kanlar içinde yere düştüğünü gördü. İnsanın başını bir saniye bile siperin üzerinde tutamayacağı ateş yağmuru altındaydılar. Asker, teğmene koştu ve:

“Teğmenim, fırlayıp arkadaşımı alıp gelebilir miyim?...”

“Delirdin mi?” der gibi baktı teğmen... “Gitmeye değer mi? Arkadaşın delik deşik olmuş... Büyük olasılıkla ölmüştür bile... Kendi yaşamını da tehlikeye atma sakın.”

Asker ısrar etti ve teğmen “Peki.” dedi. “Git o zaman.” İnanılması güç bir mucize... Asker o korkunç ateş yağmuru altında arkadaşına ulaştı. Onu sırtına aldı ve koşu koşu döndü... Birlikte siperin içine yuvarlandılar. Teğmen, kanlar içindeki askere baktı. Sonra onu sipere taşıyan arkadaşına döndü:

“Bizim başkalarından beklediklerimizin, başkaları tarafından bizden de beklendiğini unutmayalım.”

“Sana yaşamını tehlikeye atmana değmez.” demiştim. “Bu zaten ölmüş...”

“Değdi teğmenim.” dedi asker...

“Nasıl değdi?” dedi teğmen. “Bu adam ölmüş, görmüyor musun?” “Gene de değdi komutanım... Çünkü yanına ulaştığımda henüz sağdı. Onun son sözlerini duymak, dünyaya bedeldi benim için. Ve arkadaşının son sözlerini hıçkırarak tekrarladı: “Geleceğini biliyordum!...” demişti arkadaşı... “Geleceğini biliyordum!...”

(http://www.mcozden.com/hd181_savasta.htm)

Burada asker, yalnızca arkadaşının beklentilerine yanıt vermemiş, aynı zamanda arkadaşına karşı olan sevgisini, saygını ve vefasını göstermiştir. Bu davranışı, hem de çok zor durumdayken sergilemiştir. İçinde bulunduğumuz durum ne kadar bize karşı gibi görünse de, dürüst olmak ve bu dürüstlük ilkelelerinden ayrılmamak gereklidir.

Başkalarına, söylediklerimizle değil, davranışlarımızla örnek olmalıyız. Bu, aile içinde de, arkadaş ortamında da ve en önemlisi kendi içimizde de geçerli olması gereken bir ilkedir. Böyle olunca, kişilerin bizle ilgili beklentileri de olumlu olur. Onlar bilirler artık, bizden ne tür bir davranış bekleyeceklerini. Dürüst olarak tanınan ve onuruna düşkün kişi etrafından saygı görür ve güvenilir bir kişi olduğunu herkese kanıtlamış olur. Bizim başkalarından beklediklerimizin, başkaları tarafından bizden de beklendiğini unutmayalım. Bu şekilde davranırsak, hem kendi

beklentilerimizi hem de başkalarının beklentilerini algılama fırsatımız olur. Bu da bize doğru yolda gitme olanağı sağlar ve başarıya daha çabuk ulaşma yolunu açar. Bu konuda çocuklarımıza örnek olup, onlarla yaptığımız söyleşilerde örnekler vererek beklenti ilkesinin önemini vurgularsak, çocuklarımız da kendi davranışlarını, gözlem ve algılama sonucu daha iyi bir biçimde şekillendireceklerdir.

DUYGULARLA BAŞ ETME İLKESİ

► *En çok ne zaman öfkelenirsiniz?*

- Eşinizle münakaşa yaparken
- Evde veya büroda işleriniz iyi gitmeyince
- Araba kullanırken
- Çocuklara söz anlatamayınca

► *Çocuklarınızın hangi davranışları sizi daha fazla öfkelenendir?*

- Sosyal ve kültürel kurallara karşı çıkmaları
- Birbirleri veya arkadaşları ile sürekli kavga etmeleri
- Olur olmaz isteklerde bulunmaları
- Bağırıp çağırarak oyun oynamaları
- Nedenleri bilinmeyen sinirli hâlleri

► *Sizi en çok strese sokan şey nedir?*

► *Çocuğunuzu en çok strese sokan şey nedir?*

► *Çocuğunuzun sinirli veya üzgün olduğunun belirtileri nelerdir?*

► *Hangi durumlarda korkuya kapılırsınız?*

► *Çocuğunuzun korkmasına neden olan şeyler nedir?*

Başarımızı olumsuz etkileyen etmenlerden biri, duygularımızla baş etme konusunda karşılaştığımız zorluklardır. Bu zorluklar karşısında olaylara olumlu bir yön vermekte zorlanırız. Bunun sonucu olarak da etrafımıza karşı kırıncı hareketlerde bulunabiliriz. Bu kırgınlığın giderilebileceğini düşünsek bile bunun

yolunu bulmak zordur. Kırılan vazoyu yapıştırarak tekrar masanızın üstüne koysanız da, onun bir zamanlar kırıldığını saklayamazsınız. Vazo süs görevini sürdürür ama artık aynı etkiyi vermesi düşünülemez.

Vazonun eğer işlevsel görevi varsa, yani içine çiçek koyuyorsanız, belki çiçekle beraber koyduğunuz su vazodan sızacak ve masanızın cilâsını bozacaktır. Yahut da su sıza sıza vazonun içindeki çiçeği vaktinden önce kurutacak veya solduracaktır.

İnsanlar da vazo gibidirler; bir kere gönülden kırıldı mı, davranışlarında değişiklikler olacaktır. Bu davranış bozuklukları doğrudan doğruya kıran kişiye yansımayaabilir, ama kişinin çalışma düzenini, çalışma isteğini bozar. O nedenle, çocuklarımızla olan ilişkilerimizde duygularımızla nasıl baş edeceğimiz konusunu çok iyi bilmemiz gerekir. Çünkü insanı iyi bir eş, iyi bir ebeveyn, iyi bir komşu yapan, kişinin duygusal zekâsıdır. Bu, iş yaşamında da geçerlidir. Konunuzda ne kadar iyi eğitim almış olursanız olun, duygusal zekânınızı kullanmıyorsanız, yani duygularınızla baş etmesini bilmiyorsanız, başarılı bir idareci veya eğitici, başarılı bir iş adamı veya memur olmanız zorlaşır.



Duygunun Tanımı ve Türleri

Önce duygu konusunu biraz irdeleyelim: Duygu, bizim olaylar karşısında gösterdiğimiz tepkidir. Olumlu olaylar karşısında coşar, sevinir, neşelenir, haz ve/veya güven duyarız yahut sevgi gösteririz. Olumsuz olaylar karşısında ise üzüntü duyarız, öfkelenir, kızar yahut korkar ve içimize kapanırız. Bu duygu, bir olayla ilgili olduğu gibi okuduğumuz veya seyrettiğimiz bir filme karşı gösterdiğiniz tepki de olabilir.

Olumsuz bir olayı fark ettiğimiz ve başka bir tepki göstermediğimiz zaman, duygumuz korku olarak ortaya çıkar. Olumsuz duygumuzu dışa vurma yolunu seçer ve kızar, bağırır yahut diğer olumsuz eylemler (kaçmak, vurmak, kapıyı çarpmak gibi) içine gireriz. Her olumsuz duygunun bir de psikolojik ve fizyolojik etkisi olur. Örneğin; kalbimiz çarpar, terleriz, midemiz bulanır, başımız veya midemiz ağrır.

Şimdi bu olumsuz tepkileri ve kaynaklarını ve onlarla nasıl baş edeceğimiz konularını irdelemeye çalışalım. Kişi, içinde bulunduğu durumu tehdit edici olarak kabullendiği an korku duygusunu hissetmeye başlar. Çocuklarımızda görülen **korku duygusunun üç ana kaynağı** vardır (Conrad ve Hendl, 1999):

Çocuklarımızı birinci derecede etkileyen, **anne babalarından ayrı kalma** korkusudur. Çocuğu, sürekli olarak, anne ve babasının ölüm veya boşanma olasılığı tehdit etmektedir. O nedenle, ebeveynlerin çocuklarının önünde münakaşa etmesi çok yan-

lıştır. Anne baba sonradan barışır, fakat çocuk o korkuyu içinden bir türlü atamaz. Bu tehdit edici duygunun etkisi ile psikolojik sorunlar yaşayabilir. Böyle durumlarda da anne baba, “Biz elimizden geleni yapıyoruz. Ona iyi bir eğitim ortamı sunduk. Her dediğini yerine getiriyoruz.” gibi kendilerini haklı çıkarmak sözler ederler, ama unuturlar ki, çocukların bu maddî olanaklardan çok, sıcak ve güvenli bir yuva-ya, herkesin birbirine sevgi ve saygı ile kenetlendiği bir ortama gereksinimleri vardır. Güvenli ve sevgi dolu bir ortamdan yoksun olan çocuk, yalnız ve çaresiz kalma korkuları içine girer. Bu konulara özen gösterilmezse çocuk depresyona girebilir. Çünkü, çocuklardaki depresyon nedenlerinin daha çok aile durumu ile ilgili olduğunu görüyoruz. Depresyonun nedenleri ve alınabilecek önlemler konusunda uzmanların görüşlerini biraz sonra daha açık bir biçimde sunacağız.

Çocuklarımızı ikinci derece etkileyen korku duygusu ise, yaşamda **başarılı olup olamama** kaygısında yatmaktadır. İşte bu nedenle, çocuklarımız sınavdan, okula gitmekten ve bazı bedensel etkinlikler içine girmekten



“Çocuk,
herkesin
eleştirisine
açık olduğunu
hissettiği
anlarda
gerginlik duyar
yahut utanır.”

kaçınır ve çekinirler. Sınava girdiklerinde hep, “Ya başaramazsam, anne babamın yüzüne nasıl bakarım!” “Arkadaşlarımın bana karşı tepkisi ne olur?” gibi endişeler içine girerler. Bu endişeler de kendilerindeki güven duygusunu öldürür ve başarısızlığı davet eder. Eğer çocuğumuza sınava iyi hazırlanması konusunda yardımcı olursak ve ona iyi hazırlandığı takdirde başarılı olacağına güvendiğimizi söylersek, çocuğumuza sınava hazırlanma konusunda güdülemiş oluruz.

Sınav gününde de, hazırlandığından emin olduğumuzdan onu okula uğurlarken, “Yavrum, sınava çok iyi hazırlandığımı biliyorum, onun için sınav sorularına sakın bir biçimde, heyecanlanmadan doğru yanıtlar vereceğine güveniyorum.” deyip bir de sevgi ve şefkatimizin simgesi olarak sırtını sıvazlarsak, ona ne kadar güvendiğimizi bildirmiş olur ve bu şekilde de onun sınav korkusunu yenmesine yardım etmiş oluruz.

Üçüncü tür korku, **çocukların sosyal çevreden eleştiri almak kaygısından** doğar. Çocuk, herkesin eleştirisine açık olduğunu hissettiği anlarda gerginlik duyar yahut utanır. Gerginlik duyguları ağır basarsa, daha saldırgan olur ve bir süre sonra artık eleştirilere ve uyarılara kulağını kapatıp hep kendi bildiğini okur. Bu durum aşırıya gittiğinde, bulunduğu sosyal çevre tarafından da dışlanır. Utanma duygusu ağır basarsa, çocuk içine kapanır ve kendini sosyal çevreden uzak tutar ve sonuçta da yalnız kalır. Bu durum-

larda, anne ve babanın çocuklarının sosyal çevresi ile ilişkisini uzaktan izlemesi gerekir. Bu izleme, çocuğa, sosyal çevresi ile ilişkilerini nasıl sürdüreceğini adım adım söylemek yerine, onunla konuşarak ve üzerinde soru yanıt şeklinde tartışarak yapılmalıdır. Bu tartışmalar, çocuğun, benzer durumlarla karşılaştığında nasıl bir yol izlenmesi gerektiğinin farkına varmasına yardımcı olur. Bu tür bir konuşma ortamı yaratabilmek için de, anne babaların, çocuklarının yüz ifadelerini doğru yorumlayıp, duygularını iyi anlaması ve onların tartışma sırasında soracakları sorulara doyurucu yanıtlar vermesi gerekir.

Depresyonun Nedenleri

(Conrad ve Hendl, 1999):

1. Anne babaların çocuklarına ayıracakları zamanlarının olmaması,
2. Boşanma oranının artması,
3. Geleneksel akraba ilişkilerinin kaybolması,
4. Karamsar beklenti.

Demek ki, çocuklar anne babalarının kendilerine daha fazla zaman ayırmalarını istiyorlar ve buna gereksinimleri var. Ayrıca anne ve babalarını aynı çatı altında görmek istiyorlar ve beraber kurdukları bu aile ortamında daha mutlu ve güvende hissediyorlar kendilerini. Yalnızca çekirdek aileyi değil, genişletilmiş aileyi zaman zaman bir arada görmek, onlarla ilişkilerini devam ettirmek de, onlara farkında olmadan büyük mutluluk veriyor. Hatta, beraber ola-

“Anne ve babalar, ancak sevgi dolu yaklaşımları ile çocuklarının duygusal zekâlarının gelişmelerine yardımcı olabilirler.”

madıkları zaman da mutsuz oluyorlar ve aile içindeki sosyal ilişkileri bir anlamda azalıyor.

Çocuklar mutsuz oldukları an depresyondan, fiziksel, sosyal ve ruhsal yönlerden etkileniyorlar. Conrad ve Hendl (1999) bu etkileri şöyle sıralamakta:

Depresyonun Etkileri

1. Beyin fonksiyonunun azalması,
2. Konsantrasyon eksikliği,
3. İçine kapanıklık, sosyal ilişki kurma çekingenliği, okulu terk etmek,
4. Çok zayıflamak veya çok şişmanlamak,
5. Hiçbir şey yokken öfke nöbeti,
6. Alkole bağımlılık.

Görülüyor ki, duygusal eğitim eksikliği çocukların gelişimini büyük ölçüde tehdit etmektedir. İşte bu nedenledir ki, ebeveynin çocuğuna ve hatta ailedeki tüm bireylere karşı tutumu, çocuğun duygusal alanda beceri ve bilgi edinmesini etkilemektedir. Şu artık bir gerçektir ki, anne ve babalar, ancak sevgi dolu yaklaşımları ile çocuklarının duygusal zekâlarının gelişmelerine yardımcı olabilirler. Eğer çocuklara sevgi ve anlayış içinde duygusal eğitim verilmezse, bu çocuklar ileri yaşlarda karşılaştıkları problemleri, ilgili kişilerle mantıklı bir biçimde konuşarak çözme yoluna gidemedikleri için kurdukları her türlü ilişkiyi (arkadaş, eş, iş) devam ettirmekte zorlandıkları için kırıcı ve tutarsız olurlar. Bu tutum da onları yaşamda yalnız ve mutsuz olmaya iter.

Duygularımızı ne kadar iyi kontrol eder ve onları nasıl daha verimli kullanabileceğimiz konusu üzerine odaklanırsak, duygusal zekâmızı o derece geliştirmiş oluruz. Bu duygusal gelişim, özel ve meslekî yaşamımıza daha olumlu bir biçim vermemize yardımcı olur. Böylece çevremizdeki kişilerle ve kendimizle daha barışık bir yaşam sürdürürüz. Bu edindiğimiz olumlu tutum sayesinde güncel yaşamımızda karşılaştığımız sorunların üstesinden gelebilme gücümüzü artırmış oluruz. Bakın, şu öyküde Hasan'ın annesi duygusal zekâsını nasıl kullanmış:

Hasan annesini akşam yemeğine davet etmiş. Yemek sırasında anne hep Hasan'ın ev arkadaşının ne kadar çekici olduğunu düşünmeden edememiş. Yemek boyunca oğluyla kız arkadaşı arasında neler olduğu konusunda meraklanıp çıldırıyor. Bunu fark eden Hasan, "Anneciğim, Ayşe ile aramızda inan hiçbir şey yok. Biz sadece ev arkadaşız." demiş. Bir hafta kadar sonra Ayşe Hasan'a sormuş: "Annenin yemeğe geldiği geceden beri çorba kepçesini bir türlü bulamıyorum. Nerede olduğu konusunda bir fikrin var mı? Sence annen almış olabilir mi?" Hasan yanıt vermiş, "Aldığını sanmıyorum, ama bir e-posta gönderip ona sorayım." demiş ve annesine şöyle yazmış: "Anneciğim, sana aldın demiyorum, almadın da demiyorum ama gerçek şu ki bize yemeğe geldiğinden beri çorba kepçesi kayıp." Birkaç saat sonra annesinden şöyle bir e-posta gelmiş: "Sevgili oğlum, sana Ayşe ile yatıyorsun ya da yatmıyor-

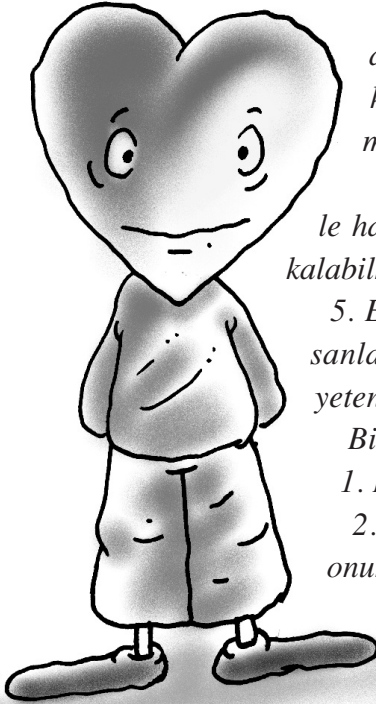
sun demiyorum. Ama gerçek şu ki, eğer o kendi yatağında uyuyor olsaydı, şimdiye kadar çorba kepçesini çoktan bulmuş olmalıydı...”

(www.hossohbet.com/eglence/fikra/5.htm)

Peki, bu duygusal zekâmızı nasıl geliştireceğiz? Bakın Conrad ve Hendl (1999) bu konuda neler söylüyor:

Duygusal zekânın beş birleşeni vardır:

- 1. Kim olduğunu bilmek,*
- 2. Kendi duygularını tanımak ve onları sağlıklı sonuçlar alabilme yönünde kullanabilmek,*



3. Korku, depresyon ve öfke gibi duygu ve ruh hâllerini etkili bir şekilde yönlendirebilmek (kontrol etmek),

4. Kendini güdüleyebilmek, özellikle hayal kırıklığına uğradığında iyimser kalabilmek,

5. Empati sahibi olmak, yani başka insanların görüş açısından bakabilme yeteneği ve ilişkilerde sosyal beceri;

Bizi duygusal yapan dört yetenek:

- 1. Kendi duygularını tanımak,*
- 2. Duygularını açıklamak (Kişiye, onun sizi incittiğini anlayışlı bir dille iletirseniz, gereksiz kavgalarca sürmez.)*

3. Duyguları kontrol etmek:

Herkes kızgın olabilir, bu çok ko-

laydır. Ancak doğru kişiye, olması gereken ölçüde, doğru zamanda, haklı nedenlerle ve uygun bir biçimde olmalıdır (işte bu zor!)

4. Kendini başkasının yerine koymak: Bir kişiye alındığımızda kendinizi onun yerine koyun. O zaman onun ruh hâlini daha iyi anlayıp ona hak verebilirsiniz.

Çocuklarımızın duygusal gelişimine katkımız, onlara bu konuda örnek olmakla başlar. Bakın, Doğan Cüceloğlu'nun Türkçeye çevirdiği güzel bir şiirde ifade edildiği gibi, çocuk ne yaşıyorsa, onu öğrenir:

ÇOCUK NE YAŞIYORSA ONU ÖĞRENİR

*Eğer, bir çocuk sürekli eleştirilmişse;
Kınamayı ve ayıplamayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk kin ortamında büyümüşse;
Kavga etmeyi öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa;
Sıkılıp, utanmayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk sürekli utanç duygusuyla
eğitilmişse;
Kendini suçlamayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk hoşgörülle yetiştirilmişse;
Sabırlı olmayı öğrenir.*

“Çocuklarımızın
duygusal
gelişimine
katkımız, onlara
bu konuda
örnek olmakla
başlar.”

*Eğer, bir çocuk desteklenip, yüreklendirilmişse;
Kendine güven duymayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse;
Takdir etmeyi öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk hakkına saygı gösterilerek
büyütülmüşse;
Adil olmayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse;
İnançlı olmayı öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk kabul ve onay görmüşse;
Kendini sevmeyi öğrenir.*

*Eğer, bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık
görmüşse;
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.*

Dorothy Law Nolte

Çeviri: Doğan Cüceloğlu

(<http://devrimsavas2.sitemynet.com/devrim/id18.htm>)

Onun için önce biz kendimize sormalıyız, “Duygularımızla baş edebiliyor muyuz?” diye. Biz edemiyorsak, çocuğumuz, evde olumlu bir örnek görmediği için, hiçbir şekilde duyguları ile baş edemeyecektir. Çocukların anne ve babalarını model aldığı unutmayalım. Bunun en iyi kanıtını, çocukların ken-

di kendilerine kaldıkları ve anne baba rollerini aldıkları oyunlarda, aynı anne ve babaları gibi hayallerindeki çocuklarla sürdürdükleri konuşmalarda görürüz. Bu tutum, ileriki yıllarda arkadaşları ile oyunlarında da gözetlenir. Çocukların arkadaşları ile sürdürdüğü iletişimi analiz ettiğinizde, rahatlıkla çocuğun ebeveynlerinin duygusal gelişimini kestirebilirsiniz.

O hâlde şimdi kendimize bir test uygulayalım ve kendimizi bu açıdan tanımaya çalışalım: Örneği okuduktan sonra eminim sizler de kendi deneyimlerinizden birçok örnek sunabilirsiniz. Hatta bu bilgiler ışığında anımsadığınız bir olayla ilgili olarak, “Olaya tepkim ‘öyle’ değil de ‘böyle’ olsaydı konuyu daha olumlu bir biçimde çözebilirdim.” diyebilirsiniz.

Örnek : (Conrad ve Hendl 1999) Çocuklarınızdan birinin dişi çok ağrıdığı için gece iyi uyuyamadınız; ertesi gün uykusuz ve sinirlisiniz. Çocuklar birbirleri ile didişirken siz de kahvaltıyı hazırlıyorsunuz. Büyük çocuğunuz sandalyesinde o kadar çok sallanıyor ki neredeyse düşecek. Bu sırada küçük çocuğunuzun elinden fincan kayıyor ve yere düşüp kırılıyor. Mutfak bir anda cam kırıklarıyla doluyor.

Nasıl Hareket Edersiniz?

1. Büyüğün suratına bir tokat yerleştirip bağırıp çağırarak mutfaktaki kiri temizlemeye başlarsınız.
2. Derin bir nefes alıp büyüğe, olayı baştan sona anlatıp, yaptığının doğru olmadığını söyleyerek bu yanlışlığı tekrarlamaması gerektiğini açıklarsınız.

“Çocukların arkadaşları ile sürdürdüğü iletişimi analiz ettiğinizde, rahatlıkla çocuğun ebeveynlerinin duygusal gelişimini kestirebilirsiniz.”

3. Hemen bu sinirlendirici ortamı terk eder ve her iki çocuğu ağırlıkta bırakarak balkona gidip bir sigara içersiniz.

Şimdi seçtiğiniz yanıtla göre duygularınızla nasıl baş ettiğiniz konusunda bilgilenebilirsiniz (Conrad ve Hendl 1999):

1. Eğer tokat atmayı yeğledinizse, neler hissettiğinizin farkına varmadan duygularınızın arkasından yuvarlanıyorsunuz demektir. Öfkeniz aklınızın önüne geçiyor, tarafsız ve soğukkanlı davranamıyorsunuz.

2. Eğer ikinci seçeneği uygulayacağınızı düşünüyorsanız, duygularınızı tanıyor ve sinirlenimize hâkim olmayı biliyorsunuz. Bu şekilde de soruna çözüm bulma olanağınız doğuyor.

3. Son seçenekte kararlı iseniz o zaman duygularınızı bastırıyorsunuz demektir.

Bu test, öfke ile nasıl baş edilebileceği konusundaki farkındalığınızı daha arttıracaktır. Şimdi de korku ile nasıl baş edilebilir konusunda bir test yapalım:

Bir gün banyo yaparken vücudunuzda daha önce hiç görmediğiniz ve hissetmediğiniz bir sertlik fark ettiniz. Nasıl hareket edersiniz? Üç seçenektan hangisi sizin tepkinizi en yakın biçimde anlatıyor?

1. Rahatsız olursunuz, sertliği sürekli kontrol altında tutarsınız. Sertliğin devam ettiğini gördüğünüzde, doktorunuza telefon edip randevu alırsınız.



2. Paniğe kapılırsınız. Evde bir yas ortamı başlatırsınız. Panik hâlinde önce ailenizdeki en yakınınıza sonra en yakın arkadaşlarınıza durumu anlatırsınız. En sonra da doktorunuzu ararsınız.

3. Çok heyecanlanırsınız. Kimseye söylemeden banyodan çıkar ve eliniz titreye titreye üstünüzü giyinir belki bu ara bir kahve veya sigara içersiniz. Sonra da evdeki gereken işleri yapmaya koyulur yahut da iş yerinize gidersiniz. Bunun ardından işlerinize öyle gömülürsünüz ki akşama doğru sağlık konunuzu neredeyse unutmuş olursunuz.

Eğer tepkinizin birinci seçenekteki gibi olacağını düşünüyorsanız, korkuyla başa çıkmanız çok olası. Tebrikler. Eğer ikinci durumu seçtinizse, duygularınızın hâkimiyetine girip yapılması gerekeni yapmıyorsunuz diye düşünülebilir. Onun için biraz daha çaba göstermeniz gerekiyor. Eğer verilen durum karşısında üçüncü seçenekte verilen tepkiye benzer bir tepki göstereceğinizi düşünüyorsanız, o zaman duygularınızı çok katı bir biçimde baskı altında tutuyorsunuz demektir. Böyle devam ederseniz, herhangi bir hastalıkta erken tanı konulma şansınızı elinizden kayırabilirsiniz.

Şimdi bu korku konusunu bir de çocuğunuzla ilgili olarak düşünelim. Varsayın ki gece çocuğunuzun ağlamasına uyandınız ve yanına gittiğinizde yüksek ateşi olduğunu fark ettiniz. Bu durum karşısında ne yaparsınız?

1. Biraz endişelenmenize karşın çocuğu tekrar uyutur uyutmaz kendiniz de yatağa gider uyursunuz.

2. Birden paniğe kapılır, termometreyi ecza dolabından alıp gelirken elinizden düşürüp kırarsınız. Bunun üzerine gece yarısı korku ve heyecan içinde doktorunuzu ararsınız.

3. Çocuğun ateşinin çıkmasının dünyanın sonu olmadığını bilirsiniz. Hemen ateşini ölçer ve ona göre fitil veya yıkama gibi ateş düşürme yöntemlerine başvurursunuz. Ateşi sabahleyin hâlâ düşmemişse doktora başvurursunuz.

Birinci seçenekteki gibi davranıyorsanız, duygularınıza hâkim oluyorsunuz ama olaylar karşısında gereken önlemi almakta hiçbir eylemde bulunmuyorsunuz demektir. Bu da ileride düzeltilmesi mümkün olmayan olaylara yol açabilir. İkinci durumda çizilen anne veya baba gibi davranıyorsanız, duygularınızla hiç baş edemiyorsunuz demektir. Bu, çocuğunuz bilinçlendikçe, onu da olumsuz olarak etkileyecek ve ruhsal bozukluklara sürükleyecektir. Bir anlamda siz iyi bir model olmadığınız için çocuğunuz da sizin gibi duyguları ile baş edemeyen bir kişi olarak yetiştirme yoluna gitmiş olacaksınız. Bundan kesinlikle kaçının. Üçüncü seçenekteki durum, bir anne ve baba için yapılması gereken ideal harekettir.

Çoğu kez çocuklarımız bize gelip hiç beklemediğimiz ve bizi çok şaşırtan kararlarını aktarabilirler. Bu kararlar karşısında hepimiz bocalarız. İşte bu kararlar karşısındaki tepkimizin çocuğun üzerinde bü-

yük etkisi olacağını unutmamalıyız. Şimdi isterseniz yine örnek bir durum vererek konuyu tartışalım:

Varsayalım ki, bir yıl sonra üniversiteye başlayacak bir oğlunuz var ve o bir gün gelip size artık okulu bırakacağını ve arkadaşları ile bir iş kuracağını açıkladı. Bu durum karşısında nasıl bir tepkide bulunursunuz?

1. Tamamen hayal kırıklığına uğrarsınız. Oğlunuzu, ona yaptığınız fedâkarlıkların değerini bilmediği için suçlarsınız. Oğlunuza, sakın bir kafayla tartışma yolunu sunmazsınız.

2. Tabi ki, ilk önce oğlunuzun verdiği bu anî kardan dolayı ne kadar şaşırıldığınızı belirtirsiniz. Daha sonra, bu kararın altında yatan nedenleri bulmak için derin bir söyleşiye girersiniz.

3. Oğlunuza güçlü olduğunuzu göstermek için, verdiği bu karar karşısında hiç şaşırmamış gibi yaparak işinizle meşgul olmaya devam edersiniz. Sonra da içinizde devamlı bir endişe ile dolaşırsınız.

Burada tabi ki, en doğru davranış ikinci seçenektir. Birinci seçenek sizin duygularınıza yenik düştüğünüzü ve bu yüzden de çocuğunuzu kırdığınızı, üçüncü seçenek ise güçlü görünme uğruna bir anlamda çocuğunuza ilgisiz kaldığınızı gösterir. Hâlbuki anne ve baba olarak ona yol gösterme işi size düşer. Bu da, ne öfke ve kırgınlıkla, ne de ilgisiz kalarak yapılır. Muhakkak olumlu bir konuşma içinde çocuğa gerçekler anlatılırsa, eminim çocuk da kendi kararını bu konuşmalar çerçevesinde tekrar değerlendirme olanağı bulacaktır.

“Tutarlılığımızı
korurken,
duygularımızın
da hiçbir zaman
esiri
olmamalıyız.”

Yukarıda verilen tüm bu örnekler, kendi duygularımızı tanıma ve algılamada üç farklı formun olduğunu göstermektedir. Seçtiğiniz yanıtlar sonucu olaylara karşı tepkilerinizi algılama fırsatınız doğacaktır. Bundan sonra duygularınızla başa çıkma konusunda ne tür değişimler göstermeniz gerektiği konusunu daha titizlikle düşüneceğinize inanıyorum. Çünkü bizler, içinde bulunduğumuz ruh hâlimize bağlı olarak çocuklarımıza her zaman aynı hoşgörüyü göstermeyebiliyoruz. Bu da, çocuğun gelişiminde olumsuz rol oynuyor. Hâlbuki, tepkilerimizin tutarlı olması gerekir. Ancak, tutarlılığımızı korurken, duygularımızın da hiçbir zaman esiri olmamalıyız. Unutmamalıyız ki, yaşam boyu devamlı korkacak, öfkelenen, hüznülenecek olaylarla karşılaşabiliriz. Böyle durumlar karşısında, ne duygularımıza yenik düşüp gereksiz yere öfkelenip/korkup/üzülelim, ne de duygularımızı bastıralım veya sınırlayalım. Önemli olan, bu anlarda duygularımızın farkına varmak ve bu duygularla olumlu bir şekilde baş etme yolunu seçmektir.

Duygularımızla baş edip edemediğimizin farkına varıldığında yapılması gereken şey, olumsuz durumlarda ne yapılması gerektiğini iyi bilmektir.

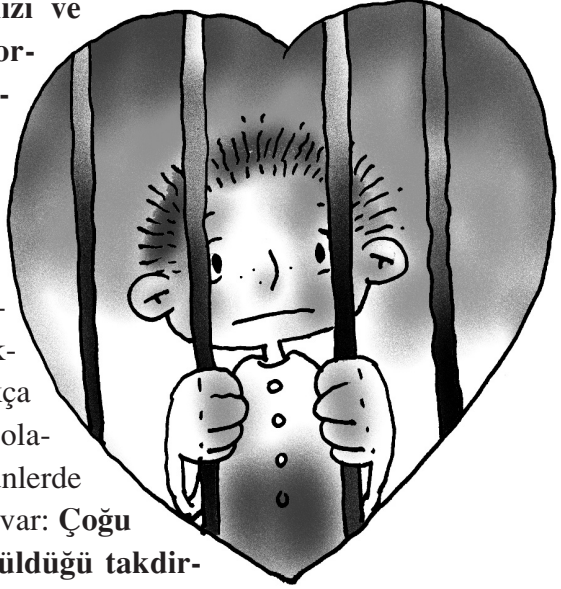
Duygularını baskı altında tutanlar hislerini ifade etmekte zorluk çekerler. Bu nedenle, bu kişilerde iletişim kopukluğu ya da iletişim eksikliği gözlenir. Devamlı içine kapalı olduklarından kendi duygusal dünyalarını bile algılayamaz duruma düşerler. **Eğer**

duygularımızı bastırduğımızı ve sınırladığımızı düşünüyorsak, “Bunu nasıl düzeltebiliriz?” diye düşünmemiz gerekir:

□ İlk önce karamsarlık duygusundan vazgeçmemiz gerekir. “Şanssızlık beni buldu. Bu da mı başıma gelecekti?” gibi sözler kullanıldıkça şanssız olaylarla karşılaşma olasılığımız da artar. Son günlerde sürekli vurgulanan bir konu var: **Çoğu şey, ancak olumsuz düşünüldüğü takdirde olumsuzlaşır.** O hâlde olumlu düşünerek kendimize olan güvenimizi artırmaya çalışalım.

□ Karamsar olduğumuz an kalemi kâğıdı elimize alıp, yaşamınızın olumlu yönlerini **liste hâlinde yazalım.** Yaşamımızı olumlu yönde etkileyen ve renklendiren tüm olayları ve kişileri bu listeye ekleyelim. Yaşamımız da önemli ve değerli gördüğümüz **her şeyi yazalım.** Listeyi tamamladığımızda, yaşamın bize ne kadar cömert davrandığını fark edeceğiz.

□ Diğer bir nokta da olumlu olsun, olumsuz olsun, **duygusal anlarımızı algılamaya çalışalım.** Duygularımızı algılamaktan ne kast ediyoruz? Olumsuz bir olay karşısında duygularımızı hemen gözlem altına alıp kendimizi sorgulamaya başlayalım: “Şu an üzül-düm mü? Şaşırdım mı? Korktum mu?”



“Hiç tepki göstermemek doğru değildir, ama olumsuz bir olayı olumlu bir yöne çevirme konusuna odaklandığımızda, tepkilerimizi de o doğrultuda şekillendirmemiz kolaylaşacaktır.”

□ Neler hissettiğimizden emin olduğumuz an, duygularımızı olduğu gibi **kabul edip** onlarla karşı karşıya kalmaktan korkmayalım.

□ Ne tür bir duygu içinde olduğumuzu fark edip kabullenince, hissettiğimiz **duygu ile gerçekleşen olay arasındaki ilişkiyi bulmaya çalışalım**. Örneğin, bize kötü bir şey söylendi. Biz de kızdığımızı fark ettik. Bu kızgınlığımızın nedenini araştırmak için kendimize şu tür sorular soralım: “Bana bu söz söylendiği için mi kızdım?” “Yoksa kendimi yenik hissettiğim için mi kızdım?” “Yoksa bana iftira edildiği için mi kızdım?”

□ Bu sorgulama sonucu, duygusal tepkimizin, olayın kendisinden mi, yoksa olayı algılama biçimimizden mi kaynaklandığını **nesnel** bir biçimde fark etme olanağı buluruz. Bu farkındalık bize tepkimizi olumlu bir biçimde gösterme fırsatı verir. Hiç tepki göstermemek doğru değildir, ama olumsuz bir olayı olumlu bir yöne çevirme konusuna odaklandığımızda, tepkilerimizi de o doğrultuda şekillendirmemiz kolaylaşacaktır.

□ Hislerimizi içimize gömüp ilgili kişi ile paylaşmazsak, sessiz ve içine kapanık hâlimizin yanlış anlaşılmasına neden oluruz.

Duyguları tarafından yönlendirilenler duygularını devamlı ön plana çıkarırlar. Tepkileri daha çok korku ve öfke biçimindedir. Yahut da sitem eder, itiraz eder veya kişileri azarlarlar. Bu nedenle de bu tür kişilerin kendilerini tam olarak ifade etme eksiklikle-

ri vardır. Duygularımıza yenik düştüğümüzü düşünüyorsak **bunu nasıl düzeltebilirim diye düşünmemiz gerekir:**

□ İlk önce duygusal yönden sakinleşmemiz gerekir. Meditasyon ve yoga yapma, yüzme ve klasik müzik dinleme gibi değişik sakinleşme teknikleri bulunmaktadır. Kişiliğimize en uygun sakinleşme tekniğini bulup uyguladığımızda kendimizdeki farkı göreceğiz.

□ Çok duygusallaştığımız anlarda aşırı tepkiyi önlemek için derin bir nefes alalım ve tekrar nefesimizi yavaşça geri verelim. Duygularımızın hâlâ yüksek düzeyde olduğunu hissediyorsak, olay yerinden hemen ayrılıp kendimize sakin bir yer bularak sakinleşmeyi bekleyelim. Burada, tepki koyduğumuz olayı tekrar gözden geçirelim ve bu konuda kendimizi sorgulamaya çalışalım. Neler hissettiğimizi ve neden böyle bir duyguya kapıldığımızın farkına varmadan herhangi bir tepki göstermeyelim.

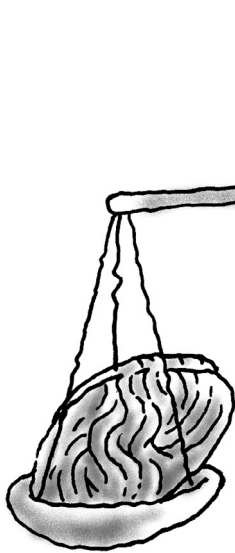
□ Neden bazı durumlarda birden paniğe kapıldığımızı, neden birden heyecanlandığımızı veya öfkelendiğimizizi kendi kendimize araştıralım. Böyle bir sorgulama ve araştırma duygusal tepkilerimizin altında yatan asıl neden konusunda bize bazı ipuçları verebilir.

□ Şu sorulara yanıt aramaya çalışalım: “Bu aşırı duygusal tepkilerimiz bize ne kazandırıyor veya neler kaybettiriyor? Verdiğimiz tepkiler bizi kazançlı mı, yoksa yenik mi çıkarıyor içinde bulunduğumuz

durumdan?” “Aynı olay karşısında daha olumlu davransaydık nasıl sonuçlanırdı?”

□ Tabi ki, gerektiğinde kızdığımızı, öfkelendiğimiz ve hatta korktuğumuzu bir biçimde göstermemiz gerekir, ama bunu karşımızdakini kıracak ve ilişkilerimizi sarsacak veya koparacak bir biçimde yapmamıza gerek yok. Önemli olan, karşımızdaki kişiye **ne düşündüğümüzü olumlu biçimde hissettirmek; fakat bu konuda onu kırmamaktır.** Duygularımızı olumlu bir biçimde iletirsek zaten karşımızdaki yaptığının farkına varacak, büyük bir olasılıkla da niyetinin o olmadığını belirterek af dileyecektir ve ondan sonra da bu tür davranışlarda bulunmayacaktır.

Görüyoruz ki, duygularımızı baskı altında tutmak kadar, duygularımız tarafından yönlendirilmek de bize zarar vermektedir. Bu yüzden duygularını algıyan ve bundan emin olan kişiler olmaya çalışalım. O zaman duygularımızı



olumlu bir biçimde başkaları ile paylaşma olanağı bulur ve hislerimizi mantıklı sözlerle ifade etmekte zorlanmayız. **Duygularımızı olumlu ifade etmeyi bildiğimiz zaman her şeyi halletmiş oluruz.** Şim-

di aşağıda Conrad ve Hendl (1999) in verdiği örnekleri ve benzerlerini gözden geçirelim. Sonra da bu örneklerde sunulan olaylara karşı verilmiş değişik tepkilere göz atalım ve bu tartışmalarımız ışığında tepki gösteren kişilerin duygularını, hissettiklerini, duygularına yenik düşüp düşmedikleri veya duygularını saklayıp saklamadıkları konusunda karar verelim. Sizce hangi anne en olumlu yaklaşımda bulunuyor?

Örnek I: Yorucu bir iş gününün sonunda evine dönen anne tembih ettiği hâlde kızının ödevlerini yapmadığını fark eder.

Anne 1: Her hâlde söylediğim hiçbir şeyi yapmak istemiyorsun. Mutfağı toparlayacağın ve ev ödevlerini yapacağın konusunda anlaşmamıza karşın hiçbir şey yapmamışsın. Doğrusu hayal kırıklığına uğradım.

Anne 2: Şu hâlde bak! Anlaşılan sana iyilik yapmıyor. Anlaşmamıza uygun hareket etmediğine göre, yarın akşam sinemaya gidemezsin.

Anne 3: Hiçbir şey yapmayacağını zaten biliyordum. Başka bir şey beklemek mümkün mü?

Anne 4: Gerçekten çok sinirlendim. Ben de seninle rahat bir akşam geçirmenin hayallerini kurmuştum. Şimdi, görevlerini neden yapmadığını açıkla bakalım.

Örnek II: Anne mutfakta işi bitip salona geldiğinde, annesinden hatıra kalan halısına çocuğunun, boya akıttığını görür.

Anne 1: Ne yapıyorsun sen? Her şeyi berbat ettin!
Bu halıyı ben nasıl yerine temizleyeceğim?

Anne 2: Yaptığın şey, beni çok üzüyor. O halı benim için çok kıymetli idi, çünkü o halı annemden bana kalan tek hatıra idi. Tekrar eski hâline getirebilir miyiz acaba, deneyelim mi?

Anne 3: Her hâlde bir kirlenme krizine girdin. Bu hafta kirlettiğin üçüncü eşya bu.

Anne 4: Çocuğunuzun elinden boya fırçasını hışımla alıp, halının artık eski hâline gelmesinin mümkün olmadığı kanaatine varırsınız.

Üzüntünüzün ve kızgınlığınızın nedenini çocuğunuza bildirmediğiniz sürece, çocuğunuz gösterdiğiniz tepkiye anlam veremez; yalnızca kızdığınızı ve sinirlendiğinizi düşünür. Duygular bu şekilde bastırılınca ve sözlü olarak yansıtılmayınca, çocuk yaptığı hareketlerle baş başa bırakılmış olur. Bunun sonucunda da ebeveynin çocukla olan ilişkisi zedelenir. Ama çocuğa üzüntünün ve kızgınlığın nedenleri anlatılınca, çocuk da hareketlerini ona göre düzenler ve bu konuda daha dikkatli ve anlayışlı olmaya çalışır.

Anne baba olarak çocuklarımıza hiç zarar gelmesini istemeyiz. O nedenle de, onların her hareketini yakından izler hatta bazen bu konuyu fazla abartıp endişelerimizi biraz olumsuz şekilde ifade edebiliriz. Bu da, hele çocuğumuz yeni bir şey yapmayı deniyorsa onu korkutur ve ona tekrar deneme cesareti vermez. Bu konuyu Conrad ve Hendl (1999) bize çok güzel bir örnekle açıklamışlardır:

“Üzüntünüzün ve kızgınlığınızın nedenini çocuğunuza bildirmediğiniz sürece, çocuğunuz gösterdiğiniz tepkiye anlam veremez.”

Örnek III: Oğlunuz, destek tekerleri olmadan bindiği bisikletiyle deneme sürüşlerini gururla size gösteriyor. Bu arada sık sık düşecek gibi oluyor. **Ne yaparsınız?**

1. Aman dikkat et! Sana bakmaya bile cesaret edemiyorum. Hemen in şu bisikletten, bu çok tehlikeli.

2. Sanırım direksiyona tam olarak hâkim olamıyorsun. Bence destek tekerlerle biraz daha çalışmalısın.

3. Harika kullanıyorsun ama anî dönüşlerin beni biraz korkuttu. Bence başlangıç için biraz daha yavaş gidebilirsin.

4. Çok güzel sürüyorsun. Şimdi içeri girmek zorundayım. Bisikletini daha ne kadar sürmeyi düşünüyorsun?

Gördüğünüz gibi birinci seçenekteki ifadeler, annenin kendi duygularının etkisinde fazla kaldığını göstermektedir. Bu duygusal tepki çocuğa yansır ve onun şimdiye kadar emin biçimde yaptığı işi zorlaştırır ve bu konuda öz güveninin kaybolmasına yol açar. İkinci tepkide anne, ‘bence’ ile duygularını yumuşatmaya çalışmaktadır ama yine de korkusunu körükleyecek sözler kullanmaktadır. Üçüncü tepkide, annenin çocuğuna güvendiğini görüyoruz. Anne bu arada da net ve olumlu bir dille, ‘bence’ sözcüğünü kullanarak kendi duygularını dile getirmekte ve onu bilinçli bir şekilde yönlendirmektedir. Dördüncü ifade de anne güven duygusu vermesine karşın kor-

ku duygularını bastırmaktadır. Bu durumda da anne çocuğuna karşı ilgisiz kalıyor izlenimini vermektedir. Bu tür tepki karşısında çocuk, “Annem benimle ilgilenmiyor.” diye üzülecektir.

Verilen tüm örnekler bizim ikili ilişkilerimizde duygularımıza yenik düşmemizin veya duygularımızı bastırmamızın çocuğumuzun gelişiminde olumsuz etkiler yaratacağını vurgulamaktadır. O nedenle olaylar karşısında duygularımızı algılamaya, bu duyguların nedenlerini bulmaya çalışalım. Ondan sonra da, bu duygularımızı çocuğumuza olumlu bir biçimde aktarmaya çalışalım. İkna olmazsa, söyleşi çerçevesinde konuyu onunla tartışalım ve neden sonuç olgularını ön plana çıkararak, çocuğumuzda gerçekleşen olguların oluşmasına yardımcı olalım.

Son yıllarda teknoloji o kadar hızlı gelişmekte ve yaşam mücadelesi o kadar zorlaşmakta ki, bizler devamlı olarak hem kendi duygularımızı, hem başkalarının duygularını algılamada

zorluk çekiyor hatta bazen

bunun farkına bile

varmıyoruz. Hep

maddiyat konu-

su ön plana

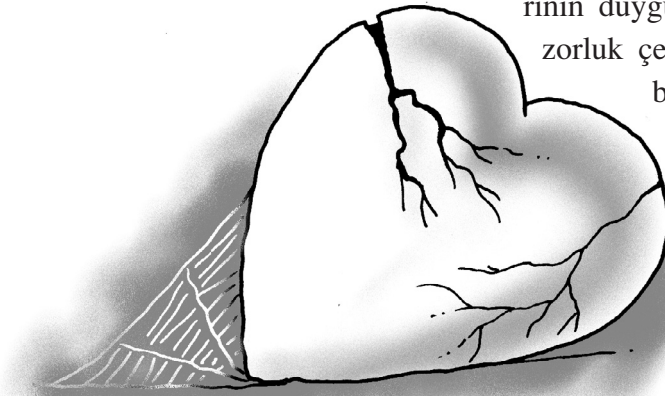
çıkıyor ve bir

anlamda duy-

gularımızı al-

gılamakta güç-

lük çekiyoruz.



Aşağıdaki anlatının bu konuyu çok güzel işlemiş olduğunu düşünerek konuyu bu öykü ile bitirmek istiyorum.

RUHLARIMIZ GERİDE KALİYOR

Michelangelo Antonioni'nin 1995 yapımı "Par-dessus les Nuages" (Bulutların Ötesinde) adlı filminde hoş bir sahne ve güzel bir öykü vardı. Genç kız bir kafede gizemli bir erkekle tanışıyor ve adam ona şu öyküyü anlatıyordu:

Bir zamanlar Afrika'da kayıp bir şehri aramakta olan arkeologlar, beraberlerindeki eşya ve yükleri, hayvanların ve yerlilerin yardımı ile taşıyarak uzun bir yolculuğa çıkmışlar. Kafile zor doğa koşullarında, balta girmemiş ormanların içinde ilerleyerek, nehirleri, çağlayanları geçerek yolculuğa günlerce devam etmiş.

Fakat günlerden bir gün yerlilerin bir kısmı birden durmuş. Taşdıkları yükleri yere indirmişler ve hiç konuşmadan beklemeye başlamışlar. Ulaşmak istedikleri yere bir an önce varmak isteyen batılı arkeologlar bu duruma bir anlam veremeyip zaman kaybettiklerini, bir an önce yola devam etmeleri gerektiğini anlatarak, yerlilerin neden durduklarını öğrenmek istemişler. Fakat yerliler büyük bir suskunluk içinde yalnızca bekliyormuş. Bu anlaşılmaz durumu yerlilerin dilinden anlayan rehber, onlarla bir süre konuştuğuktan sonra şu şekilde ifade etmeye çalışmış:

“Çok hızlı gidiyoruz. Ruhlarımız geride kalıyor.”
Modern şehir yaşamının ve çağımızın getirdiği en büyük sorunlardan biri bu,” hızla ve sonu bir türlü gelmeyecek olan hedeflere doğru çılginca koşuşturmak” ve koşuştururken etraftaki ayrıntıları, manzaraları, küçük mutlulukları, kısaca yaşama dair pek çok yaşanması güzelliği görememek ve kaçırmak... Ya da yaşanan yığınla drama, saçmalığa ve ilkelliğe seyirci kalmak, duyarsızca yalnızca bakıp geçmek ve gitmek...

Oysa durup ruhlarımızı beklemeli, müziği duymaya çalışmalı, yavaş dans etmek için çaba harcamalı, her günün bitiminde yatağa uzanıp “kendimize doğru bakmalıyız”. Bugünümüzün nasıl geçtiğinin hesabını yapmalıyız.

(<http://www.rehberogretmen.com/Rehfiles/hikaye/ruhlarımızgeridekalıyor.htm>)

SEVGİ, SAYGI VE ONUR İLKESİ

► *Çocuğunuz sizinle oynamak istediğinde, onu “İşim var.” diye başınızdan savar mısınız? Yoksa işinizin önemine göre ya hemen ya da vereceğiniz belirli bir süre sonunda onunla oynamaya çalışır mısınız?*

► *Çocuğunuzun fikirlerine saygı gösterir misiniz? Yoksa “Sen anlamazsın.” deyip çocuğunuzun söylediklerini hesaba katmaz mısınız?*

► *Çocuğunuza sevgi ve saygı konusunda ebeveyn olarak model oluyor musunuz?*

► *Çocuğunuza sevginizi ne tür yollarla gösteriyorsunuz?*

Başkalarının fikirlerine ve özgürlüklerine saygılı olmalıyız. Karşımızdakini sevmek ve saymak bize huzur vermelidir. Bu huzurdan bizler kazançlı çıkarız. Kendini sevip saymayan zaten başkasını hiç sayamaz.

Karşılıklı sevgi ve saygı, ilişkilerde en çok arzu edilen unsurlardan biri olduğu gibi, kişileri başarıya götüren de bir yoldur. Karşılıklı iletişim, karşılıklı yardımlaşma insanı çevresine uyum sağlamaya yönlendirir. Öyküye göre, bir bilgeye, sevginin sözünü edenlerle, onu yaşayanlar arasındaki farkı sormuşlar:

GERÇEK KARDEŞLİK

Bir gün sormuşlar ermişlerden birine: “Ey bilge insan! Sevginin yalnızca sözünü edenlerle, onu yaşayanlar arasında ne gibi bir fark vardır?” diye.

“Karşımızdakini
sevmek ve
saymak bize
huzur
vermelidir.”

“Bakın göstereyim.” demiş, ermiş.

Önce sevgiyi dillerinden gönüllerine indirememiş olanları çağırarak onlara bir sofraya hazırlamış. Hepsi oturmuş yerlerine. Derken derviş, tabaklar içinde sıcak çorbalar ve arkasından da kaşıkları getirmiş. Fakat kaşıkların boyu 1 metre imiş...

Ermiş, “Bu kaşıkların ucundan tutup öyle içeceksiniz çorbanızı.” diye bir şart koymuş.

‘Peki’, demişler ve içmeye çalışmışlar. Fakat o da ne? Kaşıklar uzun geldiğinden bir türlü döküp saçmadan götüremiyorlar ağızlarına. En sonunda bakmışlar beceremiyorlar, öylece aç kalkmışlar sofradan.

Bunun üzerine ‘Şimdi’, demiş ermiş; ‘Sevgiyi gerçekten bilenleri çağırırım yemeğe. Yüzleri aydınlık, gözleri sevgi ile gülümseyen ışıklı insanlar gelmişler, onlar oturmuş sofraya bu defa. ‘Buyurun’ deyince, her biri, uzun kaşığını çorbaya daldırıp, sonra karşındaki kardeşine uzatarak içirmiş. Böylece her biri diğerini doyurmuş ve şükrederek kalkmışlar sofradan.

“İşte” demiş ermiş; “Kim bu yaşam sofrasında yalnız kendini görür ve doymayı düşünürse, o aç kalacaktır. Kim ki kardeşini düşünür de doyurursa, o da kardeşi tarafından doyurulacaktır. Kesinlikle şunu da unutmayın! Yaşam pazarında alan değil, veren kazançlıdır daima.”

(<http://www.zaman.com.tr/ailem/kissa/h33.htm>)

Dünyada sevilme istemeyen kişi yok gibidir. Ama, sevgi nedir ve nerede bulunur? Bu soruları üstünde duran Masumi Toyotome adlı Japon uzman üç türlü sevgiden söz ediyor:

Birincinin adı “Eğer” türü sevgi!... Belli beklentilerin karşılanması koşulu ile verilen sevgi. Örneğin:

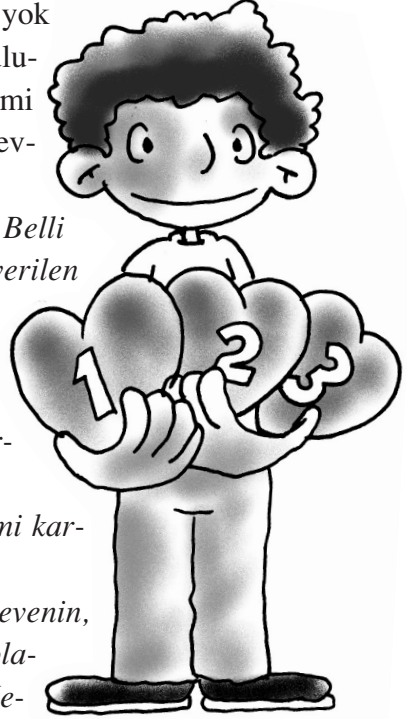
□ *Eğer iyi olursan, baban, annen seni sever.*

□ *Eğer başarılı ve önemli kişi olursan, seni severim.*

□ *Eğer eş olarak benim beklentilerimi karşılırsan, seni severim.*

En çok rastlanan sevgi türü budur. Sevenin, istediği bir şeyin sağlanması karşılığı olarak vaat edilen bir sevgi türüdür bu. Nedeni ve şekli bakımından bencildir. Amacı, sevgi karşılığı bir şey kazanmaktır. Evliliklerin pek çoğu ‘eğer’ türü sevgi üzerine kurulduğu için çabuk yıkılıyor. Gençler birbirlerinin o anki gerçek hâllerine değil, hayallerindeki abartılmış romantik görüntüsüne âşık oluyor ve beklentilere giriyorlar. Beklentiler gerçekleşmediğinde düş kırıklıkları başlıyor. Sevgi giderek nefrete dönüşüyor.

En saf olması gereken anne baba sevgisinde bile “eğer” türüne rastlanıyor. Bir genç, Tokyo Üniversitesi giriş sınavlarını kazanarak babasını mutlu etmek için çok çalışıyor. Okul dışında hazırlama kurslarına



da gidiyor. Ama başarılı olamıyor. Babasının yüzüne bakacak hâli yok. Üzüntüsünü hafifletmek için bir haftalığına Hakone kaplıcalarına gidiyor. Eve döndüğünde babası öfkeyle, “Sınavları kazanamadın. Bir de utanmadan Hakone’ye gittin!” diye bağırıyor. Delikanlı, “Ama baba, vaktiyle sen de bir ara kendini iyi hissetmediğinde Hakone kaplıcalarına gittiğini anlatmıştın.” diyor. Baba daha çok kızarak delikanlıyı tokatlıyor. Çocuk da intihar ediyor. Gazeteler intiharın anlık bir sinir krizi sonucu olduğunu söylediler, yanılıyorlardı. Delikanlı, babasının kendisine olan sevgisinin yüksek düzeydeki beklentilerine bağlı olduğunu anlamıştı!...

İnsanlar “eğer” türü sevginin üstünde bir sevgi arayışı içindeler aslında... Bu sevginin varlığını ve nerede aranması gerektiğini bilmek, bu genç adamın yaptığı gibi; yaşamı sürdürmekle, ondan vazgeçmek arasında bir tercih yapmakla karşı karşıya kaldığımızda önemli rol oynayabilir.

İkinci tür sevgide kişi, bir şey olduğu, bir şeye sahip olduğu ya da bir şey yaptığı için sevilir. Başka birinin onu sevmesi, sahip olduğu bir niteliğe ya da koşula bağlıdır. Örneğin:

□ Seni seviyorum. Çünkü çok güzelsin (Yakışıklı-sın!).

□ Seni seviyorum. Çünkü o kadar popüler, o kadar zengin, o kadar ünlüsün ki...

□ Seni seviyorum. Çünkü bana o kadar güven veriyorsun ki...

□ *Seni seviyorum. Çünkü beni üstü açık arabanla, o kadar romantik yerlere götürüyorsun ki...*

‘Çünkü’ türü sevgi, ‘eğer’ türü sevgiye tercih edilir. ‘Eğer’ türü sevgi, bir beklenti koşuluna bağlı olduğundan, büyük ve ağır bir yük hâline gelebilir. Oysa zaten sahip olduğumuz bir nitelik yüzünden sevilmemiz, hoş bir şeydir, egomuzu okşar. Bu tür, olduğumuz gibi sevilmektir. İnsanlar oldukları gibi sevilmeyi tercih ederler. Bu tür sevgi onlara yük getirmediği için rahatlatıcıdır. Ama derin düşünürseniz, bu türün, ‘eğer’ türünden temelde pek farklı olmadığını görürsünüz. Kaldı ki, bu tür sevgi de, yükler getirir insana... İnsanlar hep daha çok insan tarafından sevilme isterler. Hayranlarına yenilerini eklemek için çabalarlar. Sevilecek niteliklere onlardan biraz daha fazla sahip biri ortaya çıktığı zaman, sevenlerinin, artık ötekini sevmeye başlayacağından korkarlar. Böylece yaşama, sonsuz sevgi kazanma gayretkeşliği ve rekabet girer. Örneğin:

□ *Ailenin en küçük kızı, yeni doğan bebeğe içerler.*

□ *Sınıfın en güzel kızı, yeni gelen kıza içerler.*

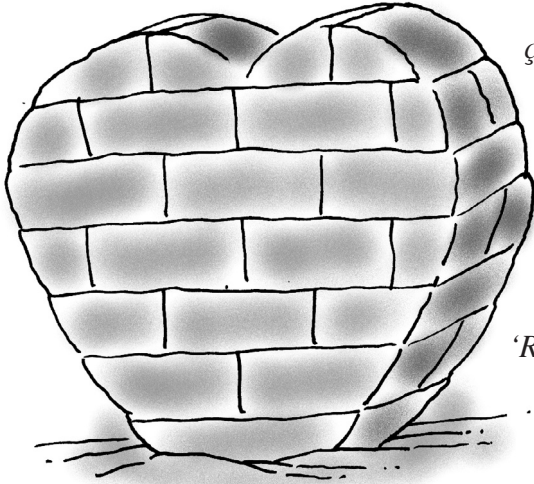
□ *Üstü açık BMW’si ile hava atan delikanlı, Ferrari ile gelene içerler.*

□ *Evli kadın, kocasının genç ve güzel sekreterine içerler.*

O zaman bu tür sevgide güven duygusu bulunabilir mi? Bulunamaz, “çünkü” türü sevgi de olsa, gerçek ve sağlam sevgi olamaz. Bu tür sevginin güven duygusu vermeyişinin iki ayrı nedeni daha var:

Birincisi, “Acaba bizi seven kişinin düşündüğü kişi miyiz?” korkusu... Çünkü tüm insanların iki yanı vardır. Biri dışa gösterdikleri... Öteki yalnızca kendilerinin bildiği... “İnsanlar sandıkları kişi olmadığını anlar ve bizi terk ederlerse...” korkusu buradan doğar.

İkincisi de, “Ya günün birinde değişirsem ve insanlar beni sevmez olurlarsa...” endişesidir. Japonya’da bir temizleyicide çalışan dünya güzeli kızın yüzü patlayan kazanla parçalanmış. Yüzü fena hâlde çirkinleşince, nişanlısı nişanı bozup onu terk etmiş. Daha acısı... Aynı kentte oturan anne ve babası, hastaneye ziyarete bile gelmemişler, artık çirkin olan kızlarını. Sahip olduğu sevgi, sahip olduğu güzellik temeli üstüne bina edilmiş olduğundan bir günde yok olmuş. Güzellik kalmayınca sevgi de kalmamış. Kız birkaç ay sonra kahrından ölmüş...



Toplumlardaki sevgilerin çoğu ‘çünkü’ türündendir ve bu tür sevgi, kalıcılığı konusunda insanı hep kuşkuya düşürür. Peki o zaman, gerçek sevgi, güvenilecek sevgi ne?

Üçüncü tür sevgi benim ‘RAĞMEN’ diye adlandırdığım türdür. Bir koşula bağlı olmadığı için ve karşılığında bir şey beklenmediği için

'eğer' türü sevgiden farklı bu... Sevilen kişinin çeki-
ci bir niteliğine dayanıp, böyle bir şeyin varlığını
esas olarak almadığı için 'çünkü' türü sevgi de değil.

Bu üçüncü tür sevgide, insan "bir şey olduğu
için" değil, "bir şey olmasına rağmen" sevilir. Es-
meralda, Quasimodo'yu dünyanın en çirkin, en kor-
kunç kamburu olmasına "rağmen" sever. Asil, yakı-
şıklı, zengin delikanlı da Esmeralda'ya, çingene ol-
masına "rağmen" tapar!...

Kişi dünyanın en çirkin, en zavallı, en sefil insa-
nı olabilir. Bunlara 'rağmen' sevinebilir. Tabi bu sev-
giyle karşılaşması şartı ile... Burada insanın, iyi, çe-
kici ya da zengin konum edinerek sevgiyi kazanması
gerekmiyor. Kusurlarına, cahilliğine, kötü huylarına
ya da kötü geçmişine "rağmen" olduğu gibi, o hâliyle
sevilebiliyor. Bütünüyle çok değersiz biri gibi gö-
rünebiliyor ama en değerli biri gibi sevinebiliyor.

Yüreklerin en çok susadığı sevgi budur. Farkında
olsanız da, olmasanız da, bu tür sevgi sizin için yiye-
cek, içecek, giysi, ev, aile, zenginlik, başarı ya da ün-
den daha önemlidir. Şu soruma yanıt verin: "Kalbi-
nizin derinliklerinde, dünyada kimsenin size aldır-
madığını ve hiç kimsenin sizi sevmediğini düşünsey-
diniz; yiyecek, elbise, ev, aile, zenginlik, başarı ve
üne olan ilginizi yitirmez miydiniz?... Kendi kendini-
ze 'Yaşamamın ne yararı var' diye sormaz mıydı-
nız?..."

Şu anda en sevdiğiniz kişinin sizi yalnızca kendi
çıkartı için sevdiğini anladığınızı bir düşünün... Dün-

ya birdenbire başınızın üstüne çökmez miydi? O an yaşam size anlamsız gelmez miydi?

Diyelim, sıradan bir yaşamınız var. Günlük yaşıyorsunuz. Günün birinde gerçek, derin ve doyurucu bir sevgi bulacağınızdan umudunuz olmasa, kalan hayatınızı nasıl yaşardınız?..." Böyleleri ya iyice umutsuzluğa kapılıp intihar ediyorlar ya da iyice dağıtıp yaşayan ölü hâline geliyorlar.

Bugün yaşamınızı sürdürebilmenizin nedeni, 'rağmen' türü sevgiyi şu anda yaşamamız ya da bir gün bu sevgiyi bulacağımıza olan inancımızdır.

Bugün yaşadığımız toplumda, herkesi doyuracak bu sevgiyi bulmak zor. Çünkü herkesin sevgiye gereksinimi var. Kimsede başkasına verecek fazlası yok. Yakınımızda olan birinin bu sevgiyi bize vermesini bekleriz. Ama o da aynı şeyi başkasından beklemektedir. Peki, bu dünyada sevgi ne kadar var? Açlığımızı biraz bastırarak kadar... Ve de yemek öncesi tadımlık gelen iştah açıcılar gibi... Bu minnacık tadım, bizi daha müthiş bir sevgi açlığına tahrik ve teşvik ediyor. Bu minnacık tadım sevgiye ne kadar muhtaç olduğumuzu anlatıyor. Büyük bir hırsla ana yemeğin gelmesini ve bizi doyurmasını bekliyoruz. Hani nerede?... Hepsi o. Dünyadaki en büyük kıtlık, 'rağmen' türü sevginin yeterince olmayışıdır.

Masumi Toyotome

(www.netyorum.com/bolum/dostluk-sevgi/20011122-10.htm)

Genelde Masumi Toyotome'nin de belirttiği gibi, bizler sevgi ve saygıyı bekler fakat saygı ve özellikle sevgimizi gösterme konusunda fazla cömert davranmayız. Hâlbuki sevgi ve saygı karşılıklı bir iletişim içinde yapıldığı sürece mutluluk ve güven verici olur. Mutlu ve güvenli kişinin de başarıyı elde etmesi daha kolaylaşır. Bu konuyu çok öz bir biçimde ifade ediyor aşağıdaki şiir:

SEVGİLERDE NEREDEYİZ?!...

*Bir gülüş kadar içten;
Bir gülüş kadar gerçeğiz.
Kim olduğumuz ne olduğumuz önemli değil.
Kendimizi ifade edebildiğimiz yerdeyiz...*

*Hayatın serüveni içinde;
Kimseden fazla bir şey bekleyemeyiz.
Sevildiğimiz kadar değil;
Sevebildiğimiz kadar değerliyiz.*

*Gerçekten biz neyin peşindeyiz?...
Sevgilerde neredeyiz?...
Hepimiz bir sevginin eseriymiz;
Biz uzakla yakının çelişkisi içinde ve;
Hâlâ bir gülüşte gizli,
O ince çizgideyiz.*

Kıymet ÖZBEK

(http://www.meb.gov.tr/duyurular/duyurular/aol_10_yil_etkinligi/siir/sevgi_K_Ozbek.htm)

“Bizler sevgi ve saygıyı bekler fakat saygı ve özellikle sevgimizi gösterme konusunda fazla cömert davranmayız.”

“Kendi davranışlarımızın başkalarında yansımalarına özen gösterirsek hem başkalarına mutluluğu yaşatmış oluruz.”

Bu kuralı kendimize ilke edinip, başkalarına ayna olmak yerine, kendi davranışlarımızın başkalarında yansımalarına özen gösterirsek hem başkalarına mutluluğu yaşatmış oluruz, hem de bizi mutlu kılacak olaylara zemin hazırlarız. “Yaşamın Yankısı” adlı öykü bu olguyu çok güzel bir biçimde dile getirmektedir:

YAŞAMIN YANKISI

Bir adam ve oğlu ormanda yürüyüş yapıyorlarmış. Birden oğlan takılıp düşünce canı yanıp “AHH!” diye bağırılmış. Doğal olarak ileride bir dağın tepesinden “AHHHHH!” diye bir ses duyup şaşırılmış. Merak edip tekrar “SEN KİMSİN?” diye bağırılmış. Aldığı yanıt; “SEN KİMSİN?” olmuş.

Aldığı yanıtı kızıp “SEN BİR KORKAKSIN!” diye tekrar bağırılmış oğlan çocuğu. Bu sefer dağdan gelen ses “SEN BİR KORKAKSIN!” diye yanıt vermiş. Çocuk babasına dönüp “BABA NE OLUYOR BÖYLE?” diye sormuş.

“OĞLUM.” demiş baba, “DİNLE VE ÖĞREN!” Sonra dağa dönüp “SANA HAYRANIM.” diye bağırılmış. Gelen yanıt “SANA HAYRANIM!” olmuş.

Baba tekrar bağırılmış, “SEN MUHTEŞEMSİN!” Gelen yanıt; “SEN MUHTEŞEMSİN!”

Oğlan çok şaşırılmış, ama hâlâ ne olduğunu anlayamamış. Bunun üzerine baba açıklamasını yapmış :

“Oğlum, insanlar buna ‘yankı’ derler, ama aslında bu ‘yaşamdır’. Yaşam, daima sana senin verdiklerini geri verir. Bu kural yaşamımızın bir parçasıdır,

herkes için geçerlidir. Yaşam yaptığımız davranışların aynasıdır.

□ *Daha fazla sevgi istediğin zaman daha çok sev!
Daha fazla şefkat istediğinde, daha şefkatli ol!*

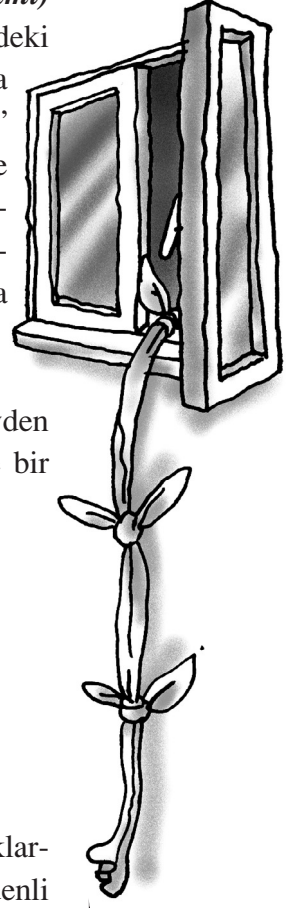
□ *Saygı istiyorsan, insanlara daha çok saygı duy.
İnsanların sabırlı olmasını istiyorsan sen de daha sabırlı olmayı öğren.”*

(www.gulizk.com/sohbet/bumerang.html)

Genelde çocuklarımızdaki başarısızlıklar, ailedeki maddî ve manevî uyumsuzluk sonucunda ortaya çıkar. Ailesi içinde mutlu olmayan ve “rağmen” türü sevgiyi tatmayan çocuğun, aile bireylerine karşı saygısı azalır. Bu da çocuğun yaşam ve çalışma düzeninin bozulmasına yol açar. Düzen bozukluğu ise çocukları ailelerinden uzaklaşmaya ve evi terk etmeye sürükler. Semra Kardeşoğlu (Milliyet, 19 Şubat 2003), fuhuş yuvalarına düşen 13-17 yaş arasındaki 109 kız çocuğunun evden kaçış nedenlerini araştırdığında karşımıza şöyle bir tablo çıkıyor:

| | |
|----------------------|-----|
| Parçalanmış aile | %34 |
| Arkadaş etkisi | % 6 |
| Özgürlük özlemi | % 8 |
| Ekonomik yetersizlik | % 8 |
| Cinsel istismar | %14 |
| Diğer nedenler | %30 |

Bu tablo bize çocukların aile içi huzursuzluklardan ve aile yapısındaki bozukluklardan ne denli



“Çocukların yaşamını karartan en büyük olay, anne babanın ayrılması ve çekirdek aile yapısının bozulmasıdır.”

olumsuz yönde etkilendiğini çok iyi göstermektedir. Görülüyor ki bu kız çocukların % 34’ünün ailesi parçalanmış. Çocukların yaşamını karartan en büyük olay, anne babanın ayrılması ve çekirdek aile yapısının bozulmasıdır. Anne baba arasındaki en ufak tartışma bile onları fazlası ile üzer. O nedenle bu tür münakaşaların bile çocuklara duyurulmaması gerekir.

Arkadaş etkisi de % 6 oranında olduğuna göre, anne babanın, çocuklarına arkadaş seçiminde dolaylı olarak yol göstermesinde yarar vardır. Örneğin, çocuğa iyi ve kötü arkadaşın farkına varabilmesi için yaşamdan bazı örnekler verilebilir; olumlu düşünülen arkadaşları ile çocuğun daha sık beraber olma olanağı sağlanabilir. Ancak ısrarcı bir tutum içine girilirse, bu çocukta ters tepki yaratabilir. Bu konuda çok hassas olmak gerekmektedir.

Özgürlük özlemi ile evden kaçan çocukların sayısı % 8 olduğuna göre bu konu üzerinde de durmamız gerek. Çocukları çok sıkı tutmak isyan duygularını kamçılar. Onun için çocuklarımızı dengeli bir biçimde yetiştirmeliyiz. Nasıl ki, bir kuş elimizden kaçacak diye avucumuzda sıkarsak onu öldürme olasılığımız fazlalaşır. Yahut, bunalan kuş bir fırsatını bulduğunda hemen kaçır. Bir başka olasılık da, “Aman kuş rahat bir nefes alsın.” diye avucumuzu tam açtığımızda, kuşun elimizden uçmasıdır.

Cinsel istismar da oldukça yüksek bir düzeyde olduğuna göre anne ve babaların bu konuda çocukları

ile çok erken yaşlarda arkadaşça sevgi ve saygı çerçevesinde konuşarak onları bilgilendirmesi gerekir.

İnsanoğlu genelde, sahip olduklarına sevinmez, sahip olmadıkları için üzülür. Elinde olanın değerini bilmez, elinde olmayanı özler. Hâlbuki biraz düşündüğümüzde, bizi olumlu bir ruh hâlinde tutacak ne çok neden vardır. Gerek anne baba, gerekse öğretmen olarak çocuklarımızı, en kötü koşullarda bile kendilerini mutlu edecek, sevindirecek olaylar yaratabilecek yetenekte olduklarına inandırmalıyız. Alt-taki şiiri okuyan kişi dünyada kendini mutlu edecek ve sevindirecek ne kadar basit olaylar olduğunu hemen fark edecektir:

İYİ DÜŞÜNÜN

Bu yılınızı iyi geçirdiniz mi?

Sağlıklı olduğunuz için hiç sevindiniz mi?

Bu yıl hiç gün ışığı ile uyandınız mı?

Kaç kez güneşin doğuşunu izlediniz?

Bir neden yokken kaç kişiye hediye aldınız?

Kaç sabah yolda bir kediyi okşadınız?

*Bu yıl yeni doğmuş bir bebek parmağınızı sıkıca
tuttu mu hiç?*

Ve siz onu hiç kokladınız mı?

*Yaz gecelerinde ne çok yıldız olduğuna hiç
şaşırdınız mı?*

Kendinize bu yıl kaç oyuncak aldınız?

*Kaç kez gözlerinizden yaş gelinceye kadar
güldünüz?*

“İnsanoğlu
genelde, sahip
olduklarına
sevinmez,
sahip
olmadıkları
için üzülür.”

*Yaşlı bir ağaca sarıldınız mı bu yıl?
Çimlere uzandığınız oldu mu?
Çocukluğunuzdan kalan bir şarkıyı söylediniz
mi hiç?*

*Hiç suda taş kaydırmanız mı bu yıl?
Kaç kez kuşlara yem attınız?
Bir çiçeği dalındayken kokladınız mı?
Bu yıl kaç kez gök kuşağı gördünüz?
Ya da hediye alan bir çocuğun gözlerindeki ışığı?
Kaç kez mektup aldınız bu yıl?
Eski bir dostunuzu aradınız mı hiç?
Kimseyle barıştınız mı bu yıl?
Aslında mutlu olduğunuzu kaç kez fark ettiniz
bu yıl?*

*İyi bir yılın, bunlar gibi birçok “küçük şey” e
bağlı olduğunu hiç düşündünüz mü bu yıl?
Yayılın çimenlerin üzerine..... Acele edin....
Er veya geç... Çimenler yayılacak üzerinize...
(http://www.mcozden.com/hd092_iyidusunun.htm)*

Genelde çocuklarımızı yetiştirirken yaşamın değişik yönlerine ve sapaklarına sapıp çocuğumuza gerekli ilgi, sevgi, saygı ve şefkati gösteremiyoruz. Ancak çocuklarımız büyüdükten sonra bunu fark edip pişmanlık duyuyoruz. İşte o pişmanlığı dile getiren bir şiir:

ÇOCUĞUNUZA...

*Sürekli meşguldüm o kadar sene
Seninle doyastıya oynayamadım
Sen beni çağırдын gel oyna diye
Ben bir türlü zaman ayıramadım*

*Giydirdim, doyurdum, seni kolladım,
Sadece bunları yeterli sandım
Bana oyuncasını getirdiğinde
Ben seni çoğu kez
Başımdan savdım*

*Yatağa yatırıp seni
Okşardım,
Sen uyur uyumaz hemen çıkardım
Şimdi o günleri özlüyorum
Keşke bir dakika fazla kalsaydım*

*Hayat ne kadar kısa, yıllar ne çabuk
Ne zaman büyüdü bu küçük çocuk
Ona dokunmak için uzandığımda
Ellerim boş kalır yüreğim buruk
Artık ne resimler, ne de oyunlar
Ne “iyi geceler”, ne sarılmalar
Hepsi çok geride, ulaşmak çok zor.
Yaşanmadı sanki o güzel yıllar*

*Artık hiç işim yok, yapayalnızım
Günlerim çok uzun, üstelik bomboş*

*Keşke isteklerini bir bir yapsaydım
Küçük arzuların şimdi çok şirin, çok hoş.*

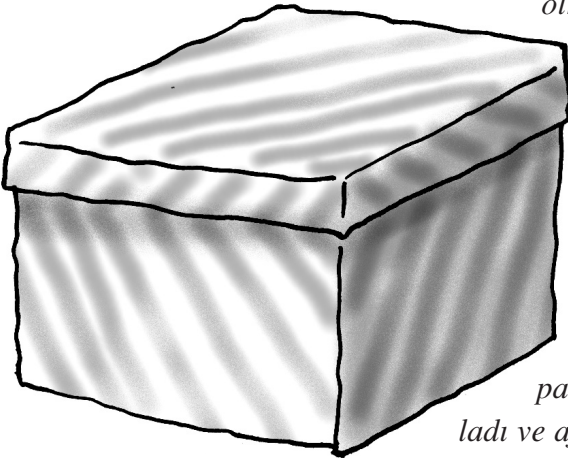
Alice Chase

(www.mature.com.tr/-41k-önbellek)

Çoğu zaman da sevginin ne olduğunu çocuklarımızdan öğreniyoruz. İşte bu konu ile ilgili bir olayı internet aracılığı ile bizle paylaşmak isteyen bir kişinin aktardığı öykü:

Bir süre önce , bir arkadaşım, 3 yaşındaki kızını, altın renkli bir rulo kaplama kâğıdını ziyan ettiği için cezalandırmıştı. Durumları iyi değildi ve kızının kâğıtları, bir hediye kutusunu süslemek için harcaması onu çok sinirlendirmişti. Buna karşın küçük kız, ertesi sabah hediyeyi babasına getirdi; “Bu senin babacığım.” dedi. Arkadaşım, gösterdiği tepki için kendisini suçlu hissetti, ama kutunun boş olduğunu görünce için için sinirlenmekten kendini alamadı. Kızına bağırdı: “ Birine hediye verdiğin zaman içinin dolu

olması gerektiğini bilmiyor musun?” Küçük kız babasına yaşlı gözlerle baktı ve şöyle dedi; “ Ama babacığım , kutu boş değil ki. Ben kutunun içine öpücüklerimi üflemiştim. Hepsi senin için babacığım.” Babanın içi paramparça olmuştu. Kızını kucakladı ve affetmesi için yalvardı.



Arkadaşım bu altın renkli kutuyu yatağın başucunda yıllarca sakladığını anlattı bana. Ne zaman cesaretini kaybetse, kutu ona çocuğunun hayalî sevgisini anımsatıyordu.

Bu öyküye eklenen aşağıdaki not da ne kadar yerinde ve ne kadar doğru, değil mi?

Gerçek anlamda bakmak gerekirse, her birimiz arkadaşlarımız ve ailelerimiz tarafından bize sunulan karşılıksız sevgi ve öpücüklerle dolu altın renkli kutulara sahibiz. Dünyada sahip olabileceğimiz daha değerli bir şey olamaz. Yaşama iyi bakın...

(http://www.tegv.org/ad_sevgi.htm)

Her ne kadar sevgi konusunda kısıtlı davransak ve bolca kendimize yansımamızı istesek de, saygı konusuna oldukça özen gösteren bir ulusuz. Genelde kısıtlı bir saygısızlık söz konusu olmasa da, önemsiz isteklerimiz uğruna başkalarının özgürlüğüne farkına varmadan zarar vererek saygısız davranışlar içine girebiliyoruz. Bu tür bir davranış bize geçici bir zevk verse de bizi mutluluğa ulaştırmıyor. Bu nedenle çocuklarımızı, özgürlüklerinin nerede başladığı ve nerede sona erdiği konusunda bilinçlendirirsek, onlar da çevrelerindeki büyük olsun küçük olsun, tüm kişilerle mutlu ve uyumlu bir yaşam sürdürmeyi başarırlar. Bu başarı da diğer tür başarıları beraberinde getirir.

En önemli saygı türü, kişinin kendine ve yaşamda sahip oldukları varlıklara karşı beslediği saygıdır. Bu

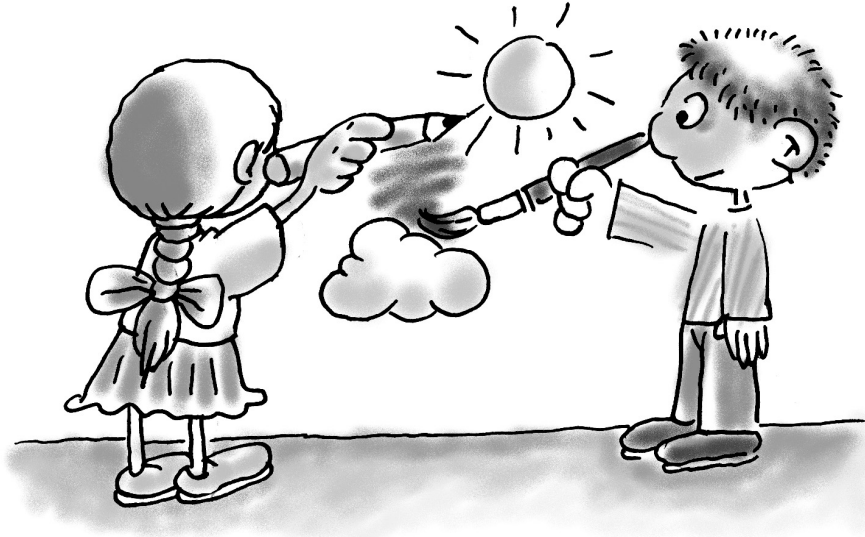
“Çocuklarımızı, özgürlüklerinin nerede başladığı ve nerede sona erdiği konusunda bilinçlendirirsek, onlar da çevrelerindeki büyük olsun küçük olsun, tüm kişilerle mutlu ve uyumlu bir yaşam sürdürmeyi başarırlar.”

sevgi ve saygı zamanla kişiye tekrar yansır. Bir anlamda sevmeden sevmeyi, saymadan sayılmayı beklemememiz gerekir. O nedenle sevmek kadar sevmenin de önemini unutmamalıyız. “Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır” diye boşuna söylenmemiş.

BÜTÜNLÜK İLKESİ

Ne kadar ayrı dünyalarda olursak olalım, bizleri birbirine bağlayan ortak bir nokta vardır. Önemli olan, o ortak noktayı bulmak ve onun etrafında birleşmektir.

Bir anne baba olarak, çocuğumuza telkin etmemiz gereken konu; - her ne kadar bizler ayrı ayrı ortamlardan gelsek de – hepimizin, diğer kişilerle en az bir konuda ortak yönümüz vardır ve bu ortak yönümüzü diğer kişilerle paylaşıyoruz. Önemli olan, paylaştığımız ortak yanları bulup o doğrultuda birleşip yeni ufuklara açılmak ve başarıyı bu yönden yakalamak olmalıdır. Hepimiz güçlü yanlarımızı ortaya koyarsak, bir bütünü ortaya çıkarma başarımızı fazlalaştırır. Kişisel çabalar birleşince, bir bütünü oluşturur. Bu çaba, ay-



nen, çocukların bulmaca oyunlarında, küçük küçük parçaları, aralarındaki ilişkiyi bulma sonucu birleştirerek büyük bir resmi ortaya çıkarmalarına benzer.

Çocuğumuza, sınıftaki arkadaşlarının hepsinin ayrı ayrı yeteneklerle donatıldıklarını vurgulamalıyız ve bu şekilde, kendinde olmayan bir yeteneği başkasında gördüğü an küçüklük duygusuna kapılmaması gerektiğini anlatmalıyız. Onlara şu küçük öyküyü anlatmak da bir yarar sağlayabilir.

SİNEK ÖYKÜSÜ

İki arkadaş Paris'te gezerlerken, tam Eyfel Kulesi'nin altına geldiklerinde biri diğerine şunu söyledi:

— *Kulenin üstündekini görüyor musun?*

— *Ne varmış?*

— *Bir sinek.*

— *Ne yazık ki onu göremiyorum, ama benim de kulaklarım çok iyi duyar. Sen sineğin kanat çırpışlarını duyuyor musun?*

Yalvaç Ural, Miço, Milliyet, Mart 2003

Çocuğumuz, kendinde olan bir yeteneğin, o kişide olmadığını fark ettiğinde rahatlayacaktır. Ayrıca iki ayrı yetenekli kişinin bir araya geldiğinde ne kadar başarılı işler çıkaracağını görmesi, onu diğer kişilerle bütünleşmeye ve iş birliği yapmaya itecektir.

Hepimiz çocuğumuza öğüt verirken zaman zaman bu ilkelere değiniriz. İşte yine bütünlük ilkesi çerçevesinde verilmiş öğütleri içeren bir internet iletisini sizlerle paylaşmak istiyorum:

- ❑ **Kendini değiştirebilme** gücünü hafife alma, başkalarını değiştirebilme gücüne de çok fazla güvenme...
- ❑ **Zarif ol**, kimseyi bile bile kendinden soğutma...
- ❑ **İşi ne kadar önemsiz olursa olsun, ekmek parası için çalışsan herkese saygı duy**...
- ❑ **Biri sana sarıldığında önce onun kollarını gevşetmesini bekle**...
- ❑ **İnsanlara üçüncü bir şans verme**, bırak ikide kalsınlar...
- ❑ **Herkesin önünde öv ama eleştirilerini bir kenara çekerek söyle**...
- ❑ **Asıl savaşı kazanmak için, küçük bir çarpışmayı yitirmeyi göze al**...
- ❑ **Köprüleri atma** (İşin bittikten sonra ilişkilerini bozma), aynı nehri kaç kez daha geçmek zorunda kalacağına şaşıracaksın...
- ❑ **Yeterli zamanım yok deme**, büyük insanların da günleri 24 saattir...
- ❑ **Bilmiyorum demekten çekinme**...
- ❑ **Sevgiline önce çiçeği yolla, nedenini sonra bul**...
- ❑ **Başucunda kâğıt kalem bulundur**... Milyarlık fikirler bazen sabaha karşı saat 3'te gelir...
- ❑ **Çok çalışarak elde ettiğin bir şeyin zevkini çıkarmaya da zaman ayır**...
- ❑ **Yılda en az bir kez güneşin doğuşunu seyret**...
- ❑ **İlk önce sen "Merhaba" de**...

"Herkesin önünde öv ama eleştirilerini bir kenara çekerek söyle..."

“Zekânı

eğlendirmek
için kullan,
başkaları ile
eğlenmeye
değil...”

❑ *Herhangi bir konuda **öğretmenlik yap, herhangi bir konuda öğrenci de ol...***

❑ *Hiç kimseden asla **umut kesme**, mucizeler her gün oluyor...*

❑ *Hayat arkadaşını çok **dikkatli seç**, mutluluğun ya da bedbahtlığın %91'i bu karara bağlıdır...*

❑ *İş ve aile ilişkilerinde en önemli şeyin **güven** olduğunu aklından çıkarma...*

❑ *Asla birilerinin **umudunu kırma**, belki de sahip oldukları tek şey odur...*

❑ *Yeterli paranın olmamasını asla dert etme, **sınırlı olanaklar bazen bir lütuftur**, çünkü yaratıcılığı başka hiçbir şey bu kadar teşvik edemez...*

❑ ***Atak ve cesur** ol, bir gün geriye dönüp baktığında yaptıklarından çok yapmadıkların için pişmanlık duyacaksın...*

❑ *İnsanlara **verdiğin öğüdüün tersi davranışlarda bulunma... Hatalarını kabul et...***

❑ *Zekânı eğlendirmek için kullan, başkaları ile eğlenmeye değil...*

❑ ***Sağlıklı olmanın değerini bil...***

❑ ***Sarhoşken kimseye görünme...***

❑ ***Çocuklarla oyun oynadığında bırak kazansınlar...***

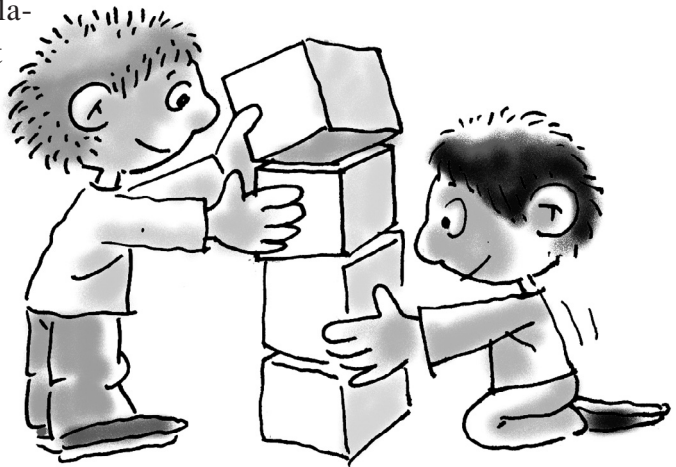
❑ ***Eski hatalarına hayıflanmakla zaman kaybetme, onlardan ders al ve arkana bakma...***

❑ ***Gelenek ve göreneklerine saygılı ol...** Sevdiklerini esirge...*

❑ ***Her şeyi bulduğundan daha iyi bırak...***

- ❑ **Gerektiğinde fazla verici olma, zaman zaman hayır demesini öğren...**
- ❑ **Yalnız başlamasını bil...**
- ❑ **Değer yargularıyla çalışmayacak bir meslek seç...**
- ❑ **Alçakgönüllü ol, sen gelirken onlar gidiyordu...**
- ❑ **Mükemmeli ara, kusursuzu değil...**
- ❑ **Açık, esnek ve mantıklı ol...**
- ❑ **Tanıştığın herkes senin bilmediğin bir şeyler biliyordur, onlardan öğren...**
- ❑ **Hayatın her zaman adil olmasını bekleme... Şükret...**

Bütünlük ilkesini benimsediğimizde, yaşam konusunda bazı gerçeklerin de farkına varmış oluruz. İşte o farkındalık bizim yaşam gücümüzü artırır ve yaşamımız sürecince karşılaştığımız zorlukları nasıl yeneceğimiz konusunda bize yardımcı olur. Bu farkındalığı; vurgulayan bir internet iletişimini sizlerle paylaşmak istiyorum:



“Karşındakini
kırmamak ve
inançlarını
savunmak
arasında
çizginin
nereden
geçtiğini
bulmak zor.”

Bilmelisin ki ...

Duvarda asılı diplomalar insanı insan yapmaya yetmez.

Bilmelisin ki ...

Aşk sözcüğü ne kadar çok kullanılırsa, anlam yükü o kadar azalır.

Bilmelisin ki ...

Karşındakini kırmamak ve inançlarını savunmak arasında çizginin nereden geçtiğini bulmak zor.

Bilmelisin ki ...

Gerçek arkadaşlar arasına mesafe girmez. Gerçek aşkların da !

Bilmelisin ki ...

Deneyimin kaç yaş günü partisi yaşadığınızla ilgisi yok, ne tür deneyimler yaşadığınızla var.

Bilmelisin ki ...

Aile hep insanın yanında olmuyor. Akrabanız olmayan insanlardan ilgi, sevgi ve güven öğrenebiliyorsunuz. Aile her zaman biyolojik değil.

Bilmelisin ki ...

Ne kadar yakın olursa olsunlar en iyi arkadaşlar da ara sıra üzebilir. Onları affetmek gerekir.

Bilmelisin ki ...

Bazen başkalarını affetmek yetmiyor. Bazen insanın kendisini affedebilmesi gerekiyor.

Bilmelisin ki ...

Yüreğiniz ne kadar kan ağlarsa ağlasın dünya sizin için dönmesini durdurmuyor.

Bilmelisin ki ...

Şartlar ve olaylar, kim olduğumuzu etkilemiş olabilir. Ama ne olduğumuzdan kendimiz sorumluyuz.

Bilmelisin ki ...

İki kişi münakaşa ediyorsa, bu birbirlerini sevmedikleri anlamına gelmez. Etmemeleri de sevdikleri anlamına gelmez.

Bilmelisin ki ...

Her problem kendi içinde bir fırsat saklar. Problem, fırsatın yanında cüce kalır.

Bilmelisin ki ...

Sevgiyi çabuk kaybediyorsun, pişmanlığın uzun yıllar sürüyor.

CAN BABA ANISINA...

Aşk olsun sana Can Baba... Aşk olsun...

(<http://www.guneyege.net/yazar/ebru2907.htm>)

“Sevgiyi çabuk
kaybediyorsun,
pişmanlığın
uzun yıllar
sürüyor.”

Çocuğumuzun, tüm bu ilkeleri benimsemesini istememiz, onun karakterli bir kişiliğe kavuşması ve bu yolda yaşamını sürdürmesini istememizden kaynaklanır. Bakın, William Davis karakterli olmanın niteliklerini ne kadar güzel dile getirmiş:

İTİBAR MI? KARAKTER Mİ?

*İtibarı, içinde yaşadığın ortam belirler;
Karakteri, inandığın doğrular...*

*İtibar, sandığın şeydir;
Karakter olduğun şey...*

*İtibar, fotoğraftır;
Karakter, ise yüz...*

*İtibar, dışardan gelir;
Karakter, içerden...*

*İtibar, yeni bir topluluğa girdiğinde sahip
olduğundur;
Karakter, giderken elinde olan...*

*İtibarın, bir anda olur;
Karakterin, ömür boyunca...*

*İtibarın, bir saatte öğrenilir;
Karakterin, bir yılda açığa çıkmaz...*

*İtibar, mantar gibi büyür ;
Karakter, sonsuza kadar sürer...*

*İtibar, zengin veya fakir yapar ;
Karakterse, mutlu ya da mutsuz.*

*İtibar, insanların mezar taşına kazıdıklarıdır ;
Karakter, meleklerin ALLAH huzurunda
senin için söyledikleri...*

William H. Davis

(<http://kizilsultan.sitemynet.com/KIZILSULTAN/id7.htm>)

İnsanı bir bütün yapan, eğitim sonucu elde ettiği, yaşamla ilgili düşünce biçimidir. Konfüçyüs, eğitilmiş insanların dokuz düşüncesini bakın nasıl anlatıyor:

Dokuz düşünce aşaması.. Eğitilmiş insanların dokuz düşüncesi vardır:

- 1. Baktıklarında, berrak görmeyi düşünürler,*
- 2. Dinlediklerinde, iyi duymayı düşünürler,*
- 3. Görünüşleri bakımından sıcak olmayı düşünürler,*
- 4. Davranışlarında, saygılı olmayı düşünürler,*
- 5. Konuşmalarında, doğru olmayı düşünürler,*
- 6. İşlerinde, ciddî olmayı düşünürler,*
- 7. Kuşkuya düştüklerinde, soruları nasıl soracaklarını düşünürler,*
- 8. Öfkelendiklerinde, sorunları düşünürler,*

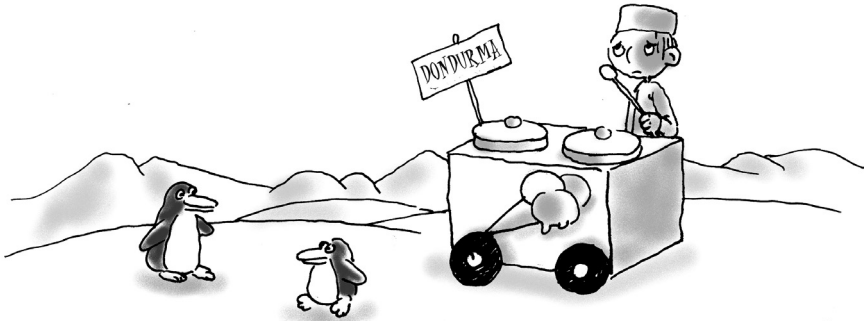
“İnsanı bir bütün yapan, eğitim sonucu elde ettiği, yaşamla ilgili düşünce biçimidir.”

9. Kazancı gördüklerinde, adaleti düşünürler...

Konfüçyüs

(<http://www.aravizyon.com/hayattankesitler/hayattankesitlerd5.htm>)

Bir alanda ne kadar bilgili ve yetenekli olursak olalım; yetenek ve bilgilerimizi, sosyal çevremizi göz önünde bulundurmadan eyleme dökersek, yüzde yüz başarılı olma şansımızı kaybedebiliriz. Bu konuyu eski bir Hint masalı çok güzel ele almış:



RESSAM

Bir zamanlar Hindistan’da çok büyük bir ressam varmış. Eserleri herkes tarafından beğenilmiş. Ülkenin kralı bile onu onur madalyası ile ödüllendirmiş. Ona Hint dilinde renklerin ustası anlamına gelen “Ranga Charya” adı verilmiş. Ama hayranları ona “Ranga Guruji” derlermiş.

Ranga, yıllar içinde, alanındaki ustalığını kanıtlarcasına kendine özgü bir renk stili geliştirmiş. Çok çalışması, yorumu ve konuya kendini vermesi, kendinden sonra gelenlerin takip etmesi için örnek olmuştur. Bir sanat okulu açmış ve orada öğrencilerine sanatın inceliklerini öğretmeye başlamış. Belli bir müfredatı ve süresi yokmuş okulun. Öğrencinin, yeteneğinden ve bilgisinden kendisi tatmin olduktan sonra onu sanat dünyasına takdim etmesi okulun özelliğiymiş.

Kendince bir “öğrenci değerlendirme” yöntemi geliştirmişti. Bu, dünyada eşi olmayan bir yöntemdi.

Okulunda bir öğrenci olan Rajeev çok aceleliydi. Allah vergisi bir yeteneğe sahipti ve Ranga'nın aradığı özellikler doğrultusunda; diğer öğrencilerden çok daha hızlı bir başarı gösteriyordu. Ranga ondaki bu gelişmeden çok memnundu. Çok övgü ve teşvik almaktan dolayı Rajeev merakla Ranga Guruji'nin onu artık bir ressam olarak ilân edeceği ve yaşamının bu şekilde devam etmeye başlayacağı günü bekliyordu.

Bir gün çok kibar bir şekilde Ranga Guruji'ye final uzmanlık sınavını ne zaman alacağını sordu. Ranga gülümsedi ve dedi ki: “Rajeev, sen benim gelecek vaat eden öğrencilerimden birisin. Çok kısa sürede sanatın inceliklerini öğrendin. Evet, sanırım şimdi final sınavının zamanı geldi.”

“Sınav konumun ne olduğunu söyler misiniz, Guruji?” Rajeev mutluluğunu ve heyecanını saklamakta zorlanıyordu.

Ranga “Rajeev, bir resim yapmanı istiyorum, bu senin en iyi resmin olmalı ve herkes hayran kalmalı. Şimdi acele etme ve hayatının şaheserini yap.” dedi.

Rajeev gece gündüz çalıştı; en güzel resmini yaptı ve Ranga Guruji’ye getirdi.

Ranga: “Şimdi bunu şehrin meydanında halkın beğenisine sun.” dedi. “İnsanların senin eserini görmelerine izin ver. Resmin altına büyük ve koyu harflerle, bu resmin halkın değerlendirmesi için oraya konulduğunu ve resimdeki hataların izleyenler tarafından resmin üzerine bir X çizerek belirtilmesini yaz.”

Rajeev Ranga’nun dediklerini yaptı. Resmi şehrin en merkezî yerine koydu. Birkaç gün sonra Ranga gidip onu getirmesini söyledi. Rajeev meydana giderken çok heyecanlıydı. Ancak oraya vardığında çok büyük bir hayal kırıklığına uğradı. Tüm resim baştan aşağı X işaretleriyle doluydu. Başarısızlığı böylece anlaşılmıştı. Büyük bir kalp kırıklığıyla resmi Guru’ya gösterdi. Ranga ona asla umutsuzluğa kapılmamasını ve yeniden bir resim yapmasını önerdi.

Rajeev yeni bir sanat şaheseri daha yaptı. Ranga daha önce söylediği şeyleri tekrarlardı. Ancak en son sözlerinde değişiklik yaparak. Bu kez Rajeev’e resmin yanına boya ve fırça da koymasını söyledi. Resmin altına yazdığı mesajda izleyicilerin hataları bulması ve resmin yanında bulunan malzemeleri kullanarak düzeltmeleri istenmişti. Birkaç gün son-

ra Rajeev resmi almaya gittiğinde şaşırıldı. Çünkü resmin üzerinde hiçbir işaret olmadığı gibi yanına konulmuş olan malzemelere de hiç dokunulmamıştı.

Rajeev resmi Guru'suna sunarken çok mutlu olmuş ve kendine güven dolmuştu.

Ranga yine gülümsedi ve "Rajeev bugün öğrenmiş olduğun bu dersle birlikte artık senin eğitimin tamamlandı." dedi. "Sevgili oğlum, eğer bu dalda mükemmellik ve yücelik istiyorsan yalnızca sanatta ustalaşmış olman yetmez. Ama insanların eline fırsat verildiğinde hiçbir şey bilmedikleri bir konuda bile eleştirip değerlendirme eğiliminde olduklarını da öğrenmen gerekir."

"Eğer dünyayı seni yargılayacak kişi olarak kabul edersen hep hayal kırıklığına uğrarsın. İnsanlar hiçbir bilgisi ve ciddiyeti olamadan yargılamalarda bulunur ve birbirlerine fikirlerini söylerler. Senin ilk resmini X'lerle doldurdular, çünkü onları engelleyecek hiçbir risk yoktu. Çoğunun bu konuda hiçbir yeteneği ve bilgisi de yoktu. Ama onlara sunulan bu fırsatı memnuniyetle değerlendirdiler. Ama aynı insanlar, hataları bulup düzeltmeleri istendiğinde hiçbiri bunu yapmadı. Çünkü bu kez onların bilgisi ve yeteneği risk altındaydı; bu konudaki eksikliklerini göstermekten çekindiler. Uzak durmayı yeğlediler."

Ranga devam etti: "Böylece sevgili oğlum, senin çalışman, senin yeteneklerin, senin bilgin, senin

"Eğer
dünyayı seni
yargılayacak
kişi olarak
kabul edersen
hep hayal
kırıklığına
uğrarsın."

sanat alanındaki çabaların, senin çok çalışmanın ve içten uğraşlarının değerli bir üründür. Bunu dünyaya bedava sunma. O zaman çalışman ilk resminin uğradığı sonuca uğrar.”

“Kendinin yargıcı ol ve değerini kendin belirle ama bunu adalet ve eşitlik ilkeleriyle yap. Böyle davrandığında seni temin ederim ki asla ne kendin ne de eserinde hayal kırıklığına uğrarsın.”

“Son olarak bir de bu; başkalarının eserlerini de senin değerlendirme hakkın olmadığı anlamına gelir”.

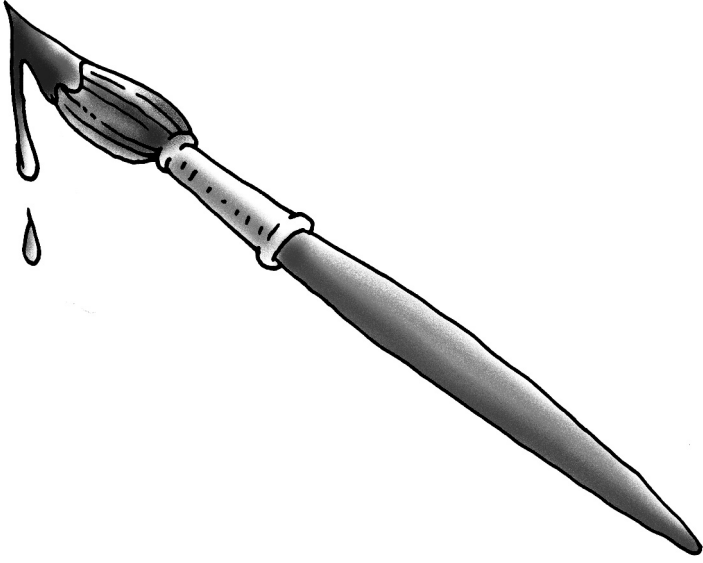
“Tanrı seni korusun oğlum!”

Rajeev’in gözlerinde saygı ve neşe dolu yaşlar vardı. Kalbinin derinliklerinde; eğer bu son dersi almasaydı eğitiminin eksik olacağını hissediyordu.

Nitin KULKARNI’ den çeviren Doğugül KAN
(<http://www.sinameki.com/hikaye/Baldyden/res-sam.htm>)

O hâlde diyebiliriz ki, bütünlük ilkesi, şimdiye kadar söz ettiğimiz ilkelerin hepsini içerir. Başarılarımızla ilgili büyük beklentiler içinde yavaş ve güvenli adımlar atarak denge ve adalet ilkeleri çerçevesinde geliştirdiğimiz amacımıza ulaşabilmek için yürüttüğümüz eylemlerde bütünleşme sürecine gireriz. Bu süreç sırasında onurlu olmaya ve etrafımızdakilere saygı göstermeye çalışırız. Beklediğimiz değişimin uzun zaman alacağını bilincine vararak sonuç elde etme konusunda sabır göstererek, kendimize karşı

daha hoşgörölü olmaya çalışırız. Gelecek için endişe etme yerine anı yaşamaya ve değerlendirmeye çalışırız.



SONUÇ

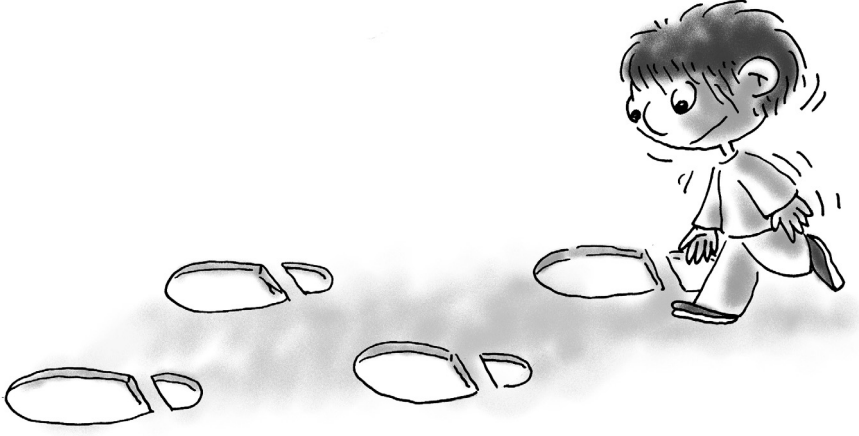
Görüldüğü gibi, çocukların başarılarında velilerin ve eğitimcilerin büyük rolü vardır. Velilerin bu konudaki rolü ve sorumluluğu, ilgili seminer ve toplantılarda devamlı vurgulanmaktadır. Milliyet gazetesinin bir haberine göre (27 Mart 2003) 1884 Vakfı “Gençlerin Ruhsal Sorunları” konulu bir toplantı düzenlemiş ve Psikolojik Danışman Nazan Ürkmez, bu konudaki konuşması sırasında, söz velilerin sorumluluğuna gelince eski bir öyküyü aktarmış. Ben de bu öyküyü sizinle paylaşmak istiyorum:

HER ŞEY SENİN ELİNDE

Genç adam bilge adamı yanıltmayı kafasına koymuş. Avucunun içine canlı bir kelebek alarak “bilge” ye yaklaşmış ve “elimdeki kelebek canlı mı?” diye sormayı planlamış. Eğer bilge “canlı” derse, avucunu sıkıp kelebeği öldürecek. Eğer cansız derse açıp canlı kelebeği gösterecek. Her iki hâlde de bilgeyi yanıltacak. Genç adam avucunu kapatıp sorusunu sormuş. Bilge’nin yanıtı:

- Her şey senin elinde evlât, her şey senin elinde!

Evet, çocuklarımızın başarısı bizim elimizde. Sade başarısı değil, tüm ailenin mutluluğu bizim elimizde ve biz önce kendimizin önemini fark edelim ki, çocuklarımızı mutlu bir ortamda başarıya doğru sürükleyelim, aynen aşağıdaki şiirdeki gibi:



HER ŞEY SİZE BAĞLI..

Bir anı, bir şarkı kıvılcımlandırabilir.

Bir hayali, bir çiçek uyandırabilir.

Bir ağaç, ormanı başlatabilir.

Bir kuş, ilkbaharı müjdeleyebilir.

Bir gülümseme, bir arkadaşlığı başlatabilir.

Bir tokalaşma, bir ruhu canlandırabilir.

Bir kelime, bir amacı belirleyebilir.

Bir oy, bir ulusun yaşamını değiştirebilir.

Bir gülüş, sıkıntıyı alt edebilir.

Bir adım, her yolculuğu başlatabilir.

Bir umut, ruhlarımızı aydınlatabilir.

Bir dokunuş, şefkati anlatabilir.

Bir kalp, neyin doğru olduğunu bilebilir.

Bir tek insan, farkı yaratabilir.

*O yüzden “ben olsam ne olur, olmasam ne olur”
demeyin.*

Siz çok şeyi ifade ediyorsunuz..

Her şey size bağlı...

(<http://stu.inonu.edu.tr/~f985313/i.html>)

Her şey bizim elimizde olduğuna göre, çocuklarımızı ne gereğinden fazla serbest bırakarak, fark etmedikleri ve bilmedikleri kötülüklerin kucağına atalım, ne de sosyal davranışlarını gereksiz yere kısıtlayıp, devamlı çalışma ortamına veya yalnızlığa iterek dünyayı onlara zindan edelim. Eğer çocuğumuz bir şeyi çok arzu ediyorsa, aşağıdaki öyküde çok iyi bir şekilde vurgulandığı gibi, onu elde etmek için tüm gücünü gösterecektir:



Adam, bir haftanın yorgunluğundan sonra pazar sabahı kalktığında, bütün haftanın yorgunluğunu çıkarmak için eline gazetesini aldı ve bütün gün miskinlik yapıp evde oturacağını düşündü. Tam bunları düşünürken oğlu koşarak geldi ve sinemaya ne zaman gideceklerini sordu. Baba oğluna söz vermişti; bu hafta sonu sinemaya götürecekti onu ama hiç dışarıya çıkmak istemediğinden, bir bahane uydurması gerekiyordu; sonra gazetenin promosyon olarak dağıttığı dünya haritası gözüne ilişti. Önce dünya haritasını küçük parçalara ayırdı ve oğluna “Eğer bu haritayı düzeltebilirsen seni sinemaya götüreceğim.” dedi. Sonra dü-

şüdü; “Oh be! Kurtuldum, en iyi coğrafya profesörünü bile getirirsen, bu haritayı akşama kadar düzeltemez.” Aradan on dakika geçtikten sonra oğlu babasının yanına koşarak geldi ve “Baba haritayı düzelttim, artık sinemaya gidebiliriz.” dedi: Adam önce inanmadı ve görmek istedi. Gördüğünde de hayretler içinde kaldı ve bunu nasıl yaptığını sordu. Çocuk; “Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan vardı.” dedi...

İNSANI DÜZELTTİĞİM ZAMAN, DÜNYA KENDİLİĞİNDEN DÜZELMİŞTİ.

(<http://www.antoloji.com/nedir/g.asp?page=3&terim=216>)

İsterseniz biraz bu öykü üzerinde düşünelim:

1. Babayı sorumluluğu açısından tartışırsak, neler söyleyebiliriz?
2. Babayı haklı buluyor musunuz? Neden?
3. Babayı haklı bulmuyorsanız, neden bulmuyorsunuz?
4. Çocuğu babasının verdiği ödevi yapmaya zorlayan ne idi?
5. Zorluklar bazen ne tür sonuçlar veriyor?
6. Öykünün tümünün verdiği mesaj nedir?

Anne baba, çocuklarını çok sevdiklerini, fakat zaman, maddî ve manevî olanaklara sahip olmadıkları için gerekli özeni gösteremediklerinden yakınabilirler. Hâlbuki sürdürmekte olduğumuz yaşam biçimi, bizim kendi amaç ve yaşama bakış açımızla orantılı olarak hissettiklerimizdir:

Yaşam;

*“bir yaşam öyküsüne katlanılamayacak kadar”
uzun! Bir gülümseyişe, bir kıpırdanışa, bir dokunuşa
vakit ayıramayacak kadar kısa!*

Yaşam;

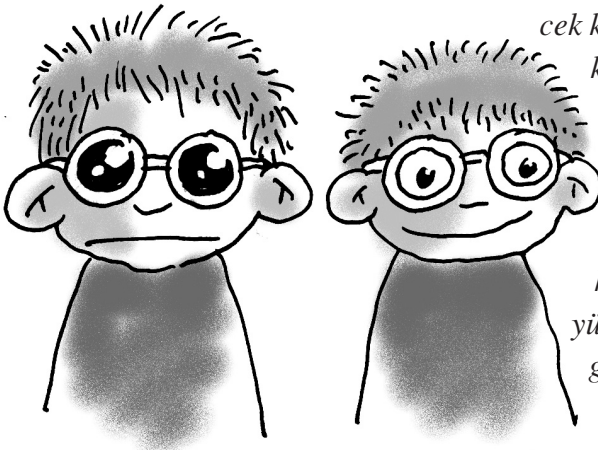
*gerçekleri sırtlayıp taşıyamayacak kadar ağır, bir
kuşun kanadına konup da ona bile hissettirmeden
uçabilecek kadar hafif!*

Yaşam;

*her anını dibine kadar yaşamaya çalışmak için
nefes nefese koşturmayı göze alacak kadar dolu, bü-
tün yaşadıklarının sadece bir hayal olduklarını his-
settirecek kadar boş!*

Yaşam;

*koskoca ömürde “Bir yalnız gün daha nasıl geç-
cek, şu saatler nasıl bitecek?” diye şikâyet edebile-
cek kadar muamma! Göz açıp
kapayınca kadar geçen
sürede nihayete erebile-
cek kadar da basit!*



Yaşam;

*kendini oluşturan her bü-
yüğü, her cazibeyi, her ren-
gi, yürekleri hoptatacak,
kanlarımızı kaynatacak*

kadar parlak ve güzel! Gözlerimizi acularla, hüznlerle, ayrılıklarla, ölümlerle buluşturduğumuzda, yalnızca iki renk! Gri ve siyah!

Yaşam;

*her anını tuvallere, yazılara, şiirlere, gösterilere döküp sergileyebileceğin kadar sanat! Tek bir uya-
nişta, görevinin tek bir oyundan ibaret tek bir rol ol-
duğunu fark edebileceğin kadar da kısır ve monoton!*

Yaşam;

*senin tek bir “evet” inle başkalarına bölüştürüp
sunabileceğin, nefes alıp verişlerinle “paylaşabili-
leceğin” kadar hayret verici ve cömert! Tek bir “ha-
yır” inla her şeyi mahvedebileceğin, yok edebilece-
ğin kadar da cimri ve densiz!*

Yaşam;

*gerçek yaşam öykülerine katlanabilecek gücü bu-
lup, buluşturup daha da büyüğünü oluşturabilecek ka-
dar heybetli ve zor, her şeyden vazgeçip “yaşama ve-
da etmeye isteyecek” kadar da güçsüz ve zayıf!*

Yaşam;

*sevmeyi bilecek, bilmiyorsa öğrenecek, tadacak
sunacak, paylaşacak ..ve böyle sevgilerle bütün sev-
gileri çoğaltabilecek kadar anlamlı... Nefreti seçip,
sıçratmak, sıçrattıkça da o pisliğe bulaşacak kadar
anlamsız...*

*Yaşam;
gerçek yaşam öykülerine katlanmaya deęecek ka-
dar “Yaşanmaya değer...”*

*Yaşam;
onu kısaltmanın haksızlık olduğunu anlatacak ka-
dar öğretici, bir daha bulunmayacak, yaşanmayacak
kadar “tek” ...*

*Yaşam;
yalnızca senin dilediğin kadar uzun! Yalnızca se-
nin dilediğin kadar kısa!*

*Uzat ellerini ve tut! Yalnızca o kadar yakınlıkta!
Tüm uzakları “yakın” etmek senin hakkın...*

Yani

Yaşama(k) hakkın!

Carpe Diem!

Nedret Türer

(<http://www.kahvemolasi.com/sayilar/20030204.asp>)

Yaşamda mutlu ve yararlı olabilmek için bazı önemli noktaların farkına varmak gerekir. İşte o farkındalıktır ki, bize mutlu ve yararlı bir birey olma yolunu gösterir. Bu farkındalığı da, bizler ancak belirli bir yaşam deneyimi geçirdikten sonra elde ederiz. Deneyim sonucu neler öğrenilebileceğini çok açık bir biçimde vurgulayan bir yazıyı sizinle paylaşmak istiyorum:



ÖĞRENDİM

*İnsanlara kendimi zorla sevdiremeyeceğimi
öğrendim.*

*Yapabileceğin tek şey sevilebilecek biri olmak;
Gerisi onlara kalmış...*

*İnsanları ne kadar düşünürsen düşün,
Onların seni o kadar düşünmediklerini öğrendim.*

*Güven elde edebilmek için yılların gerektiğini,
Ama yok etmek için saniyelerin bile yettiğini
öğrendim.*

Önemli olanın hayatındaki eşyaların değil,
Hayattaki kişilerin olduğunu öğrendim.

İnsanın ancak 15 dakika çekici olabildiğini,
Ondan sonra alışıldığını öğrendim.

Kendimi karşılaştırmak için, başkalarının en iyi
yaptıklarını değil,
Kendimin en iyi yaptıklarını kıstas almam
gerektiğini öğrendim.

İnsanlar için olayların değil, onların daha
önemli olduklarını öğrendim.

Her ne kadar ince kesersen kes,
Kestiğinin her zaman iki yüzü olacağını
öğrendim.

Sevdiğin kişilere sevgi dolu sözler söylemen
gerektiğini,
Belki bu son defa, son görüşün olabileceğini
öğrendim.

Her ne kadar onu çok düşünsen de,
Yine de gidebileceğini öğrendim.

Kahramanların, yapılması gerekenleri
ne pahasına olursa olsun,
Yapanlar olduğunu öğrendim.

İnsanların seni hep hesapsız sevdiğini,

*Ama bunu nasıl göstereceklerini bilemediklerini
öğrendim.*

*Sinirlendiğimde gerçekten buna değse bile, asla
acımasız olmamam gerektiğini öğrendim.*

*Gerçek dostluğun ve gerçek aşkın, aramızda uzak
mesafeler olsa bile, büyüdüğünü öğrendim.*

*Birisinin seni istediğin gibi sevmemesi,
Onun seni tüm benliğiyle sevmeyeceği anlamına
gelmediğini öğrendim.*

*Bir arkadaşın ne kadar iyi olursa olsun seni
üzeceğini*

*Ve senin yine de onu affetmen gerektiğini
öğrendim.*

*Bazen başkaları tarafından affedilmenin
yetmediğini öğrendim.*

Kendini de affetmeyi öğrenmelisin.

*Kalbin ne kadar kırılmış olursa olsun,
Dünyanın senin acılarından dolayı
durmayacağını öğrendim.*

*Geçmişimiz ve durumumuzun olduğumuz kişiliği
etkilediğini,*

*Ama olmamız gerekene karşı sorumlu
olduğumuzu öğrendim.*

*İki kişinin tartışmasının, birbirlerini sevmedikleri
anlamına gelmediğini öğrendim.*

“Sinirlendiğimde
gerçekten buna
değse bile,
asla acımasız
olmamam
gerektiğini
öğrendim.”

*Ve tartışmadıkları zaman da sevdikleri anlamına
gelmediğini.*

*Bazen kişiliğini eylemlerinin önüne koyma
gerektiğini öğrendim.*

*İki kişinin tamamen aynı olan bir şeye
baktıklarında bile*

Farklı şeyler görebildiklerini öğrendim.

*Hayatlarında her zaman dürüst bir şekilde daha
ileriye gitmek isteyen kişilerin,*

Sonuçları önemsemediklerini öğrendim.

*Seni doğru dürüst tanımayan kişilerin,
Hayatını, birkaç saat içinde değiştirebileceklerini
öğrendim.*

*Verebileceğin bir şey kalmadığında bile bir
arkadaşın ağladığında,
Ona yardım edebilecek gücü bulabileceğini
öğrendim.*

*Yazmanın, konuşmak kadar duygusal gayret
gerektirdiğini öğrendim.*

*En fazla önemsedğim kişilerin, benden hep
uzaklaştırıldıklarını öğrendim.*

*İnsanları üzmeden ve duyarlı olarak kendi
fikirlerini söylemenin*

Çok zor olduğunu öğrendim.

*Sevmeyi ve sevilmeyi öğrendim...
Öğrendim...*

Omer B. Washington

(<http://www.solemagazin.com/Haber.asp?HaberId=6266>)

Anne baba olarak, çocuğumuzu yetiştirirken bazı değerlerin farkına varalım ve bir bütünlük içinde çocuklarımızı yetiştirmeye çalışalım; yoksa Diane Lomans'ın dile getirdiği bir biçimde pişmanlık duyabiliriz:

ÇOCUĞUMU YENİDEN YETİŞTİRMEM MÜMKÜN OLSAYDI

*Ona işaret parmağımı kaldırıp yasaklar koymak
yerine,*

parmaklarıyla resim yapmayı öğretirdim.

*Hatalarını daha az düzeltir,
onunla daha çok yakınlık
kurmaya çalışırdım.*

*Onu sadece gözlerimle izler,
saat kısıtlamaları koymazdım.
Daha bilgili olmaya çalışır,
daha çok*

şefkat gösterirdim.

*Onunla daha çok yürüyüşlere çıkar,
uçurtmalar uçururdum.*

*Ona karşı ciddi bir tavır içinde olmak
yerine,*

onunla oyun oynardım.



Onunla kırlarda koşar, yıldızları seyrederdim.
Onunla daha az çekişir, ona daha çok sarılırdım.
Önce benlik saygısı kazanmasını sağlar, sonra bir
ev almaya çalışırdım.
Ona her zaman katı davranmaz, onu daha çok
onaylar ve yüreklendirirdim.
Güç konusunda daha az ders verir, sevgi konusunda
daha çok şey öğretirdim.

Diane Loomans

(www.therapeuticresources.com/selfesteem.htm)

Pişmanlık duymamak için, çocuğumuza olumlu davranışlarda nasıl bulunabiliriz konusuna eğilmemiz gerekir. Bu konunun farkına varmakta geciksek, Arthur Miller'ın da çok güzel belirttiği gibi, öğrenmenin maliyeti artar ve bedeli de çok ağır olur:

Öğrenmenin de maliyeti vardır

Önceden öğrenenler, indirimli fiyattan öğrenir;

Otoriteden öğrenenler, özgürlük bedeliyle öğrenir;

Deneyerek öğrenenler, etiket fiyattan öğrenir;

Hayattan öğrenenler, gecikme zammıyla öğrenir;

Hayattan da öğrenemeyenler, boşa gitmiş hayatlarıyla öğrenirler.

Arthur Miller

(<http://alaiye.ege.edu.tr/sedat/manual/Afrika.doc>)



Çocuklarımızın elbette kusurları olacaktır. Önemli olan bu kusurları sabırla, şefkatle, anlayışla ve olumlu duygular içinde gidermek veya bu olumsuz gibi görünen durumu çocuğun veya çevrenin yararına kullanmaktır. Hıncal Uluç'un (Sabah, 19 Ocak 2000) Sevdik Kuley'den aktardığı öykü bize bu konuyu çok güzel açıklamaktadır:

ÇATLAK KOVA..

Hindistan'da bir sucu, boynuna astığı uzun bir sopanın uçlarına taktığı iki büyük kovayla su taşırmış. Kovalardan biri çatlakmış. Sağlam olan kova her seferinde ırmaktan patronun evine ulaşan uzun yolu dolu olarak tamamlarken, çatlak kova içine konan suyun yalnızca yarısını eve ulaştırabilirmiş. Bu durum iki yıl boyunca her gün böyle devam etmiş. Sucu her seferinde patronunun evine yalnızca 1.5 kova su götürebilirmiş. Sağlam kova başarısından gurur duyarken, zavallı çatlak kova görevinin yalnızca yarısını yerine getiriyor olmaktan dolayı utanç duyuyormuş.

*İki yılın sonunda bir gün çatlak kova ırmağın kıyısında sucuya seslenmiş. **“Kendimden utanıyorum ve senden özür dilemek istiyorum.”***

“Neden?...”** diye sormuş sucu. **“Niye utanç duyuyorsun?...”

*Kova yanıt vermiş. **“Çünkü iki yıldır çatlağımdan su sızdığı için taşıma görevimin yalnızca yarısını yerine getirebiliyorum. Benim kusurumdan do-***

layı sen bu kadar çalışmana karşın, emeklerinin tam karşılığını alamıyorsun.”

Sucu şöyle demiş, **“Patronun evine dönerken yolun kenarındaki çiçekleri fark etmeni istiyorum.”**

Gerçekten de tepeyi tırmanırken çatlak kova patikanın bir yanındaki yabanî çiçekleri ısıtan güneşi görmüş. Fakat yolun sonunda yine suyunun yarısını kaybettiği için kendini kötü hissetmiş ve yine sucudan özür dilemiş.

Sucu kovaya sormuş.

“Yolun yalnızca senin tarafında çiçekler olduğunu ve diğer kovanın tarafında hiç çiçek olmadığını fark ettin mi?... Bunun nedeni, benim senin kusurunu bilmem ve ondan yararlanmamdır. Yolun senin tarafına çiçek tohumları ekdim ve her gün biz ırmaktan dönerken sen onları suladın, iki yıldır ben bu güzel çiçekleri toplayıp onlarla patronumun sofrasını süsleyebildim. Sen böyle olmasaydın, o, evinde bu güzellikleri yaşayamayacaktı.”

Hepimizin kendimize özgü kusurları vardır. Hepimiz aslında çatlak kovalarız. **Tanrı**'nın büyük planında hiçbir şey ziyan edilmez. Kusurlarınızdan korkmayın. Onları sahiplenin..

Kusurlarınızda gerçek gücünüzü bulduğunuzu bilirseniz eğer, siz de güzelliklere neden olabilirsiniz.

(Bu güzel öykü için **Sevdi Kuley**'e teşekkürlerimle.)

HINCAL ULUÇ, Sabah gazetesi, 19 Ocak 2000

Anne ve babalar birer heykeltıraş gibidirler. Ürünleri bilgili ve kültürlü yetişmiş çocuklarıdır. Nasıl heykeltıraş, tüm dikkat ve özeni ile elindeki taşa zarar vermeden, büyük bir sabırla küçük, fakat şefkatli darbelerle heykelini ortaya çıkarmaya çalışıyorsa, bir eğitmen olarak anne ve babalar da çocuklarının ruh ve beden sağlığını bozmadan, onlara doğru yolu ve doğru bilgileri sevgi, hoşgörü ve sabırla vermeye çalışmalıdırlar. Ancak bu özverili ve içten gelen seven ruhla çalışırsak ileride ortaya çıkacak olan sonuçtan gurur duyabiliriz. Bizim sorumluluğumuz, yalnızca bir çocuk sahibi olup, onun yalnızca maddî gereksinimlerini yerine getirmek olmamalıdır.

Önemli olan, tüm başarısı ve davranışları ile gurur duyacağımız bir aile bireyi yetiştirmek için manevî zenginliklerimizi bu seferberlikte cömertçe kullanmaktır. Bir heykeltıraşın veya herhangi bir sanatkârın yapıtına imzasını attığı gibi, bizler de çocuklarımızı toplumsal yaşama kazandırdığımız en güzel yapıtlar olarak görüp, onlara kazandırdığımız değerlerden ve işlediğimiz düşüncelerden gurur duymayı öğrenelim. Bu konuyu Martin Luther King'in bir anlatısı çok güzel yansıtmaktadır:



YAPTIĞINIZ İŞE İMZANIZI ATIN

Barbara, süper market çalışanlarına hitap ettikten yaklaşık üç ay sonra bir akşam üstü telefonu çaldı. Arayan kişi, adının Johny olduğunu ve marketlerden birinde kasada müşterilerin torbalarını doldurmalarına yardım ettiğini söyledi. Ayrıca Down sendromu olduğunu belirtti ve “Barbara, anlattıkların hoşuma gitti!” dedi.

Johny, Barbara'nın konuşma yaptığı günün gecesi eve gittiğinde babasından kendisine bilgisayar kullanmayı öğretmesini istemişti. Bilgisayarda, babasıyla birlikte üç sütunlu bir tablo yaptılar.

Şimdi her akşam eve gittiğinde bir “günün sözü” buluyor. Bulamadığı zaman da bir tane “uyduruyor!” Sonra bu sözü bilgisayarda yazıyor, birkaç tane çıktı alıyor, onları kesiyor ve her birinin arkasına ismini yazıyor.

Ertesi gün müşterilerin torbalarını “zevkle” doldururken, her birinin torbasına günün sözünden bir tane koyuyor ve böylece yaptığı işe içten, eğlenceli ve yaratıcı bir biçimde imzasını atıyor.

Bu konuşmadan bir ay sonra marketin müdürü beni aradı. “Barbara, bugün olanlara inanamayacaksınız.” dedi. Sabah markete gittiğimde Johny'nin kasasının önündeki kuyruk diğerlerinin üç katıydı! Bağıra çağıra etrafa emirler yağdırmaya başladım: ‘Daha fazla kasa açın. İnsanları buradan daha çabuk çıkarın!’ Ama müşteriler ‘Hayır. Biz Johny'nin kasasında beklemek istiyoruz. Günün sözlerinden almak istiyoruz!’ dediler.

Müdürün söylediğine göre bir kadın müşteri onun yanına kadar gelmiş ve “Eskiden markete haftada bir gelirdim, ama şimdi buradan her geçişimde uğruyorum, çünkü günün sözlerinden almak istiyorum.” demişti. Son olarak müdür bana “Marketteki en önemli kişi kim biliyor musun?” diye sordu. Elbette Johnny’ydi.

Aradan üç ay geçti ve marketin müdürü beni yeniden aradı. “Sen ve Johnny marketimizde büyük bir de-

ğişim yarattınız.” dedi. “Şimdi çiçek bölümündeki bütün sapı kırık çiçekleri ve kullanılmayan yaka çiçeği buketlerini yaşı geçkin kadınların ya da küçük kızların yakalarına ilıstiriyorlar.

Et paketleme bölümündeki bir elemanımız Snopy seviyormuş ve 50.000 tane Snopy çıkartması getirmiş. Her et paketinin üzerine bir çıkartma yapıstırıyor. Hem biz, hem de müşterilerimiz çok eğleniyoruz.

Eğer sizden sokakları süpürmeniz istenirse, Michelangelo’nun resim yaptığı, Bethooven’ın beste yaptığı veya Shakespeare’in şiir yazdığı gibi süpürün. O kadar güzel süpürün ki gökteki ve yerdeki herkes, durup “Burada işini çok iyi yapan büyük bir çöpçü yaşıyormuş.” desin.”

(<http://www.sevginehri.net/hikayeoku.asp?hikaye=199>)



KAYNAKLAR

- Alaton, İ. **84'ümde Ceviz Kıracağım**, <http://kizilsultan.sitemynet.com/KIZILSULTAN/id7.htm>
- Altan, Ç. (2003), Terso, **Milliyet**, 19 Mayıs.
- Aşık, M. (2002), www.milliyet.com.tr/2002/11/08/yazar/aşik.html)
- Atabek, E. (2003), **Sabah gazetesi**, Pazar ilâvesi, 2 Mart 2003.
- Banks, M. (2003), <http://stevexs.tripod.com/comedy/recb/bankp.html>
- Berköz, E. (2003), Prof. Dr. Haluk Yavuzer'den alındı. **Milliyet gazetesi**, 18 Temmuz , s. 5.
- Chase, A. www.mature.com.tr/-41k-önbellek.
- Conrad, S. ve Hend, C. (1999), **Duygusal Zekâ Sa-yesinde Başarılı Bir Hayat: Duygularla Güç-lenme, Kişisel Başarı Dizisi**. No: 26. Hayat Ya-yıncılık.
- Cüceloğlu, D. **Çocuk Ne Yaşıyorsa Onu Öğrenir**, Çeviri, Dorothy Law Nolte'dan. <http://devrimsavas2.sitemynet.com/devrim/id18.htm>
- Davis, W. H. <http://kizilsultan.sitemynet.com/KIZILSULTAN/id7.htm>
- Diamond, J. (1994), **Your body doesn't lie**. Mass Market.
- Doğugül, K. **Ressam**, Çeviri, Nitin Kulkarni'den <http://www.sinameki.com/hikaye/Baldyden/ressam.htm>
- Dündar, C. www.kumru.net/oykuler/yasamiertelemeyin/yasamiertelemeyin.html

- Glanz, B. www.cvtr.net/makale/imza.htm
- Greenlatt, M. (1978), **Psychopolitics**. New York: Grune T. Stratton.
- Kardeşoğlu, S. (2003), **Milliyet**, 19 Şubat.
- Kushner R. H. (2003), www.netyorum.com/bolum.dostluk-sevgi/20030522-11.htm
- Loomans, D. www.therapeuticresources.com/selfesteem.htm
- Miller, A. <http://alayiye.ege.edu.tr/sedat/manual/Afrika.doc>
- Toyotome, M. (2001), www.netyorum.com/bolum/dostluk-sevgi/20011122-10.htm
- Uluç; H. (2000), **Çatlak Kova**, **Sabah**, 19 Ocak.
- Ural, Y. (2003), Miço, **Milliyet**, Mart.
- Washington, Ö. B. www.geocities.com/burdamisin/sevdiremen.htm
- Yılmaz, M. (2003), **Milliyet gazetesi**, 16 Mart, s. 2.

Prof. Dr. F. Özden Ekmekci

Prof. Dr. F. Özden Ekmekci, Üsküdar Amerikan Lisesinden mezun olduktan sonra Ankara Üniversitesinden lisans, Teksas Üniversitesinden de yüksek lisans ve doktora derecelerini almıştır. Orta Doğu Teknik Üniversitesinde 23 yıl çalıştıktan sonra 1985 yılında Çukurova Üniversitesinde çalıştığı 19 yıl sürede Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü Başkanlığı, İngilizce Dili Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı, Yabancı Diller Merkez Müdürlüğü, Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı gibi değişik idarî görevlerde bulunmuştur. Çalışma alanları dil edinimi, dil öğrenim ve öğretim yöntemleri, ruhdilbilimi, araştırma yöntemleri ve çalışma becerileridir.

7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi

DİZİDE BULUNAN KİTAPLAR

- ❑ **BİLİNÇLİ ANNE BABA VE BAŞARILI ÇOCUK;** Özden Ekmekçi
 - ❑ **ANNE BABALAR İÇİN EĞİTİM REHBERİ;** Harun Ünlü
 - ❑ **OKUL ÇAĞINDA ÇOCUK SAĞLIĞI;** Füsun Kitapçı Uysal
 - ❑ **OKUL AİLE İŞ BİRLİĞİ;** F. Nevsun Duman
 - ❑ **BAŞARIYA GİDEN YOLU ANLAMAK;** F. Nevsun Duman
 - ❑ **ÇOCUK VE MÜZE;** Oya Abacı
 - ❑ **OKUL ÇAĞINDA SPOR;** Mehmet İnan
 - ❑ **MÜZİĞE BAŞLARKEN;** Ayşen Arslan
 - ❑ **EVLİLİK ÇATIŞMASI VE ÇOCUK;** Gül Şendil, Özgün Kızıldağ
 - ❑ **ANNE BABA OLMAK;** Gül Şendil, İdil Kaya Balkan
 - ❑ **OKUL ÇAĞINDA ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ;** Nilay Dereobalı
 - ❑ **OKUL ÇAĞINDA BESLENME;** Nevin Şanlıer, Nurcan Yabancı
 - ❑ **OKUL ÇAĞI ÇOCUĞU İLE İLETİŞİM;** Alev Önder
 - ❑ **OKUL ÇAĞINDA DİL ETKİNLİKLERİ;** Murat AŞIÇI
 - ❑ **KENDİNE GÜVEN VE BAŞARI;** Müzeyyen Sevinç
 - ❑ **ERGENLİK HAKKINDA;** Sebahat Söylemez
 - ❑ **DİNİ VE AHLÂKİ GELİŞİM;** Yurdagül Mehmedoğlu
 - ❑ **ÇOCUKLARDA SİGARA, ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIĞI;**
Kültekin Ögel, Bilge Erol
 - ❑ **DAVRANIŞ BOZUKLUĞU GÖSTEREN ÇOCUKLARI**
TANIMA VE ANLAMA; Necla Tuzcuoğlu, Semai Tuzcuoğlu
 - ❑ **SORUNLU ÇOCUKLARI TANIMA VE MÜDAHALE;**
Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner
-