DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y


ERGENLİK KILAVUZU
Zor Zamanlar İçin Sağlam Tavsiyeler
Hayatında Vereceğin
En Önemli
6
KARAR
SEAN COVEY
VARLIK
Hayatında Vereceğin En Önemli 6 Karar • SEAN COVEY
VARLIK

Varlık Yayınları, Sayı: 1394
Sertifika No: 10644
İlk basım: İstanbul, Temmuz 2016

© FranklinCovey, Co., 2006
Tüm hakları saklıdır.
İllüstrasyonlar: FaQtory ve Mark Pett www.MarkPett.com

ISBN 978-975-434-545-2

Kapak Düzeni ve Ofset Hazırlık: Varlık Yayınları
Baskı: Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok Kat: 2
34310 Haramidere/İSTANBUL – Sertifika No: 12027
Tel: 0212 412 17 77

VARLIK YAYINLARI A. Ş.
Perpa Ticaret Merkezi B-Blok Kat: 5 No. 484
Şişli 34384 İstanbul
Tel: 212-221 31 71 – Fax: 212-320 06 46
E-posta: varlik@varlik.com.tr
www.varlik.com.tr

Hayatında Vereceğin 6 En Önemli KARAR

SEAN COVEY

İngilizce aslından çeviren:
SİNEM SULTAN GÜL

VARLIK

İyi yolu seçmek için çabalayan
her yerdeki gençlere

ve

zor anlarda büyük cesaret göstermiş olan
oğlum Michael Sean'a

İÇİNDEKİLER



6 Büyük Karar 7
Seçim Senin

Hızlandırılmış 7 Alışkanlık Kursu 21
Bunlar Seni Ya Batırır Ya Çıkarır

1. Karar: Okul 39
Stresten Öldüm Bittim!
Sonuna Kadar Gitmek 43
Ayakta Kalmak ve Başarmak 49
Üniversite Yolları 71
Sesini Bulmak 78

2. Karar: Arkadaşlar 95
Çok Eğlenceli... Çok Dönek
Arkadaşlıkların Günlük İniş Çıkışlarını Atlatmak 99
Arkadaş Edinmek ve Arkadaş Olmak 110
Akran Baskısı 119

3. Karar: Anne-Baba 131
Ne Kadar Utanç Verici
İlişki Banka Hesabı 136
Çok Sıkıcısın 142
Boşluğu Kapatmak 152
Annenle Babanı Yetiştirmen Gerektiğinde 168

4. Karar: Çıkma ve Seks 175
Bundan Bahsetmek Zorunda mıyız?
Akıllıca Çıkmak 179
Dört Büyük Seks Efsanesi 201
Aşk Bekler 218

5. Karar: Bağımlılıklar 229
Bırakmak Zor Değil... Ben Defalarca Bıraktım
Üç Acımasız Gerçeklik
Gerçek, Tüm Gerçekler, Sadece Gerçekler 241
Köküne Saldırmak 254

6. Karar: Özdeğer 271
Keşke Daha İyi Görünümlü Olsaydım
Toplumsal Ayna ve Gerçek Ayna 275
Karakter ve Yetkinlik 280
EL Guapo'nu Yenmek! 295

Kurala Sadık Kal 309
Uğruna Savaşmaya Değer!

Teşekkürler 312
FranklinCovey Hakkında 315
Covey Klasikleri 318
Sean Covey Hakkında 319

6 BÜYÜK KARAR

Seçim Senin

Bana Sean diyebilirsin.

Bu kitabın yazarıyım ve burada olduğun için çok memnunum. Endişelenme. Yine o sıkıcı kitaplardan birini okumayacaksın. Bu kitap farklı. Sadece ergenler için yazıldı ve senin yaşamını, sorunlarını, dertlerini ele alıyor. İçinde bir dolu harika karikatür de var.

Bu kitap tek bir fikir hakkında. Hemen sadede geleceğim.

Ergenlik yıllarında vereceğin ve geleceğini ya batıracak ya çıkaracak altı temel karar var. Bu yüzden, seçimini adamakıllı yap ve işi mahvetme.

Ama mahvetsen bile, dünyanın sonu gelmez. Hemen doğru yola dön ve daha akıllıca seçimler yapmaya başla.

Günümüzde ergen olmak her zamankinden daha zor. Dedelerin, ninelerin belki de okula gitmek için karlı dağları aşmak zorunda kalmışken, senin aşman gereken zorluklar çok farklı: Aşırı medya yükü, parti uyuşturucuları, internet pornosu, sevgili tecavüzü, terörizm, küresel rekabet, depresyon ve ağır akran baskısı gibi. Bambaşka bir dünya bu!

Ben hâlâ kâğıt toplar atsam da, artık ergen değilim, ama yaşadığım o iniş-çıkışları dün gibi hatırlıyorum. Sorunlarımın büyük kısmı doğumumla başladı. Babam, "Sean, sen doğduğunda yanakların o kadar tombuldu ki, doktor nereye şaplak atacağını bilemedi," derdi. Dalga geçmiyordu. Bebeklik fotoğraflarımı görmelisin. Yanaklarım yüzümden su balonu gibi sarkıyor. Benimle ne çok dalga geçildiğini tahmin edebilirsin.

Bir keresinde, mahallenin çocuklarıyla birlikte trambolinde zıplıyordum. Her seferinde yeni numara ekleme oyunu oynuyorduk ve sıra bendeydi. Komşum Susan, herkesin aklından geçen şeyi söylemekten alamadı kendini: "Bakın, Sean'ın yanakları nasıl da zıplıyor. Ne şişko yanaklar."

Erkek kardeşim David beni savunmak için, "Onun yanakları şişko değil," diye atıldı. "Kaslı."

Bu yürekli çabası geri tepti ve yeni takma adım herkesi pek eğlendirdi: "Kaslı Yanak."

Sorunlarım ortaokulda da devam etti. Yedinci sınıftan nefret etmiştim, büyük kısmını unutmayı tercih ettim zaten. Yanaklarımın hâlâ tombul olduğunu ve sekizinci sınıftan Scott adında bir çocuğun benimle dövüşmek için fırsat kolladığını hatırlıyorum. Bana neden sataşırdı, bilmiyorum. Çocukla tanışmamıştım bile. Belki de beni yere serebileceğinden emin olduğu içindi. Her gün cebir dersimden sonra yanında birkaç arkadaşıyla koridorda beni bekler ve dövüşmek için bana meydan okurdu. Korkudan donakalır ve ondan uzak durmaya çalışırdım.



Bir gün beni köşeye sıkıştırdı.

"Hey, Covey. Seni muhallebici şişko. Neden benimle dövüşmüyorsun?"

"Bilmem."

Ardından mideme cidden sert bir yumruk atıp nefesimi kesti. Karşılık veremeyecek kadar korkmuştum. Bundan sonra beni rahat bıraktı. Ama küçük düşmüş ve eziğin teki olduğumu hissetmiştim. (Bu arada, şimdi Scott'tan daha iriyim ve hâlâ onu arıyorum. Şaka, şaka!)

Liseye başladığımda, benim için hoş bir sürpriz olarak yüzüm yanaklarımla orantılı bir biçimde büyümüştü, ama bu sefer de yeni sorunlar baş gösterdi. Hazır olmadığım bir sürü önemli karar vermem gerekiyordu. İlk hafta, üst sınıflardan fazlaca içki içen çocukların bulunduğu bir kulübe katılmaya davet edildim. Katılmak istemiyordum, ama onları gücendirmek de istemiyordum. Yeni arkadaşlar edinmeye başladım. Bir de, bütün o yeni kızlar vardı. Hatta içlerinden biri beni beğenmeye başlamıştı. Güzel ve girişkendi, beni hem heyecanlandırıyor hem de korkutuyordu. Aklımda o kadar çok soru vardı ki. Bu kızdan hoşlanmalı mıydım? Kimlerle takılmalıydım? Hangi dersleri almalıydım? O partiye gitmeli miydim? Okul, spor ve arkadaşlarımı nasıl dengede tutacaktım?

O sıralar farkında değildim, ama bunlar hayatımda vereceğim en önemli kararlardan bazılarıydı.

Bu kitabı yazma fikri, her yerden yüzlerce gence anketler yollayıp şu soruyu sormamla başladı: "Karşılaştığınız en büyük zorluklar hangileri?" İşte birkaçının söyledikleri:

"Stres. Her şeye zaman bulmaya çalışmak bir numaralı zorluğum, çünkü işim başımdan aşkın."

"Annemle babam. Her gün onlarla uğraşmak zorundayım ve bu çok yorucu."

"Okul ve notlar. Annem bana bağırıyor."

"Cinsellikle başa çıkmak. Sonradan hatalarımla yaşamak istemiyorsam, şu anda doğru seçimleri yapmak zorundayım. Ergenlikte seks yapmıyorsan bağnaz filan gibi görünürsün."

"Üniversiteye hazırlanmak. Bu işin eli kulağında ve ben henüz üzerinde pek düşünmüş değilim. Ne zaman düşünmeye çalışsam başıma korkunç bir ağrı saplanıyor, bu yüzden düşünmüyorum."

"Annemle babamın boşanmaları. Ziyaret hakları konusunda sürekli kavga ediyorlar."

"Lise draması. Kim kiminle çıkıyor? Popülerlik. En iyi saç modeli. En iyi sporcu. Kimde para var? Onlar hakkında kim söyledi bunu? Gülünç!"

"Akran baskısı büyük bir sorun. Doğru dürüst insanlar karşısında kolayca pes ediyorum."

"Para. Param zar zor yetiyor."

"Ailemin güvenliği için endişeleniyorum, çünkü sokakta yürürken öldürülebilirsin. Çocukların çoğu okula yalnızca uyuşturucu almak için gidiyor. Küçük erkek ve kız kardeşlerim için endişeleniyorum."

"Arkadaşlar. Çok canımı sıkıyorlar. Artık onlarla anlaşamıyorum. Beni yok sayıp kendi küçük kliklerinde kalıyorlar. Dışlandığımı hissediyorum, bu yüzden son zamanlarda onlardan uzak durmaya başladım."

"Çıkmak. 17 yaşındayım ve kimseyle çıkmıyorum. Arkadaşlarım başımın etini yiyor ve yapmam gereken bir şeyi yapmıyormuşum gibi hissettiriyorlar."

"Beden ve dış görünüm. Sürekli kilolarımla boğuşuyorum."

Elime ulaşan anketlerin hepsini dikkatle inceledim. Ayrıca üç yıl içerisinde çeşitli yerlerden sayısız ergenle görüştüm. Ve bir model oluşmaya başladı. Sözü edilen 999 farklı zorluk arasından altısı öne çıkıyordu.

Daha yakından incelediğimde, her zorlukta yapılması gereken bir (ya da bir dizi) seçim olduğunu keşfettim. Görüştüğüm ergenlerin bazıları akıllıca, bazılarıysa aptalca seçimler yapmıştı. Sonuçta bazıları mutluydu, bazılarıysa berbat durumda. Bu zorluklar yol ayrımı kararlarını temsil ediyordu ve sonuçları çok önemliydi. Bu konularda yapacaklarının ergenlik döneminde vereceğin en önemli altı karar olduğu açıklık kazandı!

VERECEĞİN EN ÖNEMLİ ALTI KARAR



Okul. Eğitimin konusunda ne yapacaksın?



Arkadaşlar. Ne tür arkadaşlar seçeceksin ve ne tür bir arkadaş olacaksın?



Anne-baba. Anne-babanla iyi geçinecek misin?



Çıkma ve Seks. Kiminle çıkacaksın ve seks konusunda ne yapacaksın?



Bağımlılıklar. Sigara, içki, uyuşturucu ve bağımlılık yaratan diğer şeyler konusunda ne yapacaksın?



Özdeğer. Kendini sevmeyi seçecek misin?

Bu kararlara pek kafa yormamış olabilirsin. Şu anda herhangi biriyle, ya da hepsiyle birden boğuşuyor da olabilirsin. Durumun ne olursa olsun, kararların her biri hakkında öğrenebileceğin her şeyi, girdisini çıktısını, iyisini kötüsünü öğrenmelisin ki, gözlerin açık olarak, *bilgiye* dayalı kararlar verebilesin. Yolda ilerlerken kendini, "Keşke daha çok şey bilseydim" derken bulmak istemezsin.

Ergenlikte verdiğin kararların birçoğu yaşamını sonsuza dek etkileyebilir. Dini lider Gordon B. Hinckley, *Bir Şeyi Savunmak* adlı kitabında gençlik dönemine ilişkin şu öyküyü anlatır:

Denver'da bir demiryolu bürosunda çalışırken, yolcu trenlerinde taşınan bagajlardan ve ekspres trafiğinden sorumluydum. Bir gün New Jersey'deki meslektaşım beni arayıp, bir yolcu treninin bagaj vagonu olmadan geldiğini söyledi. Üç yüz yolcu haklı olarak çileden çıkmıştı.

Trenin Oakland/California'dan St. Louis'e gittiğini ve burada bir makasçının yanlışlıkla bir çelik parçasını yerinden 7,5 santim oynattığını keşfettik. O çelik parçası makas değiştirme noktasıydı ve Newark'ta olması gereken bagaj vagonu, 2.300 kilometre uzaklıktaki New Orleans'taydı.



Dünyanın her yerinde hapishaneler akılsızca, hatta yıkıcı kararlar vermiş insanlarla, yaşamlarında bir makas değiştirme noktasını azıcık yerinden oynatmış ve çok geçmeden kendilerini yanlış yolda, yanlış yere giderken bulan bireylerle dolu.



Bu altı kararın her biri, bizi doğru ya da yanlış yolda yüzlerce kilometre ilerletecek 7,5 santimlik küçük bir çelik parçası, yani bir makas değiştirme noktası gibidir.

İKİ GENÇ KIZIN ÖYKÜSÜ

Yakında ergenlikten mezun olacak 19 yaşında iki genç kız düşün. 13 yaşındayken benzer durumdaydılar. 19'a geldiklerinde, yaptıkları seçimler nedeniyle çok farklı yerdeler.



ALLIE'YLE TANIŞ. Allie sürekli gülümsüyor. Yerel bir üniversiteye gidiyor ve iki harika ev arkadaşı var; birlikte şamata yapıyorlar. Allie'nin eğitim bursu var, ayrıca öğretmen asistanı olarak yarı zamanlı çalışıyor. İki yıl içerisinde İngilizce bölümünden mezun olup öğretmenlik yapmayı planlıyor. Şu anda iki ayrı erkekle çıkıyor, ama ikisiyle de henüz pek ciddi değil. Ergenlik yılları boyunca erkeklerle fazla çıkmamış ve bu konuda biraz güvensizlik hissetmiş, ama her önüne gelenle yatmadığı için gurur duyuyor. Günün birinde harika bir erkekle tanışıp evleneceğini umuyor.

Allie on beşindeyken bir kez uyuşturucu denemiş, ama sonrasında bunun aptallık olduğunu fark etmiş. O zamandan beri, ara sıra bir kadeh şarap dışında içki, sigara ya da uyuşturucu kullanmıyor. Hiçbir bağımlılığı yok. Her Pazar akşamı, "en iyi arkadaşım" dediği annesini arıyor. Bazı sorunları olsa da, genele bakıldığında özgüvenli, hedefe odaklı ve kendisiyle barışık bir kız.

DESIREE'YLE TANIŞ. Çarpıcı bir güzelliği var, ama özsaygısı düşük. Nedeni sorulduğunda, "Bilmem ki," diyor. "Nedense kendimi hep şişman ve çirkin buluyorum."

Desiree on dördünde sigaraya başlamış, şu anda günde iki paket içiyor. İsterse yarın bırakabileceğini iddia ediyor.

Bir markette asgari ücretle tam zamanlı olarak çalışıyor. Liseyi bitirmiş, ama okulda neredeyse hiç çaba göstermemiş ve daha fazla eğitim almaya gerek görmüyor. Bir dairede kendi başına yaşıyor ve birlikte kaldığı pek çok erkek arkadaşı var. Lisedeyken çok sayıda erkekle takılmış ve birçok kötü ilişki yaşamış. "Sanki hep ezikleri seçiyordum," diyor.

Desiree'nin anne-babasıyla pek ilişkisi yok. Liseden en yakın arkadaşlarıyla da fazla bağlantısı kalmamış. Geleceği konusunda ne yapmak istediğini bilmiyor ve sık sık depresyona giriyor.



İki genç kız. İki bambaşka sonuç. Neden? Seçimleri yüzünden. Okul, arkadaşlar, anne-baba, çıkma, seks, bağımlılıklar ve özdeğer konularında akıllıca seçimler yapmanın neden bu kadar önemli olduğunu anlamaya başladın mı?

ON YIL DENEYİ

Daha fazla ilerlemeden önce şu küçük deneyi yap:

Görevin, kendini bundan tam on yıl önceki halinle birine tanıtmak ve onlara kendin hakkında birkaç şey söylemek.

Adın Jeremie'yse ve on yedi yaşındaysan, şöyle diyebilirsin: "Selam, ben Jeremie. Yedi yaşındayım ve Kanada'nın Toronto şehrinde annem-babam ve dört yaşındaki erkek kardeşimle birlikte yaşıyorum. Birinci sınıfı yeni bitirdim. Benekli adında bir Japon balığım var, resim yapmayı ve futbol oynamayı seviyorum. Kendimi mutlu hissediyorum."

Bu kitabı okurken yanında birileri varsa, bu deneyi onlarla birlikte yap. Bunun kitap ödevinin parçası olduğunu söyle ki kafayı yediğini düşünmesinler. Kendini on yıl önceki halinle tanıt, sonra onlara da aynı şeyi yaptır. Yanında kimse yoksa ya da çekiniyorsan (sorun değil), aşağıdaki boşlukları doldur, yeter.



On yıl önce bugünkü tarih:

Adım:

Yaşım:

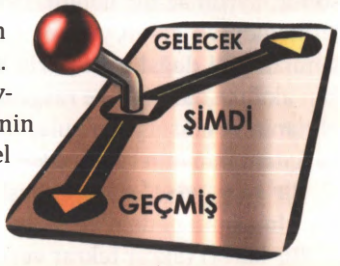
Yaşadığım yer:

Birlikte yaşadığım kişiler:

Yapmayı en çok sevdiğim şeyler:

Hisssettiklerim:

Şimdi vites değiştir. Görevin, aynı kişiye kendini bundan on yıl sonra olmak isteyeceğin kişi olarak tanıtmak. Neler yaptığını anlat ve biraz kendinden bahset. Unutma, bundan on yıl sonra nasıl *olmak istediğin* söz konusu. Bu durumda, Jeremie şöyle diyecektir:



"Selam. Ben Jeremie. Yirmi yedi yaşındayım ve Kanada'nın Vancouver şehrinde yaşıyorum. Jasmine adında harika bir kadınla daha yeni evlendim. Birkaç yıl önce Toronto Üniversitesi'nin müzik bölümünden mezun oldum, şimdi özel bir müzik okulunda piyano öğretmenliği yapıyorum. Ailemi çok seviyorum ve onlarla sık sık birlikte oluyorum. Hayatımın aldığı yönden çok memnunum."

On yıl sonra bugünkü tarih:

Adım:

Yaşım:

Yaşadığım yer:

Birlikte yaşadığım kişiler:

Son on yıl içinde yaptıklarım:

Hissettiklerim:

Biraz önce zaman yolculuğu yaptın. On yıl öncesine gittiğinde hangi anılar yüzeye çıktı? İyi bir noktada mıydın, kötü bir noktada mı?

Peki ya gelecek? Bundan on yıl sonrasında ne gördün? Önümüzdeki on yılda ne yapmak ve kim olmak istiyorsun?



SEÇMEKTE ÖZGÜRSÜN

İyi haber şu ki, bundan on yıl sonra kendini nerede bulacağın sana bağlı. Hayatta ne yapmak istediğini seçmekte özgürsün. Buna *özgür seçim* ya da *özgür irade* deniyor ve bu senin doğuştan gelen hakkın. Dahası, hemen başlayabilirsin! Herhangi bir anda, kendine daha fazla saygı göstermeyi ya da başını belaya sokan arkadaşlarla takılmaktan vazgeçmeyi seçebilirsin. Sonuçta, mutlu ya da mutsuz olmayı seçmiş olursun.

Gerçek şu ki seçmekte özgür olsan da, seçimlerinin sonuçlarını seçemezsin. Sonuçlar önceden belirlenmiştir. Paket anlaşmadır bu. Şu eski deyişteki gibi, "Çubuğu bir ucundan kaldırırsan, öteki ucunu da kaldırmış olursun." Seçim ve sonuç, ayrılmaz bir ikilidir. Örneğin, okulda başarısız olmayı ve üniversiteye gitmemeyi seçersen, yüksek ücretli bir iş için görüşmeye çağırılmakta bile zorlanmak gibi doğal sonuçlarla karşılaşırsın. Benzer biçimde, birileriyle çıkarken akıllıca davranır ve rasgele yakınlıklardan kaçınırsan, iyi bir itibara sahip olmanın ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar (CYBH) ya da hamilelik konusunda kaygılanmamanın tadını çıkarırsın.

Bir şeye "evet" demek, başka bir şeye "hayır" demektir. Kararların bazen zor olmasının nedeni de budur.

Bir kararı tekrar tekrar vermek yerine bir kere karar verip işi bitirmek senin için her zaman daha iyi olacaktır. Örneğin ben ergenlik çağımda sigara, içki ya da uyuşturucu kullanmamaya karar verdim. (Şimdi, kendimi burada kahraman gibi göstermeye çalışmıyorum, çünkü ileride sana göstereceğim gibi, ergenlik yıllarımda bir sürü hata yaptım. Ama bu konuda doğru davrandım.) Herkesin kafayı bulduğu partilerden uzak durdum. Uyuşturucu kullanan çocuklarla takılmamayı seçtim. Bu konuda akran baskısı hiç hissetmedim, çünkü bir kere kararımı vermiştim ve aynı kararı tekrar tekrar vermek zorunda kalmadım.

Eğlence fırsatlarını kaçırmış olduğumu söyleyenler çıkabilir. Öyledir belki. Bence. bu bana özgürlük kazandırdı: kafayı bulup aptalca bir şey yapmamanın özgürlüğü; alkollü araç kullanma suçunu işlememenin özgürlüğü; bağımlılık edinmemenin özgürlüğü.

HIZLI BİR ÖZET

Bu kitabı okumanın farklı yolları var. Başından sonuna kadar okuyabilirsin (herhalde en iyi yol budur), ya da aradakileri atlayıp, seni en çok ilgilendiren bölümlere geçebilirsin. Gerçekten tembelsen, sadece karikatürlere bak. Aşağıda, bölümlerin kısa bir özetini veriyorum.

KARAR 1 OKUL – Stresten Öldüm Bittim!

Bütün zorluklarının arasında okul, birinci sırada. Neden mi? Stres yüzünden! Bir ergenin dediği gibi, "Okul... Ahhh! İnsanlar okulun her şey olduğunu söyleyerek öğrencilere baskı yapıyorlar, bu da beni strese sokuyor."

Dedikodu ve notlarla, öğretmenler ve sınavlarla, etiket ve yemekhanedeki kadınlarla uğraşmak zorundasın. Offf! Okulda elinden geleni yapmanı bekleyen annen-babanla baş etmek zorundasın. Yetmiyormuş gibi, günün birinde gerçek bir iş bulmaya hazırlanmayı dert etmek zorundasın.

Eğitim konusundaki seçimin neden bu denli büyük bir karar? Çünkü büyük olasılıkla bu konuda yaptıkların ya fırsat kapılarını açacak, ya da o kapıları çok uzun bir süre hızla yüzüne kapatacak.

Okulla ilgili bölümde pek çok önemli konuyu ele alacağız:

- *Okulu bırakmanın para kazanma potansiyelini nasıl mahvettiği*
- *Hiç motivasyonun yokken motivasyon bulmak*
- *İyi notlar almanın 7 sırrı*
- *Öğrenme engelini aşmak*
- *Üniversiteye hazırlanmak ve giderlerini karşılamak*
- *Sesini bulmak (burada korodan söz etmiyoruz; hangi konuda iyi olduğunu bulmaktan söz ediyoruz)*

KARAR 2 ARKADAŞLAR – Çok eğlenceli... Çok dönek

Arkadaş edinmek bazı gençlere kolay gelir. Ama birçoğumuz bu konuda zorlanırız. Uyum sağlayamayız. Ya da bedenimiz mükemmel olmadığı için, doğru kıyafetleri giymediğimiz için yargılanırız. Ailen taşınmak zorunda kaldığında ve ansızın okulda kendini yerleşik kliklere sızmaya çalışan yeni çocuk olarak bulduğunda, işin özellikle zordur. Birçoğumuzun hiç arkadaşsız zamanları olmuştur. Ya da kabul edilme ihtiyacımız öyle güçlüdür ki, başımızı belaya sokacak olsalar bile, bizi kabul etmeye istekli herkesle arkadaş oluruz.



Bir de bütün o dramalar var. Çok garip ama konuştuğum kızların hemen hepsi, "İki kız gayet iyi anlaşır, ama üç kız asla geçinemez," diyor bana. Biz erkeklerse farklı zorluklarla karşılaşırız; birbirimizi yumruklamak ya da birbirimizin kız arkadaşlarıyla çıkmak gibi.

Arkadaş olarak kimi seçtiğin ve nasıl bir arkadaş olmayı seçtiğin çok önemli bir karardır. Bu bölümde şu tür ilginç şeylerden de bol bol söz edeceğiz:

- *Popülerlik oyununda ayakta kalmak*
- *Hiç arkadaşın olmadığında yapman gerekenler*
- *Sahip olmayı isteyeceğin türde bir arkadaş olmak*
- *Kız kavgalarını atlatmak*
- *Çeteler hakkında bilmen gerekenler*
- *Akran baskısına karşı koymak*



ANNE-BABA – Ne Kadar Utanç Verici!

"Annem fena değil. Beni anlamaya çalışıyor. Ama ne kadar çok çabalarsa o kadar canımı sıkıyor gibi. Babamsa delinin teki. Artık onunla hiç ilişki kuramıyorum."

Bu, Sabrina. Gayet normal bir kız. Anne-babasını seviyor, ama genellikle onları anlayamıyor. Anne-babayla ilgili sorunun bir parçası da bizim onları nasıl gördüğümüzdür. Ben ilkokuldayken annemle babam çok havalıydılar. Ama 13'üme geldiğimde gıcık davranışlarıyla beni utandırmaya başladılar. Nasıl giyineceklerini, konuşacaklarını ya da yürüyeceklerini birden unutuverdiler. Sekizinci sınıfta bir futbol maçında yan çizgide dururken omzuma vurulduğunu hissettiğim anı hiç unutamam.



"Hey, Sean. Benim. Baban. Sen ve arkadaşların şundan bir parça ister misiniz?"

Donakaldım. Futbol maçımın ortasında babam asla bulunmaması gereken yerde, yan çizgideydi, elinde kocaman bir pizza vardı ve bana o lanet pizzadan bir dilim isteyip istemediğimi soruyordu.

Dehşete düşmüştüm. Ve tüm takım arkadaşlarımın önünde, onu tanımıyormuş gibi yaptım.

Ama güven bana, yaşın biraz ilerlediğinde annenle babanın bir anda olgunlaşıp yeniden havalı olduklarını ve arkadaşlarının, "Oğlum, senin annen mükemmel," gibi şeyler söylediklerini göreceksin.

Annen ve babanla kurmak istediğin ilişkinin niteliği bir seçimdir ve hayatında vereceğin en önemli kararlardan biridir. Bu bölümde tartışacağımız pek çok can alıcı konu arasında şunlar da var:

- *Anne-babanla mükemmel bir ilişki kurmak*
- *Anne-babanı tek bir cümleyle, hatta daha azıyla yumuşatmak*

- *Anne-babana karşı kullanılabileceğin, her seferinde işe yarayan dört sihirli ifade*
- *Boşanmayı atlatmak*
- *"Neden ağabeyin gibi davranmıyorsun?" sendromuyla başa çıkmak*
- *Annenle baban berbat durumda olduklarında ve sen onları yetiştirmek zorunda kaldığında yapman gerekenler*

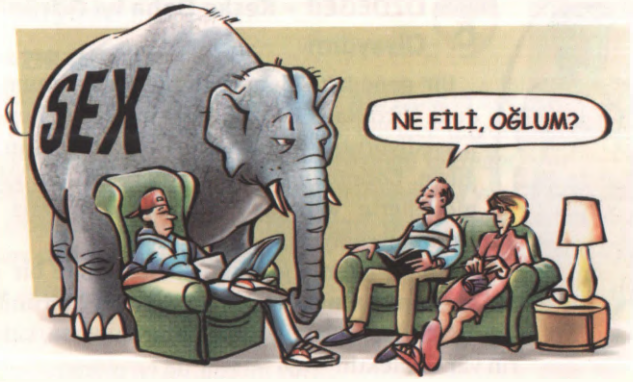


ÇIKMA VE SEKS – Bundan Bahsetmek Zorunda mıyız?

Keşke bahsetmek zorunda olmasaydık, ama zorundayız. Bahsetmezsek sorumsuz davranmış olurum, çünkü bu, vereceğin en önemli kararlardan biri. Belki de *en* önemlisi. (Anne-babalar, bu konuda ne diyeceğimi görmek için şu anda gizlice çocuğunuzun kitabını okuyorsanız, rahatlayın ve bana güvenin. Bu işi yüzüme gözüme bulaştırmayacağım.)

Ben çocukken annemle babam kuşlardan böceklerden hiç söz etmezlerdi. Babam bu konuyu düşündüğünde bile yüzü kızarırdı. Bu yüzden, ben her şeyi çok bilmiş komşu çocuklarından öğrendim. Ama artık zaman değişti, ne tür insanlarla çıkacağını ve seks konusunda ne yapacağını kafanda netleştirmelisin. Yoksa bu kararı senin yerine bir başkası verir ve böyle olmasını herhalde istemezsin. Bu bölümde şu tür konuları ele alacağız:

- *Akıllıca çıkmak*
- *Demek kimseyle çıkmıyorsun... ne olmuş yani?*
- *Hayatının merkezine kız ya da erkek arkadaşını yerleştirme sorunu*
- *İlişkide kırmızı bayrakları görmek*
- *CYBH nedir ve bu konuya neden önem vermelisin?*
- *Ergenler ve seks konusundaki dört büyük efsanenin yıkılışı*



KARAR 5 BAĞIMLILIKLAR – Bırakmak Zor Değil... Ben Defalarca Bıraktım

İtiraf ediyorum. Lisedeyken bir bağımlılık edindim: naços bağımlılığı. Yedikçe yiyesim geliyordu. Naços olmadan film seyredemiyordum. Naços almadan bir marketin önünden geçemiyordum. Hâlâ da bağımlıyım. O yağlı, peynirli şeye ne koyduklarını düşünmeyi hiç bırakmadım, ama peynir olmadığına eminim.

Ergenlik yıllarımda başka bağımlılıklar edinmediğim için çok şanslıyım. Yağmurda ya da sıcakta her iki saatte bir sigara içmek için dışarı çıkmak zorunda kalan iş arkadaşım için üzülüyorum. Uyuşturucu yüzünden kafayı dağıtmış, sanki artık bu dünyada yaşamayan aile dostumuz için üzülüyorum. Bu sorun konusunda vereceğin kararların hayatın boyunca peşini bırakmayacağı çok açık.

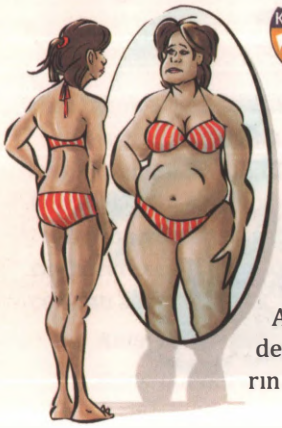
Günümüzde aşırı içki, sigara ve uyuşturucu kullanma, steroid alma, yapıştırıcı koklama ve insanı ayartacak başka şeyler yapma konusunda baskı var. Birkaç ergenin belirttiği gibi:

"O kadar çok kişi yapıyor ki, uzak durmak zor."

"Ben bıraktım, ama hâlâ istiyorum."

Bu bölümü kaçırmamalısın. Akranlarının paylaşacak çok iyi öyküleri var. Şu konularda sohbet edeceğiz:

- *Bağımlılığa dair üç acımasız gerçeklik*
- *Alkol, tütün, metamfetamin, ekstazi, steroidler, kokain, reçeteli ilaçlar, uçucu maddeler vb. hakkındaki gerçekler*
- *Anne-babanın marihuanası değil bu!*
- *Bağımlılığı yenmek*
- *Yirmi birinci yüzyılın uyuşturucusu*
- *Mükemmel naçoslar nerede bulunur*



KARAR 6 ÖZDEĞER – Keşke Daha İyi Görünümlü Olsaydım

Bir genç kız, "Benim en büyük sorunum, özgüven," dedi. "Etrafta çok fazla güzel insan var. Kendimi çirkin hissediyorum." Sen de böyle hissediyorsan, yalnız değilsin. *Cosmopolitan* ve *GQ* dergilerinde gördüğümüz modellerle karşılaştırdığımızda hepimiz kendimizi çirkin hissediyoruz.

En iyi halinle görünmek istemende bir sorun yok. Ama özgüvenin ya da güvensizliğin iyi görünüm ölçeğinde kendini nerede bulduğuna dayanıyorsa, ciddi sorunların var demektir.

Gerçek şu ki, koca burunlu ve şapşal kılıklı, ama özgüven dolu pek çok çocuk var. Kendine hiç güvenmeyen bir dolu iyi giyimli, popüler çocuk da var. Sağlıklı özdeğerin arkasında güzellik ve kol kaslarından çok daha fazlasının olduğu çok açık.

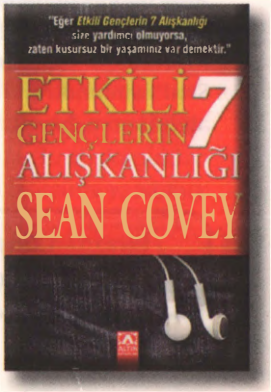
Aslına bakarsan, kendini sevmeyi öğrenmek bir seçimdir. Öyle görünmeyebilir, ama öyledir. Güvenliğini dışarıdan –ya da başkalarının senin için söylediklerinden– değil, içeriden edinmeyi öğrenme meselesidir. Bu bölüm şu konuları kapsayacak:

- *Her zaman bakman gereken tek gerçek ayna*
- *Başkalarının senin hakkındaki fikirlerini saplantı haline getirmenin neden aptalca olduğu*
- *Karakter ve yetkinlik: sağlıklı bir özdeğerin temel taşları*
- *Depresyona girdiğinde ve çıkamadığında yapman gerekenler*
- *Eşsiz yetenek ve becerilerini geliştirmek*
- *Kendi elmas tarlalarını kazmak*

HIZLANDIRILMIŞ 7 ALIŞKANLIK KURSU – Bunlar Seni ya Batırır ya Çıkarır

Bu kitapta altı kararın her biri hakkında birer bölüm, ayrıca Hızlandırılmış 7 Alışkanlık Kursu başlıklı kısa bir bölüm bulunuyor. Birkaç yıl önce, *Etkili Gençlerin 7 Alışkanlığı* adlı bir kitap yazmıştım. Bu bölüm söz konusu alışkanlıkların iyi bir özeti olacak. O kitabı okumadıysan, hızlandırılmış kurs seni çabucak hazırlayacak. Kitapları hangi sırayla okuduğunun bir önemi yok. Bu biraz da Yıldız Savaşları filmleri gibi. Onların da hangisini önce izlediğin hiç fark etmez.

Bu kitapta 7 Alışkanlığı, o büyük kararları vermene yardımcı olacak bir alet çantası gibi kullanacağız. Peki, etkili gençlerin 7 alışkanlığı nelerdir? Basitçe özetlersek, Afrika'dan Alaska'ya, başarılı ve mutlu gençlerin ortak alışkanlıklarıdır. Onları yanına almadan evden çıkma!



YARINA HAZIR OLMAK

Bu kitabı yazmaktaki amacım çok basit: Altı kararın her biri konusunda akıllıca seçimler yapmana, böylece bugün mutlu, sağlıklı olmana ve yarına –güneş gözlüğü takmanı gerektirecek kadar parlak bir geleceğe– hazırlanmana yardım etmek istiyorum. Ergenlikten çıkıp yirmi yaşına girdiğinde, şunları söyleyebilmeni isterim:

- *İyi bir eğitim aldım!*
- *En iyi yönlerimi ortaya çıkaran iyi arkadaşlarım var!*
- *Annem-babamla iyi bir ilişkim var!*

- *Bende CYBH yok, hamile değilim (ya da kimseyi hamile bırakmadım), çıkma ve seks konusunda akıllıca seçimler yaptım!*
- *Bağımlılığım yok!*
- *Kendimi seviyorum ve kendimle barışığım!*

Ergenlik yıllarında elbette hatalar yapacak, pek çok zorlukla karşılaşacak, birçok iniş çıkış yaşayacaksın. Kimse senden mükemmel olmanı beklemiyor. Ama lütfen işi olması gerekenden daha fazla zorlaştırma. Bugünden başlayarak akıllıca seçimler yaparsan, ergenlik yolculuğun çok daha kolay olabilir.

Şair Robert Frost'un, kararların önemine ilişkin şu sözlerini severim:



Not:

Aklıma gelmişken, kitabını kişiselleştirmeni tavsiye ederim. Carol adında bir kız, "Kitaba meraklı bir aileden geliyorum," dedi. "Üç yaşımdan beri okuyorum ve kitabın içine bir şey yazmak *günah*tır." Ben de böyle yetiştirildim. Ama bu kuralı hemen değiştirelim. Yeni kural: Kitabını işaretle! Kalemini, boya kalemlerini, markerini –hangisini istersen– eline al ve işe koyul. Çiz. Karala. Eğlenmene bak. Kenarlara yaz. Hatırlamak istediğin alıntıları daire içine al. Seni esinlendiren öyküleri vurgula. Fikirleri karşına çıktıkça kaydet. Kendine ait kılarsan, bu kitaptan çok daha fazlasını elde edersin.

• • • AZ SONRA • • •

Birazdan "insan" denilen şu kişinin aslında kim olduğundan söz edeceğiz. Merak ettiysen, okumaya devam et!

7 ALIŞKANLIK
HIZLANDIRILMIŞ *KURS*

Bunlar Seni Ya Batırır Ya Çıkarır

Bir sonraki sayfada, 1'den 54'e dek sayıları içeren bir tablo var. Yapman gereken, 1'den başlayıp 2, 3 ... 54'e dek, tablodaki her sayıyı bulmak. 1,5 dakikanı ayır ve kaç sayı bulabildiğine bak. Eksik sayı ya da hile yok. Hazır mısın? Yerine geç, hazır, başla!

Ne kadar ilerledin? Çoğu kişi 30'a kadar geliyor. Şimdi yeniden denemeni istiyorum, ama bu kez sayıları bulmana yardımcı olacak bir yöntem öğreteceğim sana. 38. sayfaya git, her şey orada açıklanıyor.

Tekrar hoş geldin. Peki, bu kez ne kadar ilerleyebildin? Belki 54'e kadar geldin. Fark neydi? Tek fark, sana sayıları bulmana yardım edecek bir düşünme biçimi –bir çerçeve– vermiş olmamdı. Nereye bakacağını bildiğinde, üç kat hızlı ilerleyebildin.

7 Alışkanlık tam olarak budur işte. *Sorunlarını daha iyi ve daha hızlı çözmene yardımcı olabilecek bir çerçeve ya da düşünme biçimidir.* Bu alışkanlıklar altı önemli karar konusunda akıllıca seçimler yapmana büyük ölçüde yardımcı olacak. Bu yüzden kitap boyunca zaman zaman onlara gönderme yapacağım.

İşe başlamanı sağlamak için, 7 Alışkanlık konusunda hızlandırılmış bir kurs vereceğim sana. Alışkanlıklara dalmadan önce, şu iki kısa kavramı anlaman gerekiyor: Paradigmalar ve ilkeler.



PARADİGMA NEDİR?

Paradigma senin algın, bakış açın ya da dünyayı görme biçimindir. Kayınbiraderim Kameron bir keresinde, arka bahçesinde demiryolu traverslerinden bir duvar inşa etmek için haftalarca çabaladı. Tam işini bitirmek üzereyken, komşusu üzülerek demiryolu traverslerini çıkartıp yerlerine taş kullanmasını rica etti. Kocasının hayatının geri kalan kısmında demiryolu traverslerinden yapılma bir duvara bakmak istemediğini açıkladı.

Kameron'ın iş arkadaşları, duvar neredeyse bitmişken bu komşunun böyle bir şey isteme cüretini göstermesine inanamadılar. Kameron kadının mantığını tam olarak anlayamasa da, uzun zaman boyunca komşu olacaklarını biliyordu; kendisine fazladan bir haftalık çalışmaya mal olmasına rağmen komşusunun istediğini yaptı ve demiryolu traverslerini taşlarla değiştirdi.

Ertesi hafta komşusu gelip, kocasının hatırına duvarı yeniden inşa ettiği için minnettar olduğunu söyledi. "Bakın," diye açıkladı, "kendisi bunu asla söylemez, ama kocam ergenlik çağındayken, Almanya'da savaştan sonra on sekiz aylığına bir çalışma kampına hapsedilmiş. Bütün o aylar boyunca demiryolu traverslerini taşımak zorunda kalmış ve bugün onlara baktığında bile midesi bulanıyor."

Ufacık bir anlayışın Kameron'ın algısını bir anda nasıl değiştirdiğini görebiliyor musun? Öfkesi bir anda şefkate dönüştü. Buna *paradigma değişimi* denir. Bazen paradigmalarımız ya da algılarımız çok yanlıştır ve düzeltilmeleri gerekir. İşte bu yüzden başkalarını yargılamamalıyız. Hikâyenin tamamını nadiren biliriz.

Bu kitap, kendin ve genel olarak yaşam hakkında benimsediğin paradigmaların birçoğuna meydan okuyacak. Örneğin, annenle asla anlaşamayacağınıza inanıyor olabilirsin. Ya da okulda asla başarılı olamayacağından emin olabilirsin. Veya ergenlik döneminde seksten uzak durmanın gerçekçi olmadığını düşünebilirsin. Aslında, belki paradigman yanlıştır ve tıpkı Kameron gibi, biraz daha fazla bilgiyle sen de farklı şeyler hissedebilirsin. Unutma ki kendini değiştirmenin anahtarı, önce bakış açını ya da paradigmanı değiştirmektir.

İLKE NEDİR?



İlkeler doğa yasalarıdır. Yerçekimi bir ilkedir. Havaya bir elma attığında, yaşadığın yer ister New York olsun ister Yeni Delhi, tarih de ister bugün olsun ister MÖ 2000 yılı, o elma yere düşecektir.

Nasıl ki fiziksel dünyayı yöneten ilkeler varsa, insan etkileşimlerini yöneten ilkeler de vardır. Örneğin dürüstlük bir ilkedir. İnsanlara dürüst davranırsan, güvenlerini kazanırsın. Dürüst davranmazsan, onları bir süreliğine kandırabilirsin, ama sonunda foyan ortaya çıkar – her zaman. Diğer ilke örnekleri çalışkanlık, saygı, hizmet etme, odaklanma, sabır, sorumluluk, sevgi, yenilenme, seçim ve adalettir. Daha onlarcası vardır.

Aşağıda, bir Amerikan donanma gemisiyle Newfoundland kıyılarındaki Kanadalı yetkililer arasında geçen bir telsiz konuşmasının açılımını bulacaksın. Bu konuşma, ilkeler derken neyi kastettiğimi gösteriyor.

Amerikalılar: *"Çarpışmayı engellemek için, lütfen rotanızı 15 derece kuzeye çevirin."*

Kanadalılar: *"Çarpışmayı engellemek için rotanızı 15 derece güneye çevirmenizi tavsiye ederiz."*

Amerikalılar: *"Ben ABD Donanma gemisinin kaptanıyım. Tekrar ediyorum, rotanızı değiştirin."*

Kanadalılar: *"Hayır, tekrar ediyorum, SİZ rotanızı değiştirin."*

Amerikalılar: *"Burası uçak gemisi* USS Abraham Lincoln, *yani ABD Atlantik filosunun en büyük ikinci gemisi. Üç destroyer, üç kruvazör ve çok sayıda destek gemisi bize eşlik ediyor. Rotanızı 15 derece kuzeye çevirmenizi istiyorum. On beş derece kuzey, aksi taktirde, bu geminin emniyeti için karşı önlemler alınacak."*

Kanadalılar: *"Burası deniz feneri. Karar sizin."*

İlkeler deniz fenerleri gibidir. Ebedi, evrensel ve apaçıktırlar. İlkeleri çiğneyemezsin; kim olursan ol, ancak onlar seni çiğneyebilir.

İlkeler bizi asla yarı yolda bırakmayacaklarından, hayatımıza merkez alabileceğimiz en iyi şeylerdir. İlkeleri merkez aldığımızda, hayatımızın diğer tüm önemli unsurları –dostlar, erkek ve kız arkadaşlar, okul ve aile– kendi yerlerini bulurlar. İlkelere öncelik vermek, bütün bu alanlarda daha iyi sonuçlar elde etmenin anahtarıdır.

7 Alışkanlığın her biri, modası asla geçmeyen ebedi ilkelere dayalıdır. Kitap boyunca, hayatına ilkeler dışında herhangi bir şeyi merkez almanın yol açacağı zararı göstereceğim sana.



7 ALIŞKANLIK

Etkili gençlerin 7 alışkanlığı, dünyanın her yerindeki mutlu ve başarılı gençlerin 7 ortak özelliğidir. Aşağıda, bu alışkanlıkların listesi ve kısa açıklamalar yer alıyor.

1. ALIŞKANLIK **PROAKTİF OL**
Hayatının sorumluluğunu üstlen.

2. ALIŞKANLIK **SONUNU DÜŞÜNEREK İŞE BAŞLA**
Hayattaki misyon ve hedeflerini belirle.

3. ALIŞKANLIK **ÖNEMLİ İŞLERE ÖNCELİK VER**
Önceliklerini sırala ve ilk önce en önemli işleri yap.

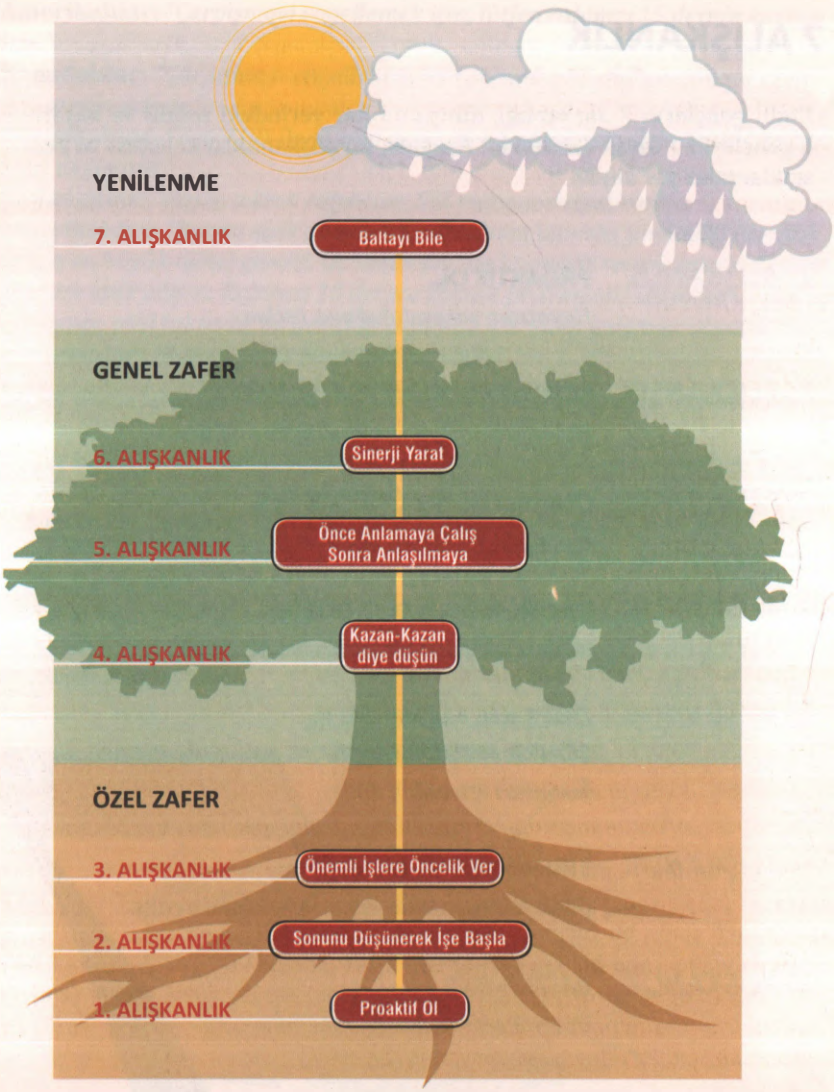
4. ALIŞKANLIK **KAZAN-KAZAN DİYE DÜŞÜN**
Herkes kazanabilir tutumunu benimse

5. ALIŞKANLIK **ÖNCE ANLAMAYA ÇALIŞ, SONRA ANLAŞILMAYA**
İnsanları içtenlikle dinle.

6. ALIŞKANLIK **SİNERJİ YARAT**
Daha fazlasını elde etmek için birlikte çalış.

7. ALIŞKANLIK **BALTAYI BİLE**
Düzenli olarak kendini yenile.

7



Yukarıdaki diyagramın gösterdiği gibi, alışkanlıklar birbiri üzerine inşa edilir. 1, 2 ve 3 numaralı ilk üç alışkanlık kök yapıyı oluşturur. Bu alışkanlıklar kendine çeki-düzen vermekle ilgilidir. Buna Özel Zafer diyoruz. Neler olup bittiğini senden başka kimse bilmediğinden, hepsi yeraltındadır. Genellikle kendimizden önce başkalarını değiştirmeye çalışırız, ama hepimizin bildiği gibi, bu iş öyle olmaz. Her türlü değişim köklerde, seninle başlar.

4, 5 ve 6 numaralı sonraki üç alışkanlık gövdeyi ve dalları, yani herkesin gördüğü şeyleri oluşturur. Bu alışkanlıklar başkalarıyla iyi geçinmekle ilgilidir. Buna Genel Zafer diyoruz. Bir dereceye kadar Özel Zafer kazanmadıysan, Genel Zafer kazanman imkânsız olacaktır. İyi ilişkilerin anahtarı, önce kendinle barışmaktır. Gelişim dışarıdan içeriye değil, içeriden dışarıya doğrudur.

Ağacın üzerinde, köklerden yaprakların ucuna dek ağacı besleyen şeyler bulunur, yağmur ve günışığı gibi. Bu, 7. Alışkanlık, yani Yenilenme alışkanlığıdır. Öteki alışkanlıkların hepsine yaşam soluğu ve canlılık verir.

1. ALIŞKANLIK: PROAKTİF OL



1. Alışkanlık için bir uzaktan kumandayı düşün.

1. Alışkanlık baştan sona, hayatının sorumluğunu üstlenip kendi geminin kaptanı olmanla ilgilidir. Yazar arkadaşım John Bytheway'in belirttiği gibi, proaktif insanlar hayatlarının uzaktan kumandasını yanlarında taşırlar. Kanallarını ya da ruh hallerini kendileri seçerler. Reaktif insanlarsa, uzaktan kumandalarını sanki ruh hallerini bir tuşa basarak değiştirebilecek başka kişilere ya da şeylere vermişçesine, başka kişilerin ya da şeylerin onları kontrol etmesine göz yumarlar. Bir arkadaşlarının kaba bir yorumunun tüm günlerini mahvetmesine izin verirler.

Reaktif kişiler şu tür şeyler söyler:

- *"Erkek arkadaşım hayatımı mahvediyor."*
- *"O adam benim öğretmenim olduğu sürece iyi notlar alamam."*
- *"Anne, hayatımı altüst ediyorsun."*
- *"Onun görünümüne sahip olsaydım ben de popüler olurdum."*

Hababam Rock adlı filmde yedek öğretmen Dewey'in çocuklara, bizim de kolayca "o insan"ın, yani peşimizde dolanan o hayali gücün kurbanları haline geldiğimizi alaycı bir biçimde öğretmeye çalıştığı harika bir sahne vardır.

Dewey: *Ne, sana bir şey öğretmemi mi istiyorsun? Bir şey öğrenmek mi istiyorsun? Tamam, yararlı bir ders vereyim sana. Pes et. Bırak gitsin. Çünkü bu hayatta asla kazanamazsın. Evet, deneyebilirsin, ama sonunda fena halde kaybedeceksin, çünkü dünyayı İnsan yönetiyor.*

Frankie: *Kim?*

Dewey: *İnsan. Aa, İnsan'ı tanımıyor musun? Ah, o her yerde. Beyaz Saray'da, koridorun ucunda. Miss Mullins var ya, İnsan o işte. Ozon tabakasını İnsan mahvetti, Amazon ormanlarını o yakıyor, Shamu'yu o kaçırıp klor deposuna attı. Tamam mı? Eskiden İnsan'ın canına okumanın bir yolu vardı. Rock 'n' roll denirdi buna. Ama bil bakalım ne oldu. Ah, hayır. İnsan MTV denen küçük bir şeyle onu da mahvetti! Yani havalı ya da safya da müthiş bir şey yapmaya çalışarak zama-*

nını boşa harcama. Çünkü İnsan sana şişko, hapı yutmuş ezik diyecek ve ruhunu paramparça edecek. Bu yüzden kendine bir iyilik yap ve pes et!



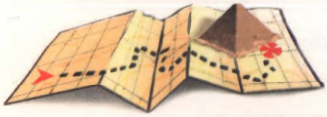
Ana fikir şu ki, mağduru oynadığında kontrolü elden bırakır ve uzaktan kumandanı İnsan'a verirsin, bu ister annen-baban, ister bir öğretmenin, kız ya da erkek arkadaşın, patronun ya da kaderin kendisi olsun. 1. Alışkanlık tümüyle, uzaktan kumandayı geri almak ve hayatının sorumluluğunu üstlenmekle ilgilidir.

Örneğin Jen, eskiden okulda küçük yorumların onu mutsuz etmesine nasıl izin verdiğini anlattı bana. Ama 1. Alışkanlığı öğrendikten sonra uzaktan kumandasını geri almış. Jen dedi ki,

"Koridorda insanlara 'selam' demek artık gözümü korkutmuyor. Kötü bir şey olduğunda gülüp geçiyorum. Bu kadar mutlu olmam, eskiden günlerimin çoğunu kötü görürken şimdi aynı günleri iyi görmem çok şaşırtıcı. O çocuk bana selam vermezse daha sıcakkanlı birine selam verip, günümü gün ediyorum."

İleride göreceğin gibi, önemli kararların her birinde 1. Alışkanlık kilit bir rol oynar.

2. ALIŞKANLIK: SONUNU DÜŞÜNEREK İŞE BAŞLA



2. Alışkanlık için bir yol haritası düşün.

Çıktığın son uzun yolculuğu düşün. Harita olmasa yolunu bulmakta ne derece zorlanırdın? Çok zor olurdu. Sonunda bulurdun belki, ama bu arada gereğinden fazla zaman ve enerji harcamış olurdun. Bizim için de aynısı geçerli. Sonunu düşünmezsek, hedeflerimizi ve nerede durduğumuzu açıkça belirlemezsek, dolanıp durur, zaman kaybeder ve başkalarının fikirleriyle oradan oraya savruluruz.



Hayatta nereye gitmek istediğini belirlemene yardımcı olmak için, kişisel bir misyon bildirgesi ya da açık hedefler dizisi veya ikisini birden yazmanı öneririm. Kişisel yol haritan olarak düşün bunu.

Aşağıdaki, Hunter's Lane Lisesi'nden Ayesha Johnson'ın paylaştığı bir misyon bildirgesi.

BENİM MİSYON BİLDİRGEM...

Olabileceğimin en iyisi olmak;
Küçük kuzenlerime rol modeli olmayı sürdürmek;
Liseden ve üniversiteden mezun olmak;
Zor duruma düştüklerinde insanlara yardım etmeyi sürdürmek;
İyi bir öğrenci olmak;
İleride bir eş ve anne olmak;
Başarılı bir iş kadını/işyeri sahibi olmak;
Günün birinde çok para biriktirip, muhtaç kişilere yardım etmek;
Öldüğümde organlarımı ihtiyacı olan birine bağışlamak;
En önemlisi, eğer inançlıysan, Tanrı sayesinde her şeyin mümkün olduğuna inanmaktır.

Bu misyon bildirgesinin her gün Ayesha'nın yaşamını nasıl yönlendirdiğini bir düşün. Misyon bildirgeleri her şekli alabilir; bazıları uzun, bazıları kısa, şiir ya da resim biçimindedir. İşte, Peter Parker'dan bir başka misyon bildirgesi.

Hayat karşıma ne çıkarırsa çıkarsın, şu sözleri asla unutmayacağım: "Büyük güç, büyük sorumluluk getirir." Bu benim armağanım ve lanetim. Kimim ben? Örümcek Adam'ım.

Bu kitap boyunca gençlerin misyon bildirgelerini paylaşacağım ve seni de kendi misyon bildirgeni yazmaya teşvik edeceğim.

3. ALIŞKANLIK: ÖNEMLİ İŞLERE ÖNCELİK VER



3. Alışkanlık için 13 saatli bir saat düşün.

Önemli işlere öncelik vermek zamanını artırır. 13 saatli bir saate sahip olmak gibidir. Zaman Kareleri, daha fazla zaman bulmana yardımcı olabilecek harika bir modeldir. İki bileşenden oluşur:

Önemli:
senin için en önemli şeyler;
gerçekten önemli şeyler.

Acil: **karşı karşıya olduğun ve acilen dikkatini gerektiren şeyler.**

ZAMAN KARELERİ

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	1 • Yarınki sınav • Arkadaşının yaralanması • İşe geç kalmak • Bugün bitmesi gereken proje • Arabanın bozulması **ERTELEYEN**	2 • Planlama, hedef belirleme • Bir hafta sonra verilecek ödev • Egzersiz • İlişkiler • Gevşeme **ÖNCELİKLENDİREN**
ÖNEMLİ DEĞİL	3 • Önemsiz telefonlar, e-postalar • Kesintiler • Başkalarının küçük sorunları • Akran baskısı • Çok fazla kulüp, faaliyet, hobi **EVET EFENDİMCİ**	4 • Çok fazla TV • Bitmek bilmez telefon konuşmaları • Aşırı bilgisayar oyunu, internet, mesajlaşma • Alışveriş merkezi maratonları • Kişisel zaman israfları (KZİ'ler) **KAYTARAN**

1. Kare hem önemli hem de acil olan şeyleri içerir. İşe zamanında gitmek, arabanın bozulması, yarınki önemli sınav gibi. Bunlar önemli şeylerdir ve hemen halledilmeleri gerekir. Bazen krizler baş gösterir; aslına bakılırsa, her zaman baş göstereceklerdir. Ancak çoğu zaman, ertelediğimiz için onları biz yaratırız. İşte bu yüzden 1. Kare, Erteleyen'nin yuvasıdır. K1 yaşam tarzı, tükenmeye ve yüksek strese yol açar. Burada daha az zaman geçir.

2. Kare önemli olan, ama acil olmayan şeyleri içerir. Peki, önemli olup da acil olmayan nedir? Egzersize ne dersin? Önemli midir? Evet. Acil midir? Hayır. Pek sayılmaz. Bugün egzersiz yapmazsan ölmezsin. O halde, 2. Kareye aittir. Ya bir hafta sonra vermen gereken ödev? Önemli midir? Evet. Acil midir? Hayır. Henüz değil. Ama çok fazla ertelersen, birdenbire K1 krizine dönüşür. Öyleyse, bu da K2'ye aittir. 2. Kare, Önceliklendirenin yaşadığı yerdir. Olmak

isteyeceğin yer burasıdır. Burada geçirdiğin zaman seni dengeli bir yaşama ve yüksek performansa götürür.

3. Kare çok sayıda telefon konuşması ve e-posta, kesintiler ve başkalarının küçük sorunları gibi, acil olan, ama önemli olmayan şeyleri temsil eder. Bunlar acil şeyler olduğu için önemli görünür, ama aslında değildir. 3. Kadran, Evet Efendimci'nin takıldığı yerdir. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmak istemediği için, herkese ve her şeye evet der. Bunu yaparken de yalnızca kendini hayal kırıklığına uğratır. Ne pahasına olursa olsun bu kareden uzak dur.

4. Kare zaman israfları ve çok uzun telefon konuşmaları, sonu gelmez internet seansları, çok fazla uyku ve alışveriş maratonları gibi, cılkı çıkarılan şeylerle doludur. Bu faaliyetlerin bazıları rahatlatıcı ve ilk başta gereklidir, ama çok fazlası israfa dönüşür. Burası kaytaranın evidir. Zamanını burada harcama.

Kareler hakkında basit bir anlayışa sahip olmak bile okulda sana çok yardımcı olacak. 16 yaşındaki lise üçüncü sınıf öğrencisi Sarah'nın işine nasıl yaradığına bakalım:

Çok iyi bir öğrenciydim, ama sınavlarda çok başarısız oluyordum. Tartışılan konuyu bilmeme rağmen sonucun neden fiyasko olduğu konusunda hiçbir fikrim yoktu. Kareleri gördüğümde, kesinlikle Evet-Efendimci olduğumu anladım. Çalışmam gereken zamanlarda, telefon görüşmeleri gibi önemli olduğunu sandığım şeyler araya giriyordu. Dikkatim kolayca dağılıyordu. Sonra sınav sabahı, kafama mümkün olduğunca çok bilgi sokmak için alelacele çalışıyordum. İnsanlara zaman zaman hayır, kendimeyse evet demeyi öğreniyorum. Öğretmenlerim önceliklerim konusunda biraz bencil davranmamda sorun olmadığını öğrettiler bana.

4. ALIŞKANLIK: KAZAN-KAZAN DİYE DÜŞÜN



4. Alışkanlık için el çakmayı düşün.

Görünüşe bakılırsa mağara adamından bu yana uygulanan el çakma, ekip çalışmasının ve Kazan-Kazan ruhunun sembolüdür. Kazan-kazan düşüncesi, yaşama karşı herkesin kazanabileceğine inanma yaklaşımıdır. Sen değil, ben değil, ikimiz birden. Başkalarının başarılarını tehdit olarak görmek yerine, onlar adına mutlu olursun. Onların başarısı senden bir şey eksiltmez. Başka insanların ayağına basmak (Kazan-Kaybet) ya da başkaları için ayaklarını silecekleri bir paspas olmak (Kaybet-Kazan) yerine her zaman, her iki tarafın da istediğini almasının yollarını düşünürsün.

Evanston'daki Lake Street Kilisesi'nden bu noktayı çok güzel vurgulayan bir vaaz okuduğumu hatırlıyorum.

Geçenlerde, merhum senatör Paul Simon'ın anlatmayı çok sevdiği bir hikâye geldi aklıma... Her anlatışında boğazı düğümlenir, gözleri yaşarırdı. Resmi başkanlığını üstlendiği Özel Olimpiyatlar hakkında bir hikâye bu. Koşu yarışının zamanı gelmiştir. Koşucuların hepsi başlangıç çizgisinde toplanırlar. Her birinin belli bir engeli vardır. Tabanca patlar ve yarışçılar çıkış yaparlar.

Yarışın üçte birine gelindiğinde koşuculardan biri düşer. Kalabalık nefesini tutar. Ama şaşırtıcı bir biçimde, diğer tüm koşucular kendiliğinden, bir anda dururlar. Durup, düşene bakarlar. Birer birer geri dönüp yavaşça düşen koşucuya yönelirler. Onu ayağa kaldırır ve bitiş çizgisine dek yarışı kol kola koşarak sürdürürler. Yarışı hep birlikte bitirirler. Bu koşucuların hepsi düşen koşucuda kendilerini görebilmiştir.

Spor ve iş dünyasında sağlıklı rekabete her zaman yer olsa da, özellikle ilişkiler söz konusu olduğunda, yaşam bir rekabet değildir. "Peki, ilişkinizde kim kazanıyor, sen mi, annen mi?" diye sormanın ne kadar aptalca olduğunu bir düşün. İlişkilerde, ikiniz birden kazanmıyorsanız, sonunda ikiniz de kaybedersiniz.

İyi arkadaşlar seçmek, akıllıca çıkmak ve anne-babayla iyi geçinmek gibi önemli kararlar söz konusu olduğunda, Kazan-Kazan ruhu şarttır.

5. ALIŞKANLIK: ÖNCE ANLAMAYA ÇALIŞ, SONRA ANLAŞILMAYA



5. Alışkanlık için kocaman bir kulak düşün.

İnsanların çoğu pek iyi dinlemez ve sonuç olarak hayattaki en büyük sıkıntılardan biri, anlaşıldığımızı hissetmememizdir. Kimse sorunlarımızı, acımızı, dileklerimizi, benzersiz durumumuzu gerçekten anlıyor gibi görünmez.

Pek çok Kızılderili bu sorunu yüzyıllardır kullanılan bir yöntemle çözer. Yöntemin adı Konuşma Çubuğu'dur. İnsanlar ne zaman bir araya gelseler, Konuşma Çubuğu da oradadır. Yalnızca elinde Konuşma Çubuğu'nu tutan kişiye konuşma izni verilir. Konuşma Çubuğu elinde olduğu sürece, herkesin seni anladığını hissedene dek, bir tek sen konuşabilirsin. Anlaşıldığını hissettiğin anda, bir başkası da anlaşıldığını hissedebilsin diye, çubuğu ona geçirirsin. Konuşma Çubuğu, herkesin gerçekten dinlemesini garantiye alır.

Duygularını annenle babana anlatmaya çalışırken elinde Konuşma Çubuğu'nu tutsan harika olmaz mı? Sen tümüyle anlaşıldığını hissedene dek onların konuşmalarına izin verilmeyecek. Bir düşünsene!

Öğrenebileceğin en önemli iletişim becerisi, dinlemektir. Gerçek dinleme, yalnızca sessiz kalmak değil, bir başkasını aktif olarak anlamaya çalışmak demektir. Tüm ayrıntıları anlamadan hızla sonuca varmamız nedeniyle başımız sık sık belaya girer; Logan adlı bir gencin yazdığı şiir de bunu gösteriyor.

Geçen gün benim kızı başka bir erkekle yürürken gördüm.
Yürüyor, kıkırdıyor ve pek eğleniyorlardı
Ve gördüm ki benimki, elini tutuyordu onun!



Geride kalıp gözetledim, gözlerim yaşlarla doldu
Ben bu berbat gösteriyi izlerken
İki bacaklı aşırı neşeli bir pazı
Uzaklaştırıyordu bebeğimi!

Çöp tenekelerinin oradan nefretle gözetlerken
Sarmaş dolaş gördüm onları! Şimdi kalbim kırık
Çünkü ayrılmadan önce gördüm, yüzünden öptü erkeği.



Böylece sona erdi çöp tenekesi casusluğum
Gördüklerim yeterli diye düşündüm
Karar verdim yüzleşmeye o şeytan kızla
Ki bir zamanlar gerçek aşkım demiştim ona.

E-posta yazdım o kötü kadına
Ve söyledim aklımdan geçen her şeyi.
Ama anlatmayacağım ne dediğimi, çocuklar vardır belki burada
Diyeceğim şu ki hiç de nazik değildi sözlerim.

Bittiğini söyledim ve tam gönder tuşuna bastığımda
Telefonumun çaldığını duydum.
Ahizeyi kaldırdım ve kulaklarıma inanamadım,
Arayan eski...şeyimdi.



Dedi ki, "Kusura bakma bebeğim, bütün gün göremedim seni
Ama ağabeyim geldi şehre!
Boksör olduğunu söylemiş miydim sana
Hem de en iyilerinden biri?!

"Seninle tanışmak istiyor, ama çok korumacıdır,
Yaptıklarına dikkat et yani,
Bir bakayım e-postalarıma, sonra geliriz sana
Ve...aa, bak! İşte senden gelen bir e-posta."



Arkadaşlar ve anne-babayla sağlıklı ilişki, iyi dinleme ve yargıya varmaktan kaçınma temeline dayanır. Bunu daha iyi yapmanın yollarına ilerideki bölümlerde yakından bakacağız.

6. ALIŞKANLIK: SİNERJİ YARAT



6. Alışkanlık için, birbirine kenetlenmiş dört kol düşün.

İki ya da daha fazla kişi birinin tek başına yapabileceğinden daha iyi bir şey üretmek için birlikte çalıştıklarında, sinerjiye ulaşılır. Bu senin ya da benim yolum değil, daha iyi, daha yüksek bir yoldur. Hayat, birbirine kenetlenerek bir daire oluşturan dört kol gibidir. Her kol farklı güçler getirir ve birlikte, tek bir koldan daha güçlüdürler. İnşaatçılar bunu gayet iyi bilirler. 2x4'lük kirişin 275 kiloya destek olabileceğini, ama birbirine çivilenmiş iki 2x4'lük kirişin yalnızca (beklediğin gibi) 550 kilo değil, 2.200 kilo gibi inanılmaz bir ağırlık taşıyabileceğini bilirler. Bizim için de aynısı geçerlidir. Birlikte, tek başına yapabileceğimizden çok daha fazlasını yapabiliriz.

Geçmişimiz, ırkımız, kültürümüz, görünüşümüz, düşünme ve konuşma biçimimiz gibi açılardan hepimiz farklıyız. Sinerjinin anahtarı, bu farklılıklardan korkmak yerine, onlara değer vermektir. George H. Reavis'in "Hayvan Okulu" adlı ünlü fablı, neden farklılıklara değer vermemiz ve herkesi aynı kalıba sıkıştırmamamız gerektiğini gösteriyor.

Bir zamanlar hayvanlar... bir okul kurmuşlar. Koşu, tırmanma, yüzme ve uçmayı içeren bir faaliyet programı benimsemişler.

Yüzmede ördek olağanüstüymüş, hatta eğitmeninden bile daha iyiymiş ve uçmada da harika notlar alıyormuş, ama koşuda çok kötüymüş. Koşuda başarısız olduğundan, çalışmak için okuldan sonra kalmak ve ayrıca koşu çalışmak üzere yüzmeyi bırakmak zorunda kalmış.



Koşuda tavşan sınıfının birincisiymiş, ama yüzmede telafi etmesi gereken çok şey olduğu için sinir krizi geçirmiş.

Sincap tırmanmada harikaymış, ama öğretmeninin onu ağacın tepesi yerine yerden başlattığı uçma dersinde hayal kırıklığına uğramış.

Kartal sorunlu çocukmuş ve ciddi bir disipline ihtiyacı varmış. Tırmanma dersinde ağacın tepesine ulaşırken herkesi geride bırakıyor, ama oraya ulaşırken kendi yöntemini kullanmakta ısrar ediyormuş.

Yıl sonunda, mükemmel yüzebilen, ayrıca koşan, tırmanan ve biraz da uçabilen anormal bir yılanbalığı en yüksek ortalamayı tutturmuş ve sınıf birincisi olmuş.

Senin kartal, arkadaşının ördek, kız kardeşinin tavşan, annenin de sincap olabileceğiniz gerçeğini kabul et. Hepinizin güçlü ve zayıf yönleri farklı, işin güzelliği de burada. Bir kartalı sincapla kıyaslayıp, "Hangisi daha iyi?" diye sormanın ne kadar aptalca olduğunu görebiliyor musun? Benzer şekilde, kendini okuldan biriyle kıyaslayıp, "Ondan daha iyiyim," ya da "Onun kadar iyi değilim," diye düşünmenin ne kadar anlamsız olduğunu da anlıyor musun? Kimse bir başkasından daha iyi ya da daha kötü değildir, yalnızca farklıdır. Sende sorun yok, onlarda da yok.

Farklılıklara değer vermek, mutlu bir yaşamın en önemli sırlarından biridir. Birazdan göreceğin gibi, annen-babanla iyi geçinmeyi öğrenmenin de başlıca unsurlarından biridir.

7. ALIŞKANLIK: BALTAYI BİLE



7. Alışkanlık için bir balta düşün.

Bir oduncu asla baltasını bilemeye zaman ayıramayacak kadar ağaç kesmekle meşgul olmamalıdır. Benzer biçimde, biz de asla kendimizi yenilemeye zaman ayıramayacak kadar yaşamakla meşgul olmamalıyız. Bizler birer kalp, beden, zihin ve ruhtan oluşuruz. Bunların hepsi zaman ve ilgi gerektirir.



İngiliz yazar Rumer Godden'ın bir Hint atasözünü alıntılayarak yazdığı gibi:

"Herkes, biri fiziksel, biri zihinsel, biri duygusal ve biri ruhsal olmak üzere, dört odalı bir evdir... sırf havalandırmak için bile olsa, her gün odaların her birine girmezsek, tam bir insan olamayız."

Chris adında üniversiteli bir genç bunu şöyle ifade etmiş:

Ergenlik yıllarında baltayı bilemenin değerini ve yararını görmek bazen gerçekten zor. Ama ben baltayı bilemenin önemli olduğunu biliyor ve şunları yapmaya çalışıyorum:

Sosyal/duygusal yön benim için biraz zor, ama insanları tanıyabilmek amacıyla yaptığım şeylerden biri (pek dışadönük olmadığım için), yurttaki katım için bir web sayfası tasarlamak oldu. Herkesin fotoğrafını çektim ve haklarında bir şeyler öğreniyorum. Sanırım bunun sonucunda bizim katta tanıdığım insanların sayısını iki katına çıkardım.

Fiziksel açıdan, beden eğitimi dersine giriyorum; haftada üç kez koşuyor, iki kez ağırlık kaldırıyorum.

Zihinsel açıdan, üniversite baltayı bilemek için mükemmel bir yer. Harika entelektüel sohbetler yapıyoruz. Ve sürekli öğrenip değişiyoruz. Üniversiteye bunun için gidilir zaten.

Ruhsal açıdansa, bu biraz geliştirilmesi gereken bir konu. Daha fazla dengeye ihtiyacım olduğunu biliyorum.

Bize önce başkalarını düşünmemiz öğretildiğinden, kendimize zaman ayırdığımızda genellikle suçluluk duyarız. Böyle bir hisse kapılma. Baltanı bilemek söz konusu olduğunda biraz bencillik etmekte sorun yoktur. Söz veriyorum, kimseye söylemeyeceğim.



Evet, etkili gençlerin 7 Alışkanlığı özet olarak elinde artık. Bunlar altı temel kararı verirken çok işine yarayacak. Umarım, alışkanlıkların hayatını ya batıracak ya çıkaracak gücünü asla hafife almazsın. Unutma ki, "Kötü alışkanlıklar rahat bir yatak gibidir: içine girilmesi kolay, ama çıkılması zor." Öte yandan, bir kez yerleştiklerinde, iyi alışkanlıklar da kötü alışkanlıklar kadar zor bırakılır.

COVEY KLASİKLERİ HAKKINDA BİRKAÇ SÖZ

Filmleri severim. Ailem de sever. Bu kitabı okurken, filmlerden bahsetmeden duramadığımı fark edeceksin. Bizim aile biraz tuhaftır; sevdiğimiz birkaç filmi alır ve birbirimizle bunlardan özlü bir alıntı yapmadan konuşamayacak hale gelene kadar tekrar tekrar izleriz. İnsanlar bizim psikopat olduğumuzu düşünüyorlar! Bu filmlere Covey Klasikleri diyoruz. Aslında bazıları o kadar da iyi değil. Biz yine de seviyoruz. Sırf eğlence olsun diye, kitabın arkasında hepsini sıraladım (sayfa 318).



• • • AZ SONRA • • •

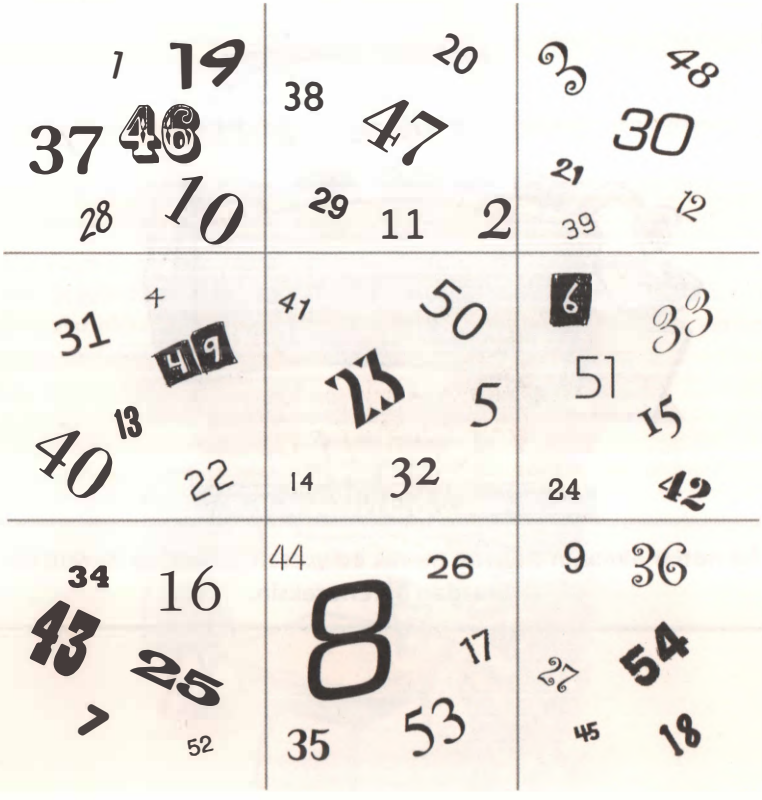
İyi notlar almanın 7 Sırrını merak ediyorsan, okumaya devam et. Birazdan öğreneceksin.

TABLOMUZA DÖNELİM

Bu sayfadaki tablo daha önce üzerinde çalışmış olduğunun aynısı; ancak bu kez kutuyu dokuz eşit kareye böldüm. Sayıları bulmak için, aşağıdaki modeli izlemen yeterli. Diğer bir deyişle, ilk sayı 1. kutuda, sonraki sayı 2. kutuda, ondan sonraki 3. kutuda ve 9'a dek böyle devam ediyor. Sonra 1. kutuya dön ve aynı modeli tekrarla.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Yine 1,5 dakika zaman tut ve bu kez ne kadar ilerlediğine bak. İşin bittiğinde 16. sayfaya dön. Hazır mısın? Yerine geç, hazır, başla...



KARAR 1

OKUL



İlk 10 Okul Hakkında Bilmen Gereken Şey...





Napolyon: Kimse benimle çıkmıyor.

Pedro: Kimseye teklif ettin mi peki?

Napolyon: Hayır, ama kim çıkar ki benimle? Büyük bir becerim bile yok.

Pedro: Ne demek istiyorsun?

Napoleon: Yani, mınçıka becerisi, avlanma becerisi, bilgisayar korsanlığı becerisi filan. Kızlar yalnızca becerikli çocukları ister. – *Napolyon Dinamit*

Lisede sevmediğim üç şey vardı: ödev, ödev ve ödev. Bu sırayla. Ama *gerçekten* sevdiğim bir şey vardı: şiir. Şiirle uğraşan birkaç arkadaşım da oldu. Aptalca şiirler yazıp, hangimizinkinin en aptalca olduğunu görmek için birbirimize okurduk.

Aptallık listesine en iyi aday olacak şiirimi 16 yaşındayken yazmıştım. Yılbaşı günüydü. Erkek kardeşlerim David ve Stephen'la televizyonda futbol seyrediyordum. Kanepeye yayılıp, dağlar gibi abur cubur tıkınmıştık –pizza, naços, meşrubat ve sağlıksız ne varsa hepsi– ve birden başıma korkunç bir ağrı saplandı. Sonra uyuyakalmışız. Tuhaf bir duyguyla uyandım. Baktığımda, dehşet içinde, baldırımın Stephen'ınkine yapışmış olduğunu gördüm. İkimiz de şort giymiştik ve ince bir ter tabakası baldırlarımızı tutkal gibi birbirine yapıştırmıştı. İğrenç! Sonradan o anın ruhunu şu şiire döktüm:

ŞİŞKO VE SICAK

Ölmüşüm sanki,
Başımda şimşekler çakıyor.
Pizza, naços, çörekler de,
Sarkmış gömlekler ve kokmuş ayakkabılar.
Birdenbire iğrenç bir fırtına başlıyor.
Bacağın benimkine değiyor...
Şişko ve sıcak.

Okuldayken birkaç yazı yarışmasına girdim; şiirime dayanarak, hiçbirini kazanmamış olmama şaşırmayacağına bahse girerim. Ama dile karşı bir tutkum olduğunu keşfettim. Ve bu keşif, üniversitede ne okuyacağıma ve büyüdüğümde ne yapacağıma karar vermeme yardımcı oldu.

Bu da hayatında vereceğin ilk en önemli karara getiriyor beni. Okul konusunda, eğitimin konusunda ne yapacaksın? En Önemli 6 Karar'dan biri neden okul? Çok basit. Ergenlik yıllarında okulda yaptıkların muhtemelen, sonraki elli yılını nasıl yaşayacağını belirleyecek.

(Aklıma gelmişken, bir önceki sayfada okul hakkında bilmen gereken ilk 10 şeyin listesi var. Bunlar, dünyanın her yerinden çoğunlukla daha büyük yaşlardaki ergenlerden topladığım küçük tavsiyeler. Her bölümde birini göreceksin. Hoşuna gidebilirler diye düşündüm.)

Diğer temel kararların hepsi gibi, bu da bir yol ayrımı kararı.

Üst yolu seçebilirsin; okulda kalır, elinden gelenin en iyisini yapar, üniversiteye ve kariyerine hazırlanırsın. Ya da alt yolu seçebilirsin; okulu bırakırsın ya da okulda kalır ama aylaklık eder ve hazırlanmayı başaramazsın. Seçim senin.

Bu bölümde bahsedilecek çok şey olduğundan, bölümü dört kısma ayırdım. **Sonuna Kadar Gitmek** başlıklı ilk kısım, liseyi bırakmayı düşünenler için yazıldı. Evet, seni bundan vazgeçirmeye çalışacağım. **Ayakta Kalmak ve Başarılı Olmak**'ta motivasyonunu koruma, başarılı olma ve okulla birlikte gelen bütün o stresler ve gündelik iniş çıkışlarla başa çıkma yollarını konuşacağız. **Üniversite Yolları**, seçtiğin üniversiteye hazırlanmaya, girmeye ve ücretini karşılamaya odaklanacak. Son olarak, **Sesini Bulmak**'ta, büyüdüğünde ne olmak istediğin hakkında sohbet edeceğiz.



OKUL YOKLAMASI!

Daha fazla ilerlemeden önce bu on soruluk yoklamayı yap. Bu, hangi yola saptığını anlamana yardımcı olacak. Dürüst ol. Her bölümde benzer bir yoklama var.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN HAYIR!				KESİN EVET!
1. *Liseyi bitirmeyi planlıyorum.*	1	2	3	4	5
2. *Liseden sonra eğitimime devam etmeyi planlıyorum.*	1	2	3	4	5
3. *İyi bir eğitimin geleceğim için şart olduğuna inanıyorum.*	1	2	3	4	5
4. *Okulda çok çalışıyorum.*	1	2	3	4	5
5. *İyi notlar alıyorum.*	1	2	3	4	5
6. *Okulda ders dışı faaliyetlere katılıyorum.*	1	2	3	4	5
7. *Ödevlerimi geciktirmiyorum.*	1	2	3	4	5
8. *Stres düzeyimi kontrol altında tutuyorum.*	1	2	3	4	5
9. *Okulu yaptığım diğer her şeyle dengeleyebiliyorum.*	1	2	3	4	5
10. *Büyüdüğümde ne olmak istediğimi düşünmeye ve araştırmaya zaman ayırıyorum.*	1	2	3	4	5
TOPLAM					

Yukarıdaki soruların her biri 5 puan değerinde, toplamda 50 puan ediyor. Puanını bul ve durumuna bak. Unutma ki bu bir sınav değil. Not almayacaksın. Bu sadece şu anda yapmakta olduğun seçimleri tartmana yardım edecek bir değerlendirme. Yani, puanına kafayı takma.



Üst yoldasın. Aynen devam!



30-39 İyi ve alt yollar arasında bocalıyorsun. Yükseklere çık!



Bu bölüme özellikle dikkat et.

Sonuna Kadar Gitmek

Yıllar önce psikolog Walter Mischel, Stanford Üniversitesi kampüsündeki bir anaokulunda bir deney yaptı. Dört yaşındaki bir grup çocuğu masanın etrafına toplayıp, ortaya çeşit çeşit şekerlemeler koydu. Birkaç dakikalığına odadan ayrılması gerektiğini söyledi onlara. O dönene kadar bekleyebilirlerse, iki şekerleme verecekti. Bekleyemezlerse, hemen o anda bir şekerleme yiyebilirlerdi. Ya şimdi bir şekerleme, ya da daha sonra iki şekerleme. Sonra odadan çıktı.



- *Çocuklardan birkaçı dayanamayıp, o gider gitmez şekerlemeyi yedi.*
- *Bazıları pes etmeden önce birkaç dakika dayandı.*
- *Ötekiler şekerlemeleri kokladı.*
- *Hatta bir çocuk kendi şekerlemesini yalamaya başladı.*
- *Çocuklardan birkaçıysa baştan çıkmaya karşı koyup beklemeye kararlıydı. Bu nedenle gözlerini yumdular, başlarını öne eğdiler, kendi kendilerine şarkı söylediler, oyun oynadılar, köşeye saklandılar, hatta uyumaya çalıştılar.*

Mischel geri geldiğinde, sabretmiş olanlara hak ettikleri o iki şekerlemeyi verdi.

Araştırmacı daha sonra, bu çocukların yaşamlarını lisenin sonuna dek izledi. Şekerlemeyi yemeye direnenlerin, bekleyemeyenlere göre hayatta çok daha iyi durumda olmaları dikkat çekiciydi. Daha uyumlu, daha güvenli, daha popüler ve daha güvenilir olmuşlardı. Okulda da daha başarılıydılar.



Peki şekerlemenin okulu bırakmamakla ne ilgisi var? Aslında çok ilgisi var. Okulu bırakmak, şekerlemeyi hemen yemekle karşılaştırılabilir. O ağız sulandıran şekerlemenin tadı gerçekten güzeldir. Okulu bırakmanın tadı da ilk başta çok güzel gelebilir. Örneğin, okulu bırakırsan, araba gibi şeyleri satın almak için para kazanmaya hemen başlayabilirsin. Kendi dairenin masraflarını karşılayabilirsin. Ev ödevlerinin ve notların verdiği baş ağrısından hemen kurtulabilirsin.

Öte yandan, okulu şimdi bırakırsan, sonradan alacağın iki şekerlemeyi feda etmiş olursun. Bu ise kötü bir alışveriştir. O iki şekerleme, yolun ucunda daha güçlü beceriler, daha iyi ücretli bir iş, daha güzel bir araba, başkalarına yardım etmek için daha çok fırsat ve etrafındaki her şey için daha fazla takdir şeklinde ortaya çıkar.

Sonuna kadar gitmek ve okulda kalmakla ilgili tüm o nedenleri duymuşsundur elbette. Ama bunları dikkatle düşündün mü hiç?

Liseyi bitirmemenin cezasının hayatının geri kalanı boyunca düşük ücretli işlerde çalışmak olacağının farkında mısın?

Neden mi? Çünkü daha iyi ücretli bir işte çalışmak için gerekli becerilere sahip olmayacaksın.

Yolanda adlı genç bunu çok iyi ifade etmiş. "Annem hep der ki, 'Ya bedeli şimdi öde ve sonra oyna, ya da şimdi oyna ve bedelini sonra öde.' "Demek istediği, bedelini şimdi öder ve okulda yapmam gerekenleri yaparsam, başarılı bir insan olurum; ya da şimdi oynayabilir ve sonradan belki McDonalds'ta hamburger çevirme işinde çalışarak bedelini öderim."

Saatte 8-10 dolar kazanmak şu anda iyi para gibi görünebilir, ama yeterli olmayacaktır. Güven bana. Liseyi bitirirsen, ya da daha iyisi üniversiteye gidersen kazanacağınla karşılaştır bunu. İşte, İş İstatistikleri Dairesi'nin sağladığı bazı maaş bilgileri. Bu rakamlar yıldan yıla değişse de, farklar hep sabit kalıyor.



Bu sayıları bir yaşam boyu çalışmayla (40 yıl) çarptığında, aradaki fark daha da göz alıcı oluyor.

YAŞAM BOYU KAZANÇLAR

Lise Terk

850.720 $

Lise Diplomalı

1.212.640 $

Üniversite Diplomalı

1.948.960 $

Ayrıca, liseyi bırakırsan, en azından lise ve genellikle bir üniversite diploması ya da teknik deneyim gerektiren aşağıdaki harika işlere girme olasılığına veda edersin.

Bilgisayar Teknisyeni	Anketçi	Diplomalı hemşire
Dişçi Asistanı	Tıbbi Laboratuar Teknisyeni	Ticari Ressam
Otel Yöneticisi	Mühendislik Teknisyeni	Araba Tamircisi
Yönetici Asistanı	Sosyal Hizmet Görevlisi	Öğretmen
Muhasebeci	FBI Ajanı	Mühendis
Gazeteci	Sigorta Acentası	Eczacı
Bilgisayar Analisti	Diyetisyen	Yatırım Bankacısı
Grafik Tasarımcısı	Zoolog	Halkla İlişkiler Müdürü
Emlakçı	Avukat	Doktor
Mimar	Bilim İnsanı	Üniversite Hocası
Ekonomist	Psikolog	Rahip, Haham, İmam
Dişçi	Veteriner	Kamu Düzeni Analisti
Jeolog	Yönetim Danışmanı	Borsacı

EŞLER VE BEBEKLER

Liseyi bırakırsan, ilk başta başarabilecekmişsin gibi gelebilir sana. Ama ihtiyaçların arttıkça ya da evlenip aile kurmaya karar verirsen işin çok zor olacak. Yeniyetme yazar Greg Byron şöyle açıklıyor bunu:

"Evden ilk ayrıldığında, büyük olasılıkla ucuza –ve ev arkadaşlarıyla birlikte– yaşayacaksın. Ama çok geçmeden ev arkadaşlarından sıkılıp, yaşanacak daha iyi bir yerin mahremiyeti, yeni bir araba, tatiller ve ileri teknoloji ürünü oyuncaklar isteyeceksin. Sonra... âşık olacaksın... ardından bebekler gelecek... Güzel bir ev ve bebek ayakkabıları da.

"Tek başına (bekâr) yaşarsan veya evlenip bir ya da iki çocuk yaparsan (aile) ne kadar paraya ihtiyaç duyacağını aşağıdaki tabloda görebilirsin:

AYLIK BÜTÇE

HARCAMALAR	BEKÂR	AİLE
Barınma (daire ya da ev)	400 $	900 $
Kamu hizmetleri (elektrik, su, vb)	100 $	300 $
Araba, benzin, bakım	350 $	500 $
Yiyecek ve ev masrafları	200 $	900 $
Giysi ve hediyeler	150 $	500 $
Sigorta (hayat, araba, sağlık)	350 $	500 $
Eğlence	100 $	300 $
Birikimler ve emeklilik	100 $	300 $
TOPLAM AYLIK BÜTÇE	**1.750 $**	**4.200 $**

"Kasada çalışarak ya da garsonluk yaparak –liseli çocukların bulabilecekleri türde işlerle– böyle bir para kazanamazsın. Çok daha iyisi lazım sana. Burada gördüğün ev bütçesi için, bekârsan saatte 15 dolar kazanmak zorundasın. Eş ve bebekler gelirse, çok daha fazla para gerekecek. Onlar için doğru dürüst bir ev isteyeceksin. Ailene iyi bakmak isteyeceksin. Söz verdin. Ama bebek bezinin günlük maliyetinin bebek mamasından yüksek olduğunu bilmiyordun. Aileyi bu düzeyde geçindirmek için, hem anne hem baba saatte 18 dolar kazanmalıdır. Biri daha az kazanıyorsa, ötekinin bunu telafi etmek için daha fazla kazanması gerekir.

"İkinizin de yüksek kazançlı bir işi yoksa, YOKSUL bir yaşam sürersiniz. Parasızlık insanı yaşlandırır. Hem de hızla! Birkaç çekin karşılıksız çıkar ve bankanın her biri için hizmet ücreti 20 dolardır. Para için kavga edersiniz, oysa böyle bir şey ASLA olmayacaktı! Kariyerleri konusunda senden daha iyi seçimler yaptıkları için daha iyi durumda olan başkalarına bakarsın. Bundan hiç söz etmezsin... ama sen ve eşin arkadaşlarınızın daha iyi evleri, daha iyi arabaları olduğunu gördüğünüzde, HİSSEDERSİN. Paranın bu kadar önemli olacağı hiç aklına gelir miydi?"



Liseyi bırakanlardan bazıları başarılı olmuyor mu? Birkaçı oluyor. Ama piyango gibi bir şey bu. Olasılıklar sana karşı. Neden riske giresin ki?

İşte acımasız gerçekler:

- *Liseyi bırakanlar iş bulmakta ve bir işte kalmakta daha fazla zorlanıyorlar: liseyi bırakanların % 50'si işsiz.*
- *Liseyi bırakanlar genellikle, işleri tamamlamayan insanlar olarak yaftalanıyorlar.*
- *Liseyi bırakanlar bir kariyer oluşturmak yerine, genellikle bir işten ötekine geçiyorlar.*
- *Liseyi bırakanlar aslında vasıflı olsalar bile, yüksek ücretli işler için dikkate bile alınmıyorlar.*
- *Ve çoğu ülkede lise diploması giderek yetersiz kalıyor. Rusya'dan Vlad adında bir genç şöyle diyor: "Bugün Rusya'da üniversite diploman yoksa neredeyse bir hiçsin. Diploman olmadan iş bulamazsın."*

Pazarlama posterini şimdiden hayal edebiliyorum:

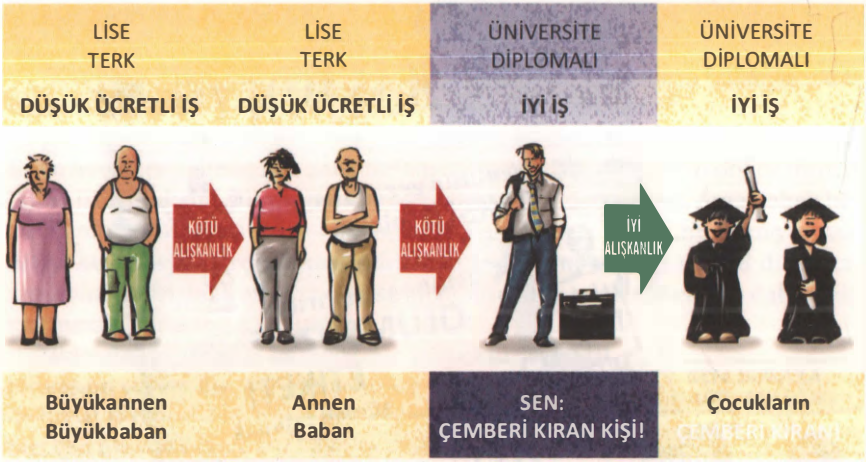


ÇEMBERİ KIRMAK

Genellikle çocukların okulu bırakmalarının başlıca nedeni, diğer herkesin bırakmış olmasıdır. Anne ya da babaları bırakmıştır. Kuzenleri bırakmıştır. Arkadaşlarının birçoğu bırakmıştır. Belki de ailelerinden kimse liseyi bitirmemiş ya da üniversiteye gitmemiştir. Öyleyse, onlar niye gitsinler ki?

Bazen kuşaktan kuşağa aktarılan kötü alışkanlık ya da modelleri miras alırız. Örneğin baban alkolikse, *onun* babasının da alkolik olması olasılığı yüksektir. Çocuk istismarı, uyuşturucu bağımlılığı, yoksulluk ve okulu bırakma konularında da aynı model geçerlidir. Sorunlu ailelerin bir sonraki kuşakta kendilerini tekrarlamalarının nedeni budur.

İyi haber şu ki, seçim şansın var. Proaktif kaslara sahipsin, onları istediğin gibi esnetebilirsin. Ailende çemberi kıran kişi sen olabilirsin. O kötü alışkanlığın içine işlemesini durdurup, çocuklarına ve yeğenlerine iyi alışkanlıklar aktarabilirsin. *Ailende üniversiteye giden ilk kişi sen olsan ve bu modeli çocuklarına ve torunlarına aktarsan harika olmaz mı?*



Kendisine miras kalan çemberi kırmak isteyen Sammi'yle konuşmamı hatırlıyorum. Şöyle demişti:

Liseyi bırakmış arkadaşlarla birlikte oldum. McDonald's'ta birlikte çalıştığım biri, üç yıl geri kalmıştı. Yirmi yaşında ve kıdemsizdi. Ona baktım ve öyle olamayacağımı anladım. Hayatımın geri kalanını Wendy's'de ya da McDonald's'da çalışarak geçiremezdim. Babam ve üvey babam gibi olmak istemiyorum. Geriye baktığımda, "Ah, keşke bunu yapsaydım, keşke şunu yapsaydım," demek istemiyorum.

Okula devam etme kararını vermek, şimdiye dek yaptığın en zor şey olabilir. Belki de aile yaşamında zorlanıyor ve okulda başarılı olmak için evden destek

görmüyorsun. Belki bir şeyi sonuna dek götürme yeteneğin konusunda kuşku ve korkuyla dolusun. Belki bir gün daha okula gitmenin düşüncesinden bile nefret ediyorsun. Ama sana söz veriyorum, sonuna dek dayanırsan, sonsuza dek kendine teşekkür edeceksin. Kolay olmayacak, ama çabaya değecek. Yarın yiyeceğin iki şekerleme, bugün yiyeceğin bir şekerlemeden her zaman üstündür.

Ayakta Kalmak ve Başarılı Olmak

Ben bir sözcük vereceğim, sen de aklına gelen ilk sözcükle boşluğu dolduracaksın. Fazla düşünme; aklına geleni hemen yaz ya da aklında tut.

Öğretmenler: _____

Gramer: _____

Ödev: _____

Karne: _____

Sınavlar: _____

Yemekhanedeki Kadın: _____

Bunu bir ergen grubuyla denediğimde şöyle yanıtlar aldım:

Öğretmenler: **GARDİYANLAR**
Gramer: **ZOR**
Ödev: **ÖLÜM**
Karne: **KIYAMET GÜNÜ**
Sınavlar: **SON ANDA ÇALIŞMAK**
Yemekhanedeki Kadın: **SARKIK KOLLAR**

Peki ya sen? Okul ve eğitim hakkında düşünürken olumlu titreşimler mi hissediyorsun, yoksa miden mi bulanıyor? Herkes için farklıdır bu. Ama tüm gençlerde ortak olan bir şey vardır: Herkes şu ya da bu şekilde bocalar. Ben okuldayken stresten, standart testlerden ve beden eğitimi dersinde halatlara tırmanmaktan nefret ederdim.

Okulla ilgili pek çok zorlayıcı şey var. Benim en çok duyduğum dört zorluk şunlar:

1 *"Stresten öldüm bittim."*

2 *"Yapacak çok şey var, ama yeterince zaman yok."*

3 *"Umurumda bile değil."*

4 *"Okulda hiç iyi değilim."*

İyi haber şu ki, gerçekten işe yarayan çareler var. Şimdi her birine tek tek bakalım.

1. Zorluk: "STRESTEN ÖLDÜM BİTTİM"

Bazı ergenlere, "Okulda seni en çok strese sokan ne?" diye sordum. Aralarından birkaçı şunları söyledi:

"GENEL OLARAK TOPLUMUN BAŞARI KONUSUNDA BİZE YAPTIĞI BASKI VE BAŞARILI OLMAMANIN SONUÇLARI."

"NOTLAR."

"Ebeveyn beklentileri."

"Bütün öğretmenler önemli şeyleri aynı anda veriyorlar. Pazartesi günü dört sınavım var. Koordine olmaları lazım."

"Matematik beni öldürüyor."

"Rekabet."

Monoton sesli can sıkıcı öğretmenler.

"Futbol antrenmanlarından basket maçlarına, ev ödevlerine, her şey çakışıp birikiyor. Bitmek bilmeyen işlerden kaçış yok. Küçük bir ara versen, günlerce toparlayamazsın. Bir akşam matematik ödevini yapmazsan, ertesi akşam iki katı ödevin olur."

İşin komik yanı, okulla işin bittiğinde stres birdenbire yok olmaz. Yalnızca makas değiştirir. Okul yüzünden strese girmek yerine faturalar, çocuklar, işin ve eşinin ailesi yüzünden strese girersin. Stresten kaçmaya çalışma. Onunla başa çıkmayı öğren. Nasıl mı? Düzenli olarak baltayı bileyerek.



Baltayı Bile

"Acil bir durumda tavandan oksijen maskeleri inecek. Önce maskeyi ağzınıza yerleştirin. Sonra yanınızdaki kişinin ya da çocuğun ağzına yerleştirin." Uçakta hostes böyle der. Bu manzarayı sık sık gözümün önünde canlandırmışımdır. Ben oksijen maskemle nefes alıp kalbimi hoşnut ederken, yanımdaki iki yaşındaki bebek nefessiz kalır. Çok bencilce görünüyor.

Ama hostesin söylediklerini düşündüğünde, doğru olduğunu anlarsın. Kendin nefes alamazsan, başkasına yardım edemezsin. İşte bu yüzden, sahip olduğun en iyi şeyi –kendini– yenilemeye zaman ayırdığında asla bencillik ettiğini hissetmemelisin. Çok uzun bir süre boyunca zorlanır ve kendini hep en son sıraya koyarsan, sonunda ya tükenir ya da

stresten elin kolun bağlı kalırsın; bu durumda ne işe yararsın? Seni oluşturan dört parçanı tazele: Beden (fiziksel), kalp (ilişkiler), zihin (zihinsel) ve ruh (ruhsal).

Baltayı bilemekte ne derece başarılı olduğunu görmek için aşağıdaki küçük testi yap.



Baltayı Bile Yoklaması

	SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİNLİKLE HAYIR!				KESİNLİKLE EVET!
BEDEN 	İyi besleniyorum, uykumu alıyorum, fazla strese girmiyorum ve bol bol egzersiz yapıyorum. Formumu koruyorum.	1	2	3	4	5
KALP 	Arkadaş edinmek ve iyi bir arkadaş olmak için çaba harcıyorum. Önemli ilişkilerime zaman ayırıyorum. Katılımcıyım.	1	2	3	4	5
ZİHİN 	Okulda çok çabalıyorum. Sürekli yeni şeyler öğrendiğimi hissediyorum. Çok okuyorum. Hobilerim var.	1	2	3	4	5
RUH 	Başkalarına hizmet etmeye zaman ayırıyorum. Derin düşüncelere zaman ayırıyorum. Ruhsal açıdan bir şekilde kendimi düzenli olarak yeniliyorum (örnekler: günlük tutmak, doğada yürüyüşe çıkmak, dua etmek, esinlendirici metinler okumak, bir müzik aleti çalmak).	1	2	3	4	5

Peki, her parça gereken ilgiyi görüyor mu? Kalp alanında kendine 2 verdiysen, arkadaşların ve ailenle daha fazla zaman geçirmeye ihtiyacın olabilir. Beden alanında 3 verdiysen, biraz yavaşla ve kendine bakmaya başla. Araba lastikleri gibi, bir parçanın dengesi bozulduğunda, öteki üç parça eşit olmayan bir biçimde yıpranır. Örneğin bitkin düştüğünde (beden), okulda başarılı olman (zihin) zordur. Bunun aksi de geçerlidir. Kendinle uyum içinde ve motivasyonluysan (ruh), iyi bir arkadaş olman (kalp) ve okulda elinden geleni yapman (zihin) çok daha kolay olur.

Baltayı bileyerek stresi azaltmanın o kadar çok yolu var ki. Stresle nasıl başa çıktıklarını sorduğumda, bazı yeniyetmeler şunları söylediler:

- *"Koşuya çıkıyorum. Bu bana sorunlarım hakkında daha iyi bir bakış açısı kazandırıyor ve çözüm bulmama yardımcı oluyor."*
- *"Kendim için üzülüp ağlamaya bir saat ayırıyorum."*
- *"Banyo yapıyor, günlüğümü okuyor ve uyuyorum."*
- *"Top oynuyorum."*
- *"Endorfin salgılamak için ağırlık kaldırıyorum."*
- *"Başkalarına yardım etmek kendi sorunlarını unutmaya yardımcı oluyor."*
- *"Evden çıkıyorum."*



Yürüyen Zombiler

Şimdi tam da fiziksel alandaki en büyük sorunlardan biri olan uykuya gelelim. Araştırmalar uykusuzluğun depresyona, düşük notlara, kazalara ve duygusal sorunlara katkı yaptığını gösteriyor. Kabul et, yorgun olduğunda her şeyi abartıyorsun. Saç kesimin konusunda birinin yaptığı o küçük kaba yorum birden affedilmez bir suç oluyor. Ya da yaklaşan o tarih sınavı taşıyamayacağın kadar ağır bir yük gibi görünüyor. Yürüyen bir zombiye dönüştüğünde olan budur. Bunalır ve yanlış düşünmeye başlarsın. İşte, dikkate alman gereken dört uyku ipucu:

1. İHTİYACIN KADAR UYU. Gençlerin çoğu geceleri sadece yaklaşık yedi saat uyuyor. Bazıları daha da az. Oysa uzmanların hepsi, günde 8,5 ila 9,25 saat uykuya ihtiyacın olduğunu söylüyor. En iyi halinde olmak için ne kadar uykuya ihtiyacın olduğunu bul ve sonra, ne zaman kalkman gerektiğini bilerek, saat kaçta yatman gerektiğini hesapla. Unutma ki uyku beynin gıdasıdır.

2. ERKEN YAT, ERKEN KALK. Kanıtlayamam ama, şu eski deyişin bilgece olduğuna inanıyorum: "Erken yatıp erken kalkmak insanı sağlıklı, varlıklı ve aklı başında tutar." Bazı sağlık uzmanları gece yarısından önceki her bir saatlik uykunun, sonrasındaki iki saate eşdeğer olduğuna inanıyorlar. Bunun bende işe yaradığını biliyorum. Erken yatıp erken kalkmanın sihirli bir yanı var.

3. BİRAZ TUTARLI OL. Örneğin, hafta içi çoğunlukla 23:00 civarında yatıyorsan, her cuma ve cumartesi gecesi saat 02:00'de yatıp, sonra öğlene dek uyuma. Hafta sonu aşırı uyumak, normal programına dönmeye çalıştığında seni altüst edebilir. Hiç eğlenme ve hafta sonları geç yatma demiyorum. Sadece aşırıya kaçma. Yatma zamanını birkaç saatlik bir aralık içerisinde tut.

4. YATMADAN ÖNCE GEVŞE. Başını yastığa koymadan önce fincan fincan kafein almak yerine gevşemeyi dene. Banyo yap, günlüğüne yaz, çizgi roman oku. Yatmadan önce birkaç dakikalık rahatlama her şeyi değiştirebilir.

Bu ipuçları kural değil, yalnızca bir rehber. Arkadaşlarınla birlikte geç saatlere kadar oturmak isteyeceğin ya da ödevini bitirmek için ayakta kalmak zorunda kalacağın zamanlar olacak. Ya da belki okula giderken bir yandan da ailene destek olmak için çalışmak zorundasın ve istediğin kadar uyuyamıyorsun. Söylemek istediğim şu: Elinden gelenin en iyisini yap, ölçülü ve akıllı ol. Depresyonda olduğunu, aklının karıştığını ya da stresten ölüp bittiğini hissediyorsan, düzenli olarak iyi bir gece uykusu çekmek tam da ihtiyaç duyduğun çare olabilir.

2. Zorluk: "YAPACAK ÇOK ŞEY VAR, AMA YETERİNCE ZAMAN YOK!"

Bir delikanlı, "Gerçekten meşgulüm," dedi bana. "Yapmadığım şey yok neredeyse. Bandodayım, badminton takımındayım, bir de şu ehliyet kursu var, iki işte birden çalışıyorum ve her hafta özel ders veriyorum. Okulda beş kulübe üyeyim, ayrıca bir dolu ileri seviye dersine giriyorum."

Yapacak çok şey var. Zamansa çok az. Bunların hepsini nasıl yapabilirim? Zamanın konusunda dikkatli davranırsan bunların hepsini, ya da en azından çoğunu yapabilirsin. Benjamin Franklin'in dediği gibi,



Günde 25 saat olsa harika olmaz mıydı? Haftada fazladan 7 saatle neler yapabileceğini bir düşün. Bak şimdi sana ne diyeceğim: Her iddiasına varım ki haftada en az 7 ila 20 saatini boşuna harcıyorsun ve bunun farkında bile değilsin. İddiamı kanıtlamak için, belli başlı dört alanda ne kadar zamanı boşa harcadığını izlemeni isteyeceğim. Sözünü ettiğimiz her alanda, tablodaki boşlukları doldur.



KUM SAATİ

FAALİYET	GEÇEN HAFTA BURADA GEÇEN SAATLER	HER HAFTA TASARRUF EDEBİLECEĞİM SAATLER
Daha az TV izle		
Kişisel Zaman İsrafını (KZİ) azalt Benim KZİ'm: _____)		
Gülümseyerek *Hayır* De (Daha Önemsiz Faaliyet: _____)		
Ertelemeyi Bırak		
TOPLAM SAATLER		

Daha Az Televizyon İzle

Televizyon açık ara en büyük zaman israfıdır. Ve kaytarıcıların saatlerce yapmaya bayıldıkları şeydir. Biraz televizyon iyidir. Çok fazlasıysa tam bir israf, ne acil ne de önemli olan bir 4. Kare faaliyetidir (sayfa 30'daki Zaman Kareleri'ne bak). Ortalama bir Amerikalı gencin haftada 21 saat televizyon izlediğini biliyor muydun? Sonra da hiçbir şeye zaman bulamadıklarından yakınıyorlar. Hımmm...



KUM SAATİ: *Son 7 günü düşün. Hafta sonları dahil, bu süre içinde TV ya da film izlemeye ne kadar zaman harcadığını bul. Dürüst ol. Bunu kum Saati'nde "Geçen Hafta Burada Geçen Saatler"in altına kaydet. Şimdi, paramparça olmadan bu zamanın ne kadarını azaltabileceğini düşünüyorsun? Bunu da "Her Hafta Tasarruf Edebileceğim Saatler"in altına kaydet.*

Kişisel Zaman İsrafını (KZİ) Azalt

Hepimiz düzenli olarak zamanı boşa harcamak için bazı 4. Kare kaytarma faaliyetlerine girişiriz. Ben bunlara Kişisel Zaman İsrafı ya da KZİ diyorum. Bunlar herkes için farklıdır. Telefonda konuşmaya, mesajlaşmaya, PlayStation ya da Xbox oynamaya, alışverişe, makyaj yapmaya, odanı yeniden düzenlemeye ya da dergi okumaya çok fazla zaman ayırıyor olabilirsin. Hey, tabii ki gevşemek ve dinlenmek için zamana ihtiyacın var. KZİ'nden kurtul demiyorum, sadece biraz azalt. 16 yaşındaki Michael-Sean, günde 2-3 saatini eBay'de ayakkabı alıp satarak geçiriyor. Eminim ki bu zamanı rahatça yarıya indirebilir.



KUM SAATİ: *KZİ'ni Kum Saati'ne yaz. Şimdi son 7 günü düşün ve buna ne kadar zaman harcadığını kaydet. Sonra, ağır yoksunluk acıları çekmeden KZİ'ni ne kadar azaltabileceğini kaydet.*

Gülümseyerek *Hayır* De

3. Kare şeytanın ta kendisi, Evet-Efendimci'nin evidir (Sayfa 30'daki Zaman Kareleri'ne bak). Herkesi memnun etmek ve hiçbir şeyi kaçırmamak çabasıyla her şeye *evet* dersen, kendini aşırı bir yük altına sokarsın. Spora, kulüplere ve diğer ders dışı faaliyetlere itirazım yok, ama abartma. Bakılacak ilk yer, işindir.



Amerikalı lise öğrencilerinin yaklaşık üçte ikisi okul yılı sırasında yarı zamanlı işlerde çalışıyor. Kendine şunu sor: Okula giderken gerçekten çalışmak zorunda mıyım? Bazı çocuklar ailelerine destek olmak için çalışmak zorunda elbette. Tamam. Ama birçoğunun buna ihtiyacı yok. Okuldaki performansına zarar veriyorsa, giysi gibi şeyler için fazladan birkaç papel kazanmak uğruna buna değmez.

Yazar ve öğretmen Tom Loveless'ın şu sözlerini severim: "Bazıları, çalışmanın sorumluk almayı ve gerçek dünyada ne yapılacağını öğrettiğini öne sürer. Sorumluluk almayı öğrenmenin daha iyi bir yolu, en güç dersleri almak ve ödevleri hızlıca ve verimli bir biçimde tamamlamaktır. Aslın bakarsın, hangisi gerçek dünyaya daha iyi hazırlanır: Matematik ve fen becerilerine sahip biri mi, yoksa hamburgerleri çevirme ve kasada para üstü verme gibi beceriler geliştiren biri mi?

"Çok şey yapmaya mı çalışıyorum?" diye sor kendine. Çok fazla faaliyetle uğraşıyorsan ve hayatın kontrolden çıkmış gibiyse, önemsiz faaliyetlerden vazgeç ve birkaç temel faaliyete odaklan. Hayır demeye başla ve Hillary Darby Lisesi'nden Elizabeth'in öğrendiği gibi, bunu gülümseyerek yap.

Bir keresinde son sınıfların bir videosunun montajını yapmam istenmişti benden. Video montajı konusunda hiçbir şey bilmiyordum. Sonunda ilgili kişiye bunu yapamayacağımı söylemek zorunda kaldım. Ve bu benim için çok zor oldu, çünkü sorumsuz görünmek istemiyordum. Hayır demeyi öğrenmem gereken noktaya gelmiştim.

Basitleştir. Pek çok şeyi orta karar yapacağına, birkaç şeyi mükemmel yap.



KUM SAATİ: *Düzenli olarak yaptığın düşük öncelikli bir faaliyet seçip Kum Saati'ne kaydet. Hafta sonları dahil, son 7 günde bu işe ne kadar zaman harcadığını kaydet. Şimdi, bu faaliyeti bırakırsan ya da azaltırsan ne kadar zaman tasarruf edeceğini kaydet.*

Ertelemeyi Bırak

Lisedeyken erkek kardeşimle hurda bir Honda Accord'u paylaşırdık. Bir gün frenlerde sorun olduğunu ve arabayı tamire götürmem gerektiğini fark et-

tim. Ama frenlerden korkutucu sesler çıkmaya başlayana dek bu işi erteledim. Sonunda arabayı tamire götürdüm, ama o zamana dek frenler mahvolmuştu. Tamir işi günlerce sürdü ve büyük miktarda paraya, daha erken götürmeme kıyasla beş kat fazlasına mal oldu. Bunun tek nedeni, bugünün işini yarına bırakmamdı. İster dönem ödevini yazmak söz konusu olsun, ister dilemen gereken o özrü ertelemek ya da şu yaz işine başvurmayı geciktirmek, ertelemek her zaman daha pahalıya mal olur ve sonunda daha fazla zaman alır. Ben artık şu slogana uymaya çalışıyorum: "Yapacak bir işin olduğunda kendine iki soru sor: Şimdi yapmazsam, ne zaman yapacağım? Ben yapmazsam, kim yapacak?"

Sınava son anda çalışma alışkanlığın var mı? Hani haftalarca hiçbir şey yapmayıp, sonra da sınavdan önceki akşam deli gibi çalışırsın ya? İşe yarar mı bu? Kısa vadede, belki. Hiç çiftlikte çalıştın mı? Çiftlikte son anda çalışabilir misin? Yani bahar aylarında bitkileri sulamayı unutup bütün yaz boyunca yan gelip yattıktan sonra, sonbaharda ürün toplamaya gidebilir misin? Hiç sanmam. Uzun vadede yaşam, okuldan çok çiftliğe benzer. Ne ekersen onu biçersin.



İtiraf ediyorum. Lisede profesyonel bir erteleyiciydim. Çalışmayı erteler, sınavdan önceki gece deli gibi çalışır ve iyi notlar alırdım. Ama aklımda pek bir şey kalmazdı. *Akademik bulimia* diyorum ben buna. Ezberle ve unut. Tıka basa ye ve kus. Üniversiteye başladığımda, son anda çalışarak geçirdiğim yılları telafi etmek zorunda kaldım. Birçok açıdan, kayıpları hiç telafi edemedim ve bunun için çok pişmanım.

Ertelemenin bir çaresi var. "Yap gitsin," deniyor buna. Zamanında çalış ve geride kalma. 2. Kare'ye (Önceliklendiren) gir ve planlama alışkanlığı edin.

Bir tür ajanda kullanmanı tavsiye ederim. Birçok okulda öğrencilere bunlardan veriliyor. Okul vermiyorsa, satın al. Fiyatları yüksek değil ve neredeyse her kırtasiyede ya da ucuzluk mağazasında satılıyor. Aylık takvimleri ve haftalık ya da günlük not alanları bulunanlardan al. Ya da elektronik bir ajandayı deneyebilirsin.

Illinois'deki Juliet lisesinden 17 yaşında olan son sınıf öğrencisi Bridgett, ajandası için "en iyi arkadaşım" diyor.

Ben en çok, her şeyi yapmaya yetecek zamanı bulmakta zorlanıyorum. Bu nedenle ajanda kullanıyorum. O benim en iyi arkadaşım. Düşüncelerimi düzenlememe yardım ediyor. Çok unutkanım. Ama ajandan varsa, ihtiyaç duyduğun her şeyi yazabilirsin. Okuldan eve dönmeden önce bir göz attığında, günün geri kalanında yapman gereken her şey oradadır.

Birinci sınıfta ajanda kullanmadım. Ama ikinci sınıfın başında, arka arkaya beş yıl en zor öğretmen seçilen bir öğretmenden biyoloji dersi aldım. Çok fazla ödev verdiği için, ajanda kullanmak zorunda kaldım. Demek istediğim, ajanda aptalca, işe yaramaz gibi görünebilir, ama doğru kullanırsan, gerçekten işe yarar.

Ajandanı aldığında, her şeyi yaz: Gelecek sınavlar, ödev teslim tarihleri, okul tatilleri, bayramlar, maçlar, doğum günleri, önemli aile olayları vb. Her şeyi hatırlamak zorunda kalmayacağından, yazmak zihnine huzur verir. Sonra, her hafta gündemdeki konuları gözden geçir. Sınava hazırlanmak ya da ödevini yazmak için son ana dek bekleme. Erkenden, yavaş yavaş yap ve kurtul.



KUM SAATİ: *Son bir hafta içinde, eskiden ertelediğin şeyleri telafi etmek için ne kadar zaman harcadığını kaydet (örnekler: ihmal ettiğin kopmuş bir ilişkiyi onarmak, çok geride kaldığın için telafi edici ya da fazladan not kazandıracak çalışmalar yapmak, bakımını yapmadığın bir makineyi tamir etmek, kendini aşırı zorladığın için başlayan bir hastalığın üstesinden gelmek). Şimdi, ertelemeyi bırakırsan her hafta ne kadar zaman tasarruf edebileceğini kaydet.*

Şimdi, toplam rakamı "Her Hafta Tasarruf Edebileceğim Saatler" sütununa yaz ve sonuca bak. 7 saate mi ulaştın? 15 saate mi? Daha fazlasına mı? Şaşırtıcı, değil mi? Bir de yeterince zaman yok sanıyordun. Hepimiz her hafta istediğimiz gibi harcayabileceğimiz 168 saate sahibiz. Michael Altshuler şöyle yazmış: "Kötü haber şu ki zaman uçup gider. İyi haber şu ki pilot sensin."



3. Zorluk: "UMURUMDA BİLE DEĞİL"

"Okulda çok tembelsin. Kendini verirsen çok daha başarılı olursun," diyen oldu mu sana? Olduysa, yalnız değilsin. Geride kalmak, başarısız olmak ya da umursamamak kolaydır.

Motivasyonun yoksa ve okulun sana zorla dayatıldığını hissediyorsan, okul konusunda kontrol edebileceğin ve edemeyeceğin şeyleri dikkatlice düşün. Kesinlikle kontrol edemeyeceğin bir sürü şey olduğu gayet açık. Ancak şaşırtıcı bir biçimde, kontrol edebileceğin çok şey var.





Okulu sevmek zorunda değilsin, ama lütfen mağdur olma. "Okulu sevmiyorum işte, niye uğraşayım ki," deme lüksünü kendine tanıma. Sakın! Bunun yerine, etkileyebileceğin şeylere odaklan.

Eğitiminden okulun ya da annen-baban değil, sen sorumlusun. Ergenlik çağından mezun olduğunda okumayı, düşünmeyi ve iyi konuşmayı bilmek isteyeceksin. Tarih, ülkeler ve kültürler hakkında birkaç şeyler bilmek isteyeceksin. Klasik kitapların birçoğunu okumak ve senden önce gelmiş geçmiş büyük insanların birçoğunu tanımak isteyeceksin. Eğitim bunun içindir. Ve heyecan verici olabilir! Öyleyse, eğitiminin başına musallat olmasına izin vermeyi bırak. Sen onun başına musallat ol. İşte, eğitimini turbo hızına çıkarmanın bazı yolları:

- *Fotoğraf, resim, dans ya da kanını kızıştıran her neyse, sevdiğin bir hobi edin.*
- *Hep almak istediğin bir seçmeli derse yazıl.*
- *Okulda kulüp ya da spor gibi eğlenceli ve zorlayıcı ders dışı faaliyetlere katıl.*
- *Seni heyecanlandıran bir alanda bir yaz işine ya da stajyerliğe başvur.*
- *Herkesin en iyisi olduğunu söylediği öğretmenden bir ders al.*
- *Kendi işini kur.*
- *Sana uygun bir eğitim yoluna gir. Birçok okul, farklı konuları vurgulayan eğitim yolları sunuyor.*
- *Yurt içinde ya da dışında seyahate çık.*

Kapının Hemen Dışında

Aziz Augustinus şöyle yazmış: "Dünya bir kitaptır ve evde kalanlar tek bir sayfasını okurlar." Aynı fikirdeyim. İster başka bir kıtaya seyahat etmek olsun ister yakınlardaki bir anıtı görmek, seyahat kadar eğlenceli ve eğitici bir şey düşünemiyorum. Aşağıda, Carol Carter'ın *Hayatının Geri Kalanı Konusunda Uzmanlaşmak* adlı kitabından alınmış birkaç yararını gösteriyorum:

1. *Seyahat etmek, seveceğin bir kariyeri hızla başlatabilir. Bir şeye ilgi ya da tutku duyabilir ve deneyimini genişletene dek bunun farkında bile olmayabilirsin.*
2. *Seyahat etmek sana çok özel, somut bir beceri kazandırabilir: Yabancı bir dil. Bazı alanlarda, dil ne kadar egzotikse, becerinin pazarlanılabilirliği o kadar fazladır. Özgeçmişine "Bir yazı Romanya'da geçirdim" yazabilmek sana avantaj sağlar.*
3. *Seyahat etmek, özgüvenini güçlendirip konfor alanını genişletebilir. Alışılmadık, yabancı bir şehirde, kültürde ve dilde yolunu bulduktan sonra, eve döndüğünde sosyal sahnede yolunu bulmak tereyağından kıl çekmek kadar kolay gelecektir.*



4. *Seyahat etmek sana farklı kültürleri ve halkları takdir etmeyi öğretebilir, kendi ülken ve mirasın için büyük bir minnet duygusu kazandırabilir.*
5. *Seyahat etmek eğlencelidir. Eğlenerek öğrenmek, bunu bir düşün! Paris'teki Louvre, Büyük Çin Seddi ya da New York'taki Times Meydanı gibi, yalnızca kitaplarda okumuş olduğun inanılmaz yerleri görebileceksin.*

Şu anda belki de kendi kendine şöyle diyorsun: "Evet, doğru. Peki nasıl başlayacağım? Parayı nereden bulacağım? Ve benimkileri seyahate çıkmama izin vermeleri için nasıl ikna edeceğim?" Kendi ülken içinde ya da dışında seyahat etmeyi gerçekten istiyorsan, yardım edebilecek sınırsız sayıda kaynak, program ve insan var. Servet harcamana gerek yok. Başlangıç olarak:

- **Okulunun seyahat programlarından yararlan.** *Neredeyse her okulda böyle programlar var. Bir danışmanla, idareciyle ya da bu işi bilen biriyle konuş. Genellikle, yurtdışı seyahat için kredi alabilirsin. Ben lisedeyken okul destekli bir programla Meksika'ya gidip, orada Meksikalı bir aileyle birlikte yaşamıştım. Bir gün gömleksiz koşuya çıktım ve bütün Meksikalı çocukların bana neden güldüklerini anlayamadım. Sonunda, hiç bu*

kadar beyaz tenli birini görmemiş olduklarını fark ettim. Ahh! Neyse, inanılmaz bir deneyim yaşadım ve İspanyolca "deli" demeyi öğrendim.

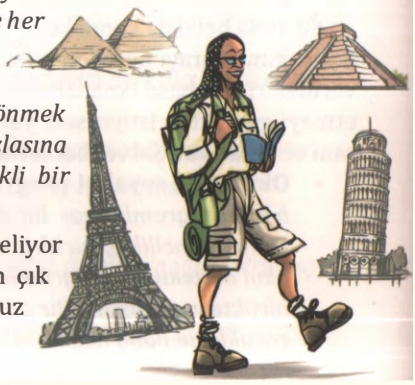
- **Bir gönüllüler örgütüne katıl.** *Gönüllülere büyük ihtiyaç duyan sayısız örgüt var. Dünyanın yoksul bir bölgesine seyahat edebilir ve kendi hayatını zenginleştirirken başka birinin hayatında bir fark yaratabilirsin. 17 yaşındaki komşum Dan, Gülümseme Operasyonu'na katıldı. Gülümseme Operasyonu, her yıl çeşitli yoksul ülkelere gidip, damak yarığı gibi yüz bozuklukları bulunan binlerce çocuğu ameliyat eden doktorlarla gönüllüleri içeren bir grup. Bu basit ameliyatlar o çocuklara hayatlarını geri kazandırıyor. Dan, "Lise deneyimimin en anlamlı parçasıydı bu," dedi bana.*
- **Değişim öğrencisi ol.** *Yabancı bir ailenin yanında yaşamak ve onların kültürüne dalmak için kayıt yaptır.*
- **İş gezilerinde annen-babanla birlikte seyahat et.** *Gün içinde, onlar çalışırken sen şehir turuna çıkabilir, müze ya da hayvanat bahçelerine gidebilir veya yerel restoranlarda öğle yemeği yiyebilirsin. Akşamları onlarla birlikte gez.*

Seyahat fırsatları konusunda daha fazlasını öğrenmek için internette araştırma yap, okul danışmanınla görüş, kütüphaneye git ya da bunu yapmış biriyle konuş. 17 yaşındaki lise son sınıf öğrencisi Bridgett, seyahatlerinden büyük zevk almış.

Bir gün annemle konuşurken, "Ah, seyahat etmeyi çok isterim. Ne kadar eğlenceli olurdu," dedim. O da, "Belki bir gün yapabilirsin, şu öğrenci değişim programlarından biriyle olabilir," dedi.

Böylece internette araştırma yaptım, bir sürü program buldum ve sonra, bunların yasal olup olmadığını öğrenmek için okul danışmanıyla konuşmaya gittim. Youth for Understanding adlı bir program bulduk. İnceledim ve Japonya'ya gitmek istediğime karar verdim. Ama 5.000 dolar gerekiyordu. Ben de Okinawa Barış Bursları'na başvurdum ve üç ay sonra, burs kazandığımı öğrendim. Burs neredeyse her şeyi karşılıyordu.

Ve Japonya'nın Hawaii'si olan Okinawa'da buldum kendimi. Altı hafta orada kaldım, eve dönmek istemedim. Benimkiler altı haftadan fazlasına izin vermediler, ama bu yıl öğretmen destekli bir programla İrlanda'ya gidiyorum!



Ne de olsa, dünya küçük. (Hey, tanıdık geliyor bu.) O halde kendi kafanın dar sınırlarından çık ve kapının hemen dışında seni bekleyen uçsuz bucaksız dünyayı keşfetmeye başla.

4. Zorluk: "OKULDA İYİ DEĞİLİM İŞTE"

Belki de okulda başarısızsın. Ya da belki ne yapman gerektiğini bilmediğini düşünüyorsun. Başını dik tut, dostum. En büyük düşünürlerin bazıları da böyle hissetmiş. Biliyor muydun?

Albert Einstein, 20. yüzyılın en etkili insanı sayılır, ama konuşmaya başladığında dört, okumayı öğrendiğinde yedi yaşındaymış. Ailesi onun zekâ engelli olduğunu düşünmüş. Dokuz yaşına dek konuşması tutukmuş. İlkokuldayken öğretmenlerinden biri, okulu bırakmasını tavsiye etmiş: "Senden hiçbir şey olmaz, Einstein."

Isaac Newton, yani modern fiziği icat eden adam, matematikte başarısızmış.

Patricia Polacco, çok sayıda eser vermiş bir çocuk kitapları yazar ve çizeri, ama okumayı 14 yaşında öğrenmiş.

Henry Ford, yani ünlü Model-T arabasını geliştiren ve Ford Motor Company'yi kuran kişi, liseyi zar zor bitirebilmiş.

Lucille Ball adlı ünlü komedyen ve *I Love Lucy'nin* yıldızı, çok sessiz ve utangaç olduğu için tiyatro okulundan atılmış.



Pablo Picasso, yani tüm zamanların en büyük ressamlarından biri, çok başarısız olduğu için 10 yaşında okuldan alınmış. Pablo'nun babasının tuttuğu özel öğretmen de ondan ümidi kesmiş.

Ludwig van Beethoven, dünyanın en büyük bestecilerinden biri. Müzik öğretmeni bir keresinde onun için, "Besteci olarak umutsuz vaka," demiş.

Wernher von Braun, yani dünyaca ünlü matematikçi, dokuzuncu sınıfta cebirden çakmış.

Agahta Christie, dünyanın en ünlü polisiye yazarı ve tüm türlerde William Shakespeare'den sonra tüm zamanların en çok satan yazarı, disleksi yüzünden okumayı öğrenmekte zorlanmış.

Winston Churchill, yani ünlü İngiliz başbakan, altıncı sınıfta çakmış.

Okulda yaşadıkları sorunlara rağmen bu kişiler hayatlarını dönüştürmüşler, bunu sen de yapabilirsin. Okulun sana zor gelmesi akıllı olmadığını göstermez. Zekânın pek çok türü vardır. Ama okul daha çok, IQ (zekâ katsayısı) ya da *zihinsel zekâ* olarak bilinen tek bir zekâ türüne dayanır. IQ analiz etme, akıl yürütme, soyut düşünme ve dili kullanma yeteneğimizdir.

IQ EQ SQ PQ

Ama kesinlikle onun kadar önemli olan önemli başka zekâ tipleri de vardır. Örneğin EQ, yani *duygusal zekâ*. Yüksek EQ'lu kişilerin sezgileri çok güçlüdür, sosyal durumları okuyabilir ve başkalarıyla iyi anlaşırlar. Okulda bu sınanmaz. Sonra bir de, vizyon, değer ve anlam özlemimizi ve kapasitemizi temsil eden SQ, yani *spiritüel zekâ* vardır. Hayal kurmamızı sağlar. Okul bunu da ölçmez. Son olarak PQ, yani *fiziksel zekâ* vardır. Bedenin doğuştan akıllıdır. Kalbine küt küt atmayı ya da akciğerlerine genişlemeyi hatırlatman gerekmez. Fiziksel zekâ aynı zamanda, fiziksel duyular ve dokunma gibi bedensel kinestezi yoluyla öğrenme yeteneğidir.



Arkadaşın IQ açısından daha güçlüyken, sen EQ açısından daha güçlü olabilirsin. Biri ötekinden daha iyi değildir. Yalnızca farklıdır. Eşsiz beceri ve yeteneklerin için minnettar ol ve kimsenin seni bir şekilde yetenekli olmadığına inandırmasına izin verme. Seninle dalga geçen olursa da, yine alaylara maruz kalmış olan Albert Einstein'ın sözlerini hatırla: "Büyük ruhlar her zaman, ortalama zihinlerin şiddetli muhalefetiyle karşılaşacaklardır."

Ya Benim Öğrenme Sorunum Varsa?

Belki de sana dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (ADHD), dikkat eksikliği bozukluğu (ADD), disleksi ya da odaklanma veya yoğunlaşma yetersizliği gibi bir öğrenme engelin olduğu söylenmiştir. Deneyebileceğin birkaç şey var. Birincisi, bir profesyonele gidip, gerçekten bir sorunun olup olmadığını öğren ve eğer varsa, bu konudaki tavsiyelerini dinle. Bazı çocuklar ilaç kullanıyor ve fayda sağlıyor. Bazıları diyet, terapi, stres kontrolü, egzersiz, şifalı bitkiler ya da pek çok şeyi içeren bileşimler gibi alternatif yaklaşımlara başvuruyor. Bir kısmınınsa belki de aslında hiçbir sorunu yok, ama olduğunu düşünüyor.

İkincisi, engelli olduğunu düşünmeye başlama! Sana ne teşhisi konmuş olursa olsun, okulda ve hayatta tam anlamıyla başarılı olabilirsin. Disleksi, dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konmuş ya da başka türde bir öğrenme sorunu olan binlerce başarılı girişimci, hukukçu, doktor, öğretmen, müzisyen, oyuncu, vb. bulunduğunu bilmek seni şaşırtabilir.

Öğrenmekte zorlanıyorsan, üstesinden gelmek için çalışman gereken bir zayıflık olarak düşün bunu; tıpkı koordinasyonu bozuk bir kişinin iyi bir futbolcu olmak için zayıf yönleri üzerinde çalışmayı öğrenmesi gerektiği gibi.

Evet, başkalarından biraz daha fazla çalışmak zorunda kalabilirsin, ama başarılı olabilir ve zayıflığını güce dönüştürebilirsin!

Greg Fox deneyimini bizimle paylaştı:

Daha önce hiç görmediğim bir öğretmen koluma dokunup, koridorun ucundaki küçük odaya kadar onu izlememi söyledi. Hayatım hakkında sorular sordu ve söylediğim her şeyi not etti. Ertesi gün aynı odada buluştuk ve o yıl boyunca ve liseye kadar haftalık bir rutine dönüşecek testlere girmeye başladım. O küçük odada birkaç öğrenci daha katıldı bana. O sırada bilmiyorduk, ama okul sistemi bizi ÖE, yani öğrenme engelli olarak etiketlemişti.

Öğretmenler de bana engelli bir çocuk muamelesi yaptılar. Matematik problemlerinin çözümlerini verdiler, ödevlerimi bitirmeme yardım ettiler ve sınavlarda zaman sınırı koymadılar. Fazla bir şey beklemediler, bu yüzden fazla bir şey de alamadılar. Liseye geldiğimde, özel muameleye alışmıştım ve ilk kez, engelimi yapmam gerekenleri kolaylaştıracak bir koltuk değneği gibi kullandığımı fark ettim. Kendimi ucuza satmıştım.

Son yılımda, çok sayıda başka öğrenme engelli gencin de bulunduğu bir sınıfa yerleştirildim. Sınıfa Bay Weisberg adında yeni bir öğretmen ders veriyordu. Orta yaşlı bir adam olan Bay Weisberg, benim gibi gençlerin gerçek potansiyellerine ulaşmalarına yardım etmek amacıyla hukuk mesleğini bırakmıştı. Tam da aklına koyduğu şeyi yaptı. Mazeretlerimin hiçbirini kabul etmedi. Hayatımda ilk kez, eğitimimin sorumluluğunu üstlenmek zorunda kaldım, mazeret üretmemeyi öğrendim.

Toparlanmakta olan bir uyuşturucu bağımlısı gibi, yıllarca beni desteklemiş olan koltuk değneğini özledim. Zordu, ama Bay Weisberg yavaş yavaş, sınırsız potansiyele sahip bir insan olarak kendime inanmamı sağladı. İlk başlarda tembellik etmeme izin vermediği için ondan nefret ettim, ama ikimiz birlikte, o etiketin görünmez bariyerlerini yıktık.

Liseden mezun oldum ve şimdi İngilizce diplomamı almaya hazırlanırken, derslerimin hepsinden A alıyorum. Ancak, diplomanın ve not ortalamasının ötesinde, kendime inanmayı ve geleceğimin sorumluluğunu üstlenmeyi öğrendim. Başkalarının benim hakkımda düşündükleriyle kendimi kısıtladığım yıllara şimdi pişmanlıkla bakıyorum.

Gerçek şu ki, başkalarının bizim için ve "bizim" de kendimiz için düşündüklerimize uyarak yaşarız. Öğrenmekte zorlanıyorsan, pes etme ve kendini ucuza satma. Başkalarının sana yapıştırmaya çalışabilecekleri etiketlerle savaş. Ve Tanrı aşkına, sakın kendini etiketleme. Etiketler dar görüşlüdür ve hepimizin doğuştan sahip olduğumuz yetenekleri dikkate almazlar; İranlı şair Hafız-ı Şirazi'nin dediği gibi:

"O kadar çok armağan var ki
doğum gününden bu yana hâlâ açılmamış,
o kadar çok el yapımı hediye var ki
sana Tanrı tarafından yollanmış."

Amelia adında, içi içine sığmayan bir kızla görüştüğümü hatırlıyorum. Weber Eyalet Üniversitesi'nden otomotiv teknolojisi alanındaki diplomasını almıştı ve okulunda bu daldan mezun olan tek kızdı. O kadar başarılı olmuştu ki, Harley-Davidson dahil birçok büyük şirket ona iş teklif etmişti.

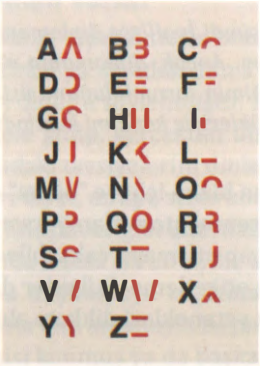
Provo eyaletinin Utah kentinde büyürken Amelia, her dezavantajı yaşamış, Çocuklarına bakmak için çok sayıda işte çalışan bekâr bir annenin beş çocuğundan biriymiş.

"Annem üniversite eğitimimin maliyetini karşılayamayacağını açıkça belirtti ve üniversite bursu kazanmanın beni daha iyi bir yaşama götürecek tek bilet olduğunu kafama kazıdı."

Ancak Amelia ilkokulda pek başarılı olamamış. Özellikle de okumakta zorlanıyormuş. Sorunun ne olduğunu liseye kadar anlayamamış.

"Bir keresinde yüksek sesle okuyordum ve sürekli sözcükleri yanlış okuyordum. İşte o zaman annem, 'Neden sözcükleri yanlış okuyorsun?' dedi. Ben de, 'İstemeden oluyor. Doğru okumak için iki ya da üç kez okumam gerekiyor,' dedim. Bunun üzerine annem durumu anladı. Okumaktan nefret etmemin ve okulda bocalamamın nedenini yıllarca merak ettikten sonra, nihayet ağır disleksi teşhisi kondu bana. Öğrenmenin neden o kadar zor olduğu konusunda hiçbir fikrim yoktu ve öğretmenlerimle annem bile bende bu sorunun olduğunu anlayamamışlardı."

Bu arada disleksi, okuduğunuz harflerin karıştığı bir bozukluktur. Yıllar boyunca disleksili kişilerin aptal oldukları düşünüldükten sonra, Margaret Rawson disleksiyi keşfetti ve kafalarında neler olup bittiğinden habersiz milyonlarca çocuğun önünü açtı. Aşağıda, disleksi sorunu olan birinin harfleri nasıl gördüğü gösteriliyor.



Neyse ki Amelia'nın lisede ve üniversitede, disleksiyle başa çıkmasına yardım eden gerçek dostları olmuş.

Üniversitede oda arkadaşım Abby olduğu için çok şanslıyım. Kendi yazdıklarımı okumakta bile çok zorlanıyordum. Bazen ödevimi Abby'ye dikte ederdim,

benim için o yazardı. Saatlerce benimle çalışırdı. Bana yardım etmeseydi mezun olamazdım. Genellikle ödevlerim konusunda strese girdiğimde disleksim iyice kötüleşiyordu. Üst seviye derslerinde ders başına beş ya da altı kitap okumak zorundaydım ve hepsini bana Abby okurdu. Kendi ödevini bitirir, sonra da sabahın ikisine dek bana ödevimi okurdu.

Amelia'nın annesi onun avukat olmasını istemiş hep, ama mekanik yönü güçlü olan kızıyla büyük bir gurur duyuyor. Amelia gibi, sen de çok çalışarak ve sana değer veren insanların yardımıyla, ciddi eğitim zorluklarına rağmen başarıya ulaşabilirsin.

İYİ NOTLAR ALMANIN 7 SIRRI

Bence herkes, daha önce hiç başarılı olmamasına ya da öğrenme sorunu yaşamasına rağmen, isterse iyi notlar alabilir. Okul iyi notlardan ibaret değildir elbette. Aslına bakarsan, iyi notlar alabilir ve hiçbir şey öğrenmeyebilirsin. Ama genel olarak bakıldığında iyi not, bedeli ödediğinin işaretidir. *İyi not* ne demektir? Anlamı herkes için farklıdır, bu nedenle kararı kendin vermelisin. İşte sana 7 sır.

1. Sır: Yapabileceğine inan

Her şey senin paradigmanla, kafanın içinde düşündüklerinle başlar. Yapabileceğine inanmalısın. Josh adlı bir çocuk şunu paylaştı:

Lise boyunca hiç iyi not almadım. İyi bir sporcuydum, ama iyi not alamayacağımı düşünüyordum. Bu da özsaygıma gerçekten zarar veriyordu. Aynı duyguları üniversiteye de taşıdım. Ve bilin bakalım ne oldu? Orada da iyi notlar alamadım. Diş hekimi olmak istiyor, ama oraya girmek için gerekli notları asla alamayacağımı düşünüyordum.

Bir gün bilgisayar başındayken ekranımda bir IQ testi belirdi. Annemlerin ilkokuldayken testten çok yüksek bir not aldığımı söylediklerini hatırladım. Testi yaptım ve sonuç beni çok şaşırttı. 140 almıştım! İnanamıyordum. Bilgisayar, iyi olacağımı düşündüğü iş tanımlarını verdi bana. Ve hiç aklına gelir mi, aralarında dişçilik de vardı. Düşünme biçimim o anda değişti. Üniversitede ertesi dönem tüm notlarım A ve B+ oldu. Keşke lisedeyken de kendime şimdiki gibi inansaydım.

Asla aptal ya da "iyi notlar almaktan aciz" olduğunu düşünmeye başlama. Herkes, hatta sözde öğrenme engelliler ya da geçmişte başarısız olmuş kişiler veya hiç aile desteği görmeyenler bile başarabilir. Her şey kafanın içindeki inançlarla başlar.

2. Sır: Boy Göster

Büyük yönetmen Woody Allen, "Başarının yüzde sekseni boy göstermektir," demişti. Okulu asıp, sonra da neden kötü not aldığını merak eden o kadar çok çocuk var ki. Derse girersen, iyi şeyler olur. O sürpriz sınavda sınıfta olursun. Öğretmenin fazladan not kazandıracak ödevi açıkladığında orada olursun. Bir

sonraki sınava hazırlanmanın yollarını önerdiğinde orada olursun.



3. Sır: Fazladan not getirecek ödevler yap

Öğretmenin fazladan not getirecek bir ödev önerdiğinde, yap. Bu tür ödevler genellikle kolaydır, ama sana çok fazla puan kazandırabilir ve sınavlara hazırlanmana yardımcı olabilirler. Öğrencilerin çoğunun fazladan not getiren ödevlerden yararlanmaması çok şaşırtıcı. Lisedeyken trigonometri dersinde ne kadar çalışırsam çalışayım, sınavda B ya da C'den fazlasını alamadığımı hatırlıyorum. Ama ödevlerimin hepsini teslim ederek ve fazladan not getirecek her şeyi yaparak A aldım. Hah!

4. Sır: Öğretmeninin gözüne gir

Öğretmenlerine selam ver. Dostça davran. Saygı göster. Ön sırada oturarak, hakkındaki algılarını değiştir. Öğretmeninin sana taktığını düşünerek paranoyaklaşma. Yüzde 99 takmamıştır. Ödevini zamanında yapmadıysan, geç teslim edip edemeyeceğini sormaktan çekinme. Bazen evet derler.

Hey, öğretmenler de tıpkı seninle benim gibidirler. Onlara iyi davranırsan onlar da sana iyi davranır ve zaman zaman sana fırsat tanırlar. Eşim Rebecca lisedeyken öğretmenlerinin gözüne girmekte çok başarılıydı.

Madison Lisesi'nde üçüncü sınıf öğrencisiyken kimya dersini Mr. Kramer adında asosyal, ama çok parlak bir öğretmenden aldım. Kimyaya hiç kafam basmıyor ve hiçbir şey anlamıyordum. Sınavlardan 30'lar, 40'lar alıyordum. "Mr. Kramer," diye yalvarırdım, "Lütfen bana yardım edin. Dersinizde çuvallıyorum. Ama yemin ederim, gerçekten çaba gösteriyorum." Ardından ağlamaya başlardım. Numara yapmazdım. Çuvalladığım için ağlardım. Böylece sabahları dersten önce erkenden okula gitmeye başladım, o da bana yardım etti. Fazladan not getirecek bir şey yapabilir miyim diye sorar ve önerdiği her şeyi tamamlardım. Dersten sonra okulda kalırdım. Sonunda derslerinden B'ler almaya başladım. Sanırım beni sevdiği ve çok çaba gösterdiğim için."



Şimdi, sen istersen buna yaltaklanmak diyebilirsin. Ben akıllılık derim.

5. Sır: Kırmızı bölgede güçlü ol

Kırmızı bölge, futbol sahasının son bölgeye ulaşmadan önceki son yirmi yardasıdır. Bunlar, aşılması en zor yardalardır. Sahada topu istediğin gibi sürebilirsin, ama kırmızı bölgede işi batırırsan, hiç puan alamazsın.

Çocukların birçoğu dönem boyunca çok çalışır, sonra yoruldukları için son haftalarda işi berbat ederler. Okulda kırmızı bölge, her şeyin üst üste geldiği ve senin hepsini sineye çekip halletmen gereken zamanlardır. Şu ana dek teslim ettiğin tüm ödevlerin toplamından daha değerli olan, yarın yapılacak büyük sınavdır. Ya da çok sayıda sınava gireceğin ve ödev teslim edeceğin son haftadır. Ya da gelecek hafta teslim edilmesi gereken ve notunun üçte birini oluşturacak o büyük dönem ödevidir. Güçlü olman gereken zamandır bu. İyi notlar alan gençlerle alamayanlar arasındaki tek fark, kırmızı bölgede bazılarının güçlü, bazılarının güçsüz olmasıdır.

Üniversitede girdiğim bir final sınavını asla unutmayacağım. Üç saatlik bir sınavdı ve notumuzun yarısını oluşturacaktı. Sınavın ortalarına doğru bir sınıf arkadaşımız ayağa kalktı, kâğıdını teslim etti ve çıkıp gitti. Belli ki bıkıp usanmıştı. "Seni aptal," diye geçirdim içimden. "Neden bitirmedin ki? Dört aydır bu dersi alıyorsun. Ödevlerini yapmaya yüzlerce saatini harcadın. Yine de, notunun yarısı tehlikedeyken, sonuna kadar dayanamadın."

Hikâyenin ana fikri: büyük puanlar söz konusu olduğunda güçlü ol.

6. Sır: Kaynaklarını birleştir

Çocukluğumda babam her yaz bizi ailece su kayağına götürürdü. Biz çocuklardan biri ne zaman kayakta ayağa kalkmakta zorlansak, tekneden, "Devam et, canım," diye bağırırdı. "Yapabilirsin. Enerjini alkalileştir. İradeni topla. Kaynaklarını birleştir!" Ne dediğini hiçbirimiz anlamazdık. Ama o sözleri hiç unutmadım. "Enerjimi alkalileştirme" işini nasıl yapacağımı hiç çözemesem de, "kaynaklarını birleştir" derken ne kastettiğini anlardım.

Okul söz konusu olduğunda kaynaklarını birleştirmek; öğretmenler, arkadaşlar, kuzenler, büyükanne-büyükbaba anne-baba, danışmanlar, akıl hocaları gibi kişilerin iyi notlar almana yardım etmelerini sağlamaktır. Sana inanan, değer veren birilerini bul ve okul konusunda onlardan yardım iste. Okulların çoğunda seve seve yardım edecek iyi danışmanlar, birçoğunda da yol gösteren harika programlar var. Jennifer'ın, ona değer veren birinin hayatıyla ilgilenmesini sağlayarak notlarını nasıl değiştirdiğine bakalım.



Küçükken sırf annemle babamın ne diyeceklerini ya da önem verip vermeyeceklerini görmek için karnemde notlarımın hep A olmasını isterdim. Ama annemle babam liseyi bile bitirememişken benim hep A almamın mümkün olmadığını düşünürdüm. Bu yıla dek notlarım hiç sorun olmamıştı. Her zamanki A'larım ve B'lerim, D'lere ve F'lere dönüşüyordu.

Bu yüzden, benim için anne figürü olan birine gittim. Oturup durumumu konuştuk ve yapmam gereken şeylerin listesini çıkarmaya başladı. Başarabileceğimi söyledi. Onun böyle demesi bana güç ve güven vermeye yetti, çünkü görünüşe bakılırsa notlarımı ve beni gerçekten önemsiyordu.

Tam olarak onun söylediklerini yaptım ve işe yaradı, notlarım hızla yükselmeye başladı. Sanırım o olmadan bunu yapamazdım çünkü onu hayal kırıklığına uğratmak istemiyordum, bu da daha fazla çaba göstermemi sağladı. Notlarımın düzeldiğini anlattığımda benimle gurur duyduğunu söyledi ve sevinçten havalara uçtum.

7. Sır: Akıllıca çalışma alışkanlıkları edin

Meşgulsün. Okulun, arkadaşların, işin, ders dışı faaliyetlerin ve boğuşacak başka şeylerin var. Bu yüzden akıllıca çalışma alışkanlıkları edinmen şart. Janita ve Maria adlı iki kız kardeşe bakalım. Janita lise ikinci sınıfta ve derslerinden hep A ya da B alıyor. Maria ise son sınıfta ve çok akıllı olmasına rağmen C, D ve F alıyor. Şimdi ikisinin çalışma alışkanlıklarını inceleyelim.

Janita'nın Hayatından Bir Akşam

Janita futbol oynuyor ve okuldan sonra antrenmanı var, bu nedenle eve saat altı civarında geliyor. Akşam yemeğini yiyor, biraz dinleniyor ve 19:30 civarında ödevlerini yapmaya başlıyor. Çalışmak için annesinin yatak odasına gidiyor. Annesinin bilgisayarı ve büyük bir çalışma masası var, Janita masaya her şeyini yayabiliyor. Her beş dakikada bir kalkması gerekmesin diye, ihtiyaç duyduğu her şeyi (kâğıt, kalem, kitap, atıştırmalık meyve) yanına aldığından emin oluyor.

Janita ödev yapmayı sevmiyor, ama odaklanıp bir an önce bitirmenin süründemede bırakmaktan daha iyi olduğunu öğrenmiş. Ödevlerini tamamlama-



sı genellikle bir buçuk saatini alıyor. Bu zaman içerisinde telefonda konuşmuyor, televizyon izlemiyor, müzik dinlemiyor, mesaj atmıyor ya da tırnaklarını kesmiyor.

Janita planlı bir biçimde çalışıyor. Önce, ertesi gün teslim etmesi gereken ödevlerini tamamlıyor. Sonra, ertesi hafta teslim etmesi gereken kitap ödevi için 25 sayfa okumak gibi uzun vadeli projelerle ilgileniyor. Ajandasına yazdığı için her şeyin teslim tarihini biliyor.

Daha hızlı çalışmasına ve daha iyi hatırlamasına yardımcı olan bir teknik kullanıyor. Önündeki malzemeyi önce tarıyor, sonra baştan sona okuyor, son olarak da okudukları hakkında kendine sorular soruyor.

Maria'nın Hayatından Bir Akşam

Maria da çoğunlukla eve altı civarında geliyor. Yemekten sonra birkaç saatini telefonda konuşarak, televizyon izleyerek ve odasında bir şeyler yaparak geçiriyor. Ödevini yapacağı belirli bir zaman olmasından hoşlanmıyor, ama genellikle dokuz ya da on gibi başlıyor.

Maria her zaman hareketli olan mutfak alanında çalışmayı seviyor. Arka planda televizyondan gelen seslere, telefonun çalmasına ya da erkek kardeşiyle arkadaşlarının sürekli gelip gitmelerine aldırmıyor.

On bir civarında, hareketlilik sona erdiğinde Maria nihayet odaklanabiliyor. Ama takvim kullanmanın düşüncesinden bile nefret ettiği için, hangi ödevlerini teslim etmesi gerektiğini her zaman hatırlayamıyor. Bu nedenle genellikle ya arkadaşlarını arıyor, ya da tahmin yürütüyor. Zamanının çoğunu ertesi güne yapması gerekenleri yetiştirmeye çalışarak geçiriyor; günler sonraki bir sınav için çalışmayı hayal bile edemiyor.

Belli bir çalışma yöntemi yok, bir şeyden ötekine rasgele atlıyor. Gece yarısı civarında genellikle çalışamayacak kadar yorgun oluyor, bu yüzden, "Bize bu kadar çok ödev vermelerine inanamıyorum," diye düşünerek giriyor yatağa.

Ana fikir çok açık. Okulda başarılı olmak için sağlam çalışma becerileri edinmelisin (bu arada, kopya çekmek bir çalışma becerisi değildir ve kopya çekersen sonradan bedelini ödersin!) Biraz önce gördüğümüz beş beceri şunlar:



Akıllıca Çalışma Alışkanlıkları

- **KAFANI BESLE.** *Beyninin bedeninle bağlantılı olduğunu unutma. İyi çalışmak için besine ihtiyacı var. Bu yüzden, derslerine dalmak üzereysen, ama açlıktan ölüyorsan, önce birkaç lokma bir şey ye.*
- **DOĞRU YER.** *Kütüphane ya da az kullanılan bir oda gibi, sessiz ve her şeyini yayabileceğin iyi bir yer bul. Aylaklık yapma alışkanlığının olduğu yerlerden uzak dur. Sürekli kalkmanın gerekmemesi için, ihtiyaç duyduğun her şeyi –kâğıt, kalem, makas, tel zımba, atıştırmalık– yanına aldığından emin ol.*
- **DOĞRU ZAMAN.** *Her gün ödevlerini yapacağın bir zaman belirle. Çalışırken bölünmekten elinden geldiğince kaçın. Odaklanmakta zorlanıyorsan, küçük parçalara bölme yaklaşımını dene. Günde birkaç kez işinin küçük parçalarını yap. Sonra ara verip kendini ödüllendir. Ardından, yeniden on beş dakika ödev yap. Ara ver. Gün boyunca süreci tekrarla.*
- **ŞİMDİ VE SONRASI.** *Yapman gereken işleri organize et. İlk olarak, şimdiye odaklan ve yarın teslim etmen gerekenleri yap. İkinci olarak, sonraya odaklan ve büyük projelerin, ödevlerin ve gelecek sınavların bir ucundan tut.*
- **TARA, OKU, ALIŞTIRMA YAP.** *Diyelim ki 9. bölümden yapılacak bir tarih sınavına çalışmak için bir saatin var. Bir saat boyunca ders kitabını ve sınıfta aldığın notları okumak yerine, bu yöntemi dene. (Uzun zamandır kullanılmakta olan sayısız, kanıtlanmış anımsama yöntemine dayanıyor.)*

  Tara. *(10 dakika) 9. bölümü tara ve ana başlıkları, temel noktaları, temel kişileri, temel sözcükleri, temel tarihleri, alıştırma sorularını vb. yaz ya da aklına kaydet.*

İyi Notlar Almanın 7 Sırrı

1. Sır: Yapabileceğine inan
2. Sır: Boy göster
3. Sır: Fazladan not getirecek ödevlar yap
4. Sır: Öğretmeninin gözüne gir
5. Sır: Kırmızı bölgede güçlü ol.
6. Sır: Kaynaklarını birleştir
7. Sır: Akıllıca çalışma alışkanlıkları edin.

Oku. *(30 dakika) 9. bölümü ve sınıfta 9. bölüm hakkında almış olabileceğin notları oku.*

Alıştırma yap: *(20 dakika) Kendi kendini sınavdan geçir. Bölüm sorularını yanıtla ya da notlarına, söz dağarcığındaki sözcüklere ya da öğretmeninin sorabileceklerine dayanarak sorular bul ve yanıtla. Öğretmeninin nelere baktığını tahmin et ve bilmen gerekmeyen şeylerle zamanını boşa harcama.*

Üniversite Yolları

Lise mezuniyetim yaklaşırken şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: "Parti bitti. Arkadaşlarımın hepsi dağılıyor. Artık sorumlu davranmak ve günün birinde gerçek bir iş bulmak zorundayım. Hatta büyümek zorunda kalabilirim. Bunalımdayım."

Bunu söyledikten sonra, sana bir tavsiye vermem gerekseydi, şöyle derdim: Alabileceğin kadar eğitim al. Liseyi bitir. Sonra dört yıllık üniversite diploması ve mümkünse daha fazlasını al. Bu sana çok büyük bir adım gibi görünüyorsa, en azından iki yıllık üniversite diploması al. (Bu bölümde "üniversite" sözcüğünü geniş anlamda kullanıyorum. İster teknik okul olsun, ister askeri eğitim, meslek okulu, uzaktan eğitim programı ya da başka bir şey, lise sonrası herhangi bir eğitimden bahsediyorum. Hepsi iyidir.)

Üniversiteye gitmek gerçekten getiri sağlar mı? Kesinlikle! Üniversite eğitimi iki büyük yarar sağlar:

1. Üniversite eğitimi hayatını zenginleştirir!

Üniversitede öykü üzerine bir İngilizce dersi aldığımı hatırlıyorum. İlk ödevimiz iki öykü okuyup, hangisinin daha iyi olduğunu tartışmaktı. İkisini de okuduktan sonra emin olamadım. Sonraki aylarda hocam bana öykülerden birinin neden ötekinden çok daha iyi olduğunu öğretti. Biri metafor, sembolizm ve karakter gelişimi bakımından zengindi. Ötekiyse eğlendirici, ama sığdı. İlk başta görememiştim bunu. Ancak birkaç ay içinde beynim yeniden eğitildi ve iyi yazıyla kötü yazı arasındaki farkı görebilmeye, edebiyatı yepyeni bir düzeyde anlamaya başladım.



Aynısı eğitim için de geçerlidir. Bize hayatın tamamını –müziği, sanatı, bilimi, insanları, doğayı, kendimizi– yepyeni bir düzeyde anlama ve takdir etme yeteneği kazandırır.

Asla Unutma: Üniversiteye gitmenin birincil amacı harika bir iş bulmak değildir. Üniversitenin birincil amacı güçlü bir zihin geliştirmektir; bu da farkındalığını, kapasiteni, doyu-

munu ve hizmet fırsatlarını artırmana neden olur ve şu işe bak ki, bunlar da daha iyi bir iş bulmanı sağlayacaktır.

2. Üniversite eğitimi sana kapıları açar!

İnternette bir insan kaynakları sitesinde harika bir iş gördüğünü düşün. Severek yapacağın ve başarılı olacağın bir şeye benziyor. Başvurmak ve mülakata girmek için sabırsızlanıyorsun. Ama sonra şunu okuyorsun: "Bu iş üniversite diploması gerektirir." Kalbin kırılıyor. Bu işe başvuracak başka herkesten daha nitelikli olabilirsin, ama bunun hiç önemi yok. Seni dikkate bile almayacaklar. İş olanakları gitgide üniversite diplomalı kişilerce dolduruluyor. Her zaman bazı istisnalar da var, ama neden riske giresin ki?

3. Üniversite eğitimi sayesinde daha fazla para kazanırsın!

Hayatta para kazanmaktan çok daha önemli şeyler var. Yoksulluk da utanılacak bir şey değil. Ama genel olarak bakıldığında daha fazla para; daha fazla fırsat, seçenek ve başkalarına yardım etme olanağı demektir. Fazladan para kimseye zarar vermez. Şok geçirmeye hazır mısın? Sadece eğitimin iki ayrı işte yarattığı farka bir göz at. (Bu veriler İstihdam Politikası Kuruluşu'ndan alındı ve bir kez daha, rakamlar yıldan yıla değişse de, aralarındaki fark değişmeyecek.)

Lise diploması olmayan *bilgisayar destek uzmanları* yılda 31.000 doların biraz üzerinde para kazanıyor, o eğitim düzeyindeki kişiler için oldukça iyi ücretli bir iş. Ancak, lise ya da iki yıllık üniversite diploması olan çalışanlar 50.000 dolar aralığının alt-orta kesitinde ücretler alıyor. Dört yıllık üniversite diploması olan bilgisayar destek uzmanları 74.000 dolar, lisansüstü diploması olanlarsa 92.000 dolar kazanıyor. Farka bak!

Lise diploması olmayan bir *elektrikçinin* ortalama ücreti 32.000 dolar civarında, liseyi bırakmış biri için gerçekten yüksek ücretli bir iş. Öte yandan, daha fazla eğitim alırsan elektrik-elektronik mühendisi olabilir ve iki yıllık diplomayla 57.000, dört yıllık diplomayla 66.000, lisansüstü derecesiyle 76.000, doktora derecesiyle de 112.000 dolar kazanabilirsin. Şimdi, bu seni okulda kalmaya motive etmezse, başka ne eder?

Bütün bu rakamlar seni daha fazla eğitim almaya ikna etmiyorsa, yine İş İstatistikleri Daire'sinden alınan şu bebeklere bir bak.

EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE KAZANILAN PARA	HAFTALIK	KIRK YIL BOYUNCA
Lise diploması yok	409 $	850.720 $
Lise diplomalı	583 $	1.212.640 $
İki yıllık üniversite diplomalı	699 $	1.453.920 $
Dört yıllık üniversite diplomalı	937 $	1.948.960 $
Lisansüstü dereceli	1.129 $	2.348.320 $
Doktora dereceli	1.421 $	2.955.680 $

ZORU BAŞARMAK

Şimdi, pek çok genç, özellikle de yoksul evlerden, destekleyici olmayan evlerden ya da gelişmekte olan ülkelerden gelenler için üniversiteye gitmek olanaksız görünebilir. Bu durumda bile, yeterince istiyorsan, bir yol bulunabilir. Andres Marroquin Gramajo'ya sor istersen.

Andres Guatemala'da, San Marcos yakınlarında bir kasabada doğmuştu. Yoksulluk içinde büyümüştü. Guatemala'da çocukların yüzde birden azı üniversite eğitimi alabiliyor. Yine de Andres üniversiteye gitmeyi çok istiyordu.

Bana şöyle dedi: "Sekiz yaşımdayken, olanaklarımı iyileştirmenin ve aileme yardım etmenin tek yolunun okulda başarı kazanmak olduğunu biliyordum. İlkokulda sınıf birincisiydim. Akıllı olduğum için değil, herkesten çok çalıştığım için."

Andres çok çalışmayı ve üstün başarılar elde etmeyi sürdürmüştü. "Arkadaşlarım sık sık basket oynamaya giderlerdi, bense çalışmak için sürekli onlara 'hayır' derdim. Babam yoktu ve zor bir durumdu bu. Ama babasızlığımı kitaplardan, filmlerden ve televizyondan öğrendiğim başarı öyküleriyle telafi ettim."



Lisedeki son senesinde, Guatemala City'nin en iyi üniversitelerinden birine gitmeyi hedef bellemişti. Herkes, hatta öğretmenleri bile ona şöyle diyorlardı: "Yapma, Andres. Bu olanaksız bir hayal. Hepimiz o hayali kurduk, ama bak şimdi hepimiz burada, San Marcos'ta çalışıyoruz."

Ama Andres odaklanmıştı. Tek bir sorun vardı: Parasızlık. Bu yüzden proaktif ve yaratıcı olmuştu. "Guatemala'da yaklaşık 15 elçiliği aradım ve üniversite öğrencileri için bursları olup olmadığını sordum. Hiçbirinin yoktu. Sonra rehberden Guatemala devlet başkanının kardeşinin adını buldum ve onu arayıp, üniversiteye gitmeyi çok istediğimi ve bursa ihtiyacım olduğunu söyledim. Bana yardım etmeyi kabul etti, ama sonra ağabeyi görevinden ayrıldı, böylece o iş suya düştü."

Bu yöntemlerin hiçbiri işe yaramayınca Andres, başarılı olursa iyi bir şey olabileceği umuduyla, Guatemala kentindeki en iyi üç üniversitenin kabul sınavlarına girmişti.

Başvurduğu okullardan biri olan Francisco Marroquin Üniversitesi (UFM) Orta Amerika'nın en prestijli ve pahalı üniversitesidir. Öğrenci kabul memuru Monica şunu anlattı:

"Tüm adayların giriş sınavlarının sonuçlarına baktığımızı hatırlıyorum. Andres matematik sınavında 100 tam puan, geri kalan sınavlarda da çok yüksek puanlar almıştı. Araştırdık, ama çok geçmeden ücreti karşılayamayacağını anladık. Sonra kabul sürecinin parçası olarak onu mülakata aldık. Ekibim ve ben

Andres'ten öyle çok etkilendik ki, mülakatın sonunda, "Andres, okula kabul edildin," dedik.

"Andres'in şöyle dediğini hatırlıyorum: 'Ah, teşekkür ederim, şimdi küçük köyüme dönüp herkese bu harika üniversiteye kabul edildiğimi söyleyebilirim, ama buna mali gücümün yetmeyeceğini bilmenizi isterim, yani benim yerime başka birini alabilirsiniz. En azından şimdi, okula kaydolamasam bile hedefime ulaştığım için mutluyum.'

"Merak etme, Andres. Yeni burs programımıza kabul edilen ilk öğrenci olacaksın ve bu burs her şeyi karşılayacak; okul parası, kalacak yer, kitaplar ve kişisel harcamaların için de cömertçe bir rakam. Tebrikler!'

"Andres şaşkınlık içindeydi. Sonraki üç dakika boyunca ağzından tek söz çıkmadı."

Birkaç yıl sonra Andres, UFM'den ekonomi diplomasıyla mezun olmuştu. Şu anda ABD'de doktora yapıyor.

Andres karşı karşıya kaldığı tüm o engeller için sızlanıp durabilirdi: "Ben fakirim!" "İşim çok zor." "Bu hiç yapılmamış bir şey." Bunun yerine, kontrol edebileceği şeylere –tutumuna, inisiyatifine ve hedefine– odaklanmıştı.

DOĞRU ÜNİVERSİTEYİ SEÇMEK



Hangi üniversite sana uygun? Buna bir tek sen karar verebilirsin. Ama karar verirken yapmaman gereken bazı şeyler var. Bir üniversiteyi sırf bir arkadaşın oraya gidiyor diye seçme. Parti okulu olmakla tanındığı için de seçme. Girmenin ne derece zor olduğu, kampüs, harç tutarı, yaşama şartları ve okulun ünlü olduğu yönleri gibi, dikkate alınması gereken daha önemli şeyler var. Örneğin müzik eğitimi almak istiyorsan, güçlü bir müzik programı olan bir okula başvur.

Doğru okulu seçmek büyük bir karardır, bu yüzden tüm seçeneklerini kontrol et. Şunları yapabilirsin:

- *Üniversite tanıtımlarına katıl.*
- *Ailenle konuş.*
- *O okula giden ya da gitmiş olan kişilerle konuş. Okulda neyi beğenip beğenmediklerini sor.*
- *Üniversite kataloglarını oku ve internet sitelerini incele.*
- *Kampüsü ziyaret et. Üniversitenin havasını sana en iyi hissettirecek şey, kampüse yapacağın ziyarettir. Koridorlarda dolaş, bir-iki derse gir, kütüphaneye git, yurtlara uğra.*

- *Lise ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine sunulan, üniversiteye hazırlık derslerini al. Hem lise hem üniversite için kredi kazanabilirsin, bu da sana üniversite düzeyinde bir derse girme olanağı verir.*

KABUL EDİLMEK. YOK ARTIK!

Peki, seçtiğin okula nasıl kabul edileceksin? Bu her üniversitede biraz farklı olsa da, hepsi temelde aynı şeylere bakıyor:

Arzu: Bu okula girmeyi ne kadar istiyorsun? Gerçekten hevesliysen, bu hevesin başvuruna ve mülakata da yansıyacaktır. Heves taklit edilemez.

Standart test puanları: SAT ya da diğer standart testlerdeki başarı düzeyin ne?

Notlar: Okul ortalaman ne? Zor dersler aldın mı?

Ders dışı faaliyetler: Spor, kulüpler, tiyatro, bando, öğrenci yönetimi, toplumsal konular gibi başka hangi faaliyetlere katıldın?

Hizmet: Değerli amaçlar için gönüllü oldun mu?

Tavsiye mektupları: Başkaları senin hakkında ne düşünüyor? Mektuplarını yazdırmak için seni iyi tanıyan insanları seç; sadece büyük adların cazibesine kapılma. Ayrıca, sana yalnızca *iyi* değil, *sıra dışı* bir tavsiye mektubu yazacağını bildiğin kişileri seç. Bu konuda işini şansa bırakma.

İletişim becerileri: Kendini yazılı olarak (başvuru yazına dayanarak) ve sözlü olarak (bazı okulların yaptığı mülakatlara dayanarak) ne derece ifade edebiliyorsun?

Okul ortalaman ya da standart test sonuçların istediğinden düşükse, üzülme. Başka alanlarda başarılıysan, o harika okula yine de girebilirsin. Öğrenci kabul büroları tek bir alana değil, paketin tamamına bakarlar. Ayrıca, eğilimlere de bakarlar. Örneğin, okulda kötü bir başlangıç yaptıysan, ama çok daha iyi sonuçlarla bitirdiysen, bu senin lehine olur.

Okulda çok başarısız olmuş, ama şimdi ışığı görüp üniversiteye gitmek isteyen, sonradan açılmış bir öğrenciysen, üstesinden gelemeyeceğini düşünme. Gelebilirsin. Unutma ki üniversite bir işletmedir ve senin paranı ister. Her zaman yeni öğrenciler arar. En iyi okula ya da hayallerinin okuluna giremeyebilirsin, ama başka iyi okullar da var.

STANDART TESTLERE HAZIRLANMAK

Hayatta standart testten daha kötü yalnızca iki şey vardır –arabayı paralel park etmek ve ciğer yemek. Bütün geleceğimin dört saatlik bir sınavdaki başarıma bağlı olması bana adil görünmüyordu. Olimpiyatlarda kısa mesafe koşucularının geleceklerini kurtarmak ya da batırmak için yalnızca 10 saniyeleri-

nin olduğunu düşünmek, kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyordu. En azından, benim dört saatim vardı.

Nasıl hazırlanabilirsin? Çok basit. Dokuzuncu sınıfa geldiğinde, zihnini esnetip sana düşünmeyi öğreten zorlu dersler seçmeye başla. Başka hiçbir şey bunun yerini alamaz.

Öteki sınavların aksine, üniversiteye giriş sınavları için son dakikada deli gibi çalışamazsın. Bu yüzden büyük sınava girmeden aylar önce pratik yapmaya başla. Sana yardımcı olacak sayısız kaynak var. En sevdiğin arama motoruna, örneğin Google'a girip, "Üniversite sınavlarına hazırlanmak" yaz. Karşına on milyon giriş çıkar ve aralarından seçim yapabilirsin. Çoğu ücretsizdir.



Fox Trot © 2003 Bill Amend. Universal Pres Syndicate'ın izniyle yayınlanmıştı. Tüm hakları saklıdır.

Gençlerin hazırlanırken en sık yaptıkları hatalardan biri de, kısa zaman aralıkları içerisinde, bir saat belli bir konuda ve bir saat başka konuda alıştırma yapmaktır. Unutma ki bu sınavlar yaklaşık dört saat sürüyor ve zihnini tam dört saat odaklanacak şekilde şartlamaya ihtiyacın var. Sınav için en az iki kez tam kostümlü prova yapmanı tavsiye ederim. Sınav cumartesi günü saat 08:00'le 12:00 arasında yapılacaksa, en az iki kez, cumartesi günü saat 08:00'le 12:00 arasında tam bir test yap. Böylece asıl sınava girdiğinde sürprizle karşılaşmazsın.

Genellikle bu sınavlara kaç kez istersen girebileceğini aklında tut. Bunu bilmek, sınava ilk girişinde kafayı yememene yardımcı olabilir. Ah, evet, gece iyice dinlen ve sabah kahvaltı et. Bu da işe yarar.

MASRAFI NASIL KARŞILAYACAĞIM?

Üniversite pahalıdır. İyi haber şu ki, yararlanabileceğin bir sürü burs ve bağış var. Ben Kaplan, *How to Go to College Almost for Free* (Üniversiteye Neredeyse Bedavaya Nasıl Gidilir) adlı kitabında bunu nasıl yaptığını anlatmış.

Gerçek yüzüme vurulmuştu, hem de sertçe. Lise üçüncü sınıfta bir gün, kafamda dans eden vahşi üniversite maceralarının hayalleriyle parlak kâğıtlı kataloglarının sayfalarını çevirirken oldu bu. Birdenbire, üniversite eğitimimin masrafını karşılamak zorunda olduğum gerçeğinin çirkin dişlerinin battığını hissettim.

En iyi üniversitelerden birine kaydolmayı umuyordum, ama seçtiğim okulun altı rakamlı faturasını nasıl ödeyecektim?

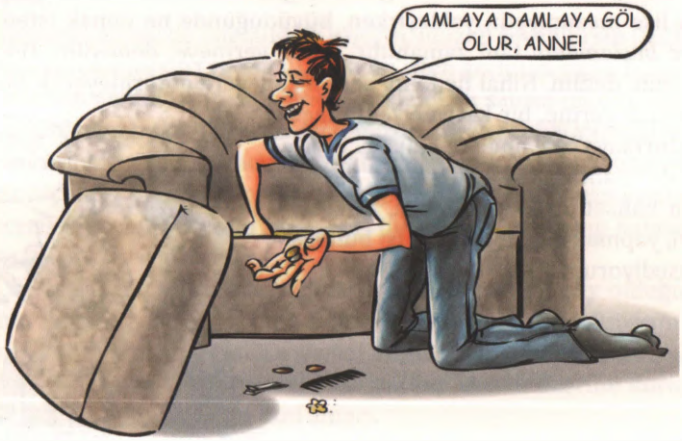
Ancak bir gün lisemin üniversite ve kariyer merkezinde Discover Card Tribute Awards adlı, ülke çapında geçerli bir burs programının renkli başvuru formlarına rastladım. Başvuruyu elimde tutarken aklımda sorular uçuşuyordu. Bunun gibi başka burs programları da var mıydı? Oregon'un Eugene kentindeki bir devlet lisesinden bir çocuğun gerçekten bir şansı olabilir miydi?

Kuşkularıma rağmen, burs başvurusunu bir denemeye karar verdim. Böylece dikkatle birkaç kısa yazı yazdım, formları özenle doldurdum ve birkaç tavsiye mektubu bulup buluşturdum.

Birkaç ay geçti. Sonra postadan, hayatımı değiştirecek bir mektup çıktı: "Tebrikler," diyordu, "2.500 dolarlık bir burs kazandınız." Bununla da kalmadı. Birkaç hafta sonra telefon çaldı ve bana eyalet düzeyindeki ilk ödülün yanı sıra, burs yarışmasının ülke çapındaki bölümünde 15.000 dolar daha kazanmış olduğum bildirildi! Annemlerin evde nasıl dans ettiklerini görmeliydiniz.

Sonra, hayatımı değiştirecek bir başka keşifte bulundum: Çok sayıda şirket, birlik, örgüt, kurum ve topluluk, üniversite parası dağıtmak için sabırsızlanıyor. Böylece yeni formlar doldurdum, yazılar yazdım, daha fazla tavsiye mektubu topladım, okul ve grup faaliyetlerine katılımımı artırdım. Bu ödüllere başvurmak çok çalışma gerektirdi ve burs yarışmalarından bir kısmını kaybettim. Ama sürece bağlı kalarak çok büyük yararlar elde ettim. Üniversite yoluna düştüğümde yaklaşık üç düzine bursa başvurmuş ve neredeyse 90.000 dolarlık burs toparlamıştım; istediğim her okulda kullanabileceğim fonlardı bunlar. Bu fonlar sayesinde üniversite eğitimimin hemen hemen tüm maliyeti karşılandı.

Ben'in de keşfettiği gibi, üniversite eğitimine yardım etmek için her çeşit örgütten gelecek bir ton para var. Bursların çoğu iki şekilde gelir. Birincisi, düşük gelirli ailelerin çocuklarını hedef alan, ihtiyaca dayalı burs ve bağışlar. İkincisi, yalnızca yüksek notlara ve sınav puanlarına değil, her türlü yeteneğe dayanan, liyakat temelli burslar; gerçi notları ve sınav puanlarını temel alan burslar da var.



Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için okulunun kariyer danışmanıyla konuşmanı, girmek istediğin okulun mali yardım bölümüyle görüşmeni ya da Ben Kaplan'ın kitabını almanı tavsiye ederim.

Parasızlığın üniversiteye gitmemene neden olmasına izin verme. Tekrar ediyorum, parasızlığın üniversiteye gitmemene neden olmasına izin verme. Öğrenci kredisi alman ve okula giderken bir yandan da çalışman gerekiyorsa, bunları yap. Çabaların kat kat karşılık getirecek. Hayatta borca girmeye değecek yalnızca iki şey var: Ev ve eğitim.

Sesini Bulmak

Birkaç küçük çocuğa, "Büyüdüğünde ne olmak istiyorsun?" diye sordum. Şunları söylediler:

- *"Evlere paket taşıyan şu kahverengi kamyondaki adamlardan biri olmak istiyorum." –Nathan, 6.*
- *"Mutlu olmak istiyorum." –Mariah, 10*
- *"Arp öğretmeni ve anne olmak istiyorum." –Beth, 11*
- *"Pizzacı olmak istiyorum." –Mitchell, 8*
- *"Bence nükleer bilimci olmak eğlenceli olurdu." –Peter, 11*
- *Bilgisayar teknisyeni olmayı çok, çok, çok ama çok istiyorum." –Michael, 11*
- *"Fotoğrafçı olup her yere, hatta belki uzaya bile seyahat etmek istiyorum." –Daysa, 10*
- *"Egzotik veteriner olmak istiyorum." –Taylor, 10*

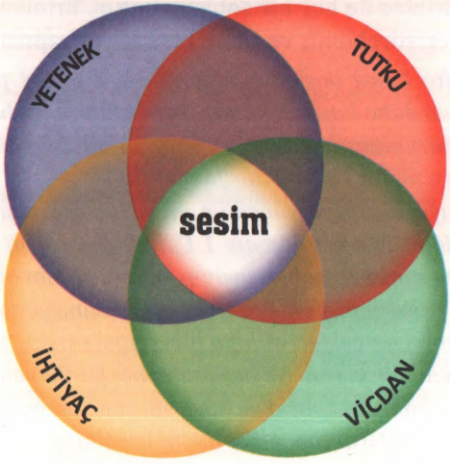
Ergenlik çağımdayken biri bana bu soruyu sorsaydı, "Hiçbir fikrim yok," derdim. Daha okul balosuna kimi götüreceğime bile karar verememiştim.

Ama lise mezuniyetin yaklaşırken, büyüdüğünde ne olmak istediğini *düşünmeye başlamanın* tam zamanıdır. Karar vermeye, demedim. Düşünmeye başlamanın, dedim. Nihai hedefin, seni hiçbir yere götürmeyecek bir dizi işe hazırlanmak yerine, bir kariyer ya da meslek oluşturmaya başlamak olmalı.

Burada anahtar, sesini bulmaktır. Ses tellerinden bahsetmiyorum. Çizgini, sana uygun yeri, yapmak için doğduğun işi bulmaktan bahsediyorum.



Dört daire düşün.



Neyi gerçekten iyi yapıyorum?

Bu, yetenektir.

Ne yapmayı seviyorum?

Bu, tutkudur.

Dünyanın ücret karşılığı yapabileceğim neye ihtiyacı var?

Bu, ihtiyaçtır.

Ne yapmam gerektiğini hissediyorum?

Bu, vicdandır.

Bu dört dairenin kesiştiği yer, sesindir. Eğitim görmek istediğin üniversiteyi, girmek istediğin işleri, uzmanlaşmak istediğin alanı vb. tasarlamaya başlarken bunları düşün. Önünde sonunda, sesini yansıtan bir kariyer yapmak isteyeceksin.

Bu dairelerin dördü de önemlidir. Örneğin, müziği sevebilirsin (tutku), hatta o konuda iyi olabilirsin (yetenek), ama bu işten geçimini sağlamanın bir yolunu da bulman gerekir (ihtiyaç). Rock yıldızı olma şansın on binde bir olduğundan, umutlarını buna bağlama. Ama müzik öğretmenliği yaparak ya da televizyon reklamları ve filmler için müzik besteleyerek hayatını kazanabilirsin.

Benzer biçimde, yüksek ücretli (ihtiyaç), ama seni mutlu etmeyen (tutku), ya da becerilerine dayanmayan (yetenek) bir kariyere saplanıp kalmak da istemezsin.

Belki de ta içinde, hayatında yapman gereken özel bir şey olduğunu hissediyorsun (vicdan). Örneğin, para ödemeden üniversiteye gitmenin yolunu bulmuş olan Ben Kaplan, şimdi kariyerini başka çocukların da üniversiteye gidebilmek için burs ve bağış bulmalarına yardım etmek üzerine kuruyor. Bu, Ben'in vicdanıyla yönlendirilen özel amacı.

California'dan Brinlee ile hoş bir sohbet yaptım. Brinlee sesini keşfederek hayatının seyrini değiştirebilmiş ve şimdi bir kariyer yapma yolunda.

Dokuzuncu sınıfta liseye başladığımda okuldaki en iyi programdaydım. O noktada beklenenden daha başarılı olmak istiyordum, ama her şey bir anda üstüme çullandı. Aile sorunlarım oldu, sonra en iyi arkadaşım bana ihanet etti. Bütün dünyanın benden nefret ettiğini düşünüyordum.

Böylece içkiye, uyuşturucuya yöneldim ve yanlış insanlarla takılmaya başladım, partilere daldım. Not ortalamam 1.1'di ve işler sarpa sarıyordu. Aylarca böyle devam ettikten sonra bir sabah uyanıp, önceki akşam aldığım uyuşturucuyu yine kullandım. "Hayatımın geri kalanı boyunca bunu yapamam," diye düşündüm. Aynı gün kuzenim gerçekleri olduğu gibi önüme serdi. "Annen her gün dua ediyor ve sen çok akıllı bir kızsın. Ne oldu sana böyle? Bu yoldan ben de geçtim, Brinlee, başında bu kadar dert var diye hayatını çöpe atamazsın."

Uyuşturucuyu hemen bıraktım. Alkol bağımlısı olmuştum, ama kendisi de alkolik olan babama baktıktan sonra, onun gibi olmak istemediğime karar verdim ve sonunda içkiyi de bıraktım.

Lise ikiye başladığımda, "Değişmeliyim, doğru şeyi yapmalıyım," diye düşündüm. O zaman, okul gazetesinde çalışmaya karar verdim. Ortaokuldayken öykü yazmayı seviyordum. Onları arkadaşlarımla paylaştığımda, "Aman tanrım, Brinlee, bu gerçekten iyi," derlerdi. Ben de, "Öylesine yazdığım aptalca bir öykü işte," gibi bir şey söylerdim. Şöyle derlerdi:

"Hayır, gerçekten iyi.
Ben ciddiyim."

Gazetecilik dersinde, her sayıya yaklaşık beş öykü yazmaya başladım. Gazetenin danışmanı, "Beni şaşırtıyorsun," diyordu. Sonraki birkaç yıl boyunca çok sıkı çalıştım. Şimdi son sınıftayım ve okul gazetesinin baş editörüyüm. Ayrıca yerel bir gazetede çalışıyorum. Büyüdüğümde yayıncı olmak istiyorum.

Gerçekten iyi olduğun bir konu bulmak, hayatındaki olumsuz şeyleri düşünmeni engellediği için iyi geliyor. Seni hem meşgul ediyor hem de eğlendiriyor. Dün arabayla eve dönerken, 'Tanrım, öyle mutluyum ki,' diye düşündüm."

Brinlee sesini bulmaya başlıyor. Senin durumunda bu, çok daha uzun sürebilir. Sabırlı ol. Üniversiteden birkaç yıl sonrasına kadar, ben de ne yapmak istediğim konusunda yönümü tam olarak bulamamıştım. Kendi sesini bulmana yardımcı olması için aşağıdaki birkaç maddeyi dikkate alabilirsin.

ENİNE BOYUNA ARAŞTIR

"Geniş tarlaları araştır, ama küçük olanları ek biç" diye bir deyiş vardır. Deneyene kadar bir şeyi sevip sevmediğini bilemezsin. Bu nedenle, lisedeyken

farklı dersler al. Aralarından seçim yapabileceğin o kadar çok ders var ki. İlgini çekenleri daire içine al.

sosyal etkinlik	sanat tarihi
girişimcilik	sosyal etkinlik
astronomi ve uzay bilimleri	diksiyon ve hitabet
ekonomi	işletme
yönetim bilimi	uluslararası ilişkiler
yabancı diller	bilgi ve iletişim teknolojisi
temel dini bilimler	proje hazırlama
bilgi kuramı	demokrasi ve insan hakları

Katılabileceğin çok sayıda kulüp ya da takım da var. İlgini çekenleri daire içine al.

kültür ve edebiyat	yayın ve iletişim
müzik	resim
folklor	tiyatro
hayvanları koruma	çevreyi koruma
satranç	kütüphanecilik
sosyal dayanışma ve yardımlaşma	gezi, tanıtma ve turizm
çocuk hakları	engellilerle dayanışma
felsefe	spor
fotoğrafçılık	izcilik

Etrafına bak. Bazen tek bir olay, Justin'de olduğu gibi, içinde bir şeyi tutuşturabilir.

Eşyalar tasarlamayı sevdiğimi bilen babam bir gün eve 3 boyutlu bir mimarlık programı getirdi. Programı kurup eğlenmemi söyledi. Bu daha başlangıçtı. Yedinci sınıfta Cebir 1 dersi veren öğretmenim sınıfa, final projesi olarak bir ev tasarlayacağımızı söyledi. Mest oldum. Ertesi gün çalışmaya başladım ve bir hafta erken bitirdim. Ödevden 99 aldım. Bu bende başka evler tasarlama isteği

uyandırdı. Günün birinde dünyanın en yüksek gökdelenini tasarlayıp inşa edeceğim.

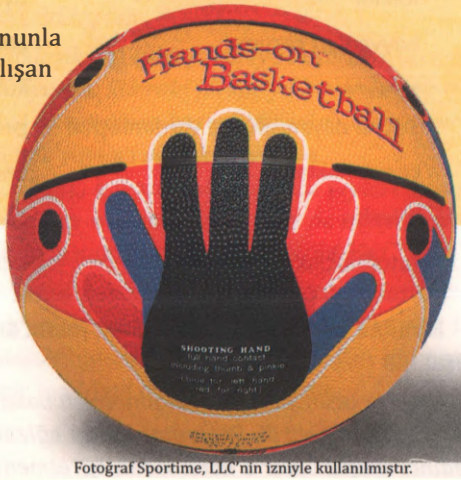
Mümkün olduğunda, farklı işleri de araştırmak isteyeceksin. Her yıl aynı yaz işine başvurmak yerine, başka bir şey yapmayı dene. Gerçekten cesursan, kendi işini kurup ergen girişimci olma konusunda şansını dene. Aşağıda, *The Costco Connection* adlı, küçük işletmelere yönelik bir dergide yer alan iki örnek bulacaksın.

Christopher Haas Girişimi
Christopher Haas
Temacula, California, ABD

17 yaşındaki Chris'in basket atışları hep iyi olmuştu. Sınıf arkadaşlarının çoğu ise aynı beceriye sahip değildi. "Çocukların çoğunun topu doğru tutmadıkları için iyi atış yapamadıklarını fark ettim," diyor Chris. Bunun üzerine evinin garajına gitmiş, ellerini boyaya sokmuş ve topun üzerine yerleştirmişti.

Bir deha örneği gösterdiğinin farkında bile değildi: Topun üzerindeki el izi, atış yaparken topun tam olarak nasıl tutulacağını gösteriyordu. Bugün bazı spor mağazalarında el işaretli basket ve futbol topları satılıyor. Aslına bakılırsa Chris, bir milyondan fazla bu tür basket topu satmış. Chris, bunun bir anda elde edilen bir sonuç olmadığını hatırlıyor. "Aralarından biri ürünüme bir şans verene dek, bir buçuk yıl içinde 12 şirket tarafından reddedildim."

Chris bugün, kendisinin ve onunla onunla birlikte bu aile işinde çalışan erkek kardeşiyle kız kardeşinin üniversite masraflarını karşılamaya yetecek kadar para kazanmış durumda.



Fotoğraf Sportime, LLC'nin izniyle kullanılmıştır.



Çikolata Çiftliği
Elise ve Evan Macmillan
Denver, Colorado, ABD

Şu anda 14 yaşında olan Elise, yürümeye başlar başlamaz büyükannesinin yanı başında çikolatalı şekerlemeler yapmayı öğrenmişti. Birkaç yıl sonra, çikolatadan hayvanlar yapıp, Denver'daki bir gençlik pazarında satmıştı.

Elise, "Yalnızca bir günlüğüne çikolata satacağımızı düşünmüştük, ama herkes bayıldı," diye hatırlıyor. "Hepsini sattık ve insanlar daha fazlasını sipariş edip edemeyeceklerini sordular. Bundan biraz para kazanmayı denemeye karar verdik."

Elise yeteneğini, bilgisayar dâhisi olan 16 yaşındaki ağabeyi Evan'ın yeteneğiyle birleştirdi. Çikolata İnekler, Koyun Kıtırı, Çikolata Pençeler ve Çamura Batmış Domuzlar gibi, çiftlik hayvanlarına dayalı çikolatalı tarifleri yaratmaya başladı. Evan ise tarif önerilerinin ve diğer geribildirimlerin e-postayla yollanabileceği etkileşimli bir Web sitesi tasarladı. Siparişler yağmaya başladı.

Günümüzde, www.chocolatefarm.com günde ortalama 10.000 kez tıklanıyor ve hızla büyüyen bir iş oldu. Bütün bu parayla ne mi yapıyorlar? Yerel bir bursa parasal destek sağlamanın yanı sıra, üniversite için yatırım yapıyor ve parayı yeniden işletmelerine yatırıyorlar.

MUTLU TESADÜFLERE DİKKAT ET

En çok sevdiğim sözcüklerden ikisi şunlar: Bolluk ve mutlu tesadüf. Bolluk, herkese yetecek kadar var, demektir. Mutlu tesadüfse, iyi sonuçlanan beklenmedik bir olaydır. Genellikle mutlu tesadüfler, büyüdüğümüzde ne olmak istediğimizi keşfetmemize yardımcı olabilir.

Provo Lisesi'nin birinci sınıf futbol takımına girmeyi ilk denediğimde, savunma oyuncusu olmak istiyordum. Ama orta saha oyuncumuz olmadığını gören Antrenör Drury beni o pozisyonda oynattı. "Orta saha mı? Ne kadar aptalca bir pozisyon!" diye düşündüm. Uzun lafın kısası, lisede orta sahada oynadım, sonra büyük bir üniversiteden orta saha oyuncusu olarak burs kazandım ve orada ders aldığım bir öğretmen İngilizce dalında uzmanlaşmam için bana esin kaynağı oldu, bu da beni kitap yazmaya yöneltti ve dolayısıyla, tüm kariyerimi etkiledi. Savunma oyuncusu olsaydım, büyük olasılıkla üniversitede futbol oynamayacaktım (yeterince hızlı değildim), bana esin kaynağı olan o öğretmenle de karşılaşmayacaktım ve belki daha başka pek çok şey gerçekleşmeyecekti. Antrenör Drury iyi ki bende benim göremediğim bir şeyi görmüş. Sence de mutlu tesadüf değil mi bu?

Beklenmedik bir olay, bir rastlantı, olayların seyrinde bir değişim ya da birinin sende senin görmediğin bir şeyi görmesi şeklindeki mutlu tesadüfler için fırsat kolla. Büyürken seni tökezleten bir engel çoğu zaman geleceğinin temel taşı olur. Ergenlik çağında özdeğer sorunuyla çok fazla mücadele etmiş olan John adında bir arkadaşım var. Bugün çok başarılı bir yazar oldu. Bil bakalım, ne? Kitaplarının çoğu, ergenlik döneminde hayatla nasıl baş edileceği hakkında. Kariyerlerimizi bazen planlarız, bazen de tesadüfen buluruz.



DERİNLEMESİNE DÜŞÜN

Ne yapmak istediğini düşünmeye pek zaman ayırmadığı için sonuçta önü kapalı kariyerlere sıkışıp kalmış kaç kişi olduğunu bilsen şaşarsın. Neleri düşünmelisin? Yapmayı sevdiğin ve nefret ettiğin şeyleri, ne kadar para kazanmak istediğini ve nasıl bir yaşam tarzı istediğini düşün. Kendi işinin patronu olmak istiyorsan, girişimci ol. Sürekli taşınmaktan ve köksüzlükten hoşlanmıyorsan, orduya katılma.

Kayınbiraderim Matt doğru olanı yaptı. Doktor olmak istediğine karar verdi. Ancak ne doktoru olacağından emin değildi. Bu nedenle, tıp fakültesindeyken çeşitli uzmanlıkları dikkatle araştırdı. Her türden doktorla konuştu ve yaşamlarını inceledi. İşlerinin hangi yönlerinden hoşlanıyor, hangilerinden hoşlanmıyorlardı? Nasıl bir yaşam sürüyorlardı? Ortopedi cerrahisine ilgi duysa da, tanıdığı cerrahların hayatı telaş içinde geçiyordu ve çalışma saatleri çok uzundu. Bu yüzden, hem iyi para kazanabileceği hem de daha dengeli bir yaşam sürebileceği aile hekimliğinde karar kıldı.

Belki de en önemlisi, sevdiğin bir şeyi yap. Maya Angelou'nun bu konudaki açıklamasını severim:

> **"Yalnızca sevdiğin bir konuda gerçekten başarılı olabilirsin. Hedefin para olmasın. Bunun yerine yapmayı sevdiğin şeylerin peşine düş ve bunları insanların gözlerini senden alamayacakları kadar iyi yap."**

Para her şey olmasa da, farkında olman gereken önemli bir etmendir. Seçeneklerini daha iyi anlamak için yan sayfadaki tabloyu incele:

BECERİ DÜZEYİ	ÜCRET	GEREKLİ EĞİTİM	İŞ TÜRLERİ
Profesyonel Kariyerler	Çok iyi para–üst sınıf yaşam tarzı	Lise (gerekli) Üniversite (genellikle gerekli) Lisansüstü (genellikle gerekli) Doktora (çoğunlukla gerekli)	Yeminli muhasebeci, ileri düzey bilgisayar programcısı, avukat, mimar, yönetici, üniversite profesörü, mühendis, doktor, dişçi, başarılı girişimci, bankacı
Vasıflı kariyerler	İyi para–orta sınıf yaşam tarzı	Lise (gerekli) Üniversite (genellikle gerekli) Lisansüstü (bazen gerekli)	Bilgisayar programcısı, polis, tamir ustası, pilot, eletrikçi, teknik ressam, aile çiftçiliği, mali analist, emlak temsilcisi, öğretmen, hemşire
Yarı-vasıflı kariyerler	Makul para–alt-orta sınıf yaşam tarzı	Lise (genellikle gerekli) Üniversite (bazen gerekli)	Marangoz, araba tamircisi, fabrika işçisi, mağaza yöneticisi, kamyon sürüsü, yönetici asistanı, sigorta temsilcisi, araba satıcısı, asker
Vasıfsız işler	Az para–alt sınıf yaşam tarzı	Lise (zaman zaman gerekli)	Perakende satış elemanı, fast food çalışanı, garson, işçi, inşaat ustası, bekçi, bahçıvan, güvenlik görevlisi, yarı zamanlı işler

Açık konuşayım. Kişinin ne kadar kazandığının ve nasıl bir iş yaptığının, değeriyle hiç ilgisi yoktur. İster doktorluk gibi yüksek ücretli işler olsun, ister market kasiyerliği gibi düşük ücretliler, çok çalışmayı gerektiren tüm işler saygıyı hak eder. Demek istediğim şu: iyi bir eğitim, seçeneklerini çoğaltır. Düşük ücretli işlerde çalışanların çoğu kendi seçimleriyle değil, mecburen oradadırlar. Daha iyi ücretli işleri tercih edeceklerdir, ama gerekli becerilerden yoksun oldukları için öyle bir iş bulamazlar.

SES BULUCU

Sesini keşfetmene yardımcı olması için, gelecek birkaç sayfadaki Ses-Bulma faaliyetini dene.



4 *Burada sıralanan bütün işler arasından en iyi olduğum üç tanesi*

Muhasebeci	*Psikiyatr*
İtfaiyeci	*Girişimci*
Bilgisayar Programcısı	*Satış elemanı*
Hemşire	*Terapist*
Tamirci	*Doktor*
Cerrah	*Müteahhit*
Çiftçi	*Emlakçi*
Avukat	*Yazar*
Profesyonel Sporcu	*Müzisyen*
Uçuş Görevlisi	*Oyuncu*
Astronom	*Veteriner*
Şirket Yönetici	*Zoolog*
Profesör, Öğretmen	*Siyasetçi*
Polis	*Mağaza Sahibi*
Mühendis	*Borsacı*
Bilim insanı	*Pilot*
Dişçi	*Danışman*
Paleontolog	*Diğer*
İstatistikçi	

TUTKU DİYARI

5 *Çocukluğundan beri, her zaman yapmayı sevdiğim şeyler hangileri?*

6 *Okulda en çok nelerden hoşlanıyorum? (Hiçbir şey cevap değil.)*

7 *Para engel olmasaydı, zamanımı neler yaparak geçirirdim?*

8 *Bir gün bir alanda ünlü olsaydım, bu ne olurdu?*

BULDUM!

İHTİYAÇ DIYARI

9 *Nerede benim karşılayabileceğim bir ihtiyaç var?*

10 *Şu anda ailemin en büyük ihtiyacı ne ve ben nasıl yardımcı olabilirim?*

11 *Hangi arkadaşım muhtaç durumda ve ben nasıl yardım edebilirim?*

12 *Hangi paraya çevrilebilecek becerilere sahip olmak istiyorum?*

VİCDAN DİYARI



13 *Başkalarına en iyi nasıl yardım ve hizmet edebilirim?*

14 *Hayat benden ne istiyor?*

15 *Geçmişte bu tür düşünceleri göz ardı etmiş olsam da, hayatımda hep yapmam gerektiğini hissettiğim bir şey var mı? Varsa, nedir?*

16 *Dikkat etmezsem çöküşüme neden olabilecek tek şey nedir?*

Sabret, Canım

Büyüdüğünde ne olacağın konusunda kafan hâlâ karışıksa, rahatla. Acelesi yok. Mesleğine, uzmanlık alanına ya da başka bir şeye bugün karar vermek zorunda değilsin. Sadece tetikte ol. İçini kıpır kıpır eden şeylerin farkına var. İyi olduğun konuları not al.

Güney Kore'nin Seul kentinde gençlerle seslerini bulmaları hakkında konuşurken bir kız bana şunu sordu: "Peki ya *yapmayı sevdiğin* şeyle, *yapman gerektiğini hissettiğin* şey birbirinden farklıysa?" İyi soruydu. "Vicdan yetenekten, tutkudan ya da ihtiyaçtan önce gelir," dedim. "Sezgine özellikle dikkat et. Hisler, izlenimler ya da fikirler şeklinde gelecektir sana."



HAYATININ İŞİ

Sen doğduğunda, hayatının işi de seninle birlikte doğdu. Bir başka deyişle, bu dünyada hepimizin bir amacı ve yapmamız gereken özel bir şey olduğuna inanıyorum. Sohbet programı sunucusu Oprah Winfrey'in bu konuda söylediklerini severim:

Tutkunun peşinden gitme cesaretini göster ve ne olduğunu bilmiyorsan, dünyadaki varlık nedenlerinden birinin bunu bulmak olduğunu anla. Özel bir duyuruyla ya da yanan çalı şeklinde gelmeyecek bu sana. Hayatının işi, hayatının işini bulmak, sonra da o işi yapmak için gereken disiplini, azmi ve çalışkanlığı göstermektir.

Doğru yolda, doğru insanla birlikte ya da doğru işte olduğunu nasıl anlarsın? Olmadığını anladığın biçimde: Hissedersin. Her birimizin kişisel bir mükemmellik çağrısı vardır ve seninki parmak izin kadar sana özgü olduğundan, kimse sana bunun ne olduğunu söyleyemez.

Neyin sana kendini enerjik, bağlantılı, uyarılmış hissettirdiğine –içini kıpır kıpır ettiğine– dikkat et. Sevdiğin şeyi yap, onu hizmet şeklinde geri ver, böylece başarmaktan çok daha fazlasını yapmış olursun. Zafer kazanırsın.

Günümüzde Oprah dünyanın en etkili kadınlarından biri sayılıyor, ama başlangıçta öyle değildi. Bekâr bir annenin kızı olarak, yoksulluk içinde doğdu. Büyükannesi tarafından yetiştirildi, çocukluğunda tacizle ve ciddi ırk ayrımıyla karşılaştı. Ancak bütün bunların arasında, her zaman dünyaya katkı yapacak

özel bir şeyi olduğunu hissetti. Ve yıllar içerisinde yavaş yavaş, ama kesinlikle sesini buldu: kadınların daha mutlu, daha doyurucu bir yaşam sürmesine yardım etmek!

"İyi de, ben Oprah değilim ki," diyebilirsin. Katılıyorum. Oprah değilsin, ama başka kimsede olmayan eşsiz nitelik ve yeteneklere sahipsin. Kesinlikle, hayatında yapabileceğin ve başka kimsenin yapamayacağı özel bir şey var. Okulda, işte ya da kendi evinin dört duvarı arasında hizmet etmenin ve katkıda bulunmanın öyle çok yolu var ki.

Misyon bildirgeni yazmak, sesini ifade etmenin harika bir yolu olabilir. Malezya'nın Kuala Lumpur kentinden liseli bir kızın yazdığı bu bildirge, büyüdüğünde ne olmak istediğini ve oraya ulaşmak için eğitim planını ifade ediyor.

MİSYON BİLDİRGESİ

Muhasebeci, avukat, doktor, bilim insanı

Londra

Oxford

Cambridge

İngiltere

Castle

Malaysia Hall

Londra Köprüsü

Big Ben

Trafalgar Meydanı

Kule

Çok Çalış

BAŞARI

İSNAN ALKININ İANNIMLAZ GCÜÜ

Cmabrigee Üinvrestiesi'nde yalıpan bir aşartrımaya göer, bir kemiledeki hraflerin sıarlasamı hiç ömenli dğeil; ömenli oaln tek şey, ilk ve son kemilelerin dorğu yedre omlaları. Greisi kramakraışık osla bile, sonrusuz oukyabiilsrin. Çnükü isnan zinhi tek tek hrafleri değil, bir büütn oralak kemileyi oukr.

İnanılmaz, değil mi! Bense hep imlanın önemli olduğunu sanırdım!

Zihnin gerçekten inanılmaz bir şey. Boşa harcama onu. Eğit. Sonuçta, iki kulağının arasındaki o gri madde kütlesiyle yapacakların, hayatında vereceğin en önemli 6 karardan biridir. Okulda kalarak, (canının hiç istemediği zamanlarda bile) elinden gelenin en iyisini yaparak, kendini üniversiteye ve yapmak için doğduğun şeye odaklanan harika bir kariyere hazırlayarak, üst yolu seçeceğini umuyorum. Yıllardır alt yolda oyalanmış olsan bile, hemen bugün üst yola sap. Evet, yetişmek için uğraşman gerekebilir, ama geç yapmak hiç yapmamaktan iyidir.



Allean East Lisesi'nden Alicia bunu şöyle ifade ediyor: "Eğitimin, sirkteki emniyet ağı gibidir. Gösterinin ortasında düşsen bile ağ seni tutar." Tamamen katılıyorum. Eğitimli olduğunda, işini kaybedersen bil bakalım ne olur? Yeni bir iş bulursun. İş güvencesi, sabit bir işinin olması demek değildir. İş güvencesi, işe alınabilir olduğun, değer katmayı bildiğin ve Napolyon Dinamit'in ifadesiyle "büyük becerilere" sahip olduğun için, her zaman, her yerde iyi bir iş bulma yeteneğine sahipsin demektir.

• • • AZ SONRA • • •

Hain kızlarla ve zorbalarla uğraşmak zorunda mısın? Hepimiz öyle değil miyiz? İlerideki sayfalarda, başkalarının nasıl ayakta kaldığını göreceksin.

BEBEK ADIMLARI

Bebek Adımları Hakkında Birkaç Söz

Her bölümün sonuna 10 Bebek Adımı'ndan oluşan bir liste ekledim. Bebek Adımları, okuduklarını uygulamana yardımcı olmaları için hemen atabileceğin küçük, kolay adımlardır. Hepsini deneyebilir ya da ilgini çeken birkaç tanesini seçebilirsin. Bebek Adımları'nın kökenini öğrenmek istersen, başrolünü Bill Murray'in oynadığı *Peki Ya Bob?* adlı filme bir bak. Çılgın bir film!

1. Liseyi bırakmayı planlıyorsan, geleceğe hazırlanmak için her gün yüksek sesle şunları tekrarla: "Hayatımın geri kalanı boyunca düşük ücretli işlerde çalışmayı sabırsızlıkla bekliyorum!"
2. Liseyi bitirip üniversiteye gitmenin üç yararını yaz.



3. Bu hafta bir gece sekiz ya da dokuz saatlik iyi bir uyku çek ve ertesi gün okulda kendini ne kadar iyi hissettiğine bir bak.





4. Bir hafta "Ekransız Yaşa". Yedi tam gün boyunca televizyondan, filmlerden, bilgisayardan, video oyunlarından ve benzerlerinden uzak dur ve ne kadar zaman kazandığına bak. Ödevlerin için bilgisayar kullanmana izin var.



5. Dünyada herhangi bir yere gidebilseydin, neresi olurdu bu? Günün birinde oraya nasıl gidebileceğine ilişkin fikirlerin listesini hızlıca çıkarmak için beyin fırtınası yap.

   Fikirler:

6. Öğretmenlerinden biri fazladan not getirecek bir ödev verirse, yap!
7. Öğretmenlerinden biriyle iyi bir ilişki kurmak için elinden geleni yap.

Selam ver, soru sor, dostça davran, iltifat et.

8. Kendi ödev rutinini oluştur ve önceliğin haline getir. Her gün belli saatleri ders çalışmaya ayır.

GÜN	ÇALIŞMA ZAMANLARIM
PAZARTESİ	
SALI	
ÇARŞAMBA	
PERŞEMBE	
CUMA	
CUMARTESİ	
PAZAR	

9. Günün birinde seve seve yapacağın bir işte çalışan birini düşün. Bir günlüğüne işte peşine takılmana izin vermesini rica et.
10. Hangi konuda gerçekten daha çok şey öğrenmek isterdin?

.....

Nasıl daha çok şey öğrenebilirsin?

Okunacak kitaplar, dergiler: .....

.....

İncelenecek internet siteleri: .....



.....

Konuşulacak kişiler: .....

.....

Alınacak dersler: .....

.....

Ziyaret edilecek yerler: .....

.....

KARAR 2

ARKADAŞLAR



Çok Eğlenceli...Çok dönek

İlk 10 Arkadaşlar Hakkında Bilmen Gereken Şey



**Önümde yürüme, seni takip edemeyebilirim.
Arkamda yürüme, sana öncülük edemeyebilirim.
Tam yanımda yürü ve arkadaşım ol.**

–Albert Camus, yazar

Hayatım boyunca bir kere yumruk attım. En iyi arkadaşımı yumrukladım.

İkinci sınıfta teke tek futbol oynarken kurallar konusunda arkadaşım Carl'la kavgaya tutuşmuştuk. Kendimi kaybedip onu yere yapıştırdım ve tam gözünün ortasına yumruğu bastım. Yaptığım şeye kendim de hayret ederek ayağa fırladım ve Carl çığlık çığlığa bağırırken hızla kaçıp gittim.

Carl'ın gözü yaklaşık iki hafta mosmor kaldı, ama beni affettiği ve yeniden arkadaşı olmama izin verdiği için ona minnettarım; arkadaşlığımız bugüne dek sürdü.

En iyi arkadaşının, yanında tümüyle kendin olabileceğin birinin olmasından daha iyi bir şey yoktur. Bilge bir gencin dediği gibi, "Arkadaşlar Tanrı'nın bize göz kulak olma yoludur." Ama şu da var ki arkadaşların bazen sana sırt çevirir, dedikodunu yaparlar, ya da seni öyle çok kızdırırlar ki onları yumruklamak istersin.

Öyleyse şimdi Arkadaşlardan, yani bir sonraki yol ayrımı kararımızdan söz edelim.

Kimleri arkadaş olarak seçeceksin ve nasıl bir arkadaş olacaksın? Seni geliştiren, gerçek bir dost olan ve akran baskısına karşı koyan arkadaşlar seçerek üst yola sapabilirsin. Ya iyi gün dostu olan ve akran baskısına boyun eğen arkadaşlar seçerek alt yola girebilirsin. Okul kararı gibi, arkadaş kararı da aslında tek bir karar değildir. Yıllar içerisinde tekrar tekrar verilen bir dizi karardır.





ARKADAŞ YOKLAMASI

Konuya dalmadan önce şu kısa yoklamayı yap.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN HAYIR!				KESİN EVET!
1. En az bir ya da daha fazla gerçek arkadaşım var.	1	2	3	4	5
2. Yeni insanlarla tanışmak ve yeni arkadaşlar edinmek için çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
3. Birlikte takıldığım arkadaşlarımın üzerimde olumlu bir etkileri var.	1	2	3	4	5
4. Başkalarına açığım ve dışlayıcı bir kliğe üye değilim.	1	2	3	4	5
5. İnsanları tanımadan yargılamam.	1	2	3	4	5
6. Arkadaşlarıma sadığım ve arkalarından konuşmam.	1	2	3	4	5
7. Hata yaptıklarında arkadaşlarımı çabuk affederim.	1	2	3	4	5
8. İyi bir dinleyiciyim ve konuşmalara hâkim olmam.	1	2	3	4	5
9. Yalnızca sevdiklerime değil, herkese nazik davranırım.	1	2	3	4	5
10. Akran baskısına karşı koyup kendim gibi olabilirim.	1	2	3	4	5
TOPLAM					

Ne durumda olduğunu görmek için, puanlarını topla.



Üst yoldasın. Aynen devam!



İyi ve alt yollar arasında bocalıyorsun. Daha yükseklere çık!



Alt yoldasın. Bu bölüme özellikle dikkat et.

Bu bölümü seveceksin. **Arkadaşlıkların Günlük İniş Çıkışlarını Atlatmak** başlıklı ilk kısımda dönek arkadaşlardan, hain kızlardan, zorbalardan, rekabetten ve hayatımızın merkezine neden asla arkadaşlarımızı yerleştirmememiz gerektiğinden söz edeceğiz. **Arkadaş Edinmek Ve Arkadaş Olmak**'ta, iyi bir arkadaş edinmenin ve olmanın temel şartlarını inceleyeceğiz. Son olarak **Akran Baskısı**'nda, olumsuz akran baskısına karşı koymanın ve kendi olumlu destek sistemini kurmanın yollarına bakacağız.

Arkadaşlıkların Günlük İniş-Çıkışlarını Atlatmak

Er ya da geç, arkadaşlar **GERÇEK RENK**lerini, yani aslında ne tür arkadaş olduklarını gösterirler. Madison, üç yıllık en iyi arkadaşının daha büyük bir çocuğun onayını kazanmak için ona nasıl sırt çevirdiğini anlattı bana.



Bir gün, Betty'nin arkadaşları onun asıl rengini keşfederler

Lisedeki ikinci yılımızda, son sınıftan Mitch adında kötü şöhretli bir futbolcu en iyi arkadaşım Shari'nin peşine düştü. Futbol okulumuzda çok önemli olduğundan, Shari bu çocuğu popülerliğe bir bilet olarak gördü. Bana melekmişim gibi davranmaya başladı, Mitch'in bozuk dilini ve davranışlarını benimsedi. Shari'yle ikimiz yıllardır yakın arkadaş olduğumuzdan, ona özel bir mektup yazmaya karar verdim ve Mitch'in onu kullandığını ve yüzüstü bırakacağını söyleyerek içimi döktüm.

Shari ona yazdıklarımı reddetmekle kalmayıp, mektubu Mitch'e göstererek beni dehşete düşürdü. Mitch çok öfkelendi, çünkü ona şahsen saldırmıştım. Ertesi gün, birkaç iriyarı futbol arkadaşıyla birlikte öğlen yemeğimi yediğim masanın önünde dikildi. Bütün arkadaşlarımın ve yemekhanedeki herkesin önünde nutuk atmaya başladı, bağırıp küfretti ve her türlü hakareti savurdu.

Herkesin önünde yaşadığım bu kâbusun en kötü yanı, Shari'nin onun arkasında durup kahkahalarla gülmesiydi. Üç yıldır benim en iyi arkadaşımdı o, Mitch'i tanıyalı ise daha bir ay olmamıştı. Her şeyden çok bu yaktı canımı.

Hıçkırıklara boğulmamak için tüm gücümü kullandım ve derse girmek yerine eve kaçtım. Liseye başlayalı daha birkaç hafta olmuştu. İnsanlarla tekrar yüz yüze gelebileceğimi sanmıyordum.

Annemle babam beni yatıştırdılar ve babam okulun müdür yardımcısını ara-

dı, o da Mitch'e benden uzak durmasını söyledi. Yangını körüklemekten başka işe yaramadı bu. Ertesi gün okula gittiğimde Mitch'in dolabıma çirkin bir söz yazmış olduğunu gördüm. Öylesine utandım ki, yazıyı silmek için dersi kaçırdım.

Hemen o an, Mitch'le Shari'nin lise iki yılımı mahvetmelerine izin verip vermeyeceğime karar vermek zorundaydım. Annemle babam, ne olursa olsun hayatımın sorumluluğunu almayı öğretmişlerdi bana; bu yüzden kendimle ilgili duygularımı Mitch'le Shari'nin belirlemesine göz yummamaya karar verdim. Kontrolü ele aldım, Mitch'i tümüyle yok saydım ve bir süre sonra benimle ilgilenmeye bıraktı.

Tam kuşkulandığım gibi Mitch, sömürülecek bir başka tatlı ikinci sınıf öğrencisi bulduğunda Shari'ye ilgisini yitirdi ve ondan ayrıldı. Ama hasar bu kadarla kalmadı. Artık Shari "kolay" kız olarak nam salmıştı ve hiçbir düzgün erkek ona çıkma teklif etmiyordu. Hiç kız arkadaşı da yoktu, çünkü Mitch'le birlikteyken onları ihmal etmişti. Sonunda, aramızda geçenler için benden özür diledi. Onu affettim, yeniden arkadaş olduk, ama arkadaşlığımızda artık güven yoktu ve bir daha asla eskisi gibi olmadı.

Madison'ın öyküsü tanıdık geliyor mu? Tanıdığım hemen herkes, görünüşte "iyi" bir arkadaşın gerçek rengini gösterip, daha popüler olduğunu düşündüğü birisi için onu ektiği bir deneyim yaşamıştır. Eğer başına böyle bir şey geldiyse, başkalarının da başına geldiği gerçeğiyle avun. Yukarıdaki olayda Shari'nin dönekliğini, aşağıda anlatacağım Curtis Walker'ın güvenilirliğiyle karşılaştır.

Çocukken arkadaş edinmek benim için çok zordu. Ya yok sayılıyor ya da taciz ediliyordum. Popüler olmak istiyordum. Benimle konuşanlar da benim gibi dışlanmış muamelesi görenlerdi ve çoğu kişi bizim tuhaf olduğumuzu düşünüyordu.

Lise ikideyken atletik becerilerim gelişti ve göze çarpmaya başladım. Hayatımda ilk kez okulun futbol takımında oynuyordum ve görünüşe bakılırsa, kabul edilme hayalim nihayet gerçekleşiyordu.

Maç günü oyuncular formalarını giyip birlikte takılırlardı. İlk maçımızı oynayacağımız gün, öğle yemeğinde çok büyük bir kararla karşı karşıya kaldım. Tepsimi doldurmuştum ve futbolcuların birlikte oturduklarını gördüm. Tanıdığım çocuklardan bazıları masalarından bana el salladılar.



Tam onlara doğu yürümeye başlamıştım ki, eski arkadaşlarımın kendi masalarında oturduklarını gördüm. Hiç bitmeyecekmiş gibi gelen anlardan biriydi bu. Birden kafama dank etti. Hayatımda kimlerin önemli olduğunu biliyordum. Her zaman yanımda yer alan çocuklarla birlikte olmak için, o mütevazı masaya yöneldim.

Bundan sonra futbol takımındaki çocuklardan bazıları bana farklı davrandılar. Okuldaki popüler çocuklarla katılabileceğim pek çok faaliyeti kaçırdığımı biliyorum. Ama sonuçta buna değdi, çünkü o gün karakterim için bir dönüm noktası oldu.

Curtis gibi bir arkadaşın olsun istemez miydin? Gerçek renklerini ortaya koyan biri? Curtis o hakikat anında, eski arkadaşlarının atletik becerileri olmasa bile, her zaman yanında olacaklarını fark etmişti. Umarım sen ve ben de onun gibi olma cesaretini gösteririz.

Dönek ya da tutarsız arkadaşlarla uğraşmak, arkadaşlıklarda sık rastlanan bir zorluk gibi görünüyor. Popülerlik oyununda ayakta kalmak, arkadaşların küçük tuhaflıklarına katlanmak, dedikoduyla ve zorbalarla başa çıkmak, kıyaslamalar ve rekabet yüzünden acı çekmek gibi başka yaygın iniş-çıkışlar da var.

Bu kısımda bu iniş-çıkışların hepsinden söz edeceğiz. Ayrıca hatırlatıcı olarak birkaç küçük can simidi dea vereceğim. İşte ilki:



Sahip oldukların için senden hoşlanan dönekleri değil, seni olduğun gibi seven sağlam arkadaşları seç.

MERKEZİNDE NE VAR?

Dönek arkadaşları nasıl atlatabilirsin? İşin sırrı, arkadaşları yaşam merkezin yapmamaktır. Yaşam merkezin, senin için en önemli olan şeydir. O her neyse, senin paradigman ya da dünyayı gördüğün gözlük haline gelir.



Ergenler için çok sayıda olası yaşam merkezi vardır, ama en yaygınları kız ve erkek arkadaşlar, spor, popülerlik ve elbette, arkadaşlardır. Arkadaşları yaşamının merkezi yapmak iyi bir fikir gibi görünebilir, ama değildir. Neden mi? Çünkü arkadaşlar kusurlu, dengesiz ve insandırlar. Taşınırlar. Değişirler. Bazen de sana sırt çevirirler. Akadaşlarını yaşamının merkezine koyarsan, bu seni altüst edebilir. Duygusal yaşamın kaç arkadaşın olduğuna ya da son zamanlarda sana nasıl davrandıklarına bağlı olur. Akran baskısına teslim olursun ya da arkadaşlarının annen ve babanla arana girmelerine izin verirsin.

Bir arkadaşın sahiplenici davranıp tümüyle ona ait olmanı istemesinden kimse hoşlanmaz. Ama arkadaş-merkezli hale geldiğinde tam da böyle olur. Arkadaşlarını kaybetmek istiyorsan, onları yaşam merkezin yap. İskoçya'dan yeniyetme Paul Jones bunu şöyle ifade ediyor:

"Her zaman arkadaşlarına alan tanı ve onlara yapışma; elde tutulmaya değer kişilerse, hep yanında olacaklardır."

Arkadaşlardan iyi bir merkez olmazsa, nelerden olur? İlkelerden. Evet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi, zamanla sınanmış, asla yok olmayan o doğa yasalarından. Arkadaşların aksine ilkeler seni hiçbir zaman yarı yolda bırakmazlar. Dedikodu yapmaz, sana sırt çevirmezler. Kalkıp gitmezler. En iyi kısmı da şu: İlkeleri merkez aldığında, arkadaşlar dahil her şey kendi uygun yerini bulur. İlkelere öncelik verirsen daha çok arkadaş edinir ve daha iyi bir arkadaş olursun. Neden mi? Çünkü güvenliğin dışarıdan gelmez. İçinden gelir. İstikrarlı olursun ve istikrarlı insanlarla takılmak herkes sever.





Edinebildiğin kadar çok arkadaş edin, ama yaşamının merkezine asla onları koyma.

POPÜLERLİK HER ŞEY DEMEK!

Popüler sözcüğünü duyduğunda ne geliyor aklına? Tam da öyle olmak mı istiyorsun, yoksa yalnızca düşüncesi bile mideni mi bulandırıyor? Çoğu şey gibi, popülerliğin de bir iyi, bir de kötü yanı var.

Karanlık yana bakarsak, *popüler* sözcüğü herkesten daha iyi olduklarını

sanan burnu bir karış havada, züppe, küstah kişilerle ilişkilendirilir. Hani şu doğru sözleri eden ve doğru kıyafetleri giyen iyi görünümlü çocuklarla. Herkesin kendilerine taptığını düşünseler de, pek çok kişi onlardan nefret eder. Yani aslında, yalnızca kendi aralarında popülerdirler. Popülerlik yaşamlarının merkezi olmuştur. Bu bana, kibirli cadı Glinda'nın yeni arkadaşı Elphaba'ya kendisi gibi popüler olmayı öğretmeye çalıştığı *Wicked* müzikalini hatırlatıyor.

"POPÜLER!
Popüler olacaksın!
Öğreteceğim sana doğru oyunları
Oğlanlarla konuşurken
flört etmenin ve cilveleşmenin küçük yollarını
Göstereceğim sana hangi ayakkabıları giyeceğini
Saçını nasıl tarayacağını
Popüler olmak için
gereken her şeyi"

Popülerliğin olumlu bir yanı da var. Hepimiz gerçekten düzgün insanlar oldukları için sevilen ve sayılan kişiler tanırız. Herkese dostça davranırlar. Kendini beğenmiş değildirler. Genellikle de, bir alanda üstün başarı elde etmek için çok çalışmışlardır. Arkadaşım Duane o kişilerden biriydi. Lisemde kızlar tarafından "en çok tercih edilen çocuk" seçilmişti. Harika bir sporcuydu, ama aynı zamanda herkese nazik davranırdı. Kelimenin iyi anlamıyla popülerdi. Açık konuşayım: Popülerlik kötü bir şey değildir; yalnızca insanlar başka birinden daha iyi olduklarını düşünmeye başladıkları zaman kötü olur.

Peki ya iyi bir insansan, ama popüler değilsen? Bunun için üzülme. Hayatının merkezine popülerliği koyma ya da popülerlik adına popüler olmaya çalışma. Böyle yapmak işe yaramaz. Bunun yerine, olabileceğinin en iyisi ol. Buna odaklanırsan, iyi şeyler olur. Daha sonra popüler olursan, ne güzel. Olmazsan, o da güzel. Ne de olsa popülerlik, büyüklük açısından birincil değil, ikincildir. Dünyanın kişiyi büyük kıldığını söylediği dışsal şeylere dayanır. Ün ve servet, güzellik ve kol kasları. Bunda yanlış bir şey yoktur. Yalnızca, sonuçta o kadar da önemli ya da kalıcı değildir.

Öte yandan birincil büyüklük, dışarıdan gördüğün değil, içinde bulunan bir şeydir. Birincil büyüklük senin karakterindir, yani aslında kim olduğun. İşte bu, kalıcıdır.

Üstelik bütün bu popülerlik fikri gitgide cazibesini yitiriyor gibi. Eskiden havalı olmanın tek tanımı sporcu ya da amigo kız olmaktı. Artık öyle değil. Ders dışı faaliyetlerdeki patlama sayesinde, kimin havalı kimin sönük olduğu artık eskisi kadar açık değil. Havalı olmanın pek çok yolu var.



ARKADAŞLIK #3 CAN SİMİDİ

Popüler olmaya çabalamayı bırak. Sadece kendin olur ve herkese nazik davranırsan, iyi şeyler kendiliğinden gelir.

KRALİÇE ARILAR, ÖZENTİLER VE GAMA KIZLAR

Susannah Meadows klasik bir *Newsweek* makalesinde, Rosalind Wiseman'ın popülerliği ve uyum sağlamayı mercek altına alan *Queen Bees and Wannabees* (Kraliçe Arılar ve Özentiler) adlı kitabını analiz ediyor. Wiseman, incelemiş olduğu üç liseli kız grubundan bahsediyor. Onları *Alfalar*, *Betalar* ve her zaman öne çıkarılmayan *Gamalar* olarak adlandırıyor. (Bu arada, Alfa, Beta ve Gama basitçe Yunan alfabesinin ilk üç harfidir.)



Alfalar; Kraliçe Arılar, popülerliğin her şey anlamına geldiği kızlardır. Kraliçe Arılar kliklerini her ne pahasına olursa olsun korur ve saltanatlarını tehdit eden herkese tekmeyi basarlar. Betalar, Özenti olarak bilinirler. Kraliçe Arılarla aralarının iyi olması için gereken her şeyi yaparlar.



Kraliçe Arılar ile Özentiler popülerliğin albenisine ve orada kalmaya öylesine kapılmışlardır ki, bir başka grubun aslında onlardan üstün olduğunu fark etmezler. Wiseman, onlar için Gama Kızlar diyor; en popüler kızlar olarak tanınmayan, ama kesinlikle ezik olmayan çocuklar. Tam tersine. Bunlar kendileriyle barışık kızlardır. Hain değildirler. Annelerini ve babalarını severler. Akıllıdırlar. Ve popülerliğin abartıldığını düşünürler.





Makalede, California'daki Valhalla Lisesi'nden, "okul gazetesinde köşe yazısı yazmakla ya da sörf yapmak, at

binmekle meşgul olan, partilere davet edilmek için can atmayan" kızlar vurgulanıyor. Gama Kız Reyna Cooke, bunu şöyle ifade etmiş: "Uyum sağlamak için belli kıyafetleri giymem, belirli bir kız tutumu sergilemem, partilere gitmem, ot ve bira içmem gerekirdi. Biraz alçaltıcı bir şey bu." Gama Kızlar bunun yerine çeşitli okul, topluluk faaliyetlerine ve toplumsal etkinliklere katılır, rekabete dayalı sporlar yaparlar.



Gamalara sık sık sataşılır ya da onlarla dalga geçilir, bu yüzden bağımsızlık ve özgüven geliştirmişlerdir. Güçlü değerleri vardır, aileleriyle birlikte olmaktan hoşlanırlar ve seks yapmak için evlenene dek beklemeye karar vermişlerdir. Alfalar ve Betalar, dikkatli olun! Gamaların bir yere gidecekleri yok. (Kusura bakmayın, erkekler. Bu can simidi daha çok kızlar için.)



Kraliçe Arı ve Özenti oyununu oynamaktan yorulduysan, Gama Kız ol.

TUHAFLIKLAR, KUSURLAR VE ZAYIFLIKLAR

Tıpkı senin gibi arkadaşların da kim olduklarını ve hayatın amacının ne olduğunu bulmaya çalışırlar. Fikir değiştirir, iniş-çıkışlar yaşar ve hatalar yaparlar. Hatta zarar vermek amacıyla olmasa da, bazen arkandan konuşurlar. Ya da biraz kıskançlaşırlar. Sürekli haince davranan ya da her zaman kabalık eden arkadaşlarla takılmaman gerekse de, arkadaşlarının gündelik zayıflıklarına hoşgörüyle bakmalı ve yaptıkları küçük hatalara aşırı tepki vermemelisin.

Onların küçük tuhaflıklarını, kusurlarını, zayıflık ve tutarsızlıklarını affet; tıpkı onların da seninkileri affedeceklerini umduğun gibi.

Kevin şu hikâyeyi paylaştı bizimle:

Bir gün beyzbol antrenmanından önce içeceğimi tribüne bırakıp banyoya gittim. Döndüğümde sodamdan büyük bir yudum aldım. Herkes katıla katıla gülmeye başladı. Birinin içeceğime tükürdüğünü öğrendim. Ama herkesin önünde patlamak yerine, zihnimdeki "dur" düğmesine bastım. 7 Alışkanlık'ı *yeni okumuştum ve bu yüzden tepki göstermek yerine proaktif kararlar vermeyi aklımda prova ettim.*

Aradan biraz geçtikten sonra, içeceğime tükürmüş olan çocuğa gidip, "Bunu neden yaptın?" diye sordum. Konuştuk, özür diledi ve arkadaşım olduğu için onu affettim. O akşam eve dönerken kendimi iyi hissettim, çünkü sorunu konuşarak çözmeye karar vermiş ve arkadaşlığımızı korumuştum. Bazen arkadaşlarla normal iniş-çıkışlar yaşanabileceğini ve yapılacak en iyi şeyin aşırı tepki göstermek yerine bağışlayıp unutmak olduğunu fark etmiştim.

Kevin şu atasözüne uymuş:

"Öfkeyle kalkan **zararla** oturur.

Kimi zaman işi berbat ettiklerinde arkadaşlarımızı affetmemiz gerekir. Ama Kristine'in öğrendiği gibi, çizgiyi çekmenin de bir zamanı vardır:

Arkadaşım Cindi birkaç kez bana bazı kötü oyunlar oynadı. Bir keresinde arkadaşı Monique'le birlikte mayomu, iç çamaşırlarımı ve şortumu alıp sakladılar. Üzerimde yalnızca uzun bir tişört vardı ve eve kadar bir kilometre yürümek zorundaydım. Bazen de içmediğimi bilmesine rağmen beni bira içilen partilere götürür ve sonra da eve geri getirmeyi kabul etmezdi. Tabii ailem beni cezalandırırdı. Ardından arayıp özür diler, bir daha böyle bir şey yapmamaya söz verirlerdi, sonra aynı şey yeniden başlardı.

Görünüşe bakılırsa, Kristine'in arkadaşlarını değiştirmesi gerekiyor. Seni sürekli kullanan ya da yarı yolda bırakan bir arkadaşın varsa, sen de aynı şeyi yapmalısın. Ama bununla, küçük olayları abartmak arasında büyük bir fark var. Richard Carlson'ın yazdığı gibi, "Küçük meseleleri büyütme."



Arkadaşlarının küçük hatalarını çabucak affet; tıpkı onların da seninkileri affedeceğini umduğun gibi.

HAİN KIZLAR, DEDİKODUCULAR VE ZORBALAR

Erkekler tehdit ederek ya da birini duvara çarparak zorbalık yaparlar. Kızlarsa hedef aldıkları kurbanlara acı çektirmek için dikkatle tasarlanmış arkadan vurma, dedikodu, dışlama, hakaretler, söylentiler ve sürekli değişen arkadaşlıklar gibi daha incelikli yollarla. *Hain kızlar* terimi de buradan çıkmıştır.

Dedikodu yapmak özellikle mide bulandırıcıdır. Lacey'in annesi kızının evde eğitim görmeyi denemesi gerektiğini düşünüyordu, bu nedenle onu gittiği devlet ortaokulundan aldı. Çok geçmeden Lacey'in sınıf arkadaşları onun çok korkunç bir şey yaptığı için okuldan atılmış olduğu söylentisini yaymaya başladılar. Bu söylenti yangın gibi yayıldı. Söylentiyi duyduğunda, Lacey yıkıldı. Aslına bakarsan, sopa ve taşlar kemiklerini kırabilir, ama sözcükler seni paramparça edebilir. Birbirimizin itibarını büyük bir dikkatle gözetmeliyiz.

Dedikodun yapılıyorsa, başvurabileceğin birkaç yol var. İlk olarak, yüzleşmek isteyebilirsin. Dedikodunu yapan kişi hakkında dedikodu yapmak yerine, dosdoğru yanına gidip şöyle bir şey söyle: "Arkamdan konuştuğunu duydum. Bundan vazgeçersen sevinirim. Beni tanıdığında, hiç de o kadar kötü biri olmadığımı anlarsın." Bunu yapmak büyük bir cesaret gerektirir, ama özellikle

de duygularını kontrol altında tutarak söylersen, genellikle çenelerini kapatır. Yine de dikkatli ol. Bazı kişiler öylesine haindir ki, onlarla yüzleşmek sorunu daha da kötüleştirebilir.

İkinci olarak, sorunu aş. Bazen yapılacak en iyi şey, görmezlikten gelip hayatına devam etmektir.

Kaitlyn çekiştirilmekle nasıl başa çıktığını paylaştı.

"Okul bandosunda baş trampetçiyim ve daha üçüncü sınıf öğrencisiyim. Son sınıftakilerin çoğu aşırı öfkeli! Arkamdan konuştuklarını duydum, ama karşılık vermedim. Hakkımda konuşmayı sürdürseler de, en azından onlara nazik davrandım."

Belki de bunları okurken, "Bir dakika, ben sözünü ettiğin şeyin ta kendisiyim. Hain kişiyim, zorbayım," diye düşünüyorsun. Eğer öyleyse, lütfen nazik davranmaya başla. Canı yanan öyle çok insan var ki. Bir anne, lise yıllarında çok kötü sataşılan kızının bugün hâlâ bununla boğuştuğunu anlattı bana. Üstelik kızı okulu bitireli on yıl olmuştu! Ayrıca, George Eliot'ın yazdığı gibi, "Birbirimizin hayatındaki zorlukları azaltmak için değilse, ne için yaşıyoruz?"



En sevdiğim komedilerden biri, *Noel Hikâyesi* adlı bir klasiktir. Scott Farkus diye bir zorbayla baş etmek zorunda olan, Ralphie adında güvensiz bir çocukla ilgilidir. Yıllarca Farkus'tan (şimdiye kadar duyduğun en çirkin ad değil mi bu?) zulüm gören Ralphie sonunda bir gün kendini kaybeder, Farkus'u yere yıkar ve canına okur. Sorunları çözmenin bir yolu olarak *şiddeti* asla tavsiye etmem, ama *kendini savunma*nın da bir yeri ve zamanı vardır.

Brandon Beckham'ın kendi Farkus'uyla nasıl baş ettiğine bakalım.

Ortaokula başladığımda tehdit edildim, zorbalığa maruz kaldım ve fiziksel olarak zarar gördüm. Ufak tefek bir çocuktum ve karakterimde dövüşmek diye bir şey yoktu. Annem bana her zaman öteki yanağımı çevirmemi tavsiye ederdi. Babamsa kavga aramamamı, ama gerektiğinde kendimi korumamı söylerdi.

Bir gün, beden eğitimi dersinde bir arkadaşım ve diğer öğrencilerle oturmuş öğretmeni bekliyorduk. Grubun öteki ucunda oturan bir öğrenciyle kısa bir göz teması kurdum.

*Anında tepki verdi ve avaz avaz sövüp saymaya başladı. Ne b** yemeye bakıyorsun? Hiçbir şey söylemeden başka tarafa baktım. Yanıma geldi. Yine söverek beni tehdit etti ve ayağa kalkıp dövüşmemi istedi. Kalktım, ama öteki tarafa dönüp yürüdüm. Bu ana gelindiğinde herkes ayağa kalkmış, bizi dövüşmeye ikna etmeye çalışıyordu. Ben yürüyüp gittim. O da ırkçı hakaretler yağdırıp beni aşağılayarak arkamdan geldi. Bu zamana kadar öğretmen belki gelir diye düşünüyordum, ama ona dair bir işaret yoktu. Çocuk beni itip kakmaya başladı, yumruk atabilsin diye arkamı dönmemi söylüyordu. Bu durum on dakika böyle sürdükten sonra, artık bir kendini savunma meselesi olduğunu hissettim. O beni takip ederken, elimin uzanacağı kadar yaklaşabilmesi için yavaşladım. Dirseğimi kaldırıp doğruca burnuna savurdum. Ani ve sert bir darbeydi. Şaşkınlık içinde yere düştü. Burnundan ellerine kan damlıyordu. Hayretler içinde bana baktı. Ona doğru koştum. Arkadaşları beni geri çektiler. Damarlarımda akan adrenalinle gömleğimi yırtıp çıkardım ve hiç yara almadan kaçıp kurtuldum.*

Bu deneyim beni neden değiştirdi? Gerektiğinde kendimi kesinlikle savunabileceğimi fark ettim. Özgüvenim arttı ve bir zorbaya karşı koyduğum için öteki çocuklar bana saygı duydular. Tacize daha fazla katlanmamaya kararlıydım.



Hakkında dedikodu yapılıyorsa ya da sana zorbaca davranılıyorsa, zorbayla yüzleş ya da bunu aşmanın bir yolunu bul.

YENGEÇLER VE REKABET

Yengeçler komik yaratıklardır. Birkaçını bir kovaya koyarsan hiçbiri dışarı çıkmaz, çünkü biri ilerlediğinde ötekiler onu geri çeker. Böyle hissettiğin oldu mu hiç? Biri ilerlemeye başladığı anda diğer herkes kıskanıp onu geri çekmeye başlıyor mu?

Etrafına bakıp kıyafetlerini, görünüşünü, yeteneklerini başkalarıyla kıyaslaman gayet doğaldır. Rekabet etmeyi, kazanmayı, öne çıkmayı istemek gayet doğaldır. Arkadaşların başarılı olduklarında kıskanmak gayet doğaldır. Ama doğal olan, her zaman iyi değildir. Aslına bakarsan, arkadaşlarınla rekabet etmen kesinlikle tehlikelidir. Yanlış anlama beni. Spor ve iş gibi şeylerde rekabet iyidir. Ama arkadaşlıkta yeri yoktur.



Rekabetin ve kıyaslamanın fare yarışından kurtulmanın çaresi, 4. Alışkanlığı uygulamaktır: Kazan-Kazan diye düşün. "Hayat bir rekabet değildir. Ben kazanmak istiyorum, sen de kazanmak istiyorsun. Herkese yetecek kadar başarı var," diyen bir zihinsel çerçevedir bu.

Lora, rekabet etme ihtiyacından kurtulduğunda yaşanan mucizeyi yazdı bana.

Sevgili Sean,

Yaşam yolculuğum (tam 16 yıl) boyunca oluşturduğum alışkanlıklardan kurtulmaya çalışmak gerçekten zor. En önemlilerinden biri, okuldaki bir kızla rekabet etmeyi kesmiş olmam. Çok mağrur bir kız (kusura bakma, bu sözcüğü yeni öğrendim ve pek havalı buldum! Mağrur kaba, ukala ve zorlayıcı demek) ve benimle aynı şeylerle ilgileniyor, bu yüzden defalarca karşı karşıya geldik. Geçmişte ona karşı nefretimin okul piyesi ya da konuşma turnuvaları gibi bazı şeylerden aldığım zevki zehirlemesine izin vermiştm.

Bu konuda artık çok daha iyi durumdayım! Onu bağışlayıp hayatıma devam ettim. Bugün günlüğüme, hayat bir rekabet ***DEĞİL,*** *diye not ettim. Ve biliyor musun, kendimi* ***ÇOK DAHA İYİ*** *hissediyorum! Omuzlarımdan büyük bir yük kalktı sanki.*

Kazan-Kazan diye düşünmek, boyun eğmek ve arkadaşlarının üzerine basıp geçmelerine izin vermek anlamına gelmez. Buna Kaybet-Kazan denir ve sağlıklı bir seçim değildir. Bak bakalım, şeref listesinde bir öğrenci olan on altı yaşındaki Sonya'nın yorumu sana tanıdık gelecek mi?

Ailem ve arkadaşlarım arasında arabulucuyum. Hep bunun en kolay yol olduğunu düşündüm. Kimseyi incitmek istemediğim için sesimi çıkarmadığımı fark ediyorum. Kavga çıkarmak istemiyor ve kendi kendimi yiyip bitiriyorum. Paspas gibiyim. Herkes benden faydalanıyor. Herkes mutlu olabilir, ama ben kendimden memnun olmazsam yakında patlayacağım.



Arkadaşlıklar söz konusu olduğunda rekabet etmeyi ya da kıyaslamayı bırak ve Kazan-Kazan diye düşünmeye başla.

NEDEN ARTIK BİZİMLE TAKILMIYORSUN?



İlkokulda en iyi arkadaşım, Paul adında bir çocuktu. Ayrılmaz bir ikiliydik. Aynı tenis, basketbol, beyzbol, yüzme ve futbol takımlarındaydık. Birbirimizin evinde yatıya kalırdık. Çok yakın arkadaştık.

Liseye başladığımızda yollarımız ayrıldı. Paul beni terk etmedi, ben de onu terk etmedim, yalnızca ilgi alanlarımız farklılaştı. O basketbolu seçti, ben futbolu. Başka arkadaşlarla takılmaya başladık. Her zaman aramızda yakın bir bağ olduğunu hissediyor, sadece artık birlikte pek bir şey yapmıyorduk.

Arkadaşların ve sen değişiyorsunuz, bunda bir sa-

kınca olmadığı gerçeğine açık ol. Bu seneki en iyi arkadaşın gelecek sene en iyi arkadaşın olmayabilir, özellikle de bir okul düzeyinden diğerine, örneğin ortaokuldan liseye geçtiysen. Arkadaşlarını terk etmekle, ilgi alanların değiştiği için yeni arkadaşlar edinmek arasında büyük bir fark vardır. Bu yüzden ilgi alanlarınız sizi farklı yönlere götürdüğü için doğal olarak yollarınız ayrılmaya başlarsa, üzülme.



Unutma, sen ve arkadaşların değişip farklı ilgi alanlarına yönelebilirsiniz ve bunda bir sorun yoktur.

Arkadaşlıkta yüzlerce iniş-çıkış vardır. Bunlardan yalnızca birkaçına değindik. Ama arkadaşlık ne kadar zorlayıcı olursa olsun, hepimiz arkadaşlara ihtiyaç duyarız. Onlar "hayatın salata kâsesindeki salam parçaları"dır. Birinin bana dediği gibi, "Hayatındaki arkadaşlar, verandandaki sütunlar gibidir. Bazen seni ayakta tutar, bazen de sana dayanırlar. Kimi zaman, yanında olduklarını bilmek bile yeterlidir."

Arkadaş Edinmek ve Arkadaş Olmak

Birkaç gençten gerçek arkadaşı tanımlamalarını istedim. Şunları söylediler: Gerçek arkadaş;

"Seni olduğun gibi kabul eder ve geliştirir." -Tyler

"Seninle aynı standartlara sahiptir." -Jay

"Ne zaman dinleyip ne zaman konuşacağını bilir." –Elise

"Ezici değildir." –Jarrett

"Sadece tek bir arkadaşın olmadığını bilir." –Matta

"Seni destekler." –Charles

"Seni aşağılamayan ya da aptal gibi hissettirmeyen biridir." –Natalie

Bazıları için arkadaşlık, tereyağından kıl çekmek kadar kolaydır. Bazıları içinse diş çekmeye benzer. Jose, "Okulda hep yalnızım," dedi bana. "Tek istediğim konuşacağım, günümün nasıl geçtiğini filan anlatacağım birinin olması. Sanırım okulda bütün sorunum, özgüvenimin olmaması. Hep kendimi başkalarından 'eksikli' hissediyorum. Başka türlüsü elimde değil."

Liseli bir genç kız, kilosu nedeniyle okuldaki bazı çocukların ona "Balina" demesiyle baş etmenin çok zor olduğunu yazdı bana (insan daha ne kadar kötü olabilir?): "İnsanların beni tanımaya zaman ayırmamaları canımı yakıyordu, beni gürültücü ve iğrenç bir şişko kız olarak görüyorlardı."

İnan bana, *herkes* yerini bulmaya, kabul edildiğini hissetmeye ve uyum sağlamaya çalışıyor.

İyi arkadaşlar edinmek ve onları elinde tutmak, kendin de iyi bir arkadaş olmak istiyorsan, okumaya devam et. Bunu yapmanın yedi temel koşulunu öğreteceğim sana.

YARGILAMAKTA ACELE ETME

Bence yargılamakta çok aceleci davrandığımız için kendimizi her türde arkadaştan uzak tutuyoruz.



Ohio'daki Hilliard Darby Lisesi'nden öğretmen Susan Warline, hoşgörüyü teşvik etmek ve öğrencilerin kendi kliklerinin dışına çıkıp yeni yüzlerle tanışmalarına yardımcı olmak amacıyla, bir Kaynaşma Günü başlattı. O gün öğlen yemeği sırasında, öğrencileri daha önce hiç konuşmadıkları kişilerle sohbet etmeye teşvik etti.

Öğrencilerden biri, ülkesindeki iç savaştan ve yoksulluktan kaçmak için Somali'den gelmişti. Öğlen yemeğinde büyük bir cesaretle okulun sporcularından birine, "Neden bize 'Pis Kokulu Somalililer' diyorsunuz?" diye sordu.

Çocuk hemen cevabı yapıştırdı: "Peki siz neden buradasınız? Neden kendi ülkenize dönmüyorsunuz?"

Kız birkaç saniye sessiz kaldı. Sonra yumuşak bir sesle, kaçmayı başaran bir erkek kardeşiyle birkaç kuzeni dışında tüm ailesinin gözlerinin önünde vurulmasına tanık olduğunu anlattı. Somali'nin savaş ağalarının kontrolünde olduğunu ve kendisiyle ailesinden hayatta kalan kişilerin özgür bir ülkede yaşayacakları için ne kadar minnettar olduğunu anlattı.

Çocuğun kendini ne kadar aptal gibi hissettiğini tahmin edebilirsin. Ne büyük bir paradigma değişikliği! Konuşmalarından önce tek bildiği, bu kızın farklı göründüğü ve ona içerlediğiydi. Şimdiyse resmin tamamını bildiği için her şeyi farklı görüyordu. Şu deyişteki gibi, "Sözlerin yumuşak ve tatlı olsun, bir gün onları yutman gerekebilir!"

Aynı öğretmen, okulda anket yapılan 582 ergenden %88'inin yalnızca fiziksel görünümlerine bakılarak yargılandıklarına inandığını fark etmişti.

Üstelik çocukların çoğu, sporcu olup olmamalarına ve konuştukları dile göre yargılandıklarını hissediyordu. Daha kimse seni tanımadan, yalnızca bu etmenlere göre yargılanmak hoşuna gider miydi? Sanırım lise benim zamanımdan beri pek değişmemiş. Etiketler hâlâ aynı.

Warren Central Lisesi'nden Stephanie bunu şöyle ifade etti: "Çoğu zaman, başkalarını sadece alışkanlıktan ötürü yargılarsın. Ben dahil hepimiz, alışveriş merkezinde, okulda ya da herhangi bir yerde yanından geçtiğimiz rasgele bir insan hakkında, ne yaptığımızın farkına bile varmadan, otomatik olarak bir yargıda bulunuyoruz."

Okul değiştirdiğinde Anna'ya da böyle olmuş. "İlk başta kimseyi tanımıyordum. Arkadaş edindikten sonra, burnu havada gibi algılandığımı söylediler. İnanamadım. Aslında, çok çekingen olduğum için içime kapanıktım."

Konfor alanının dışına çık ve yeni insanlar tanı. Bir kişide her zaman düşündüğünden daha fazlası vardır. Yabancılar sadece ortaya çıkmayı bekleyen arkadaşlardır.

ÇABAYI SEN GÖSTER

Arkadaşlarının onu aralarına almak için çaba göstermediklerinden sürekli yakınan bir kız tanıyorum. Ancak arkadaşlarıyla etkileşimlerini izlediğimde, onun da arkadaşlarını dahil etmek için hiç çaba göstermediğini görüyorum.

Arkadaş edinmek istiyorsan proaktif ol ve ilk çabayı sen göster. Arkadaşların sana gelmelerini bekleme. Şu Çin deyişindeki gibi, "Kızarmış ördeğin içeri girmesi için, insanın çok uzun süre ağzı açık beklemesi gerekir." İlk adımı *sen* atmalı ve başlangıçta başarılı olamasan bile sebat etmelisin.

Bakalım Angela'nın öyküsü tanıdık gelecek mi sana.

Bir arkadaş grubuna dahil olmamanın nasıl bir his olduğunu çok iyi biliyorum. Lisede ilk yılım yalnızlık içinde geçti. Kendine güvenen ya da dışadönük biri değildim ve çaresizce arkadaş edinmek istiyordum.

Kilisemde büyük bir gençlik grubu vardı. İlk kez bir faaliyete katıldığımda, içeri tek başıma girdim ve tüm zamanımı ve enerjimi, birileriyle konuşuyor gibi görünmeye harcadım. Anneme tekrar gitmek istemediğimi söyledim. Ama o, "Gitmezsen nasıl arkadaş edineceksin?" diye sordu.

Bir gruba dahil olmayı öyle çok istiyordum ki, haftalarca faaliyete tek başıma gittim, hiçbir başarı elde edemedim.

Bir akşam Michael Smith'in "Arkadaşlar" adlı şarkısını söyledik. Şarkının sözlerine dikkat ettim ve gözlerim yaşardı. İçten içe kendimi çok yalnız ve değersiz hissettim. Neden bu kızların hiçbiri benimle arkadaş olmak istemiyordu ki?

Bazen sosyal yaşamın, Cuma akşamları ablanın çocuklarına bakmaktan ve Disney Kanalı'nı seyretmekten ibaret olabilir! Her zaman böyle olmayacak. Denemeye devam et ve kendin için üzülerek kendini dışarıya kapatma. Motivasyon konuşmacısı Og Mandino'nun şu sözlerini severim:

"Her zaman şartların değişeceğine inancın olsun.

Kalbin sıkışmış, bedenin örselenmiş, cüzdanın boş olsa ve seni teselli edecek hiç kimse bulunmasa bile –dayan. Nasıl ki güneşin doğacağını biliyorsan, talihsizlik döneminin sona ereceğine de inan. Bu hep böyle oldu. **Hep böyle olacak."**

Angela'nın talihsizlikleri gerçekten sona ermişti. Sonradan şunları yazdı: "Birkaç hafta sonra başka bir gençlik grubuna gitmeye başladım ve en sonunda harika bir arkadaş grubu buldum. Lisenin geri kalan kısmından inanılmaz anılarım var; sadece başlangıçta biraz zorluk çektim."

İBH'Nİ OLUŞTUR

Bir ilişkiye duyduğun güvenin miktarı, bankadaki mevduat hesabın gibidir. Ben buna İlişki Banka Hesabı ya da İBH diyorum. Düşünceli, sadık davranarak arkadaşlarına çok sayıda küçük yatırım yaparsan, yüksek güven ya da yüklü bir İBH oluşturursun. Kaba, sadakatsiz davranarak çok fazla çekim yaparsan, İBH'ni boşaltırsın.



Diyelim ki arkadaşın Allie'yle 500 dolarlık bir İBH bakiyen var. Pazartesi günü yeni saç kesimini gördüğünde herkesin önünde, "Allie. Ah, saçın! Çok üzüldüm!" diye yumurtlayıverdin. Aferin sana. Allie'yle İBH'nden 200 dolar çekmiş oldun. Hesap bakiyen 300 dolara indi.

Çarşamba günü komiklik olsun diye, ona erkek arkadaşının önünde, basurunun hâlâ acı verip vermediğini soruyorsun. Çocuk bunu hiç de komik bulmuyor, Allie ise kıpkırmızı oluyor. Bir kez daha 200 dolar çektin ve İBH 100 dolara indi. Böyle devam edersen hesabın boşalır. Normalde yakın olan arkadaşlığında bir gerginlik hissetmeye başlarsın.

Bu yüzden, yatırım yapmak için fırsat arıyorsun. Cuma günü bu fırsatı buluyorsun. Gecenin saat birinde, danstan sonra, Allie arıyor. Birkaç dakika havadan sudan konuştuktan sonra sana açılıyor ve gecenin ikisine kadar, erkek arkadaşının geceyi başka bir kızla flört ederek geçirmiş olduğunu anlatıyor. Bitkinliğine ve sabah antrenmana gitmek için erken kalkmak zorunda olmana rağmen, dinlemek için içten bir çaba gösteriyorsun.

Sonunda, belki de başka çocuklarla çıkması gerektiğini ikiniz de kabul ediyorsunuz. Allie omuzlarından büyük bir yük kalktığını hissederek ve konuşabileceği bir arkadaşı olduğu için minnet duyarak kapatıyor telefonu.

Bingo! 500 dolarlık büyük bir mevduat yatırarak bakiyeni 600 dolara çıkardın. İlişkiniz artık, hepimizin (bazen bilerek, bazen kazayla) yaptığı normal, küçük çekimlere dayanabilecek.

Arkadaşlıkların nasıl geliştirileceğini görmeye başladın mı?

İşte sana, bir arkadaşlığı geliştirmek için yapabileceğin beş temel yatırımın listesi. Her yatırımın karşısında bir hesaptan çekme var.

HESABA YATIRILANLAR	HESAPTAN ÇEKİLENLER
+ Nazik davranışlarda bulunmak	- Küçük hainlikler yapmak
+ Özür dilemek	- Özür dilemeyecek kadar gururlu olmak
+ Sadık olmak	- Dedikodu yapmak, insanların arkasından konuşmak
+ Sözünü tutmak	- Sözünü tutmamak
+ Bol bol dinlemek	- Çok konuşmak



Arkadaşlar arasında en fazla puan getiren yatırım, dinlemektir. 5. Alışkanlık: Önce Anlamaya Çalış, Sonra Anlaşılmaya. Aslında herkes anlaşılmak ister; kalbin en büyük ihtiyacı ve tüm iyi iletişimlerin temelidir bu. Hepimizin iki kulağı ve bir ağzı olduğunu asla unutma ve bunları uygun biçimde kullan.

Söylediklerini herkes duyar.
Söylediklerini arkadaşların dinler.
Söylemedikleriniyse iyi arkadaşların dinler.

KENDİNİ DAHA BEĞENİLİR HALE GETİR

İnsanların seni sevmelerini sağlayamazsın, ama her zaman kendini daha beğenilir hale getirebilirsin. Nasıl mı? Zayıflıklarının farkına varıp, bir şeyler yapabileceğin konularda gelişmeye çalışarak.

Yazar John Bytheway'in bu konuda yazdıklarını severim:

Sürücü kurslarında öğrenciler, "kör noktalar" –diğer arabaların dikiz aynalarında bile göremeyeceğin şekilde gizlenebileceği yerler– konusunda sürekli uyarılırlar! Güvendiğimiz bir yetişkin bulup, kendi kişisel "kör noktalar"ımızı

bulmamıza yardım etmesini istemek hepimiz için iyi bir fikir olabilir. Basitçe, "Arkadaş edinmemi zorlaştırabilecek bir şey yaptığımı görürsen, lütfen bana söyler misin?" de. Bu biraz tevazu gerektirebilir, ama sana yardımcı olacak bazı şeyleri görmeni de sağlayabilir.



Bir keresinde, babamın beni oturtup kör noktalarımdan birini anlattığını hatırlıyorum. Her yeri dağınık bırakma, ya da kendi deyişiyle *savsaklama* alışkanlığım olduğunu söyledi bana. Örneğin mutfakta bir şeyler atıştırmışsam, arkamda büyük bir iz bırakıyordum. Bu modeli değiştirmem gerektiğini, yoksa başka alanlara da yayılabileceğini söyleyerek beni uyardı. Bu uyarı biraz canımı yaktı, ama hiç farkında olmadığım bir kör noktamı öğrendiğime memnun oldum.

Arkadaş edinmekte zorlanıyorsan, hatta çok sayıda arkadaşın varsa da, yanında bulunmaktan hoşlanacağın biri olup olmadığını anlamak için dürüstçe kendine bakman yararlı olabilir. Zaman zaman kendine aşağıdaki soruları sor ve gerekli düzeltmeleri yap.

- *İğrenç, çok gürültücü, münasebetsiz olduğun ya da çeneni kapatmadığın söylendi mi sana hiç?*
- *İnsanlara yaşamları hakkında sorular soruyor musun, yoksa her şey seninle mi ilgili? Etrafındakiler ağızlarını açmakta zorlanıyor mu?*
- *Hijyenine daha fazla dikkat edebilir, daha sık banyo yapabilir, deodorant kullanabilir ya da saçını ve giysilerini daha sık yıkayabilir misin?*
- *Uygun biçimde giyiniyor musun? Kıyafetlerin çok üstünkörü, çok modası geçmiş, çok tuhaf mı? Çok fazla makyaj yapıyor musun? Ya da biraz makyaj yapsan iyi olmaz mı?*
- *Herkesten daha iyi olduğunu düşünüyor musun? Ya da nasıl bir ezik olduğundan ve herkesin senden nefret ettiğinden bahsederek sürekli kendini aşağılıyor musun?*
- *Kendini çok fazla ciddiye alıyor ya da her zaman komik olmaya, her şeyi şakaya vurmaya çalışıyor musun?*

Kendini daha beğenilir hale getirmek söz konusu olduğunda, kontrol edemeyeceğin değil, edebileceğin şeylere odaklan. Boyunu, yüz hatlarını ya da genel beden tipini kontrol edemezsin. Ama kişisel hijyenini, formunu, tavırlarını, kıyafetlerini ve davranış biçimini kontrol edebilirsin. Teolog Reinhold Niehbuhr bunu çok iyi özetlemiş.

"Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme dinginliğini, değiştirebileceklerimi değiştirme cesaretini ve aradaki farkı anlama bilgeliğini bahşet bana."

KUCAKLAYICI OL

Angela'nın arkadaş edinme mücadelesini hatırlıyor musun? Üniversiteye başladığında, biri onun yeni oluşan grubuna girmek isteyince işler tersine dönmüş.

Üniversiteye başladığımda, bugüne dek arkadaşım olarak kalan Leslie'yle tanıştım. En sonunda, sırlarımı anlatabileceğim ve giysileri paylaşabileceğim yakın bir arkadaşım olmuştu. Eğlenceli ve bizi kardeş gibi kollayan iki harika çocukla da arkadaş olduk. Ayrılmaz bir dörtlüydük.

Alyssa adında bir kız, grubumuza katılmayı çok istiyordu. Buna neden o kadar karşı çıktığıma emin değilim. Sanırım gelip benim yerimi alacağından korkuyordum.

Bir gün kafeteryada dördümüz bir masada oturuyorduk. Alyssa bizi buldu ve yanımıza oturup oturamayacağını sordu. Kendimi baskı altında hissederek "olur" dedim, ama bu konudaki hislerim karışıktı.

Alyssa masanın ucuna bir sandalye çekti ve sadece masadaki konumu bile ona kendini farklı ve rahatsız hissettirdi. Yemek boyunca temelde onu yok sayarak, yalnızca dördümüzün bildiği şeylerden bahsedip güldük.



Sonrasında Alyssa yanıma gelip, bizimle birlikte oturmaya çalışmakla hata yaptığını söyledi. Onu yanımızda istemediğimizi gayet iyi gösterdiğimizi söyledi. O gittikten sonra ağlayacak gibi oldum. Başka birine kendini bu kadar kötü hissettirdiğime inanamıyordum. En kötüsü de, ne hissettiğini biliyordum, ama yine de yapmıştım bunu. Fena halde yalnızdı. Ama elimdekileri kaybetmekten korktuğumdan, arkadaşlığımı onunla paylaşacak kadar emniyette hissetmemiştim kendimi.

Hemen o anda, bir daha asla başka birine kendini ait değilmiş gibi hissettirmeyeceğime söz verdim. O günden beri, ne zaman etrafta rahatsız görünen birine rastlasam, onunla tanışıp kendini rahat hissetmesini sağlamak için elimden geleni yapıyorum.

Şu anda, dışarıda içeri girmek isteyen kişiler olduğunun farkına bile varmadan, sıkı fıkı bir arkadaş grubunun güvenliğinden zevk alıyor olabilirsin. Her şeye sahip görünen çocuklar bile sık sık kendilerini güvensiz hissederler. Katie buna iyi bir örnek.

Sahada yürürken tribünlerde gördüğüm yüzleri ve bandonun çalışını hatırlıyorum. Mezuniyet futbol maçıydı ve mezuniyet balosu kraliçeliğine aday göste-

rilmiştim. Benim kazandığım açıklandığında, hayatımda hiç böyle bir mutluluk ve yalnızlık karışımı hissetmemiştim.

Mezuniyet balosu ertesi akşamdı, ama benim kavalyem yoktu. Neyim eksikti? İnsanlar benim için oy kullanmışken, nasıl oluyor da tek bir erkek bile beni baloya götürmek istemiyordu?

Başıma yerleştirilen taca neredeyse içerlediğimi ve mezuniyet balosunda korkunç bir gece geçirdiğimi hatırlıyorum. Erkenden ayrıldım, kendime acıyarak arkadaşım Lindsey'in evine gittim. Ancak orada öyle sıcak gülümsemeler ve dostça yüzlerle karşılandım ki, ben de gülümsemekten alamadım kendimi. O gece kız kıza çok eğlendik ve bu durum hayatımın en kötü gecelerinden biri konusunda hissettiğim her şeyi değiştirdi.

Emily Dickinson şöyle yazmış:



"Bana ihtiyaçları olmayabilir, ama olabilir de,
Görünür kılacağım kendimi.
Benimki kadar küçük bir gülümseme, kim bilir,
Belki tam da ihtiyaç duydukları şeydir."

Katie'nin arkadaşları, onu bunaltıcı bir geceden kurtarmak için gereken şeyin tam da gülümsemeleri olduğunu belki de hiç bilmeyecekler.

Arkadaşların söz konusu olduğunda, kucaklayıcı ol. Kalbini aç ve başkalarının içeri girmelerine izin ver.

KABALIĞA İNCELİKLE KARŞILIK VER

"O bana bu kadar kaba davranırken, ben niye ona ince davranayım?" sözünü kim bilir kaç kez duymuşsundur. Sana ince davranan kişilere karşı nazik olmak kolaydır. Bunu herkes yapabilir. Asıl zor olan, kötülere iyi davranmak, kabalığa incelikle karşılık vermektir. Ama harikalar yaratır.

Romanya'da Iulia adında bir kız, okulunda yeniydi ve bu nedenle çok dikkat çekiyordu. Bazı popüler kızlar bu durumu kıskandıkları için kuyusunu kazdılar. Hakkında dedikodu yapmaya, çirkin söylentiler yaymaya başladılar. Bilinçli olarak onu faaliyetlerinden dışladılar ve grupta istenmediğini açıkça belli ettiler.

Bu durum Iulia'nın hayatını öyle kötü etkiledi ki, başka bir okula geçmeyi düşünmeye başladı. Ama Catalina adında bir kız Iulia'yla arkadaş olmaya çalıştı. Iulia'nın doğum günü yaklaşıyordu ve Catalina onu, hakkında kötü konuşan kızları davet etmesi için yüreklendirdi.

Iulia ilk başta bu fikri reddetti, ama biraz düşündükten sonra, onlara nezaket göstermeye karar verdi. Kızlar Iulia'nın büyük doğum günü partisinin davetiyesini aldıklarında şaşkına döndüler. Partiye gelmekle kalmayıp, yaptıklarından ötürü özür dilemek için çiçekler ve hediyeler de getirdiler. İlk başta



itibarını zedelemeye çalışmış olan bu kızlar, bir fırsat verilmesi üzerine arkadaş olarak onu sevmeye başladılar.

Abraham Lincoln, düşmanlarından kurtulmaya çalışmak yerine onlarla arkadaş olmaya çalıştığı için sık sık eleştirilmişti. Yanıtıysa şöyle olmuştu: "Düşmanımı arkadaş edinirken yaptığım da bu değil mi?"

BAŞKALARINI YÜKSELT

Mahallesinde harika bir arkadaş grubunun parçası olarak yetişmiş bir çocuk tanıyorum. Son sınıfta serseri bir grupla kaynaştı ve eski arkadaşlarıyla takılamayacak kadar havalı oldu. Bir keresinde, bu yeni arkadaşları ona tehlikeli bir uyuşturucu verdiler ve neredeyse ölümüne yol açacak korkunç bir tribe girdiğinde onu evine bırakarak, çekip gittiler.

Kyle uyuşturucu rehabilitasyon programını tamamladığında, annesiyle babası eski arkadaşlarına onu gruplarına yeniden kabul edip etmeyeceklerini sordular. Çocuklar onu dışlamak yerine memnuniyetle yeniden aralarına aldılar.

İlk başlarda onunla olmak rahatsız ediciydi, çünkü eşkıya gibi giyiniyor ve hiç durmadan denediği şeylerle böbürleniyordu. Bu komşu çocuklarının hiçbiri uyuşturucu kullanmıyor ve böyle bir yaşam tarzını istemiyorlardı. Ama sabırlı davrandılar, onu basket maçlarına ve kilise gençlik faaliyetlerine davet etmeyi sürdürdüler. Kyle yavaş yavaş davranışlarını ve kıyafetlerini onlara uyacak biçimde değiştirdi. Çok geçmeden spor ve kaya tırmanışı gibi ortak ilgi alanları buldular ve birbirlerinin evlerinde takılarak zaman geçirmeye başladılar.

Bir yıl sonra, çok çalışarak ve kendilerini adayarak yardımına koşan arkadaşları sayesinde Kyle, hayatını tümüyle değiştirdi. Hatta eski arkadaşlarına zorluklarıyla yüzleşip aşmaları için esin kaynağı oldu, çünkü kendi sorunlarının onunkilere kıyasla ne kadar önemsiz olduğunun farkına varmışlardı.

Kyle'ın iki farklı arkadaş grubu olmuştu. İlk grup onu yerle bir edip içindeki en kötü yönleri açığa çıkardı. Öteki grupsa onu geliştirdi ve en iyi yönlerini ortaya çıkardı. **Senin ne tür arkadaşların var? Nihai test şu: Onların yanındayken daha iyi bir kişi misin?**

Sporda, arada bir etrafındakilerin oyununu yükseltebilen eşsiz bir sporcuya rastlarsın. Tüm zamanların en iyi basketçisi sayılan Michael Jordan'ın böyle bir etkisi vardı. O sahadayken herkes daha iyi oynardı. Senin istediğin bu tür arka-

daşlardır. Sen de böyle bir arkadaş –etrafındaki herkesin oyununu yükselten biri– olmak istersin. Öyleyse arada bir kendine şunu sor: Ben yanlarındayken arkadaşlarım daha iyi kararlar veriyor mu?

Murray Lisesi'nde mezuniyet balosu kraliçeliğine Shellie Eyre'i seçen öğrenciler hakkında bir yazı okudum. 17 yaşında bir son sınıf öğrencisi olan Shellie, Down sendromuyla doğmuş. Baş nedimesi olan April Perschon'ın da daha 10 yaşındayken geçirdiği beyin kanamasından kaynaklanan fiziksel ve zihinsel engelleri varmış. Shellie'yle nedimelerine taçları takıldığında, spor salonu öğrencilerin coşkulu alkışlarıyla sarsılmış.

Tezahürat sona erdiğinde, okulun müdür yardımcısı, "Bugün öğrenciler iç güzelliğine oy verdiler," demiş. Anne-babalar, öğretmenler ve öğrenciler açık açık ağlıyorlarmış. Öğrencilerden biri, "Ben mutluluktan ağlıyorum. Murray Lisesi'nin bunu yaptığı için mükemmel olduğunu düşünüyorum," demiş. Herkesin oyununu yükselten büyük bir arkadaş grubuna harika bir örnek!



Şair John Greenleaf bunu çok iyi ifade etmiş:

Akran Baskısı

Aşağıdaki tekneye doğru, "Ne kadar yüksekteyiz?" diye bağırdım.

"Yaklaşık 20 metre," diye seslendiler. "Atla da görelim."

"Emin değilim," diye haykırdım. "Çok yüksek görünüyor burası."

Powell Gölü'nde, arkadaşlarımla birlikte kayalıklardan atlıyorduk. Yaklaşık 9 metreyle başlamıştık, ama birbirimizi durmadan daha yükseğe çıkmaya zorluyorduk. Baskı inanılmazdı. Kimse pısırık görünmek istemiyordu.

"Haydi! Atla!"

Tüm cesaretimi toplayarak atladım. Aşağı düşerken, "Salağın tekiyim ben," diye düşünüyordum.

Çarptığımda, su beton hissi verdi ve tüm bedenim şiddetle sarsıldı. Zar zor su yüzüne çıkıp, nefes almaya çalıştım. Hemen kendimi kontrol ettim ve her bir parçamın hâlâ yerinde olduğunu görerek rahatladım. Ohhh!



Akran baskısı sana aptalca şeyler, tek başına olduğunda ya da mantıklı düşündüğünde normalde yapmayacağın şeyler yaptırır. Akran baskısıyla karşılaştığında beynini kapının dışında bırakmış gibi olursun.

Arkadaşlarının bir metro vagonunun üzerine çıkıp "sörf" yapması için meydan okudukları 14 yaşındaki New Yorklu bir çocuk hakkında okuduklarımı hatırlıyorum. Onları hayal kırıklığına uğratmak istemeyen çocuk tepeye tırmanmış, yukarıdaki bir kiriş onu öteki raya fırlatmış ve gelen bir trenin altında kalarak ölmüştü. Yaşasaydı, kim bilir nasıl bir hayatı olacaktı.

Akran baskısı tam olarak nedir? Kendi yaş grubundaki kişilerden gelen belli bir biçimde davranma baskısıdır. Olumlu akran baskısı, arkadaşlarının senden iyi şeyler beklemeleridir. Olumsuz akran baskısıysa, arkadaşlarının seni okul kırmak, mağazalardan bir şeyler aşırmak, seks yapmak, uyuşturucu kullanmak, yalan söylemek, vandallık yapmak, küfretmek, belli bir biçimde giyinmek, dedikodu, zorbalık gibi, aslında istemediğin şeylere uymaya ya da yapmaya ikna etmeleridir.

Kabul edilmek istediğin için boyun eğersin. Memnun etmek istersin. Dikkatleri üzerine çekmek istemezsin. Tek istediğin, diğer herkes gibi olmaktır.

Danimarka'dan Mette, birine sataşma baskısını nasıl hissettiğini anlatıyor:

Bir keresinde, lisedeyken bizim sınıftan bazı çocuklarla bir partiye gitmiştim. Bir noktada, bedeninin çok fazla su tutmasına yol açan hastalığı nedeniyle çok şişman olan bir çocuk geldi. Çocuklar, kimin onun yanına gidip omzuna vurarak neden memeleri olduğunu soracağına karar vermek için çöp çekmeye karar verdiler. Kısa çöpü ben çektim. Sonra, o zamandan beri binlerce kez pişman olduğum bir şey yaptım. Yapmazsam berbat bir arkadaş olduğumu düşünecekleri için, kendimi baskı altında hissediyordum. Çocuğun yanına gittim, söyleyeceklerimi söyledim ve sonra tuvalete koştum. Çocuklar pek havalı olduğumu düşündüler, ama ben kendimi berbat hissettim. Bir türlü o çocuktan özür dileyemedim ve o zamandan beri gözlerinin içine bakma cesaretini bulamadım. Çocuklar hâlâ gülüp sırtıma vuruyorlar, bense her seferinde vicdan azabı çekiyorum. Daha önce ben de tacize maruz kaldığımdan, başka birini mutsuz etmeyi aklımdan geçirebilmiş bile olmama şaşırmıştım.

Böyle haince bir şey yapmayı kendi başımıza asla düşünmeyiz. Ama grup ortamında, baskı altındayken, beyinlerimizi kapının dışında bırakır ve aptalca şeyler yaparız. Profesör Dumbledore'un Harry Potter'a söylediği gibi:

"Düşmanlarına karşı koymak büyük bir cesaret ister, ama arkadaşlarına karşı koymak için çok daha büyük bir cesaret gereklidir."

Arkadaşlarına karşı koyabilmek için bir tür savunma mekanizmasına ihtiyaç duyarsın. Ben buna Akran Baskısı Kalkanı diyorum. Üç temel parçası hazırlık, güçlü bir destek sistemi ve anında cesaret göstermektir.



HAZIRLIK

Sınava girmek üzere ve hazırlanmamış olduğunda hissettiğin o berbat duyguyu bilir misin? Öte yandan, hazırlandığın zaman kendini harika hissetmez misin?

Bence çoğunlukla hazırlanmadığımız ve zor durumlarda ne yapacağımızı enine boyuna düşünmediğimiz için akran baskısına boyun eğiyoruz. Aşağıda, hemen şimdi enine boyuna düşünmen gereken birkaç yüksek baskı durumu yer alıyor:

ZOR DURUM	BU DURUMDA YAPACAKLARIM
Grup bir kişiyle dalga geçmeye başlar.	
Yalan, hile ya da hırsızlık baskısı hissederim.	
Bana uyuşturucu teklif edilir.	
Erkek ya da kız arkadaşım, istediğimden daha fazla fizikselleşmem için baskı yapmaya başlar.	
Diğer:	

Hedeflerini açıkça belirlemek ve Günlük Özel Zaferi kazanmak, hazırlanmanın diğer iki yoludur.

Hedeflerini Açıkça Belirle

Hedeflerini açıkça belirlediğinde akran baskısına hayır demek çok daha kolaydır. Bir keresinde bazı öğrencilerle konuşurken, hedeflerini paylaşmaya gönüllü birilerinin olup olmadığını sordum. Kameron adında bir lise ikinci sınıf öğrencisi öne çıktı.

Genellikle olduğu gibi, üzerinde etraflıca düşünmediği birkaç hedefi ezbere söylemesini bekliyordum. Bunun yerine cüzdanını açtı, üzeri kaplanmış bir kart çıkardı ve hedeflerini gruba okudu.

- *3,75 not ortalamasına ulaşmak ve bunu korumak.*
- *Daha iyi, hızlı, güçlü olmak. Son sınıfta 90 kilo ağırlığında olmak, kırk yardayı 4,6 saniyede koşmak, 90 kiloluk ağırlığı sekiz kere kaldırmak.*

- *Son sınıfa geldiğimde üniversitenin futbol takımında 22 başlatıcıdan biri olmak. Eyalet şampiyonluğunun kazanılmasına katkıda bulunmak.*
- *Üç erkek kardeşime iyi bir ağabey ve örnek olmak.*

Herkes etkilenmişti ve "Vay be, belki ben de gerçek hedefler belirlemeliyim," diye düşünüyordu. Bu kadar belirgin hedeflerle Kameron'ın olumsuz akran baskısına karşı koymasının ne kadar kolay olacağını görebiliyor musun? Aksi yöndeki baskılara rağmen okulda çok çalışmasının, formunu korumasının ve erkek kardeşlerine saygılı davranmasının ne kadar kolay olacağını görebiliyor musun?

Sonunu düşünerek işe başla ve ne istediğini açıkça belirle. Henüz yapmadıysan, birkaç hedefini yaz ya da kişisel misyon bildirgeni oluştur. Laney Oswald, kendi basit misyon bildirgesinin değerlerine sadık kalarak yaşamasına ve yapmak istemediği şeylere hayır demesine yardımcı olduğunu söylüyor.



Misyon Bildirgem

» DÜRÜST OL
» DOĞRU OLANI YAP.
» HERKESE NAZİK DAVRAN.
» KENDİNİ ZORLA
» HER ŞEYE KENDİNİ TÜMÜYLE VER
» EĞLEN
» VE KİM OLDUĞUNU, NEYİ SAVUNDUĞUNU HEP HATIRLA.

Günlük Özel Zaferini Kazan

Her gün karşı karşıya kaldığın zorlukları başına gelmelerinden çok önce, kendi odanın mahremiyetinde yenebilirsin. Her sabah ya da akşam bu 20 dakikalık basit, üç adımlı rutini dene. Ben buna Günlük Özel Zafer diyorum.

- *Günlüğüne yazarak, esinlendirici metinler okuyarak, dua ederek, meditasyon yaparak ya da seni esinlendiren ve özbilincini güçlendiren bir şey yaparak kendinle* **temasa geç**.
- *Hedeflerini, emellerini ya da misyon bildirgeni* **gözden geçir**.
- *Önündeki günde karşı karşıya kalacağın zorlukları* **gözünün önüne getir**. *Bunlarla nasıl başa çıkacağına hemen karar ver.*

Ben bunu çoğu sabah yapıyorum ve yaklaşık 20 dakikamı alıyor. Akran baskısına (yetişkinlerde de vardır bu) karşı koymamı sağlıyor ve beni başarılı bir güne hazırlıyor. Zorluklar karşıma çıktığında ben çoktan kazanmış oluyorum.

GÜÇLÜ BİR DESTEK SİSTEMİ

Hazırlıktan sonra kendini akran baskısından korumanın ikinci adımı, güçlü bir destek sistemi kurmaktır. Olabileceğinin en iyisi olman için seni esinlendiren arkadaşlar, aile üyeleri ve güvenilir yetişkinlerle sar çevreni. Birlikte hedefler belirleyin ve birbirinizi sorumlu tutun. Ders dışı faaliyetlere de katıl. Bunlar



harika destek sistemleridir. Bir spor takımında ya da okul piyesinde oynuyorsan, başını belaya sokmaya zamanın kalmaz. Bela çoğunlukla, yapacak bir şeyin olmadığında ortaya çıkar.

Memphis/Tennessee'den bu beş çocuğun kendi olumlu destek sistemlerini nasıl kurduklarına bakalım.

Ahmet, Derron, Victor, Tyrone ve Tyjuan ortaokuldayken etraflarına baktılar ve tanıdıkları çocukların çoğunun başarılı olamadıklarını ve başlarını sık sık kanunla belaya soktuklarını gördüler. Bazıları alkol ve uyuşturucu kullanıyor ve liseyi bırakmış olduklarından, daha iyi bir gelecek şansı sunmayan düşük ücretli işlerde gece vardiyalarında çalışıyorlardı. Kendilerinin de aynı yolda ilerlediklerini anladılar.

Sık sık hayattan daha fazlasını istediklerinden bahsediyor ve kendilerine şu soruları soruyorlardı: İnsanı şampiyon ya da uyuşturucu satıcısı yapan nedir? İyi bir iş bulmak için ne gerekir? Irksal yargıları kırıp başarılı olmak istediklerine karar verdiler. Gece vardiyalarında çalışmak yerine, takım elbise giyip masa başında oturan ve insanların kredi taleplerini onaylayan ya da başka saygın işlerde çalışan adamlar olmak istiyorlardı.

Bu beş arkadaş bir gün bir araya gelip birbirleriyle bir anlaşma yaptılar. İlk olarak, üniversiteye gidecek kadar iyi notlar almaya karar verdiler. İkinci olarak, uyuşturucu kullanmamaya karar verdiler. Üçüncü olarak, içki içmemeye karar verdiler. Victor ailesinde içki nedeniyle kötü muamele görmüştü ve hayatında böyle bir şey istemiyordu.

Bu anlaşma çocukların hayatı üzerinde olağanüstü bir etki yarattı.

Ahmet ilk yılında okulun futbol takımına girdi ve son sınıflardan çok ilgi gördü, onlarla takılma davetleri aldı. Ahmet'in yaşça kendisinden çok daha büyük olan bu çocukların kötü alışkanlıklarını benimseyebileceğinden korkan dört arkadaşı yanına gelip şöyle dediler: "Senin arkadaşların *biziz*, Ahmet. O son sınıf çocuklarıyla hiç işin olmaz."



Ahmet hayatına burunlarını soktukları için ilk başta onlara kızdı, çünkü son sınıflardan gördüğü ilgi koltuklarını kabartmıştı. Ama arkadaşlarının haklı olduklarını biliyordu ve o andan itibaren onlardan ayrılmadı.

Bir keresinde, maç için birlikte St. Louis'e gittiği büyük çocuklar, ona söylemeden odaya striptizci getirdiler. Ahmet hemen ayağa fırlayıp, "Ben çıkıyorum." dedi.

Çocuklar kızıp onu yatağa fırlattılar. Ahmet büyük bir kavgadan sonra dışarı çıkabildi.

Ahmet futboldaki üstün başarısını sürdürdü ve Alabama Üniversitesi'nden futbol bursu kazandı. Ülkede en iyi koşan savunma oyuncularına verilen prestijli Doad Walker Ödülü'nün beş finalistinden biri oldu, ama sonra dizini sakatladı. Çoğu kişi onun bir daha hiç oynayamayacağını düşündü, ama çok çalışan ve yoğun bir rehabilitasyon gören Ahmet en sonunda Ulusal Futbol Ligi tarafından çağırıldı. Şu anda bir hukuk firmasında çalışıyor.

Derron ve Tyjuan da liselerinin basketbol takımında harika sporcu ve yıldız oldular. Her ikisi de Fisk Üniversitesi'nden burs kazandı ve oda arkadaşı oldular. Derron annesine kanser teşhisi konana kadar iyi oynuyordu. Hemen takımdan ayrılıp, ona ve erkek kardeşine bakmak için eve döndü. Ölümünden önce annesine üniversiteyi bitireceğine ve 14 yaşındaki erkek kardeşine bakacağına söz verdi ve ikisini de yaptı. Kararından hiç pişmanlık duymuyor.

Tyjuan üniversiteden mezun oldu ve şu anda özel ihtiyacı olan çocuklara öğretmenlik ve lise basketbol antrenörlüğü yapıyor. Derron'la yakın arkadaşlıkları sürüyor ve sık sık birlikte tatile çıkıyorlar.

Victor lisede başarılı oldu, üniversiteyi bitirdi ve California'da öğretmenlik yapıyor, yaşamın her alanından çocuklara, zorlukların ortasında başarılı olmaları için yardım ediyor.

Tyrone da çok başarılı bir sporcuydu ve şu anda Ulusal Futbol Ligi'nde oynuyor. Henüz üniversiteyi bitirmiş olmasa da, diplomasını almaya kararlı.

Bu beş arkadaş bütün zorluklara rağmen kendilerine harika bir yaşam kurdu ve biri hariç hepsi üniversiteyi bitirdi. Meslek sahibi oldular ve canları istediğinde takım elbise giyip kravat takıyorlar. Birlikte yaşadıkları deneyimlere baktığında, Ahmet şöyle diyor:

"Arkadaşlar son derece önemlidir; özellikle de belli başlı değerleri kabul eder ve birbirinize hesap verirseniz. Biz her zaman açık konuşuyoruz. Bazen her konuda aynı şeyi düşünüyoruz, ama birbirimizin iyi seçimler yapmasına yardım ediyoruz; bunlar popüler seçimler olmasa bile. Hepimiz birbirimizin başarısına yardımcı olmak istiyoruz. Bu bizim destek sistemimiz. Birbirimizin denetim ve denge sistemi gibiyiz."

Amerikalı şair Edwin Markham şöyle yazmış:

"BİZİ KARDEŞ YAPAN BİR KADER VAR.
KİMSE KENDİ YOLUNDA TEK BAŞINA YÜRÜMEZ.
Başkalarının yaşamlarına yolladığımız her şey,
DÖNER BİZİ BULUR."

Çete Meselesi

Güçlü bir destek sistemine sahip olmayan çocuklar sıklıkla bir çeteye katılırlar. Sonuçta, bu da bir tür destek sistemidir. Ne var ki istediğin türde değil. Bir çeteye girdiğinde akran baskısı çok büyüktür. Haloti Moala adında Tongalı bir çocuk, çete üyesiyken hayatının nasıl olduğunu anlattı bana.

Haloti dokuz kardeşten biri olarak Tonga'da büyümüştü. Annesiyle babası, çocuklarının bir geleceklerinin olmasını istiyorlarsa, eğitim olanaklarının az, işsizliğinse yüksek olduğu Tonga'dan kaçmaları gerektiğini biliyorlardı. Haloti'nin babası dokuz yıl boyunca balık tutarak para biriktirdikten sonra ailesini, çocukları için kurduğu hayallerin gerçekleşeceğine inandığı California'ya götürmüştü.

Haloti anlatıyor: "Beni İngilizce dersine götürecek otobüsün peşinden koştuğumu ve kaçırdığımda acı acı ağladığımı hatırlıyorum. Daha altı yaşındayken, dil öğrenmenin ve eğitim görmenin yeni yurdumda elde edeceğim başarı açısından hayati önem taşıdığını biliyordum."

Haloti'nin ailesi Englewood'un gettosu olan Lennox'ta yaşıyordu. Sokaklar ve okul zordu ve Haloti'nin bir çeteye girmesi uzun sürmemişti.

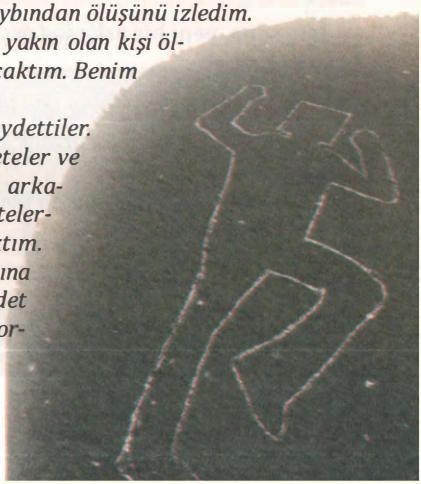
Geriye baktığımda, çete faaliyetimin giydiğim kıyafetlere, kimlerle takıldığıma, katıldığım yasa dışı faaliyetlere ve gündelik değerlerime varıncaya kadar beni tüketttiğini fark ettim. Kendimizden başka kimse umurumuzda değildi ve zamanımızı hırsızlık yaparak, kavga ederek, bela çıkararak geçiriyorduk. Annemle babam çok çalıştıklarından, ne yaptığımızdan haberleri bile yoktu. Eskiden hiçbir konuda beni desteklemediklerini düşünürdüm, ama şimdi, bildikleri tek yoldan desteklediklerini anlıyorum.

Haloti uyuşturucu kullanmasa da, para kazanmak ve çetede kalabilmek için sekizinci sınıftayken satmaya başlamış. İşte o zaman her şey değişmiş.

Bir arkadaşımla uyuşturucu işi yaparken bazı çocuklar arabayla gelip, onlara daha önce sattığım bazı kötü uyuşturucular için bağırıp çağırmaya başladılar. Arabadakilerden biri hiçbir uyarıda bulunmadan arkadaşımı vurdu, sonra da çekip gittiler. En iyi arkadaşımın yolun ortasında kan kaybından ölüşünü izledim.

Olanlara inanamıyordum. Dünyada bana en yakın olan kişi ölmüştü. Mermi birkaç santim sapsa ölen ben olacaktım. Benim de ölmemin an meselesi olduğunu biliyordum.

Polisler olayı arabadan ateş etme olarak kaydettiler. Ama ben gerçeği biliyordum. Uyuşturucular, çeteler ve birbiri ardına gelen kötü seçimler öldürmüştü arkadaşımı. O andan itibaren, uyuşturucudan ve çetelerden uzak durmaya çalışmadım; anında bıraktım. Kimlerle takılırsan onlar gibi olduğunun farkına varmıştım ve o hırsızlıkların, yalanların ve şiddet içeren yaşam tarzının bir parçası olmak istemiyordum artık.



Haloti'nin o sırada yanlarına taşındığı ablasıyla eniştesi, akıl hocalığını üstlenip onu okula ve spora yöneltmişler. Onun yeni destek sistemi olmuşlar. "Çete üyeleriyle takılmayı kesmiş olmama rağmen çete zihniyetinden kurtulmam zaman aldı ve hâlâ kavgalara karıştığım oluyordu."

Haloti liseyi bitirdikten sonra Utah Üniversitesi'ne gitmiş, orada futbol oynamış, üniversite diplomasını almış ve karısıyla tanışmış. Yirmi yıl sonra bugün, kendi çocuklarını yetiştiriyor ve annesiyle babasının hayalini gerçekleştiriyor. Ne yazık ki Haloti'nin erkek kardeşlerinden birkaçı çete yaşamından kurtulamamışlar ve hâlâ hapse girip çıkıyorlar.

"Ben şanslıydım," diyor Haloti. "Arkadaşımın öldüğü gün uyandım ve beni mahvedecek bir hayattan kurtuldum."

Bir çeteye katılmayı düşünüyorsan, bir daha düşün. Şu anda bir çetedeysen, henüz fırsatın varken hemen çık. Altıncı hissine kulak ver. Sana arkadaş grubunda bir sorun olduğunu söylüyorsa, onlarla takılmayı bırak! Kötü bir destek sistemindense hiç destek sisteminin olmaması daha iyidir.

Yeniyetme Jonathan Maldonado'nun yazdığı bu şiir, çete yaşamının acımasız gerçekliğini göz önüne seriyor.

"On dazlak çocuk sokak köşesinde dikiliyor
Kafalar dumanlı, gözler kıpkırmızı, kapalı, her şeyi ağır çekimde görüyor.
Parti veriyor, fıçıyı deviriyor, şaşkına, çılgına dönüyorlar
Bağırıyor, haykırıyorlar avaz avaz, "A que ponerlos borachos!"
Bas tekmeyi, gitme okula, yap partini
Piliçlerle. "Que estan my chulas!"
Karanlık otoyolda dolaşarak, mavi boya kutularıyla gizlice kaçıyorlar
İşaretlemeye hazır.
Bütün bunlar – bütün kankalarım kaos yaratacak.
Havalı görünüyor şimdi. Sonrası, kodese bilet."

İşte sana, yeni bir arkadaş grubuna ihtiyacın olabileceğine işaret eden dört kırmızı bayrak.

1. *Arkadaşlarına uymak için kıyafetlerini, dilini, arkadaşlarını ya da standartlarını değiştirmek zorunda kalıyorsun.*
2. *Çalmak, dövüşmek ya da uyuşturucu kullanmak gibi, sana iyi gelmeyen şeyler yapıyorsun.*
3. *Kullanıldığını hissediyorsun.*
4. *Hayatın kontrolden çıkmış gibi geliyor.*

ANINDA CESARET

Ne kadar iyi hazırlanırsan hazırlan ya da destek sistemin ne kadar iyi olursa olsun, asla öngöremeyeceğin akran baskılarının yarattığı zorlu anlarla karşılaşacaksın. Düşünecek zamanın bile olmayacak, ama anında cesaret göstermen gerekecek.

İkinci sınıf öğrencisi Kourtney, Skyline Lisesi'nden eve yürürken yolun ortasında duran büyük bir grupla karşılaştı Yaklaştıkça, kendi mahallesinden John adında küçük bir çocuğu tanıdı. Kendisinden daha büyük birkaç çocuk tarafından itilip kakıldığı için zavallıcık dehşet içinde görünüyordu. Çocuklardan daha küçük yaşta, üstelik bir kız olduğunu unutan Kourtney, kalabalığa dalıp zorbaların karşısına dikildi.

"Hey, John'a ne yapıyorsunuz? Sizi gidi muhallebici çocukları! Nedir bu böyle, bire karşı on mu? Onu rahat bırakın, defolun. Kaybolun! Ben ciddiyim!"

Şaşırtıcı biçimde, birkaç sessizlik anından sonra, birkaç seçmece söz geveleyen zorbalar yavaş yavaş gerilediler. Yaklaşık bir dakika sonra, birer birer hepsi gitmişti. Gözle görülür biçimde rahatlayan John, "Teşekkürler," diye mırıldanıp hızla evine koştu.

John o akşam Kourtney'i arayıp, o araya girmese ne yapacağını bilmediğini söyledi. Duygu dolu bir sesle, "Adımı bildiğini bile bilmiyordum," dedi.

Courtney, geriye dönüp baktığında, "Gitmeyi reddetselerdi ne yapardım, bilmiyorum. Ama yaptıkları doğru değildi. Bunu onlar da biliyordu, ben yüzlerine vurdum," diye itiraf etti.

Zor anlarımızda, umarım biz de Kourtney gibi cesaret gösterebiliriz.

HER ŞEYE RAĞMEN ARKADAŞ OL

Arkadaşlardan çok söz ettik; nasıl seçeceğimizden, nasıl arkadaş edineceğimizden, nasıl arkadaş olacağımızdan. Seni üst yolu seçmeye teşvik ediyorum. Seni yükselten arkadaşlar seç, kendin de iyi bir arkadaş ol ve akran baskısına karşı koy. Hayatının merkezine arkadaşlarını koymamaya dikkat et. Yeteri kadar arkadaşın yoksa, iyi arkadaş edinmenin temel şartlarını izle; nasıl ki gecenin ardından gündüz geliyorsa, onlar da kesinlikle gelecek.



Geçmişte bir dolu kötü arkadaş kararı verdiysen, bunun için kendine eziyet etme. Bundan ders al. Şu andan itibaren daha iyi kararlar verebilirsin.

Bizim zamanımızın en inanılmaz insanlarından biri, hayatını yoksul ülkelerdeki yoksullara ve hastalara adamış, küçücük, narin bir kadın olan Rahibe Teresa'ydı. Hindistan'daki Kalküta kentinin gecekondularında başlayan etkisi şimdi tüm dünyaya yayılıyor. Hiç malı mülkü ya da unvanı yoktu ve şöhret peşinde değildi. Yine de milyonlara esin kaynağı oldu. Kalküta'daki evinin duvarında, Kent Keith'in "Paradoksal Buyruklar"ının yorumlaması olan şu güzel şiir yazılıydı. Bunu, arkadaşlar söz konusu olduğunda uyulması gereken yaşam kuralları olarak düşünmek hoşuma gidiyor.

İNSANLAR ÇOĞUNLUKLA AKILSIZ, MANTIKSIZ VE BEN-MERKEZLİDİR.
YİNE DE SEV ONLARI.

İYİLİK EDERSEN, BENCİLCE ART NİYETLERİN VAR DİYE SUÇLANIRSIN.
YİNE DE İYİLİK ET.

BAŞARILI OLURSAN, SAHTE ARKADAŞLAR VE GERÇEK DÜŞMANLAR EDİNİRSİN.
YİNE DE BAŞARILI OL.

BUGÜN YAPTIĞIN İYİLİK YARIN UNUTULUR.
YİNE DE İYİLİK ET.

DÜRÜSTLÜK VE AÇIK SÖZLÜLÜK SENİ KIRILGANLAŞTIRIR.
YİNE DE DÜRÜST VE AÇIK SÖZLÜ OL.

YILLARDIR GELİŞTİRDİKLERİN BİR GECEDE YIKILABİLİR.
YİNE DE GELİŞTİR.

İNSANLAR YARDIMA İHTİYAÇ DUYAR, AMA YARDIM EDERSEN SANA SALDIRABİLİRLER.
YİNE DE İNSANLARA YARDIM ET.

VEREBİLECEĞİNİN EN İYİSİNİ VERİRSEN DÜNYAYA, DİŞİNE TEKMEYİ YERSİN.
YİNE DE VEREBİLECEĞİNİN EN İYİSİNİ VER DÜNYAYA.

• • • AZ SONRA • • •

Sırada gizemli Zümrüdüanka hakkında öğreneceklerin var. Bir kuşa asla eskisi gibi bakmayacaksın artık.

BEBEK ADIMLARI

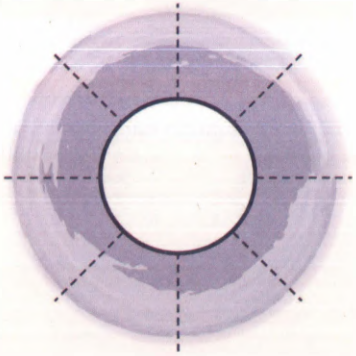


1. Tam bir gün boyunca herkese nazik davran. Zorbalık etmek, dedikodu yapmak, görmezlikten gelmek, dışlamak, vurmak, alay etmek, eleştirmek, küçümsemek, somurtmak, dalga geçmek ya da arkadan konuşmak yok. Adını ve tarihi, ancak bunu mükemmel bir biçimde yaptıktan sonra yaz.

   İmza .....

   Tarih .....

2. Dairenin ortasına yaşam merkezini yaz. Şu olası merkezleri düşün: arkadaşlar, okul, popülerlik, iş, eğlence, spor, hobiler, düşmanlar, kahramanlar, ben, erkek arkadaş, kız arkadaş, anne-baba, inanç ya da başka bir şey. Bu merkezin hayatındaki etkisini düşün.



3. Arkadaşlarından birinin İBH'sine yapabileceğin yatırımı yaz.

   Arkadaşım: .....

   Yapabileceğim yatırım: .....

4. Daha beğenilir bir arkadaş olmak için değiştirebileceğin ilk üç şey nedir?

   .....

   .....

   .....

5. Arkadaş grubuna girmeye çalışan biri var mı? Varsa, yüreğini aç ve onu içeri al.

   Gruba girmeye çalışan kişi: .....

   Yüreğimi açmak için ne yapabilirim? .....

6. George Eliot'tan şu alıntıyı ezberle: **"Birbirimizin hayatındaki zorlukları azaltmak için değilse, ne için yaşıyoruz?"**

7. Yakın zamanlarda seni gücendirmiş olabilecek bir arkadaşını düşün. Bu hafta içerisinde kabalığına incelikle karşılık vererek onu şaşırt.

8. Sürekli rekabet ettiğin ya da kendini karşılaştırdığın biri varsa, topuklarını üç kez birbirine vurarak yüksek sesle tekrarla: "..... *ile rekabet etmeyi ve kendimi onunla karşılaştırmayı bırakacağım.*"



9. Seni aşağı çeken bir arkadaşın ya da arkadaş grubun var mı? Varsa, o ilişkiden ya da gruptan nasıl çıkabileceğini düşün.

   Çıkış planım: .....

10. Akran baskısına maruz kaldığında karşı koymaya ya da kavga etmeye hazır olacağın beş şeyi yaz.



KARAR 3

ANNE-BABA



İlk 10 Anne-Baba Hakkında Bilmen Gereken Şey...





Ben on dört yaşında bir çocukken babam o kadar cahildi ki, etrafımda olmasına zor dayanırdım. Ama yirmi birime geldiğimde, yedi yılda bu kadar çok şey öğrenmiş olmasına hayret ettim.

–Mark Twain, yazar

Üniversitedeki ilk yılımda yıldız takımımızın oyun kurucusu olarak oynamaya başladım. Önceki hafta takımım büyük bir zafer kazanmıştı. Çok sayıda gol pası atmıştım ve maçtan sonra insanlar bana çok iyi davranmışlardı.

Ertesi hafta ülkenin en iyi takımlarından biriyle kendi sahamızda oynadık. Kendi seyircimin önünde iyi oynamak istiyordum elbette. Ayrıca babam sırf beni izlemek için uçakla bir yerden dönmüştü. Yetişebileceğini sanmıyordum, ama düdük ötmeden hemen önce geldi.

Hayatımın en kötü oyununu oynadım. Yıldız savunma oyuncuları tekrar tekrar beni yere yapıştırdı. Bundan daha kötüsü olabilir mi, diye düşündüğümü hatırlıyorum. Oldu. Bir sürü aptalca hata yaptım, önüm kesildi ve fiziksel olarak hırpalandım. Yaklaşık 30 puanla kaybettik.

Maçtan sonra utanç içindeydim ve saklanmak istiyordum. Kötü kaybettiysen ve kötü oynadıysan ne olur, bilir misin? Soyunma odasında hastalık bulaştıracakmışsın gibi herkes senden uzak durur. Sessizce duş alıp giyindim. Çıktığımda babam beni bekliyordu. Beni kollarına aldı, sarıldı, gözlerimin içine baktı ve şöyle dedi: "Şimdiye kadar gördüğüm en iyi oyunundu bu. Kazandığın ya da istatistiklerin harika olduğu için değil, ama bugün demir gibi sağlam olduğun için. Orada canına okudular ve sen hep ayağa kalktın. Seninle hiç bu kadar gurur duymamıştım."

Sarsıldım. Hayatımın en kötü oyununu oynamıştım ve o benimle hiç bu kadar gurur duymamıştı, öyle mi? Kimsenin bana kendimi iyi hissettirecek bir şey söyleyebileceğini sanmıyordum, ama o söyledi. Bana bütün hatalarımı hatırlatmak yerine, iyi yaptığım tek şeye odaklandı: Ayağa kalkmayı bırakmamıştım. Olumlayıcı sözleri bir şekilde her şeyi perspektife oturttu. Dünyanın sonu gelmemişti. Hayat devam edecekti.



Çocukluğumda harika bir babam olduğu için şanslıydım. Harika bir annem olduğu için de. Beni çok utandırsalar bile, aynı zamanda değer veriyorlardı. Ve bazen başka bir gezegenden geldiklerine emin olsam da, çoğu zaman gayet iyiydiler. Arkadaşlarıma sorabilirsin.

Umarım sen de benim kadar şanslısındır. Umarım harika bir anneye ya da harika bir babaya veya ikisine birden sahipsindir. Kendi annen ya da babanla birlikte yaşamıyorsan, umarım harika bir amcan, büyükannen, üvey baban filan tarafından yetiştiriliyorsundur. İyi haber şu ki, onların da sorunları olsa ve eskisi kadar ateşli görünmeseler de, anne-babaların çoğu çocuklarını gerçekten sever ve onlar için her şeyi yaparlar.

Bu da bizi üçüncü yol ayrımı kararımıza getiriyor: anne-baba.

Annen-babanla ilişkin konusunda ne yapacaksın? Neden hayatında vereceğin en önemli kararlardan biri bu? Çünkü ister beğen ister beğenme, annenle baban çok uzun bir süre boyunca hayatının bir parçası olacaklar. Bundan on yıl sonra arkadaşların etrafta olmayacak. Olacaklarını sanıyorsun, ama olmayacaklar. Hepiniz kendi yollarınıza gideceksiniz. Annen-babanla öyle olmayacak.

18 ya da 19 yaşına gelene dek muhtemelen onlardan biriyle ya da her ikisiyle birlikte yaşayacaksın ve sonra, ilişkinizin yapısına bağlı olarak, onlarca yıl boyunca ya büyük bir destek kaynağı ya da başının belası olacaklar. Mezuniyetler ve evlilikler, doğumlar ve ölümler, inişler ve çıkışlar gibi her türlü olayda yanında olacaklar. Annen-babanla ilişkinin neden bu kadar önemli olduğunu anlamaya başlayabildin mi?

Bu bölüm boyunca *anne-baba* sözcüğünü yalnızca kolaylık olsun diye kullanacağım. Çeşit çeşit aileler olduğunun farkındayım. Annen ve baban, yalnızca annen, yalnızca baban, teyzen ya da amcan, annen ve üvey baban, büyükannen, vasin ya da iki uzaylı tarafından yetiştiriliyor olabilirsin. Bu yüzden, *anne-baba* ya da *anne* veya *baba* sözcüklerini gördüğünde, yerlerine kendi durumuna uyan sözcüğü koy. Aile olmak için kan bağı gerekmez; tek gereken, sevgidir.



Öyleyse, hangi yolu seçeceksin? İyi ilişkiler kurarak, sorunları çözerek, sevgi ve saygı göstererek üst yolu seçebilirsin. Ya da ilişkilerden vazgeçerek, her anlaşmazlıkta surat asarak ya da kavga ederek ve saygı göstermeyerek alt yolu seçebilirsin.



ANNE-BABA YOKLAMASI!

Devam etmeden önce, şu anne-baba işinde hangi noktada durduğunu görmek için aşağıdaki hızlı yoklamayı dene.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN HAYIR!				KESİN EVET!
1. Annem babamla iyi bir ilişkim var.	1	2	3	4	5
2. Annemle babama saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
3. Annemle babam bana güvenirler.	1	2	3	4	5
4. İstemelerine gerek kalmadan annemle babama sık sık yardım ederim.	1	2	3	4	5
5. Annemle babam hakkında çok şey bilirim; sevdikleri, sevmedikleri, hayalleri, değerleri, onları etkileyen şeyler gibi.	1	2	3	4	5
6. Annemle babam hakkımda çok şey bilirler; sevdiklerim, sevmediklerim, hayallerim, değerlerim, beni etkileyen şeyler gibi.	1	2	3	4	5
7. Annem ve babamla iletişimimiz iyidir.	1	2	3	4	5
8. Sorunları ya da çatışmaları çözmekte oldukça iyiyiz.	1	2	3	4	5
9. Kavga ettiğimizde ya da tartıştığımızda çabucak barışırız.	1	2	3	4	5
10. Annemle babamı sevdiğimi rahatlıkla söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
TOPLAM					

Puanlarını topla ve ne durumda olduğunu gör.



Üst yoldasın. Aynen devam!



Üst ve alt yollar arasında gidip geliyorsun. Yukarılara çık!



Alt yoldasın. Bu bölüme özellikle dikkat et.

Bu bölüm dört kısma bölündü. İlk kısmın adı, **İlişki Banka Hesabı**. Arkadaşlarının İBH'si gibi bu da, annen ve babanla daha iyi bir ilişki kurmanın mükemmel bir yolu. **Çok Sıkıcısın**'da annen-babanın yaptığı can sıkıcı ve üzücü şeylere değineceğiz. **Uçurumu Kapatmak** kısmında, onlar Marsça, sense bir insan dili konuşuyormuş gibi görünseniz bile, annen-babanla arandaki iletişim uçurumunu kapatmanın yollarını inceleyeceğiz. Bazılarınızın hayatla baş edemeyen, uyuşturucu bağımlısı ya da tacizci anne-babaları olabileceğinin farkındayım. Bu, özel muamele gerektiren, çok farklı türde bir durum. **Annenle Babanı Yetiştirmen Gerektiğinde** adlı son kısım, özellikle de bu zorlukları yaşayan ergenler için yazıldı.

İlişki Banka Hesabı

Çocukluğumda annemin tepesini attıran şey, çöpü çıkarmayı unutmamdı. Cuma sabahları sık sık, annemin çığlık çığlığa bağırdığını duyardım: "Sean, kaldır poponu o yataktan! Çöp kamyonunun sesini duyuyorum ve sen çöpü çıkarmayı –yine– unutmuşsun!" Sonunda çareyi, her şeyin üzerine –kapıya, buzdolabına, komodine, yastığıma–hatırlatma notları yapıştırmakta buldu. "SEAN. ÇÖPÜ ÇIKAR, YOKSA CANINA OKURUM!"

Annemin gözüne girmenin yollarını da öğrendim. İyi notlar almama bayılırdı. Tüm arkadaşları görsün diye karnemi duvara yapıştırır ve hiç durmadan övünür, övünür, övünürdü. Bulaşıklara yardım etmeme ya da market torbalarını içeri taşımama da memnun olurdu. Bütün o unutulmuş çöpleri telafi edip ilişkimizi artı sütununda tutmayı böyle başardım.

Arkadaşlar hakkındaki önceki bölümde, bir ilişkiye duyduğun güveni temsil eden İlişki Banka Hesabı'ndan (İBH) söz etmiştik. Peki anne-babanla İBH'n ne durumda? 1.000 dolar annen-babanla güçlü bir ilişkiyi temsil ediyorsa, hesaba ne kadar yatırım yaptın? Bankada gerçekten 1.000 dolar mı var, yoksa daha çok 500 dolar civarında mı? Belki 0 dolara düştün, ya da eksi 1.000 dolara kadar indin. Durumun ne olursa olsun, formül aynı: Her seferinde bir yatırımla ilişkiyi geliştirirsin.



İşte sana, anne-babada işe yarar gibi görünen beş yatırım. Her yatırılana karşı bir de hesaptan çekme var elbette.

HESABA YATIRILANLAR	HESAPTAN ÇEKİLENLER
+ Onlar için neyin önemli olduğunu anla	- Bildiğini varsay
+ Doğruyu söyle	- Yalan söyleyip örtbas et
+ İhtiyacı hisset ve karşıla	- Sana söylenene kadar bekle
+ Küçük şeyleri hatırla	- Küçük şeyleri unut
+ Kendini aç	- Kendini kapat
+ En önemli sözcükleri kullan	- En önemli sözcüklerden kaçın

ONLAR İÇİN NEYİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU ANLA

Senin için yatırım olanın annenle baban için de yatırım olduğunu asla varsayma. Arkadaşlarınla birlikteyken annenle babanın seni rahat bırakmalarını bir yatırım olarak görebilirsin. Annenle baban ise kendi arkadaşlarıyla birlikteyken, senin onlarla takılıp konuşmana bir yatırım gözüyle bakabilirler. Aslında, annenle baban senden farklı bir nakit türü kullanırlar. Birkaç anne-babaya şu soruyu sordum: "Ergen çocuğunuzun İBH'nize yapabileceği en büyük yatırım nedir?" Söylediklerini dikkatle oku.

- *"Kitap okuması."*
- *"Odasını en azından kapısını açabileceğim kadar temiz tutması."*
- *"Kızımın yapabileceği en büyük yatırım, kardeşlerine iyi davranması olurdu."*
- *"Arkadaşlarına merhaba demek ve bir dakikalığına sohbet etmek için kızımın odasına girdim. Çıkarken o ve arkadaşları, 'Kalıp bizimle konuşsana!' dediler. Bundan daha büyük yatırım olur mu!"*
- *"Kızımız, öğrencilerin yaptıkları tüm hatalar için anne-babalarını bağışlamaya teşvik edildikleri bir toplantıya katıldı. Sonra bana gelip, hiçbir şeyi daha iyi yapmış olamayacağımı hissettiğini söyledi. Vay be!"*
- *"Her gün üstüne düşenleri istenmeden yerine getirmesi."*
- *"Herhangi bir şeyi istenmeden yapması."*

İyi iş, sen de bu nakit yatırımlardan bazılarını deneyerek annenle babandan çok fazla puan alabilirsin.

DOĞRUYU SÖYLE



Anne-babanın güvenini yalan söylemekten daha çabuk yıkan bir şey yoktur. Hesaptan yapılan büyük bir çekimdir bu ve güvenin yeniden kazanılması aylar, hatta yıllar alır. Bir gencin dediği gibi, "Dürüst ol. Gerçek zor olsa da, annenle baban için yalan söylediğini anlamak on kat daha zordur."

Sorun şu ki, er ya da geç öğrenirler. Anne-babaların şaşırtıcı bir yalan saptama yetenekleri vardır ve örtbas edilen şeylerin kokusunu alabilirler. Dolayısıyla, onlara karşı açık sözlü ol, çünkü dürüstlüğün modası asla geçmez.

Janna'nın öyküsü buna iyi bir örnek:

13 yaşımdayken, 17'sindeki Alfonso'yla tanıştım. Birbirimize âşık olduğumuzu sanıyorduk. Öte yandan, annemle babam 16 yaşıma gelene kadar erkeklerle çıkmamı istemiyorlardı, hele ki benden büyük bir çocukla. Kavgalar o zaman başladı.

Bir Cuma akşamı Alfonso'yla birlikte olmayı çok istiyordum, o yüzden bir kız arkadaşımın evine gideceğim yalanını uydurup onu görmeye gittim. Annemle babamın gerçeği anlamaları yalnızca bir saat aldı ve yakalandım. Bir daha asla Alfonso'yla konuşmayacaktım ve iki haftalığına cezalandırıldım, telefonla konuşmam da yasaktı. Deliye dönmüştüm!

Bu gizlice evden çıkma ve yakalanma döngüsü yıllarca sürdü. Zordu, çünkü annemle babamı seviyordum ve tek istediğim, onun kötü bir çocuk olmadığını anlayıp, birlikte olmamıza izin vermeleriydi. Alfonso'yla ayrılmadık, ama benimkilerle ilişkim korkunçtu. Bana güvenmiyorlardı ve yüzlerine bakmak bile istemiyordum.

16 yaşıma geldiğimde, Alfonso'yla ne zaman istersem çıkabileceğim için çok mutluydum. Yaklaşık 6 ay çıktık. Sonra çok fazla şey kaçırdığımı ve yalnızca ergen olmak istediğimi fark ettim. O benden büyüktü, üniversiteye gidiyordu ve henüz buna hazır değildim. Alfonso'dan ayrılıp, benimkilerden özür dilemeye karar verdim.

Durumu düzeltmek kolay olmadı. O kadar uzun süre yalan söylemiştim ki, bana artık hiç güvenleri kalmamıştı. Bıçak sırtında yürür gibiydim. Bunun zaman alacağını biliyordum. Yapabileceğim her şeyi yaptım. Evi temizledim, kız kardeşlerime baktım ve en önemlisi, her konuda doğruyu söyledim.

Sonunda samimi olduğuma karar verdiler ve yeniden bana açılmaya başladılar. Beni hep sevdiklerini biliyordum, ama karşılığında benim de o sevgiyi göstermem gerekiyordu. Şimdi anlıyorum ki onlar hayat hakkında benden biraz daha fazlasını biliyorlardı.

İHTİYACI HİSSET VE KARŞILA

Bulaşıkların yıkanması mı gerekiyor? Kız kardeşinin arabayla eve getirilmesi mi lazım? Annenin biraz dinlenmeye mi ihtiyacı var? Öyleyse, senden istenmesini bekleme; ihtiyacı hisset ve karşıla.

13 yaşındaki Ryan, "Annemle babam hiçbir zaman benden çok şey beklemediler," dedi. "Demek istediğim, ödevimi ve evde bazı işleri yapıyorum, ama o kadar. Bir keresinde akşam yemeğinden sonra annem çok yorgundu, ben de onun yerine mutfağı temizlemeyi önerdim. Düşüp bayılacaktı neredeyse. Onun biraz rahatladığını görmek beni gerçekten mutlu etti."

Küçük bir kardeşin varsa, annenle babanın en büyük ihtiyaçlarından biri, kardeş(ler)inle arkadaş olman ve yetiştirilmelerine yardım etmendir. Erkek kardeşim Joshua liseye başladığında babamın onun için ne kadar endişelendiğini hatırlıyorum. Farklı bir ortaokula gitmişti ve neredeyse kimseyi tanımıyordu. Cılız ve çekingen bir çocuktu. İhtiyacı hissettim ve Joshua'nın yanında olmaya çalıştım. Birinci sınıf futbol takımının çalıştırılmasına bile yardım ettim. Çabalarım için babamın ne kadar minnet duyduğunu hiç unutamam. Çınçın!

Destin adında 16 yaşındaki bir ergenle konuşurken, annesini sorduğumda gözlerinin içi parladı. "Annem mi? Annem için dünyayı yerinden oynatırım. Onu seviyorum. Bazen birbirimize girdiğimiz oluyor. Ama sonra barışıyoruz."

Annesinin yeni boşandığını ve bunaldığını söyledi. Onun için cidden endişeleniyordu. Yapabileceği en iyi şeyin 7 yaşındaki erkek ve 9 yaşındaki kız kardeşi konusunda ona yardım etmek olduğunu düşünmüştü.

"Şu anda evin erkeği olduğum söylenebilir," dedi. "Annem sürekli gerilmesin ya da sıkılmasın diye işlerin yürütülmesine yardım etmeye çalışıyorum. Okuldan sonra kardeşlerimi alıp eve getiriyorum, ödevlerini yaptırıyorum, yemek yediriyorum, sonra oyun filan oynatıyorum. Annemin bana ihtiyacı olduğunda angarya işleri hallediyorum ya da onun için yapabileceğim her şeyi yapıyorum."

KÜÇÜK ŞEYLERİ HATIRLA

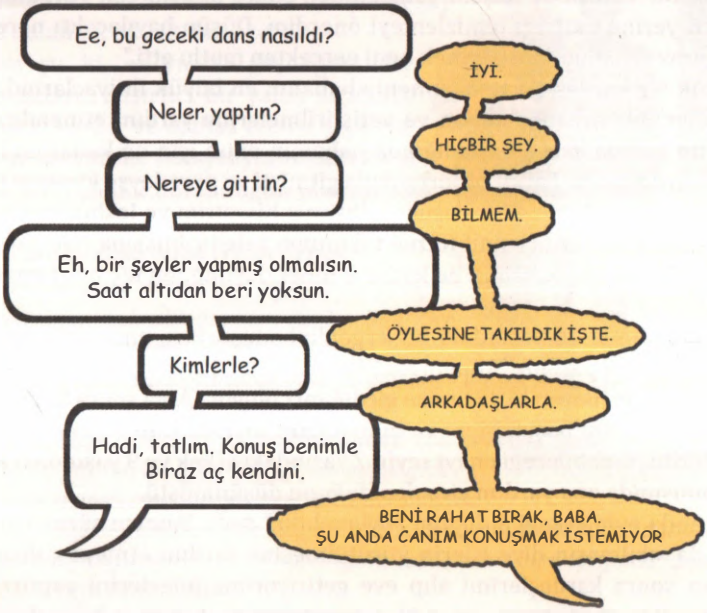
İlişkiler söz konusu olduğunda, küçük şeyler aslında büyük şeylerdir. Nedir o küçük şeyler? Nazik bir söz. Sıcak bir gülümseme. Bir teşekkür notu. Gabby bana şu öyküyü anlattı:



Annemle ilişkim korkunç olmasa da, hasar görmüştü. Ona bir mektup yazıp, benim için ne kadar önemli olduğunu söylemem gerektiğine karar verdim. Notu arabasına bırakıp gününe devam ettim. Üzerinde fazla düşünmüş olduğumu söyleyemem. Hiç beklemediğim halde, eve geldiğimde annem kapıda bekliyordu ve bana sarıldı. Bunun benden aldığı en güzel hediye olduğunu söyledi –yalnızca basit bir teşekkür ve yaptığı her şeyin takdiriydi bu.

Anneler Günü'nde anneme verdiğim özel bir hediyeyi hatırlatıyor bu bana. Her zaman pek beğenmiş gibi yaptığı parfümü almak yerine (Ah, Sean. Parfüm... yine! Ne hoş!"), onun ne kadar harika bir anne olduğunu anlatan, *Çocuk ve Annesi* adlı bir şiir yazdım. Hayatımda ona verdiğim en güzel hediye olduğunu söyledi, hatta bunu "ünlüler duvarı"na astı.

KENDİNİ AÇ



Tanıdık geldi mi? Geldiyse, normalsin. Bazen canın konuşmak istemez, özellikle de sorgulandığını hissettiğinde. Ancak her şeyin bir zamanı vardır –içine kapanma zamanı, açılma zamanı. Gerçek şu ki, kafanın içinde neler olup bittiğini paylaşmazsan, annen ve babanla asla yakınlaşamazsın.

Ergenler, "Anne, baba, sizce ne yapmalıyım?" demekte genellikle zorlanırlar. Ama akıllıcadır bu, çünkü annenle baban her zaman havalı olmayabilirler, ama genellikle bilgedirler. Modadan ve trendlerden sen daha iyi anlarsın, ama sevgi ve mutluluğu onlar daha iyi bilir. İhanetle baş etmene, sevgili dramalarını çözmene ve korkunç bir gün geçirdikten sonra kendini daha iyi hissetmene yardım etmekte özellikle iyidirler.

Bir keresinde eski bir aile dostumuz şöyle dedi bana: "Sean, bütün önemli kararlarını annen ve babanla konuşursan, asla büyük bir hata yapmazsın." Tavsiyesi o kadar sıra dışıydı ki, hiç unutmadım ve ona uymaya çalıştım.

Peki ya ailene açılmak istiyor, ama sonuçtan korkuyorsan? Kızabileceklerinden, hayal kırıklığına uğrayabileceklerinden ve "Ne yaptın sen?!" ya da "Ne kadar aptalca bir fikir!" gibi şeyler söyleyeceklerinden korkarsın. İşte sana, neredeyse her zaman işe yarayan bir yöntem: "Anne, seninle bir şey konuşmak istiyorum, ama söylersem kızacağından korkuyorum," diyerek başla.

Annen, "Yok, hayır, kızmayacağım," diyebilir.

"Evet, kızacaksın. Hep kızıyorsun, ben de söylediğime söyleyeceğime pişman oluyorum."

"Yemin ederim, tatlım. Boğazını sıkmayacağım. Haydi, anlat bana." Bu noktaya gelindiğinde merakı öylesine artmış olacak ki, neler olup bittiğini öğrenmeye can atacak.

"Peki, tamam. Ama dinleyeceğine ve sinirlenmeyeceğine söz vermelisin."

Bu yaklaşım onları söylemek üzere olduğu şeye hazırlar. Sonuçta muhtemelen daha iyi dinler ve tepkilerine daha fazla dikkat ederler.

EN ÖNEMLİ SÖZCÜKLERİ KULLAN

Anne-babanla iyi geçinmek söz konusu olduğunda, en önemli sözcük ***lütfen***dir. En önemli iki sözcük, ***teşekkür ederim***dir. En önemli üç sözcük, ***seni çok seviyorum***dur. En önemli dört sözcük, ***Sana nasıl yardım edebilirim***dir. Her biri güçlü ve sihirlidir.

Lütfen demek nezakettir ve saygıyı ifade eder. Aynısı ***teşekkür ederim*** için de geçerlidir. Anne-babaları nankörlükten daha fazla rahatsız eden bir şey yoktur. Bu nedenle, her fırsatta ***teşekkür ederim*** demenin yollarını ara.

"Teşekkür ederim, anne. Yemek mükemmeldi."

"Baba, geçen akşam arabayı kullanmama izin verdiğin için teşekkür ederim. Harika zaman geçirdim."

Seni çok seviyorum, bir sonraki en önemli sözdür. Bazı evlerde kucaklaşmalar ve seni seviyorum'lar özgürce sunulur. Bazılarındaysa o denli sıcak ve yakın değildir. Aslına bakılırsa, düpedüz soğuktur. Senin payına düşen buysa, çemberi kıran kişi olmaya ve evinde sevgi ve sevecenliği şu ya da bu şekilde ifade edebildiğin yeni bir eğilim başlatmaya çalış. Başlamak için bir kişi yeter. Sherwin bunu şöyle yapmış:



Babam cidden havalıdır. Ancak çabuk sinirlenir, bu yüzden bazen korkarım. Küçükken babam sürekli bana bağırırdı, bu da canımı acıtırdı. Ama içimden onu suçlamazdım. Sorunun bende olduğunu düşünürdüm hep.

Babanın öldüğü ve çocuğunun ona hiç "Seni seviyorum," diyemediği bir program izliyordum. Ya babama onu sevdiğimi hiç söylemezsem ve ona son sözlerim "Tamam, lazanyayı fırına koyacağım," gibi bir şey olursa, diye düşündüm. O zamandan beri her gün babama sarılıyorum. Bu benim, "Seni çok seviyorum" deme yolum.

Babama ilk kez sarıldığımda bunu yadırgamaması beni şaşırttı. Hiçbir zaman veda etmek istemediğimi söyledim ona. Her ne olursa olsun aramızın iyi olmasını istiyordum. O da aynı şeyi hissediyordu. Ne zaman ihtiyacım olursa ona başvurabileceğimi açıkça ifade etti. Onu seviyorum. Bazen altıncı hissinden nefret etsem de, ona her gün sarılıyorum. Hiç soru sorulmuyor. İlişkimiz gerçekten düzeldi.

James Taylor'ın şarkısındaki gibi,

"Sevdiğin insanları sevgiye boğ,
ne hissettiğini göster onlara."

Sana nasıl yardım edebilirim? bir sonraki en önemli sözdür. Dikkat: Bunu denediğinde, oturmakta olduklarından emin ol, çünkü kalp krizi geçirebilirler.

"Anneciğim, şu anda çok gergin olduğunu biliyorum. Sana nasıl yardım edebilirim?"

"Ah, olamaz. Şu garajın haline bak. Kasırga vurmuş sanki," der baban.

"Sana nasıl yardım edebilirim, baba?" diye karşılık verirsin.

Annen-babanla İBH oluşturmak konusunda bütün söylediklerimden sonra, bunu tek bir şeye indirgemem gerekseydi, şöyle derdim: *Her zaman odanı temiz tut.* Nedendir bilinmez, bu gerçekten hoşlarına gider. Odan temiz olduğu sürece, bir sürü hata yapsan bile affedilirsin. Kardeşlerinin odalarının darmadağın olması da işine yarar, çünkü sana avantaj kazandırır.

Çok Sıkıcısın

Hepimizin bildiği gibi, anne-baba can sıkıcı olabilirler. Bu konudaki ilk beş şikâyet şunlar:

» **ANNEMLE BABAM BENİ HEP BAŞKALARIYLA KIYASLIYORLAR.**
» **ANNEMLE BABAM ASLA TATMİN OLMUYORLAR.**
» **ANNEMLE BABAM UTANÇ VERİCİLER.**
» **ANNEMLE BABAM AŞIRI KORUMACI DAVRANIYORLAR.**
» **ANNEMLE BABAM HEP KAVGA EDİYORLAR.**

Her şikâyet için yapabileceğin bir seçim var. Seni çıldırtmasına izin verip, saldırıya geçebilirsin. Ya da bununla başa çıkmanın bir yolunu bulabilirsin.

Annenle babanın kişilikleriyle mücadele ediyorsan, kontrol alanına odaklanmayı unutma. Onların zayıf yönleri ya da can sıkıcı alışkanlıkları gibi, kontrol edemeyeceğin şeylere enerjini harcama. Bunun yerine, onların yaptıkları karşısında kendi tutumun ve tepkin gibi, kontrol edebileceğin şeylere odaklan. Annenle baban adına seçim yapamazsın. Yalnızca kendin için seçim yapabilirsin.





ANNEMLE BABAM BENİ HEP BAŞKALARIYLA KIYASLIYORLAR

"Neden ağabeyin gibi olamıyorsun?" **Ahhh!**

"Neden sen de arkadaşın Tayva gibi ders dışı faaliyetlere katılmıyorsun? Bak, o kendini hemen toparladı." **Ahhh!**

Sondra, babası onu başkalarıyla kıyasladığında kendini nasıl aşağılanmış hissettiğini anlattı bana.

Ben küçükken babam gerçekten nazikti, ama artık değil. İki erkek kardeşim bir de ablam var. Ablamla aramızda yalnızca 11 ay var. Babam beni ablamla çok fazla kıyaslıyor. Ablam cidden akıllı. Babam hep, "Yeterince kabiliyetli değilsin," diyor bana. Üniversiteye gidemeyeceğimi söylüyor. Ama olsun. Yani, alıştım sayılır.

Geçenlerde halamın evindeydik ve kimin kime benzediğinden bahsediyorlardı. Babam, "Evet, Sondra bana benziyor, ama beyni benimkine benzemiyor, ablasınınki benziyor," dedi. Babamın da ablamın da alınları geniştir ve babam, "Geniş alınlı insanlar akıllıdır. Sondra bu yüzden geniş alınlı değil," dedi. Kendimi çok kötü hissettim. Ablamla arasındaki gibi bir ilişkimiz olsun isterdim.

Bahse girerim ki bu baba Sondra'yı gerçekten seviyor ve onu ne kadar incittiğinin farkında bile değil. Kendini o mükemmel saçlı kızla ya da not ortalaması 4 olan çocukla kıyaslamaman zordur. Ve sen nasıl bocalıyorsan, annen-baban da bocalamaktadır. İnsanın doğal eğilimidir bu. Tuhaf bir nedenle ve en iyi niyetle, annenle baban seni başka biriyle kıyaslamanın seni motive edeceğini düşünürler. Oysa her ergenin bildiği gibi bu, tam tersi bir etki yapar.

Bazen açıkça değil, daha üstü örtülü olarak kıyaslarlar seni. McKayla'nın dediği gibi, "Annem arkadaşlarımın kadınsı görünmeleriyle ilgili bir şeyler söylüyor, yani benim öyle görünmediğimi ima ediyor."

Çok fazla kıyaslanıyorsan, şunu bir düşün: İlk olarak, fazla üzerine alınmamaya çalış. Yalnızca bunun sana ne hissettirdiğini aklında tut ve aynısını kendi çocuklarına yapmamaya karar ver.

İkinci olarak, ne hissettiğinin farkına varmalarını sağlayabilirsin. Annen ya da baban seni kardeşinle, arkadaşınla ya da bir Yunan tanrısıyla bir daha kıyasladıklarında, şöyle bir şey söyle: "Anne. Baba. Bakın ne diyeceğim. Beni filanca ya da falancayla karşılaştırdığınızda gerçekten canım yanıyor. Ben filanca ya da falancadan farklıyım ve artık bu şekilde konuşmazsanız çok memnun olurum."



Hepimiz anne-babamız tarafından sevilmek isteriz. Hatırlıyorum da, erkek kardeşimle bir partideyken, birinin babama şu soruyu yöneltiğini duymuştum: "Peki oğullarından hangisi sana daha çok benziyor?" Babam, "Ah, bilmem ki," dedi. "Sanırım daha çok Joshua benziyor." Bu bana kendimi kötü hissettirdi, Joshua'yı benden daha çok seviyordu sanki. Öyle küçük bir şeydi ki bu. Amacı zarar vermek değildi elbette. Ama anne-babamız tarafından sevilmeyi ve başkalarıyla kıyaslanmamayı ne çok istediğimizin farkına varmamı sağladı.

Hepimizin şekli şemali, boyu posu farklı, ama hepimiz kimseyle kıyaslanmaması gereken sonsuz bir değere sahibiz. Ruth Vaugh'ın bunu ifade etme biçimini seviyorum:

**"SEN hayatta bir kez olan,
DÜNYAYA DAHA ÖNCE HİÇ GELMEMİŞ,
BİR DAHA DA HİÇ GELMEYECEK
bir kişiliksin.
Bunun önemini anla."**

ANNEMLE BABAM ASLA TATMİN OLMUYORLAR

Sarina şöyle dedi bana:

Babamla ben aynı fikirde değiliz. Altı A ve iki C almama rağmen, okulda daha başarılı olabileceğimi düşünüyor. Bana tek söyleyebildiği, "Notlarını ve devam durumunu yükselt," oldu. Bu sözler beni gerçekten çıldırttı.

Asla tatmin olmama sendromu adını verdiğim, klasik bir sorundur bu. Annenle baban sürekli seni haşlarlar. Hiçbir şeyi doğru yapıyormuş gibi görünemezsin. Seninle gurur duymalarını istersin, ama onları bir türlü tatmin edemezsin.

Böyle hissediyorsan, annenle babanın seni sevmediklerini düşünmeye başlama. Kıyaslama konusunda olduğu gibi, genellikle ne yaptıklarının farkında değildirler ve aslında niyetleri iyidir. Belki onlar da böyle yetiştirilmiştir. Çocuğun olduğunda, nasıl mükemmel bir ebeveyn olacağını gösteren bir kullanım kılavuzu verilmez sana.

Deneyebileceğin yollardan biri, yaptığın her iyi şeyi belirtmektir. Örneğin Sarina şöyle diyebilir: "Evet, daha başarılı olabilirim, baba. Ama geçen dönem altı A almamın gayet iyi ve geçen seneye göre çok daha iyi olduğunu kabul etmelisin."

ANNEMLE BABAM UTANÇ VERİCİLER

Seninkiler nasıl bilmem ama, ben küçükken annemle babam beni öyle kötü utandırdılar ki, artık hiç utanmıyorum. Bağışıklık kazandım.

Ben İrlanda'da doğmuşum, ailem birkaç yıl orada yaşamış ve annem bazı İrlanda geleneklerini benimsemiş. ABD'ye döndüğümüzde annem, her St. Patrick Günü'nde kabarık saçı ve yonca şeklinde kurabiyelerle dolu kocaman bir kutuyla ilkokuluma gelirdi. Sonra opera sesiyle, "İrlandalı Gözler Gülümsediğinde" gibi İrlanda halk şarkıları söylerdi. Öğretmenlerimle sınıf arkadaşlarım çok eğlenirlerdi. Bense sıramın altına saklanır, yer yarılsın da içine gireyim isterdim.

Babam beni daha da çok utandırırdı. Beraber sinemaya giderdik ve yorulduğunda ceketini yastık yapıp koridorda uyurdu. Bir keresinde kardeşlerimle beni New York'ta bir Broadway oyununa götürdü, oyunun ortasında sırra kadem bastı ve otuz dakika sonra, Çin yemeği dolu torbalarla geri geldi.



Babam yazardır ve insanlar bana sık sık, şunu sorarlardı: *"Sen Stephen R. Covey'in oğlu musun?"*

"Şey, evet."

"Vay be! İnsanın böyle ünlü bir babasının olması nasıl bir şey?"

"Şey, bilmem ki."

"Babana kitaplarının hayatımı değiştirdiğini söyler misin lütfen?"

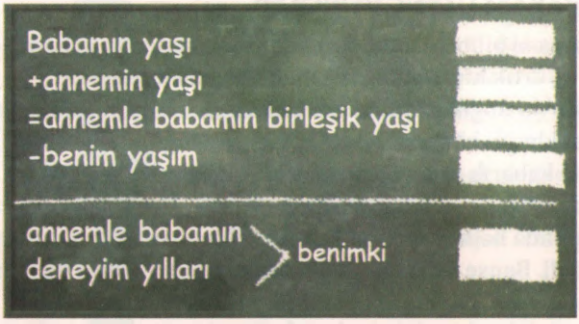
"Eee. Peki. Neyse," derdim.

Ama şöyle düşünürdüm: "Babamın dizine kadar siyah takım elbise çoraplarıyla koşuya çıktığını biliyor musun sen?"

On dokuzuma girdiğimde, nihayet babamın kitaplarından birini okuyup herkesin neden ona o kadar hayran olduğunu anladım ve ne kadar büyümüş olduğunu görerek hayrete düştüm.

Belki senin annenle baban da benimkiler gibi seni utandırıyorlardır. Ya da moda ve müzik konusunda dünyadan haberleri yoktur. Ne olmuş yani? Terk edildikten sonra toparlanmak gibi önemli şeyler söz konusu olduğunda, genellikle gayet bilgilidirler.

Fark etmemiş olabilirsin diye söylüyorum, onlar senden çok daha deneyimlidir. Floridalı bir öğrenci olan Anya'nın dediği gibi, "Öyle çok şey yaşamışlar ki: Gerçek dünya konusunda bir numaralı kaynağım, onlar." Yazar Wayne Rice bu noktayı vurgulamak için, aşağıda gösterilen küçük matematik denklemini kullanıyor.



Büyük olasılıkla senin düşündüğünden daha akıllıdırlar. Bir zamanlar okuduğum o tabeladaki gibi: "Ah, keşke küçük çocuğumun düşündüğünün yarısı kadar harika ve ergen çocuğumun düşündüğünün yarısı kadar aptal olsaydım."

ANNEMLE BABAM AŞIRI KORUMACI DAVRANIYORLAR



Jake her zaman annesiyle babasının aşırı korumacı olduklarını hissetmişti.

Çocukluğumda, çok fazla şiddet içerdiği için, Power Rangers televizyon programını izlememe izin verilmezdi. Dokuz yaşındayken doğum günümden birkaç hafta sonra okuldan eve geldiğimde annemle babamın yatak odasına girdim ve dalgın bir biçimde yataklarının ayakucundaki sandığı açtım. Gözüme çarpan ilk şey, yeşil bir Power Ranger oyuncağı oldu; yarısı hâlâ paket kâğıdına sarılıydı ve üzerindeki etikette şöyle yazıyordu:

Alıcı: Jack

Gönderen: Steve

Gözlerime inanamadım. Kendi annemle babam hediyeme el koymuşlardı! Bu konuda onlarla yüzleştim. Kısa bir tartışmadan sonra, bunu bana söylemiş olmalarının gerektiğini kabul ettiler. Bulduğuma göre artık alabilir miyim, diye sordum. Ama kendi Power Ranger'ımla oynamamı yine reddettiler.

Belki de senin annenle baban Jake'inkiler gibi hediyelerine el koymuyorlardır. Ama aşırı kontrolcü olduklarını hissettin mi hiç?

Aşağıda, annenle baban için geçerli olan her yorumu işaretle.

- ☐ **Tam olarak nerede ve kiminle olduğumu mutlaka bilmek istiyorlar**
- ☐ **Benim için şaşmaz bir eve dönüş saatleri var.**
- ☐ **Başım belaya girdiğinde beni hep kurtarıyorlar.**
- ☐ **Birlikte takıldığım arkadaşlarımı yargılıyorlar.**
- ☐ **Kiminle çıktığım konusunda çok seçiciler.**
- ☐ **Ortalığı dağıtırsam, bana fazladan kısıtlama koyuyorlar.**
- ☐ **Her şeye burunlarını sokuyor, mahremiyetime saygı göstermiyorlar.**
- ☐ **Aşırı katılar ve çok fazla kuralları var.**

Bunların birçoğunu işaretlediysen, iki farklı sonuç çıkarabilirsin. Anne-baban ya sana güvenmiyor, ya da seninle fazlasıyla ilgileniyorlar. Çoğu durumda, aşırı korumacı denilen anne-babalar basitçe fazla ilgilidir ve bunu çok sayıda kural koyarak ve her şeyi bilmek isteyerek gösterirler. Yani, kafanı anne-baba kurallarına çok fazla takma. Sonuçta, seçmen gerekseydi, ilgisiz anne-baba yerine fazlaca ilgili olanları tercih etmez miydin?

Annenle babanın güvenini tümüyle hak ediyorsan ve buna rağmen gülünç derecede katı davrandıklarını düşünüyorsan, ne yapabilirsin? Ne yazık ki şundan başka cevabım yok: Güvenlerine layık olmayı sürdür. Doğruyu söylemekten vazgeçme. Katılıklarına da, seni isyana sürükleyecek kadar çok kafayı takmamaya dikkat et.

Lisedeyken Randy adındaki yakın arkadaşımın çok katı bir annesi vardı. Randy'nin örneğin çocuklarla kampa ya da konsere gitmek gibi şeyler yapmasına izin vermemek için her zaman bir neden bulurdu. Randy ilk başlarda aldırmıyor gibiydi. Ama bir süre sonra bunun kendisini delirtmesine izin verdi. Nihayet kendi yaşamını kurduğunda, sırf annesinden öç almak için yıllarca isyan etti. Sonunda duruldu, ama Randy yıllarca mutsuz oldu ve seçimlerinden pişmanlık duyduğuna inanıyorum.

Büyük zorlayıcı alanlardan biri de eve dönüş saatidir. Annenle baban bundan hoşlanırlar, sense hoşlanmazsın. Hoşlarına gitse de gitmese de, çoğu ergen çocuğun, itiraf etmeseler bile eve dönüş saatleri vardır. Tüm ergenlerin bildiği gibi, eve dönüş saati hayatınızı mahvetmek için icat edilmiştir. Aslında, annenle baban uyuşturucudan, geceleri dolanan sarhoş sürücülerden ve psikopatlardan endişelenirler. Sana gülünç gelebilir, ama gerçek budur. Ancak eve dönüş saati senin yararına da olabilir. Seni rahatsız eden bir durumdan kurtulman gerekiyorsa, suçu eve dönüş saatine atarsın. "Kusura bakmayın, ama gitmem lazım. Şu aptalca dönüş saati."



"Cuma gecesi neredeyse sabah 9:00a kadar dışarıdaydın, dün süt yerine kola içtin, bu sabah da diş ipiyle dişlerini temizlemeyi unuttun. Baban ve ben, yoldan çıktığından endişeleniyoruz."

© 1999 Randy Glasbergen www.glasbergen.com

İyi haber şu: Eve dönüş saatleri genellikle biraz pazarlık edilebilir. İşte, denemek isteyebileceğin üç teknik.

1. **Sen benim sırtımı kaşı, ben de seninkini.** Annen-baban için önemli bir şey yaparsan, bazen kuralları biraz eğip bükerler. "Anne, bodrumu temizlersem, bu Cuma eve geç gelmeme izin verir misin?"
2. **Hazne.** Belli bir dönem boyunca eve dönüş saatine tamı tamına uyarak ve bir güven haznesi oluşturarak, sorumluluk sahibi olduğunu göster. "Anne, yaz boyunca eve dönüş saatime kesinlikle uyarsam, önümüzdeki sonbahardan itibaren bunu bir saat ileriye alabilir miyiz?"
3. **Büyük Olay.** Önemli bir olay yaklaşıyorsa, annenle babanı önceden haberdar et. Çoğu zaman, göz yummaya razı olacaklardır. "Anne, önümüzdeki cumartesi Laura yarıyıl tatili için parti veriyor. O gece geç gelsem olur mu?"

ANNEMLE BABAM SÜREKLİ KAVGA EDİYORLAR

Sizin evde durum nasıl? Huzurlu mu, yoksa savaş meydanı gibi mi? Bir ergenin dediği gibi, "Annemle babam çok kavga ediyor, sık sık tartışıyorlar. Genellikle sonunda barışıyorlar, ama bu durum beni korkutuyor."

Karışıma biraz da alkol eklenmesi, April'in paylaştığı gibi, durumu kızıştırabilir. "Babam içiyor. Çok içiyor. Akşam yemeğinde hep birlikte masada otururken işe ağabeyimle başlıyor. Annem onlara engel olmaya çalışıyor ve o anda ailem dağılıyor."

Blink-82 adlı grubun "Stay Together for the Kids" (Çocuklar için Birlikte Kalın) adlı şarkısının sözlerinin de gösterdiği gibi, kavga ve bağırmalar seni evde duramaz hale getirecek kadar kötüleşebilir.

Kulaklarımı acıtıyor öfkeleri
Yedi yıldır hep böyle
Sorunları halletmek yerine,
Çözümsüz bırakıyorlar
Hiç mantıklı değil bu
Her gün görüyorum onları
Biz anlaşıyoruz, onlar neden anlaşamıyor peki?
Eğer buysa erkeğin istediği
Eğer buysa kadının da istediği
Neden bu kadar çok ACI var?

Sözler ve müzik Tom DeLonge, Mark Hoppus ve Travis Baker. © 2001 EMI APRIL MUSIC INC. ve FUN WITH GOATS. Tüm Hakları EMI APRIL MUSIC INC Kontrolü ve İdaresi altındadır. Tüm hakları saklıdır. Uluslararası Telif Hakları Saklıdır. İzin Alınarak Kullanılmıştır.

Bu tür durumlarda, kontrol edebileceğin tek şey sensin. Annenle babanı değiştiremezsin, ama bağırmamayı, haykırmamayı ve karşılık vermemeyi seçebilirsin. Nazik davranabilirsin. Arabulucu olabilirsin. Bu da bir başlangıçtır.

Danette böyle bir zorlu durumla karşılaşmış.

Annemle babam iyi geçinemiyorlardı. On beşimdeyken, yine her zamanki gibi birbirlerine sataşıyorlardı, ben de yatmaya gittim. Hatırladığım ikinci şey, annemin "Çocuklara veda etmeden gitmeye kalkma sakın!" diye bağırmasıyla uyandığım.

Babam odaya girip beni sevdiğini söylediğinde çok sarsıldım. Doğrulup, ne olduğunu sordum. Yüreğimi pençesine alan paniği hâlâ hatırlıyorum. Bana veda etti ve tek söyleyebildiğim, "Bekle!" oldu. Bunu düzeltmek için yapabileceğim bir şey olması gerektiğini düşünüyordum.

"Bunu konuşabilir miyiz?" diye sordum.

Yatak odaları koridorun tam karşısındaydı, üçümüz oraya gidip oturduk. Onlara verdikleri sözleri, ikisini de ne kadar çok sevdiğimi ve ihtiyaç duyduğumu hatırlattım ve birlikte dua etmemizi istedim. Hepimiz için yüksek sesle dua ettim. Bitirdiğimde ikisi de gözyaşlarına boğulmuştu. Babam ayağa kalktı, bana teşekkür etti, beni sevdiğini söyledi ve gitti.

Gece boyunca ağladım, ertesi gün okulda ruh gibiydim. Ama eve döndüğümde babam geri gelmişti. Düşünmek için zamana ve uzaklaşmaya ihtiyacı olduğunu söyledi. Sanırım annemin de buna ihtiyacı vardı. İkisine de neden birlikte olduk-

larını hatırlatmış ve bir kez daha, kendim dışında kimse için seçim yapamayacağımı öğrenmiştim.

Bu öykünün mutlu bir sonu olmuş, ama tüm sonlar bu kadar mutlu değildir. Demek istediğim, Danette kendi evinde olumlu bir etki yaratmış ve barışı sağlamış. Yapabileceği bir şeye odaklanmış.

Boşanmayla Başa Çıkmak

Bütün o kavgalar bazen boşanmayla sonuçlanabilir. Üzülerek söylüyorum, ama evliliklerin yarısı boşanmayla sonuçlanıyor. Benim annemle babam hâlâ birlikteler, bu yüzden "Ne hissettiğini biliyorum," diyemem. Bilmiyorum. Ama Lindsey biliyor. Lindsey annesiyle babasının boşanmasıyla boğuşmuş, ama o zamandan beri gayet iyi uyum sağlamış. Yaşıtlarına ne tavsiye edeceğini sordum.

Bu senin hatan değil, diyerek başlardım. Benimkiler boşandıklarında, bu durumun benimle hiç ilgisi olmadığını belirtmeye çok dikkat ettiler.

İlk başta çok zordur, çünkü hem annen hem de babamla aynı evde olmadığın bir yaşama asla alışamayacağını düşünürsün. Ama bir süre sonra durum sanki doğallaşır, hatta bazı avantajları olduğunu görürsün. Örneğin, bayramları ikisiyle birlikte geçiremesen bile, büyük olasılıkla iki Noel ve doğum günü hediyesi alırsın.

Boşanma bana bir şey eksikmiş gibi hissettirdi. O duyguya boşanmanın neden olduğunun farkında değildim. Uzun bir süre boyunca sıkıntılı, öfkeli ve üzgündüm, ama sonunda duruma alıştım. Mutlu değillerse birlikte olmalarını isteyemeyeceğimin farkına vardım. Yaşadıklarımı başka kimsenin anlamadığını düşündüğüm için kendimi yalnız hissediyordum. Sonra üç kardeşimin de anladığını fark ettim! Böylece konuşmaya başladık ve bu, hepimiz için durumu kolaylaştırdı.

İlk başta, babamla birlikte yaşamayı seçen ağabeyime cidden kızmıştım. Bunu onun kafasına kaktığıma pişmanım, çünkü şu anda çok yakın arkadaşız. Uzun sözün kısası, elinizden geleni yapın ve gününüzü gün edin.

Ergenlerin boşanmayı kolaylaştırmak için yapabilecekleri şeyler konusunda Dr. Ken Cheyne de bazı tavsiyelerde bulunuyor:

Adil ol. Ergenlerin çoğu, anne-babaların onları kendi taraflarına çekmeye çalışmamalarının önemli olduğunu söylüyor.

Temas halinde kal. Uzaklık nedeniyle daha ender gördüğün bir ebeveynle teması kesmemek iyi bir fikir olabilir. "Seni düşünüyorum" demek için kısa bir e-posta atman bile, birbirinize duyduğunuz özlemin yatışmasına yardımcı olabilir.

Hayatını yaşa. Bazen boşanma sırasında anne-babalar kendilerini yaşadıkları değişimlere öylesine kaptırırlar ki, hayatın beklemeye alınmış gibi hissedersin. Evde durum değişirken okul faaliyetleri ve arkadaşlar gibi şeyleri

eskisi gibi sürdürmek çok işe yarayabilir. Doğru beslenerek ve düzenli egzersiz yaparak kendine iyi bakmayı da ihmal etme; bunlar stresi azaltmanın iki harika yoludur.

Başkalarının sana destek olmalarına izin ver. Kendini üzgün ya da kızgın hissediyorsan, arkadaşlarının ya da aile üyelerinin sana destek olmalarına izin ver. Bu duygular genellikle geçip gider. Ama geçmezse ve kendini bunalmış ya da stresli hissedersen veya normal faaliyetlerine yoğunlaşmakta zorlanırsan, bir danışman ya da terapistin sana yardım etmesine izin ver. Boşanmayla boğuşan ergenler konusunda uzmanlaşmış terapistler var. Annenle baban, okul danışmanın ya da doktorun bunlardan birini bulmana yardımcı olabilirler. Ayrıca, benzer bir deneyim yaşamakta olan yaşıtlarınla konuşmak da gerçekten işe yarayabilir.

ZÜMRÜDÜANKA



Zümrüdüanka efsanesini duymuş olabilirsin. Bin yıllık bir yaşamdan sonra, ölü yakılan odun ateşine yatar ve yanıp kül olur. Küllerinden, bin yıl daha yaşayacak yeni bir kuş doğar. Demek istediğim, anne-babanın boşanması gibi bir olumsuzluğun küllerinden bazen yeni bir yaşam doğar. Örneğin, ayrı yaşamak anne-babanı daha mutlu edebilir. Boşanmayla baş etmek, güçlenip şefkat geliştirmene, olgunlaşmana yardımcı olabilir. Artık birbirinize daha fazla bel bağlamak zorunda olduğunuz için, kardeşlerinle bağlarını güçlendirebilirsin. Bethany şöyle yazmış:

Lisedeki son yılımın bir gün öncesinde her şey değişti. İşten eve döndüğümde babamın annemi ve beni terk etmiş olduğunu gördüm. Notta, "Buraya kadar. Hoşça kalın," yazıyordu.

İlk başta durum iyi gibiydi. Babamın evde olmaması neredeyse bir lütuftu, çünkü artık annem hakkında kötü şeyler söylediğini duymak zorunda kalmayacaktım. Ancak çok geçmeden, faturaların en az bir aydır ödenmemiş olduğunu fark ettik. Bileği kırıldığı için annem haftada yalnızca üç gün çalışabiliyordu. İş değiştirmek zorunda kaldım, ama yine de yeterince para kazanamıyordum.

Son sınıfımı ağlayarak ve faturaların ödenmesine yardım edebilmek için para harcamamaya çalışarak geçirdim. Annem benden yardım kabul etmekte ilk başlarda çok zorlandı. Ödemelerde ne kadar gecikmiş olduğunu bana söylemiyordu. Genç ve saftım, ne kadar borcumuz olduğunun farkında değildim.

Üniversiteye başvurdum ve kabul edildim. İki ay sonra, annemin faturaları ödemesine yardım etmek için eve dönmek zorunda kaldım. Bu haksızlık karşısında defalarca gözyaşlarına boğulduğumu hatırlıyorum. Okulda eğleniyor ve diplomamı almak için çalışıyor olmalıydım, ama bunun yerine annemi ve kendimi geçindirmek için tam zamanlı bir işte çalışıyordum.

Sonunda, yaşadığım kötü şeylerin hayatımı mahvetmesine izin veremeyeceğimi fark ettim. Hayatımı dönüştürecek kadar güçlü olduğumu kanıtlamak zorundaydım.

Bunlar dört yıl önce oldu. O zamandan beri, kendi evimi satın aldım ve annemle birlikte orada yaşıyorum. Bir ofis malzemeleri mağazasında denetçi olarak çalışıyor ve aynı zamanda kendi işimi yürütüyorum. Hayallerimin erkeğiyle sevgi dolu bir ilişki yaşıyorum. Fırsat verilse değiştireceğim tek bir şey bile yok. Tuhaf bir şekilde, bütün bunları babam bizi terk ettiğinde yaşadığım zorlu zamanlara borçlu olduğuma inanıyorum.

Boşluğu Kapatmak

Annesi odasına girdiğinde Natasha, "Kapıya vurmak diye bir şey duymadın mı sen?" diye yakınıyor.

"Odanı temizlemelisin, Natasha. Gülünç bu."

"Sonra yaparım, anne. Şu anda meşgulüm."

"Hayır, şimdi yapacaksın."

"Bu benim odam, anne. Tamam, temizleyeceğim. Bana birkaç dakika ver. Bir daha da kapıya vurmadan odama dalma."



"Beni duyabiliyorsan bir işaret gönder."

© The New Yorker Collection 1993 Frank Cotham, Cartoonbank.com. Tüm hakları saklıdır.

"Burası benim evim. Kendi evimde ne yapıp yapamayacağımı söyleme bana."

"Tamam, ama burası benim odam ve mahremiyete ihtiyacım var."

"Odan temizlenene kadar mahremiyet falan olmayacak. Haydi, kalk bakalım."

"Offf, anne. **Lütfen** çık odamdan."

Annen ve babanla farklı dillerde konuşuyormuşsunuz gibi hissettiğin oluyor mu hiç? Eh, bir bakıma yaptığınız budur. Sen yeni saç kesimine arkadaşlarının ne diyeceklerini düşünürken, onlar faturaları nasıl ödeyeceklerini düşünerek kaygılanır. Annen-baban ve sen yaşama farklı gözlüklerle bakarsınız. Sen bir şey söylersin, onlar başka bir şey duyar. Ya da tersi olur.

SENİN SÖYLEDİKLERİN	ANNENLE BABANIN DUYDUKLARI
"Şu anda konuşmak istemiyorum. Tamam mı!?"	"TV seyredecek ve tırnaklarımı kesecek zamanım var, ama sana ayıracak zamanım yok."
"Neden bahsettiğime ilişkin hiçbir fikrin yok."	"Ben senden daha çok şey biliyorum."
ANNENLE BABANIN SÖYLEDİKLERİ	**SENİN DUYDUKLARIN**
"Ben senin yaşındayken. . ."	"Dinozorlar dünyada gezinirken..."
"Çünkü ben öyle dedim."	İyi bir nedenim yok, ama dediğimi yapsan iyi olur."

Neden bahsettiğimi anlamak için şu küçük deneyi yap. 156. sayfayı açıp bir saniyeliğine resme bak. Sonra, kendin bakmadan (gizlice bakmak yok, ona göre) kitabı yanındaki birine, tercihen annene ya da babana uzat ve 165. sayfayı açıp, o sayfadaki resme bir saniyeliğine bakmalarını iste.

Şimdi ikiniz birlikte 169. sayfadaki resme bakın ve ne gördüğünüzü anlatın. Genç bir kadının resmi mi bu, yoksa bir saksafoncunun mu? Büyük olasılıkla sen saksafoncuyu göreceksin, öteki kişiyse kadını. İkiniz de her iki görüntüyü görene kadar konuşmayı sürdürün. Gördüğün şeyi görmeye nasıl şartlandığını anlamak için 156. ve 165. sayfalardaki resimlere bakabilirsin.

Bunun üzerinde bir düşün. Bir saniyelik bir deneyim bu resmi farklı biçimlerde görmene yol açıyorsa, yıllar boyu deneyimin seni ve annenle babanı dünyayı farklı görecek şekilde etkileyeceğini düşünmüyor musun? Annen ve babanla iletişim kurduğunda, sen genç kadını görürsün, onlarsa saksafoncuyu ve ikiniz de haklısınızdır. Öykünün her zaman iki tarafı vardır. Buna *iletişim boşluğu* denir.

SENİ TANIMAYA BAŞLAMAK

İletişim boşluğunu aşmanın mükemmel yollarından biri, birbirinizi daha iyi tanımaya başlamanızdır. Annen ya da babanla veya ikisiyle birden çok fazla zaman geçiriyor olabilirsin, ama onları ne kadar iyi tanıyorsun?

Eline bir kalem alıp, onlarla ilgili aşağıdaki on beş soruyu yanıtla. Yalnızca annen, yalnızca baban ya da her ikisiyle ilgili olanları yanıtlayabilirsin. İşin bittiğinde kitabı onlara ver ve 155. sayfadaki seninle ilgili on beş soruyu yanıtlayıp yanıtlayamadıklarına bak. Sonra, hepinizin işi bittiğinde bir araya gelip yanıtlarınız hakkında konuşun. Bahse girerim, bilmediğiniz çok şey vardır.



ANNENİ/BABANI Ne Kadar iyi Tanıyorsun?

1. Annenin/babanın gözleri ne renk?
2. Annenin/babanın yapmayı en çok sevdiği şey nedir?
3. Annenin/babanın düşüncesine göre senin onun için yapabileceğin en hoş şey ne olurdu?
4. Annen/baban dünyada tüm zamana ve paraya sahip olsaydı, zamanını ne yaparak geçirirdi?
5. Annen/baban evliliğe nasıl bakıyor?
6. Annenin/babanın gerçekleşmemiş en büyük hayali ne?
7. Annenin/babanın tam zamanlı ilk işi neydi?
8. Annenin/babanın en yakın arkadaşı kim?
9. Annenle baban ilk nasıl tanışmışlar?
10. Annen/baban en çok hangi müzik türünü seviyor?
11. Annenin/babanın en sevdiği televizyon programı hangisi?
12. Son seçimde annen/baban kime oy verdi?
13. Annen/baban depo yarılandığında arabaya benzin doldurtuyor mu, yoksa neredeyse boşalana dek bekliyor mu?
14. Annenin/babanın en sevdiği tatil yöresi neresi?
15. Annen/baban hangisini yapmayı tercih ediyor: iyi bir televizyon programı izlemek mi, sinemaya gitmek mi, arkadaşlarıyla yemeğe çıkmak mı, yoksa kitap okumak mı?

ERGEN ÇOCUĞUNU Ne Kadar İyi Tanıyorsun?

1. Ergen çocuğunun okulda en çok sevdiği ders hangisi? .....
2. Ergen çocuğunun düşüncesine göre onun için yapabileceğin en hoş şey ne olurdu? .....
3. Ergen çocuğun büyüdüğünde ne olmak istiyor? .....
4. Ergen çocuğunun en sevdiği müzik türü hangisi? .....
5. Ergen çocuğunu çileden çıkaran, gerçekten kızdıran şey ne?

.....

6. Ergen çocuğunun en sevdiği internet sitesi hangisi? .....
7. Ergen çocuğunun kendisinde değiştirmek istediği tek şey ne?

.....

8. Ergen çocuğunun seninle konuşmak istediği, ama korktuğu konu hangisi?

.....

9. Ergen çocuğun hangi evcil hayvanı tercih eder: köpek, kedi, fare, at, kuş, kaplumbağa, yılan, hiç evcil hayvanının olmaması ya da yukarıdakilerin hepsi?

.....

10. Ergen çocuğunun en yakın arkadaşı kim? .....
11. Ergen çocuğun dünyada istediği yere gidebilecek olsa, nereye giderdi?

.....

12. Ergen çocuğun hangisini yapmayı tercih ediyor: arkadaşlarıyla sinemaya gitmek mi, iyi bir kitap okumak mı, bilgisayarda oyun oynamak mı, yoksa en sevdiği sporu yapmak mı? .....
13. Ergen çocuğunun şu anda kız arkadaşı ya da erkek arkadaşı var mı? Varsa, kim? .....
14. Ergen çocuğunun şimdiye dek yaşamındaki en önemli şey neydi?

.....

15. Ergen çocuğunun bugüne kadar en çok hoşuna giden tatil hangisiydi?

.....



Peki, annenle babanı ne kadar iyi tanıyorsun ve onlar seni ne kadar iyi tanıyorlar? Biriniz 15 sorudan 11'ini ya da daha fazlasını doğru bildiyse, fena değil! 6 ila 10 soruyu doğru bildiyseniz, biraz daha fazla birlikte takılmalısınız. 5 ya da az soruya doğru yanıt verdiyseniz, iletişim kurmaya başlamalısınız. *Konuşmak* denir buna. Hayatı bir başkasının gözlerinden görmek her zaman yararlıdır. Bu bana, Jack Handy'nin derin düşüncesini hatırlatıyor:

"Birini eleştirmeden önce, onun ayakkabılarıyla bir kilometre yürümelisin. Eğer bunu yaparsan, -ayağında onun ayakkabılarıyla- ondan bir kilometre uzakta olursun."

BİR KİŞİ YETERLİDİR

Annenle ya da babanla aynı konuşmayı tekrar tekrar yaptığını hissettiğin oluyor mu hiç? Ya da neredeyse her konuşmanın sonucunu tahmin edebildiğini?

"Marc, sence de bugün yeterince meşrubat içmedin mi?"

"Yapma, baba. Bu beni öldürmez."

"Eh, daha sağlıklı olmanı da sağlamaz."

"Ben sana ne içebileceğini söylemiyorum, peki sen neden bana sürekli ne içip içemeyeceğimi söylüyorsun?"

"Ben sana ne yapabileceğini söylemiyorum, tek dediğim..."

"Tabii, tabii. Biliyorum. Kaç kere duydum."

Annen-babanla aranda Büyük Kanyon büyüklüğünde bir iletişim uçurumu varsa bile, umudunu yitirme. Yalnızca biriniz farklı bir yaklaşım benimsemeye istekli olursanız, neredeyse her konuşmanın sonucunu değiştirebilirsiniz.

"İyi de, sen babamı tanımıyorsun. O hiç değişmeyecek. Onunla başa çıkılmaz," diye düşünebilirsin. Belki de gerçekten başa çıkılmaz biridir ve belki hiç değişmeyecektir. Ama sen değişebilirsin. Daha iyi ve daha akıllıca iletişim kurmaya başlayabilirsin. İşte sana, her iyi iletişimin temelini oluşturan, zamanla sınanmış üç beceri:

1. Beceri: Kazan-Kazan Diye Düşün



Onların çıkarının ne olduğunu düşünmeden, hep kendi çıkarını mı düşünüyorsun? Mariel'in dediği gibi, "Ergenlik çağıma girdiğimden beri annem-babamla iletişim kurmakta sorun yaşıyorum. Bir şey istediğimde, onlara ne istediğimi ve bunun nasıl olacağını söylerdim. Hiçbir zaman onların ne istediğine pek önem vermedim."

Ama onların ne istediğine de önem vermek zorundasın. Buna *Kazan-Kazan Diye Düşünmek* denir; etkili gençlerin 4. alışkanlığı. Burada ironik olan, onların istediklerine önem verdiğinde, istediğinden çok daha fazlasını almandır. Kazan-Kazan diye düşünmenin tersi, Kazan-Kaybet diye düşünmek, ya da yalnızca kendini düşünmektir. Konuşmaları yarış olarak görürsün ve amacın kazanmaktır. Şöyle bir şey:

Reggie okuldan eve geliyor. Yorgun olduğundan, televizyonu açıp kanepeye yığılıyor ve o sırada annesi telaşla içeri giriyor.

"Reggie, tatlım. Televizyon izleyecek zamanın olduğunu sanmıyorum. Şu anda gerçekten yardımına ihtiyacım var."

"Yorgunum, anne. Birkaç dakika televizyon izlemek istiyorum."

"Kusura bakma, ama bugün buna zamanımız yok. Akşama Guercio'lar gelecek ve evi temizlememe yardım etmen gerekiyor, hem de hemen. Etraf berbat durumda.

"Guercio'lar mı? Neden sürekli geliyorlar? Onlara katlanamıyorum. İyyyk."

"Arkadaşlarımı sevmek zorunda değilsin, ama en azından nazik davranmanı ve merhaba demeni istiyorum."

"Tamam. Ama evi temizlemene yardım etmeyeceğim."



Reggie yalnızca kendini düşünerek her şeyi mahvetti. O kazandı, annesi kaybetti; en azından, kısa vadede. Ama Kazan-Kaybet'teki sorun, acısını senden çıkaracak olmasıdır. İki gün sonra Reggie arabayı kullanmak için izin istediğinde annesi, 'geçen gün bana yardım etmeyi reddettiğine göre, neden arabayı sana vereyim ki?' diye düşünebilir.

Reggie azıcık çabayla ve biraz da Kazan-Kazan diye düşünerek, her şeyi tersine çevirebilirdi. Yeniden deneyelim.

"Reggie, tatlım. Televizyon izleyecek zamanın olduğunu sanmıyorum. Şu anda gerçekten yardımına ihtiyacım var."

"Yorgunum, anne. Birkaç dakika televizyon izlemek istiyorum."

"Kusura bakma, ama bugün buna zamanımız yok. Akşama Guercio'lar gelecek ve evi temizlememe yardım etmen gerekiyor, hem de hemen. Etraf berbat durumda."

"Şey... Peki. Birkaç dakikalığına temizliğe yardım ederim. Ama bütün akşamı arkadaşlarınla geçirmek istemiyorum. Yalnızca merhaba derim, o kadar."

"Olur. Temizliğe yardım ettiğin için çok teşekkür ederim. Şu anda ne kadar çok işim olduğunu bilemezsin."

Reggie şu anda istediklerinden biraz fedakârlık ederek, annesinin İBH'sine büyük bir yatırım yapmış oldu. Daha sonra muhtemelen, istediklerini fazlasıyla elde edebilecek.

Annen-babanla aynı fikirde olmadığında ya da bakış açını anlamaları için onları ikna etmeyi gerçekten istediğinde, bir T tablosu kullanmayı dene. Bunu kafanda yapabilir ya da yazabilirsin. Bir tarafa senin kazanacaklarını sırala. Öteki tarafa da onlar için kazanç olacağını düşündüğün şeyleri yaz. Reggie'yle annesi örneğinde tablo şöyle olabilir:

SENİN İÇİN KAZANÇ NE?	ONLAR İÇİN KAZANÇ NE?
Yorgunum ve TV izlemek istiyorum	Annemin şu anda temizlik için yardıma ihtiyacı var
Bütün gece annemin arkadaşlarıyla takılmak istemiyorum	Annem arkadaşları konusunda biraz çaba göstermemi istiyor

Şu Kazan-Kazan cümlelerini dene ve yarattığı sihri gör:

- *Sen durumu nasıl görüyorsun?*
- *Bu sana ne kazandırır?*
- *Bence senin için önemli olan ...*
- *Bu olayda hangi taraftasın?*

2. Beceri: Önce Anlamaya Çalış, Sonra Anlaşılmaya

Etkili gençlerin 5. alışkanlığıdır bu. Önce dinle, sonra konuş anlamına gelir. Bizim eğilimimizse önce konuşmak, sonra dinler gibi yapmaktır.



Tyrone 16 yaşında ve eve dönüş saati gece yarısı. Bu akşam arkadaşlarıyla bilardo oynamaya gidiyor ve daha geç saatlere kadar dışarıda kalmak istiyor. Babasının yanına gidiyor.

"Kusura bakma, Tyrone. Ama bu konuyu daha önce konuşmuştuk. Dönüş saatini biliyorsun. Bu gece on ikide evde olmanı istiyorum ve son sözüm bu."

"Ama, baba. Haksızlık ediyorsun. Bütün arkadaşlarımın dönüş saatleri benimkinden daha geç. Onların anne-babaları istediklerini yapmalarına izin veriyor. Steve'in eve dönüş saati bile yok."

"Arkadaşlarının dönüş saatleri umurumda değil. Bizim ailemizin kendi kuralları var."

Tyrone tavır koyarak, "Neden hep hayatımı kontrol etmeye çalışıyorsun? Bıktım artık," diyor.

"Bu şekilde konuşmaya devam edersen, oğlum, daha geç saatlere kadar dışarıda kalmana asla izin vermem."

"Bunu neden bu kadar büyüttüğünü anlayamıyorum. On yaşında değilim ki artık. Ben gidiyorum."

Burada ne olduğuna dikkat et. Kimse kimseyi dinlemediğinden, gerçek bir iletişim kurulmadı. Tyrone'ın babasının biraz katı olduğu çok açık. Ama Tyrone da anlamak için çaba göstermeyerek amacına katkıda bulunmadı.

Peki, nasıl dinlersin? Ayna gibi davranırsın. Ayna ne yapar? Yansıtır. Tartışmaz ya da kavga etmez. Ayna tutmak basitçe şudur: *Öteki kişinin söylediklerini ve hissettiklerini kendi sözcüklerinle tekrarlarsın.* Neredeyse papağan gibi taklit etmeye benzer bu, ama papağanın aksine, senin hedefin öteki kişiyle alay etmek değil, onu gerçekten anlamaktır.

Örneğin annen sana şöyle der: "Kara Johnson'la takılmanı istemiyorum. Senin üzerindeki etkisinden hoşlanmıyorum. Onunla görüştükten sonra çok şımarık oluyorsun."

Tipik yanıtın şöyle olabilir: "Aman ne kötü! Ben onunla görüşmeyi seviyorum."

Ayna tutan yanıtsa şöyle olacaktır: "Demek, Kara'nın beni kötü etkilediğini düşünüyorsun."

Baban şöyle der: "Futbolu bırakmanın büyük bir hata olduğunu düşünüyorum. Sekiz yaşından beri oynuyorsun, şimdi hepsini çöpe mi atacaksın?"

Tipik yanıtın şöyle olabilir: "Bu seni hiç ilgilendirmez."

Ayna tutan yanıtsa şöyle olacaktır: "Futbolu bırakmamın seni gerçekten kaygılandırdığını görebiliyorum."

Eğilimimiz, öteki kişi konuşurken bir sonraki yorumumuzu hazırlamaktır ve sonuç olarak, pek dinlemeyiz. İçtenlikle dinledinlediğinde, genellikle yüzeyde görünenden daha derin bir meselenin söz konusu olduğunu görürsün. Soğan soymak gibidir bu. Asıl meseleyi ortaya çıkarana dek birkaç katman soyman gerekebilir.



Tyrone'a dönelim, ama bu kez babasını anlamaya çalıştığını düşünelim.

"Kusura bakma, Tyrone. Ama bu konuyu daha önce konuşmuştuk. Dönüş saatini biliyorsun. Bu gece on ikide evde olmanı istiyorum ve son sözüm bu."

"Bu dönüş saati işini çok ciddiye alıyorsun."

"Elbette alırım. Gece geç saatlerde çocuklar başlarını belaya sokuyorlar. Bütün kazalar o saatlerde oluyor. Gazeteleri okuyorsun. Gece yarısından sonra iyi bir şey olmaz. Ben sadece güvende olmanı istiyorum."

"Yani, güvenlik senin için önemli, öyle mi?"

"Aynen öyle. Belki de çok katı olduğumu düşünüyorsun, ama bunu senin iyiliğin için yapıyorum. Uğraşman gereken çok şey var oğlum ve işi batırmanı istemiyorum. Hepsi bu."

Tyrone başını sallıyor ve bir şey söylemiyor.

"Dinle, Ty. Bu gece eve zamanında gel, sonra başka bir zaman bunu konuşalım. Belki dönüş saatini biraz ileri alabilir ya da bazı istisnalar getirebiliriz. Amacım eğlenceni mahvetmek değil, sadece güvende olmanı istiyorum. Ne demek istediğimi anlıyor musun?"

Bu konuşmayı bir öncekiyle karşılaştır. Ne kadar farklı! Üstelik yalnızca Tyrone'ın birkaç ayna tutan yorumu sayesinde. Baba ilk kez anlaşıldığını hissediyor. Tyrone da artık babasını daha iyi anlıyor. Babasının o kadar gıcık olmadığı fark ediyor; o sadece, Tyrone'ın güvende olmasını istiyor. Tyrone istediğini şu anda alamasa bile, sonrasında eve dönüş saatlerinin daha esnek olmasını sağlamaya çalışıyor.

Birini anlamaya çalışırken bazen yapabileceğin en iyi şey, Tyrone'ın yaptığı gibi sessiz kalmaktır. Onları göz ardı etmezsin, yalnızca söylediklerini sindirirsin ve bu da onlara, sözleri kesilmeden kendilerini tam olarak ifade etme olanağı verir.

Aşağıda, dinlemek anlamına gelen geleneksel Çin karakteri yer alıyor. Dinlemenin yalnızca kulaklarını gerektirmediğine dikkat et; gözlerini ve kalbini de gerektirir.



İşte, kullanabileceğin bazı harika Önce Anlamaya Çalışma cümleleri:

- *"Yani, diyorsun ki..."*
- *"Anladığım kadarıyla, şöyle hissediyorsun...."*
- *Seni doğru anladıysam, şöyle düşünüyorsun..."*
- *"..... konusunda ..... hissediyorsun."*

3. Beceri: Sinerji Yarat



Seninkilerle ilişkinde duvara çarptığın oluyor mu hiç? Sen olayları bir şekilde görüyorsun, onlar başka bir şekilde. Sen daha fazla bağımsızlık istiyorsun, onlar daha fazla kontrol. Sen kredi kartı istiyorsun, onlar hazır olmadığını düşünüyorlar. Görünüşe bakılırsa, ya senin istediğin olacak ya da onlarınki.

Aslında her zaman üçüncü bir seçenek, yeni ve daha iyi bir yol vardır. Sadece bu konuyu etraflıca konuşacak kadar olgun olman gerekir. Ben buna *Sinerji Yaratmak* diyorum; 7 Alışkanlığın altıncısı.

Tanıdığım Nikki adında bir ergen çocuk köpek almayı çok istiyordu. Annesiyse köpek almaktansa ölmeyi yeğliyordu. Mikrop korkusu vardı ve bir hayvanın evine hastalık yaymasının düşüncesine bile katlanamıyordu. Sık sık, "Köpek mi istersin, yoksa anne mi?" diyordu.

Aylarca bu konuyu tartıştılar.

Nikki, "Köpek almama neden izin vermiyorsun? Bütün arkadaşlarımın bir köpeği var, aileleri hiçbir şey demiyor. Bu kadar büyütecek ne var?" diye bağırıyordu.

Annesiyse, "Asla köpek almayacağız. Yeni bir çocuğa bakmak gibi bir şey bu. Ve sonuçta benim bakmam gerekecek. Köpek almıyoruz, son sözüm bu," diye kestirip atıyordu.

Nihayet, bu şekilde hiçbir yere varamadığını gören Nikki, bir gece geç saatlere dek ayakta kalıp annesine bir teklif yazdı. Annesinin kaygılarını dikkatle düşündü ve köpek almasına izin verirse bu kaygıları yatıştırmak için yapacağı her şeyi içeren bir sözleşme hazırladı. Sonra mektubu annesinin yastığına bıraktı.

Anneciğim, köpek almama izin verirsen, şunları yapacağıma söz veriyorum:

1. Haftada beş gün piyano çalışacağım.
2. Kardeşlerime iyi davranmak için daha çok çaba göstereceğim.
3. Temizlik gibi şeyler yaptığımızda daha fazla yardım edeceğim.
4. Anneme ve babama daha iyi davranacağım.
5. Hayatım daha düzenli olacak ve odamla banyoyu temiz tutacağım.
6. Daha mutlu olacağım.
7. Daha iyi beslenmeye ve daha çok egzersiz yapmaya çalışacağım."
8. Okul yılı başladığında ödevlerimi yapacak ve iyi notlar almak için elimden geldiğince çabalayacağım.
9. Daha fazla kitap okuyacağım.
10. Çileden çıkmamak, sana itaat etmek ve karşılık vermemek için daha çok çabalayacağım.
11. Köpeğime çok iyi bakacağım.

Nikki'nin annesi mektuptan o kadar etkilendi ki, aklını köpek alma fikrine gerçekten açtı. Haftalarca birlikte internette köpekleri araştırdılar. Nikki sevecen ve sadık bir köpek istiyordu. Annesiyse ısırmayan, tüy dökmeyen, havlamayan, hatta kaka bile yapmayan küçük bir köpek. Köpeğin türü konusunda anlaşamazlarsa köpek alınmayacağını bilerek, ilk kez birbirlerini gerçekten dinlediler.



Nikki'nin on dördüncü doğum gününde başka bir eyaletten bir köpek sahibi, hayatında görebileceğin en tatlı, en yumuşacık köpek olan küçük, beyaz bir Malta teriyesiyle kapılarını çaldı.

Annen-babanla bir konuda anlaşamadığınızda, kavga etmek yerine olgun bir yaklaşım benimse ve sinerji yarat. Etraflıca konuş. İkiniz için de kabul edilebilir bir çözüm bulmaya çalış. Açıksözlü olursan her zaman iyi seçenekler bulunacaktır. İşte, oraya varmana yardım edecek beş adımlı basit bir süreç:

Sinerjiye Ulaşmak
EYLEM PLANI



SORUNU YA DA FIRSATI TANIMLA



ONLARIN YOLU
Önce başkalarının fikirlerini anlamaya çalış



BENİM YOLUM
Fikirlerini paylaşarak anlaşılmaya çalış



BEYİN FIRTINASI
Yeni seçenekler ve fikirler yarat



ÜST YOL
En iyi çözümü bul

Fark etmiş olabileceğin gibi, *Kazan-Kazan Diye Düşün* ve *Önce Anlamaya Çalış*, bu eylem planının ayrılmaz parçalarıdır. Bu üç beceri birlikte işler.

Annenle okul konusunda sürekli tartıştığınızı düşün. Ödevini yapman ve daha iyi notlar alman için durmadan başının etini yiyor. Sense annenin bitmek bilmez dırdırından bıkıp usanmışsın. Konuşmalarınızın çoğu şöyle geçiyor:

"Tatlım, televizyonu kapatıp ödevlerine başlasan iyi olur bence."

"Enseyi karartma, anne. Sonra yaparım, söz."

"Sonra diye bir şey yok. Yalnızca şimdi var."

"Tepemden insen çok memnun olurum. Fark etmediysen söyleyeyim, dırdırın işe yaramıyor."

"Ödevini yapsan bu konuda konuşmak zorunda kalmazdım. Ama yapmıyorsun. Umurunda bile değil sanki."

"Tamam, biliyorum. Eziğin tekiyim ben. Git başımdan."

Çok tipik bir konuşma bu. Ve tembelce. Dalaşmak ve kavga etmek tembelliktir. Ama sen az önce Sinerjiye Ulaşma Eylem Planı'nı öğrendin. Ve denemeye hazırsın. Sonuçta, kaybedecek neyin var ki?

O halde, bir akşam geç saatlerde annen iyi bir ruh halindeyken yanına yaklaş.

Sorunu ya da Fırsatı Tanımla

"Anne, seninle bir konu hakkında konuşabilir miyim?"

"Tabii, tatlım. Ne geçiyor aklından?"

"Sadece okul hakkında konuşmak istiyordum. Bu konuda sürekli kavga etmekten bıktım."

"Evet, ben de."

Onların Yolu (önce başkalarının fikirlerini anlamaya çalış)

"Neden hiç tepemden inmediğini anlamama yardım edebilir misin? Yani, bu meseleyi sen nasıl görüyorsun, anne?"

"Seni taciz ediyormuşum gibi gelmesine üzüldüm. Böyle olsun istemem. Sadece notların konusunda endişeliyim. Biraz çabalasan çok daha iyisini yapabilirsin."

"Elimden geleni yaptığımı düşünmüyor musun?"

"Hayır, düşünmüyorum. Bazen okul umurunda bile değilmiş gibi geliyor bana. Ödevini yapmanı sürekli hatırlatmazsam parmağını bile kımıldatmayacağını hissediyorum. İyi bir üniversiteye girmen çok önemli, bunun için de notların iyi olmalı."

"Yani, okula pek önem vermediğimi hissettiğini ve iyi bir üniversiteye girmemin senin için önemli olduğunu söylüyorsun. Böyle özetleyebilir miyiz?"

"Evet. Durumu böyle görüyorum."

Senin Yolun (fikirlerini paylaşarak anlaşılmaya çalış)

"Sana ne hissettiğimi söylesem rahatsız olur musun?"

"Olmam tabii. Sanırım duymam gerekiyor."

"Okula cidden önem veriyorum, anne. Senin kadar değil belki, ama önem veriyorum. Sadece ödevlerimi kendi istediğim zaman yapmak istiyorum. Sen yapmam gerektiğini söylediğin zaman değil. Yani bu konuda üstüme gelmen beni gerçekten rahatsız ediyor."

"Ne demek istiyorsun?"

"Ödevlerim konusunda sürekli dırdır etmen beni motive etmiyor; aksine. Yapmama isteği uyandırıyor ve kendimi ezik gibi hissettiriyor, sanki başarabileceğimi düşünmüyormuşsun gibi."

"Gerçekten mi?"

"Evet. Beni hırpalamayı bırakıp, sadece yardıma ihtiyaç duyduğumda yanımda olsan çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum."

Beyin Fırtınası (yeni seçenekler ve fikirler yarat)

Anne: "Peki, sence ne yapmalıyız?"

"Başlangıç olarak, sürekli dırdır etmeyi bırakırsan gerçekten iyi olur."

"Dırdır etmekten ben de hoşlanmıyorum, tatlım. Ama sana ödevlerini yaptırmanın tek yolu bu gibi görünüyor."

"Bunu yapmanı engellemek için ne yapmam gerekir?"

"İplerin elinde olduğunu bana kanıtlamalısın. Hepsi bu."

"Anne, istediğin zaman internete girip notlarıma ve ödevlerime bakabileceğini biliyor muydun?"

"Yok, bilmiyordum."

"Evet, bakabilirsin. Sana şifremi vermem yeterli. Peki, bunu denemeye ne dersin? İstediğin zaman internete girip durumumu kontrol edersin. Ödevlerimi teslim etmiyor ya da kötü not alıyorsam, istediğin kadar dırdır edebilirsin. Ama ipleri elimde tutuyorsam beni rahat bırakırsın."

Üst Yol (en iyi çözümü bul)

"Bu çok iyi olurdu. Ama o Web sitesine nasıl gireceğimi bana göstermen lazım."

"Sorun değil, anne. Peki ne düşünüyorsun? İyi bir fikir mi geliyor mu sana? Anlaştık mı?"

"Bana iyi geliyor, tatlım."

Her zaman bu kadar kolay olmaz. Ama bazen kolaydır. Annen-babanla her şeyi konuşursan, anlaşmazlıkların çözümü her zaman bulunur. Sabır gerektirir. Çaba gerektirir. Ama işe yarar. Özetle, uçurumu kapatan üç iletim becerisi şunlardır:

- *Kazan-Kazan Diye Düşün – kazanmanın yalnızca senin için değil, annenle baban için de ne demek olduğunu düşün.*
- *Önce Anlamaya Çalış, Sonra Anlaşılmaya –ağzını açmadan önce onların bakış açısını gerçekten anlamaya zaman ayır. Söylediklerini ve hissettiklerini kendi sözcüklerinle tekrarla.*
- *Sinerji Yarat – farklılıklarınızı konuşarak aş. Önce onların bakış açısını görmeye çalış. Sonra kendi bakış açını paylaş. Son olarak, tüm seçeneklerini incele ve en iyisini seç. İşte bu kadar basit.*

Bu becerilerle donandığında artık kendini tehlikeli bir iletişimci sayabilirsin.

BİR CÜMLEYLE, HATTA DAHA AZIYLA ANNE-BABANI YUMUŞATMAK

Anne-babalar sık sık, "Çünkü ben öyle dedim!" ya da "Dediğimi yapacaksın, yoksa..." gibi, tepenin tasını attıran şeyler söyler. Bir anlamda kılıçlarını çekmiş ve seni alenen düelloya davet etmişlerdir. Bu noktada yapabileceğin en kötü şey, kendi kılıcını çekip savaşmandır. Bu şekilde asla kazanamazsın. Bunun yerine, şu üç şeyden birini yaparak onları yumuşat.

1. *Özür dile.*
2. *Dilini tut ve hiçbir şey söyleme.*
3. *Onların söylediklerini ya da hissettiklerini kendi sözcüklerinle tekrarlayarak önce anlamaya çalış.*

Kendi kılıcını çekmemen, onların da kılıçlarını bırakmasını sağlayacaktır. Ve genellikle yumuşamaları için tek bir cümle yeterlidir. İzle ve gör.

1. Sahne: Annenle kıyafet seçimin konusunda tartışıyorsun. Sen annene kızmaya başlarken konuşma kızışıyor.

Annen, "Söylediklerine inanamıyorum," diyor. "Ben senin annenim. Nasıl benimle böyle konuşursun?"

Şimdi, eğer savaşmak istiyorsan şöyle diyebilirsin: "Seninle istediğim gibi konuşurum."

Ama akıllıysan ve anneni yumuşatmak istiyorsan şöyle dersin: "Özür dilerim, anne. Bunu söylememeliydim."



2. Sahne: Babana, küçük kız kardeşin kolay işleri yaparken bütün zor işleri senin yapmanın haksızlığından yakınıyorsun.

Baban gözle görülür biçimde sıkılarak iç geçiriyor: "Bu konuda ne hissettiğimi sana daha önce de açıklamıştım. Ağzından tek bir laf daha duymak istemiyorum. Ben ciddiyim. Anladın mı?"

Eğer III. Dünya Savaşı'nı başlatmak istiyorsan, "Laf," diyebilirsin.

Ama babanı yumuşatmak istiyorsan, dilini tutup sessiz kalmayı deneyebilirsin.

3. Sahne: Baban ve sen, çıkmaya başladığın ama onun hoşlanmadığı o yeni çocuktan bahsediyorsunuz.

Baban, "Tatlım, o çocuk hakkında içimde kötü bir his var," diyor. "Onunla çıkmaman gerektiğini düşünüyorum. Bu konudaki hislerim çok güçlü."

"Bu seni hiç ilgilendirmez, baba," demek aklına gelen ilk şey olabilir, ama tepesinin tasını attıracaktır.

Ancak babanı yumuşatabilir, sonra da anlayış göstererek gerçek bir konuşma yapabilirsin. "Baba, onun seni cidden kaygılandırdığını görebiliyorum."

İKİ KLASİK GAF

Ergenlerin sık sık yaptıkları, anne-babaları çileden çıkaran ve güveni yok eden iki klasik gaf var. Bunlardan uzak dur. Çabaya değmez. Anne-babana hakaret ederek bir an için kendini iyi hissedebilirsin, ama sonradan bunun bedelini ödersin. Bu iki gaf *son sözü söylemek* ve *anne-babana onlardan nefret ettiğini belirtmek*tir.

Son Söz



Marshall paketlemeci olarak çalıştığı süpermarketteki işine geç kalmıştır. O sırada annesi, ateş saçan gözlerle onun darmadağın odasından çıkar.

"Marshall. Hemen aşağı in ve odanı temizle. Bir daha söyleyecek değilim."

"Yapma, anne, odam temiz."

"Temiz mi? Sen buna temiz mi diyorsun? Giysilerin yerlerde. Yatağın yapılmamış. Ve her yere çöp atılmış. Böyle pasaklı bir çocuk yetiştirdiğime inanamıyorum."

"Anne, işe geç kalıyorum. Döndüğümde yaparım. Söz."

"Hayır, yapmazsın. İşinin sen odanı temizleyene kadar beklemesi gerekecek."

"Ciddi olamazsın. Sana inanamıyorum."

"İnansan iyi olur, çünkü gayet ciddiyim."

Marshall aşağıya, odasına koşar. Annesinin yanından geçerken zar zor duyulur bir sesle, "Gıcık" der.

"Sen ne dedin bana?"

Marshall son sözü söylemek zorunda kalmıştır. Kendine engel olamamış ve böylece nükleer savaşı başlatmıştır. Anlarsın ya, anne-babaların biyonik kulakları vardır ve senin ağzının içinde geveleğin "gıcık," "salak," "kafayı yemişsin," "sen ne anlarsın" gibi bütün o küçük çirkin sözleri, ya da burada yayınlayamayacağım birkaç başka sözü duyuverirler. Konuşma doğal bir sonuca bağlandıktan sonra onlara son bir hakaret etme dürtüsüne karşı koy. Yeni bir kurtlu kutuyu açmaktan başka işe yaramaz bu. Savaşlarını akıllıca seç.

Senden Nefret Ediyorum

Jatina ve ailesi Pazar akşamı yemeği için büyükannesinin evine gidiyorlar. Jatina'yla üvey annesi bir süredir Jatina'nın kıyafetleri konusunda tartışmaktalar. Jatina ne giydiğinin üvey annesini hiç ilgilendirmediğini düşünüyor.

"Ah, hayır. Ailemin yanına bu kıyafetle gidemezsin. Çok açık saçık."

"Sakin ol, anne. Nesi varmış kıyafetimin?"

"Şu haline bir bak. O bluz çok dekolte."

"Giyecek başka bir şeyim yok."

"Yapma. Son zamanlarda seni kaç kez alışverişe götürdüm? Giyecek bir dolu güzel kıyafetin var. Yeni aldığımız şu tatlı yeşil bluza ne dersin?"

"İyyk. Çok çirkin. Hem sen ne zaman benim moda danışmanım oldun? Canım ne isterse onu giyerim."

"Annemlerin yanında olmaz, giyemezsin. Şimdi, ya üzerine başka bir şey giyersin, ya da bu hafta sonu evde kalırsın. Seçim senin."

"Öff, anne. Ne tuhafsın. **Senden nefret ediyorum.**"

Senden nefret ediyorum, öfkeli ya da bıkkın olduğumuzda ve aklımıza başka hiçbir şey gelmediğinde anne-babamıza savurduğumuz kullanışlı bir laftır. Bence çoğu zaman kastederek söylemeyiz. Bazen çok kızdığımda anneme ondan nefret ettiğimi söylediğimi hatırlıyorum. Kimi zaman göz ardı ederdi. Kimi zaman da gerçekten canını yaktığını görürdüm. Bunu söylediğim için şimdi çok pişmanım.

Anne-babana kızdığında BURNUNDAN SOLUMAN, dilini ısırman ya da korsan gibi *ARGHH!!* diye bağırman daha iyi olur.

ANNENLE BABANA KÖTÜ HABERİ VERMENİN YOLU

Bir anne, kızının yatak odasına girdiğinde yatağın üzerinde bir mektup görür. En kötü önsezilerle, elleri titreyerek okur mektubu.

Anneciğim,

Büyük bir mutlulukla sana, yeni erkek arkadaşımla evden kaçtığımı bildiriyorum. Gerçek tutkuyu buldum ve sevgilim bütün o piercingleri, dövmeleri ve kocaman motosikletiyle çok hoş biri. Ama hepsi bu kadar değil, anne. Hamileyim ve Biff, ormandaki karavanında çok mutlu olacağımızı söyledi. Daha pek çok çocuğunun olmasını istiyor ve bu benim de hayallerimden biri. Marihuananın kimseye zarar vermediğini öğrendim. Hem kendimiz hem de Biff'in bize istediğimiz kadar Ecstasy veren arkadaşları için kendi ellerimizle yetiştireceğiz. Bu arada, bilimin Biff için AIDS'e çare bulmasına dua edeceğiz. Bunu hak ediyor.

Merak etme, anne, ben artık 16 yaşındayım ve kendime bakmayı biliyorum. Günün birinde seni ziyarete gelip torunlarınla tanıştıracağım.

Kızın,

Judy

Not: Anneciğim, bunlar doğru değil. Ben komşudayım. Hayatta masamın çekmecesindeki karnemden daha kötü şeyler olduğunu göstermek istedim sana. Seni seviyorum!

En çetin iletişim zorluğunu, annenle babana kötü bir haber vermek zorunda olduğunda yaşarsın. Bu yüzden aile arabasını enkaza çevirdiysen, yukarıdakine benzer bir yaklaşım işine yarayabilir. Küçük şeyleri perspektife oturtan bir yaklaşımdır bu.

Annenle Babanı Yetiştirmen Gerektiğinde

Anne-babaların çoğu ellerinden gelenin en iyisini yapar. Tüm kusurlarına rağmen seni sever ve senin için en iyisini isterler. Ama bazı ergenler o kadar şanslı değildir ve çok büyük sorunlar yaşayan anne-babaları vardır. Aranızdan birkaçı, hayatınızdan tümüyle çıkmış, uyuşturucu bağımlısı ya da alkolik olan, yoldan geçen her yabancıyla yatan ya da sözleri veya yumruklarıyla taciz eden anne-babalara sahipsiniz. Yine de sizi seviyor olabilirler, ama yaşamlarının

kontrolünü kaybetmişlerdir. Bağımlılık ve alışkanlıkları sevgilerinden daha güçlüdür.

Trinn adında Vietnamlı küçük bir çocuktan aldığım mektubu hiç unutmayacağım.

Sevgili Sean,

On bir yaşındayım, altıncı sınıftayım ve bir sorunum var. Babam uyuşturucu kullanıyor, annemse sürekli dışarı çıkıyor ve babamı aldatıyor. Keşke ailemin kontrolünü ele alabilsem. Ne yapmam gerektiği konusunda birkaç fikir ya da ipucu verebilir misin bana?

Ne diyeceğimden emin değildim. Sonunda, anne-babası adına değil, yalnızca kendi adına seçimler yapabileceğini ve elinden gelenin en iyisini yapmasını yazdım ona. Sen de Trinn'inkine benzer bir durumdaysan, şunları dikkate alabilirsin.

YARDIM AL

Annen-baban uyuşturucu ya da alkol bağımlısı iseler, kesinlikle terapiste gitmek ya da rehabilitasyon programından geçmek gibi bir yardıma ihtiyaçları vardır. Bağımlılığın belirtilerinden biri de inkârdır. Bir sorunları olduğunu kabul etmezler. Ve senin yardımını istemezler. Büyükannen, büyükbaban, dayın, amcan, halan, teyzen ya da yetişkin bir dostunla konuşmayı düşün. Ya da okul danışmanınla veya güvendiğin bir öğretmeninle görüş. Olup bitenleri anlatıp yardım iste. Annenin ya da babanın onları ispiyonladığın için sana kızacağından veya şiddete başvuracağından korkuyorsan, yardım hattını arayabilirsin.

Dayak yediğin ya da cinsel tacize uğradığın bir evde yaşıyorsan, hemen yardım almalısın. Kimse bu şartlar altında yaşamayı hak etmez. Bir akrabanla ya da güvendiğin biriyle temas kurup, olan biteni anlat. Evinden ayrılman ya da doğrudan polisi araman gerekebilir. Bu durumlarla ilgili uzmanlar vardır ve sorunu anlatmana yardım edip, seçenek ve çözüm sunabilirler.



SEVGİ VE BAĞIŞLAMA

Annenle baban tamamen işlevsizse, onların izinden gitmek istemezsin, ama yine de onları sevebilir ve ne kadar zor olursa olsun, bağışlayabilirsin. Liz Murray adındaki genç kızın durumu böyleydi. Onun yaşam öyküsünü dinledim ve kız kardeşiyle kendisini tümüyle ihmal etmiş olmalarına rağmen, annesiyle babasına duyduğu derin sevgiden etkilendim.

Liz ve kız kardeşi, New York Bronx'ta anne-babalarıyla birlikte yaşıyorlardı. Hem anne hem de baba uyuşturucu bağımlısıydı. Liz nazik yabancıların annesini üstü başı kan ve kusmukla kaplı olarak bardan eve taşıdıkları sayısız zamanları hatırlıyor. Annesini yıkayıp yatağına yatırmak zorunda kalıyordu. Daireleri kirli ve pis kokuyordu ve annesiyle babası yardım çeklerini uyuşturucuya harcadıklarından, evde genellikle yiyecek olmuyordu.

"Ayın ilk günü bayramdı, postacı da Noel Baba olmuştu," diyor Liz. Aslında bu, yardım çekinin geldiği zamandı. Ailece çeki bozdurmaya gidiyorlar ve Liz'le kız kardeşi güzel bir yemek yiyordu. Sonra anne-babaları uyuşturucularını satın alırken, iki kız bir binanın dışında onları bekliyordu.

Zaten berbat durumdaki hayatı, annesine AIDS teşhisi konduğunda daha da karışmıştı. Aile dağılmış ve ergenlik çağının başlarındaki Liz bir grup evine gönderilmişti. Burada başından geçen pek çok tatsız deneyimin ardından, 15 yaşındayken, sahip olduğu her şeyi sırt çantasına doldurup kendi başına hayata atılmıştı. Kimi zaman arkadaşlarının evlerinde kalıyordu. Sık sık park banklarında ya da havanın soğuk olduğu zamanlarda metroda uyuyordu. Bazen haftalarca banyo yapamıyordu.

Liz, durumu giderek kötüleşen annesine AIDS'den ölene dek bakmıştı. 16 yaşındaydı ve bu onun için uyanış çağrısı olmuştu. "Etrafımdaki o paramparça yetişkinleri görüyordum," diyor. "Hayatımın kontrolünü ele almazsam, ben de onlardan biri olabilirdim... Hiçbir şeyim yoktu ve dehşet içindeydim, bu korku beni okula geri götürdü."

Evsiz olmasına rağmen kendini derslerine vermişti. Sabah derslerine, gece okuluna ve cumartesi kurslarına gidiyordu. Her yerde ders çalışıyordu; koridorlarda, merdivenlerde, metrolarda, aklına neresi gelirse. İki yılın sonunda liseyi bitirmişti.

Sonra *New York Times*'ın desteklediği bir üniversite bursuna başvurmuştu. Başvuru kurulu onun sıra dışı yaşam öyküsünden çok etkilendiğinden, altı burstan birini ona vermiş ve Liz, Harvard Üniversitesi'ne kabul edilmişti. O zamandan bu yana deneyimleri hakkında *Breaking Night* adında bir kitap yazmış, *Homeless to Harvard* adında bir Lifetime Television filminin çekilmesine yardım etmişti.

Bana göre, bütün bu öykünün en hayret verici yönü, bu sıkıntılı durumda Liz'in onlara davranış biçimiydi. Onlardan nefret etmeye her türlü hakkı oldu-

ğu halde, karşılığında sevgi vermişti. Kendisini yıllarca ihmal eden babasına neden baktığı sorulduğunda, "Bunun yanıtı, sevgi," diyor.

"Annemle babama kızgın değilim. Bana baktılar, ben de onları sevdim. Daha ben ve kız kardeşim doğmadan bağımlı olmuşlardı ve belki de asla çocuk yapmamaları gerekiyordu. Onlara minnettarım. Bana bazı şeyleri öğrettiler; hangi yöne gitmemem gerektiğini gösterdiler. Ama iyi anılarım da var. Geceleri annemin odama gelip beni yatırdığını hatırlıyorum. Şarkılar söylediğini hatırlıyorum. Bugün onunla konuşabilecek olsam, "Benim için artık endişelenme," derdim. "İyi olacağım ve her şey için teşekkür ederim. Ve, seni seviyorum."

ÇEMBERİ KIRMAK

Hayat adil değil. Bir çocuk sevildiği ve önemli biri gibi hissettirildiği bir evde büyürken, nasıl oluyor da başka bir çocuk kötü davranıldığı ve değersiz hissettirildiği bir evde büyüyor? Sen ikinci gruptaysan, "Bunu hak edecek ne yaptım ben?" diye soruyor olabilirsin. Hiçbir şey yapmadın. Bu doğru değil ve senin suçun da değil.

Bu konuda bir şey *yapabilirsin*. Nasıl mı? Çemberi kırarak. Annen-baban berbat durumdaysa ve onların anne-babaları da berbat durumdaysa, bu olumsuz modelleri kendi hayatında tekrarlamayarak ve günün birinde kendi çocuklarına iyi alışkanlıklar aktararak, çemberi kırabilirsin.

Uyuşturucu, şiddet, kötü davranış, taciz ya da ihmalden hastalık içinde boğulan bir ailen olabilir. Kuşaklardır bu böyle devam etmiş olabilir. Ama senin çocuklarına da aktarılmasına engel olabilirsin. Çocukluğunu aşabilirsin. Belki de bu nedenle, aile içindeki hastalığı iyileştirmek, arındırıcı bir etki yaratmak, istikrarlı olmak, başkalarına örnek olmak için bu aileye doğmuşsundur. Kötü muamele gördüysen, sevgi aktarabilirsin. İhmal edildiysen, değer verebilirsin. Kavgacı bir evde yetiştiysen, huzurlu bir yuva kurabilirsin. Her şeyi değiştirebilirsin.

Jesse şiddet içeren bir evde büyümüş, ama artık çemberi kıran kişi olma yolunda.

Ben küçükken annem alkolikti. Sık sık beni arabada bırakır ve evin içinde sızardı. Annemle babamın sorunlarını şiddete başvurmadan çözemediklerinin gayet iyi farkındaydım. Babam onu tüm gücüyle yumruklarken annemin dizüstü düşüşünü tüm canlılığıyla hatırlıyorum. Kendimi çaresiz hissederdim, ağlamaktan başka bir şey gelmezdi elimden. Annemin ağlayarak, "Lütfen, Jesse'nin bunu görmesine izin verme," diye yalvardığını hatırlıyorum.

Ben küçükken annemle babam boşandılar. Annem her zaman sarhoş olduğundan velayetimi babam aldı, ya da söylemeyi sevdiği gibi, bana "sahip" oldu. O yıllar boyunca beni sürekli dövdü.

Babamın evinde geçirdiğim son yaz, bana çok zor işler yaptırıyor, günde 16 saat toprak küretiyor, taş taşıtıyordu. Bir gün küreğimi yere attım ve biraz ara vermeye

ihtiyacım olduğunu söyledim. Beni yumruklayıp yere düşürdü. Sonra üzerime çıkıp, bayılana kadar dövdü. O gece polisi arayıp yardım istedim.

16 yaşıma geldiğimde, annemin yanına dönebilmek için babama dava açtım. Annem hâlâ alkolikti, ama velayetimi alabilmek için bunu sakladı. İçkiyi bırakmaya çalışıyor, ama hiçbir zaman altı aydan fazla dayanamıyordu. Sarhoşken günlerce yataktan çıkmıyor, hiçbir şey yapamıyordu. Bu haldeyken hiçbir şeye, hatta bana bile aldırmıyordu. Bana "iyi iş" çıkardığımı söyleyecek kimsem yoktu ve hiç destek görmedim. Okul, iş ya da hayat umurumda bile değildi; bocalıyor ve her şeyde başarısız oluyordum. Berbat durumdaydım ve bir noktada neredeyse intihar edecektim.

Onuncu sınıfın sonunda, annem fena halde sarhoş oldu ve babam bunu öğrendi. Mahkemeye gitti ve dönüp tekrar onunla yaşamak zorunda kaldım, bu da beni gerçekten korkuttu.

Neyse ki babam düzgün bir kadınla tekrar evlenmişti, hayattaki mücadelelerim için üzülen bu kadın benimle ilgilendi. Ayrıca beni gerçekten harekete geçiren bir kişisel gelişim kitabı verdi. Hayatım anında iyi yönde değişmeye başladı.

Yeni arkadaşlar edinmek zorunda kaldım, çünkü eskilerin üzerimdeki etkilerinin iyi olmadığını görebiliyordum. Beni uyuşturucu yoluna sürükleyeceklerinin farkına vardığımdan, sonunda onlarla takılmayı bıraktım. İnisiyatif alıp danışmanıma gittim ve okul konusunda yardım istedim. Hayatımda ilk kez, arkadaşlarım gibi okulu bırakmak yerine liseyi bitirme arzusuna ve güdüsüne sahip oldum. Danışmanım üniversiteye girmeme yardım etti.

Çok çalışır ve dayanırsam her şeyin iyiye gideceğine inanmaya başladım. Bunu kendime tekrar tekrar söyledim ve hayatımda ilk kez umudum oldu.

Yeni hedeflerim çok çalışmak, okulu bitirmek ve günün birinde iyi bir iş bulup aileme destek olabilmek için gerekli parayı kazanmak. Her şeyden çok çocuklarımın, anne-babalarının onları sevdiğini bildikleri bir evde emniyette olduklarını ve desteklendiklerini hissetmelerini istiyorum.

ÜZERİNDEKİ 1 NUMARALI ETKİ

Ergenler konusunda pek çok efsane var. En büyük efsanelerden biri de, ergenlerin anne-babalarını sevmedikleridir. Doğru değildir bu. Ergenlerin çoğu anne-babasını sever, onlarla iyi geçinmek ister ve birlikte daha çok zaman geçirmeyi diler. Hatta annenle babanı, hayatında arkadaşlarının, medyanın, inancın, kahramanların ya da başka her şeyin önünde, bir numaralı etki olarak görürsün.

Tabitha, bu söylediklerime örnek oluşturuyor. "Ailem mükemmel değil," diyor, "ama birbirimize yakınız. Annemle babama her şeyi anlatmasam da, çoğu şeyi onlarla konuşuyorum. Akşam yemeğini birlikte yiyoruz. Bazen kavga ediyoruz, ama sonunda aramız düzeliyor. Arkadaşlarımın evlerinde pek kalmıyorum; evimde kendimi daha rahat hissediyorum. Arkadaşlarım benim evimde takılmaya geliyorlar, çünkü annemle babam onlara aileden olduklarını hissettiriyor. Evimizde herkes hoş karşılanıyor."

Annen-babanla birlikte yapabileceğin o kadar çok eğlenceli şey var ki. Oyunlar oynayabilir, maça, konsere, kampa, yürüyüşe, balığa, dışarıya yemeğe

gidebilir, birlikte kekler pastalar pişirebilir, yıldızları seyredebilir, pazar günleri araba gezisine çıkabilir, en sevdiğiniz reality şovunu izleyebilir ya da müzik dinleyebilirsiniz. Tek bir ortak yönünüz olsa bile, Nicole gibi siz de bundan yararlanın.

Annemle çok büyük kavgalar ettiğimizi hatırlıyorum. Hiç anlaşamıyor gibiydik. Ama ortak yanımız tiyatro sevgimizdi. Komedi ve müzikalleri ikimiz de seviyorduk. Annem ayda bir ya da iki kez ikimize tiyatro bileti alırdı. Genellikle öncesinde yemeğe gidip baş başa konuşma fırsatına sahip olurduk. O gecelerde hep iyi bir ruh halinde olduğumu ve anneme gerçekten açılıp okuldan, arkadaşlarımdan ve başka şeylerden söz ettiğimi hatırlıyorum. Annem çoğunlukla yalnızca dinlerdi. Bu şekilde bağlantı kurardık. Şimdi dönüp geriye baktığımda, o fırsatları büyük olasılıkla bilerek yarattığını görüyorum.

Annenle babanı seçemeyeceğini şimdiye kadar anlamış olmalısın. Üzgünüm, ama onlarla yetinmek zorundasın. İşte bu yüzden, seninle onlar arasındaki o duygu konusunda yapacağın seçim, 6 büyük karardan biridir. Peki, ne olacak kararın? Saygılı mı davranacaksın, saygısız mı? İlişkiyi geliştirecek misin, yoksa kaçacak mısın? Sorunlarını konuşacak mısın, yoksa kavga mı edeceksin?



Zaman zaman zor gelse de, bence üst yolu izlesen daha iyi olur. Annen-babanla hiç ilişkin yoksa, hemen bugün, küçük de olsa yatırımlar yapmaya başla. "Lütfen," "Teşekkür ederim," "Seni çok seviyorum" ve "Sana nasıl yardım edebilirim?" de. Arada bir gururunu bir kenara atıp mantıksız emirlere uyman gerekecek. Bundan on yıl sonra, annen-babanla hoş bir ilişkin varsa, minnet duyacaksın. Bu yüzden, nasıl ki annenle babanın senden asla vazgeçmeyeceklerini umuyorsan, sen de onlardan asla vazgeçme.

• • • AZ SONRA • • •

Çıkma ve seks konusunda bilmek istediğin her şey bir sonraki bölümde. Bunu kaçırmak istemezsin, değil mi?

BEBEK ADIMLARI

1. Aşağıdaki boşluğa annenle babanın İlişki Banka Hesabı'na yapabileceğin üç büyük yatırımı yaz.

DEVASA ANNE-BABA YATIRIMLARI



2. Odanı iyice temizle. Sonra annenin ya da babanın gözünü bağlayıp, onlara bir sürprizin olduğunu söyle.
3. Bugün annen ya da babanla birlikteyken en az bir kez Sihirli İfadelerin dördünü de kullan:

Lütfen Teşekkür ederim Seni çok seviyorum Sana nasıl yardım edebilirim?



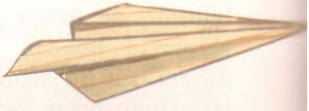
4. Annen-babanla sürekli tartıştığınız bir konu var mı? Varsa, yanlarına gidip şöyle de: "Bakış açınızı anlamama yardım edin." Sonra dinle. Anlaşıldıklarını hissedene kadar, söylediklerini ya da hissettiklerini kendi sözcüklerinle tekrarla.



5. Annen ya da babanla birlikte yapmayı en çok sevdiğin şey ne? Sinemaya gitmek mi? Pazar günü araba gezisine çıkmak mı? Dışarıda yemek mi? Çok geçmeden bunu tekrarlamak için bir plan yap.

Annem ya da babamla birlikte yapmayı en çok sevdiğim şey.....

6. Annenle babanı yaşamının bir parçası olmaya davet et. Bu hafta içinde onlara gerçekten açıl ve aklından geçenleri paylaş.
7. Evinde sevgi eksikliği varsa, annene-babana bir *aile gecesi* öner. Her hafta bir gecenizi ailece eğlenceli bir şey yapmaya ayırın.



8. Anneni ya da babanı çok sık görmüyorsan, ona bir not yazıp sevgini ifade et.
9. Cep telefonuna, aradıklarında onlara iyi davranmanı hatırlatacak bir zil sesi indir.
10. Annen-baban alkolik ya da uyuşturucu bağımlısıysa veya kötü muamele görüyorsan, yardım al! Bekleme!

KARAR 4

ÇIKMA VE SEKS



İlk 10 Çıkma ve Seks Hakkında Bilmen Gereken Şey...



10. "Beni gerçekten sevseydin..." cümlesini asla kullanma, ya da bu sözlere kapılma. Seni gerçekten sevseydi, manipüle etmezdi.

LOGAN KENDELL, 19, POCATELLO, IDAHO, ABD

9. Sevgi kaç kişiyle çıktığın ya da yattığınla ölçülmez. Yarışma değil ki bu.

METTE FOGGED, 19, KOPENHAG, DANİMARKA

8. Kontrol sende olsun.

HWA YOUNG LEE, 15, SUNG NAM-SI, KORE

7. Biriyle çıkmadan önce sırılsıklam âşık olman şart değil; hoş bir sürprizle karşılaşabilirsin.

JENNIFER HESTIE, 19, GULLANE, İSKOÇYA

6. Kuşkuların varsa sakın karar verme.

BAASANJAV, 16, UVS, MOĞOLİSTAN

5. Davranışlarının yalnızca seni değil, aileni de etkileyebileceğini kabul et.

TAKU WADA, 19, AKITA BÖLGESİ, JAPONYA

4. Yaşıtlarınla çık.

JANET, 17, LONG BEACH, CALIFORIA, ABD

3. Kız/erkek arkadaşın senden ayrıldı diye hayatının sona erdiğini asla düşünme.

SOPHIA IACAYO, 18, MANAGUA, NİKARAGUA

2. Evlenene kadar seks yapma; pişman olmazsın.

NICK ADAMS, 16, WINCHESTER, VIRGINIA, ABD

1. Çıkmak bazen zordur. Yok dur! Her zaman zordur.

RACHEL TURNER, 17, BRIELLE, NEW JERSEY, ABD

İlişkiler zordur. Tam zamanlı bir iş gibidir ve biz de onlara öyle bakmalıyız. Kız ya da erkek arkadaşın seni bırakmak istiyorsa, iki hafta önceden haber vermeli. İlişiği kesmesinin tazminatı olmalı. Seni bırakmasından önceki gün sana geçici birini bulmak zorunda olmalı.
-Bob Ettinger, yazar

İşte, eski klasik filmlerden, tüm zamanların en basmakalıp cümlelerinden bazıları:

"Aşk, asla özür dilemek zorunda kalmamaktır."
Jenny Cavilleri (Ali MacGraw), *Aşk Hikâyesi*

"Öp beni. Son kez öper gibi öp beni."
Ilsa Laslow (Ingrid Bergman), *Kazablanka*

"Aynen."
Sam (Patrick Swayze), Molly (Demi Moore) "Seni seviyorum," dedikten sonra, *Hayalet*

"Güzel olduğun için mi seviyorum seni, yoksa seni sevdiğim için mi güzelsin? Bir âşığın hayal gücünün tatlı icadı mısın, yoksa gerçekten göründüğün kadar güzel misin?"
Beyaz Atlı Prens, Külkedisi'ne, *Külkedisi*

"Ben sadece bir erkeğin karşısında durmuş, ondan kendisini sevmesini isteyen bir kızım."
Anna Scott (Julia Roberts), *Aşk Engel Tanımaz*

"Ben hep tatlı, dost canlısı bir kızla tanışacağımı, görünüşünden hoşlanacağımı, görünüşümün midesini bulandırmayacağını, sonra ona teklifte bulunacağımı ve... işte... durulup oturacağımı, mutlu olacağımı umdum. Annemle babamda bu böyle olmuş. Yani, boşanma filan dışında."
Tom (James Fleet), *Dört Nikâh Bir Cenaze*

"Sus... sus artık. Merhaba dediğinde beni kapmıştın zaten."
Dorothy (Renée Zellweger), Jerry'nin (Tom Cruise) *"Seni seviyorum. Beni tamamlıyorsun,"* ifadesine yanıt olarak, *Jerry Maguire*

Hepimiz yürekten romantiğiz, yani sen de ergenlerin çoğu gibiysen, doğrudan bu bölüme atlamış olmalısın. Aşk ve romantizm, çıkma ve seks hakkında bilebileceği her şeyi bilmeyi herkes ister. Drama dünyasına hoş geldin! Heyecan ve travma da eksik değil. Hazır ol ve sıkı tutun.

Ergenlik yıllarında vereceğin tüm kararlar arasında en önemlisi belki de budur. Neden mi? Çünkü bu seçimlerin yalnız seni değil, başka pek çok kişiyi de etkileyen önemli sonuçları olacak. Bir kez daha, bir üst yol, bir de alt yol var. Akıllıca çıkarak, seksi çok önemli bir konu gibi görerek, gerçek aşk ve bağlılığı arayarak üst yolu seçebilirsin. Ya da beyinsizce çıkarak, seksi oyuncak gibi görerek ve yarın diye bir şey yokmuş gibi dalga geçerek alt yola sapabilirsin. İyi

haber şu ki, her iki yolu da gözden geçirip daha önce oradan geçmiş olanların başarı ve hatalarından ders alabilirsin.

Bu bölümü yazıp yazmamayı çok düşündüm, çünkü özellikle de seks kısmı oldukça hassas. Bir yandan, bu denli hassas bir konuda özensiz ve üstünkörü davranmak istemiyorum. Öte yandan, acımasızca dürüst olup gerçekleri paylaşmam gerekiyor. Doğru dengeyi bulmak için elimden geleni yapacağım. Çıkma ve seks konusunda bilgi almak için gidebileceğin en iyi yer annenle babandır elbette. Onların yerini alma iddiasında değilim. Beni bir takviye olarak düşün. Sekse ne dini ne de siyasi açıdan yaklaşıyorum. Dünyanın her yerindeki ergenler için geçerli olan, ilkelere dayalı ve pratik bir yaklaşım benimsedim.



ÇIKMA VE SEKS YOKLAMASI

Aşağıdaki küçük yoklama, bu alanda ne durumda olduğun konusunda sana bir fikir verecek.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN EVET!				KESİN HAYIR!
1. Kiminle çıkacağımı dikkatle seçiyor ve önüme gelenle çıkmıyorum.	1	2	3	4	5
2. Çıkarken ne yapıp ne yapmayacağıma önceden karar verdim.	1	2	3	4	5
3. Karşı cinsle ilişkilerim yalnızca işin fiziksel yönüne değil, gerçek dostluğa dayanıyor.	1	2	3	4	5
4. Çıkma ve seks konusunda verdiğim kararlardan memnunum.	1	2	3	4	5
5. Sağlıklı romantik ilişkiler yaşıyorum.	1	2	3	4	5
6. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, hamilelik ve seks yapmanın duygusal riskleri konusunda bilgiliyim.	1	2	3	4	5
7. Kız/ erkek arkadaşımı hayatıma merkez almadım.	1	2	3	4	5
8. Yapmak istemediğim şeylere hayır deme cesaretine sahibim.	1	2	3	4	5
9. Bedenime saygı gösteriyorum.	1	2	3	4	5
10. Seks yapmadan önce uzun vadeli, bağlılık içeren bir ilişkiyi bekliyorum.	1	2	3	4	5
TOPLAM					

Puanlarını topla ve ne anlama geldiğine bak.



Üst yoldasın. Aynen devam et!



Üst ve alt yollar arasında bocalıyorsun. Daha yükseklere çık!



Alt yoldasın. Bu bölüme özellikle dikkat et.

Bu bölüm üç kısımdan oluşuyor. İlki, çıkma dediğimiz oyun hakkında. Başlığı, **Akıllıca Çıkmak**. Ardından **Dört Büyük Seks Efsanesi**'ni tartışacağız. Ne olduklarını merak etmiyor musun? Son olarak, **Aşk Bekler**'de gerçek aşkın anlamına bakacağız. İşte başlıyoruz...

Akıllıca Çıkmak

Akıllıca Çıkmak: Başarıyla çıkmak; çıktığın kişiler konusunda seçici olmak; takılmak ve eğlenmek; aşkın doğal iniş-çıkışları sırasında dengeni korumak; kendi standartlarına uymak.

Beyinsizce Çıkmak: Etkisizce çıkmak; nabzı atan herkesle çıkmak; kız/erkek arkadaş merkezli olmak; kalbinin tekrar tekrar kırılması; herkesin yapar gibi göründüğü şeyleri yapmak.

Çıkmak. Sözcüğün kendisi bile –iyisi ve kötüsüyle– her türlü duyguyu çağrıştırıyor. Herkes sürekli bu konuda konuşuyor, düşünüyor, okuyor, dua ediyor ve kaygılanıyor.

Çıkmak derken, basitçe kızlarla erkeklerin birbirlerini tanıdıkları süreci kastediyorum. *Çıkmak* sözcüğünü seçmeme takılma. *Birlikte olmak*, *takılmak* ya da *görüşmek* gibi sözcükler de kullanabilirdim. Ninelerinle dedelerin buna kur yapmak derlerdi. Onların nineleriyle dedeleriyse başka şekilde tanımlardı.

Çıkma dünyasında, görünüşe bakılırsa herkes aşağıdaki altı kamptan birine giriyor. Bazen ikisi arasında gidip geliyorlar. Genel olarak hangi kampta yer aldığını seç.



Keşke Kampı: *Kimseyle çıkmıyor ve çıkmak istiyorsun.*

Kimin Umurunda? Kampı: *Kimseyle çıkmıyor ve gerçekten umursamıyorsun.*

Harika! Kampı: *Çıkmaktan cidden zevk alıyor ve neden herkesin bunu yapmadığını merak ediyorsun.*

İmdat! Kampı: *Bir türlü kurtulamadığın kötü bir ilişkide sıkışıp kalmışsın.*
Bir Daha Asla Kampı: *Kalbin kırılmış ve yeniden çıkmaya başlamak istemiyorsun.*
Takılma Kampı: *Aslında çıkmıyor, sadece biraz takılıyorsun. Çıkmayı eski moda bir ritüel olarak görüyorsun.*
Merak Kampı: *Çıkmak için çok küçüksün, ama cidden merak ediyorsun.*

Şu anda nerede olursan ol, bu bölümdeki ilkeleri izleyerek, akıllıca çıkan biri olabilirsin. Bazı soruları yanıtlayarak başlayalım.

ÇIKMA KONUSUNDA 6 EVRENSEL SORU

1. NE BEKLEMELİYİM?



Çok sayıda drama bekle. Çıkma işi karmaşık ve duygusaldır, iniş-çıkışlarla doludur. Benim için kız ve erkek kardeşlerimin çıkma oyunlarını izlemek, bir pembe dizide yaşamak gibiydi. Ablam Cynthia sürekli âşık olur, sonra aşkı biterdi. O kadar çok erkek arkadaşı oldu ki; kasap Mark, akademisyen Steve, Virginialı Vic, İtalyan Castellano, berduş Lennon ve Yunan Tanrısı Jake. Hatta odasında Jake'in gerçek boyutlarda bir fotoğrafı bile vardı. Acayip!

Erkek kardeşimle birlikte gizlice ablamın odasına girip, günlüğünü okurduk. Kocaman, koyu harflerle yazdığı şu sözleri hiç unutmayacağım: "Öpüşmeye bayılıyorum!" Küçük bir çocuk olarak, ablamın birini gerçekten **öpmüş** olduğunu öğrenince çok sarsılmıştım. İğrenç!

Bir de Büyük Kanyon kadar derin bir kıskançlık damarına sahip olan ağabeyim Stephen vardı. Vicki adında bir kıza âşık olmuştu. Bir gece, Vicki'nin çıktığı çocuğun kapıda bir dümen çevirmeye kalkıp kalkmadığını görmek için, iki casus gibi, kızın evinin yakınlarındaki çalılıkların arkasına kendisiyle birlikte saklanmaya zorladı beni.

Baş drama kraliçesi olan kız kardeşim Colleen'i de unutamıyorum. Çocuğun teki için bir süre bulutların üzerinde gezer, sonra böğürerek ağlardı. Bunları düşünmek bile yoruyor beni. Evet, çıkmak dramatiktir.

Döneklik, seçicilik ve kararsızlık bekle. Kabul edelim, romantizm söz konusu olduğunda ergenler kararsız, dönek, seçici, kılı kırk yaran, değişken ve maymun iştahlıdır. Normaldir bu. Gençsin. Ne istediğinden emin değilsin. O yüzden böyle olmak hakkındır.

Ben ergenlik dönemimde bukalemun gibi değişkendim. Her hafta başka bir kızdan hoşlanırdım. Bir kızın saçını savuruşu gibi en basit şeyler beni çekerdi. En aptalca şeyler de beni soğuturdu, bir keresinde sürekli tişört giydiği için

sinirime dokunan bir kızdan hoşlanmaz olmuştum. Kimseyi incitmeye çalışmıyordum. Sadece olgun değildim. Diğer ergen çocukların çoğu gibi, duygularımı nasıl ileteceğimi bilmiyordum. Komedyen Conan O'Brien'ın şu sözlerini severim:

"*Washington Post*'taki bir araştırmaya göre,
kadınların sözel becerileri erkeklerinken daha iyiymiş.
O çalışmayı yapanlara sadece şunu söylemek isterim: **'Günaydın!'**"

Kızlar da erkeklerden çok farklı sayılmazlar. Lise son sınıf öğrencisi Christie'nin söyledikleri, benim hissettiklerime benziyor:

Erkekler konusunda çok stresliyim. Dokuz aydır bir erkek arkadaşım var ve artık bir değişiklik istiyorum. Arkadaşlarımla takıldığımda ya da partilere gittiğimde çocuk bazen kızıyor. Bu tavrı ilişkimizi mahvediyor ve ondan ayrılmayı düşünüyorum. Üstelik kimsenin bilmediği gizli bir aşkım da var. Zor bir durumda sıkışıp kaldım ve çıkış yolu yok. Bununla nasıl başa çıkacağımı bilemiyorum.

Christie kimden hoşlandığı konusunda emin değil ve kararsız. Erkek arkadaşı da aynı şeyleri hissediyor olabilir. Bir dereceye kadar, herkes birbiriyle akıl oyunları oynuyor. Çıkmayı ve aşkı çok fazla ciddiye almanın neden akıllıca olmadığını görebiliyor musun? Şimdi keşfetme, pek çok farklı insan tanıma ve fikrini değiştirmekte özgür olma zamanı.



"FM-96 ithaf hattı mı? Acil Durum Yayın Sisteminizi bir daha test ettiğinizde, onu erkek arkadaşıma ithaf etmek istiyorum, çünkü ilişkimiz tam bir *felaket!*"

© 1999 Randy Glasbergen.

Kendini aptal yerine koymayı bekle. Sen de ergenlerin çoğu gibiysen, zaman zaman salakça hatalar yapacaksın. Sık rastlanan çıkma gaflarından bazıları şunlar:

- *"Adın ne demiştin?" gibi gerçekten* **aptalca** *bir şey söylemek.*
- *Konuşmayı sürdüremeyecek kadar* **utangaç** *olmak.*
- *Aslında öyle yapmak istemediğin halde, çıktığın kişiye* **BUZ GİBİ** *davranmak.*

- *Çıktığın kişiye âşık olmadığın halde, onu olduğuna* **inandırmak**.
- **Gaz çıkarmak** *(inan bana, oluyor bu!)*

Michael şunları paylaştı:

Mezuniyet zamanıydı ve ilk randevum için heyecanlanıyordum. Arkadaşım Steve, Lori'ye çıkma teklif etmiş, ben de Kaitlyn adında tatlı bir kızı seçmiştim. Okulumuzda çıkmadan önce bir faaliyet düzenleme geleneği olduğundan, birkaçımız öğleden sonra kanyona gittik, sosis kızarttık ve oyunlar oynadık. Steve'in sürekli Kaitlyn'in etrafında takıldığını ve kulağına bir şeyler fısıldadığını fark ettim. Kendi çıktığı kızdan çok benimkiyle ilgilendiği anlaşılıyordu. Kaitlyn'in yanına oturdu, ben öteki taraftaydım, onun çıktığı kızsa tek başına oturdu.

Bu beni biraz gıcık etti, ama ilk kez biriyle çıktığım için ne yapacağımı bilemiyordum, bu nedenle hiçbir şey söylemedim. Steve'in çıktığı Lori'nin kendini aptal gibi hissettiğini ve onun da ne yapacağını bilemediğini fark ettim. Herkes için tuhaf bir durumdu. Steve ise farkında bile değil gibiydi.

Ertesi gün Steve cidden kötü bir ruh halindeydi. Nedenini sorduğumda, Lori'nin arkadaşlarının hödüklük edip ona bağırdıklarını anlattı. Lori kendini o kadar kötü hissetmişti ki, onunla yemeğe ve dansa gitmeyi bile istemiyordu. Steve, bu kadar bariz biçimde flört ettiğini bilmiyordu ve tam anlamıyla aptal gibi davrandığını fark etmişti. Lori'yi huzursuz ettiği için kendini cidden kötü hissediyordu. Üstelik bu randevu ona yetmiş beş dolara patlamış ve elde ettiği tek şey de kötü bir itibar olmuştu.

Evet, Steve işi mahvetmiş, arada bir sen de mahvedebilirsin. Aslına bakılırsa, bazı buluşmalar baştan sona berbat geçebilir. Bunda bir sorun yok; sadece yaşadıklarından ders al. Çıkmak sana gerçek dünyada ayakta kalmak için ihtiyaç duyacağın iletişim ve uyarlanma becerilerini öğretecek. Örneğin:

- *Çıktığın kişiye kendini huzursuz hissettirecek ve onu konuşmayı tek başına sürdürmek zorunda bırakacak kadar utangaç mısın?*
- *Komik olmaya çalışırken çıktığın kişiyi harcamak pahasına gülüyor musun?*
- *Kaba ya da alaycı gibi görünüyor musun?*
- *Çıktığın kişinin anne-babasıyla tanışıp sorularına seni beğenecekleri şekilde yanıt vermek için gereken sosyal becerilere sahip misin?*
- *Bifteği tabaktan kaldırmadan yemek ve lokmanı çiğnerken konuşmamak gibi, anne-babanın görgü derslerine dikkat ettin mi?*
- *Dans etmeyi, restoranda nazikçe sipariş vermeyi, Xbox içermeyen eğlenceli bir gece planlamayı ve işler yolunda gitmezse başka seçenekler yaratmayı biliyor musun?*
- *Biriyle çıktığında işler ters giderse, üstesinden gelebiliyor musun, yoksa havan mı sönüyor?*

Bu konulardan herhangi birinde bocalıyorsan sabırlı ol ve çalışmaya devam et. Çıkmak, bu tür pürüzleri düzeltmene yardımcı olacaktır.



2. KİMİNLE ÇIKMALIYIM?

Çıkacak birini seçerken, onda ilk fark ettiğin şey nedir? Kişiliği mi? Tamam, gerçekçi olalım. İlk kapıldığın şey, görünüşüdür. Kendini alamazsın. Her şey birini çekici bulmakla başlar, ama bir insan görünüşünden çok daha fazlasıdır.

Arkadaşım ve meslektaşım Durelle Price, akıllıca çıkma konulu seminerinde, çıkmayı araba seçmeye benzetiyor. Biriyle, örneğin annen-babanla ya da bir arkadaşınla araba satın almaya gittin mi hiç? Otoparkta yürüyüp, arabayı onlar adına satıcının seçmesini mi beklediler? Tabii ki hayır! Genellikle önceden bir dolu araştırma yapar ve mutlaka olması gerekenlerin ve vazgeçebileceklerinin listesini akılllarında tutarlar. Arabanın yapısının, renginin ve güvenilirliğinin vazgeçilmez olduğuna ve açılıp kapanır tavan, yakıt ekonomisi ve garanti olmadan da idare edebileceklerine karar verebilirler.

Akıllıca çıkanlar da çıkacakları kişiyi seçerken aynı beyin malzemesini kullanırlar. Bunun öylece başlarına gelmesine izin vermezler. Olmazsa olmaz karakter özelliklerini ve ilgi alanlarını içeren bir dilek listeleri vardır. Vazgeçebileceklerini kapsayan bir listeleri de vardır. Peki, senin olmazsa olmazların neler? İyi görünüm şart mı? Nazik biri olması şart mı? Peki ya eğlenceli? Akıllı? Odaklı? Çocuklara karşı nazik? Annenle babanın beğendiği? Esprili? Senin en iyi yönlerini ortaya çıkaran birini mi istiyorsun?

Ne olmadan da yapabilirsin? Ya çıktığın kişi o kadar da popüler değilse? Veya iyi dans edemiyorsa ya da arabası yoksa? Bunlar olmadan yapabilir misin? Ya kötü itibarlıysa veya uyuşturucu kullanıyorsa? Olmadan yapabileceğin bir şey mi bu?

Birkaç dakikanı ayırıp, aşağıdaki listeyi doldur.

Çıkma Konusundaki Dilek Listem

OLMAZSA OLMAZLARIM	OLMADAN YAPABİLECEKLERİM
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Uzun sözün kısası, sonunu düşünerek işe başla. Akıllıca çıkmanın temel adımlarından biri, senin için neyin önemli olduğu ve nerede ödün veremeyeceğin konusunda kararlı olmaktır. Önüne gelenle çıkma. Seçici ol.



3. YA KİMSE BANA ÇIKMA TEKLİF ETMEZSE?

19 yaşındaysan ve henüz hiç öpülmediysen ya da lise son sınıftaysan ve kimseyle çıkmadıysan, ne olmuş yani?



Bütün o dramalarla uğraşmak zorunda olmadığın için kendini ŞANSLI say.

Biriyle çıkmayı gerçekten istiyorsan, önündeki yıllarda bunu yapmak için bol bol zamanın olacak. Çıkmak, kimin en çok kız ya da erkek arkadaşının olduğuna ya da en fazla öpücüğü topladığına bakılan bir yarışma değildir.

Tanıdığım genç bir kadın lisedeyken yetenek yarışmasını kazandı. İnanılmaz bir piyanist ve dansçı, aynı zamanda çarpıcı derecede güzel bir kadın. Liseden mezun olduğunda yalnızca birkaç kişiyle çıkmıştı. Biraz utangaçtı ve zamanını arkadaşlarıyla, ailesiyle geçirmeyi yeğliyordu. Şimdi üniversitede olduğundan, daha fazla çıkmaya başladı.

Ergenlik yıllarında pek çıkmayan çok sayıda harika kız ve erkek var ve bu

gayet doğal bir şey. Gelecekte birçok fırsatları olacak. Yani bu konuda strese girme ya da sende bir sorun olduğunu düşünme.

Unutma ki çıkmanın pek çok alternatifi ve başka kızlarla erkekleri tanımanın farklı yolları var. Sadece arkadaş ol, gruplara takıl ve resmi olarak "çıkma" etiketini yapıştırmadan birlikte bir şeyler yap.

Ne var ki çıkmayı gerçekten istiyorsan ama çıkmıyorsan, şu birkaç soruyu kendine sorman yararlı olabilir:

- *Herkese arkadaşça davranıyor muyum?*
- *Teklif edilmesini beklemek yerine ben teklif edemez miyim?*
- *Çıkmamak için bahaneler mi uyduruyorum?*
- *Çekici olmak için yapabileceğim her şeyi yapıyor muyum?*

Çekici olmak için mükemmel genlere ya da beden tipine sahip olman şart değil. Önde gelen bir tanıştırma hizmetleri şirketi, bekârların en çok neyi çekici bulduğunu öğrenmek için gayri resmi bir anket yaptı. İşte bulguları:



Listedeki öğelerin hepsinin –belki havalı araba dışında– tümüyle senin kontrolünde olması ilginç.

4. ERGENLERİN ÇIKARKEN YAPTIKLARI EN BÜYÜK HATA NEDİR?



Bu soru çok kolay. Kız/erkek arkadaş merkezli olmaktır.

Kız ya da erkek arkadaşının olmasında yanlış bir şey yok, ama onu hayatına merkez almaya başlarsan, ayrılmak için yalvarıyorsun demektir. Dostça bir ilişki olarak başlayan şey sıklıkla sahiplenici bir ilişkiye dönüşür. Kız ya da erkek arkadaşın hayatındaki en önemli şey olur ve başka bir şey düşünemezsin. Ona bağımlı olursun. İşte, kız/erkek arkadaş merkezli olabileceğini düşündüren üç işaret:

- *Ruh halin her gün kız ya da erkek arkadaşının sana nasıl davrandığına bağlıdır.*
- *Sahiplenici ve kıskanç olursun.*
- *Arkadaşların ve ailenle zaman geçirmeyi bırakıp, neredeyse tüm zamanını kız ya da erkek arkadaşınla birlikte geçirirsin.*

16 yaşındayken düşünebildiğim tek bir şey vardı: Mandy, Mandy, Mandy. Flörtçü bir kızdı, bu yüzden korkunç derecede kıskanç ve sahiplenici oldum. Sanırım beni kontrol etmek, duygularımın uzaktan kumandasını eline tutmak hoşuna gidiyordu. Mandy-merkezli olmanın bana yaptıklarından hiç hoşlanmadım. Beni ailemden ve arkadaşlarımdan uzaklaştırdı ve eğlenemez oldum.

Kız ya da erkek arkadaşını hayatına ne kadar merkez alırsan, ona o kadar itici gelmen ironik, ama gerçektir. Genellikle sonuçta tam da hayatını etrafında kurduğun insanı kaybedersin. Stephanie bizimle şunu paylaştı:

Erkek arkadaş merkezli olmakla ilgili bir sorunum vardı. Eski erkek arkadaşım tüm dünyam, yüzde yüz merkezimdi; başka hiçbir şey yoktu. 7/24 onunla birlikte olmak istediğim için bunun farkında değildim. Ben onunla olmayı ne kadar çok istersem, o beni görmeyi o kadar az istiyordu. Ben ona ne kadar yaklaşırsam, o beni o kadar uzaklaştırıyordu.

Geriye dönüp baktığımda, bunun beni ne denli itici yaptığını anlıyorum. Sürekli yanında, tepesinde olduğum için işin kovalamaca yanı, eğlencesi, merakı kalmamıştı. İlişkiler planlanmış ve saplantılı değil de şaşırtıcı ve kendiliğinden olduğunda daha eğlencelidir. Ben o mide bulandırıcı "ilişkimiz nereye gidiyor" konuşmalarını yapma ihtiyacını sürekli hisseden kişiydim.

Sonunda, erkek arkadaşı bu duruma daha fazla dayanamadığı için ayrılmışlar. Aslında, hayatının merkezine kız ya da erkek arkadaşını koyduğunda o senin paradigman, dünyayı gördüğün gözlüğün olur. Sonuçta hayatındaki okul, arkadaşlar ve aile gibi öteki önemli şeyler çarpılıp bozulur.

Bir kişiyi hayatının merkezine koymadan ondan hoşlanabilir ve onunla çı-



kabilirsin. Önceki bölümlerde değindiğimiz gibi, tek gerçek merkez ilkelere, evreni yöneten doğa yasalarına dayalı olandır. Doğru merkezi koruduğunda daha istikrarlı, kendinden emin ve başkalarının sana nasıl davrandığına daha az bağımlı olursun. Unutma ki pek azımız lisede çıktığımız kişiyle evleniriz. Yani şu andaki kız ya da erkek arkadaşının *aradığın kişi* olduğuna inansan bile, büyük olasılıkla değildir.

5. AYRILMA ZAMANININ GELDİĞİNİ NASIL ANLARIM?

Dört tip ilişki vardır: Kazan-Kazan, Kazan-Kaybet, Kaybet-Kazan ve Kaybet-Kaybet. İlişkin Kazan-Kazan'dan başka bir şeye dayanıyorsa, o ilişkiyi ya düzeltmen ya da bitirmen gerekir.

***Kazan-Kazan:** İlişki ikiniz için de iyi. Tadını çıkar!*

Örnek: Kiran ve Sonia hem birbirleriyle hem de başkalarıyla çıkıyorlar. Birlikte çok eğleniyorlar. İlişkileri dostluğa dayanıyor. Birbirlerinin en iyi yönlerini ortaya çıkarıyorlar.

***Kazan-Kaybet:** İlişki senin için iyi, ama onun için kötü.*
Düzelt ya da bitir!

Örnek: Jasmine erkek arkadaşı Carlos'tan sosyal açıdan yararlanıyor. Carlos popüler biri ve bütün arkadaşları Jasmine'e çok şanslı olduğunu söylüyor. Jasmine, Carlos'un kendini tümüyle ona adamasını ve her gün aramasını bekliyor. Carlos ise kendini tümüyle Jasmine'in kontrolü altında hissediyor ve bağlanmak istemiyor. Sadece eğlenmek ve özgür olmak istiyor.

***Kaybet-Kazan:** İlişki senin için kötü ama onun için iyi. Düzelt ya da bitir!*

Örnek: Laura üç yıldır Quinton'la çıkıyor. Quinton ilk başlarda ona karşı çok tatlıydı, ama şimdi sözel tacizde bulunuyor ve kontrolcü davranıyor. Quinton tümüyle ona ait bir kız arkadaşı olsun istiyor. Laura ise hapsedildiğini hissediyor ve nasıl kaçıp kurtulacağını bilmiyor.

***Kaybet-Kaybet:** İlişki ikiniz için de kötü. Hemen bitir!*

Örnek: Jackson ve Emery birbirlerini hayatlarının merkezine yerleştirmişler. Sürekli kavga ediyor, birbirlerini aldatmak ve başkalarıyla flört etmekle suçluyorlar. Tekrar tekrar ayrılıyor, ama birbirlerine bağımlı oldukları için yeniden bir araya geliyorlar. Aynı konuşma içinde birbirlerine sık sık "Seni seviyorum!" ve "Tam bir hödüksün!" diyorlar.

SEN \ ONLAR	KAYBET	KAZAN
KAZAN	SAĞLIKSIZ İLİŞKİ Düzelt ya da bitir!	SAĞLIKLI İLİŞKİ Tadını çıkar!
KAYBET	HASTA İLİŞKİ Hemen bitir!	SAĞLIKSIZ İLİŞKİ Düzelt ya da bitir!



Ayrılma zamanının geldiğini anlamanın bir diğer yolu da kırmızı bayraklara –bir şeylerin doğru olmadığı yönündeki uyarı işaretlerine– dikkat etmektir. Bunları ciddiye al. İşte, dikkate alman gereken beş kırmızı bayrak:

1 **Ültimatomlar:** Üniversitedeyken bir kız arkadaşım, ulusal televizyonda yayınlanacak bir maçta oynamamın öncesinki akşam beni arayıp, "Bana bağlı mısın değil misin? Yarın sabaha kadar kararını ver, yoksa ben gidiyorum," derdi.

Ertesi gün gelir ve kız geri adım atardı. Ama iki hafta sonra bana yeniden ül-

timatom verirdi. Sonunda kırmızı bayrağı görebildim ve ayrıldık. Keşke bunu daha önce yapsaymışım.

Genellikle ültimatomlar daha ciddidir; örneğin: "Onunla flört etmeyi kes, yoksa bedelini ödersin," ya da "Benimle yatacaksın, yoksa seni terk ederim," gibi. Ültimatom olgun olmamanın işaretidir ve ilişkiyi bitirmen için seni uyarmalıdır.

2 **Kurtarıcı kompleksi.** Birini değiştirmek ya da kendinden korumak istediğinde ortaya çıkar. Joie böyle bir duruma sürüklenmiş ve çıkış yolunu bulamıyor:



İki yıldır bir çocukla birlikteydim. Bu iki yılın büyük bölümü korkunçtu. Çok sorunu vardı ve ben onu değiştirmeye çalışıyordum. İnsanın kimseyi değiştiremeyeceğini öğrendim. İyi olduğundan emin olmak için arabayla dolaşıp onu arardım. Nedense bir türlü rahat bırakamıyorum onu. Sonunda yakayı ele verdi ve şimdi hapiste. Onu hâlâ tüm kalbimle seviyorum ve onun için her şeyi yaparım. Umarım yardım aldıktan sonra daha iyi bir insan olur ve sorunlarımızı çözebiliriz.

Bil bakalım ne diyeceğim, Joie? Kendin söyledin. İnsanları sen değiştiremezsin. Ancak kendileri değiştirebilirler. Hayatına devam et.

3 **Yalan.** Biri sana yalan söylüyorsa, ilişkin havagazı demektir. Arkadaşım Annie, Astrid adında bir kızla erkek arkadaşı hakkında görüştü. İşte, o görüşmeden birkaç satır:

Annie: Erkek arkadaşın Carson okula burada mı gidiyor?

Astrid: Hayır, Riverside'da gitmiş. Erken mezun olduğunu söylüyor, ama mezun mu oldu yoksa okulu mu bıraktı, bilmiyorum.

Annie: Ne iş yapıyor?

Astrid: Hah, çalıştığını söylüyor. Yani, pek dürüst değil.

Annie: Komik bir soru soracağım sana. Hayatını birlikte geçirmek istediğin türde bir insan mı bu?

Astrid: Evet. Hayır. Ama o... bana dürüst davranıyor. Sanırım, kendini daha iyi göstermek için bazı konularda yalan söylüyor.

Alo! Astrid, o kocaman kırmızı bayrağı göremiyor musun?

4 **Seni sevecek başka birini asla bulamazsın.** Bu sözleri duyduğun anda, yatak örtün boyutunda bir kırmızı bayrakla karşı karşıya olduğunu anla. Bir kız şunları paylaştı:

14 yaşındayken Andy'ye tutulmuştum. 17'sindeydi, kırmızı bir spor araba kullanıyordu, uzun boyluydu ve görebildiğim kadarıyla gayet kaliteli bir çocuktu.

İlk takılmaya başladığımızda her şey yolundaydı. Mükemmel bir beyefendiydi, saygılı davranıyordu ve beni sevdiğini düşünüyordum. Eh, beyefendiliği bir yere kadarmış. Ben daha farkına bile varmadan, akla gelebilecek her açıdan tacizci oldu. Beni sevecek başka birini asla bulamayacağımı söylerdi. Ben de ona inanırdım.

Neredeyse bir yıllık tacizden sonra, nihayet kurtulabildim.

5 **Beni bırakırsan kendime zarar veririm.** Bu da bir başka kırmızı bayraktır. Benjamin 17'sindeyken bir kızla çıkmaya başlamış. İlk başta her şey yolunda gitmiş, ama birkaç ay sonra kız kendini öldürme tehditlerine başlamış. Benjamin ilk başta afallamış ve çok endişelenmiş. Kızın bundan bir daha asla bahsetmeyeceğini ummuş. Ama sonraki birkaç ay boyunca kız başka bir şeyden söz etmemiş. Bir süre sonra Benjamin onun tehditlerine karşı kayıtsızlaşmış ve başkalarından tavsiye istemiş. "Bunu fark ettiğinde," diyor Benjamin, "insanlara anlatmayı bırakmazsam bunu gerçekten yapacağına dair bir ültimatom verdi.

"Bıkıp usanmıştım ve bundan sonra ne yapacağımı bilemiyordum. Ondan ayrılamazdım, çünkü en kötüsünün olmasından korkuyordum. Şurası kesindi, sürekli onun intihar etmesinden korkarak hayatıma devam edemezdim. Tehditleri hayatımın yönetimini ele geçiriyordu."

Benjamin profesyonel tavsiye aldıktan sonra, kızın kendine zarar verme konusunda pek ciddi olmadığını, sadece dikkat çekmeye çalıştığını fark etmiş. Onunla yüzleştikten sonra da, ilişkiyi sorunsuzca bitirebilmiş.

Şimdi, birisi intihar etmekten söz ediyorsa, elbette ciddiye alıp ona profesyonel yardım bulman gerekir. Yapmaman gerekense, o ilişkiyi sürdürmek zorunda olduğunu hissetmendir. Zarif bir biçimde çekip gitmenin bir yolunu bul.

Ben yalnızca birkaç kırmızı bayrağa değindim; daha düzinelercesi var. Her şeyden önce, vicdanının sesini dinle ve içgüdülerine güven. Seni en çok seven kişilerden tavsiye al. Tehlikeli ilişkilerden uzak dur.

6. TACİZCİ BİR İLİŞKİDEN NASIL KURTULURUM?

Daha önce de bahsettiğim arkadaşım Durelle Price, ergenlerin kötü muamele gördükleri ilişkilerden kurtulmalarına yardım etmeye odaklanan müthiş bir program geliştirdi. Aşağıdaki bilgiler ona ait, ben bunları izin alarak uyarladım.

Her şey küçük bir hakaretle, itme ya da tokatla başlar. Bunun münferit bir

olay olduğunu düşünebilirsin. Büyük olasılıkla, arkasından özür gelir. Tekrarlanacağına inanmak istemezsin. Ama gerçek şu ki, bu münferit olay aslında buzdağının ucu, kaçınılmaz olarak ardından gelecek kötü muamele modelinin ilk işaretidir.

Komedyen Jim Carrey'nin dediği gibi,

"GERÇEK YAŞAMLA İLGİLİ SORUN NE, BİLİYOR MUSUN?" TEHLİKEYİ HABER VEREN BİR MÜZİK YOK."

Kötü muamele görmeyi kimse istemez ve kimse hak etmez. Hepimizin asıl istediği sevilmek ve kabul edilmektir; tıpkı Michelle gibi. Michelle, lisede Justin adında seksi bir yıldız sporcuya fena halde tutulmuştu. Justin çok tatlı olabiliyordu. Onu çok sevdiğini, çok güzel olduğunu söylüyordu. Kendisiyle çıkmak isteyen bir sürü kız olduğu halde onu seçmişti.

İlişkilerinin başlarında bir partiye gitmişler ve kapıdaki çocuk Michelle'e gözlerinin çok güzel olduğunu söylemiş. Michelle daha teşekkür bile edemeden Justin bir yumrukta çocuğu yere sermiş. Michelle'in içini berbat bir his kaplamış, ama bütün arkadaşları, "Hey, ne kadar şanslısın! Seni çok seviyor!" demişler. Birkaç yıl sonra da evlenmeye karar vermişler.

Düğünlerinden bir hafta önce küçük bir anlaşmazlık yaşamışlar. Birdenbire Justin odanın öteki tarafından üzerine atılıp, Michelle'in boğazına sarılmış.

Michelle'in hayatı boyunca yaşadığı en uzun 20 saniye olmuş bu. Başladığı gibi çabuk sona ermiş. Justin diz çöküp kollarını onun beline dolamış ve bağışlaması için yalvarmış. Gözyaşları yanaklarından akarken, suçu düğün gerginliğine atmış ve bir daha asla böyle bir şey yapmayacağına yemin etmiş.

Michelle ne yapacağını bilememiş. Ona bağışlamak gerektiği öğretilmiş, değil mi? Küçük düşmüş ve aklı karışmış. Ablasına bir şey söylememiş. Annesine, hatta en iyi arkadaşına da. Bunun bir daha asla olmaması için dua etmiş. Bir hafta sonra evlenmişler. Kapana kıstırılmış.

BUZDAĞININ UCU



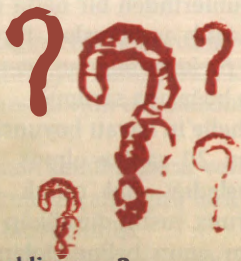
Sonraki yıllarda fiziksel ve duygusal taciz giderek kötüleşmiş ve Michelle nihayet, Justin'i terk edecek cesareti toplamış. Justin yıllarca onu takip etmeyi sürdürmüş.

Michelle'in öyküsü sıra dışı değil. Aslına bakılırsa, ergenlik çağındaki üç kızdan biri erkek arkadaşından fiziksel şiddet gördüğünü bildiriyor. Sana da oluyorsa, sakın kabul etme. Ve lütfen, "Erkekler böyledir," diye düşünme. İnan bana, hiç de böyle olmayan çok sayıda düzgün çocuk var.

Kötü bir ilişki içinde olup olmadığını anlamak için, aşağıdaki Hemen-Kurtul kontrol listesini kullan.

Kız ya da erkek arkadaşın şunları yapıyor mu?

- ☐ Seni sürekli ağlatıyor mu?
- ☐ Kendini aptal, değersiz hissettiren, seni mahcup eden şeyler yapıyor ya da söylüyor mu?
- ☐ Ailen ve arkadaşlarınla birlikte zaman geçirmeni engelliyor mu?
- ☐ Bir işe girmek ya da bir takıma katılmak gibi, yapmak istediğin şeyleri yapmanı engelliyor mu?
- ☐ Kıskanç ve sahiplenici davranıyor mu?
- ☐ Seni itiyor, kakıyor, tokatlıyor ya da sana vuruyor mu?
- ☐ Seni ya da kendisini incitme veya öldürme tehditleri savuruyor mu?
- ☐ Yalan söylüyor ya da senden bir şeyler saklıyor mu?
- ☐ Her zaman kendi istediğinin olmasını bekliyor mu?



Bunlardan birine bile evet dediysen, **"BEN ARTIK YOKUM!"** demenin zamanı gelmiştir.

Kötü davranan kişiden ayrılmanın bir doğru, bir de yanlış yolu vardır. Yanlış yol şuna benzer:

Jamal sözel tacizle Cheri'yi aşağılıyor ve sürekli ağlatıyordu. Cheri bu ilişkiyi bitirmesi gerektiğini biliyordu. Kazağını ve CD kutusunu bırakmak için uğradığında, Jamal büyükannesinin evinde yalnızdı. Jamal onun ayrılmak için geldiğini hemen anladı. Kapıyı açtığında Cheri'yi saçlarından kavradı, kapıya çarptı ve ona korkunç hakaretler yağdırdı. Cheri incinmiş ve korkmuştu.

Cheri, Jamal'dan ayrılma planında birkaç hata yaptı:

- *Yalnız gitti.*
- *Onunla kimsenin olmadığı bir yerde buluştu.*
- *Yapabileceklerini hafife aldı.*

Şimdi, kötü davranan kişiden ayrılmanın doğru yoluna bakalım.

Devon, Crystal'ın sahiplenici ve kıskanç davranışlarını artık kabul edemiyordu. Nereye gitse Crystal onu takip ediyor ve uzaktan gözetliyordu. Haykırarak onu suçluyor, masumane davranışlarını savunmaya çalıştığında da tokatlıyordu.

Devon rahibine, arkadaşlarına ve ailesine bu kötü davranışları anlattı. Crystal'a telefon ederek, ilişkilerinin bittiğini söyledi. Bir daha aramamasını ve yanına yaklaşmamasını söyledi. Zor oldu bu. Crystal'ın çok tatlı davrandığı ilk günlerin nasıl olduğunu hatırlıyordu sürekli. Rahibi duygularıyla başa çıkmasına yardım etti. Yaşadıklarını atlatmaya çalışırken arkadaşları ve ailesi ona destek verdiler.

- *Devon'ın ayrılma planı akıllıcaydı:*
- *Ondan telefonda ayrıldı.*
- *Arkadaşlarına, ailesine ve bir rahibe kötü muameleden söz etti.*
- *Ayrıldıktan sonra duygularıyla başa çıkmak için yardım aldı.*

AKILLICA ÇIKMANIN 6 TEMEL KURALI

Toplumumuz düşünmeden kabul etmeye eğilimli olduğumuz iki çıkma kuralı yaratmıştır:

ÇİFT OL:

1

Mutlu olmanın tek yolu, bir kız ya da erkek arkadaş edinmektir.



BEDENSEL TEMASA GİR:

2

Birinden ne kadar hoşlanırsan, o kadar bedensel temasa girmelisin. Sevgini ancak bedeninle gösterebilirsin.



Bunun sonucu, kırık kalpler ve kısa süreli ilişkiler döngüsüdür. Bunu kabul etmek zorunda değilsin. Kültürümüzün çıkma konusundaki beyinsizce yaklaşımına elveda diyebilirsin.

Aşağıda, başarılı çıkma konusunda, akranlarının bilgeliğinden damıtılmış altı temel kural bulacaksın. Bunlar seni kız/erkek arkadaş merkezli olmaktan kurtaracak, ilişkini sağlıklı tutacak, kötü ilişkilerden koruyacak ve işin eğlence yönünü artıracaktır.

1. ÇOK KÜÇÜK YAŞTA ÇIKMA



Çıkmaya çok küçük yaşta başlamış olan bir ergenle konuş. Neredeyse hepsi keşke bekleseymişim diyor. İşe çok erken başlarsan, istifade edilme, çok erken bedensel temasa girme ya da ilişkiyi nasıl sona erdireceğini bilememe gibi sorunlar yaşarsın. Çıkmaya başlamak için 16 yaşına kadar beklemek iyi bir genel kuraldır.

2. KENDİ YAŞITLARINLA ÇIK

Bu kural, ilkinin yakın akrabasıdır. Özellikle kızlar için geçerlidir. Senden iki, üç ya da dört yaş büyük bir çocukla çıkmak koltuklarını kabartabilir, ama sağlıklı değildir. Aşağıdaki, Allen Eeast Lisesi'nden genç bir kızın paylaştığına benzer öyküleri kaç kez duydum, bilmiyorum.

İlk ciddi ilişkimi altıncı sınıftayken yaşadım. Beni ona çekenin ne olduğunu söyleyemem, ama bir şekilde beni etkiledi. Farkına bile varmadan kapılıvermişim. Benden birkaç yaş büyüktü ve sanırım, büyük bir çocuğun benimle ilgilenmesi hoşuma gitmişti.



Çok sorunlu bir çocuktu. Aşırı kontrolcüydü ve beni itip kakmaktan hoşlanıyordu. Arkadaşlarımla bir şeyler yapmama ya da başka çocuklarla konuşmama hiç izin vermezdi. Özellikle de benim yaşımda bunun normal olmadığını anlamam uzun sürdü. Ondan korkuyor ve kiminle konuşacağımı bilemiyordum. İlişkimiz lise bire dek devam etti.

Senden büyük kişilerle çıktığında kolayca kullanılabilirsin. Neden riske giresin ki?

3. ÇOK SAYIDA İNSAN TANI

Damarlarımızda romantizm akıyor gibidir. Hepimiz ruh eşimizi bulup sonsuza dek mutluluk içinde yaşamak isteriz. Bu yüzden, olabildiğimiz ilk kişiye âşık olmak çok doğal görünür. Ancak bunu yaptığımızda beklentiler yaratır ve kendimizi başka ilişkilerden uzak tutmuş oluruz.

Kip daha önce Hope'a hiç dikkat etmemişti. Ne de olsa komşusuydu. Ama o yaz partisinde seksi bir görünümle karşısına çıktığında, onunla ilk kez karşılaşmış gibi oldu. Çıkma teklif etti, çok geçmeden bir çift oldular ve birlikte fazlaca zaman geçirmeye başladılar. Kip lise üçteydi ve ikinci sınıfta olan Hope, hayatında gerçekten hoşlandığı ilk kızdı. Fena halde kendini ona kaptırdı.

O yaz Kip'in ailesi üç haftalık bir tatile çıktı. Kip eve döndüğünde, yokluğunda Hope'un onun arkadaşlarından ikisiyle çıkmış, hatta biriyle öpüşmüş olduğunu öğrendi. Hiddete kapıldı ve ihanete uğradığını hissetti. Aralarında bir anlayış olduğunu, yalnızca birbirleriyle çıktıklarını sanmıştı.

Kip onunla yüzleştiğinde Hope, "Ne yapalım, çok uzun süreliğine gitmiştin ve ben ondan da hoşlanıyorum! Biz seninle sevgili filan değiliz ki," dedi. Bu sözler Kip'i can evinden vurdu, çünkü ona göre tam da öyleydiler.

Bir daha onunla konuşmamaya yemin etti ve aylarca konuşmadı. Hope ise bütün bu yaygaranın neden koptuğunu anlayamıyordu. Kip için için köpürürken, o hayatına devam etti ve başkalarıyla çıktı. Kip'in başka bir kıza güvenmeye ya da yeniden kızlarla çıkmaya başlaması uzun zaman aldı.

Gereğinden fazla ciddileştiğinde ve kapıldığın ilk kişinin hayatının aşkı olduğunu sandığında neler olabileceğini gördün mü? Ortaokul ya da lise yılların, gerçek bir ilişkiye girme zamanı değildir.

Babam bize hep şöyle derdi:

"BİZİM EVİN KURALI ŞUDUR:
aynı kişiyle asla art arda
iki kez çıkamazsın."

Bu onun çok sayıda insan tanımamızı sağlama ve tek bir ilişkiye takılıp kalmamızı önleme yoluydu. Babamın kuralını birden fazla kez çiğnediğimi itiraf etmeliyim (özür dilerim, baba!) ama genel olarak bakıldığında, onun yaklaşımı tek bir kişiye fazlaca kapılmaktan korudu beni.

Ashley'in durumu çok tanıdık geliyor:

Lisedeyim ve iki buçuk yıldır bir erkek arkadaşım var. Bu yüzden başka çocuklarla hiç gerçek bir deneyim yaşamadım. Bu beni cidden strese sokuyor. Tek bir kişiyle çıkarak doğru kararı verdiğimden hiç emin olamıyorum. O benim için bir koltuk değneği. Onunla kalmamın bir nedeni de bu.

Bu harika kişiyle liseden sonra tanışmış olmayı çok isterdim, o zaman her şey farklı olurdu. Bunu değiştiremeyeceğime göre, keşke başkalarıyla da çıkabilsek ve liseden sonra neler olup biteceğine bakabilsek diye düşünüyorum.

Kız ya da erkek arkadaş edinmek için çok acele etme. Şimdi farklı insanlarla çıkmanın, eğlenmenin ve fazla ciddileşmemenin zamanı. Gelecekte seçeneklerini daraltıp tek bir kişiyle ciddi niyetlerle çıkacak zamanın nasılsa olacak. Ama ergenlik çağında değil! Yetişkinler dünyasına zamanından önce girmek istemezsin; orası şimdi yaşadığının yarısı kadar bile eğlenceli değil. Hazır fırsat varken, bekârlık günlerinin tadını çıkar.

4. GRUPLAR HALİNDE ÇIK

İster iki çift olarak ister daha büyük bir grupla olsun, gruplar halinde çıkmanın pek çok avantajı vardır. Genellikle daha eğlencelidir. Kalabalık emniyetlidir. Daha çok insanla tanışırsın ve daha az beklentin olur. Lise son sınıf öğrencisi Aaron, şu deneyimini paylaştı:

En iyi arkadaşım ve ben sürekli iki çift olarak çıkıyoruz. Yalnızca bir seferinde sorun yaşadık. Çıkma gayet normal başladı. Kızları alıp bowling salonuna doğru yola çıktık. Herkes iyi zaman geçiriyordu. Sonra işler biraz tuhaflaştı. Chris'in çıktığı kız onun kucağına oturmak istediğine karar verdi ve oturdu da. Sonra benim çıktığım kız da onu örnek almaya karar verdi.

Onları doğru dürüst tanımadığımız ve bir ilişki arayışında olmadığımız için, bu durum hem beni hem de Chris'i çok rahatsız etti. Ötekinin ne düşündüğünü bilmenin gerçek değerini işte o zaman öğrendik. Gözlerinle iletişim kurmaktan ibaret. Atış sıramızı savdıktan sonra puanlama masasında oturmaya karar verdik. Bu plan tıkır tıkır işledi. Durumu hassasiyetle ele alarak kendimizi daha rahat hissetmekle kalmadık, kızları da daha doğrudan bir şeyin yaşatacağı utançtan korumuş olduk.



5. KENDİ SINIRLARINI BELİRLE

Hangi türde insanlarla çıkacağına ve çıkmayacağına şimdiden karar ver. Ne kadar ileri gideceğine, neyin sınır dışı olduğuna şimdiden karar ver ve kimsenin seni caydırmasına izin verme. Karar vermek için yakınlaşana dek bekleme; o zaman çok geç kalmış olursun. Sınırlarını önceden belirlemediysen, başına hiç planlamadığın şeyler gelebilir.

Kalp kırıklığına, aşırı beklentiye, hastalığa, hamileliğe ya da istenmedik girişimlere karşı en iyi korunma biçimi, kendin için belirlediğin kişisel standartlardır. Birinin adı kötüye çıkmışsa, Tanrı aşkına onunla çıkma. Güvenli bir genel kural şudur: Yalnızca standartlarına saygı gösteren ve beraberken seni daha iyi bir insan yapan kişilerle çık. ***Uzaktaki Anılar*** adlı filmin mesajını dikkate al.



Landon Carter, lise yıllarını yakışıklılığını ve külhanbeyliğini sergileyerek geçiren acımasız liderdir. O ve Beaufort Lisesi'ndeki popüler arkadaşları, uyum sağlayamayan herkesle dalga geçerler; bunlardan biri de, her gün aynı kazağı giyen ve zor durumdaki öğrencilere ücretsiz ders veren, modayla alakasız Jamie Sullivan'dır.

Rastlantı sonucu olaylar Landon'ı Jamie'nin dünyasına iter ve onun farklı olduğunu görmekten kendini alamaz. Jamie başkalarına ayak uydurmak ve popüler çocuklara uymakla ilgilenmemektedir. Landon onun kendinden bu kadar emin görünmesi karşısında hayrete düşer ve "İnsanların senin için ne düşündüklerine aldırmıyor musun?" diye sorar. Jamie'yle birlikte zaman geçirdikçe, onun kendisinden daha özgür olduğunu anlar, çünkü onun aksine Jamie, başkalarının görüşlerinin kontrolü altında değildir.

Çok geçmeden, hiç de öyle bir niyetlerinin olmamasına rağmen birbirlerine âşık olurlar ve Landon, Beaufort Lisesi'ndeki statüsüyle Jamie arasında seçim yapmak zorunda kalır. En iyi arkadaşı, "Bu kız seni değiştirdi," diye bağırır, "ve sen bunun farkında bile değilsin." Landon, "O bana inanıyor," der. "Daha iyi olmamı istiyor."

Ve Jamie'yi seçer.

Liseden mezun olduktan sonra Jamie, lösemiden ölmek üzere olduğunu söyler ona. Son aylarında Landon, hayallerini gerçekleştirmek için annesiyle babasının evlendikleri kilisede onunla evlenmek dahil, elinden gelen her şeyi yapar. Gerçek bir aşk yaşayarak, birlikte harika bir yaz geçirirler.

Jamie, mucize hayallerine rağmen ölür. Kalbi kırılan, ama Jamie'nin ona olan inancından ilham alan Landon, tıp fakültesine girmek için çok çalışır. Ama Jamie'nin babasına, onun son arzusunu gerçekleştirip bir mucize görmesini sağlayamadığından yakınır. Jamie'nin babasıysa kızının ölmeden önce bir mucize gördüğünü söyler, çünkü birinin kalbi gerçekten değişmiştir: Landon'ın kalbi.

İşte bu, unutulmayacak bir filmdir!

Standartların yüksek olduğu için hiçbir zaman özür dileme ve başka birini memnun etmek için standartlarını asla düşürme. Bunun yerine, onların standartlarını yükselt. İşte, ergenlik çağındaki bazı çocukların belirlediği çıkma standardı örnekleri:

- ***her zaman*** *çiftler ya da gruplar halinde çık*
- *yalnızca* ***iyi itibarlı*** *kişilerle çık.*
- *arabayı park etme, sarhoş olma ya da uyuşturucuyla kafa bulma veya annen-baban dışarıdayken çıktığın kişiyle birlikte çocuk bakma gibi* ***tehlikeli durumlardan uzak dur****.*
- ***giyinik*** *kal, ellerine* ***hâkim ol****.*

Kendi sınırlarını belirlemezsen, bunu senin adına başka biri yapar.

5. BİR PLANIN OLSUN



On altı yaşındaki Metta şunları paylaştı:

Çocuklar, size söylüyorum, bir kızı etkilemek istiyorsanız, çaba göstermek zorundasınız. Geçen hafta gerçekten berbat bir buluşma yaşadım. AJ, birkaç başka çiftle birlikte bowling oynamaya gitmek ister miyim, diye sordu. Eğlenceli gibi geldi, buluşmayı sabırsızlıkla bekliyordum. AJ ve bir başka çift beni almaya 30 dakika geç geldiler. Bu beni sinir etti, ama olsun. Bowling salonuna gittiğimizde 60 dakika boyunca kulvar bulamadık.

Sonunda AJ'in evine gittik ve erkekler iki saat boyunca Xbox oynarlarken kızlar aralarında sohbet ettiler. Zaman kaybına bak! Bir daha asla AJ ile çıkmayacağımı söylememe gerek yok herhalde.



Biriyle çıktığında bir planın ve işlerin yolunda gitmemesi ihtimaline karşı bir de yedek planın olsun. Birkaç ergen çocuğa şu soruyu sordum: Şimdiye kadar en iyi buluşman hangisiydi ve tam olarak ne yaptınız? Aralarından bazıları şunları söyledi:

"Arkadaşım Chris ve ben, bizim yaşlarımızda iki kızla çiftler tenisi oynadık." –Aaron

"Çıktığım çocuk kayağa gitmek üzere beni almaya geldiğinde bütün ailem de kendini davet ettirdi. Çocuk hiç yakınmadı ve utanmak yerine, herkesin harika bir gün geçirmesini sağlamaya karar verdi." –Annie

"Çıktığım kız ve ben dağlarda başka çiftlerle birlikte saklambaç oynadık." –Hank

"Iceblocking'e (buz bloklarının üzerinde yarış) gittik, Buz Devri adlı filmi izledik ve dondurma yemeye çıktık." –Keli'i

"Kentte dolaştık, müzeye gittik, sonra beni babasının çalıştığı itfaiye binasını gezmeye götürdü. En önemlisi, beni yalnızca seveceğim yerlere götürdü ve saygılı davrandı." –Shannon

Eğlenceli buluşmalar planlamak için cebinde çok para bulunması gerekmez. İşte, çiftler ya da gruplar halinde yapabileceğin 20 ucuz, ama eğlenceli çıkma fikri.

Eğlenceli ve Ucuz Çıkma Fikirleri

1. Birlikte kurabiye yapıp bir arkadaşınıza götürün.
2. Yeğeninin futbol ya da basketbol maçına gidin.
3. Arkadaşlar ya da aileyle masa oyunları oynayın.
4. Birlikte bir topluluk faaliyetine katılın.
5. Grup olarak toplanıp, sırayla herkesin en sevdiği komedi filmi klibini izleyin.
6. Evde mısır patlatın ve film izleyin.
7. Piknik yapın.
8. Yürüyün ya da dağa tırmanın.
9. Okul oyununa gidin, sonra dondurma yiyin.
10. Minyatür golf oynayın.
11. Resim, bilim ya da tarih müzesine gidin.
12. Yerel bir grubu dinleyin.
13. Daha büyük ve daha iyi oynayın. Bir kalemle başlayın ve bir mahallede kapı kapı dolaşarak, kalemi daha büyük, daha iyi bir şeyle değiş tokuş edin. Sonunda en büyük ve en iyi şeyi kimin elde ettiğini görmek için yeniden buluşun.
14. Kar ya da su kayağına gidin.
15. Ücretsiz bir etkinliğe katılın (etkinlikleri öğrenmek için gazeteye bakın).
16. Karaoke partisi verin.
17. Grup halinde sahile ya da dağa gidin ve sucuk kızartın.
18. Kameralar edinin, takımlara ayrılın ve her takıma kısa bir film yaptırın. Yeniden bir araya gelip filmleri izleyin. En iyi film ödül kazansın.
19. Bir golf merkezine gidip birkaç vuruş yapın.
20. Bir teleskop ödünç alıp yıldızlara bakın.

Bütün bu çıkma işinden biraz rahatsız olanlarınıza sesleniyorum, *Hitch* adlı filmdeki Alex "Hitch" Hitchens'ın klasik sözlerini unutmayın.

"Bu akşam ne diyeceğini, nasıl göründüğünü ya da kızın senden hoşlanıp hoşlanmadığını merak ederken, unutma ki o zaten seninle çıkıyor. Yani, hayır diyebilecekken EVET dedi. Yani, seni başından atabilecekken, bir plan yaptı. Öyleyse senin işin artık onun senden hoşlanmasını sağlamak için çabalamak değil. Senin işin her şeyi yüzüne gözüne BULAŞTIRMAMAK."



Dört Büyük Seks Efsanesi

Efsaneler yaygın olarak benimsenen inançlardır, ama bir şeye herkesin inanması onu doğru yapmaz. İşte, sık sık duyduğumuz birkaç efsane:

Efsane: *Çikolata yersen yüzünde sivilce çıkar.*
Gerçek: Yaygın inanışın aksine, çikolata yemekle sivilce çıkması arasında hiçbir bağ yoktur.

Efsane: *Uzunbacaklı baba, tüm örümcekler arasında en zehirlisidir, ama ağızları seni ısıramayacak kadar küçüktür.*
Gerçek: Bu takma adın verildiği birkaç örümcek vardır; opilliones, tipulagiller ve pholcidae. İlk ikisi zehirli değildir ve sonuncusunda özellikle güçlü bir zehir bulunduğuna işaret eden hiçbir bilimsel delil yoktur.

Efsane: *Sakız yuttuğunda hazmedilip sisteminden geçmesi yedi yıl sürer.*
Gerçek: Sakız sindirilemez olsa da, sindirim sisteminden yediğin diğer her şeyle aynı hızla geçer.

Seks konusunda da durum böyle. Pek çok efsane –yanlış olan ve olgular tarafından desteklenmeyen popüler inançlar– var. Seni en büyüklerin dördüyle tanıştırayım. Ama oraya gelmeden önce, bu konudaki bilgini ölçmek için aşağıdaki testi yap. Soruların yanıtlarını ilerledikçe vereceğim.

13 SEKS HAKKINDA HEP BİLMEK İSTEDİĞİN, AMA SORMAKTAN KORKTUĞUN ŞEY

1. **Doğru mu Yanlış mı? Liseli çocukların büyük çoğunluğu seks yapıyor.**
2. **Doğru mu Yanlış mı? Ergenlik çağında seks yapmak giderek yaygınlaşıyor.**
3. **CYBH'nin açılımı nedir?**
   a) Cani Yabancı Bizi Haklayacak
   b) Can Yakan Büyük Hastalık
   c) Cinsel Yolla Bulaşan Hastalık
   d) Cazip, Yumuşak, Biçimli, Hoş
4. **Her yıl, cinsel açıdan aktif ergenlerin ...de 1'i bir CYBH kapıyor.**
   a) bin
   b) yüz
   c) elli
   d) dört
5. **Doğru mu Yanlış mı? Sekse ne kadar genç yaşta başlarsan, cinsel yolla bulaşan hastalıklara o kadar açık olursun.**
6. **Doğru mu Yanlış mı? Cinsel yolla bulaşan hastalıkların her zaman fark edilebilir semptomları ya da işaretleri vardır.**
7. **Doğru mu Yanlış mı? Oral seks sonucu CYBH kapabilirsin.**
8. **ABD'de her yıl yaklaşık ... ergen kız hamile kalıyor; bu hamileliklerin % 80'i planlı değil.**
   a) 7
   b) 300.000
   c) 3.000.000
   d) 6 çok sıfırlı
9. **Doğru mu Yanlış mı? Bir genç kız ilk kez seks yaptığında hamile kalabilir.**
10. **Kızları hamile bırakan erkeklerin yüzde kaçı bu kızlarla evleniyor?**
    a) % 100
    b) % 50
    c) % 20
    d) % 10
11. **%100 güvenli tek korunma yolu şudur:**
    a) sürekli doğum kontrol hapı kullanmak
    b) her seferinde prezervatif kullanmak
    c) cinsel perhiz
    d) günde iki kez yıkanmak
12. **Doğru mu Yanlış mı? Seks yapan yaklaşık 10 ergenden biri keşke bekleseydim, diyor.**
13. **Seksten sonra ergenlerin birçoğu**
    a) pişman oluyor
    b) depresyona giriyor ve özsaygısı azalıyor
    c) hayal kırıklığına uğruyor, inciniyor, ihanete uğradığını hissediyor
    d) yukarıdakilerin hepsi



HERKES YAPIYOR

Gerçek: Herkes yapmıyor.

Bazı ergenler herkesin yaptığını düşündükleri ve yalnızca normal olmak istedikleri için evlenmeden önce seks yapıyor. Bil bakalım, ne diyeceğim! Yaşıtlarının yaklaşık yarısı seks yapmıyor. Bu sayı ülkeden ülkeye değişiyor. ABD'de oran yarı yarıya, Avrupa'da daha yüksek, Asya'daysa daha düşük. Senin okulunda da daha yüksek ya da daha düşük olabilir.

1. Sorunun Yanıtı: Yanlış

Ergenlerin çoğunluğu sek yapmıyor. Yaklaşık yarısı yapıyor.

Kısacası, seks yapmak için beklemeye karar verdiysen (ya da yaptıysan ama devam etmemeyi seçtiysen) ve normal değilmişsin gibi hissediyorsan, cesaretini kaybetme. Yalnız değilsin.

"Eh, yalnızca yapamayanlar yapmıyor," diye düşünebilirsin. Bu doğru değil. Beklemeye karar veren pek çok çalışkan öğrenci, dansçı, amigo kız, sporcu, popüler çocuk ve normal ergen var. Ve bekleyenlerin sayısı giderek artıyor. Neden mi? Sanırım ergenler, bu dönemde seksin hiç de abartıldığı gibi olmadığını görmeye başlıyorlar. Bir de şu kapabileceğin hastalıklar var.

104. sayfada bahsettiğimiz Gama Kızları hatırlıyor musun? Bunlar çeşitli faaliyetlere katılan, kendilerine güvenen ve popülerliğin abartıldığını düşünen kızlar. Göze çarpan özellikleriyse, seks yapmak için evlenene kadar beklemeye karar vermiş olmaları.

2. Sorunun Yanıtı: Yanlış

Ergenlik çağında seks yapmak yaygınlaşmıyor, aksine azalıyor.

Bekleyenlerden biri de, art arda oynanan maçlarda NBA rekorunu elinde tutan NBA yıldızı A. C. Green'di. 16 sezon boyunca NBA'de oynadıktan sonra, karısıyla 38 yaşında bakir bir erkek olarak evlendi. İnanmak zor mu geliyor? A.C. evlenene kadar bekleme hedefine, kendisi için belirlediği birkaç temel kurala uyarak sadık kaldı:

- **Gördüklerimi ve duyduklarımı kontrol ederim.** *İnsanları seks yaparken gösteren dizi ve filmleri izlemem, ya da bana seks yapmamı söyleyen şarkıları dinlemem.*
- **Baskı yaratan durumlardan uzak dururum.** *Gece yarısından sonra bir kadını birlikte takılmak ya da film izlemek için evime davet etmem.*
- **Arkadaş sistemini kullanırım.** *Bir kadınla yalnız kalmak yerine genellikle bir arkadaşımı da getiririm. Yanımda davranışlarımın sorumluluğunu üstlenmemi sağlayan biri olduğunda kendimi daha kolay kontrol ederim.*



SEKS GÜDÜN ÖYLE GÜÇLÜDÜR Kİ KONTROL EDEMEZSİN

Gerçek: Dürtülerini kontrol edebilirsin.

İnsanoğlu inanılmaz bir yaratık! Genleri birleştiyoruz, 100 katlı gökdelenler inşa ediyoruz ve tırnak büyüklüğünde bir silikon çipe milyonlarca transistör sığdırıyoruz.

Erik Weihenmeyer adında bir arkadaşım Everest Dağı'na tırmandı, hem de kör olmasına rağmen! Fransa'yı düşmanlarından kurtaran ve sonradan kazıkta yakılan 14 yaşındaki savaşçı, cesur Fransız kızı Jean d'Darc hakkında yazılanları okumuştum. Televizyon haberlerinde bir uçağın buz tutmuş bir nehre çakılışını ve bir adamın kurtarma halatını tekrar tekrar başkalarına verişini, sonunda bitkin düşüp donarak ve tanımadığı insanlar için kendi hayatını feda ederek suyun altına gömülüşünü izlediğimi hatırlıyorum. Bunlar insan ruhunun kazandığı zafer örnekleri.

Bu nedenle, "Ergenler hormonlarını kontrol edemedikleri için seks yaparlar," dendiğini duyduğumda kusmak istiyorum. Yapmayın lütfen. Kızışmış köpekler değiliz ki biz. Özellikle de ergen erkekler, bedensel işlevleri üzerinde hiçbir kontrollerinin olmamasıyla suçlanıyor.

Sorumluluk sahibi bir yetişkin, ergenlik döneminde seks yapmanın iyi bir şey olduğunu asla söylemeyecektir sana. Ama birçoğu, "Ergenlerin seks yapmasını engelleyemeceğine göre, onlara güvenlik kurallarını öğret," diyecektir.

Okulda hastalıklardan ve hamilelikten korunmayı size bu yüzden öğretirler. İyi niyetle yaparlar bunu. Dürtülerinizi kontrol edemeyeceğiniz varsayılır. Ben aynı fikirde değilim. Atomu parçalarına ayırabiliyorsak, dürtülerimizi de kontrol altında tutabiliriz. Ne de olsa hayvan değil, insanız. Ve seçme özgürlüğüne sahibiz.

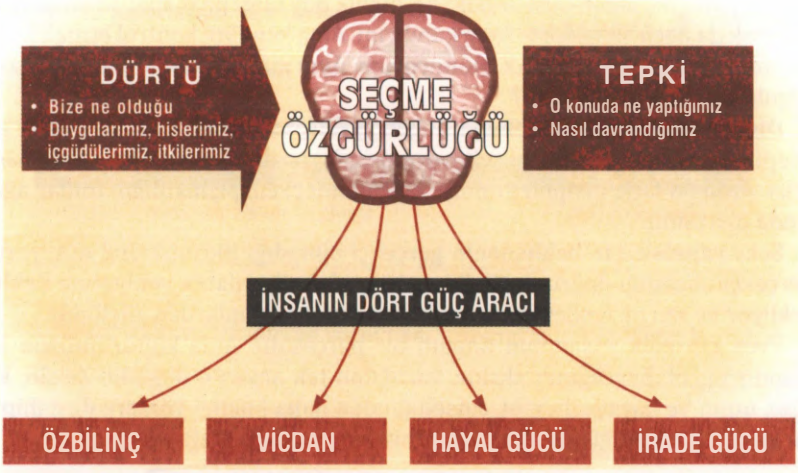


Greattowait.com adlı web sitesinde iki ergen çocuğun paylaştığı şu öykülere bir bak.

Craig: *Bir erkek seksi geri çevirir mi? Ben çevirdim. Eski kız arkadaşım seks yapmak istedi, ama ben reddettim. Bana baskı yapmayı sürdürdü. Bilmiyorum, belki de böylece onunla kalacağımı filan düşünüyordu. O dönemde bu gerçekten aklımı karıştırdı. Kızdan hoşlanıyordum, ama bağlanmaya ya da ilişkiyi daha fazla ilerletmeye hazır değildim. Sanırım istediğini bir sonraki erkek arkadaşından almıştır, gerçi artık birlikte değiller. Geçen ay yanıma gelip, çıktığı çocuklar arasında kızlara saygı duyan ve onları kullanmaya çalışmayan tek kişinin ben olduğumu söyledi. "Keşke hâlâ seninle çıkıyor olsaydım," dedi.*

Ray: *Kız arkadaşımla yaklaşık altı aydır çıkıyoruz. Çıkmaya ilk başladığımızda ona, şu anda seks yapmamaya karar verdiğimi söyledim. Buna saygı gösteriyor. Ama bazen zor olduğunu itiraf etmeliyim... Beni sonuna kadar gitmeye ayartan duygulara kapıldığımda, geri çekilip o dürtüleri kontrol altına alıyorum. Kendime şöyle diyorum: "Bekleyebilirim. Bekleyebilirim." İnan bana, bu sözcüğü kendime çok sık söylüyorum; ama işe yarıyor.*

Aslında, bize ne olduğu (dürtü) ile o konuda ne yaptığımız (tepki) arasında bir aralık vardır ve seçme özgürlüğümüz o aralıktadır. Proaktif olmanın anlamı budur işte.



Craig ve Ray özbilinç, vicdan, hayal gücü ve irade gücü olarak da bilinen güç araçlarını kullanarak sözlerini tutabildiler.

ÖZBİLİNÇ: Kendimden uzaklaşıp düşünce ve eylemlerimi gözlemleyebilirim. (*Craig ve Ray beklemenin büyük bir kişilik gücü gerektireceğini biliyorlardı.*)

VİCDAN: İç sesimi dinleyebilir ve doğruyla yanlışı birbirinden ayırabilirim. (*Craig ve Ray beklemenin doğru olduğunu hissediyorlardı.*)

HAYAL GÜCÜ: Geleceği ve eylemlerimin sonuçlarını hayal edebilirim. (*Craig ve Ray seks yapmanın onları bağlayacağını ve ilişkilerinin doğasını değiştireceğini hayal edebiliyorlardı.*)

İRADE GÜCÜ: Güçlü etkiler karşısında seçim yapma ve harekete geçme özgürlüğüne sahibim. (*Craig ve Ray dürtülerinin karşısında beklemeyi seçtiler.*)

Dürtülerini Kontrol Etmek

Seks güdümüzle ilgili üç dikkate değer şey var. Birincisi, güçlüdür. İkincisi, süreklidir. Üçüncüsü, iyidir. Bu güdü olmasa kimse yuva kurmak, çocuk yapmak istemezdi ve çok geçmeden dünyada insan kalmazdı. Ancak, doğru zamanda doğru insanla kullanılmalı ve bütün öteki dürtüler gibi kontrol altında tutulmalıdır.

Her gelip geçici dürtüye uysak nasıl bir dünyada yaşardık? Birine kızdığında yumruğu patlatıverirdin. Canın uyumak istediğinde okulu ya da başka işlerini asıp uyumaya devam ederdin. Dizginleri dürtülerime versem 200 kilo olurdum, çünkü benim içgüdüm gördüğüm her şeyi yemektir. Sinemada her zaman patlamış mısır, sosisli sandviç, büyük boy meşrubat, meyan kökü ve tatlı olarak da naço alma dürtüsüne kapılırım. Ama kendimi kontrol etmek zorundayım, çünkü 200 kilo olmak istemiyorum. Aynı mantığı seks dürtülerimize de uygulamamız gerekmez mi?

Disiplin gerektirir, ama buna değer. İş felsefecisi Jim Rohn'ın dediği gibi, "Hepimiz şu iki acıdan birini çekmek zorundayız: disiplin acısı ya da pişmanlık acısı. Aradaki fark, disiplin gramlar ağırlığındayken, pişmanlığın tonlar ağırlığında olmasıdır."

Seks yapmak için beklemenin gerçekçi olmadığı fikrini kabul etmiyorum. Gerçekçi olmadığı doğru değil. Tüm dünyada milyonlarca yeniyetme bekledi, bekliyor ve sen de bekleyebilirsin. Özdenetim hormonlardan güçlüdür.

Evet, cinsellik yaşamının önemli bir parçasıdır. Ama kültürümüzün seni inandırmış olabileceğinin aksine, varlığının tek amacı o değildir. Zekân, kişiliğin, umut ve hayallerin gibi, cinselliğinden daha önemli yönlere de sahipsin. Bir genç kızın dediği gibi, "Dürtülerimizden çok daha fazlasıyız biz."



DİSİPLİN



PİŞMANLIK



GÜVENLİ SEKS GÜVENLİDİR

Gerçek: Güvenli seks diye bir şey yoktur!

Hayattaki en büyük korkum bir ayının saldırısına uğramaktır. Küçüklüğümden beri ailece her yaz, dedemlerin Yellowstone Parkı yakınlarındaki kulübesine gideriz ve orada çok sayıda ayı bulunur. Aslında ben hiç ayı görmedim, ama bir ayının beni kovalayacağı önsezisini içimden atamadım. Hatta ayı saldırısından kurtulma konulu birkaç kitap da aldım. Ailem beni tuhaf buluyor, ama en azından hazırlıklıyım.

Ben gizli korkumu paylaştım, peki sen en çok neden korkuyorsun? Köpekbalığı saldırısından mı? Yıldırım çarpmasından mı? Uçak kazasından mı?



İnsanın korkularını perspektife oturtması her zaman iyidir; David Ropeik, Harvard Risk Analizi Merkezi için hazırlanan ve *Prevention* dergisinde yayımlanan araştırmasında tam da bunu yaptı.

Korkular / Gerçek Dünya Riskleri

KORKU	GERÇEK RİSK
Öldürücü köpek balığı saldırısı	280 milyonda 1
Öldürücü şarbon saldırısı	57 milyonda 1
Öldürücü uçak kazası	3 milyonda 1
Keskin nişancı tarafından vurulmak	517.000'de 1
İşini kaybetmek	252'de 1
Gece eve hırsız girmesi	181'de 1
Kanser olmak	7'de 1
Bu yıl içinde yiyeceklerden hastalık kapmak	4'te 1
Cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanmak	4'te 1
Kalp hastası olmak	4'te 1
Aşırı kiloluysan beş-on yıl erken ölmek	4'te 1
Tütüne bağlı hastalıklardan ölüm (sigara içenler)	2'de 1

Bu tabloda beni en çok şaşırtan, ayı saldırısını içermemesiydi; bir de şu:

Cinsel açıdan aktif bir ergensen, bu yıl içinde 4'TE 1 olasılıkla bir CYBH kapabilirsin.

3. Sorunun Yanıtı: Yanlış

CYBH, cinsel yolla bulaşan hastalık demektir.

İnanılmaz değil mi?

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin, cinsel açıdan aktif genç Amerikalıların yarısının 25 yaşına geldiklerinde bir CYBH kapmış olacaklarını öngören raporu daha da şaşırtıcı. Her iki kişiden biri demek bu! CYBH hakkında öğrendiklerimden sonra, inan bana, bunlardan birini kapmak istemezsin.

4. Sorunun Yanıtı: Yanlış

Her yıl, cinsel açıdan aktif ergenlerin dörtte biri CYBH kapıyor.

Şimdi, "Olamaz, yine yaşlı bir insan beni seksten soğutmaya çalışıyor," diye düşünmeye başlamadan önce, tamamlamama izin ver. Seks kendi başına kötü ya da yanlış değildir. Aslına bakarsan, doğru zamanda ve doğru kişiyle, örneğin hayatını birlikte geçireceğin insanla yaptığında harika bir şeydir, ama yanlış zamanda ve yanlış insanla yaptığında çok risklidir.

İĞRENDİR BENİ!

1950'de iyi bilinen iki tip CYBH vardı. Bugünse bunlar 25'i aştı. ABD'de, her yıl üç milyondan fazla ergen CYBH kapıyor. Yalnızca yaklaşık 28 milyon ergen olduğu düşünülürse, bu çok yüksek bir rakam! Bu CYBH'lerin etkileri de adları kadar çirkin: belsoğukluğu, frengi, kasık biti, siğil, yumuşak şankr, klamidya, pelvik inflamatuar hastalık, insan papilloma virüsü, herpes. İyyyk! CYBH'ler rahim ağzı kanserine, genital siğillere, kısırlığa ve henüz doğmamış ya da yeni doğmuş bebeklere aktarılabilecek hastalıklara neden olabilir. Bunlar acı ve depresyon kaynağıdır ve sonunda seni öldürebilir! Yaşın ne kadar küçükse, bedenin bir şeyler kapmaya o kadar açıktır, çünkü ergenlerde enfeksiyonla savaşan antikorların düzeyi yetişkinlere göre daha düşüktür.

5. Sorunun Yanıtı: Doğru

Ne kadar gençsen, cinsel yolla bulaşan hastalıklara o kadar açık olursun.

Aşırı görünüyor, değil mi? Ben de şaşakaldım. Bunların bazıları seni iğrendirebilir, ama gerçekleri bilmen lazım. Aşağıda dört yaygın CYBH hakkında biraz bilgi bulacaksın. Bilgilerin büyük bölümü güvenilir kamusal bilgi kaynaklarının yanı sıra,

Dr. Meg Meeker'ın *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Salgın: Ergenlik Çağında Seks Çocuklarımızı Nasıl Öldürüyor) adlı harika kitabından alındı.

Herpes: Tedavi Edilemeyen CYBH. Herpes TEDAVİ EDİLEMEZ. Ayrıca iğrençtir. Acı verici semptomlar gidip gelse de, virüs yaşam boyu vücudunda kalır. Bu virüs özellikle belalıdır, çünkü asla yok olmaz; yeraltına iner, bazı sinir hücrelerinde saklanır. Stres gibi bir şey nedeniyle patlak verene dek aylarca ya da yıllarca durağan kalabilir, sonra da cinsel organlarının ya da ağzının etrafında ülserli, acı verici lezyon ya da kabarcıklar üretir. İğrenç bir görüntü, değil mi? Herpes sekiz ya da daha fazla yıl etkisiz kaldığında bile virüsü cinsel partnerine bulaştırabilirsin.

6. Sorunun Yanıtı: Yanlış

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, belirti olmaksızın yıllarca durağan kalabilirler.

Herpes son derece acı verici ve küçük düşürücüdür. Enfeksiyonlu annelerin bebekleri hastalık yüzünden beyin hasarıyla ya da fiziksel sakatlıklarla doğabilir. Taşıyıcılar kendilerini cüzamlı ya da bozuk mal gibi hissettiklerini bildirmektedir; rasgele seksin onları yaşamları boyunca etkileyeceği hiç akıllarına gelmemiştir.

Allen, "Benimle hemen seks yapmasının nedeninin benden hoşlanması olduğunu sanmıştım," diyor. "Ama yalnızca insanlara benimle yattığını söylemek istiyormuş. Onu bağışlamak istesem bile, asla bağışlamayacağım. Neden mi? Çünkü hayatım boyunca, ne zaman bir ilişkiye girsem, söz konusu kişiye bende en kötü CYBH'lerden birinin, Herpes Simplex 2'nin olduğunu söylemek zorunda kalacağım. Tedavisi yok. Mahrem yerlerimde isilik ve kabarcıklar oluşuyor ve her yerim kaşınıyor. Çok fazla dinlenmem gerekiyor – stresli olduğumda kabarcıklar çıkıyor. Bende bunun olduğunu ve ona da bulaştırabileceğimi bilerek benimle birlikte olmak isteyen biri çıkar mı, bilmiyorum. Beni uyarmayan ve bu hastalığı bulaştıran kıza öyle öfkeliyim ki. Seks kendimi çok iyi hissetmemi sağlamalıydı. Ama kendimden utanıyorum. Mesele onun kolay bir kız olması değil, benim kolay erkek olmamdı."



İnsan Papilloma Virüsü (HPV): En Yaygın CYBH. HPV en sık rastlanan CYBH'dir. Tahminen 20 milyon Amerikalı HPV taşıyor. CYBH'li ergenlerin tedavisinde uzman olan Dr. Meeker, bir grup ergene şu soruyu sordu: "Seks yüzünden kanser olabilir misiniz?" Alaylı kahkahalar yüzünden neredeyse sahneden inmek zorunda kalacaktı.

Öğrenciler, "Kanser mi? Seks yaptığın için kanser olmazsın!" diye bağırdılar. Keşke haklı olsalardı.

HPV kadınlarda kanserden ölümlerin ikinci nedenidir; her yıl yaklaşık 5.000 kadın bu hastalıktan ölüyor. Virüs bedenin mukoza zarlarına bulaşarak etkisini gösterir ve genç kızlar özellikle korunmasızdır.

HPV yıllar boyu farkına bile varılmadan iç organlara sessizce zarar verebilir, ayrıca genç kadın ve erkeklerde cinsel bölgelerdeki siğillerden de sorumludur. Cinsel ilişkiyle bulaşan bu siğiller çok büyüyüp acı verici olabilirler ve ya ilaçla ya da ameliyatla yok edilmeleri gerekir. İğrenç! HPV geçici olarak iyileştirilebilse de, Herpes gibi o da **TEDAVİ EDİLEMEZ** Hayatın boyunca seninle kalır.



Mark şunları yazmış: "AIDS'i sürekli duyarız, ama benim tanıdığım birinin başına geleceği hiç aklıma gelmezdi. Sonra kız kardeşimin en iyi arkadaşı AIDS oldu. Bu kız amigoydu, notları iyiydi, harika bir kişiliği vardı. Şimdi sürekli enfeksiyon kapıyor... Nasıl AIDS olduğunu sorduğumda bana ne dedi, biliyor musun? 'Birine güvendim.' Kim bilir, belki de çocuk AIDS olduğunu bilmiyordu... Kızın öleceğini ise hepimiz biliyoruz."

Neden AIDS basında hep haber konusu oluyor? Çünkü açık farkla en ölümcülü o. AIDS, 15-44 yaş arası Afrikalı-Amerikalı erkeklerde önde gelen ölüm nedenidir.

Kan, meni, vajina salgıları ya da anne sütü yoluyla temas edersen, HIV kapabilirsin. Yalnızca eşcinsel değil, heteroseksüel faaliyetlerle de bulaşabilir ve kadınlar arasında da yayılıyor. Günümüzde bulaşmaların %80'i damardan uyuşturucu kullanımı ya da virüslü kan yoluyla değil, cinsel yoldan gerçekleşiyor.

Herpes gibi, HIV test sonucun negatif çıksa bile virüsü taşıyor olabilirsin.

Frengi: Bebek CYBH. Frengi yayılmayı sürdürüyor ve bu hastalığı taşıyan pek çok ergen belki farkında bile değil. Bebekler rahimdeyken frengi kapabilirler. Anne tedavi edilmezse bebeğin ölü doğma ya da düşme olasılığı %20, doğumdan kısa bir süre sonra ölme olasılığı %25, kalıcı beyin ya da beden hasarıyla doğma olasılığı ise %33'tür.

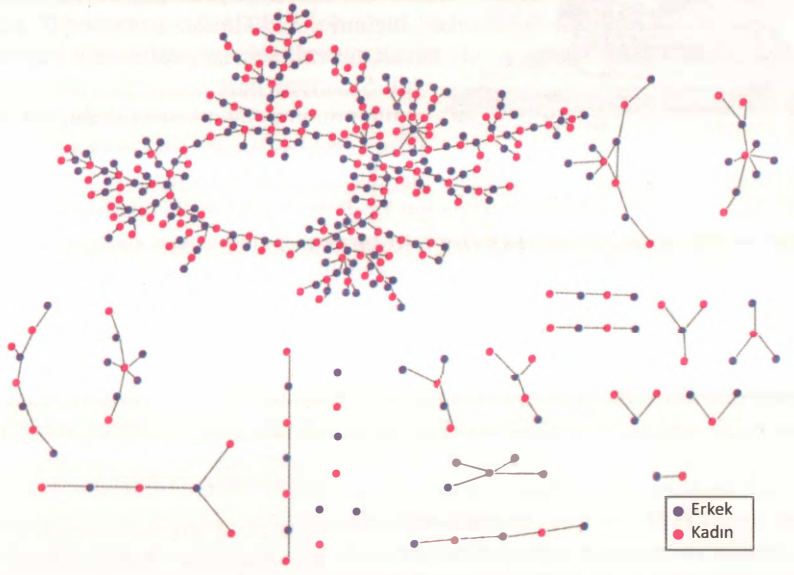
Bulaşma Zincirleri

American Journal of Sociology'de yakın zamanlarda yayınlanan bir çalışmada araştırmacılar, 18 aylık bir dönem içerisinde lise öğrencileri arasındaki her cinsel teması belgelemeye çalıştılar. Amaç, CYBH'lerin ergenler arasında nasıl yayıldığını öğrenmekti. Anket, bir Ortabatı ABD kentindeki yaklaşık 1.000 öğ-

rencili bir lisede (adına "Jefferson Lisesi" dediler) yapıldı. Sonucuysa, araştırmacıları şaşırtan bir harita oldu. Ankete katılan 832 öğrenciden 288'inin devasa bir cinsel ağda birbirlerine bağlı olduğunu gösteriyordu. Başka pek çok öğrenci de daha küçük ağlarda birbirlerine bağlıydı. CYBH'lar işte böyle yayılıyor.

BULAŞMA ZİNCİRLERİ

Her nokta Jefferson Lisesi'nden bir kızı ya da erkeği temsil ediyor. Onları birbirine bağlayan çizgiler de 18 aylık bir dönemde yaşanan cinsel ilişkileri temsil ediyor.



Berman, Moody ve Stovel: Chains of Affection, AJS 2004

O çalışmadan çıkan birkaç temel gerçek:

- *Cinsel hayatımız ne kadar hareketliyse, hastalık kapma olasılığımız o kadar yüksektir. 288 öğrenciden oluşan bu zincirin içinde yer alsaydın, tek bir partnerin olsa bile, zincirdeki herkesten CYBH kapma riskin olurdu. Bir başka deyişle, biriyle seks yaparsan, onun seks yaptığı diğer herkesle de seks yapmış olursun.*
- *Jefferson Lisesi'nde yüzlerce öğrencinin hiç cinsel partneri olmamıştı ve onlar CYBH kapma riski altında değildi.*
- *Bu uzun ve karmaşık zincir, dışına çıkmayı seçen tek bir kişiyle kolayca kırılabilir. Akıllıca seçimler yapıldığında CYBH'lerin ne kadar çabuk azaltılabileceğini ya da ortadan kaldırılabileceğini bir düşün.*

Sürekli Değişen Gelgit

SONUÇLAR



Sık sık duyduğumuz şu sava ne demeli? "Güvenli seks yapar ve prezervatif kullanırsam, CYBH kapmam." Kusura bakma ama, bu iş o kadar kolay değil. Benim çocukluğumda, bütün gün güneş altında yatıp yanmak doğaldı, ama şimdi uzmanlar, cidden kötü birkaç yanığın bile yıllar sonra deri kanserine neden olabileceğini söylüyor. Benzer biçimde 1990'larda, prezervatif kullanarak güvenli seks yapılabileceği söylenirdi. Şimdiyse bazı uzmanlar, prezervatif kullanmanın güvenli seks değil, yalnızca daha az tehlikeli seks olduğunu söylüyor.

Fikrini değiştiren uzmanlardan biri de, Texas A&M Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden doktor ve öğretim görevlisi Dr. Patricia Sulak. "Eskiden yapmamız gereken tek şeyin, okullara prezervatif bırakıp işi halletmek olduğunu düşünürdüm," diyor. "Ama verileri gözden geçirdikten sonra, çocuklar ve seks konusunda 180 derecelik bir dönüş yapmak zorunda kaldım."

Son birkaç yılda bil bakalım ne keşfettiler? *Prezervatif kullanmanın, tedavi edilemeyen ve en yaygın CYBH –yani HPV– dahil, bu hastalıklardan önemli düzeyde koruma sağladığını gösteren açık bilimsel deliller yok elimizde.* Sürpriz! Bunun bir nedeni, HPV gibi bazı CYBH'lerin yalnızca prezervatifin örttüğü yerden değil, cinsel bölgedeki deri temasıyla da bulaşmasıdır.

Benzer biçimde, doğum kontrol hapları gebeliğin önlenmesine yardımcı olur, ama CYBH'lere karşı koruma sağlamaz.

Ayrıca prezervatif çoğu zaman gerektiği gibi kullanılmaz, kayabilir ya da sızdırabilir ve niyetleri kötü olmasa bile, çiftlerin çoğu bunları sürekli kullanma disiplinine sahip değildir.

Bu durumda, aklına şu soru gelebilir: Peki ya oral seks? O güvenli mi? Bu sorunun yanıtlanmasını ergenler ve seks konusunda uzman olan Rhonda Katz'a bırakacağım.



Soru: *Ergenlerde oral seksin çok yaygın olduğunu duydum. Çocuklar bunun güvenli olduğunu ve gerçek seks olmadığını düşünüyorlar... Oral seksin ne gibi riskleri var?*

Yanıt: Oral seks ciddi hastalıkları bulaştırma (ve yayma) riskini taşır; belsoğukluğu, frengi, herpes, HIV, klamidya gibi. CYBH'ler kolayca ağzına ve boğazına bulaşabilir ve ağız herpesi (uçuk) cinsel organlara bulaşabilir. Kızlardan çoğunun oral seks yaparken prezervatif kullanmaması CYBH riskini daha da yükseltiyor... Ağzında herpes uçukları oluşması utanç verici olmakla kalmaz, oral seks yoluyla, hatta öpüşerek yayma riskini de göze alırsın.

Bütün bunlar seni biraz sarstı ve iğrendirdiyse; iyi! Umarım bu konuda bir şey yaparsın. Cinsel açıdan aktifsen, belki yeni bir sayfa açmak istersin.

7. Sorunun Yanıtı: Doğru

Oral seksten bir CYBH kapabilirsin.

CYBH taşıyan birini tanıyorsan ya da sende böyle bir hastalık bulunduğundan kuşkulanıyorsan, lütfen hemen doktora gidip test yaptır. Yardıma ihtiyacın olabilir ve ne kadar çabuk yardım alırsan, seçeneklerin o kadar artar.

Seni bilmem ama ben bu CYBH muhabbetine daha fazla dayanamayacağım.

AH-VAH!

Doğum kontrolü işe yaramayabilir ve çoğu zaman yaramaz. İşte bu yüzden her yıl tüm dünyada milyonlarca ergen planlamadan hamile kalıyor. Cinsel açıdan aktifsen, korunsan bile, hamile kalma ya da birini hamile bırakma olasılığın hiç de az değildir.

8. Sorunun Yanıtı: 3.000.000

ABD'de her yıl yaklaşık 3.000.000 ergenlik çağındaki kız hamile kalıyor; bunların onda sekizi planlanmamış hamilelikler.

Tek bir ilişkide bile olabilir bu. En önde gelen üniversitelerden birinin müzik bölümüne kabul edildiği gün hamile olduğunu öğrenen Avustralyalı bir kız tanıyorum. Erkek arkadaşıyla yalnız bir kere yatmış, ama bu kadarı yeterli olmuştu. Sonuçta üniversiteye gidemedi ve hayatı tümüyle değişti.

Kızlar: Partneriniz sizin gibi hamile kalmaz; yalnızca siz kalırsınız. Hayatınız sonsuza dek değişir. 16 yaşında anne olan Jerusha, Genç Anneler Okulu'nda sıradan bir günün neye benzediğini paylaştı:

9. Sorunun Yanıtı: Doğru

Bir kız ilk kez seks yaptığında hamile kalabilir.

Kızların hepsi farklı aşamalardaydı. Bazıları yeni hamile kalmıştı, bazıları doğum yapmak üzereydi, bazılarının da 1 ya da 2 yaşında çocukları vardı. İlk başlarda bu, çok dikkat dağıtıcıydı, çünkü sınıfta o kızlarla ve bebeklerle birlikte

oturuluyordu. Bazen sınavın ortasındayken yanı başında dört ya da beş bebek ağlamaya başlıyordu.

Ben ve bebeğim Kristin için tipik bir gün şöyleydi:

06:30 *Kalkıp hazırlanırdım.*

07:00 *Kristin'i kaldırır, doyurur, yıkar, saçını tarar, giydirir, ikimiz için öğlen yemeği hazırlayıp paketler ve bebek bezi çantasını hazırlardım.*

08:00 *Okula gitmek için evden çıkardım.*

08:15 *Kristin'i kreşte bırakmaya çalışırdım –genellikle ağlar ve gitmemi istemezdi. Onu bırakmak çok zor geldiği için ben de ağlardım.*

08:30 *Okul başlar. Ödevimi yapmaya çalışır, ama Kristin'in bensiz ne yaptığını merak ederdim. Sık sık bezini değiştirmek için sınıftan çağrılır ve onu tekrar ağlarken bırakmak zorunda kalırdım, bu da beni kahrederdi.*

12:00 *Öğlen yemeğinde aceleyle gidip onu alır, yüksek bir sandalyede doyurur, temizler ve şansım yaver giderse kendim de bir şeyler yiyip, 30 dakika içinde onu kreşe geri götürürdüm. Gitmem gerektiğinde yine altüst olurdu.*

Üstelik bu, Jerusha'nın gününün sadece yarısı.

Erkekler: Bir kızı hamile bırakırsanız ve bebeğinizi doğurursa, baba oldunuz demektir. Kızla evlenseniz de evlenmeseniz de bebek sizindir! Sorumlu davranıp çocuğun bakımını üstlenseniz de, sorumsuz davranıp onu terk etseniz de, hayatınız boyunca o çocuğa karşı yükümlülükleriniz olacaktır. Sevgi ve ilgiye ihtiyacı olan kanlı canlı, nefes alıp veren bir insanın babası olmaya hazır mısınız?

10. Sorunun Yanıtı: % 20

Bir kızı hamile bırakan erkeklerin % 20'si sonunda o kızla evleniyor.

Planlanmamış hamileliğin Dylan'ı nasıl etkilediğine bakalım:

Kız arkadaşımın hamile olduğunu bana söylediği günü hatırlıyorum. Bir an hiç kaygım yokken, ertesi an bir ömür boyu yetecek kaygım oldu. Yanlış anlamayın beni. Hiçbir şey için kızımdan vazgeçmem. Ama şimdi, arkadaşlarım gezip eğlenirken ben çocuğumu geçindirmeye yetecek parayı kazanmak için işe gidiyorum. Eskiden seks yapmak kendimi büyümüş hissetmemi sağlardı. Ama insanın kendini büyümüş hissetmesiyle büyümek arasında büyük bir fark var. Başka bir insanın yaşamından sorumlu olmanın ne anlama geldiğini şimdi öğreniyorum. Öyle ya da böyle, bebeğim nedeniyle geleceğim her zaman bu kıza bağlı olacak.

Tam İnsan

Şu ana dek yalnızca seksin hastalık ve hamilelik gibi fiziksel risklerinden söz ettik. Ayrıca kırık kalp, pişmanlık, suçluluk hissi, depresyon gibi ciddi duygusal riskleri de var. Unutma ki dört parçadan oluşuyoruz: beden, kalp, zihin ve ruh; bu dört parçanın hepsi de tek bir büyük bütün içinde birbiriyle bağlantılıdır. Arabanın dört tekerleği gibi, biri dengeden çıktığında dördü de dengesizce yıpranır. Fiziksel bir şey olan seksin, sen istesen de istemesen de kalbini, zihnini ve ruhunu da etkilediğinin farkında ol. Biriyle fiziksel ilişki yaşayıp, bunun ne hissettiğini etkilemeyeceğini düşünme lütfen. Ergenlik döneminde seks yapmak, geleceğinle Rus ruleti oynamaya benzer. Tetiği her çekişinde riske girersin.

11. Sorunun Yanıtı: C

Ergenlik çağında cinsel perhiz hastalık, hamilelik ve duygusal yaralara karşı %100 güvenli tek korumadır.



Bahsettiğimiz bunca şeyden sonra, güvenli seks diye bir şey olmadığını neden güvenle söyleyebildiğimi anladın mı?



O KADAR BÜYÜK BİR MESELE DEĞİL BU.
Gerçek: Büyük Bir Mesele!

Yaklaşık bir on yıl daha evlenmeyeceğine göre, kimseyi incitmediğin ve kimse hamile kalmadığı sürece biraz eğlenmenin ne zararı olabilir? Değil mi?

Kimseyi seksin büyük bir mesele olmadığına inandığı için suçlayamam. Ne de olsa medya seksi alınıp satılabilecek, kiralanabilecek ya da ticareti yapılabilecek ve 7/24 canlı, sanal, mobil, sesli ya da yazılı her türlü şekliyle her yerde ulaşılabilecek, kullanılıp atılabilecek bir eğlence biçimi olarak ele alıyor. Yalnızca ergenlik yıllarında, televizyonda yaklaşık 98.000 cinsel gönderme ve ima görüp işiteceksin. Vay be! Müstehcenliğin bu kadarı da fazla.

Sinemada ve televizyonda gördüklerinin seni pek etkilemediğini savunanlar da olacak. Sonra aynı insanlar dönüp, şampiyonluk maçı sırasında yayınlanan 30 saniyelik bir reklam için milyonlar ödeyecek. 30 saniyelik bir reklam şampuanını değiştirmeni sağlayabiliyorsa, 98.000 izlenim de düşünme biçimini kesinlikle etkileyebilir. Alisia'nın dediği gibi,



Filmlerde herkes genellikle ilk buluşmada seks yapar. Yeteri kadarını gördüğünde, bunun böyle olduğunu ve bir sakıncası bulunmadığını düşünmeye başlarsın. Filmlerin asıl durum hakkında yalan söylediğini unuturuz.

Örneğin bir çiftin yattığı, ardından suçluluk ya da pişmanlık duyduğu veya ikisinden birinin CYBH kaptığı bir filmi en son ne zaman gördün? Bir kadının hamile olduğunu ve erkek arkadaşının ondan kaçacak delik aradığını öğrendiği anda hissettiği ihanet duygusunu gösteren romantik bir film gördün mü hiç? Asla görmezsin, çünkü bu ne eğlencelidir ne de romantik. Hollywood'un, seksin büyük bir mesele olmadığı iddiasını hemen yutmayalım. Bu bir yalandır.

Mahremiyet ve Bağlılık

Uyum içinde çalışan yaklaşık 7 trilyon hücresiyle bedenin, herkesin binebileceği bir dönmedolap değil, saygı gösterilmesi gereken olağanüstü bir şeydir. Birbirinize tümüyle bağlanmadan önce en mahrem yönlerinizi paylaşmanız mantıklı olmaz. Bağlılık olmadan mahremiyet, *bir şeyi yok pahasına* elde etmeye benzer; temel bir ilkeye aykırıdır. Ciddi bir ilişki nedir? Bildiğim en iyi biçimi, evliliktir. Evlilikle birlikte yasal bir belge, herkesten tebrik, bir yüzük, kabul edilen bir birliktelik, sağlıkta ve hastalıkta birbirini sevme vaadi alırsın.

Peki ya gerçekten âşık olduğun bir lise ilişkisi? Bu da ciddi sayılabilir mi? Pek değil. Aranızda güçlü bir bağ olsa da, gerçek bir bağlılık yoktur. Yasal bir sözleşme yoktur, birlikteliğiniz için bir kutlama yoktur, paylaşılan kira ödemesi yoktur. Bulaşık, çamaşır ya da faturaların ödenmesi gibi işler birlikte yapılmaz. Ayrılırsınız, taşınırsınız, üniversiteye gidersiniz, başka birinden hoşlanmaya başlarsınız falan.

Bazı ergenler, o işi (cinsel birleşme) gerçekten yapmadıysan, seks yapmadığını ve "teknik olarak bakire" sayılabileceğini düşünüyor. Hey, gerçeği kabul edelim. Seks, sekstir.

Bu kadar açıksözlü olduğum için özür dilerim, ama ister birleşmeyle olsun ister birleşmeden, elle yapılan ya da oral seks veya icat ettiğin başka bir şey, fermuarları indiriyorsanız, giysileri çıkarıyorsanız, giysilerin altına uzanıyorsanız, sıvı alışverişinde bulunuyor ya da birbirinizin (küçük çocukların deyişiyle) "özel yerlerini" elliyorsanız, bu mahremdir ve sekstir. Bazı seks biçimleri fiziksel açıdan o kadar tehlikeli olmayabilir, ama duygusal açıdan risklidir.

Birlikte takılma ya da *yatak arkadaşı* terimlerinin aslında ne anlama geldiği konusunda herkes farklı düşünür, ama temelde bunlar bir tür beklentisiz cinsel ilişkiden başka bir şey değildir. Aslında sadece, hiçbir beklenti ya da vaat olmadan birbirinin bedenini kullanmanın hızlı, kolay ve doyumsuz bir yoludur.

Depresyon: Duygusal CYBH

Seksin duygusal etkisi konusunda bir doktorun ne diyeceğini merak ediyordum. Dr. Meeker yirmi yıl boyunca binlerce ergeni tedavi ettikten sonra, ergenlik çağında seksin ağır duygusal sorunlara neden olduğuna inanıyor, hatta depresyonu *duygusal* CYBH olarak adlandırıyor. Dr. Meeker şöyle yazmış:

"Ergenlik çağındaki çocukların çoğu seksin eğlenceli olduğunu iddia etse de, baş başa görüşmede birçoğu cinsel ilişkiden sonra kendine olan saygısını yitirdiğini itiraf ediyor. Cinsel maceralarıyla böbürlenebilir ve özgüven kazanmış gibi görünebilirler ama, özel görüşmede, seks yapmaya başladıktan sonra içlerinde bir şeyin değiştiğini kabul ediyorlar. Cinsel mahremiyetlerini pek umursamadıkları biriyle paylaştıklarından, özsaygıları azalıyor.

"Kızlarda özsaygı kaybı daha da fazla olabilir. Toplum onu yakayı ele vermeden bedeninin her santimini teşhir etmesi için yüreklendiriyor ve bunu yaparken ona bedeninin korunmaya değer olmadığını öğretiyor. Genç kız kendini çok değer verdiği bir erkeğe verebilir (ki bu onun için çok önemlidir), çocuk ise bunu saygıyla karşılamayabilir ve kız da çok geçmeden onun kendisiyle değil, yalnızca seksle ilgilendiğini öğrenir.

"Bekâretimizi korumak da kendimizi korumak gibi, içimize işlemiş olmalı, çünkü onlarca ergenin bekâretini kaybetmenin yasını tutmasına tanık oldum. Hepimiz bekâretin değerli ve mahrem bir şey olduğunu içten içe sezer ve biliriz, onu teslim edip sonrasında hayal kırıklığı yaşadığımızda ya da reddedilmeyle karşılaştığımızda ise geri alamayacağımız bir şeyin büyük kaybını hissederiz."

12. Sorunun Yanıtı: Yanlış

Seks yapan ergenlerin yaklaşık yarısı keşke bekleseydim diyor.

Newsweek'teki bir yazıda ön plana çıkarılan Lucian, seksin üzerindeki duygusal etkisini ve kendini nasıl topladığını paylaşıyor.

Lucian hep seks yapmak için evlenene kadar beklemeyi planlamış, ta ki sıcak bir gece ona beklenmedik bir fırsat sunana dek. "Kız hazırdı," diyor Lucian. " 'Hey, bir deneyelim bakalım,' der gibiydi." Ama büyük olay çok hızlı olup bitmiş ve sevgi ya da yakınlık hissi hiç olmamış. "Filmlerde insanlar seks yapıyorlarsa, bu her zaman romantiktir," diyor. "Bedensel açıdan iyi bir histi, ama duygusal açıdan tuhaf hissettim. Beklediğim gibi değildi."

Lucian suçluluk duygusuyla kıvranmış. "Kendimi birine verdiğim ve ilişkimiz artık eskisinden çok daha ciddi olduğu için endişeliydim. 'Kız şimdi benden ne bekleyecek?' gibi." Lucian hastalık ve hamilelik konusunda da kaygılanmış ve bunu bir daha asla yapmayacağına kendine söz vermiş

Şu anda Kanada'daki bir üniversitede mühendislik eğitimi gören Lucian kendini "yeniden bakir" sayıyor. Annesiyle babası sürekli bekâreti vurgulamışlar, ama Lucian yapana dek bunu anlamamış. "Çok özel ve aynı zamanda çok ciddi bir şey bu," diyor. "Cinsel perhiz, 'Hey, bu kişiye saygı duyacak mısın?'

13. Sorunun Yanıtı: D

Seksten sonra birçok ergen pişmanlık, hayal kırıklığı hissediyor, depresyona giriyor, kendine saygısı azalıyor ya da incindiğini, aldatıldığını hissediyor.

sorusuyla ilişkili." Şimdi, bir kızla çıktığında kendini öpüşmekle kısıtlıyor. "Başka her şeyin kötü olduğunu düşündüğümden değil. Ama biriyle ne kadar ileri gidersen, durmak o kadar zorlaşıyor... Gerçekten seveceğim ve hayatımın geri kalanını birlikte geçirmek isteyeceğim karımla mahrem bir ilişkiye girmeyi sabırsızlıkla bekliyorum. Biraz bayat gelebilir, ama işin aslı bu."

EVET, SEKS ÇOK BÜYÜK BİR MESELEDİR.

Aşk Bekler



Her yaz Rocky Dağları'ndaki güzel, ama buz gibi bir gölde su kayağı yapmaya giderim. Kaymayı su yerine iskelede başlayarak öğrendim. Tekne yavaş yavaş hareket ederken ben elimde kayak halatıyla iskelede ayakta dururum. Halat gerilirken, "bas" diye bağırırım ve tekne tam gaz ilerler. Sonra iskeleden suya atlayıp kaymaya başlarım.

Bu işte ustalaşmak düzinelerce deneme gerektirdi. Çok erken atlarsan ve ip çok gevşek olursa buz gibi suya gömüldüğünü ve nefesinin aşırı hızlandığını öğrendim. Çok geç atlarsan ve halatta hiç gevşeklik kalmazsa iskeleden hızla koparılırsın ve kolların bileklerinden ayrılacak gibi olur. Ama zamanlamayı doğru yaparsan yumuşakça suya inip ıslanmadan kaymaya başlarsın. Dünyanın en harika duygusudur bu.

Cinsel mahremiyet de biraz buna benzer. Yanlış zamanda yaparsan, ya buz gibi suya batarsın ya da kolların kopar. Doğru zamanda ve doğru kişiyle yaparsan, dünyanın en harika duygusudur. Bütün iş, zamanlamadadır.

21 yaşındaki üniversiteli bir erkekle yapılan bir röportajı okuduğumu hatırlıyorum. Çocuk şöyle diyordu:

"İffet benim için çok önemli bir konuydu. 'Seks yapmak için beklemeye ne gerek var?' sorusunu yanıtlayamadığım için o konuda başarısız oldum. Sağlam bir yanıtım olmadığı için pes ettim."

İyi soru. "Beklemeye ne gerek var?" sorusuna sağlam bir yanıtın yoksa, aşağıdaki nedenleri bir düşün.

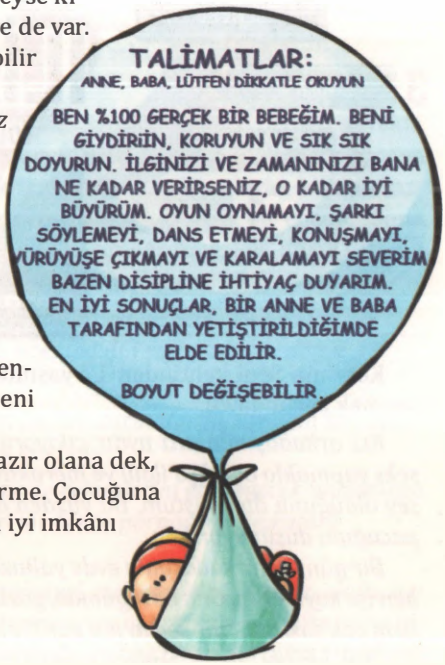
ÇOCUK İÇİN BEKLE

Yazar Jeffrey R. Holland'ın belirttiği gibi, hayattaki en önemli şeylerden ikisi insanların dünyaya nasıl geldikleri (doğum) ve dünyadan nasıl ayrıldıklarıdır (ölüm). İnsanların dünyadan nasıl ayrıldıkları konusunda çok dikkatliyiz. Cinayet için katı cezalarımız var. Ömrü uzatmak için elimizden geleni yapıyoruz. Birileri öldüğünde yas tutuyoruz. Ama insanların dünyaya nasıl geldikleri söz konusu olduğunda son derece dikkatsiziz. Her yıl planlanmamış hamilelikler sonucu tüm dünyada milyonlarca bebek doğuyor –milyonlarcası da kürtajla alınıyor.

Can yaratma yeteneği kibrite benzer. Çok yararlı da olabilir, çok zararlı da. Kibrit, karanlık bir odada herkesi ışığa kavuşturabilir. Aynı zamanda, evinizi yakıp küle de çevirebilir.

Her seks yapışında ateşle oynarsın. İşin bir bebekle sonuçlanma olasılığı her zaman vardır. Ve kendini adamış bir baba olmadan, belki liseyi bile bitirmemiş bir anneden doğmak çocuğa karşı büyük bir haksızlıktır. Bazı kızlar, bebek sahibi olmak onlara ilgi ve sevilecek birini kazandıracağı için hamile kalırlar. Belki öyle olur. Ama bebek için büyük bir haksızlıktır bu. Onun bu dünyada başarılı olmak için elde edebileceği her avantaja ihtiyacı vardır. Çocuğunun yoksulluk içinde yetişmesini istiyorsan, ergenlik çağında çocuk yap.

Çok sayıda çocuk babasız yetişiyor. Neyse ki tek başına harika iş çıkaran pek çok anne de var. Hayatında bir baba yoksa, çemberi kırabilir ve kendi çocuklarına, sahip olmayı hep istediğin türde bir baba olabilirsin. *Yıldız Savaşları* filmlerinde Darth Vader'ı seslendiren James Earl Jones'u herhalde biliyorsundur. Yakınlarda Ulusal Babalık İnisiyatifi'nden bir ödül aldı. Ayağa kalkıp, şunları söyledi: "Bu ödül benim için, şimdiye kadar aldığım tüm oyunculuk ödüllerinden daha anlamlı. Ben babamı hiç tanımadım. Babam da kendi babasını hiç tanımamış. Ama oğlum beni tanıyor."



Harika bir anne ya da baba olmaya hazır olana dek, bu dünyaya bir çocuk getirme riskine girme. Çocuğuna başarılı olabilmesi için mümkün olan en iyi imkânı ver. Çocuk için bekle.

İLİŞKİ İÇİN BEKLE

İlişkiler iki farklı yoldan ilerler. Her ikisi de **çekim** ile başlar. Bizi çeken ya da iten pek çok şey vardır; bir bakış, bir hareket, bir sesin tınısı. İlişkinin bundan sonra nereye gideceği bize bağlıdır.

Bencilce şehvet yolu genellikle, gerçek aşk gibi gelen, ama yalnızca bir anlık kıvılcım olan **tutulma** ile başlar. Bu saplantılar genellikle çabucak bitip tükenir. Çok geçmeden, bir sonraki kıvılcımı aramaya başlarız. **Maddi** aşama, iyi hissettirdiği ve ilişkindeki bir sonraki mantıklı adım gibi göründüğü için, tensel ilişkiye girdiğinde başlar. Bunun aşk olduğunu söylersin, ama aslında şehvettir. İlişki öncelikle tenselliğe dayandığında, **ayrılık** kaçınılmaz olur.

Sağlam bir kız-erkek ilişkisi kurmak istiyorsan, **özverili sevgi** yolunu seçersin. Bu yol **dostluk** temeliyle, yani fiziksel olarak ondan ne alabileceğine bakmadan birini tanıyarak ve onu severek başlar. **Bağlanma** birini daha derin bir düzeyde anlayıp ona değer vermeye başladığında, umut ve hayallerini, korku ve inançlarını öğrendiğinde yaşanır. Şehvete değil, sevgiye dayalı hafif sarılma ve öpüşmeleri içerebilir. **Kendini adama** ise genel olarak evlilik adı verilen uzun vadeli bir ilişkide yaşamlarınızı paylaşma arzusudur. Bu aşamada seks iyi ve doyurucudur.



Kore'nin Seul kentinden 17 yaşındaki Hoon, hangi ilişki yoluna gireceğini seçmek zorundaydı.

Kız arkadaşımla altı aydır çıkıyorduk. Yaşıtım erkeklerin çoğu gibi ben de seks yapmakla oldukça ilgili ve meraklıydım. Arkadaşlarımdan bunun harika bir şey olduğunu duymuştum. Bu yüzden doğal olarak, zamanı geldiğinde seks yapacağımı düşünüyordum.

Bir gün, kız arkadaşımla evde yalnızdık ve biraz televizyon seyrettikten sonra ben işe koyuldum. Onu öptüğümde, gözlerinin içine baktım. Korku doluydular. Bu beni çok şaşırttı. "Bir sorun mu var?" diye sordum.

"Yok bir şey," dedi. "Sadece gerginim. Yaşımız yeterince büyük değil henüz."

O 20'sindeydi, bense daha onun yaşında bile değildim, ama yeterince büyük olduğumuzu sanıyordum. O gün bana söyledikleri, seks yapma konusundaki düşüncelerimi tümüyle değiştirdi. Kendini evleneceği kişiye saklamak istiyordu. Ayrıca hamileliğin başımıza açabileceği dertleri de düşünüyordu. Aceleye getirilen seksin ilişkimizde bir engele dönüşmesini istemediğini itiraf etti.

Sözleri, seksin bizim için aslında ne anlama geleceğini gösterdi bana, onu sevdiğimi göstermek için sımsıkı sarıldım ve içimi bir sıcaklığın sardığını hissettim.

Peki, çok ileri gitmek ne demektir? Herkes sana, tutkuyla öpüşmeye başlayıp uyarıldığın anda durmanın gerçekten zor olduğunu ve işlerin doğal olarak ilerlediğini söyleyecektir. Bu yüzden kısa sarılmaların ve hafif öpücüklerin ötesine geçmemek akıllıcadır. Sağlıklı bir ilişki yaşamak ve hamilelik, CYBH ve duygusal yaralanma risklerinden kaçınmak istiyorsan, çıtanın üstünde yaşa. Sevgi tarafında kal ve tutkuyu sonraya sakla.

Çıtanın Üstünde Yaşamak



Çıtanın üstünde yaşamak öylesine olmaz. Senin gerçekleştirmen gerekir. Nasıl mı? Kendi kurallarını koyarak. Üniversitedeyken ciddi olarak çıkmaya başladığımda, çıtanın üstünde yaşamak için hızlı ve kolay olarak bilinen kızlarla çıkmamak gibi kurallar koymak zorunda kaldım. Ergen bir çocuk, "Sana seksle ilgili tüm gerçekleri öğretirler, ama kuralları öğretmezler," diyor. Çıtanın üstünde yaşamana yardımcı olacak üç sağduyu kuralı var.

- ***Hedeflerini belirle ve kişisel misyon bildirgeni yaz.*** *Başarmak istediklerini belirt. Bunlar yapmak istemediğin şeylere hayır deme gücünü verecektir sana.*
- ***Tehlikeli durumlardan uzak dur.*** *Bu tür durumlarda, örneğin baş başa kaldığınızda kalkanlarını indirmek kolaydır.*
- ***Aklını boş şeylere yorma.*** *Düşünce ve eylemlerini etkileyecek müstehcen şarkılarla, filmlerle ya da herhangi bir türde pornografiyle kafanı doldurma.*

Bir an için, evlenmeyi umduğun kişiyi hayal et. Nasıl biri? Komik, akıllı, nazik mi? Şu anda hayatını nasıl yaşıyor olmasını umuyorsun? Her hafta sonu biriyle takıldığını ya da son yıllarda beş, on ya da on beş farklı partneri olduğunu

bilmek seni rahatsız eder mi? Ya da seni beklediğini bilmek seni gülümsetir mi? Hayatını niye onun yaşamasını istediğin gibi yaşamayasın ki? İlişki için bekle.

ÖZGÜRLÜK İÇİN BEKLE

En son ne zaman uçurtma uçurdun? Uçurtma yükseklerde uçarken, onu yukarıda tutanın ipteki gerilim olduğunu fark ettin mi hiç? Kısıtlayıcı güç olan ipi kesersen, uçurtma yere düşer.

Aşk için de aynısı geçerlidir. Kısıtlama aşkı ve ilişkiyi canlı tutar. Bazen azgın hormonlarımıza neden boyun eğmediğimizi merak ederiz. Yanıtı şudur: Kurallar ve kısıtlamalar bizi sınırlamaz, aslında özgürlüğümüzü artırır. Cinsel açıdan aktif değilsen, seçimlerinin sana şimdiden kazandırdığı özgürlüğü bir düşün. Kaygıdan, pişmanlıktan, hastalıktan, hamilelikten, karışıklıklardan ya da hazır olmadığın sorumluluklardan uzak ve özgürsün.

California'daki bir liseden Maisey bunu şöyle ifade ediyor:

Şu anda seks yapmıyorum. Evlenene kadar beklemem gerektiğine inanıyorum. Bütün hayatımı CYBH konusunda endişelenerek geçirmek istemiyorum. İstediğim her şeyi yapmakta özgür olmak istiyorum. Bir arkadaşım var. Seks yapmıştı ve HIV gibi bir şeyden endişeleniyordu. "Vay be! Küçük yaşta bunun için endişeleniyorsun," diye düşündüm. Ben bu konuda ve çocuk sahibi olup artık eğlenememe konusunda endişelenmek istemiyorum.



Aşk söz konusu olduğunda, önceden bir planın yoksa her şey olabilir ve genellikle de olur. Seks yapmış lise son sınıf öğrencisi kızların %50'den fazlası bunun öylesine oluverdiğini söylüyor. Kızlar, sizi ayrı tutmak zorundayım, çünkü büyük olasılıkla sekse ya da başka şeylere "evet" demek için erkek arkadaş baskısı altında olan sizlersiniz. Belki de bu baskıyı çoktan hissettiniz ve ne diyeceğinizi bilemediniz.

Şimdi size iyi bir koz vereceğim. Kristen Anderson ***Lise Son Sınıf Öğrencisi Kızlardan Seksle İlgili Gerçekler*** adlı kitabında, erkeklerin zamanın başlangıcından beri yelkenleri suya indirmenizi sağlamak için kullandıkları klasik taktiklere hazır cevaplar sunuyor. Bunlar kızlardan baskı gören erkekler için de geçerli olabilir.

TAKTİK: "Haydi, lütfen! İlişkimizi ilerletelim."
HAZIR CEVAP: "Bence seks, yolunda giden ilişkimizi iyiye götürmez, aksine mahveder."

"Neden olmaz? Anlamıyorum."
"Yapmak istemiyorum işte." (Başka bir açıklamaya gerek yok.)

"Belki de sen büyüyene kadar ayrılmalıyız."
"Belki de sen büyüyene kadar ayrılmalıyız."

"Evlenene kadar bekleyecek misin? Ben evlenir miyim, bilmiyorum."
"Çok kötü, çünkü o zaman benimle hiç seks yapamazsın."

"Benden hoşlanan bütün o kızlar arasından seni seçtim."
"Zevkliymişsin."

"Daha önce seks yapmışsın. Şimdi sorun ne?"
"Sorun, şimdi pişman olduğum bir şeyi yapmış olmam. Aynı şeyleri tekrar yaşamak istemiyorum."

"Gevşe ve kendini rahat bırak."
(Gerginsen ya da tedirginsen bunun bir nedeni vardır. Zihnin ve bedenin sana bir şey söylemeye çalışmaktadır. Sezgilerine güven ve geri çekil.)

"Beni sevseydin, yapardın."
"Beni sevseydin, baskı yapmazdın."

Ne yaparsan yap, heyecana kapılıp fikrini değiştirme. Gerçek bir hanımefendi ya da beyefendi, yapmak istemediğin bir şeyi yapmanı istemez. Özgürlük için bekle.

Beklemeye Değer

Aşağıdaki iki mektup, bekleme nedenlerini paylaşmak isteyen ergenlerden geldi.

Alıcı: Kabul görmek için seks yapmaları gerektiğini düşünen erkekler

Gönderen: Hayır diyen ve bundan memnun olan bir erkek

Liseye başladığımda, annemin okulda cinsel eğitim öğretmeni olduğunu herkes biliyor ve çocuklar onunla aynı inançlara sahip olduğumu düşünüyorlardı. Annemle babam bana hep bedenimin bir tapınak olduğunu ve seksin evliliğe saklanması gerektiğini öğretmişlerdi. Bunun yanı sıra, annemin CYBH konusundaki bilgileri beni ürkütüyor ve evlenene kadar cinsel perhize bağlılığımı sürdürmem için yeterli bir neden oluşturuyor.

Liseden sonra Temple Üniversitesi'nde futbol oynamak için burs aldım. Takımımızda harika bir erkek grubu var, ama kimseyi tanımadığım için, sosyal açıdan kendimi kabul ettirmem gerekiyordu. İlk başlarda, yakınlaştığım insanlardan bazıları inançlarıma saygı duydu, ama cinsellikten uzak durma konusunda ciddi olup olmadığımı bilmiyorlardı, çünkü benim gibi birini hiç tanımamışlardı.

Şimdi ise benzer standartlara sahip harika arkadaşlarım var ve evlilik öncesi seks konusunda aynı şeyleri hisseden kişilerle arkadaşlık etmek çok güzel.

Birkaç kız arkadaşım oldu, pek çok kez çıktım ve seks konusunda asla sorun yaşamadım, çünkü hislerimi önceden biliyor ve saygı duyuyorlardı. Seks değil de başka düzeylerde bağlantı kurduk, böylece onları iyice tanıyabildim. Bazen seksten nasıl uzak durabildiğimi soruyorlar. Bir şeye gerçekten inandığında yeminini bozmak istemeyeceğini söylüyorum onlara. Kendimi onun için sakladığım biriyle evlenmeyi ve bir aile kurmayı sabırsızlıkla bekliyorum.

Alıcı: Seks yapma konusunda baskı hisseden kızlar

Gönderen: O yoldan geçmiş bir kız olan Sue Simmerman

Seks yapmama kararım ortaokulda hiç zor değildi, ama liseye başladığımda kesinlikle büyük bir sorun oldu. Arkadaşlarımın birçoğu kendilerinden büyük çocuklarla seks yapmaya başladı.

Sekizinci sınıftan liseye ve üniversitenin ilk yılına kadar (beş buçuk yıl) aynı çocukla çıkmıştım, bu yüzden çok sayıda erkeğe hayır demek yerine yalnızca ona hayır diyordum. İtiraf etmeliyim ki, aynı konuşmayı ve tartışmayı tekrar tekrar yapmaktan BIKIP USANDIĞIM için, birkaç keresinde neredeyse pes edecektim.

Bazen bıkkınlık nedeniyle, sonunda "Tamam, neyse ne. Yapayım o zaman!" derdim. Ama sonra hemen üzerinde düşünür ve "Biliyor musun?" derdim, "Bunu sırf bıkkınlık nedeniyle yapacağımdan, sana boyun eğip benim için bu deneyimi mahvetmene izin vermeyeceğim." Sonra inançlarım için özür dilerdim, ama bunu yapmaktan nefret eder ve sonrasında pişman olurdum. Neyse ki sonunda bunun son derece sağlıksız, çocukça bir ilişki olduğunu anladım ve bitirecek cesareti buldum.

Şu anda 19 yaşındayım ve cinsellikten uzak durma kararımdan pişman olduğum tek bir gün bile geçirmedim. Hatta yıllar geçtikçe bu beni daha da mutlu ediyor. Kararıma tümüyle saygı duyan, bu konuda beni tedirgin etmeyen yeni bir erkek arkadaşım var ve harika bir ilişki yaşıyoruz.

Aranızda cinsellikten uzak durma konusunda bocalayan bir kız varsa, deneyimlerime dayanarak, kendin için istediğin şeye sadık kal, derim ona. Arkadaşların ya da erkek arkadaşın kararına saygı duymuyor ya da seninle alay ediyorlarsa, klişe olacak, biliyorum, ama onlar zaten gerçek arkadaş değildir.

Beklemenin avantajları konusunda şöyle bir liste yaptım:

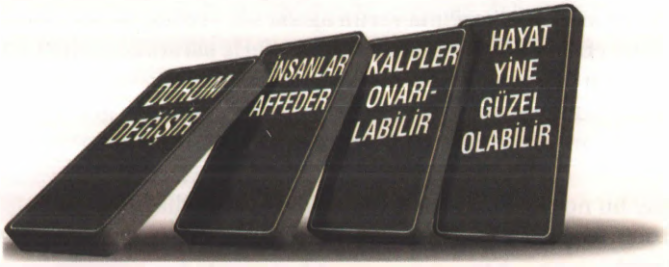
1. *Evleneceğim kişiye başka kimsenin sahip olmayacağı bir hediye verebilirim.*
2. *Bazı arkadaşlarımın farklı kişilerle seks yaptıkları, hatta kullanıldıkları için yaşadıklarını gördüğüm duygusal travmadan kurtuldum.*
3. *İtibarımın zedelenmesinden kurtuldum.*
4. *Özsaygının ne olduğunu öğrendim.*

5. *Kendimi tutmayı öğrendim.*
6. *Kararımın Tanrı'yı ve ailemi memnun ettiğini biliyorum.*
7. *Hamilelik ve hastalık konusunda pek çok arkadaşımın ve yaşıtımın yaşadığı kaygıları hiç yaşamadım.*

Domino Etkisi

Belki de kendini çok fazla kişiye verdin. Belki taciz edici bir ilişki yaşadın ve özsaygını kaybettin. Belki hamile kaldın ya da birini hamile bıraktın. Şimdi ne olacak?

Ne yaparsan yap, bir hatanın diğerine, onun bir diğerine, onun da yine bir diğerine yol açtığı bir dizi düşen domino taşı gibi olma. Bazen bir hata yaptığımızda, "Her şeyi mahvettim zaten. Bundan sonra ne olacağı kimin umurunda?" diye düşünürüz. Unutma ki tek bir hata, iki ya da üç hata kadar kötü değildir. Pişman olduğun bir şey yaptıysan, kontrolü ele alıp bir hata daha yapmayarak, domino taşlarının düşmesini engelle.



Unutma ki bugün sonsuza dek sürmeyecek. Şu anda içinde olabileceğin çaresiz durum, üzerinde çalışırsan düzelecek. Durum değişir, insanlar affeder, kalpler onarılabilir ve hayat yine güzel olabilir.

Andrea Small'un hayatındaki domino taşlarının düşmeye devam etmesini nasıl engellediğine bakalım:

Daha 15'imdeyken küçük bir kız annesi oldum. 16 yaşıma geldiğimde şehir merkezinde bir dairede yaşıyorduk ve ikimizi geçindirmek için çalışıyordum. Bir yıl bile lise eğitimi görmedim, ama mahalledeki kitapçıda bol bol zaman geçirip her konuda kitaplar okudum. Denklik diplomamı aldım, SAT'ta yüksek bir puan elde ettim, böylece üniversiteye kaydoldum; hem de liseye devam etmeme kıyasla bir yıl erken. Bir yıl sonra Virginia Üniversitesi'ne başladım.

Üniversite boyunca kızımı kreşe bırakıp bir kahvede çalıştım. Geceleri ninni yerine İngiliz Edebiyatı kitabımı okumamı dinlemek zorunda kaldı, çünkü ödevimi yapmam gerekiyordu!

Yıllar geçti, o küçük kız yakında 14'üne girecek ve yaşamı boyunca her okul döneminde onur listesinde yer aldı! Şu anda o, hepsi okulda gayet başarılı olan dört güzel, akıllı çocuğun en büyüğü.

Sanırım sonsuza dek tek bir başarıya ya da başarısızlığa dayanarak yaşayamayacağımı öğrendim. Her zaman yeni zorluklarla karşılaşırsın ve hayat asla senin olacağını ya da olması gerektiğini düşündüğün gibi olmaz. Hayat sıkıcı olmadığı için çok memnunum.

Bir hata yaptıktan sonra yaşamlarının seyrini değiştiren ergenlerin öykülerini anlatmaya devam edebilirim: çocuğunun daha iyi bir hayat yaşamasını istediği için bebeğini sevgi dolu bir çifte evlatlık veren bekâr bir anne; hamile bıraktığı kızla evlenip kendini [a]dayan bir koca ve baba; önüne gelenle yatarak kötü bir itibar edinmiş olan, ama seks konusunda 180 derecelik bir dönüş yapıp ilişkiler konusunda bambaşka bir yaklaşım benimseyen bir ergen.

Şu ana dek cinsel açıdan aktif olduysan ve şimdi bundan pişmanlık duymaya başlıyorsan, beyaz bir sayfa açıp her şeye yeniden başlamak için asla çok geç değildir. Anthony Maher, annesiyle babasının ona iyi değerlerin önemini öğrettikleri bir evde büyümüş. "İlişkiler konusunda neyin doğru, neyin yanlış olduğunu çok küçük yaşta öğrendim," diyor. "Liseye başladığımda, evlenene dek cinsel açıdan saf kalacağıma yarım ağızla söz verdim. Kolay olacağını sanıyordum. Ama etrafımı cinsel olarak aktif kişilerle sararak kendimi başarısızlığa hazırladığımı bilmiyordum.

"Son sınıftaydım ve kötü bir karar anında, bir daha asla geri alamayacağım bir şeyi kaybettim. Kendimi hayal kırıklığına uğrattığımı hemen o anda anladım."

Anthony bu noktada, kendi deyişiyle "ikinci bakirlik" sözü vermiş. Ama bu kez ciddi olarak. Şu anda o, sözüne sadık kalan 22 yaşında bir profesyonel futbol oyuncusu.

"İkinci bakirliğin kolay olacağını sanan 16 yaşında bir lise öğrencisi değilim artık. Şimdi, verdiğim söze bağlılığımı tanımlamayı, etrafımı benzer değerlere sahip arkadaşlarla sarmayı ve gardımı almayı içeren güçlü bir temele dayandığımı hissediyorum. Bunu yaparak kendime harika bir evlilik ve onunla gelen her şey için olabilecek en iyi olanağı sağlayacağıma tüm kalbimle inanıyorum."

GERÇEK AŞK

Bölümün sonuna geldik. Umarım fikirlerim ve açıksözlülüğümle seni gücendirmemişimdir. Tek dileğim, seni gerçek aşk arayışına hazırlamaktı.

Bana gelince, büyük kararlar verirken her zaman bocaladığımdan, evlenip evlenmeyeceğimi hep merak ederdim. Büyük karara bak! Sonra üniversitedeyken, Rebecca adında çok beğendiğim bir kızla tanıştım.

Kendimi de çok şaşırtarak âşık oldum, bir karar verdim ve evlendik. İşin en iyi yönlerinden biri, evlenmeden önce tutkuya değil, dostluk ve sevgiye dayalı harika bir çıkma ilişkisi yaşamış olmamızdı. Bütün farkı yaratan da bu oldu!



Aralarından seçim yapacağın iki yol var. Umarım akıllıca çıkarak, seks ve yakınlığı büyük bir mesele olarak görerek ve gerçek aşk ve bağlılık için bekleyerek üst yolu seçersin. Sana söz veriyorum, asla pişman olmayacaksın. İnan bana, kalbinin kırılmasını, kullanıldığını hissetmeyi, daha kendin çocukken çocuk yetiştirmeyi ve gelecekteki nişanlına, "Kusura bakma, ama lisede tuhaf bir cinsel hastalık kapmıştım. Tühh!" demeyi istemezsin.



Yani, akıllıca seç.
Öpüşürken dikkatli ol.
Ve unutma ki
Aşk için beklemeye kesinlikle değer.

• • • AZ SONRA • • •

Haş, koraş, bang, ganga, çimen, rangun, sal, şiraş, belgir, neşe, skat, korin, kara mermer tozu, altın tozu, kar yıldız tozu, şeker fıstıkları gibi sözcüklerin ne anlama geldiğini merak ediyorsan, öğrenmene az kaldı.
Okumaya devam et.

BEBEK ADIMLARI



1. Orijinal ve eğlenceli bir buluşma planla.
2. Kötü bir ilişki yaşayan birini tanıyorsan kitabını onunla paylaş ve "Akıllıca Çıkma" kısmını okumasını söyle. Destekleyici ol ve arkadaşına kötü muameleyi kimsenin hak etmediğini hatırlat.
3. *Uzaktaki Anılar* adlı filmi izle. İzlerken, kendine şunu sor: "Hangi standartlara uyarak yaşamak istiyorum?"
4. "Akıllıca Çıkmanın 6 Temel Kuralı"nı başka biriyle –kardeşinle, anne-babanla ya da arkadaşınla– paylaş.
5. Seks yapmadan önce beklemek için beş sağlam neden yaz.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Yapıştır: **"Zamanlama Her Şeydir!"**
7. İstemediğin hamleleri yapan birine vereceğin hazır cevapların listesini yap. Bunları ayna karşısında ya da en göz korkutucu oyuncak hayvanınla çalış.
8. Kendine Çıtanın Üstünde Yaşamayı hatırlatmak için rujla ya da boya kalemiyle aynanın üzerine bir çizgi çiz. Sevgi tarafında kal ve tutkuyu sonraya sakla.



9. Şu anda fizikselliğe dayalı bir ilişki yaşıyorsan, bunu dostluğa dayalı bir ilişkiye dönüştür. Sağlıklı bir ilişkiyse, devam edecektir. Ama tutulmaya dayalıysa, etmeyecektir. Her iki durumda da kazanan sen olacaksın.
10. Günün birinde evleneceğin kişiyi hayal et. Özellikle de çıkma ve seks söz konusu olduğunda, şu anda hayatını nasıl yaşadığını umuyorsun? Umarım gelecekteki aşkım...

.....

.....

.....

KARAR 5

BAĞIMLILIKLAR



İlk 10 Bağımlılıklar Hakkında Bilmen Gereken Şey...



10. Bağımlılıklar iyi de olabilir, kötü de. Ödevini yapmaya ve zamanında bitirmeye bağımlı ol.

Jason Ormond, 16, Orem, Utah, ABD

9. Bağımlılıklar pahalı, sağlık açısından tehlikeli, aileye zararlıdır, insanları öldürür ve kurtulması zordur.

Joy Wu, 16, Singapur

8. İçki içmek sosyal bir norm DEĞİLdir.

Muhammed Faiz Gin Abdul Rahmat Mordiffi, 18

7. Hayatta çoğu şeyin anahtarı, her şeyi kararında yapmaktır. Her şeyin, hatta sporun bile aşırısı seni ve kişiliğini yiyip bitirir.

Paul Jones, 19, Galler

6. Bağımlılık daha büyük bir sorunun işaretidir. Asıl sorunu bulup onunla baş etmezsen, bağımlılığı asla yenemezsin.

Martin Palmer, 19, Honolulu, Hawaii, ABD

5. İnsan bir şeye bağımlıysa, o bağımlılığın kölesidir.

Shahd Bakir, 16, Ramallah, Filistin

4. Sana baskı yapan arkadaşlarından uzaklaşacak kadar güçlü ol.

Logan Kendell, 19, Pocatello, Idaho, ABD

3. Sigara seni ve arkadaşlarını öldürür. . . İçme... iğrenç kokuyor.

Aimee Peyton, 17, Tacoma, Washington, ABD

2. Bağımlılık aracılığıyla edindiğin arkadaşlarının senden hoşlanmalarının tek nedeni, bağımlılıklarının bir parçası olmandır. Onlar gerçek arkadaş değildir.

Jennifer Hastie 18, Gullane, İskoçya

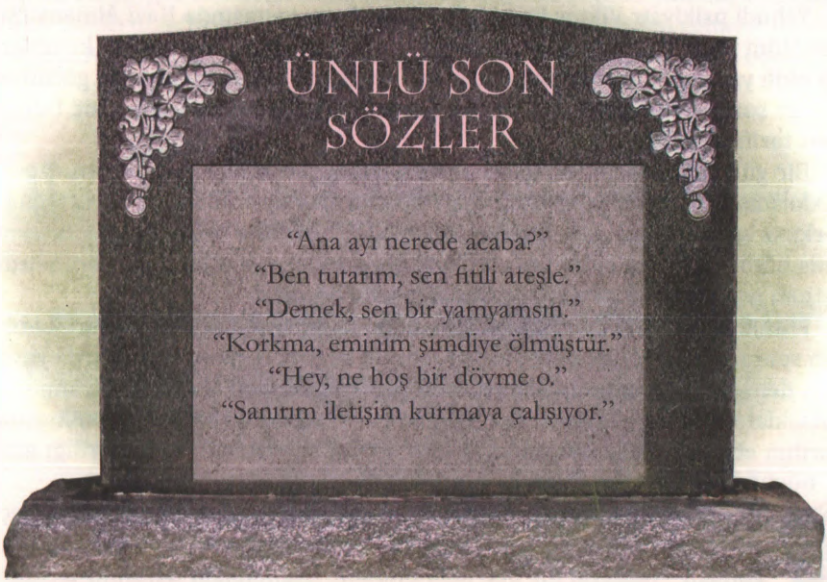
1. Uyuşturucu kullanmak ne şıktır, ne de havalı. Tehlikeli ve acımasızdır, hayatına mal olur.

Kanchan Kaicker, 15, Gurgaon, Hindistan

Sigara öldürür. Eğer ölürsen, hayatının çok önemli bir parçasını kaybetmiş olursun.

–Brooke Shields, oyuncu

Aşağıda, insanların son nefeslerini vermeden önce söyledikleri bazı büyük sözler bulacaksın.



Bunlar da bağımlılık yoluna girmek üzere olan ergenlerin söylediği bazı başka ünlü sözler:

- *"Yok arkadaş, bu mal tümüyle doğal ve güvenli. O yüzden bitkisel diyorlar."*
- *"Bir kereden bir şey olmaz."*
- *"Herkes kullanıyor."*
- *"İstediğim zaman bırakırım."*
- *"İnsan dünyaya bir kere gelir."*
- *"Bu benim hayatım. Kimseye zarar vermiyorum."*

Sigara, alkol, yasadışı haplar, reçeteli ilaçlar, yiyecek, uyku, yeme bozuklukları, aşırı harcama, takıntılı davranışlar, saplantılar, televizyon, bilgisayar oyunları, internette dolaşmak, mesajlaşma, seks, pornografi, kâğıt oyunları, kumar, hatta kendini kesmek gibi sayısız şeye bağımlı olabilirsin. Bunlardan

bazıları önemsizdir ve sana fazla zarar vermez; sürekli kâğıt oynamak ya da belli bir şeker türüne aşermek gibi. Bunlar bağımlılıktan çok, tercihtir. Kimi bağımlılıklarsa çok ciddidir ve beynini değiştirerek sana aptalca şeyler yaptırabilir, hatta seni öldürebilir.

Bağımlılıklarla kuşatılmış bir toplumda yaşıyoruz. Yaşıtlarına yolladığım anketlerde içki, sigara ve uyuşturucu her zaman ergenlerin karşılaştığı zorlukların ilk sıralarında yer alıyordu. Birçok okuldaysa ilk sıradaki zorluktu.

Peki, bağımlılıklar neden bu kadar önemli bir mesele? Şunu bir düşün:

Yahudi psikiyatr Viktor Frankl, II. Dünya Savaşı sırasında Nazi Almanya'sının ölüm kamplarında tutsaktı. Anne-babası, erkek kardeşi ve karısı kamplarda öldü ya da gaz fırınlarına gönderildi. Frankl da defalarca işkence gördü ve bir an sonra kendisinin de fırınlara götürülüp götürülmeyeceğini hiç bilmeden, tarifsiz acılar çekti.

Bir gün, küçücük bir odada tek başınayken, kendi deyişiyle "insan özgürlüklerinin sonuncusu"nun –Nazilerin elinden alamayacakları bir özgürlüğün– farkına varmaya başladı. Ailesini öldürebilir, bedenine işkence edebilirlerdi, ama bütün bunların onu nasıl etkileyeceğine sadece kendisi karar verebilirdi. *Başına gelen şeylere vereceği tepkiyi seçmekte özgürdü.*

Frankl umutlarını diri tutmak için, ölüm kamplarından serbest bırakıldıktan sonra öğrencilerine ders verdiğini hayal ederdi. O sırada kamplarda yaşadığı deneyimler hakkında konuşurken görürdü kendini. Zamanla etrafındaki tutsaklara esin kaynağı oldu ve birçoğunun çektiği acıda bir anlam bulmasına yardım etti. Sonunda savaştan sağ çıktı ve tıpkı hayalinde canlandırdığı gibi, büyük bir öğretmen ve yazar oldu.



Hayatın kendisinden sonra sana verilen en büyük armağan, seçme gücündür. Ve bir şeye bağımlı olursan, seçme gücünden –özgürlüğünden– vazgeçersin. Sen köle olursun, bağımlılığın da senin efendin. O sana "Zıpla," dediğinde, "Ne kadar yükseğe?" diye sorarsın. İşte bu yüzden bağımlılıklar konusunda yapmayı seçtiğin şey, hayatta vereceğin en önemli kararlardan biridir. Bedenine saygı duyarak, ilk seferinde "hayır" diyerek ve bağımlılıktan veba gibi kaçarak üst yolu, ya da bedenini kötü kullanarak, "bir kereden bir şey olmaz" diye düşünerek ve zararlı bir şeyin oltasına takılarak alt yolu seçebilirsin.



Bu bölümde daha ciddi bağımlılıklara, seni gerçekten darmadığın edebilecek olanlara odaklanacağız. Bu bölümün ağır havası için şimdiden özür dilerim. Şu

da var ki, bağımlılıkların eğlenceli bir yanı yoktur; belki de uyuşturucular için uydurulmuş argo sözcükler (beyaz cevher, kubar, şeker, pıt) ve Brooke Shields'in girişte yer verdiğim, sigara karşıtı bir kampanyanın sözcüsü olarak bir röportajda yaptığı aptalca yorum hariç.

Bu bölüm üç kısımdan oluşuyor. **Üç Amansız Gerçeklik,** bağımlılıkların sende ve başkalarında yarattığı, hayatı değiştiren etkisi hakkında. **Gerçek, Tüm Gerçek, Yalnızca Gerçek** sana soğuk, katı gerçekleri gösterecek ve umarım ki, en yaygın maddeler hakkındaki sorularının çoğunu yanıtlayacak. **Köküne Saldırmak**'ta, bağımlılıklardan kaçınmayı ve üstesinden gelmeyi inceleyeceğiz. Ayrıca, benim 21. yüzyılın uyuşturucusu dediğim şeyden söz edeceğiz.



BAĞIMLILIK YOKLAMASI

Okumaya devam etmeden önce, hangi yolda ilerlediğini görmek için şu küçük testi yap.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN HAYIR!				KESİN EVET!
1. Asla uyuşturucu kullanmamaya karar verdim.	1	2	3	4	5
2. Kumar, alışveriş, aşırı yeme, internette dolaşma ya da durmadan televizyon izleme gibi takıntılı davranışlardan kurtuldum.	1	2	3	4	5
3. Alkol, sigara ve uyuşturucu söz konusu olduğunda kararlarımı kendim veriyor ve akran baskısına boyun eğmiyorum.	1	2	3	4	5
4. Son 30 gündür alkol ve sigara kullanmadım.	1	2	3	4	5
5. Bol miktarda içki ve uyuşturucu tüketilen ortamlardan uzak duruyorum.	1	2	3	4	5
6. İnternetteki pornolardan uzak duruyorum.	1	2	3	4	5
7. Madde kullanımı konusunda görüşlerimi paylaşan arkadaşlarımla takılıyorum.	1	2	3	4	5
8. Arkadaşlarımı zararlı maddelerden uzak durmaya teşvik ediyorum.	1	2	3	4	5
9. Arkadaşlarımın içkili araba kullanmasına asla izin vermiyorum.	1	2	3	4	5
10. Anoreksi ya da bulimia gibi yeme bozukluklarım yok.	1	2	3	4	5
TOPLAM					

Puanlarını topla ve durumuna bak.



Üst yoldasın. Aynen devam!

Üst ve alt yollar arasında bocalıyorsun. Daha yükseklere çık!

Alt yoldasın. Bu bölüme özellikle dikkat et.

Üç Acımasız Gerçeklik

Bağımlılık yaratan madde ya da etkinlikler söz konusu olduğunda, hepimizin yüzleşmesi gereken üç amansız gerçeklik var.



1. Acımasız Gerçeklik: Senden Daha Güçlü Hale Gelebilirler

Eskiden, uyuşturucu kullananların ve bağımlıların zayıf ve bencil olduklarını düşünürdüm. Bu konuda çok şey öğrendiğimden, anlayışsızlığım için üzülüyorum. Bağımlılık aramızdaki en iyi ve en akıllı kişilerin bile başına gelebilir. Kimsenin bağışıklığı yoktur. Ayrıca alkolik, kumarbaz ya da uyuşturucu bağımlısı olan çok sayıdı nazik insan da var. Senden ve benden pek farklı değiller aslında. Aynı umutlar. Aynı hayaller. Onları geri kalanımızdan ayıran tek şey, genellikle ergenlik yıllarında yapmış oldukları birkaç seçimdir.

Phil adında iyi bir arkadaşım var. Harika bir adam; akıllı, içten, dürüst. Yıllardır alkolik olduğunu hiç bilmiyordum.

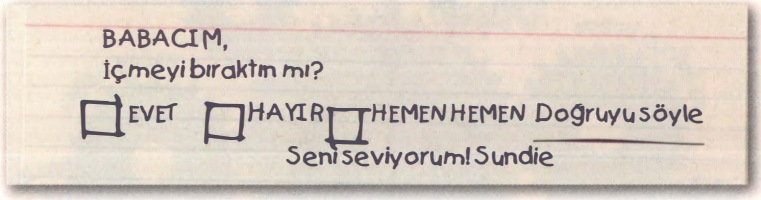
Phil on üçündeyken düşük özsaygı sorunuyla boğuşuyormuş. Bir gün babasının arkadaşının kamyonetinden bir şişe içki araklamış. Paltosuna zula edip, denemek için uygun anı beklemeye başlamış. Bir hafta sonra, yerel dansa katılmak için annesinden izin istedikten sonra, aradığı fırsatı bulmuş.

Dans salonuna girerken, küçük matara kovboy çizmelerimin içine kolayca sığdı. Doğruca erkekler tuvaletine yöneldim. Bir yudum aldım. Yüzüm kıpkırmızı kesildi. Aniden bir gevşeme ve keyif dalgası hissettim. Utangaçlığım ve sıkılganlığım yok olmuş gibiydi. Zihnimde daha fazlası için güçlü bir arzuyu teşvik eden bir kapı açılıverdi. Alkolün özsaygımı güçlendirecek eksik unsur olduğunu düşündüm.

Ergenlik yılları boyunca Phil, giderek daha fazla içmeye başlamış, ihtiyacı olan içkiyi almak için sık sık hırsızlık yapıp, yalan söylemiş. Defalarca dut gibi sarhoş olmuş, bir keresinde arkadaşlarıyla birlikte arabayı bir tepeden aşağı sürmüşler ve neredeyse ölüyorlarmış. Ama bu bile onu durdurmaya yetmemiş.

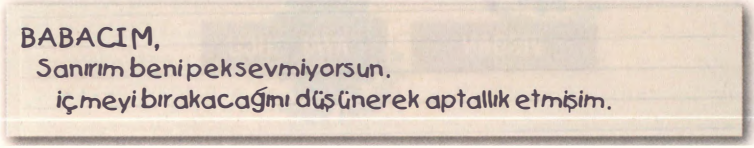
"Üniversite yıllarım geçerken," dedi Phil, "içmeden huzur bulduğum çok enderdi. Üçüncü yılın sonuna geldiğimde sınıfa çanta içinde bir şişe viski götürmeye ve boş zamanlarımın çoğunu yakınlardaki bir tavernada geçirmeye başladım."

Birkaç yıl sonra evlenip aile kurdu. İçmeyi sürdürmesi yavaş yavaş evliliğini, ailesini ve kariyerini yıpratmaya başladı. Küçük kızına tapıyor ve ona sürekli, içkiyi bırakacağına söz veriyordu. Kızı onu teşvik etmek için küçük notlar yazıyordu. İşte bunlardan biri:



Ama Phil duramıyordu. "Sözler, dualar, iyi niyetler ve tonlarca irade, şiddetli arzumun denetlenmesinde pek az etkili oldu. Alkolün gücü benim gücümden daha büyüktü sanki. Hiçbir şey –ailem, annem-babam, kariyerim, çocuklarım– için içkiyi bırakamıyordum!"

Aylar sonra kızı şunları yazmıştı:



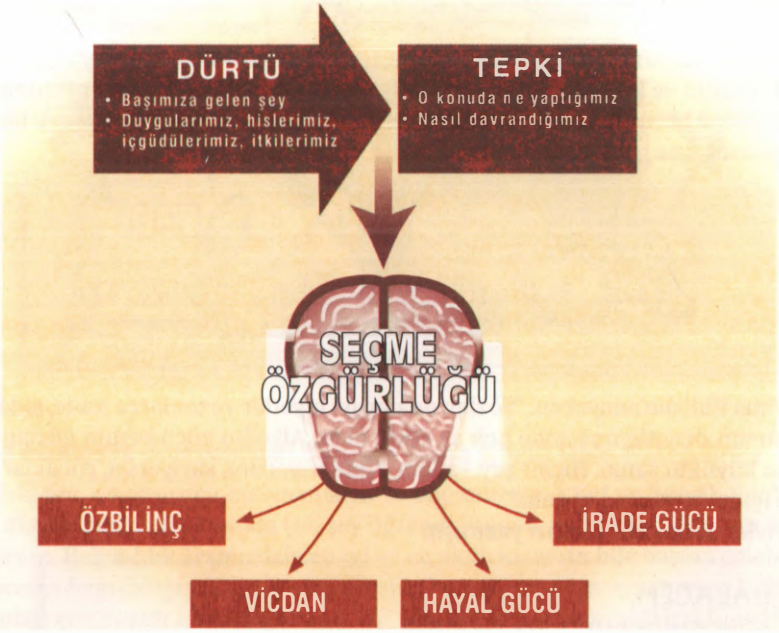
Phil sonunda her şeyini kaybetti: evliliğini, kızını, işini, sağlığını, özsaygısını, seçme özgürlüğünü. Öykünün devamını birazdan anlatacağım.

Bağımlığın gücü konusunda ergenlerden gelen birkaç gerçek yorum şöyle:

- *"Eskiden bir mili altı dakikanın altında koşardım. Şimdi sekiz dakikada koşarsam şanslıyım. Üstelik yol boyunca hırıldıyorum. Bırakmak istiyorum, ama hiç kolay değil."*
- *"O kadar alışıldık olmaya başladı ki bırakabileceğimizi düşünmedik."*
- *"Keşke hiç başlamamış olsaydım, ama sigara tiryakilerinin çoğu böyle der zaten."*
- *"Arkadaşlarım hiç dert değilmiş gibi uyuşturucu ve alkol kullanıyorlar. Bağımlı olup olmadıklarını sorduğumda hepsi olmadığını ve istediği zaman bırakabileceğini söylüyor. Ama görünüşe bakılırsa her gün kullanıyorlar."*

Daha önce bahsettiğimiz gibi, dürtülerinle yaptıkların arasında bir aralık vardır ve seçme özgürlüğün bu aralıktadır. Ama bağımlı olursan, seçme özgürlüğün bağımlılığın tarafından bir kenara itilir. Aralık yoktur artık.

Bağımlılığın gücünü sakın hafife alma. Senden daha güçlü hale gelebilir.



2. Acımasız Gerçeklik: Bu Sadece Seninle İlgili Değil



Bazı ergenler hayatta yaptıkları şeylerin başka kimseyi ilgilendirmediğini düşünürler. "Sen kendi işine bak, benimkine karışma." Gerçek şu ki sigara, içki ve uyuşturucu söz konusu olduğunda, bu sadece seninle ilgili değildir. Hoşuna gitsin ya da gitmesin, etrafındaki herkesi etkiler.

Tam olarak kimleri etkiler? Inger, kimseye zarar vermediği sürece başkalarını ilgilendirmeyeceğini düşünerek içki ve esrar içmeye başlıyor. Ne var ki onu örnek alan bir arkadaşı da esrar içmeye başlıyor. Annesi durumu öğrenip sinirleniyor ve bu durum evde sürtüşmeye neden oluyor. Inger'ın erkek kardeşi Kip, ablası içtiğine göre kendisinin de içebileceğini düşünüyor. Inger'ın erkek arkadaşı, esrarın ona yaptıklarından hoşlanmadığı için bırakmaya karar veriyor. Sonunda Inger uyuşturucuyla yakalanıp, masrafları halkın vergilerinden karşılanmak üzere üç aylığına ıslahevine gönderiliyor. Öykü böylece devam ediyor. Anladın sen onu.

Bağımlılık Kimleri Etkiler



Bir arkadaşım uyuşturucunun ailesini nasıl etkilediğini anlattı:

Ağabeyim uyuşturucu kullanmaya başladığında sekiz yaşındaydım. Çocukluğumda korku duymadığım bir zamanı hatırlamıyorum; onunla yalnız kalmaktan korkuyordum, tehditlerindeki gibi bana zarar vereceğinden korkuyordum, kendini öldürmesinden korkuyordum, annemle babamın bununla baş etmenin yolunu hiçbir zaman bulamamalarından korkuyordum.

Bunun kendi hayatı olduğunu –onu rahat bırakmamızı– seçimlerinin bizimle hiçbir ilgisi olmadığını söylüyordu. Yanılıyordu. Tek bağımlı o olsa bile, biz de onun kadar etkileniyor ve perişan oluyorduk. Dozunu alacak parası olmadığı zamanlardaki çaresizliğini, yoksunluk yaşadığı zamanlardaki acısını ve en sevdiği insanları incitmenin verdiği ağır suçluluk duygusunu hissediyorduk.

Yıllar sonra korkma sırası ona geldi –asla eğitimini tamamlayamayacağından, asla yaşıtlarına yetişemeyeceğinden, asla bir iş sahibi olamayacağından, asla evli kalamayacağından, zarar verdiği ilişkileri asla düzeltemeyeceğinden ve asla tam olarak temiz kalamayacağından korkuyor. Artık temiz olmasına rağmen zihinsel bir savaş vermek zorunda... her gün.

Annemle babam da korkuyorlar –onunla aynı nedenlerden, onun için korkuyorlar. Artık yetişkin olmasına rağmen hâlâ sorumluluk duyuyor, yardım etmek istiyor, ama ergenlik çağında olduğu kadar kendilerini çaresiz hissediyorlar.

Ben hiç uyuşturucu kullandım mı? Hayır. Ama uyuşturucu kesinlikle bana, aileme ve etrafımdaki her şeye zarar verdi.

3. Acımasız Gerçeklik: Uyuşturucu Hayalleri Yıkar



Geçen gün harika bir ilan gördüm. "Hayatında ne çok şey yapabileceğini bir düşün. Şimdi de, esrar içmenin seni nasıl engelleyebileceğini düşün," yazıyordu. Bağımlılığa gücün yetmez. Zaman, para, beyin hücreleri, odaklanma, ilişkiler ve mutluluk açısından maliyeti çok yüksektir. Yetişkin olduğunda durum daha da kötüleşir.

Kori adında genç bir hanımla tanıştım. Lise üçüncü sınıf öğrencisi olan Kori enerji dolu. Hayatını çocuklara uyuşturucudan uzak durmayı öğretmeye adamış. "Çocukların benimle aynı hatayı yapmamalarına yardımcı olmak istiyorum," diyor; "bu hata bana yıllara mal oldu, asla geri alamayacağım yıllara. Hayatımın geri kalanını korkunç geri dönüşler, kâbuslar ve anılarla geçirmek zorundayım."

"Ne oldu sana?" diye sordum. Öyküsünü anlattı.

11 yaşına dek sevgi dolu anne-babası, ablası, ağabeyi ve erkek kardeşiyle harika bir hayatı olmuş. "Her akşam babam işten eve gelir gelmez yemek masasına oturur, dua eder ve yemeğimizi yerdik. Biz bir aileydik."

Yaklaşık bir yıl sonra Kori bazı şeylerden mutsuz olmaya başlamış. Ağabeyi iyi bir sporcu ve mükemmel oğul, erkek kardeşiyse ailenin bebeğiymiş. Kori arada kaynadığını ve ihmal edildiğini hissetmiş. Beklentileri karşılayamayacağı hissine de kapılmış. "Annemle babam benden, ailemden mükemmeliyet bekliyorlardı. Hayat adil olmadığı için dünyaya çok kızgındım."

Kori'nin evden kaçıp dört gençle birlikte yaşamaya başlaması uzun sürmemiş. Bu yeni arkadaşları; her ikisi de 19 yaşında olan Tom ve kız arkadaşı Emma, evinden atılmış olan Mark, bir de Kori gibi evden kaçmış olan ergenlik çağındaki Jay-Jay'miş. Önceki yaşamından kalan her şeyi ardında bırakmaya çalışsa da, Kori annesini düzenli olarak aramayı sürdürmüş.

Hepsi alkol ve ot denemeye başlamışlar. Kısa süre sonra daha ciddi uyuşturuculara geçmişler. "Hepimiz keş olduk. Bulabildiğimiz her uyuşturucuyu denedik. Maaş çeklerimizin büyük bölümü daha fazlasını almaya gidiyordu."

Sonra bir gece Tom, daha önce hiç denemedikleri bir şey getirmiş eve: eroin. Hep birlikte masanın etrafına toplanıp, sırayla iğneyi paylaşmışlar. Önce Mark denemiş, ardından Kori. Sonra iğneyi, o gün zaten fazlaca içki ve uyuşturucu almış olan Jay-Jay'e geçirmiş.

"Asla unutamayacağım bir anı bu," diyor Kori. "Jay-Jay kolunu sıyırdı, iğneyi doldurdu ve başladı. 15 saniye sonra dondu, mosmor kesildi ve oracıkta öldü. Hepimiz kafayı yedik. Afallamış bir halde oturup, arkadaşımın cansız bedenine bakakaldım... sonra 911'i aradım."

Polis gelmiş, Kori ve arkadaşları devlet gözetimine alınmışlar ve uyuşturucu rehabilitasyonuna girmelerine karar verilmiş. Birkaç ay sonra serbest bırakılan Kori farklı bir insan olarak evine dönmüş ve yeni bir hayata başlamış.

"Peki arkadaşlarına ne oldu?" diye sordum.

"İşin üzücü yanı da o," dedi Kori. "Uyuşturucu kullananların başına gelebilecek çok sayıda sonuç beşimizi de etkiledi. Bugün Tom'da beyin hasarı var. Yanınızdaymış gibi duruyor, ama normal şeyleri yapamıyor. Örneğin artık el yazısıyla yazamıyor ve şu anda ayakkabılarını bağlamayı yeniden öğreniyor. Tom'un eski kız arkadaşı Emma'da HIV var ve evden dışarı çıkmıyor. Bütün gün öylece oturuyor ve ona annesi bakıyor. Mark 18 yaşında, hâlâ uyuşturucu bağımlısı ve beş yaşında bir kızı var. Jay-Jay o gece öldü."

"Anlaşılan bütün bu çetin sınavı bir tek sen atlatmışsın," dedim.

"Öyle sayılır. Doktorum daha 17 yaşında olmama rağmen uyuşturucular yüzünden 37'sindeki birinin kalbine ve akciğerlerine sahip olduğumu söyledi. 50'ne kadar yaşarsan gerçekten şaşırtıcı olur, dedi. Anneme beni gömmek zorunda kalacağını nasıl söylerim? Bir sürü aptalca seçim yaptım. Bu nedenle lise hayatımın geri kalanını, öteki çocukların uyuşturucudan uzak durmalarına yardım etmeye adadım."

Ne hüzünlü bir öykü! İçki ve uyuşturucunun kancasına takılan beş ergen çocuk. Beş korkunç sonuç. Kim bilir hayatlarında neler yapacaklardı! Belki de Tom herkesin en çok sevdiği lise öğretmeni olurdu. Belki Emma yetenekli bir müzisyen olurdu. Jay-Jay de büyüyüp çocuklarına harika bir baba olurdu –hiçbir zaman balığa götüremeyeceği ya da kitap okuyamayacağı çocuklarına. Uyuşturucunun yaptığı budur işte. Hayalleri yıkar.



BAĞIMLILIĞIN ANATOMİSİ

Bu noktada şöyle düşünebilirsin: "Evet ama bunlar uç noktadaki öyküler, Sean. Ben evden kaçmadım, sert uyuşturucular da kullanmıyorum. Tek istediğim biraz eğlenmek. Bağımlı filan olacak değilim. Zaman zaman içen ve uyuşturucuyla kafa yapan çocuklar tanıyorum, gayet iyi durumdalar."

Haklısın. İçki ve sigara içen, uyuşturucu kullanan ergenlerin hepsi bağımlı olmayacak. Ama büyük bir yüzdesi olacak. Aslında, herkesin bağımlılık yaratan maddelere tepkisi biraz farklıdır. Bir yeniyetme içki içip zarar görmezken, öteki tek bir kadehten sonra bağımlı olabilir. Ayrıca, hiçbir zaman bağımlı olmasan bile, uyuşturucu tek bir denemeden sonra bedenine ve beynine çok büyük bir zarar verebilir. Öyleyse neden riske giresin?

Madde kullanımı sorunlarının çoğu tütün, alkol ve ot gibi geçiş maddeleriyle başlar. Bu maddeler kendi başlarına da zararlıdır, ama sıklıkla daha tehlikeli uyuşturuculara yol açar. Bağımlılık neredeyse farkına varılmadan yerleşir. Arkadaşım Phil *bağımlılık aralığı* diyor buna. Ufak ufak başlar: bir içki, bir sigara, bir ot. Daha fazlasını istersin. Daha sert şeyler istersin. Ve aralık daha derinlere inmeye, büyümeye başlar, ta ki seni ikiye bölene dek.



Bir bağımlıyı hemen tanıyabilirsin. Sadece şu üç işarete dikkate et.

- *Bağımlı olduklarını reddeder ve "İstediğim zaman bırakırım," derler.*
- *Sorunlarını örtbas etmek için yalanlardan bir halı dokurlar.*
- *Yaşamlarının merkezine bağımlılıklarını yerleştirir, her zaman bir sonraki kafa anı için yaşarlar.*

Etrafından dolanmanın yolu yok. Bağımlılık konusundaki gerçekler acımasızdır.

Gerçek, Tüm Gerçekler, Sadece Gerçekler

Gerçeği bilirsen daha akıllıca seçimler yapacağına inanıyorum. Bu nedenle aşağıda, günümüzün en yaygın uyuşturucuları hakkında gerçekten bilmen gereken bazı temel olguları bir araya getirdim. Bu bilgilerin çoğu, ergenler ve uyuşturucu konusunda güvenilir bir kaynak olan www.health.org sitesinden uyarlandı.



Namı diğer antifriz, istim, mazot, gençlik suyu, pırna, istim, ustura

Bunları Biliyor muydun?

Alkol beynini altüst eder. Alkol eşgüdümün yitirilmesine, yargı gücünün zayıflamasına, reflekslerin yavaşlamasına, görüşün bulanmasına, geçici hatta tam bir hafıza kaybına neden olur. Alkolü ilaçlar ya da uyuşturucuyla karıştırmak özellikle tehlikelidir ve ölümcül olabilir.

Alkol öldürür. Ergenler arasında üç önde gelen ölüm nedeni motorlu taşıt kazası, cinayet ve intihardır. Alkol bunların hepsinde önemli bir etmendir. Aslına bakılırsa alkol, diğer tüm yasadışı maddelerin toplamına göre çok daha fazla ergenin ölümüne neden olur.



Alkol, tüm dost tecavüzlerinin %75'inde bir katkı faktörüdür. Çıkma ve içki birbirine karıştırılmaz. Günaydın!

Alkol sana aptalca şeyler yaptırır. Lisedeyken Stanford Üniversitesi'nden futbol bursu kazandım. Bir hafta sonu, California'nın Palo Alto kentindeki kampüslerini ziyarete davet edildim. Mihmandarım iriyarı, 110 kiloluk Stanford'lı bir futbol oyuncusuydu. Görevi iyi zaman geçirmemi ve okula gidip orada futbol oynamayı istememi sağlamaktı. İçki içmediğimi bilmesine rağmen, geldiğimde yaptığı ilk şey beni herkesin zil zurna olduğu bir dernek partisine götürmek oldu. Bol bol gazoz içtim. Sonrasında o ve arkadaşları iğrenç bir filme götürdüler beni.

Şişelerce içki içmiş olan mihmandarım film sırasında tutarsız davranmaya başladı ve sızdı. Sonra bu sızmış haliyle kontrolsüzce kusmaya başladı. Ölecek sandım. Ambulans çağırdıktan sonra arkadaşlarıyla birlikte iriyarı gövdesini sinema salonunun dışındaki ambulansa taşıdık. Geceyi hastanede geçirdi. Görevi iyi zaman geçirmemi sağlamaktı, ama yalnızca kendini aptal yerine koyup beni tümüyle soğutmuş oldu.

Snidelyworld.com sitesinde söylenenleri sevdim.

- *Alkol tüketimi geri zekâlı bir embesil gibi dans etmenin başlıca nedenlerinden biridir.*
- *Alkol tüketimi, yatakta kim olduğunu hatırlayamadığın ve ayıldığında dış görünüşünün estetik açıdan mide bulandırıcı olduğunu keşfettiğin biriyle uyanmana yol açabilir.*
- *Alkol tüketimi bööle jeylerr söölemene neden olabilir.*

SSS (Sık Sorulan Sorular)

S. Bira ve şarap sert içkilerden daha güvenli değil midir?

Y. Hayır. 0,350 litre birada yaklaşık olarak 0,03 litre sert içkiyle ya da 0,15 litre şarapla aynı miktarda alkol vardır. Ayrıca kalori yüklü olan ve ucuz biradan başka bir şey olmayan o tatlı meşrubatlara da dikkat et.

S: Anne-babaları içebiliyorsa ergenler niye içemesin?

Y. Ergenlerin bedenleri hâlâ gelişmektedir ve alkolün onların zihin ve bedenleri üzerindeki etkisi daha fazladır. 15 yaşından önce içmeye başlayan kişilerin alkolik olma riski, 21 yaşında başlayanların dört katıdır.

TÜTÜN Konusundaki Gerçek

Namı diğer cigara, tabut çivisi, izmarit, duman

Bunları Biliyor muydun?

Tütün bağımlılık yaratır. Sigarada güçlü bir bağımlılık yaratıcı madde olan nikotin vardır. Her gün sigara içen gençlerin dörtte üçünün içmeyi sürdürmelerinin nedeni, bırakmakta zorlanmalarıdır.

Nikotin zehirlidir. Nikotin, tütün bitkisinin böcekler tarafından yenmekten doğal korumasıdır. Damlası damlasına, arsenikten üç kat daha ölümcüldür. İlk nefesten sonraki sekiz saniye içinde beyne ulaşır ve bağımlılık sürecini başlatır.

Tütün öldürür. Sigara içmek akciğer kanserinin en yaygın nedeni ve aynı zamanda ağız, boğaz, mesane, pankreas ve böbrek kanserlerinin önde gelen nedenlerindendir. Dumansız tütün ağız kanserine, diş kaybına ve başka sağlık sorunlarına neden olabilir. Bedenleri daha yeni büyümekte olduğundan, sigara ergenler için özellikle kötüdür. Sarsıcı gelebilir, ama 18 yaşından önce düzenli olarak sigara içmeye başlayan ergenlerin yaklaşık üçte biri, sonunda tütünle bağlantılı bir hastalıktan ölecek. Offf!



14 yaşındaki Ashley, büyükbabasının akciğer kanserinden ölüşünü izlemiş. "Korkunç bir şey," diyor. "Kanser tüm bedenini ele geçirdi."

Büyükbabası sigara içmeye ergenlik çağında, Donanma'dayken başlamış. Ashley 1940'larda bir ergenin sigaraya başlamak için nasıl oyuna getirilmiş olabileceğini anlıyor. Ama günümüzde ergenlerin bu tuzağa nasıl düştüklerini anlayamıyor.

"Bütün bilgi, sigara yüzünden ölmüş bütün o insanlar ortadayken, çocukların buna başlamaları beni hayrete düşürüyor," diyor. "O sigarayı ağzına alırsan seni öldürebileceğini biliyorsun. Ama yine de yapıyorsun. Bu çok anlamsız."

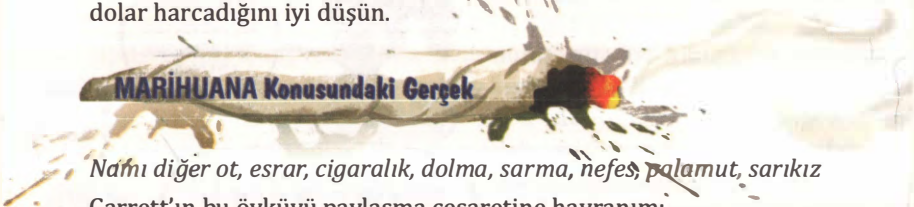
SSS

S: Dumansız tütün sigaradan daha güvenli değil mi?

Y: Hayır. Tütünün güvenli bir biçimi yoktur. Dumansız tütün ağız, yanak, gırtlak ve mide kanserine neden olabilir. Dumansız tütün kullananların ağız kanseri olma olasılıkları, kullanmayanlara göre 50 kat fazladır.

S: Sigara içmek seksi değil mi?

Y: Yalnızca ağız kokusunun, pis kokan saçların, sararmış parmakların ve öksürmenin seksi olduğunu düşünürsen. Reklamlarda sigara ince zevke hitap eder gibi gösteriliyor, ama bu reklamları kimin ürettiğini ve tütün endüstrisinin kancayı sana takmak için neden reklama saat başı 1,2 milyon dolar harcadığını iyi düşün.



MARİHUANA Konusundaki Gerçek

Adını diğer ot, esrar, cigaralık, dolma, sarma, nefes, palamut, sarıkız

Garrett'ın bu öyküyü paylaşma cesaretine hayranım:

Annemle babam uyuşturucu kullandıkları için kardeşlerim ellerinden alınmış olduğundan, zor bir çocukluk dönemi geçirdim. Onların hatalarından ders almalıydım, ama bunun yerine ben de uyuşturucu ve alkol kullanmaya başladım.

Sıcak bir yaz gecesi en yakın arkadaşım Hannah evime geldi ve birlikte marihuana içmeye başladık. Gece yarısına doğru birkaç başka arkadaşla birlikte içki almak için evden çıktık. Hepimiz araba kullanamayacak kadar sarhoş ve uyuşturucu kafasındaydık, ama ben kullanabileceğimi düşündüm.

Arabayla eve dönerken yolda bir şey gördüğümü sandım ve çarpmamak için hızla direksiyon kırdım. Direksiyonu gereğinden fazla geri kırdım ve araba defalarca takla attı. İçindekiler dört bir yana savruldu.

Herkes ağır yaralandı. Kızlardan biri üç hafta komada kaldı, arabanın sahibinin rehabilitasyon görmesi gerekti, ama en kötüsü, en yakın arkadaşım Hannah o korkunç gecede öldü. Onu bir daha hiç göremeyeceğim ve ailesi benim yüzümden kızlarını kaybetti. Enkaza dönmüş o arabada arkadaşlarımın çaresizlik içinde inleyip bağırmaları bugün hâlâ kulaklarımda çınlıyor. Hayatımın geri kalan bölümünde bununla yaşamak zorundayım.

Kasıtsız adam öldürmekle suçlandım ve dört yılımı bir eyalet ıslahevinde geçireceğim, ama en azından, serbest bırakıldıktan sonra yeni bir başlangıç yapma

şansım olacak. Hannah'nın böyle bir şansı olmayacak. Onun anısına, bir daha asla içmeyeceğime ve uyuşturucu kullanmayacağıma yemin ettim.

Bunları Biliyor muydun?

Marihuana motivasyonu tüketir ve bebeklere zarar verir. Marihuananın motivasyonu tükettiği bilinmektedir. Erkeklerde sperm sayısını düşürebilir ve iktidarsızlığa yol açabilir; kadınlarda düşük riskini artırabilir ve hamileliği sırasında esrar içen annelerin çocuklarında gelişim sorunlarına neden olabilir.

Marihuana her zaman göründüğü gibi değildir. Marihuanaya senin bilgin dışında başka tehlikeli maddeler katılmış olabilir. Dolmalara, yani içi boşaltılıp otla doldurulmuş sigaralara bazen "crack" kokain, PCP ya da mumyalama sıvısı eklenir.

SSS



S: Marihuana sigaradan daha tehlikesiz değil midir?

Y: Hayır. Hatta daha kötüdür. Tek bir sarma, ciğerleri dört sigara kadar etkiler.

S: Bugün kullanılan marihuana, anne-babalarımızın ergenlik zamanına göre daha mı güçlü?

Y: Evet. Bugün içilen marihuana, bu uyuşturucunun yaygınlaştığı 1960'lardakine göre çok daha güçlü. Üstelik eski günlerde az doldurulmuş sarmalar içilirdi. Günümüzdeyse sigaraya ya da nargileye esrar katıp içiyor ve çok daha fazla uyuşturucu tüketiyorlar.



Namı diğer (Oxycotin, Percocet, Lortab): 80'ler, OC, köylü eroini, Perc, sıvı (Valium, Xanax, Ativan): barb, şeker, müsekkin, roofie, zakkum (Adderall, Concerta, Ritalin): JIF, fişek, esmer güzeli

Lee, "Lortab'ı yasal bir sağlık sorunu için kullanmaya başladım," diyor. "Beni gönderdikleri doktor yasal olarak yazdı. 30 gün yetecek kadar hapım vardı. Kendimi daha iyi hissetmemi ve ağrıdan kurtulmamı sağladı. 30 gün sonra daha fazlasını istedim. Doktor kontrol bile etmeden daha fazlasını yazdı. Bu durum altı ay sürdü. Bağımlı olmuştum. Sonunda doktor bana daha fazlasını vermeyince, yasadışı yollardan verecek birini buldum. Haplar aşırı pahalıydı, ama onlara ihtiyacım vardı. Çok geçmeden daha da fazla kafa yapmaya ihtiyaç duyar oldum, OxyContin'e ve Ambien'e geçtim. Bırakmak istiyor, ama yapamıyordum. Annemlere gittim, onlar da beni aile doktorumuza götürdüler.

"Üç ay uzak durdum, sonra yeniden başladım. Mali ve zihinsel açıdan o kadar kötü durumdaydım ki, babam kontrolden çıktığımı anladı. Bir hafta işten izin alıp beni bir kliniğe götürdü. Beş günlük bir programdı. Kimseyle görüşemiyordum. Annem nasıl olduğumu öğrenmek için aradığında ağlayarak, gelip beni alması ve eve götürmesi için yalvardım. Üstelik daha 18 yaşındayım!



"Hayatımın geri kalanında bununla boğuşacağım. Ve her zaman, ailemin birikimlerini tek bir kısa haftada tükettiğimi bilerek yaşayacağım; işimizin henüz bitmediğini de biliyorum. Bir bağımlılık ötekine kapı açar. Alkol isteğiyle boğuşuyorum ve hâlâ daha fazla OC isteğiyle kıvranıyorum. Bunun benim başıma geleceği hiç aklıma gelmezdi."

Her şey öyle masumca başlar ki. Zararsız görünür. Ama Lee'nin de keşfettiği gibi, bağımlılık göz açıp kapayana kadar seni pençesine alabilir.

Bunları Biliyor muydun?

Ağrı kesiciler ve eroin yakın akrabalardır. En tehlikeli ve bağımlılık yaratan sokak uyuşturucularından biri olan eroin, reçeteli ağrı kesicilere benzer bileşenler içerir. İkisi de opiattır ve ikisi de sinsidir.

Reçeteli ilaç kullanımı yaşamı tehdit edebilir. Reçeteli ilaçların kötüye kullanılmasının solunum zorluğu, ölümcül nöbetler, kalp atışlarında düzensizlik, kardiyovasküler sistem yetmezliği, yüksek ateş, saldırganlık, paranoya ya da en kötüsü, kabızlık gibi çok sayıda soruna neden olduğu bilinmektedir.

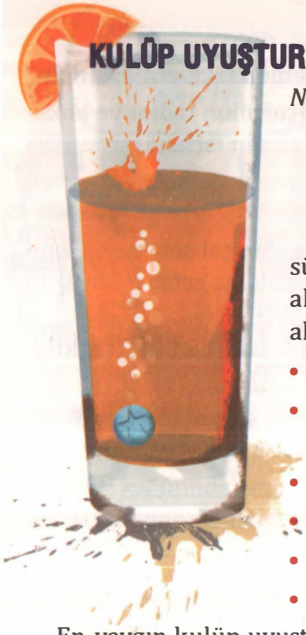
SSS

S: Reçeteli ilaçlar sokak uyuşturucularından daha güvenli değil mi?

Y: Hayır. Yasal kullanım alanları bulunduğu ve hoş şişelerde satıldıkları için birçok ergen reçeteli ilaçların güvenli olduğunu düşünür, ama doktor tarafından verilmeden, kafa bulmak ya da kendi kendini tedavi etmek için kullanıldıklarında sokak uyuşturucuları kadar tehlikeli olabilir ve bağımlılık yaratabilirler.

S: Ergenler bu ilaçları doktorlardan almıyor mu?

Y: Hayır. Ergenlerin çoğu reçeteli ilaçları sınıf arkadaşlarından, dostlarından ve aile üyelerinden alıyor, ya da yasal yollardan alan kişilerden çalıyor. Bazıları kolay para kazanmak için reçetelerini çaresiz ergenlere satıyor.



KULÜP UYUŞTURUCULARI Konusundaki Gerçek

Namı diğer – (Ekstazi): E, X, XTZ
(GHB): Sıvı X, Gülen Adam
(Ketamin): K; Spesyal K, Ket, K Vitamini, Kitkat
(Rohypnol): rufi, R2

Kulüp uyuşturucuları terimi genellikle gece boyu süren dans partileri, gece kulüpleri ve konserlerde alınan çeşit çeşit uyuşturucular için kullanılır. Hap alarak aşağıdaki hallere girmek ister miydin?

- *Okulda başarısız olma*
- *En sevdiğin hobilere, sporlara ya da faaliyetlere ilginin kaybolması*
- *Saldırganlaşma ve işbirliğinden kaçınma*
- *Uyku sorunları geliştirme*
- *Çene kasma ve diş gıcırdatma*
- *Kaygı ve panik atak*

En yaygın kulüp uyuşturucularından biri olan Ekstazi işte bunları yapar. Sana yaşatabileceği kısa süreli kafa için bunlara değer mi?



Bunları Biliyor muydun?

Kulüp uyuşturucuları bedenine ve beynine tuhaf şeyler yapar. Ekstazi nabzını ve tansiyonunu yükselten, böbrek ve kalp yetmezliğine neden olabilen bir uyarıcıdır. GHB yatıştırıcıdır ve uyuşukluğa, bilinçsizliğe, solunum sorunlarına yol açabilir. Kulüp uyuşturucuları beynindeki nöronlara zarar verebilir, duyularını, belleğini, yargı gücünü ve koordinasyonunu bozabilir. Yüksek dozlar ağır solunum sorunlarına, komaya, hatta ölüme neden olabilir.

Kulüp uyuşturucuları ve dost tecavüzü tencere-kapak gibidir. GHB ve Rohypnol gibi kulüp uyuşturucuları yatıştırıcıdır. Diğer bir deyişle, bunlar bilincini yitirmene neden olur ve seni hareketsizleştirir. Rohypnol bir tür amneziye neden olabilir –ilacı aldıktan sonra söylediklerini ya da yaptıklarını hatırlamayabilirsin ve bu da birilerinin senden faydalanmasını kolaylaştırır. Korkutucu!

SSS

S: İçeceğine kulüp uyuşturucusu atılsa bunu hemen fark etmez misin?

Y: Muhtemelen hayır. Kulüp uyuşturucularından çoğunun tadını ve kokusunu alamazsın. Bazıları toz haline getirilir, böylece sen farkına varmadan içkine karıştırılıp erimesi kolaylaşır.

S: Ekstazinin uzun vadeli etkileri var mıdır?

Y: Evet. Hem insanlar hem hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, düzenli Ekstazi kullanımının beynin düşünme ve anıları depolama yeteneğine uzun süreli, belki de kalıcı hasarlar verdiğini kanıtlamıştır.

S: Bir partide kulüp uyuşturucusu aldıysan, dans ederek bütün etkilerinden kurtulamaz mısın?

Y: Her zaman değil. Ekstazinin kafa karışıklığı, uyku sorunları, depresyon ve paranoya gibi etkilerinin, alındıktan haftalar sonra bile yaşandığı bildirilmiştir.

İrlandalı bir dostum, kulüp uyuşturucularını zor yoldan öğrenen bir arkadaşından bahsetti bana.

On kardeşin en büyüğü olan Michael adında bir çocuk, bir gece eve Ekstazi ile kafayı bulmuş olarak geldi. Mutfakta ailenin Labrador köpeğini görünce şeytan olduğuna inanarak boğazını sıktı. Köpek onu ısırdı, mutfağın her yeri kana bulandı. Olayın ertesinde mutfağa koşan kardeşleri travma geçirdiler. Michael şu anda bağımlılıktan kurtulmak için uyuşturucu rehabilitasyonu görüyor.



Namı diğer arnold, spor şekeri, şişirici, roid

Anabolik steroidler erkek cinsellik hormonu olan testosteronun sentetik türevleridir. Bunlar kendi başına kas üretmez, ama daha çok ve daha uzun süre spor yapmanı ve daha hızlı toparlanmanı sağlar. İnsanlar steroidleri o şişkin görüntüye sahip olmak ve sporda daha başarılı olmak için kullanırlar. Bütün o kocaman kaslarla dışarıdan harika görünürsün. İçeriden ise canlı canlı yenirsin.

FOX Haber kanalı "Kırılma Noktası: Steroidler Konusundaki Gerçekler" adlı bir haber programı yayınladı. Programda, ergenlik döneminde steroid kullanmaya başlamış olan Patrick yer alıyordu.

Patrick beden görüntüsünü değiştirmesi gerektiğine karar verdiğinde daha lisedeymiş.

"Birçok kişi, özellikle de ergenler, bedenleri konusunda çekingendir ve seni



bu kadar rahatsız ediyorsa, bunu değiştirmek için her aşırılığı göze alabilirsin," diyor Patrick.

Haftada yedi gün spor salonuna gitmiş, ama... egzersiz yeterli olmamış. Bunun üzerine, milyonlarca başka genç erkek gibi o da... yasadışı anabolik steroidler kullanmaya başlamış.

"İnsanlar, 'Vay be, şu haline bak, sağlık tablosusun,' derlerdi. Ben de gülerdim."

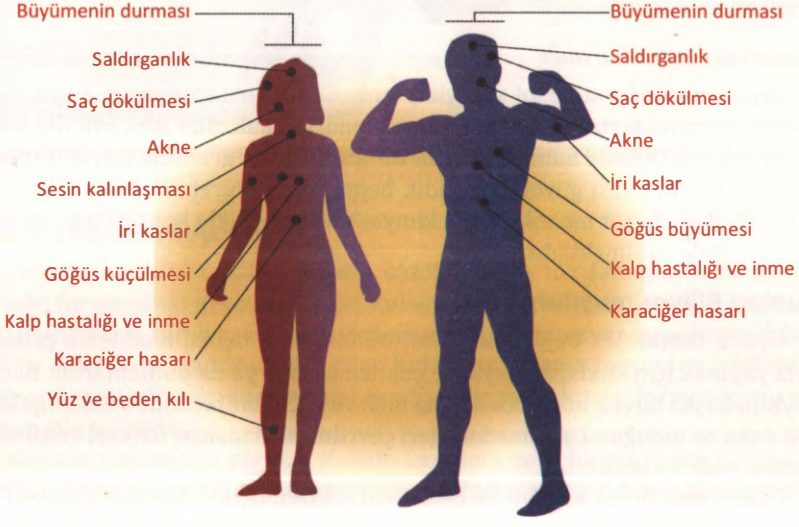
Çok geçmeden tansiyonu tavana vurmuş, saçları dökülmeye başlamış ve öfkesi kontrolden çıkmış.

"Steroid hiddetinin ders kitabı örneğiydim," diyor. "Sinirin tepende uyanırsın ve günün geri kalanında gitgide daha çok öfkelenirsin."

Patrick steroid kullanmayı üç yıl önce bırakmış, ama hasar çoktan yer etmiş olabilir.

Bunları Biliyor muydun?

Steroidler dış görünüşünü değiştirir, ama her zaman iyi yönde değil. Birinin steroid kullandığını nasıl anlarsın? Çok kolay. İri kasların yanı sıra akne, cilt sararması, ağız kokusu ve öfke gibi işaretlere bak. Erkeklerde kellik, göğüs büyümesi (aman!) ve iktidarsızlık görülür.



Kızlarda yüz kıllanmasına, ses kalınlaşmasına ve göğüs küçülmesine bak. Ne kadar da kadınsı! Erkekler kadına, kadınlar da erkeğe dönüşmeye başlar.

Steroidler büyümeni durdurabilir. Küçük yaşta kullanılmaya başlandığında steroidler büyümeyi durdurabilir. Tanrı seni 1.80 boyunda olacak şekilde yaratmış olabilir, ama sonuçta kaslı bir 1.55'lik olup çıkarsın.

SSS

S: Steroidler bağımlılık yaratır mı?

Y: Evet, olabilir. Yoksunluk semptomları arasında ruh hali dalgalanmaları, intihar düşünceleri ve girişimleri, yorgunluk, huzursuzluk, iştah kaybı ve uykusuzluk bulunur.

S: Steroidler sisteminde ne kadar kalır?

Y: Birkaç haftayla, on sekiz ay üzeri arasında değişir.

S: Steroid kullanmazsam, sporda nasıl üstün başarı elde edebilirim?

Y: İyi beslenir, vitamin takviyeleri kullanır, iyi uyur ve çok çalışırsan, doğal yollardan kaslarını geliştirebilirsin. Milyonlarca sporcu ve tüm zamanların en iyi sporcuları steroid kullanmadan üstün başarı kazandılar ve hâlâ da kazanıyorlar. Ayrıca tüm büyük üniversitelerde ve profesyonel sporlarda steroid kullanımı artık yasaklandı.



Namı diğer bali, uhu, tiner

Uçucu maddeler aerosol spreyler, temizlik sıvıları, yapıştırıcı, boya, tiner, benzin, propan, aseton, düzeltme sıvısı ve marker kalemler gibi, evlerde kullanılan pek çok üründe bulunan büyük bir kimyasallar grubunu içerir. Bunların hiçbirinin solunması güvenli değildir, hepsi seni öldürebilir. Amil nitrit, izobütil nitrit ve diazot monoksit gibi kimyasallar genellikle konserlerde ve dans kulüplerinde satılmaktadır.

Bunları Biliyor muydun?

Uçucu maddeler beyin hasarına neden olur. Uçucu maddeler, çabucak kafa yapmak için koklanan veya içe çekilen madde ya da dumanlardır. Bunlar beynini başka birçok maddeden daha hızlı ve güçlü bir biçimde etkilediğinden, sen daha ne olduğunu anlamadan, geri çevrilmesi olanaksız fiziksel ve zihinsel hasara neden olabilir.

Uçucu maddeler kalbini ve bedenini etkiler. Uçucu maddeler bedeni ok-



sijensiz bırakarak kalbin düzensiz ve daha hızlı atmasına neden olur. Uçucu madde kullananlar bulantı ve burun kanaması yaşayabilirler; karaciğer, akciğer ve böbrek sorunları geliştirebilirler; işitme ya da koku duyularını yitirebilirler. Kronik kullanım kas tahribatına ve kas tonusunda ve gücünde azalmaya yol açabilir.

SSS

S: Uçucu maddeler ev ürünlerinde bulunduğuna göre, güvenli değil midir?

Y: Hayır. Yapıştırıcı ve oda kokusu gibi ev ürünlerinin yasal, yararlı amaçları olsa bile, içe çekilen madde olarak kullanıldıklarında zararlı ve tehlikelidirler. Bu ürünler solunmak için üretilmemiştir.

S: Tehlikeli olması için çok sayıda soluma gerekmez mi?

Y: Hayır. Birinci soluma seni öldürebilir. Ya da onuncusu. Ya da yüzüncüsü. Her soluma tehlikeli olabilir. Daha önce hiç sorun yaşamadan solumuş olsan bile, bir sonrakinin seni nasıl etkileyeceğini bilmek imkânsızdır.

S: Uçucu maddeler kontrolü kaybetmeme neden olabilir mi?

Y: Evet. Uçucu maddeler beynini etkiler ve aniden şiddet içeren, hatta ölümcül davranışlara yönelmene neden olabilir. Kendine ya da sevdiğin insanlara zarar verebilirsin.

KOKAİN Konusundaki Gerçek

Namı diğer koko, dinamit, pırlanta, otoban, beyaz kız, kırıntı, neşeli cin, pudra, tozşeker

Bunları Biliyor muydun?

Kokain beynini etkiler. *Kokain* sözcüğü hem toz (kokain) hem kristal (crack) formundaki uyuşturucu için kullanılır. Koka bitkisinden üretilir ve neden olduğu kısa süreli kafayı, tam aksi olan yoğun depresyon ve tedirginlik hisleri ve daha fazla madde arzusu izler. Kokain toz olarak burundan çekilebilir, sıvıya dönüştürülerek iğneyle enjekte edilebilir ya da kristal formda işlenerek sigara gibi içilebilir.

Kokain bağımlılık yaratır. Kokain beyninin zevk hissi yaratan kimyasalları işleme biçimine müdahale ettiğinden, yalnızca normal hissetmek için bile

gitgide daha fazlasına ihtiyaç duyarsın. Kokain bağımlıları yaşamlarının okul, arkadaşlar ve spor gibi diğer alanlarına ilgilerini kaybetmeye başlarlar.

Kokain seni öldürebilir. Kokain kalp krizine, inmeye, nöbete ve solunum yetersizliğine neden olabilir. İğneleri paylaşanlar hepatit, HIV/AIDS ya da başka hastalıklar kapabilirler. İlk kez kokain kullananlar bile nöbet ya da ölümcül kalp krizi geçirebilirler.

Kokainin başka uyuşturucularla ya da alkolle birleştirilmesi son derece tehlikelidir. Bir uyuşturucunun etkisi ötekinin etkilerini artırabilir ve maddeleri birleştirmek ölümcül olabilir.

SSS

S: Crack bedeninde uzun süre kalmadığı için kokainden daha az bağımlılık yaratmaz mı?

Y: Hayır. Hem kokainin hem de crack'in bağımlılık yaratma etkisi güçlüdür. Bedeninde kalma süresi bunu değiştirmez.

S: Bazıları kokaini iyi hissetmek için kullanmaz mı?

Y: Olumlu duygular geçicidir ve genellikle arkasından paranoya ve şiddetli arzu gibi çok kötü duygular yaşanır. Kokain, kullanıcılarda geçici bir güç ve enerji yanılsaması yaratabilir, ama çoğunlukla onları duygusal ve fiziksel işlevlerini sürdüremez halde bırakır.



Namı diğer hız, meta, kristal, tebeşir, buz, kaçık, cam

Christopher Heredia *San Francisco Chronicle*'daki bir yazısında, şiir yazmayı ve internetten müzik indirmeyi seven Sam adında bir yeniyetmenin öyküsünü anlattı. Sam'in ailesi tipik bir banliyö yaşamı sürüyor ve Sam de mutlu görünüyordu. Yani, metamfetaminle tanışana dek.

"Sam geçen sene Walnut Creek Lisesi'nden arkadaşlarıyla ilk kez kristal metamfetamin kullandığında korktu. Ama hoşuna da gitti. Tekrar kullandı. Sonra, tekrar.

"Bedeninden hep nefret etmişti, şimdiyse kilo veriyordu. Nihayet bir yere aitti. Depresyondaydı ve metamfetamin bunu maskeliyordu.

"Ne var ki çok geçmeden annesi-babası ve arkadaşlarıyla kavga etmeye başladı. Bazen günlerce odasından çıkmıyor, polislerin kapısını çalacağından korkuyordu. Onu almaya geleceklerinden emindi. Uyuyamıyordu. Yalnızca 45 kiloydu; 65'ten inmişti bu kiloya.



AYNADA İSKELET GİBİ GÖRÜNÜYORDU. SAÇLARI DÖKÜLÜYORDU. YAPAYALNIZDI SANKİ.

Sam sonraki birkaç yıl boyunca metamfetamin bağımlılığıyla boğuştu ve anne-babasıyla durmadan kavga etti. Sonunda bir aile tedavi merkezine yerleştirildi, orada kendisiyle ve ailesiyle bir anlaşma yaptı: "Bugün, 'hız' kullandığım son gün."

Bağımlılığı iki kez daha nüksetti. Ama neredeyse bir yıldır temiz. Sözü Sam'e bırakalım:

"Metamfetaminin eğlenceli olduğunu sanmıştım. Aslında eğlenceli falan değildi. Hedeflerim, planlarım, teslim tarihlerim ve izlemem gereken temiz günlerim var. Kullanamam. Ölebilirim. Tekrar kullanırsam her şey yine eskisi gibi olur."

Bunları Biliyor muydun?

Metamfetaminin ne yapacağı hiç belli olmaz. Kristal metamfetamin üretmenin birçok farklı tarifi olduğundan, bir kullanımdan diğerine seni nasıl etkileyeceğini asla bilemezsin. Bir keresinde hiçbir ters yan etki yaşamayabilsin, bir sonrakinde ise seni öldürebilir. Kristal metamfetamin üretmenin standart bir yolu yoktur.

Metamfetamin beynini etkiler. Metamfetamin kısa vadede kaygı, coşku ve depresyon gibi zihin ve ruh hali değişikliklerine neden olur. Uzun vadeli etkileriyse kronik yorgunluğu, paranoyak ya da kuruntulu düşünceleri ve kalıcı psikolojik hasarı kapsayabilir.

Metamfetamin bedenini etkiler. Herhangi bir tipinin aşırı dozu oldukça risklidir. Sahte bir enerji duygusu yaratan bu madde bedeni kapasitesinden daha hızlı ve daha fazla çalıştırır. Nabzı, tansiyonu ve inme riskini yükseltir.

Metamfetamin bağımlılık yaratır. Metamfetamin saldırganlığa ve şiddete ya da psikotik davranışlara yol açabilen, fena halde bağımlılık yaratan bir uyuşturucudur. İlk kez kristal metamfetamin kullananların neredeyse yarısı, ikinci kez kullananlarınsa dörtte üçünden fazlası bağımlılık benzeri şiddetli arzu hissettiklerini bildirmektedir.

SSS

S: Metamfetamin crack, kokain ya da eroinden daha az zararlı değil midir?

Y: Hayır. Daha tehlikelidir. Bazı kullanıcılar metamfetamini ilk kez burundan soluduklarında, tüttürdüklerinde ya da enjekte ettiklerinde bağımlı olurlar. Pil asidi, lavabo açıcı, fener yakıtı ve antifriz gibi öldürücü bileşenlerden yapılabildiği için kalp krizi, inme ya da ciddi beyin hasarı olasılığı bu maddede ötekilerden daha yüksektir.

S: Kristal metamfetamin kullanmak, diyet hapı kullanmak gibi değil midir?

Y: Hayır. Kristal metamfetaminin aşırı kilo kaybına yol açtığı bilinse de, bu etki kalıcı değildir. Düzenli olarak metamfetamin kullananların birçoğunda *uyarlanma* görülür; beden maddenin etkilerine alıştıkça kilo kaybı durur. Böyle olduğunda kullanıcı kilo almaya bile başlayabilir.

İŞİN ÖZETİ

LSD, eroin, PCP gibi ele almadığımız daha tonlarca madde var, ama bütün bunları okumaktan herhalde yorulmuşsundur. Bir süre sonra hepsi aynı görünmeye başlar zaten. İşin özeti, madde kullanan birini tanıyorsan, onu yardım almaya teşvik et. Sen kullanıyorsan, bırak! Güvendiğin bir yetişkinle konuş. Madde kullanımı senin için kötüdür, hayatını mahveder ve paranı çalar. Örneğin kokain kullanıcıları bu alışkanlıklarına her hafta yüzlerce, hatta binlerce dolar harcarlar. Bu parayla satın alabileceğin bütün o giysileri ve eğlenceyi bir düşün.



"Bu benim erkek kardeşim. Bütün o şekerleme ve gazozlar yüzünden kafası allak bullak."

© The New Yorker Collection 2002
David Sipress, Cartoonbook.com. Tüm hakları saklıdır.

Komedyen Geechy Guy'ın dediği gibi, "Uyuşturucuya hayır demelisin. Bu, fiyatları aşağı çekecektir."

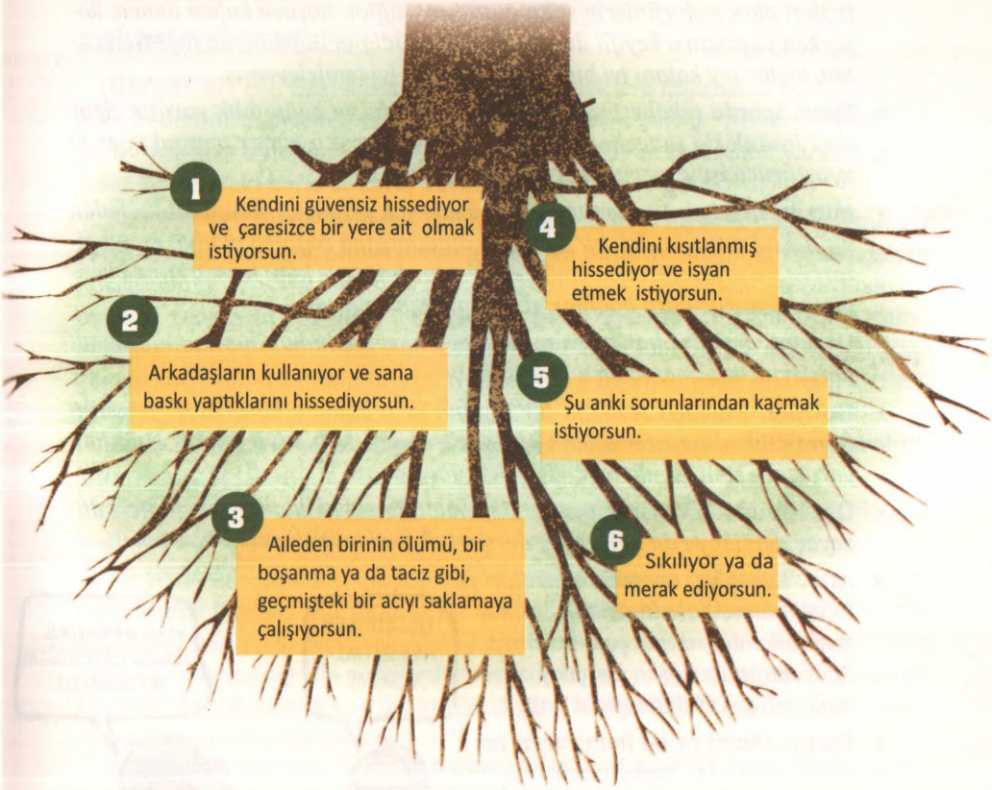
Köküne Saldırmak

Kimse bağımlı olmak için sabırsızlanıyorum, diyerek bu işe başlamaz. Karşılanmamış daha derin bir ihtiyacın olduğu için yaparsın bunu.

Felsefeci Henry David Thoreau bunu şöyle ifade ediyor: "Kötülüğün yapraklarına yaptığın her bin saldırıya karşılık, köküne bir kez saldırırsın." Diğer bir deyişle, çoğu zaman sorunun köküne inmek yerine, madde kullanımının

semptomlarına odaklanırız. Bağımlılıkla başa çıkmak istiyorsan, köküne saldırmalısın. Genellikle sorun şu altı şeyden biridir:

Bağımlılığın Kökleri



Örnek olarak Amanda'ya bakalım. Amanda 13 yaşına girip yedinci sınıfa başladığında, ailesi taşınmış. Bu durum hayatını darmadağın etmiş.

"Bu dönemde okuldaki sigara içen ve LSD kullanan çocukların grubuna girdim. Sigara içmek bizi birbirimize bağlayan bir şeydi. Kafam karışıktı ve tek istediğim ait olmaktı. Seçimlerimin sonuçlarını düşünmedim."

Sen de eğer depresyondaysan, öfkeliysen, acı çekiyorsan, isyan içindeysen, korkuyorsan, kendini güvensiz hissediyorsan ya da hayatında doldurulması gereken başka bir boşluk varsa, bunu içkiyle ya uyuşturucuyla doldurmak yerine, daha tatmin edici ve kalıcı bir şeyi dene. Tıpkı zararlı madde ya da uygulamalara bağımlı olabileceğin gibi, olumlu bağımlılıklar da edinebilir ve doğal

yollardan kafa yapabilirsin! İşte, hayatındaki potansiyel boşlukları doldurmana yardım edebilecek olumlu bağımlılıkların kısa bir listesi.

Anti-Uyuşturucular

- **Egzersiz.** *Egzersiz, bedenin doğal ağrı kesicileri ve olumlu ruh hali üreticileri olan endorfinlerin salgılanmasını sağlar. Koşucu kafası denen, koşarken yaşanan o keyifli duygudan söz edildiğini duydun mu hiç? Gerçekten, hiçbir şey kafanı iyi bir egzersiz kadar iyi temizleyemez.*
- **Spor.** *Sporda rekabet sağlıklıdır, etkileyicidir ve bağımlılık yaratır. Spor yeni insanlarla tanışmana yardımcı olur ve seni o kadar meşgul eder ki uyuşturucu işine ayıracak zamanın kalmaz.*
- **Müzik.** *Yaklaşık 13 yaşındayken müziğe çok yetenekli olduğunu keşfeden bir arkadaşım var. Tek bir ders bile almamasına rağmen okulun en iyi gitarcısı oldu. Müziği onu tümüyle etkisine almıştı ve kötü hissettiğinde kendini uyuşturuculara boğmak yerine gitarını çalardı.*
- **Hizmet.** *Kendini başkalarına hizmet etmeye adamak her zaman kendi dertlerini unutmanın en iyi yoludur.*
- **Hobiler.** *Yapmayı sevdiğin bir şey bul ve o konuda başarılı ol. İster fotoğrafçılık olsun ister aşçılık ya da astronomi, hobiler doğal bir kafa hali yaratır ve sonrasında o büyük çöküş yaşanmaz.*
- **Öğrenmek.** *Öğrenerek uyarıl. Doymak bilmeden oku. Okulunda ileri düzeyde dersler ya da üniversite dersleri al. Kalbini buna ver.*
- **Aile.** *Kuzenler, teyzeler, amcalar ve büyük anne-babalar dahil, kimse seni ailenden daha çok sevemez. Acı çektiğinde başka bir çıkış aramak yerine yükünü onlara boşalt.*
- **İnanç.** *Dinini ya da inançlarını tek başına ya da başkalarıyla birlikte uygulamak hayatına anlam ve amaç katıp sana uyacağın standartları sunabilir.*
- **Arkadaşlar.** *Dertli zamanlarında iyi arkadaşlarına yaslan. Sorunlarını içki şişesi yerine onlarla paylaş.*
- **Günlük tutmak.** *Günlüğün en yakın arkadaşın, teselli kaynağın, tüm duygularını yargılanmadan boşaltabileceğin bir yer olabilir.*



Ergenlik yıllarında bir noktada, içki ve sigara içmek ya da uyuşturucu kullanmak yönünde yoğun bir akran baskısı hissedebilirsin. Belki de çoktan hissettin. Belki bir-iki kez boyun eğdin ve keşke daha güçlü olsaydım, diyorsun.

Peki, direnecek gücü nereden bulacaksın? 3 Bilinmesi Gerekeni ve 5 Hayır'ı öğrenmeni öneririm.

3 BİLİNMESİ GEREKEN

Gerçekleri Bil. Bazı kararlar yalnızca gerçeklere dayanarak verilebilir. Sigara bedenini mahveder ve fena halde bağımlılık yaratır. Alkol sana aptalca şeyler yaptırır. Uyuşturucu beyin hücrelerini öldürür. Bağımlılık yaratan maddeler çevrendeki herkese zarar verir. Daha ne bilmen gerekiyor?

Kendini Bil. Hayır diyecek gücü bulmak için, evet diyecek daha önemli bir şeyin olmalı. Örneğin, üniversiteye gitmek ve başarılı olmak istiyorsan, beyin hücrelerinin hepsine ihtiyacın olacak. Sporcuysan, tamamen spora odaklanmalısın. Okulların çoğunda, içki içerken ya da uyuşturucu kullanırken yakalanırsan takımdan atılırsın. Aile kurmayı planlıyorsan, hiçbir bağımlılığı göze alamazsın. Önünde sonunda o çirkin kafasını kaldırıp en çok sevdiğin kişilere zarar verecektir.

Zorlu bir kararla karşı karşıya kaldığında kendine şunu sor: Bu benim olduğum ve olmak istediğim kişiye uyar mı?

Chelsea liseden ne beklediğini bildiğinden, akran baskısına direnip planına bağlı kalmak onun için zor olmamış.

Ne yazık ki okulumda uyuşturucu ve alkol kullanımı çok yaygın. Takıldığım insanlardan bazıları "Bir sigara ister misin?" dediklerinde, "Yok, hayır," diyorum. Bedenime onu yiyip bitirecek iğrenç bir zehrin girmesine izin veremem. Bazı hikâyeler duyduğum için partilerden uzak durmaya çalışıyorum. Kendi işime bakıyorum. Arkadaşlarımla ve güvenebileceğimi bildiğim, beni böyle şeylere zorlamayacak kişilerle takılıyorum.

Ulaşmaya çalıştığım hedeflerden biri, insanlara beni hatırlamalarını sağlayacak bir miras bırakmak. Ağabeyim mezun olduğunda ve aldığı hizmet ve spor ödülleri nedeniyle yüzü bir plakete alçılandığında okuluna bir miras bırakmış oldu. Ben de aynı şekilde, zamanımı ve çabalarımı okulumda etki yaratacak şekilde kullandığım için hatırlanmak istiyorum.

Durumu Bil. Tehlikeyle flört etme ya da kendini direnecek kadar güçlü olamayacağın bir duruma sokma. Toparlanmakta olan bir alkolik, barmenlik yapmaz. Benzer şekilde, kalabalığa uyma eğilimin varsa, Tanrı aşkına herkesin kafayı bulacağı o partiye gitme. Planını önceden yap, yoksa senin yerine bir başkası yapar.

Bir zamanlar Rus ordusunda çok ilginç bir gelenek vardı. Bir asker temel eğitimini tamamladığında, kışlada onun onuruna büyük bir parti verilirdi. Rus

kışlaları beş ya da altı katlıydı ve bir erkeğin içinde durabileceği büyüklükte pencereleri vardı. Bir askerin erkekliğini kanıtlama yolu bütün gece içip, aklını kaybedecek kadar kafayı bulmaktı. Sonra pervaza çıkıp sırtını beş kat yüksekliğindeki boşluğa verir ve bir şişe bira daha içerdi. Bunu düşmeden yapabilirse, erkek olmuş demekti.

Bu öykünün ana fikri:



5 HAYIR

Alby 18 yaşındayken uyuşturucu satmaktan tutuklanmış ve kendini yüksek güvenlikli bir hapishanede bulmuş. Her şey Alby 13 yaşındayken New York'un Yonkers bölgesinde bir sokağın köşesinde bir yaz günü başlamış.

Bir arkadaşı, "Kafayı doğrultman lazım. Çek şundan bir fırt," demiş.

Alby hayır diyecek gücü bulamamış. Uyum sağlamak için esrarlı sigarayı içmesi gerektiğini hissetmiş. Çaresizce ait olmak istiyormuş. Annesiyle babası asla onun yanında olmamışlar. Uyuşturucu bağımlısı olarak kötü ebeveynlik yapmışlar. Sonuçta o da içmiş, içmeyi sürdürmüş ve sonunda hem bağımlı, hem satıcı olmuş. Keşke daha güçlü olabilseydi.

Aslında ergenlerin hayır diyememe nedenlerinden biri, nasıl diyeceklerini bilmemeleridir. Daha önce hayır dememişlerdir ve baskı altında kaldıklarında boyun eğerler. Önceden hazırlanırsan, direnme olasılığın yükselir. Aşağıda, hayır demenin beş yolunu göreceksin. Sende işe yarayacak gibi görünen birini seç ve ayna karşısında yüksek sesle defalarca prova yap. Böylece, asıl olay olduğunda hayır demek sana doğal gelecektir.

Lafı dolandırma. Kendine yeterince güveniyorsan, doğrudan yüzlerine söyle. Ve özür dileme. Olay şöyle gelişebilir:

"Kafayı doğrultman lazım. Çek şundan bir fırt."

"Hayır, teşekkürler."

"Haydi, dostum. Canını yakacak değil ya."

"Yakmaz belki, ama istemiyorum. Kendi nedenlerim var. Bu sana uyar mı?"



Mizaha başvur. Bazen bir parça mizah işe yarayabilir.

"Hey, şunu bir denesene. Harika bir şey."

"Hayır, teşekkürler, ben beyin hücrelerimi seviyorum."

Suçu annenle babana at. Zor durumda kalırsan suçu annenle babanın sertliğine at. En iyi yaklaşımlardan biridir bu.

"Sıra sende. Bir dene."

"Yok, benimkiler beni öldürürler."

"Kimden duyacaklar ki?"

"Benimkileri tanımıyorsun sen. Her şeyi öğrenirler."



Bir alternatif öner. Bazı ergenler canları sıkıldığı ve yapacak daha iyi bir şey düşünemedikleri için içki içip uyuşturucu kullanırlar. Bu nedenle elinin altında her zaman başka alternatifler bulunsun.

"Çek bir fırt."

"Yapacak daha iyi bir işimiz yok mu?"

"Ne gibi?"

"Gidip şu yeni filmi görelim. Duyduğuma göre çok iyiymiş. Arabayı ben kullanırım."

Çek git. Sana doğru gelmeyen karışık bir durumda kalırsan, içgüdülerine güven ve hızla uzaklaş. Hakkında ne düşüneceklerine aldırma.

"Hey, nereye gidiyorsun?"

"Gitmem lazım. Sonra açıklarım. Görüşürüz."

"İlk seferinde hayır deseydim, şimdi bambaşka bir hayatım olurdu," diyen o kadar çok bağımlı var ki. İlk seferinde güçlü ol. "Bir kereden bir şey olmaz," deme. Hepsi böyle söyler. Sürekli yapmak istemediğin şeyi bir kere bile yapma.

BIRAK İTİBARIN GÜN GİBİ ORTADA OLSUN

İçki ya da uyuşturucu kullanmazsan, önünde sonunda itibarın gün gibi ortada olur ve bunları kullananların çevresine ya da partilerine davet edilmezsin. Bunu iltifat say. Ve üzülme; bir şey kaçırmış olmazsın. Zaman zaman seninle dalga bile geçilebilir, ama lise son sınıf öğrencisi ve sıra dışı bir müzisyen olan Josh Kennedy gibi, sen de bununla başa çıkabilirsin:

Arkadaşlarımdan biri partiye gitmek isteyip istemediğimi sordu. "Evet, çok isterim," dedim. Daha sonra, "Yok, gitmek istediğini sanmam," dedi. Böylece davet geri alınmış oldu. Arkadaşlarım içmediğimi biliyor ve bu nedenle beni içkili partilere davet etmiyorlar. Belki de onlara örnek olduğumu bilmek güzeldi.

İçmememin en önemli nedenlerinden biri, inancım. Zaman zaman içmemem hakkında alaycı yorumlarda bulunanlar oluyor. Partilere gitmediğim için bana muhallebi çocuğu diyen bir kız var. Bir şeyler kaçırdığımı düşünüyor. Ama o insanların başlarına gelenleri –akşamdan kalmalıklar, rasgele seks, zilzurna sarhoş olma ve eve nasıl gideceğini bile bilememe– gördükçe bir şey kaçırıyormuşum gibi gelmiyor bana. Ayrıca, söyledikleri şeylere de aslında pek aldırmıyorum.

BAĞIMLILIĞI YENMEK

Belki bağımlılık yolunda ilerliyorsun. Belki yakayı çoktan kaptırdın. Durumun ne olursa olsun, bağımlılıktan şu anda, henüz ergenlik çağındayken kurtulmanın, ileride kurtulmaktan çok daha kolay olacağını unutma.

Madde bağımlılığı bir beyin hastalığı olduğundan, üstesinden gelinmesi zordur. Madde kullanımı beyninin çalışma biçimini değiştirir. Uyuşturucu ruh halini etkiler, beyin hücrelerini, düşüncelerini, hatta yürüyüşünü ve konuşmanı bile değiştirir. Çok önemli şeylerden bahsediyoruz burada.

Bazı ergenler sadece kararlı davranarak aniden bırakabiliyor. Bazıları rehabilitasyon merkezinde bir kez tedavi gördükten sonra bırakabiliyor. Pek çoğunun yıllarca yoğun bir tedavi ya da terapi görmesi gerekiyor. Bazılarıysa bağımlılığı asla yenemiyor.

Daha önce sözünü ettiğim arkadaşım Phil, alkolizmle yıllarca savaştı. Rehabilitasyon merkezine gider, kendine ve başkalarına sözler verir, birkaç ay ayık kalır ve sonra, bir gece, kendinden geçene dek içerdi. Sonu gelmez bir zaferler ve çöküşler döngüsüne kapılmıştı. En sonunda, her şeyini kaybettikten ve dibe vurduktan sonra, bir kez daha deneyecek gücü buldu. Adsız Alkolikler'in 12



adım sürecini uygulayarak ve yaşamını Tanrı'ya adayarak nihayet bağımlılığını yenebildi ve yıllardır ayık durumda.

Bugün Phil ikinci evliliğinde mutlu, huzur içinde ve kendini başkalarının bağımlılıklarını yenmelerine yardım etmeye adadı. Hatta bu deneyimi hakkında, *The Perfect Brightness of Hope* (Umudun Mükemmel Parlaklığı) gibi çok uygun başlıklı bir kitap bile yazdı. Ne var ki kendini hâlâ alkolik sayıyor; eski günlerine dönmekten yalnızca bir içki uzaklıkta olduğunu biliyor.

Bağımlılıkları yenme uzmanı değilim, ama temel ilkelerden bazıları şunlar:

1. **Kabul et.** Bir sorun yaşadığını ya da sorun yaşamaya doğru ilerlediğini kabul et.
2. **Yardım al.** Annenle babandan, iyi bir arkadaşından, bir destek grubundan ya da danışmandan yardım al. Madde kullanımı son derece yaygın bir sorun olduğundan, yardımcı olabilecek çeşit çeşit tedaviler, programlar ve destek grupları var. Tek başına savaşmaya kalkmazsan işin çok daha kolay olur. Amanda, annesiyle babasına isyan etmek için madde bağımlısı olduğunu paylaştı. Sonrasında yardım için yine onlara başvurmuş. "17 yaşındayken, annemle babama gidip uyuşturucu bağımlısı olduğumu, benim için tek çıkış yolunun bir süreliğine eyaletten ayrılmak ve arkadaşlarımdan uzaklaşmak olduğunu söyledim." Annesiyle babası çok destekleyici davranmış ve o kötü ortamdan uzaklaşıp bir süre uzaklarda yaşayabilmesi için gerekli ayarlamaları yapmışlar. Bir süre sonra Amanda bağımlılığından kurtularak geri gelmiş ve şu anda üniversiteye gidiyor.
3. **Şimdi yap:** Bir sorunun olabileceğini düşünüyorsan, muhtemelen vardır. Erteleme. *Ne kadar çok beklersen işin o kadar zorlaşır.*

Dönüm Noktası

En önemlisi, ne yapacağın konusunda kafan karışırsa vicdanına, içindeki o sezgiye ya da altıncı hisse uy.

Curtis içki ya da uyuşturucu kullanmak istemediğine küçük yaşta karar vermiş. Her hafta arkadaşlarıyla partilere gidiyor ve her zaman dönüşte arabayı o kullanıyormuş.

Şöyle hatırlıyor: "Partilerin çoğu kalabalıktı. Etrafımdaki bütün o insanlara rağmen, hayatımın en yalnız zamanıydı bu. O dönem hayatta benim için daha iyi bir şey olması gerektiğini düşünmeme yol açacaktı. Partiler giderek büyüyor, içki dozu artıyor, marihuana ve öteki uyuşturucular elden ele geçiyordu."

Çok geçmeden Curtis de pes etmiş ve içmeye başlamış.

Babasıyla büyük bir kavga ettikten sonra evden kaçmış ve arkadaşlarıyla birlikte yaşamaya başlamış. Bir gece o uyan çağrısını duymuş.

"Bir akşam arkadaşımla eve döndüğümüzde arkadaşlarımızın ve birtakım

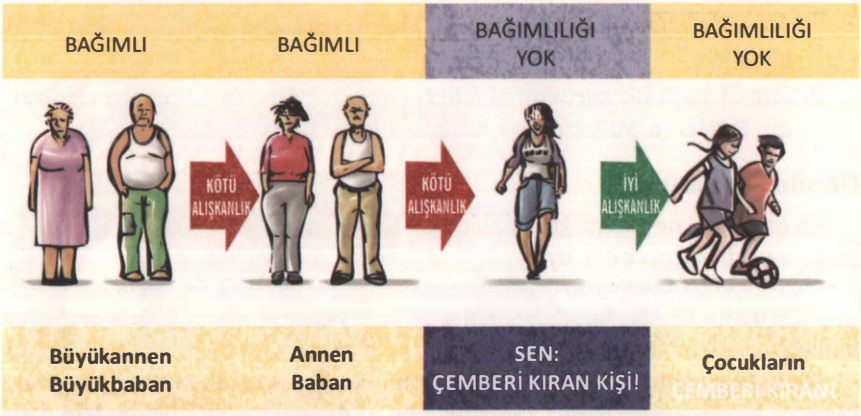
başka kişilerin içmeye çoktan başlamış olduklarını gördük. Bana da bir şişe verdiler. Bir yudum aldım, neredeyse kusacaktım. Oturup oradaki insanlara baktım. O anda düşünceler kalbimin derinlerine işlemeye başladı. Hayattan büyük bir şey beklediğimi fark ettim. Bunu o odadaki insanların veremeyeceğini biliyordum. Bırakın beni anlamayı, desteklemeyi ya da sevmeyi, kendilerine bile zor bakabiliyorlardı.

"Yeniden hayal kurmak ve inanmak istiyorsam, içmeyi bırakmalıydım. O insanlardan uzaklaşmalıydım. Hayatımın geri kalanı boyunca tek başıma kalsam bile daha iyi durumda olurdum. Önemli biri olmak istiyordum."

Curtis ertesi gün eve dönmüş. Babasının kızgın olacağından korkuyormuş. Ama babası sevinçten ağlamış. Bugün ikisi iyi arkadaş olmuşlar ve Curtis artık yeni bir yolda ilerliyor.

Çemberi Kırmak

İçki, sigara ya da uyuşturucu kullanan birçok ergenin anne-babası ve büyükanne-büyükbabası da kullanmıştır. Çoğunlukla kendini yineleyen bir modeldir bu. Eğer durumun buysa, çemberi kırıp gelecekteki çocuklarına iyi alışkanlıklarını aktarma fırsatına sahipsin. Bu yalnızca gelecekteki ailene değil, daha önce aynı yoldan geçmiş ve o alışkanlıktan kurtulmayı başaramamış olanlara da büyük bir katkı olacaktır.



21. YÜZYILIN UYUŞTURUCUSU

Henüz bahsetmediğimiz bir bağımlılık daha var: Pornografi. Pornografiye *uyuşturucu* dememin nedeni, kokain kadar bağımlılık yaratıcı olmasıdır. Herhangi bir porno bağımlısına ya da onlarla çalışan bir terapiste sorabilirsin. *21. yüzyıl* terimini kullanmamın nedeniyse, pornografinin bir şekilde her zaman

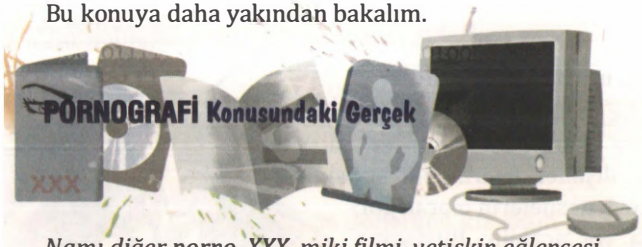
hayatımızda yer almış olmakla birlikte, bu yüzyılda internetin yükselişiyle tam bir olgunluğa erişmiş olmasıdır. Bir kuşak önce porno zor bulunurdu. Şimdiyse ayağına geliyor.

Pornografi milyarlarca dolarlık, giderek büyüyen bir endüstridir. Bu endüstriyi yöneten insanlar sana aldırmazlar. Tek istedikleri, parandır. Bağımlılık yarattığını bilir ve seni baştan çıkarıp tuzağa düşürmenin yollarını bulurlar. Bu tekniklerden biri, kullanıcıları Web sitesinde kalmaya zorlayan fare-kapanıdır. Siteden çıkmaya çalıştığında, sonsuza dek yeni pencereler açılır ve kurtulmanın tek yolu, bilgisayarı kapatıp tekrar açmak olabilir.

Timsahın bir gölette saklandığı o doğa filmlerini izledin mi hiç? Susayan ceylan fazlaca yaklaşmaktan korkarak ağır ağır gölete doğru ilerlerken, bir ton ağırlığındaki hain timsah suyun altında bekler. Ceylan sonunda korkusunu yener, gölete yaklaşır ve su içmeye başlar. Birdenbire timsahın açık çenesi uzanır ve avını kapıp suyun altına çekerek, diri diri yemeye başlar.

Porno da böyledir. Çok fazla yaklaşırsan atılır, dişlerini etine saplar ve bulanık sularına seni öyle hızlı çeker ki, ne olduğunu bile anlamazsın. Erkekler için özellikle ayartıcıdır, ama artık kızlar da bu işe giderek daha fazla bulaşmaktadır.

Bu konuya daha yakından bakalım.



Namı diğer porno, XXX, miki filmi, yetişkin eğlencesi

Bunları Biliyor muydun?



Porno tıpkı uyuşturucu gibi etki eder. Dr. Judith Reisman, pornografinin beyinde tıpkı uyuşturucu gibi kimyasal tepkimeler yarattığını yazıyor. "Porno izlemek adrenalini ve testosteron, oksitosin, dopamin ve serotonin üretimini tetikler. Seni aniden çarpan bir uyuşturucu kokteylidir."

Porno güçlü bir bağımlılık yaratır. "Pornografi çok fazla bağımlılık yaratır," diyor Wes. "Bence sıralamada nikotinle yan yanadır. Gördüğüm anda oltaya takıldım!

"Kendimi öylesine kaptırdım ki hayatımı yönet-

meye başladı. Başka bir şey düşünemiyordum. Pornoyla olabilmek için ailemden uzaklaştım. Notlarımın düşmesine aldırmadım. Evde dolabıma saklar, sonra biraz ödev yapar, ardından akşam yemeğine dek biraz daha porno izlerdim.

"Yemekten sonra saat 3:00'e dek kablolu televizyonda seks ve çıplaklık içerikli filmler izlerdim. Sonra uyuyakalır ve sabah 6:00'da uyanır, biraz daha izler, okula gider ve sonra her şeyi yeniden başlardım. Kapana kısılmıştım ve giderek derinlere iniyordum. Nasıl kurtulacağımı bilemiyordum.

"Bir keresinde yakalandım, ama bir hafta sonra yeniden başladım, anneme yalan söyledim, artık bilgisayar kullanmadığımı söyledim. Pornonun üzerimde işte böyle bir gücü var. Tavsiyem, pornodan olabildiğince uzak durmanızdır."

Bu bağımlılık çoğunlukla genç yaşta başlar. 25 yıldır yüzlerce erkeğe pornografi ve seks bağımlılığı tedavisi uygulayan klinik terapist Dr. Victor Cline şöyle diyor: "Neredeyse tüm yetişkin seks bağımlılarında sorunların çocukluk ya da ergenlik döneminde (sekiz yaş ve üzeri) pornoya maruz kalma yoluyla başladığını gördüm."

Ne kadar çok bakarsan o kadar çok istersin ve sonunda, Wes'in de öğrendiği üzere, tıpkı metamfetamine kancayı takmışçasına, uyanık olduğun her anı, emellerini, her şeyini tüketir.

SSS

S: Porno izlemek normal değil midir?

Y: Hayır. Bağımlılık yaratan herhangi bir malzemede normal bir şey yoktur. Pornonun en anormal yönlerinden biri, ilişkiler üzerindeki etkisidir. İnsanları kendi zevk nesnelerin olarak görmeye başlamana yol açabilir. Bilgisayar ekranındaki, dergilerdeki ya da televizyondaki mükemmel görüntülere gerçek hayatta kimse yaklaşamayacağından, kız ya da erkek arkadaşınla ilişkini mahvedebilir. Siber-ilişkileri gerçek ilişkilere tercih etmeye başlarsın. Seni olmadığın bir kişiye dönüştürür ve tıpkı uyuşturucu gibi, normalde yapmayacağın şeyleri yapmaya yöneltir.



Ayrıca anormal bir duyarsızlaştırma etkisi vardır. Pornoyla, el ele tutuşmak, basit bir öpücük, sevgilinin boynunun kıvrımı ya da çene çizgisi gibi küçük şeylerden artık uyarılamaz hale gelecek kadar aşırı uyarılmak istemezsin. Ama aynen böyle olur. Başkan George Washington, "Vicdan denen o küçük göksel ateş kıvılcımını canlı tutmaya çalış," demişti. Hiçbir şey o kıvılcımı pornodan daha hızlı söndüremez.

S: Porno izlemenin ne zararı var?

Y: Pek çok güvenilir araştırmaya ve hem kolluk kuvvetlerinden hem danışmanlık alanından sayısız uzmana göre, çocuk tacizi, tecavüz, kadınlara yönelik şiddet, uyuşturucu kullanımı, evliliklerin dağılması ve yaşamların altüst olmasında pornografi önemli bir etmendir. Dr. Cline pornografi bağımlılığının dört düzeyinden bahsediyor: *bağımlılık*, *kızışma*, *duyarsızlaşma* ve son olarak, *harekete geçme*.

Gerçek İlişkiler'in kurucusu ve başkanı olan Gene McConnell bu düzeylerin dördünü de yaşamış. Öyküsünü bizimle paylaşma cesaretini gösterdi.

Gene altı yaşındayken bakıcısının cinsel tacizine maruz kalmış ve bu sırrı yıllarca içinde taşımış. 12 yaşındayken pornografiyle karşılaşmış. Bu deneyimi, uyuşturucunun doğrudan damara enjekte edilmesi olarak tanımlıyor. Anında yakayı kaptırmış. Sonraki yıllarda giderek daha ağır ve sapkın pornografi biçimlerine yönelmiş.

Şöyle yazıyor: "Bir gün tecavüz, işkence ve kaçırmayı ele alan bir dergiye rastladım. Birine gerçekten tecavüz etmenin nasıl bir şey olacağını hayal etmeye başladım ve ihtiyacım olan yardımı almak yerine, okuduğum ve hayal ettiğim şeyleri gerçeğe dönüştürme fırsatı bulana dek sessiz kaldım.

"Karanlık bir otoparkta arabama giderken genç bir kadın gördüm ve onu arabasına kadar izledim. Ona tecavüz etmek niyetiyle zorla içeri girip, ellerimi boğazına doladım. Ama gözlerinin içine baktığımda büyük bir korku gördüm... Bir başka insanın hayatını mahvetmek üzere olduğumu fark ettim. Bu beni uyandırdı. Ellerimi çekip, 'Çok özür dilerim, lütfen beni bağışla,' dedim ve gitmesine izin verdim."

Altüst olan Gene arabasına dönerken kız onun plakasını almayı başarmış. Bunun üzerine Gene ağır saldırı suçlamasıyla 45 gün hapse mahkûm edilmiş. Ancak bu olanlar sorununu açığa çıkardığı için memnun olmuş. Gene artık değişmiş bir insan ve gençlerle yetişkinlere pornografi bağımlılığının zararları hakkında konuşmalar yapıyor.

İşlediği suçlar nedeniyle en sonunda idam edilmiş olan seri katil Ted Bundy şöyle demişti: "Tıpkı benim gibi, şiddet suçu işlemeye hevesli pek çok erkek gördüm. Ve istisnasız hepsi pornografiyle çok yakından ilgiliydi."

İki Kurt

Okulda okumak zorunda kaldığım en iyi kitaplardan biri, William Golding'in *Sineklerin Tanrısı*'ydı. Belki sen de okumuşsundur. Uçakları düşünce kendilerini ıssız bir adada bulan bir grup erkek çocuğun öyküsünü anlatır. Yanlarında hiç yetişkin yoktur. Birkaç gün içerisinde taraf tutmaya ve birbirleriyle savaşmaya başlarlar. Çocukların bazıları uygarca davranmayı sürdürür, ama birçoğu yavaş yavaş vahşileşir. Bu öykü, hepimizin biri aydınlık öteki karanlık, biri nazik öteki acımasız, biri uygar öteki vahşi iki yanı olduğunu ve hangi yanımızı



harekete geçireceğimize dair seçimin bize ait olduğunu gösterir.

İki kurt masalını hatırlatıyor bu bana.

"Torunum, yüreğimde savaşan iki kurt varmış gibi hissediyorum. Biri hınçlı, öfkeli, şiddet dolu; ötekiyse sevecen ve şefkatli."

"Dedeciğim, yüreğinde devam eden bu savaşı hangi kurt kazanacak?"

"Sevgili torunum, hangisini beslemek istersem, o kazanacak."

Bu iş böyledir. Her türlü zihinsel çerçöpü içine alıp alçak yönünü beslersen, içindeki vahşi güçlenir. Felsefeci Kuhn'un dediği gibi, "Tam bir hayvana dönüşmeden, içindeki hayvanı ağırlayamazsın."

Öte yandan, aç bırakırsan ölür. Bunu nasıl yaparsın? Onun yerine iyi kurdu beslersin. Kafanı filmlerle, müzikle ve seni eğlendiren, esinlendiren ve yükselten görüntülerle doldurursun. En iyi yönünü ortaya çıkaran arkadaşlarla takılırsın.

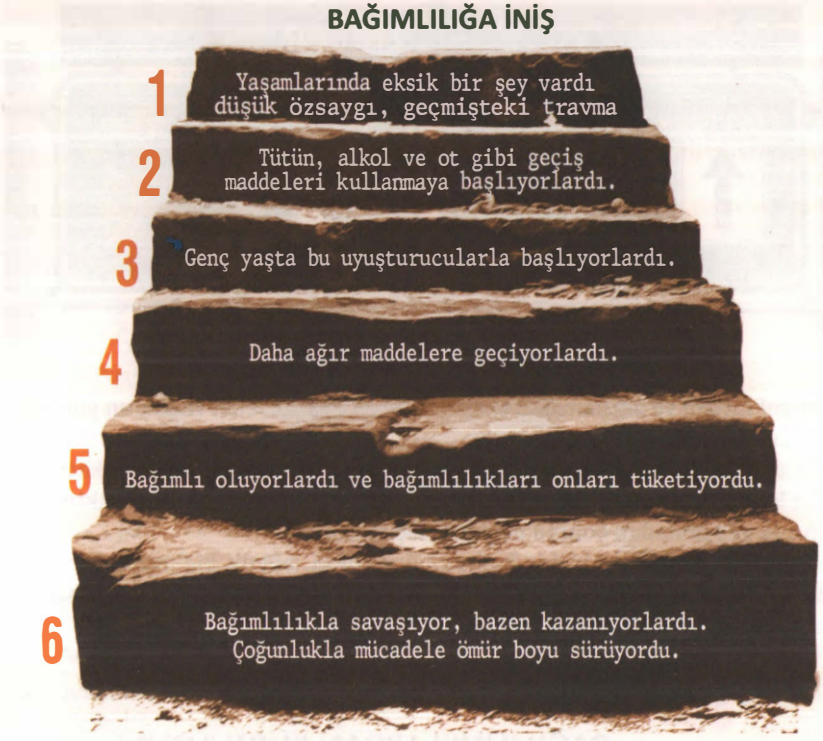
Pornografi en az kokain kadar güçlü bir davranışsal bağımlılıktır. Ondan uzak dur. Akıllı ve bilinçli ol. At gitsin ya da kapat. Bilgisayarını yatak odana değil, herkesin görebileceği oturma odasına koy. Bazı arkadaşlarınla birlikteyken porno seyrediyorsan, onlarla yalnız kalma. Bağımlı olmaya başladığını ve daha fazla izleyemeyeceğini söyle onlara.

Yakayı kaptırdıysan, tıpkı madde bağımlılığındaki gibi, yardım al. Araştırmalar, kendi başına üstesinden gelmenin zor olduğunu gösteriyor. Kimsenin sana bunun normal ya da zararsız olduğunu veya erkeğin her zaman erkek olacağını söylemesine izin verme. Öyle olmadığını hepimiz biliyoruz.

Pornografi genellikle gizlice izlenir. Ama karanlıkta yapılan şey sonunda bozulan ilişkiler, düşük özsaygı ve kavuşulmamış hayaller biçiminde gün ışığına çıkacaktır.

BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK

Ekran bağımlılığı bozukluğu gibi, bahsetmediğimiz başka bağımlılıklar da var. Söz konusu ekranlar televizyon, bilgisayar, cep telefonu, sinema, video oyunu, iPod ekranlarını kapsıyor. Ayrıca kumar, yeme bozuklukları, kendini kesme ve diğer takıntılı davranışlar da var. Bunların her biri çok tehlikeli olabilir ve seni avucuna alabilir. Saymaya devam edebiliriz. Ama gerek yok, çünkü aslına bakılırsa bağımlılıkların hepsi aynıdır. Bu bölüm için araştırma yaparken, hikâyelerin hepsinin birbirine ne kadar benzediğini görünce çok sarsıldım. Her seferinde aynı modeli izler gibi görünüyorlardı. Şu altı basamak hemen her zaman mevcuttu:



Bence dünyadaki tüm bağımlılıkları ortadan kaldırabilseydik, dünyadaki zenginlik bir gecede iki kat artardı. Demek istediğim, bağımlılıkların korkunç sonuçlarıyla başa çıkarken harcanan bütün o zamanı, parayı ve enerjiyi bir düşün.

LUCKY COW — MARK PETT





Üst yoldaysan ve herhangi bir bağımlılığın yoksa, neşelen ve bunun yüküyle uğraşmak zorunda kalmadığına memnun ol. Deneme aşamasındaysan ve hangi yolu seçeceğine henüz karar vermediysen, umarım söylenenleri dikkate alır ve tüm kalbinle temiz kalmaya çalışırsın. Şimdiden bir şeye kancayı taktıysan, lütfen çok geç olmadan yolunu değiştir. Seçim senin.

20 yaşına geldiğinde hiçbir bağımlılığın yoksa, büyük bir avantaja sahip olacaksın. Bedeninin ve yaşamının kontrolü sende olacak. Büyük bir başarıya ulaşmış ve ödülü hak etmiş olacaksın.

TEBRİKLER!

BAĞIMLILIKLARDAN KURTULDUN!

• • • AZ SONRA • • •

Barbie bebeğin var mı? Okumaya devam et ve gerçek olsaydı Barbie'nin neye benzeyeceğini gör. Şimdi bırakma. Okunacak bir karar daha var.

BEBEK ADIMLARI

1. Ciddi bir bağımlılık geliştirirsen etkilenecek insanların adlarını aşağıdaki çarklara yaz. Şimdiden bir bağımlılığın varsa, şu anda etkilediklerinin adlarını yaz.



2. Gelecekteki ailenin nasıl olmasını istediğini gösteren bir resim çiz, kolaj yap ya da yazı yaz. Hiçbir bağımlılığın o hayalin yoluna çıkmasına izin verme.
3. Uyuşturucu bağımlısı bir tanıdığını düşün. Bu durum onun hayatını nasıl etkiledi?
4. En sevdiğin internet arama motoruna girip şu sözcükleri yaz: "uyuşturucudan uzak durmak" ya da "bağımlılığı yenmek." Tonlarca yararlı bilgi bulacaksın.
5. 5 Hayır'dan birini kullanarak, ayna karşısında akran baskısına "hayır" demeyi prova et.
   - *Lafı dolandırma.*
   - *Mizaha başvur*
   - *Suçu annenle babana at*
   - *Alternatif öner*
   - *Çek git*

6. Sende doğal olarak kafa yapan şeylerin listesini yap.

7. Dolabına, aynana, ajandana ya da günlüğüne şu notu yapıştır:

"Olmak istediğim kişiye uyar mı bu?"

Ne zaman bir zorlukla karşılaşsan, kendine bu soruyu sor.

8. Seni esinlendiren kişilerin ve şeylerin listesini yap. Onlarla zaman geçir. İyi kurdu besle.

Beni esinlendiren kişiler:

Beni esinlendiren şeyler (kitaplar, filmler, dergiler, müzikler, resimler):



9. Sağlıksız bir bağımlılığın varsa, hemen yardım al. Güvenilir bir yetişkinle konuş, bir danışmanla görüş, konu hakkında yazılanları oku. Bir gün olsun bekleme.

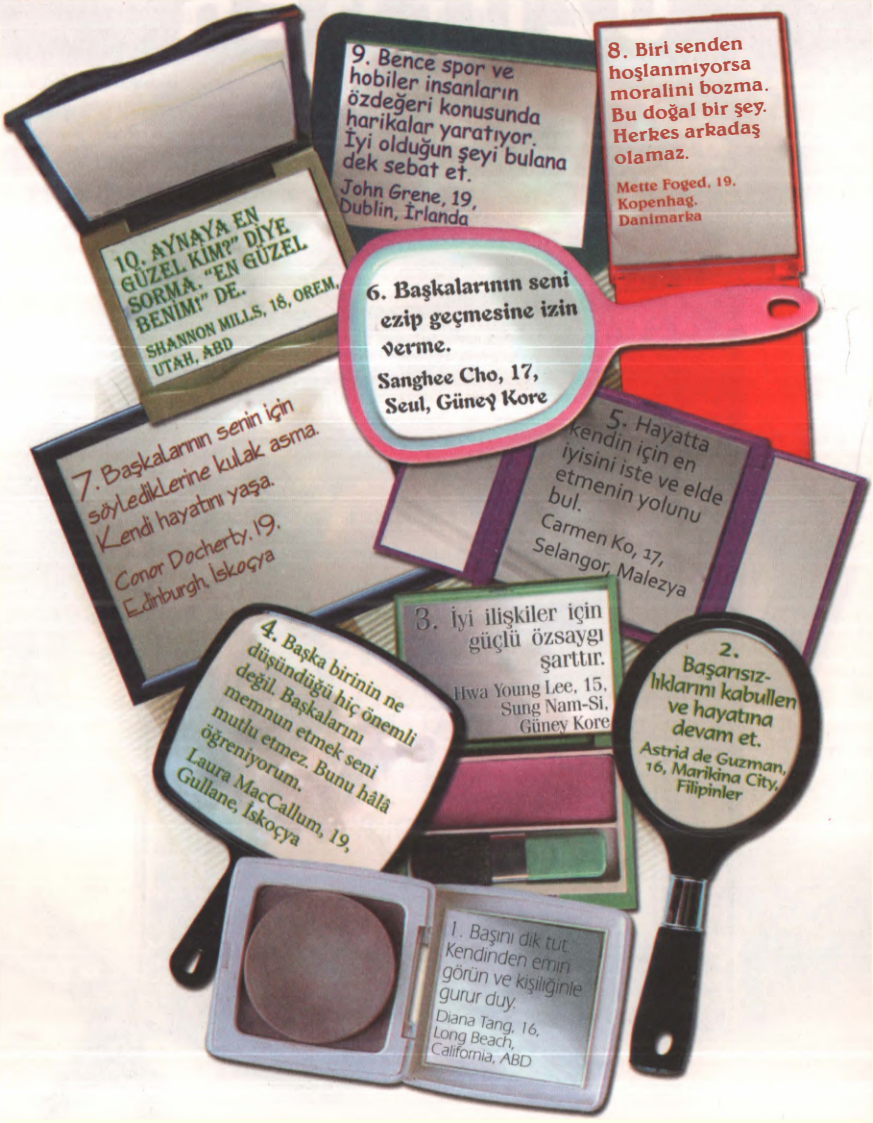
10. Pornodan uzak durmak için üç iyi neden sırala.

KARAR 6

ÖZDEĞER



İlk 10 Özdeğer Hakkında Bilmen Gereken Şey...



En büyük korkumuz yetersiz olmamız değildir. Karanlığımız değil, aydınlığımızdır bizi en çok korkutan. Kendimize, "Ben kimim ki parlak, muhteşem, yakışıklı, yetenekli ve inanılmaz olayım?" diye sorarız. Aslında, kim değilsin ki?

-Marianne Williamson

Aralarında yalnızca bir yaş fark olan iki kız kardeş öğlen arasında salıncaklarda eğlenirken yeni bir kız aralarına katıldı. Birkaç dakika birlikte oynadıktan sonra yeni kız ablayı göstererek, "Nasıl oluyor da sen bu kadar güzelken," diye başladı ve küçük kardeşe dönerek, "sen bu kadar çirkinsin?" diye sordu.

Üçüncü kız tam bir yabancı olsa da, söyledikleri küçük kız kardeşin özsaygısını yerle bir etti ve ilerideki yıllarda iki kardeş arasında çatışma ve kıyaslamalara neden oldu.

"Sopa ve taş kemiklerimi kırar, ama sözcükler bana asla zarar vermez," diyen her kimse, tam bir budalaymış! Kaba sözler seni paramparça edebilir. Bir sınavda çuvallamak ya da annenle babanın boşanmasını atlatmak gibi başka pek çok şey de öyle. Şurası kesin ki, sağlıklı bir özdeğer geliştirmek, tereyağından kıl çekmek kadar kolay değildir.

Özdeğer derken tam olarak neyi kastediyorum? Özdeğer, kendine ilişkin fikrindir. Özimge, özgüven ya da özsaygı gibi başka adları da vardır. Ben en çok *özdeğer* terimini severim, çünkü bence öteki terimlerin söylemediği bir şeyi söyler: Özdeğerin ne kadar? Anladın mı?

Kendine verdiğin değer ARTABİLİR ve AZALABİLİR, ama

ASIL DEĞERİN ASLA DEĞİŞMEZ.

Peki, değerin tam olarak ne kadar? Tahmin edebileceğinden çok daha fazla. Şu Yidiş deyişindeki gibi, "Hepimiz şu ya da bu açıdan acayip iyiyizdir."

Özdeğerin konusunda yaptıkların, ergenlik döneminde vereceğin en önemli kararların sonuncusudur. Üst yola girebilmek için en iyi halinin görüntüsünü yakalaman, karakter ve yetkinlik geliştirmen ve hatalarınla, kusurlarınla kendini sevmeyi öğrenmen gerekir. Elbette, başkalarının fikirlerini saplantı haline getirerek, kendini geliştirmek için hiçbir şey yapmayarak ve kusurlarını aşırı derecede eleştirerek alt yolu seçmekte her zaman özgürsün.

Sağlıklı bir özdeğer duygusuna sahip olmak kendini beğenmişlik anlamına gelmez; yalnızca özgüvenin güçlü ve kendinle barışıksın demektir.

Sağlıklı özdeğer sana şu konularda yardımcı olabilir:



- *Akran baskısına karşı koymak*
- *Yeni şeyler denemek ve yeni insanlarla tanışmak*
- *Hayal kırıklığı, hatalar ve başarısızlıkla baş etmek*
- *Sevildiğini ve istendiğini hissetmek*

Düşük özdeğerse seni şunlara sürükleyebilir:



- *Akran baskısına boyun eğmek*
- *Yeni şeyler denemekten kaçınmak*
- *Zor zamanlarda dağılmak*
- *Sevilmediğini ve istenmediğini hissetmek*

Maxwell Maltz, bunu şöyle ifade etmiş: "Düşük özdeğer, yaşam boyunca el freni çekili olarak araba sürmek gibidir." İyi haber şu ki, bugün kendin hakkında ne düşünürsen düşün, sadece biraz farklı düşünerek ve hareket ederek özsaygını geliştirebilirsin. Roket bilimi değil ki bu.



ÖZDEĞER YOKLAMASI

Nasıl gidiyor? Şu küçük testi yap.

SEÇİMİNİ DAİRE İÇİNE AL	KESİN HAYIR!				KESİN EVET!
1. Genellikle kendimi beğenirim.	1	2	3	4	5
2. Kendime güvenirim.	1	2	3	4	5
3. Dış görünüşümden memnunum.	1	2	3	4	5
4. Kaba ya da haince yorumlarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5. İyi becerilerim ve yeteneklerim var	1	2	3	4	5
6. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
7. Başkaları, hatta bana en yakın olanlar bile başarılı olduklarında onlar adına sevinirim	1	2	3	4	5
8. Kendimi sürekli yeni şeyler denemeye zorlar ve konfor alanımı genişletirim.	1	2	3	4	5
9. Kendimi kazanan biri olarak görürüm.					
10. Hayatımda bazı önemli işler başardım.	1	2	3	4	5
TOPLAM					



Üst yoldasın. Aynen devam!



Üst ve alt yollar arasında bocalıyorsun. Daha yükseklere çık!



Alt yoldasın. Bu bölüme özellikle dikkat et.

Gerçek şu ki, tüm ergenler, hatta son derece güvenli görünenler bile bazı zamanlarda ve bazı açılardan özdeğer konusunda bocalar. Bu bölüm üç kısımdan oluşuyor. **Toplumsal Ayna ve Gerçek Ayna**'da, başkalarının seninle ilgili fikirlerini saplantı haline getirmenin neden sağlıksız olduğundan bahsedeceğiz. **Karakter ve Yetkinlik**, özdeğer geliştirmenin pratik bir yaklaşımını gösterecek. Son olarak, **Kabadayını Yenmek**, hayatın hepimize kolayca batabilen dikenleriyle nasıl başa çıkacağını ele alacak.

Toplumsal Ayna ve Gerçek Ayna

Şu "çılgın" aynaların bulunduğu bir lunaparka gittin mi hiç? Kendini 50 santim boyunda ya da yüzünü ve bedenini tümüyle çarpıtılmış ve uzatılmış şekilde görmek acayip komiktir. Güleriz, çünkü gerçek olmadığını biliriz. Soru: İş kendin hakkında ne hissettiğine geldiğinde, hangi aynaya bakıyorsun; çılgın olana mı, gerçek olana mı?

Aslında, aralarından seçim yapabileceğin iki ayna var. Ben bunların birine *toplumsal ayna*, ötekine *gerçek ayna* diyorum. Toplumsal ayna, başkalarının sana bakışlarının yansımasıdır. Gerçek aynaysa asıl halinin yansımasıdır.

Toplumsal ayna, başkalarına kıyasla nasıl olduğunu yansıtır. Seni "Ben ondan daha iyi görünüyorum," ya da "O benden daha akıllı," diye düşünmeye yöneltebilir. Gerçek aynaysa aksine, potansiyelini ve en iyi halini yansıtır.

Toplumsal ayna dışsaldır; gerçekte kim olduğunun tanımını kendi dışında ararsın. Gerçek ayna ise içseldir; kendini tanımlamak için kendi içine bakarsın.

TOPLUMSAL AYNA

- *Başkalarının senin hakkında söyledikleri (imaj)*
- *Başkalarıyla kıyaslamalara dayalı*
- *Dışsal*
- *Medya kaynaklı*
- *Şu anda olduğun yer*

GERÇEK AYNA

- *Gerçek sen*
- *En iyi haline dayalı*
- *İçsel*
- *Bilinç ve öz-farkındalık kaynaklı*
- *Potansiyelin*

Öz-imgen toplumsal aynadan –başkalarının sana bakışlarının yansımasından– gelirse ne olur bir düşün. Yansımanın asıl sen olduğunu düşünmeye başlarsın. Senin etiketin olur ve kendini onunla rahat hissetmeye başlarsın. Çılgın aynaya bakmakta olduğunu bile unutursun. Yazar Stan Herman toplumsal ayna konusunda şöyle yazmış:



Ed dedi ki,
İnsanlar aynayı bulduklarında
Ruhlarını kaybetmeye başladılar
Aslına bakılırsa
Kendilerinden çok
Görüntüleriyle
İlgilenir oldular

Birer aynadır başkalarının gözleri
Ama en çarpıtıcı türde bir ayna
Çünkü içine baktığında tek görebildiğin
Senin yansımalarının yansımaları
Onların çarpıtmalarının çarpıtmalarıdır

Hangi aynaya baktığını anlamak için şu deneyi yap: Toplumsal aynaya başkalarının seni nasıl tanımlayacaklarını yaz. Başkaları derken genel olarak toplumu, arkadaşlarını, öğretmenlerini, aileni, komşularını falan kastediyorum.

Gerçek aynaya da *asıl seni* nasıl tanımlayacağını yaz. Asıl sen, en iyi halini ve potansiyelini temsil eder. Annen, baban, büyükbaban ya da büyükannen gibi sana tüm kalbiyle inanan birinin bu soruyu nasıl yanıtlayacağını düşün. Tanrı'ya inanıyorsan, Tanrı'nın seninle ilgili görüşünü düşün.

Keli'i adında 17 yaşındaki bir lise son sınıf öğrencisi bu deneyi şöyle tamamladı:

TOPLUMSAL AYNA

(Başkaları beni nasıl tanımlar?)

- *Kendini beğenmiş*
- *Çirkin*
- *Hain*
- *Mesafeli*
- *Popüler olmayan*

GERÇEK AYNA

(Asıl beni, en iyi halimi nasıl tanımlarım?)

- *Eğlenmeyi seven*
- *Nazik*
- *Dışadönük*
- *Kendinden emin*
- *Güvenli*

Aşağıdaki soruları yanıtlayarak sen de dene:

TOPLUMSAL AYNA

(Başkaları beni nasıl tanımlar?)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

GERÇEK AYNA

(Asıl beni, en iyi halimi nasıl tanımlarım?)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Şimdi bu iki listeye bak ve kendimi hangi aynada görüyorum –toplumsal aynada mı yoksa gerçek aynada mı?– diye sor. Sen de ergenlerin (ve yetişkinlerin) çoğu gibiysen, öz-imgen gerçek aynadan çok toplumsal aynadan geliyordur. Diğer bir deyişle, kendinle ilgili görüşün, başkalarının seninle ilgili görüşlerinden oluşmaktadır.

Bazı durumlarda, başkaları belki de zaten içindeki en iyiyi görmektedir ve toplumsal aynaya bakmak temelde, gerçek aynaya bakmakla aynıdır. Durum buysa, şanslısın! Ama çoğunlukla kendimize ilişkin fikirlerimiz gerçekte kim olduğumuzdan çok, başkalarının bizi nasıl gördüğüne bağlıdır.

TOPLUMSAL AYNADAKİ ÇATLAKLAR

Toplumsal aynaya bakmak birçok nedenle sakıncalıdır:

Toplumsal ayna gerçekçi değildir. Medya, bir şekilde herkese *görünüş her şeydir* yalanını sattı. Biz de yuttuk! Kültürümüz iyi görünümlü, ince ya da kaslıysan her şeye sahip olabileceğini ilan ediyor: popülerlik, erkek arkadaş, kız arkadaş, başarı ve mutluluk. Rus yazar Lev Tolstoy, "Güzelliğin iyilik olduğu kuruntusunun bu kadar eksiksiz olması inanılmaz bir şey," demişti. Sorun şu ki nasıl görünmemiz gerektiğine ilişkin imgelerin kaynağı, gerçekdışı mükemmellik modellerine yer veren film ve dergilerdir.

LUCKY COW — MARK PETT



Yazar Georgia Beaverson şöyle diyor:

Televizyon ve diğer medya araçları gençlerimizi kayayla sert zemin arasına sıkıştırdı. Kaya nelerden oluşuyor? İmkânsız denecek kadar yapılı erkekler. Mükemmel görünümlü kadınlar. Asla kaybetmez gibi görünen sporcular. Oyunun adı giysiler, para, başarı ve seks. Peki ergenler için sert zemin ne? Tek kelimeyle, gerçeklik!

Normal ve çekici olarak görülen, inceldikçe inceliyor. Genç kızların etrafı, kadın gibi görünecek şekilde giydirilmiş 12-13 yaşlarında aşırı sıska modellerle sarılı. Genç erkeklerse bronz, inanılmaz derecede kaslı ve mükemmel giyimli erkeklerin bombardımanıyla karşı karşıya. Çoğu modelin sahip olduğu ultra uzun ve sıska beden tipinin kadınların yalnızca %5'inde bulunduğu tahmin ediliyor. Yine de her genç kızın istediği, kabul edilebilir görünen tek beden tipi bu.



Medyanın etkisi öyle güçlü ki Barbie bebek gibi görünmemiz gerektiğini düşünmeye başlıyoruz, ama bu mümkün mü? Adiosbarbie.com adlı internet sitesinde, bunun ne anlama geleceği anlatılıyor:

Barbie gerçek bir insan olsaydı 1.80 boyunda, normal insan boynundan iki kat uzun bir boyna sahip ve 50 kilo, yani sağlıklı ağırlığının yalnızca % 76'sı kadar olurdu. Ölçüleri 97-45-81 olur ve ayakları yürürken onu destekleyemeyecek kadar küçük kalırdı.

Benzer biçimde, genç erkeklerin de GI Joe aksiyon figürü gibi, bedenlerinin her yerinden fırlayan kaslara sahip olması gerekiyor. GI Joe gerçek insan boyutlarında olsaydı göğsü 140, pazısı da 70 cm olurdu. Diğer bir deyişle, pazıları neredeyse beli kalınlığında ve yarışmalara katılan vücut geliştiricilerin çoğununkinden daha iri olurdu.

Gülünç! Kendimizi dergilerdeki ya da televizyondaki modellerle karşılaştırdığımızda yetersiz hissetmemize şaşmamalı. "*Mükemmel görünüm, mükemmel saç, mükemmel kurgu, mükemmel son. Bu Hollywood yeniyetmeleri senin gerçek haline biraz olsun benziyor mu?*" diye soruyor, yazar Todd Hertz. Sanmıyorum.

Toplumsal ayna sürekli değişir. Kendine ilişkin algın başkalarının seni nasıl gördüğüne dayanıyorsa kendini asla dengede hissetmezsin, çünkü fikirler, gelgeç eğilimler ve moda sürekli değişir. Yetişmek zordur. Alice Harikalar Diyarı'nda gibi hissetmeye başlarsın.

"Kimsin sen?" diye sordu tırtıl. "Şu anda ben de bilmiyorum, efendim -en azından bu sabah kalktığımda kim olduğumu biliyorum, ama sanırım o zamandan beri birkaç kez değişmiş olmalıyım," dedi Alice biraz çekinerek.

Görünüşe bakılırsa, moda dergileri bir türlü karar veremiyorlar. Doğduğun bedenle neden mutlu olman gerektiği konusunda bir yazı yayınlıyor, sonra karşı sayfaya estetik ameliyatla dış görünümünü güzelleştirme konulu bir ilan koyuyorlar. Peki hangisi?



Bir genç kızın bana dediği gibi, "Ergenlerin çoğu trendlere uymaya çalışıyor. Birine benzemek istediğin için büyük bir stres yaratıyorsun, ama aynı zamanda kendin olmak istiyorsun."

Toplumsal ayna doğru değildir. Sen başkalarının fikirlerinden çok daha fazlasısın. Dışarıdan göründüğünden çok daha fazlasısın. Kimsenin, hatta senin bile fark etmediğin bir güzelliğe ve potansiyele sahipsin.

Toplumsal aynadan uzak dur.

AYNA, AYNA, SÖYLE BANA

Her gün ya toplumsal aynaya, ya da gerçek aynaya bakmayı seçersin. Her gün ya kusurlarına, ya da niteliklerine odaklanmayı seçersin. Sık yaşadığımız üç ayna anına bir bakalım.

HAZIRLANMA ANI. Güne ya da o ateşli randevuya hazırlanmak için her aynaya bakışında şunları yapabilirsin:

TOPLUMSAL AYNA

Kendini en son ergen ünlüyle kıyaslayıp görünüşünden nefret edebilirsin.

GERÇEK AYNA

Görünüşünle barışık olup daha iyi özelliklerine odaklanabilirsin.

KENDİNİ GÜVENSİZ HİSSETME ANI. Bir arkadaş grubuyla birlikteyken (hepimize zaman zaman olduğu gibi) kendini güvensiz hissettiğinde şunları yapabilirsin:

TOPLUMSAL AYNA

Çekingenliğin konusunda seninle kaç kez dalga geçildiğini hatırlayabilirsin.

GERÇEK AYNA

Dışadönük ve arkadaş canlısı olduğun zamanları hatırlayabilirsin.

CESARET ANI. Bir spor takımına girmeye çalışmak gibi yeni bir şeyi denemekten ölesiye korktuğunda şunları yapabilirsin:

TOPLUMSAL AYNA

Diğer herkesin senden daha yetenekli olduğunu düşünebilirsin.

GERÇEK AYNA

Güçlü yönlerine ve hazırlanmak için ödediğin bedele odaklanabilirsin.

İşaretini gerçek aynadan almak sana güç verecektir. Toplumsal aynadan almaksa gücünü emip tüketecektir. Seçim senin. Gençlere danışmanlık yapan Juile DeVillers'ın söylediklerini unutma: "Hayatını dünyanın sana bakıyor olmasından endişelenerek yaşayamazsın. Başkalarının düşüncelerinin seni sıkılgan yapmasına izin verdiğinde, gücünden vazgeçmiş olursun... Kendini güvenli hissetmenin anahtarı, kendi içini –gerçek seni– dinlemektir."



AYNA, AYNA, SÖYLE BANA, BENDEN DAHA GÜZELİ VAR MI DÜNYADA?



Karakter ve Yetkinlik

Bir düşün. Az önce sana kalbinde bir sorun olduğu ve *belki* ameliyat gerekebileceği söylenmiş. İki doktordan birini seçeceksin. İlki, Dr. İyi, dürüst kişiliğiyle ünlü, hastalarına çok değer veren biri. Sorun şu ki, daha önce hiç kalp ameliyatı yapmamış.

İkinci seçeneğin Dr. Kadir ise usta bir kalp cerrahı olmakla ünlü. Tek sorun, dürüst olmaması ve hastanın ihtiyacı olmasa bile sırf para için ameliyat yapmakla tanınması.

Peki hangisini seçeceksin? Ustalıktan yoksun harika bir adam olan Dr. İyi'yi mi, yoksa usta ama yalancı bir adam olan Dr. Kadir'i mi?

Senin asıl isteyeceğin kişi hem dürüst, hem usta, hem karakterli hem yetkin bir doktor.

Kişiyi iyi bir doktor yapan iki unsur, yani karakter ve yetkinlik, aslında sağlıklı bir özdeğer için şart olan başlıca bileşenlerdir. Bunları tanımlayalım.

Karakter; senin kim olduğun, sahip olduğun niteliklerdir. İzci yasası karakterin iyi bir tanımıdır. İzci güvenilir, sadık, yardımsever, dost canlısı, kibar, nazik, itaatkâr, neşeli, tutumlu, cesur, temiz ve saygılıdır.

Yetkinlik; iyi olduğun alanlar, yeteneklerin, ustalık ve becerilerindir. İster araba tamir etmek söz konusu olsun ister keman çalmak, golf topuna vurmak, adları ezberlemek ya da ikinci dereceden denklem çözmek, alanında yetkin, bilgili ve uzman kişileri takdir ederiz.

Aşağıdaki şemayı inceleyerek, kendini hangi kutucuğa yerleştireceğine bak.

KARAKTER VE YETKİNLİK KARESİ

YETKİNLİK	KARAKTER: DÜŞÜK	KARAKTER: YÜKSEK
YÜKSEK	**SAVURGANLAR** **Özellikleri** • Yetenekli • Kibirli • Bencil	**YILDIZLAR** **Özellikleri** • Lider • Dürüst • Cesur
DÜŞÜK	**İŞE YARAMAYANLAR** **Özellikleri** • Tembel • Haysiyetsiz • Olumsuz	**YÜKSEK POTANSİYELLİLER** **Özellikleri** • İstikrarlı • Dürüst • Cesaret ve inisiyatiften yoksun

Savurganlar (düşük karakter, yüksek yetkinlik) büyük yeteneklere sahip, ama belkemiği ya da ahlaki dokusu olmayan insanlardır. Onlara *savurgan* dememin nedeni, yeteneklerini boşa harcamalarıdır. İyi işler yapacak bir konumda oldukları halde, yalnızca kendilerini düşündükleri için yapmazlar. Örnek olarak, kendilerine tapan çocuklara kötü örnek olan bazı ünlü sporcuları düşün.

İşe yaramayanlar (düşük karakter, düşük yetkinlik) cidden sorunludur. Başkalarına aldırmazlar, kendilerine de pek aldırmazlar. İşe yaramayan nedir? İşe yaramayanlar öylece durur, yapıcı bir şey üretmez ve hiçbir yere gitmezler. Yaşamlarını tümüyle değiştirmelidirler. Onlar hakkında bu kadarı yeter.

Yüksek potansiyelliler (yüksek karakter, düşük yetkinlik) iyi, dürüst insanlardır, ama henüz kendilerini yeteneklerini genişletmeye zorlamamışlar-

dır. Ancak bir karakter temelleri olduğu için, yıldız olma potansiyelleri yüksektir. Bu kutucukta o kadar çok genç var ki. Hareketlerine çekidüzen vermişlerdir; sadece kendilerini biraz daha zorlamaları gerekir.

Yıldızlar (yüksek karakter, yüksek yetkinlik) sağlam becerileri olan iyi insanlardır. Bu kişiler yeteneklerini geliştirmek için çok çalışmışlardır, ama başkaları pahasına değil. Mükemmel olmasalar da, ellerinden geleni yaparlar.

Neyse ki Yüksek Potansiyellilerin ve Yıldızların sayısı, İşe Yaramayanlardan ve Savurganlardan çok daha fazladır. Üstelik herkes yıldız olabilir. Önce bir değişiklik yapmak istediğine karar verirsin, sonra da karakter ve yetkinliğini aşağıda açıklandığı gibi, adım adım geliştirirsin.

ÖZDEĞER ZAFER TAKI

Yıllar önce arabayla Paris'e giderken, hayatımda gördüğüm en güzel manzaralardan biriyle karşılaştım: L'Arc de Triomphe, yani Zafer Takı. 45 metre uzunluğunda ve yaklaşık aynı genişlikte güzel bir Roma kemeridir bu. Neredeyse 200 yıl önce, büyük imparator Napolyon'un emriyle inşa edilmiştir. Kemerin etrafında trafik kazalarıyla ünlü, yedi şerit genişliğinde devasa bir döner kavşak vardır. Bu muhteşem taka bakarken kavşağın ortasında kalakaldım. Yerel Fransız sürücüler bana hiç anlayış göstermediler –al sana aptal bir Amerikalı turist daha– yumruklarını sallayıp, anlayamadığım Fransızca çirkin sözler savurdular. Ama o takı bir görmeliydin!



Karakter, yetkinlik ve sonuçta özdeğer geliştirme sürecini, kemerin ya da benim Özdeğer Zafer Takı dediğim şeyin mimarisinde bulabilirsin. Bir tarafta karakterin temel taşları vardır: doğruluk, hizmet ve inanç. Öteki taraftaysa yetkinliğin temel taşları: yetenek ve beceriler, başarılar ve fiziksel sağlık. En tepede, hepsini bir arada tutan kemer taşı, yani akıllıca kararlar bulunur.

KARAKTERİN TEMEL TAŞLARI

Karakteri oluşturan pek çok şey vardır, ama üç temel unsuru doğruluk, hizmet ve inançtır.



Doğruluk, dürüstlük için kullanılan bir başka sözcüktür, ama biraz fazlası vardır. Doğru bildiğine sadık kalmak ve kendin dahil herkese dürüstçe davranmaktır. Shakespeare'in yazdığı gibi: "Kendine karşı dürüst ol." Sınavlarda kopya çekmezsin, dün akşam ne yaptığın konusunda seninkilere yalan söylemezsin, birinin yüzüne karşı iyi konuşup arkasından kuyusunu kazmazsın. *Doğruluktan şaşmayan* kişiler, matematik kitabındaki *tam sayı* gibi bütün ya da da tamdırlar. Nerede durduklarını bilir ve orada dururlar.

Doğruluk nasıl özdeğer kaynağı olur? Doğruluktan şaşmamak içine huzur verir. İçin huzurluysa hemen her şeyle, hatta hain kızlarla, yürek burkan ayrılmalarla ve büyük utançlarla bile başa çıkabilirsin. Sohbet programı sunucusu Dr. Laura şöyle diyor: "Özdeğerin konusunda o kadar endişelenme; karakterin konusunda daha fazla endişelen. Doğruluk onun kendi ödülüdür."

Şimdi, sen de ergenlerin çoğu ve ergenlik çağında benim olduğum gibiysen, hatalar yapacak ve bu doğruluk meselesi üzerinde çalışmak zorunda kalacaksın. Kimse mükemmel değildir. Bu yüzden işi yüzüne gözüne bulaştırırsan, düzelt. Asla hatanı örtbas etmeye çalışma. Bu sadece durumu daha da berbat eder. NBA antrenörü Rick Pitino'nun dediği gibi:



"Yalan söylemek sorunu GELECEĞİN bir parçası yapar; doğruyu söylemekse GEÇMİŞİN bir parçası."

1974'te ABD'nin 37. başkanı Richard M. Nixon, Watergate Skandalı'nda itham edildi. Ulusal televizyona çıkıp olayla ilgisini inkâr etti ve "Ben sahtekâr değilim," dedi. Sonradan gerçek ortaya çıktı. Olup bitenleri biliyordu ve arkasını örtmeye çalışmıştı. Millet o kadar sinirliydi ki, utanç içinde istifa etmek zorunda kaldı. Hatadan daha vahim olan, örtbas edilmesiydi. İnsanlar hataları çabuk bağışlar, ama örtbas edilmesini o kadar kolay bağışlamazlar.

Annemle babam, sekiz yaşımdayken sırf eğlence olsun diye komşumun penceresinde ateş yaktığımı söylüyorlar. Sonuçta ateş kontrolden çıktı ve neredeyse evi yakıyordu. Tahmin edebileceğin gibi, komşum Mr. Beckham çılgına döndü ve mahallede baş belası olarak kötü bir itibar edindim.

Babam kendimi affettirmeme yardımcı olmak için, *dört kat* dediği şeyi öğretti bana. Dört kat, bir hata yaptığında bunu dört katıyla telafi etmek demektir. Ben de Mr. Beckham'ın penceresini sildim. Bahçesini temizledim ve yangını telafi etmek için birkaç şey daha yaptım. İnanır mısın bilmem, ama Mr. Beckham beni gerçekten sevmeye başladı ve mahallenin gözünde itibarım kurtuldu. Dört katın etkisi budur işte

Sen de bir gaf yaptığında dört kat yöntemini uygula. Annenle babana kocaman bir yalan uydurduysan, dört katıyla telafi et. Bunun anlamı bir akşam bulaşıkları yıkamak, arabayı temizlemek, bir özür notu yazmak ve bir daha asla yalan söylememek olabilir.

Örtbas etmek yerine, düzeltmek; doğruluk tam olarak budur.

HİZMET

Wilfred Grenfall, "Başkalarına sunduğumuz hizmet, dünyadaki yerimiz için ödediğimiz kiradır," demişti. Düşünürsen, minnettar olacağımız o kadar çok şey var ki. Bunu bir düşün:



- *Şu anda bu kitabı okuyorsan, okuma yazma bilmeyen neredeyse bir milyar insandan daha iyi durumdasın.*
- *Kalacak bir yerin, buzdolabında yiyeceğin ve sırtında giysilerin varsa, günde iki dolardan azla yaşayan yaklaşık üç milyar insandan daha zenginsin.*
- *Bu hafta taciz, tutuklanma, işkence ya da ölüm korkusu duymadan bir topluluk toplantısına katılabiliyorsan, iki milyardan fazla insandan daha şanslısın.*
- *Akşam yemeğini yediysen, dünyada bu gece aç yatacak olan beş kişiden birine göre daha talihlisin.*

Bize bu kadar çok şey verildiğinden, biz de vermeliyiz. Verdiğinde alacağını duymak seni şaşırtmamalı. Andress Lisesi'nden Jose, bir öğretmeninin onu evsiz barksızlara yardım etmeye yönelttiğini yazmış.

Çıkıp McDonald's'dan birkaç şey aldım ve arkadaşımla arabaya atlayıp, sokakta evsiz bir adam bulduk. Arabadan inip ona yiyecek sundum. Öyle minnettar oldu ki. Oturup onunla biraz konuştum, sonra yanından ayrıldım. Adamın o akşam yatağa aç girmeyeceğini bilmek bana kendimi iyi hissettirdi.

Bu bana bir zamanlar duymuş olduğum bir deyişi hatırlatıyor: "Hizmet, pantolonunu ıslatmak gibidir. Yaptığını herkes görür, ama sıcaklığını bir tek

sen duyarsın!" Hizmet etmenin ve gönüllü olmanın harika yanı, bunu yapmanın yollarının sınırsız olmasıdır: evcil bir hayvan edinmek, risk altındaki çocuklara ağabeylik ya da ablalık etmek, yoksul bir mahalle okulundaki çocuklara ders vermek, hastanedeki çocuklara kitap okumak, gazilere destek olmak, bir hizmet kulübüne katılmak, uyuşturucuya karşı sesini yükseltmek ya da fazladan çaba harcayarak ihtiyacı olanlara iyi davranmak. Anladın sen onu.

İlginçtir ki, başka birinin özdeğerini güçlendirmeye çalıştığında kendi özdeğerini de güçlendirirsin. Yazar Nathaniel Hawthorne bunu şöyle ifade ediyor:



"Mutluluk kelebek gibidir.
Peşinden ne kadar koşarsan, senden o kadar kaçar.
Ama ilgini başka şeylere yöneltirsen,
gelip usulca omzuna konar."

Yeğenim Shannon genç bir yetişkin olarak Romanya'daki bir yetimhanede aylarca gönüllü çalışmak üzere rahat evini bıraktığında, bunu ilk elden öğrendi. İşte, mektuplarının birinden bir alıntı:

Yetimhaneye ilk gidişimizde tam bir kültür şoku yaşadım. Odaya girdim ve tüm bebeklerin boşluğa bakarak beşiklerinde yattıklarını gördüm. Beşiklerin bazılarında üç bebek vardı. Bu güzel bebeklerin beşiklerinde harcandığını görmek çok zordu; hepsini kucağıma almak ve hiç bırakmamak istedim.

Denisa adında özel bir bebeğin ilk kez kollarımda uyuyakalışını hatırlıyorum. İlk kez o soğuk, sert, metal beşik yerine birinin kollarında uyuyor olabileceğini bildiğimden, kucağımdan bırakmak istemedim onu. Uyuyuşunu izlerken ruhunun güzelliğini hissedebildim ve o sırada Tanrı'nın da benim gibi Denisa'yı tanıyıp sevdiğini fark ettim.

Bir başka seferinde iki yaşındaki birkaç çocuğu yatırıyor ve ikisini kucağımda tutuyordum, ama üçüncüsü ağlıyor ve o da kucağa alınmak istiyordu. Üçünü birden kollarıma alamazdım, bu yüzden onu da rahatlatabilmek için sandalyemi beşiğine yaklaştırdım. Küçükken babamın bana söylediği bir şarkıyı söylemeye başladım. Çocuk ağlamayı hemen kesti, pek de iyi söyleyemediğim şarkıyı dinlemeye koyuldu ve evimden çok uzaklarda, Romanya'daki o yetimhane odasına güzel bir ruh girdi.

Kucağa alınmak için kollarını uzatan, anne diyerek bana koşan bu çocukları sevdim. Günün birinde şimdikinden daha iyi bir hayatları olması için her gün dua ettim. Bencil yaşamımı bırakıp birkaç aylığına onlara mutluluk ve sevgi anları yaşatabildiğim için çok memnunum. Bana verdikleri şey ve hayatımı sonsuza dek değiştirdikleri için onlara olan borcumu asla ödeyemem.

Göldeki bir damla gibi, yaptığın iyilik sen gittikten sonra uzun süre dalga dalga yayılır. Shannon Romanya'dan evine döndüğünde, okullarda ve kiliseler-

de slayt gösterileri yaparak başkalarını da bir yetimhanede çalışmaya teşvik etti. Sonuçta onun bölgesinden pek çok genç kız Romanya'da hizmet etmeye gönüllü oldu. Shannon, bebeklerine hâlâ bakıldığını bilmekten çok mutluydu.

Tek bir kalbin kırılmasını önleyebilsem,
Boş yere yaşamamış olurum;
Tek bir yaşamın acısını dindirebilsem,
Ya da bir sızıyı yatıştırabilsem,
Ya da takatsiz bir kuşu
Tekrar yuvasına çıkmasına yardım edebilsem,
Boş yere yaşamamış olurum.
-Emily Dickinson

İNANÇ

İnanç, göremediğin bir şeye inanmak demektir. Çok çeşitli türleri vardır. Kendine inanabilirsin, başkalarına inanabilirsin ya da çok çalışırsan iyi şeylerin olacağına inanabilirsin. Örneğin, abur cubur yemeyi kesip spor yaparak kilo vereceğine inanırsın. Okul, arkadaşlar ve uyuşturucu konusunda bugün akıllıca kararlar vererek daha parlak bir gelecek elde edebileceğine inanırsın. İnanç harekete geçmeni sağlar. O olmadan, umut edilecek hiçbir şey yoktur.

Pek çok genç için gitgide daha önemli olan bir inanç türü daha var: Ruhsal şeylere duyulan inanç.



Beyninin ruhsal bağlantı kuracak şekilde donatılmış olduğunu biliyor muydun? Bebekler kucağa alınmaya özlem duyar, gençler anlama ve ruhsallığa açtır. En azından, günümüzde çocukların neden krizde olduklarını araştıran tarafsız Risk Altındaki Çocuklar Komisyonu'ndan 33 uzmanın ulaştığı sonuç buydu. "Bağlantı Kuracak Şekilde Donatılmış" başlıklı raporlarında, beyinlerimizin ruhsal anlam için yanıp tutuştuğu sonucuna varıp, ruhsal ve dinsel gelişimi ideal bir topluluğun on işaretinden biri olarak sıraladılar. İlginç, değil mi?

Herkesin inancı farklıdır elbette ve bunda bir sorun yoktur. Ama art arda yapılan çalışmalar, inancın ya da bir tür dinsel bağlılığın ergenlerde özdeğeri güçlendirebileceğini gösteriyor. Neden mi? İnanç şunları yapabilir:

- *senden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmana yardım edebilir*
- *sana uyman gereken standartları sunabilir*
- *olumsuz akran baskısının üstesinden gelmene yardım edebilir*
- *sana bir kimlik ve ait olma duygusu kazandırabilir*

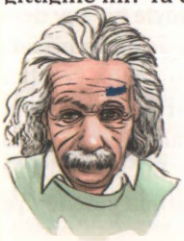
Son yıllarda dünyanın her yerindeki gençlerden yüzlerce misyon bildirgesi aldım ve bunlarda inanç, Tanrı, ibadet ve benzeri şeylerden ne kadar çok bahsedildiğini görmek beni şaşırttı. Aslına bakılırsa araştırmalar, inancın yaşamlarınızdaki en büyük ikinci etki olduğunu ve bir tek anne-babanın gerisinde kaldığını gösteriyor. Hımmm.

İşaretler adlı filmden, inanç konusunda unutulmaz bir sahneyi hatırlıyorum; rahip Graham erkek kardeşi Merrill'e mucizelere inanıp inanmadığını sorar.

GRAHAM: *İnsanlar iki gruba ayrılır... Sen işaretleri gören, mucizeleri gören türde biri misin? Yoksa insanların sadece şanslarının yaver gittiğine mi inanıyorsun?*

MERILL: *Bir partiye gitmiştim. Randa McKinney'yle kanepede yan yanaydım. Bütün güzelliğiyle orada oturmuş, bana bakıyordu. Öpmek için ona doğru eğildim... ve ağzımda sakız olduğunu fark ettim. Başımı çevirdim, sakızı çıkarıp kanepenin yanındaki kâğıt bardağa attım ve döndüm. Randa MCKinney kendi üstüne kustu. O anda, bunun bir mucize olduğunu anladım. Kustuğu sırada onu öpüyor olabilirdim. Bu beni hayatımın sonuna dek yaralardı. Belki de asla toparlanamazdım. Mucize adamıyım ben.*

Peki ya sen? Mucizelere mi inanıyorsun, yoksa insanların şanslarının yaver gittiğine mi? Ya da Albert Einstein'ın dediği gibi,



"HAYATINI YAŞAMANIN İKİ YOLU VAR.
BİRİ, HİÇBİR ŞEY MUCİZE DEĞİLMİŞ GİBİ.
ÖTEKİ, HER ŞEY MUCİZEYMİŞ GİBİ."

Bana gelince, ben mucize adamıyım. Tanrı'nın bütün çocuklarını sevdiğine ve hepsinin adını bildiğine inanırım. Duaları duyduğuna ve yanıtladığına inanırım. Benim için bu kitabı bitirmek bir mucizeydi; ilahi yardım olmadan bunu asla yapamazdım. Büyük din reformcusu Martin Luther'in şu sözlerini çok iyi anlıyorum: "*Bugün yapacak öyle çok işim var ki, dizlerimin üzerinde bir saat daha geçirmem gerekecek.*"

İşte, kanserle mücadelesinde inancı sınanmış olan, Nicki Jean Jones adında cesur bir genç kızın yazdığı mektuptan bir parça.

Sevgili ailem ve dostlarım,

Son 16 ay içinde, İlahi Babamla karşılaşmaya kendimi daha iyi hazırlama fırsatını buldum. Hayatta başına ne gelirse gelsin ya da neyle sınanırsan sınan, Tanrı sayesinde bunu tek başına yapmak zorunda olmadığını fark ettim.

Kendime acımak yerine, bana verilen nimetleri saymaya karar verdim. Yalnızca bir sağlam bacağım değil, iki sağlam kolum ve elim de var. Görebilen gözlerim, işitebilen kulaklarım ve dünyayla iletişim kurabilen bir ağzım var. Asıl güzelliğimin içimde olduğunu ve Tanrı'nın beni yüreğimdekilerle yargıladığını fark ettim.

Kanseri yenmiş olduğumu bilmenizi istiyorum! Sonuç yüzünden buna karşı çıkabilirsiniz: bacağımı aldı, bir süreliğine saçlarımı yitirmeme neden oldu ve sonunda, hayatımı ele geçirdi, ama yine de beni yenemedi, çünkü benden gülümsememi alamaz, inançlarımı alamaz ve kesinlikle ruhumu çökertemez. Öyleyse, ***BEN KAZANDIM!***

Geriye dönüp baktığımda tek bir şeyi bile değiştirmezdim, çünkü bu kanserden kazandıklarım, kaybettiklerimden çok daha değerli.

Son olarak, hepinizi çok sevdiğimi, her zaman sizinle birlikte olacağımı söylemek istiyor ve hepiniz için iyi sözler edeceğime söz veriyorum!

Sonsuz sevgimle, Nicki

Nicki'nin kanserinin şu anda gerilemekte olduğunu söylemek isterdim, ama bunları yazdıktan kısa bir süre sonra öldü. Evet, kanserdi, ama kanser ona sahip olamadı! Son günlerinde bile arkadaşlarını ve ailesini daha yüksek bir düzlemde yaşamaya esinlendirdi. İnancı onun çıpası oldu.

YETKİNLİĞİN TEMEL TAŞLARI

Ergenlik çağımda katıldığım birçok toplantıda konuşmacı şöyle bir şey derdi: "Sen harika bir insansın. Kendini iyi hisset!" Ve kendimi hiç de farklı hissetmeden ayrılırdım oradan. Hiçbir şeyi farklı yapmazsan, birinin sana kendini sevmeni söylemesi hiç işe yaramaz. Karakter sağlıklı özdeğer açısından çok önemli olsa da, hepsi bundan ibaret değildir. Özdeğeri başka her şeyden daha hızlı artıran, bir tür yetenek ya da beceri bulup geliştirmektir. Bu, yetkinliktir ve yerini alacak hiçbir şey yoktur. Yetkinliğin temel taşları arasında yetenek ve beceriler, başarılar ve fiziksel sağlık yer alır.

YETENEK VE BECERİLER

Yaşadıkça, herkesin eşsiz yetenek ve becerilerle doğduğuna daha fazla ikna oluyorum. Ama bunlar öylesine olmaz; olmasını sen sağlamalısın. Çocukken kolumu kırdığımı hatırlıyorum. Alçıyı çıkardığımda kolum kıllı, buruşuk bir şeye dönüşmüştü. Hayat böyledir. Kendimizi yeni şeyler denemeye zorlamazsak, güçsüzleşip pörsürüz. Büyümek için konfor alanımızı genişletip cesaret alanına girmemiz gerekir. Nasıl mı? Kendimizi zorlayarak, deneyerek, riske girerek, düşüp yeniden ayağa kalkarak ve yeni zirveleri keşfederek. Yetkinlik de kas gibi, ancak direnç yoluyla geliştirilir.

Melody kendini esnetmenin güveni artıran etkilerini bak nasıl öğrenmiş:

Kentucky'deki Eyalet Korosu'nun seçmelerinde bir kuartet söylemen gerekir. Koro öğretmenim beni sınıfın önünde şarkı söylemeye ilk kez çağırdığında ger-

gindim, kalbim yerinden fırlayacak gibi atıyor, avuçlarım terliyor, bacaklarım titriyordu. O zamandan bu yana, sınıfın önünde yirmi kereden fazla şarkı söyledim. Artık gerginlik hissetmeyeyim diye konfor alanımı genişletmeye çalıştım. Seçmeler yarın akşam ve artık kendime güveniyorum. Gayet iyi olacağımı biliyorum.



Kendi hayatını düşün. Sana verilen yetenekleri boşa mı harcıyorsun? Yoksa sürekli kendini zorluyor ve yeni şeyler mi öğreniyorsun? Harika bir tasarımcı ve terzi olan, dikiş makinesinde neredeyse her şeyi yapabilen, Roxy adında bir dokuzuncu sınıf öğrencisi tanıyorum. Dikiş becerileriyle gurur duymasına karşın, "Kimse dikişi havalı bulmuyor," diyor. Neyin havalı olduğunu kim söyleyebilir ki? Ben şahsen, ister dikmek olsun, ister yazmak, bir şeyleri organize etmek, hızlı okumak, çocuklara ders vermek ya da Web siteleri kurmak, çok başarılı olabileceğin her şeyin havalı olduğunu düşünüyorum.

Küçükken insanların önünde konuşmaktan korkardım. Korkumu yenmek için yedinci sınıfta konuşma dersine yazıldım. Sınıfta ilk konuşma yapmam gerektiğinde dehşet içindeydim. Ama her seferinde daha iyiye gitti. Sonraki dört yıl boyunca konuşma becerilerimi geliştirmek için konuşma ve münazara dersleri aldım. Korkumu asla tam olarak yenemesem de, konuşmacı olarak ilerleme kaydettim ve bu da özgüvenimi güçlendirdi.

Tashi Pasang adında, hayata olabilecek en kötü şartlarla başlamış olan Tibetli kör bir çocuk tanıyorum. Daha 11 yaşındayken babası onu yük olduğu için Lhasa adında bir kente götürüp, görebilen bir çocukla değiştirmiş. Tashi diğer sokak çocukları tarafından defalarca gasp edilip dövülmüş. Dilenerek ve ısınmak için plastik torbalara sarınarak sokaklardaki ilk kışını bir şekilde atlatmayı başarmış.

Sonunda bazı iyi niyetli Tibetliler onu bulup, dezavantajlı çocuklar okuluna götürmüşler. Tashi kör olmasına rağmen burada yetenek ve becerilerini geliştirmek için kendini zorlamış. Şu anda herkesi şaşırtacak şekilde okuyor, yazıyor ve üç dil konuşuyor: Tibetçe, Çince ve İngilizce. Konuşma sentezleyicisi içeren bir bilgisayar kullanıyor. Ve yakınlarda Çin hükümetinden resmi bir tıbbi masör lisansı almış.

Şimdi, beş yılın ardından köyüne dönmeyi ve anne-babasına sağ salim olduğunu gösterip, onlara karşı kötü hisler beslemediğini söylemeyi planlıyor. Sen kendi sorunlarının kötü olduğunu düşünüyordun, değil mi?

Şefkatli insanların yardımseverliği sayesinde ve üç dilde okuma, yazma ve konuşma yeteneğiyle Tashi, hayatını dönüştürecek donanıma sahip olmuştu. Bu becerileri edinmese, hiçbir şansı olmazdı. Görüyorsun ya, günümüz dünyasında harika biri olmak yeterli değil. Yetkin de olmalısın.



BAŞARILAR

Büyük güç, aklına koyduğun bir şeyi başarmaktan gelir. Efsanelerde, şövalye savaşta düşmanını yendiğinde onun gücünü özümser. Bir zayıflığın üstesinden geldiğimizde, bizi ayartan bir şeye karşı koyduğumuzda veya belirlediğimiz bir hedefe ulaştığımızda da öyle olur. O zorluğun gücünü özümser ve daha güçlü oluruz. Başarı, bir kişi için tüm derslerden A almak, öteki için spor takımına girmek, bir başkası içinse dilini düzeltmek gibi bir zayıflığının üstesinden gelmek anlamına gelebilir.

Bazen başarılarımız beklediğimizden farklıdır. Northridge Lisesi'nden Tanner her zaman, ağabeyi gibi güreş şampiyonu olmayı hedeflemişti. Yıllarca çok çalıştıktan sonra, çevresindeki en iyi güreşçilerden biri olarak tanındı. Nihayet, eyalet turnuvasına katılabilmesini sağlayacak karşılaşmada kendini kanıtlama fırsatını elde etti.

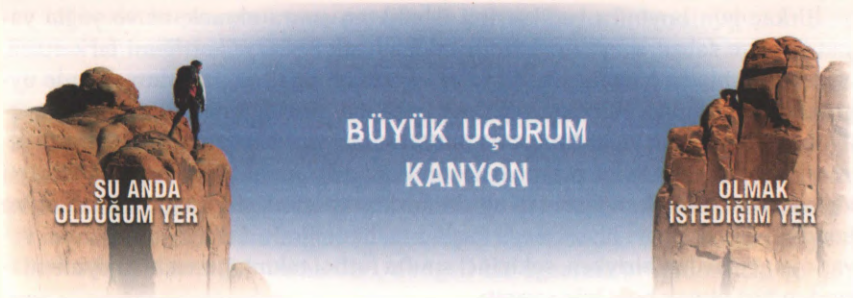
Ancak şampiyonluk raundunda dirseği çıktı ve eyalet şampiyonu olma hayalleri yıkıldı. Bu konuda kendini çok kötü hissediyordu; ta ki, ağabeyinden şu mektubu alana kadar:

Tanner,

Eyalet şampiyonu olmak güzel bir his, ama herkesin seni bunun için hatırlayacağını sanma. Hazırlanma biçimin için hatırlayacaklar seni. Sen eyalet adına gerçekten güreşmeden önce, verebileceğin her şeyi verdin. Sahip olduğun her şeyi o minderde bıraktın.

Tanner derinden etkilenmişti. Üstelik, eyalet turnuvasında tüm takım onun onuruna dirsek bağı taktı. Tanner ilk başta belirlediği hedefe aslında ulaşmış olduğunu işte o zaman anladı.

Olduğumuz yerle olmak istediğimiz yer arasında her zaman bir uçurum vardır. Bazen küçük bir uçurumdur bu. Bazen kocamandır. Uçurumunun büyüklüğü ne olursa olsun, olumlu bir tutum benimse, uçurumu kapatmayı sürdür ve içindeki asla memnun olmayan mükemmeliyetçiden sakın. Uçurumu biraz olsun kapatmak, gurur duyulacak bir başarıdır.



FİZİKSEL SAĞLIK

Çocukken gazoza, çöreklere ve her türden cipse bayılırdım. Sonuçta, *şişko* derlerdi bana. "Anne, sence ben şişko muyum?" diye sorardım. "Hayır, şişko değilsin," derdi. "Gürbüzsün." Sırıtarak ayrılırdım yanından. "Evet, şişko değilim. Gürbüzüm."



Sekizinci sınıfa başlamamdan önceki yaz babam beni dayanıklı hale getirmek için, dört günlük bir hayatta kalma gezisine gönderdi. Nefret ettim. Temelde, yaklaşık sekiz kişi dört gün boyunca ottan başka bir şey yemeden yaklaşık 50 mil tırmandık. Liderlerimiz bize tepelere tırmanmak, azgın nehirleri geçmek ve küçük, sevimli bir kuzuyu öldürüp yemek gibi, her türden çılgınca şeyi yaptırdılar. Zavallı kuzucuk.

Yaklaşık beş kilo kaybettirdi bu bana. Geri geldiğimde annemin arkadaşı, "Hey, Sean, incecik görünüyorsun," dedi. Hayatımda ilk kez biri bana böyle demişti. Sevinçten havalara uçtum! İhtiyaç duyduğum hızlı başlangıç buydu.

Böylece eve gittim ve annemin, bugün için bile sağlam beslenme ilkelerine dayalı olan yemek kılavuzuna el koydum. Kılavuzda tüm besin grupları ayrılmıştı ve her gün yemene izin verilen porsiyon sayısını işaretlediğin küçük kontrol kutucukları vardı. Tam olarak hatırlıyorum.

YİYECEK GRUBU	GÜNLÜK PORSİYONLAR
Tahıl (ekmek, pirinç, gevrek, makarna vb.)	☐☐☐☐☐
Meyveler (her çeşit)	☐☐☐
Sebzeler (her çeşit)	☐☐☐☐
Süt ürünleri (süt, peynir, yoğurt vb.)	☐☐☐
Protein (tavuk, balık, et, baklagil vb.)	☐☐
Yağlar (tereyağ, zeytinyağı vb.)	☐☐☐
Su	☐☐☐☐☐☐

Birkaç gün boyunca yediklerimi izledikten sonra ekmek, et ve yağla yaşadığımı ve sebze, meyve ve süt ürünlerini çok ender tükettiğimi fark ettim. Neredeyse hiç su içmiyordum. Hayrete düştüm! Böylece programı özenle uygulamaya başladım. Her akşam yatmadan önce, gün içinde yediklerimi işaretliyordum. Hâlâ çok yiyordum, ama bunlar meyve ve sebze gibi, farklı türde yiyeceklerdi. Ağırlık kaldırmaya ve koşmaya da başladım. Bedenim hızla değişti ve taşımakta olduğum fazladan ağırlık birkaç ay içinde eriyip gitti. Birdenbire kendimi çok daha iyi hissetmeye başladım, bedenimle daha uyumluydum. Yavaş oyunculardan biriyken, sekizinci sınıfta futbol takımının en hızlı oyuncularından biri olmak beni bile şaşırttı.

Kendi adıma keşfettiğim gibi, fiziksel açıdan forma girmek, deneme-yanılma yoluyla öğrenilmesi gereken bir yetkinliktir. Genç yaşta öğrenirsen, hayatın boyunca sana hizmet eder. Fiziksel sağlığın duygusal sağlık üzerindeki etkisini asla hafife alma.

İşte, sağlığını günbegün iyiye götürecek, yaygın kabul gören on beslenme ilkesi:

Günün Yemekleri

1. Kahvaltı et.
2. Moda diyetleri deneme. Bunlar sürdürülemez. Geçici olarak kilo verirsin, ama uzun vadede hepsini, hatta daha fazlasını geri alırsın.
3. Her gün en az beş porsiyon meyve ve sebze ye. Yediklerini çeşitlendir. Hepsi iyidir. ★
4. Rafine un, pastaneden alınmış kek ve beyaz pirinç gibi işlenmiş tahıllar yerine yulaf, kahverengi pirinç ve tam buğday gibi tam tahıllar tüket.
5. Şeker, işlenmiş gıda, şekerli tahıl gevrekleri ve patates kızartması gibi kızarmış yiyecek tüketimini kısıtla.
6. Her gün et, tavuk, balık, yumurta, baklagiller ya da soya ürünlerinden en az iki porsiyon protein tüket.
7. Her gün yağsız ya da süzme peynir, yoğurt, dondurulmuş yoğurt ya da süt ürünlerinden en az iki porsiyon tüket.
8. Her gün sağlıklı yağlar tüket (balık, kuruyemiş, zeytinyağı, kanola yağı).
9. Kalorilerini yay. Bir oturuşta koca bir öğün yemektense gün boyunca küçük öğünler yemek daha iyidir.
10. BOL BOL su iç. ★

İyi beslenmenin yanı sıra egzersiz de şarttır. Endorfinleri duydun mu hiç? Bunlar beynindeki güçlü kimyasallardır ve iki şey yaparlar: ruh halini düzeltir ve acıyı keserler. Bil bakalım nasıl elde edersin bunları? Egzersiz yaparak. Şaşırtıcı değil mi? İstediğin zaman bedavaya doğal endorfin kafası yaşayabilecekken, uyuşturucuya kimin ihtiyacı var ki?

Herkes egzersiz yapmaya zamanı olmadığını düşünür. Aslında, *yapmamaya* zamanın yoktur. Egzersiz kendini daha iyi hissetmeni, daha iyi görünmeni ve daha uzun yaşamanı sağlar (henüz bu konuda endişelenmene gerek yok). *Time* dergisinin sağlık uzmanları, dengeli bir egzersiz programı için şu dört şeyi yapmanı öneriyorlar:

ZİHNİNİ TEMİZLE. *Yoga, Pilates ya da bir tür esneme, nefes alma ya da meditasyon bedeni gevşetir, sakatlanmalara karşı koruma sağlar ve kan dolaşımını artırır. Stresi azaltmak için haftada üç kez yap.*



KALBİNİ ÇALIŞTIR. *Yüz, hızlı yürüyüş yap, bisiklete bin, koş, kickbox ya da kalp atışlarını önemli düzeyde hızlandıracak bir aerobik egzersiz yap. Bunlar hem kalbine, akciğerlerine ve dolaşım sistemine yararlı olacak, hem de kalori ve beden yağı yakmanı sağlayacaktır. Haftada 3-5 kez, 20-60 dakika yap.*

KASLARINI GELİŞTİR. *Ağırlık kaldır, jimnastik ya da kaslarını tekrar tekrar esnetmeni sağlayan herhangi bir spor yap. Ağırlık kaldırmak bedenin daha fazla kalori yakmasını sağlar ve kemik kütlesini artırır. Haftada iki-üç kez, 20 ile 40 dakika arası ağırlık kaldır.*

ARA VER. *Güç egzersizi ve öteki zorlu egzersizler kas dokusunun yıpranmasına neden olur. Dinlenme dönemlerinde kaslar kendilerini onarıp yeniden geliştirir; iki gün üst üste aynı kas grubunu çalıştırmaktan kaçın.*

Yarış sporlarıyla uğraşıyorsan, yukarıdaki dört faaliyeti düzenli olarak yapıyor ve bu arada bol bol eğleniyorsun demektir.

Genel kural olarak, yarım kilo ağırlık yaklaşık 3.500 kaloriye eşittir. Yani bir haftada yarım kilo vermek istiyorsan, her gün aldığından 500 kalori fazlasını yakman gerekir (500 kalori x 7 gün = 3.500 kalori).

Sağlıklı beslenme ve egzersiz konusunda bilgi edin. Forma gir ve bunun sosyal, zihinsel ve ruhsal yönlerini nasıl geliştirdiğini gör. Dış görünümünü saplantı haline getirmekten ve ince olmaktan bahsetmiyorum. (Unutmadan söyleyeyim, hem iri hem de sağlıklı olabilirsin.) Sağlıklı olmaktan bahsediyorum. Önemli olan dışarıdan nasıl göründüğün değil, içeriden ne hissettiğindir.



KEMER TAŞI

On dört yaşındaki Leah, lise üçe başladığında yaşadığı zor zamanları paylaştı. Herkes dış görünüşe, kıyafetlere ve popülerliğe aşırı düşkün görünüyormuş. Leah kendini kabul edilmiş hissetmiyor ve kilolu olduğu için sık sık onunla dalga geçiliyormuş.

Birkaç ay sonra bazı arkadaşlar edinmiş ve hayatı çok daha iyiye gitmiş. Ama Leah'nın arkadaşlarının, onun istediğinden farklı bir yola yönelmeye başlamaları uzun sürmemiş. Hırpanice giyiniyor, kaba bir dille konuşuyor ve bağımlılık yaratacak maddeleri deniyorlarmış.

Bir akşam arkadaşlarıyla dolanırken Leah onlara bakıp şöyle düşünmüş: "Arkadaşlarım berduş gibi görünüyor. Ben de öyle mi görünüyorum?" Gelip onu alması için annesini aramış. O akşam cesurca, bu arkadaşlarla takılmayı kesmeye karar vermiş.

Sonraki birkaç hafta zor geçmiş. Artık onlarla takılmadığından eski arkadaşları Leah'ya düşman olmuşlar. Yemekhanede tek başına yemek utanç verici olduğundan, öğlen yemeğini genellikle tuvalet kabininde yiyormuş.

Ama dayanmış ve yalnızca birkaç ay içinde, onunla aynı standartları paylaşan ve en iyi yönlerini ortaya çıkaran yeni arkadaşlar edinmiş. Eski arkadaşlarından biri de gruptan ayrılıp Leah'yla takılmaya başlamış. Leah'nın özgüveni güçlenmiş ve kendi yolunu bulmaya başlamış. Tek bir akıllıca karar ne büyük bir fark yaratabiliyor!

Öyleyse, hangisi önce gelir? Özdeğerin yüksek olduğu için mi akıllıca kararlar verirsin, yoksa iyi kararlar verdiğin için mi özdeğerin yüksektir? Evet. İkisi de. "Yumurta mı tavuktan, yoksa tavuk mu yumurtadan?" diye sormaya benzer bu.

Akıllıca kararlar vermek, Özdeğer Zafer Takı'nın kemer taşıdır. *Bunu doğru yaparsan, öteki bütün yapı taşları yerli yerine oturur.* İşin komik yanı, hayatında vereceğin altıncı en önemli karar olan özdeğerini geliştirmek, önceki beş karar konusunda akıllıca davranmanın sonucudur. Akıllıca seçimler özdeğerini şu şekilde güçlendirir:

ÜST YOL KARARLARI	ÖZGÜVENİNİ NASIL GÜÇLENDİRİR
Okulda elinden gelenin en iyisini yap	• Daha çok şey öğrenir ve daha güçlü beceriler geliştirirsin • Annen-baban daha az başının etini yer
Sadık arkadaşlar seç ve sadık bir arkadaş ol	• Arkadaşların en iyi yönlerini ortaya çıkarır • Daha kolay arkadaş edinirsin.

Anne-babanla iyi geçin 	• Evde daha huzurlu olursun • Anne-babandan daha fazla destek görürsün
Akıllıca çık, bedenine saygı göster ve kendini koru.	• İyi bir itibarın olur • CYBH'ler, hamilelik ya da duygusal travma konusunda endişelenmezsin
Bağımlılıklardan uzak dur 	• Fiziksel açıdan daha iyi hissedersin • Hayatının kontrolü sende olur

Dünyanın toplumsal aynası, özdeğerin iyi görünümden ve popülerlikten geldiğini söyler. Gerçekteyse, sağlıklı özdeğer karakterden, yetkinlikten ve akıllıca seçimlerden gelir. *Harry Potter ve Sırlar Odası*'nda Dumbledore'un dediği gibi,

"Gerçekte kim olduğumuzu Harry, yeteneklerimizden çok, seçimlerimiz gösterir."

El Guapo'nu Yenmek!

Tüm zamanların en iyi filmlerinden biri olan *Üç Kabadayı*'da, iyi adamlarla El Guapo denen çılgın bir kötü adam arasında klasik bir çatışma yaşanır. Bir sahnede, kabadayılardan biri köylüleri El Guapo'ya karşı çıkmaya teşvik etmek için şöyle der: "Bir açıdan, hepimizin günün birinde yüzleştiği bir El Guapo'su vardır. Bazılarınınki utangaçlık olabilir. Bazılarınınkiyse eğitimsizliktir. Bizim El Guapomuz, bizi öldürmek isteyen iri yarı, tehlikeli bir adam."



Özdeğer söz konusu olduğunda, hepimizin yenilmesi gereken bir El Guaposu vardır. Seninki ne? İşte, sık rastlanan üç örnek:

- *İyi görünmediğimi düşünüyorsam, özdeğerimi nasıl geliştiririm?*
- *Sürekli hakaret görmek, aşağılanmak ve alay edilmekle nasıl başa çıkabilirim?*
- *Girdiğim bu depresyondan nasıl çıkabilirim?*



İYİ GÖRÜNMEDİĞİMİ DÜŞÜNÜYORSAM, ÖZDEĞERİMİ NASIL GELİŞTİRİRİM?

Rotem adında İsrailli bir çocuk yolladı bu soruyu bana. Ergenlik çağında tıpkı Rotem gibi hisseden bir başka İsrail vatandaşının öyküsünü anlatarak yanıtlayacağım. Onun adı Golda Meir'di.

Hiçbir zaman güzel olmadım. Bunun için üzüldüğüm zamanlar oldu; önemini anlayacak yaşa geldiğimde, aynaya baktım ve bunun asla elde edemeyeceğim bir şey olduğunu anladım. Sonra hayatta ne yapmak istediğimi buldum ve güzel olarak nitelenmenin artık benim için hiçbir önemi kalmadı. Güzel olmamanın gizli bir lütuf olduğunu ancak sonradan fark ettim. Bu beni iç kaynaklarımı geliştirmeye zorladı. Güzelliklerine bel bağlayamayan ve kendi başlarına bir şey yapmaları gereken kadınların avantajlı olduklarını anladım.

Golda Meir İsrail'in ilk kadın başbakanı oldu ve tüm zamanların en büyük liderlerinden biri olarak görülüyor. Peki, Golda özdeğerini nasıl güçlendirdi? Hayatta ne yapmak istediğini buldu ve birdenbire, güzellik o kadar önemli olmaktan çıktı. Sen de aynı şeyi yapabilirsin. Hayatta ne yapmak istediğini –hedeflerini, hayallerini ve amacını– anladığın anda, bu sana güç verir ve dış görünüşünü saplantı haline getirmezsin.

Tanıdığım ergenlerin neredeyse hepsi daha iyi görünmek ya da kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilmek istiyor. Şöyle şeyler duyuyorum:

"Burnum çok büyük."

"Tombul yüzlüyüm."

"Parmaklarım dolma gibi."

"Çok kısa boyluyum."

"KEPÇE KULAKLIYIM."

"Çok uzun boyluyum."

TRU.com'un bir anketinde ergenlere şu soru soruldu: Elinden gelseydi, kendinde değiştireceğin ilk şeyler ne olurdu?

KENDİNDE NEYİ DEĞİŞTİRİRDİN?

1. DAHA İYİ GÖRÜNÜMLÜ OLURDUM
2. DAHA İYİ ÖĞRENCİ OLURDUM
3. KENDİMDEN DAHA EMİN OLURDUM
4. DAHA İYİ BİR SPORCU OLURDUM
5. KIZ/ ERKEK ARKADAŞ EDİNİRDİM
6. DAHA POPÜLER OLURDUM
7. DAHA ÇALIŞKAN OLURDUM

İlk sıradaki yanıtın iyi görünüm olması hiç şaşırtıcı değil. Görünüşünü saplantı haline getirmeden olabildiğince iyi görünmeye çalış ve sana bahşedilen doğal özelliklerini geliştir. Hangi renklerin sende daha iyi durduğuna bak, hijyenine dikkat et ve sana yakışan bir saç stili bul. Güzel yönlerini takdir et. Ne de olsa herkes kendince güzeldir –ışıltılı mavi ya da koyu kahverengi gözler, narin bir çene, çıkık elmacık kemikleri, hoş bir burun, zarif kulaklar, ince parmaklar, geniş omuzlar, kaslı bacaklar, uzun kirpikler, dolgun dudaklar ya da sıkı kalçalar.

Bir zamanlar yüzü sivilce dolu, güvensiz bir yeniyetme olan yazar Susan Tanner, annesinin ona verdiği dersi hiç unutmamış. "Görünüşünü güzelleştirmek için elinden geleni yapmalısın, ama kapıdan dışarı adımını attığın anda kendini unut ve başkalarına odaklanmaya başla." Hepimiz için iyi bir tavsiye bu.

Unutma ki her zaman toplumsal aynaya bakarsan, kendini her zaman yetersiz hissedersin. Gerçek aynaya bakarsan, iç güzelliğin dış güzellikten daha önemli olduğunu fark edersin.

Audrey Hepburn, annemle babamın zamanında en göz alıcı, güzelliği ve tarzıyla ünlü Hollywood aktrislerinden biriydi. Sık sık şu güzellik tüyolarını paylaşırdı.

Güzellik Tüyoları

Çekici dudaklar için,
Nazik sözler söyle.
Güzel gözler için,
İnsanlarda iyi olanı ara.
İnce bir beden için,
Yiyeceğini aç insanlarla paylaş.
Güzel saçlar için,
Her gün bir çocuğa saçını okşat.
Duruş için
Asla tek başına yürümeyeceğini bilerek yürü.
İnsanlar onarılmaya, yenilenmeye, canlandırılmaya, ıslah edilmeye ve düzeltilmeye
Eşyalardan bile daha fazla ihtiyaç duyarlar
Kimseyi kenara atma.
Bir kadının güzelliği giysilerinde,
Vücudunun endamında ya da saçını tarayış biçiminde değildir.
Kadının güzelliği gözlerinden görülmelidir
Çünkü kalbinin girişi, sevginin yaşadığı yer orasıdır.

–Sam Levenson

SII/Sterling Lord Literistic. Inc. izniyle yayınlanmıştır, © 1973, Samuel Levenson

Yazar Neal Maxwell'ın gözlemiyse şöyle:

"kişinin içindekiler dışına yansısa ilginç olmaz mıydı? Böylece dünyanın asıl güzel insanlarının kimler olduğunu bilirdik."

Yeteri Kadar İnce Olamadan Öleceksin

İyi görünme ve kendimizi iyi hissetme arayışımızda lütfen aşırıya kaçmayalım.

... Şu kusma işini denedim... Her istediğimi yapabileceğimi düşünüyordum. "Kötü" listemdeki bir şeyi yediğimde ondan kurtulabilirdim. Yemeye başlamak, kendimi durduramamak ve iriyarı olmak gibi mantıksız bir korkum vardı. Belli bir kiloya inersem kendimi yeterince emniyette hissedip durabileceğimi sanıyordum. Tuhaf olan, tartının üzerindeki sayının asla yeterince düşük olmamasıydı...

Yeme bozukluğu olan biri işte böyle düşünür. Yeme bozukluğu, fiziksel ve duygusal açılardan sana zarar veren bir yeme alışkanlığı olarak tanımlanır. En sık rastlananları, *anoreksia nervosa* (kendini aç bırakma), *bulimia nervosa* (aşırı yeme ve ardından kusma) ve *tıka basa yeme bozukluğu*dur (kontrolsüzce aşırı yeme). On binlerce gencin bunlar yüzünden öldüğünü ya da öleceğini biliyor muydun? Aslına bakılırsa anoreksia nervosa, tüm psikolojik bozukluklar arasında en çok ölüme yol açanlardan biridir.



Milyonlarca gençte yeme bozukluğu var. Böyle birini herhalde tanıyorsundur. Belki sende de vardır. Bunlara hem kızlarda hem erkeklerde, hem zenginlerde hem yoksullarda, üç yaşında çocuklar ve doksan yaşında yetişkinler arasında rastlanıyor. En çok genç kızlarda görülüyor. Yeme bozukluğu yıllarca fark edilmeyebilir. Nihayet fark edildiğindeyse genellikle inkâr edilir ve tedavisiz kalır. Aile sorunları, depresyon, cinsel taciz ya da zayıf olma takıntısı gibi pek çok etmen buna katkı yapar.

Geleceği olan bir ergen olarak güçlü, sağlıklı bir bedene ihtiyacın var. Bellek kaybını, yönelim bozukluğunu, kabızlığı, kas zayıflamasını, kalp krizine neden olacak düzensiz ve yavaş kalp atışlarını, ya da aneroksianın neden olduğu herhangi bir başka semptomu göze alamazsın. Bu doğal olmayan, sağlıksız yaşam tarzının seni ele geçirmesine izin verme. Yeme bozukluklarından kurtulmak zordur ve hayatın boyunca sürebilir. İstediğin buysa, kilo vermenin sağlıklı ve doğal yolları var.

Şu anda bir bozukluğun varsa, yardım istemek için anne-babana, aile doktoruna ya da yerel bir destek grubuna başvur.



SÜREKLİ HAKARETE UĞRAMA, KÜÇÜMSENME VE ALAY EDİLME İLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM?

On altı yaşındaki Reese bu kez hedefi tutturmuştu. En azından, *o* öyle sanıyordu. Kayak yaparken kaybolup, kendini kimsenin girmesine izin verilmeyen Olimpiyat atlayış alanında buluşunu uzata uzata anlatırken, Brad sözünü kesti:

"Reese!" diye bağırdı. "Kapa çeneni! Aptalca öykün bizi ilgilendirmiyor. Hem biliyor musun? Sen çok konuşuyorsun!"

Herkes güldü. Reese rahatsız olmamış gibi davrandı, ama o gün içten içe öldü. Kendini aptal gibi hissetti ve geçmişte anlattığı öykülerden kaçının böyle sıkıcı olduğunu merak etti.

Ardından, o arkadaşlarının yanında söylediği her şeye aşırı derecede dikkat etmeye başladı. Onları rahatsız etme korkusundan, beraber takılır mıyız diye aramadı ve çok geçmeden onlar da aramayı kestiler. Sürekli, "Bir şey yapmak isterlerse beni ararlar," diye düşünüyordu. Hiç aramadılar. Sonunda bu arkadaşlıklar sona erdi ve özdeğeri büyük bir darbe aldı.

Bu tür şeyler hep olur, değil mi? Kaba bir yorum. Kırıcı bir söz. Dedikodu. Ve acı verir! Ağzımızdan çıkanlara hepimiz çok daha fazla dikkat etmeliyiz.

Okuldan nefret eden ortaokul öğrencisi bir kızla konuşmamı hatırlıyorum. Nedenini sordum. Gözyaşları içinde, "Çünkü doğum günlerinde sınıfımdaki bütün o kaba kızlar haince davranıyor ve bana hakaret ediyorlar. Dayanamıyorum artık," dedi,

Başına böyle bir şey gelirse ne yapabilirsin? Bunu yaşamış ve atlatmış kişilere sor. Hepsi aynı şeyi söyleyecektir sana. Joliet Township Lisesi'nden Bridget, haince sözlerle başa çıkmayı nasıl öğrendiğini paylaştı.

Orta üçteyken kendimi pek savunmazdım. Biri bana, "Ayakkabılarını beğenmedim," derse, ben hiçbir şey söylemezdim. Öylece otururdum. Sonra liseye başladım. Michelle gibi, olumlu bir etkisi olan arkadaşlarla takılmaya başladım. Michelle başkalarının onun için ne dediğine hiç aldırmaz. Neyse odur. Ondan hoşlanmıyorsan, bu senin sorunundur. Kendini savunman ve kendine güvenmen gerektiğini öğrendim. Şimdi biri, "Senin şu yönünden hoşlanmıyorum," derse, kendimi savunup bununla başa çıkacak cesarete sahibim.

Akıllıca bir tavsiye. Hem zaten başkalarının ne kadar az zamanlarını seni düşünerek geçirdiklerini bilseydin, düşüncelerine o kadar aldırmazdın.



GİRDİĞİM BU DEPRESYONDAN NASIL ÇIKABİLİRİM?

Depresyon o kadar çok kullanılmış bir sözcük ki, düşündüğümde bile depresyona giriyorum. Peki ne demek?

Depresyon iki şekilde tanımlanıyor:
1) Ruhsal çöküntü; iç sıkıntısı. 2) Psikolojik bunalım.

Rachel bunun ilk türünü, ruhsal çöküntüyü yaşamış.

Şu anda tüm hayatım beni strese sokuyor. Her zaman ya kaygılı, ya depresyonda ya da saldırganım. Hislerim karar veremiyor sanki! Bu beni gerçekten endişelendiriyor, çünkü bazen etrafımdakileri de etkiliyor. Örneğin evde kötü bir ruh halindeyken hıncımı ailemden çıkarıyorum ki bu doğru değil, çünkü onların bir suçu yok.

Depresyonun bu türünü, yaşamın normal iniş çıkışlarını, ya da birçok kişinin deyişiyle *hüznü* herkes yaşar. Pek çok şey böyle hissetmemize neden olabilir: Kız ya da erkek arkadaşından ayrılırsın, annenle baban taşınacağınızı açıklar ya da Pazar akşamı gelmiş, sen daha ödevlerine başlamamışsındır. İşte bu, insanı depresyona sokar! Ama bu his genellikle birkaç günden fazla sürmez.

İkinci tür, yani psikolojik ya da klinik depresyon çok daha ciddidir. Ve bazı cahil kişilerin sandığının aksine, keşke geçip gitse diyebileceğin bir şey ya da kişisel bir zayıflık belirtisi değildir. Bu tür depresyona, bir arkadaşın ya da aile üyesinin ölümü, yalnızlık, stres, cinsel taciz, kimyasal dengesizlik, madde kullanımı ya da aile sorunları gibi şeyler neden olur. Ulusal Ruhsal Hastalıklar Birliği'ne (NAMI) göre, bu tür depresyonun semptomları şunlardır:

- *Uyku, iştah ve enerjide büyük değişiklikler*
- *Bir zamanlar eğlenceli bulunan faaliyetlere karşı ilgisizlik*
- *Üzüntü, suçluluk, değersizlik, umutsuzluk ve boşluk hisleri*
- *Sürekli olarak ölüm ve intihar düşüncelerine kapılmak*



Bu semptomlardan herhangi birini sergiliyorsan, lütfen bil ki danışmanlık, beslenme, egzersiz, ilaç ya da bunların birleşimi sayesinde bunlar başarıyla tedavi edilebilir. Depresyona giren kişilerin yarısından azının yardım alması ise şaşırtıcı bir durumdur.

Grip ya da soğuk algınlığı gibi fiziksel hastalıklara hepimiz zaman zaman yakalanırız. Bazen doktora gider ve ilaç alırız. Bundan açıkça söz eder ve "Kendimi berbat hissediyorum," deriz.

Duygusal olarak da hastalanabilir ya da depresyona girebiliriz. Korkunç bir şey olur. Beynimizdeki kimyasallar yanlış ateşlenir. Umudumuzu yitiririz. Ama fiziksel hastalıkların aksine, zihinsel hastalıklardan söz etmeyiz. Damgalayıcıdırlar. Kendi kendimizi tedavi edebileceğimiz yanılgısıyla, doktora gitmez ya da ilaç kullanmayız. Akıl sağlığı uzmanı Sherri Wittwer bunu çok iyi özetlemiş:

**"Ruhsal hastalıkta utanılacak bir şey yoktur.
Astım ya da diyabet gibi hastalıklardan farklı değildir bu.
Tedavi işe yarar, iyileşmek mümkündür ve umut vardır."**

Bipolar bozukluğu, yani manik depresyonu olan Jake Short adında cesur bir genç, tedavi görene kadar hayatının nasıl bir kâbus olduğunu paylaştı bizlerle.

Okul en başından itibaren bana çok zor geldi ve öğrenmekte zorlandım. Çocukların hiçbiriyle ilişki kurmadım. Üçüncü sınıftayken bir akşam annemle babam, imla öğrenmem için cümle yazmama yardım ediyorlardı. Ne kadar çabalarsam çabalayayım yapamıyordum. O kadar üzgün ve kaygılıydım ki ağlamaya başladım. Daha sekiz yaşında olmama rağmen o soğuk, karlı gece evden kaçtım ve uzun süre etrafta dolandım. Sonunda öyle çok üşüdüm ki, eve döndüm. Annem ağlıyordu, neyin bana kendimi daha iyi hissettireceğini sordu. "Ölmek," dedim. O zaman, bende ciddi bir sorun olduğunu anladılar.

Böylece sosyal fobiler, dikkat eksikliği bozukluğu, ağır kaygı ve depresyon gibi farklı farklı sorunlar için yıllarca sürecek tedaviler başladı. Hayatım terapi ve ilaçlarla doluydu.

Beşinci ve altıncı sınıflarda iyice kötüleşmeye başladım. Okuldan kaçıyor, kendimi kesiyor ve herkesten saklanıyordum. Ciddi bir sorunum olduğunu biliyordum, ama kimse bana yardım edemiyordu. Annemle babam çılgına dönmüştü. Doktorum sürekli ilaçlarımın dozunu artırıyordu ve uyanıp okula gitmek zorunda olmaktan çok korktuğum için bütün gece uyanık kalıyordum. Hâlâ ödevlerimi yapamıyor ve yere yatıp yuvarlanıyor, kafamı tutarak, "Bu kara şey yine içimde," diye bağırıyordum.

Sonunda bir tedavi merkezine götürüldüm ve yeni psikiyatrım doğru teşhisi koydu: Bipolar bozukluk. Bütün o yıllardan sonra sorunumun ne olduğunu nihayet öğrenmek büyük bir rahatlama sağladı. Tüm ilaçlarımı kesip yeni ilaçlar verdi. Bunları bir süre kullandıktan sonra kendimi daha iyi hissetmeye ve yavaş yavaş düzelmeye başladım. Okul hâlâ zorluyordu beni, ama düzelip hayatımı geri almaya başladığımda, katlanılabilir hale geldi.

İnsanların önünde konuşmak gibi, daha önce hiç yapmadığım şeyleri yapmaya başladım. Hatta 13 yaşımdayken, ruh sağlığı konusunda tartışılmakta olan bir yasa tasarısı için Capitol'de meclis üyeleri önünde konuştum. Anlattıklarım sayesinde tasarı kabul edildi. Ruhsal hastalıklar konusunda konuşmayı ve benim gibi insanlara yardım etmek için yapabileceğim her şeyi yapmayı sürdüreceğim. Hastalığım diyabetten pek farklı değil. Sadece benim kimyasal dengesizliğim beynimde, onlarınki ise pankreaslarında.



İntiharı aklından geçirdiysen ya da yaşayıp yaşamaman önemli mi, diye düşünüyorsan, lütfen beni dinle:

Dışarıda seni seven biri var. Sevgili yaşam adına lütfen dayan. Hiçbir şey göründüğü kadar karanlık değil. Kötü bir grip geçirdiğinde yapacağın gibi, hemen biriyle konuş ve hissettiklerini anlat. "Kendimi cidden hasta hissediyorum. Bana yardım edebilir misin?"

Dido acıyla başa çıkma konusunda, umut vaadi içeren bir şarkı yazmış. İşte, o şarkının bir parçası:

"Geliyorum perdeleri açmaya
Artık saklanamazsın burada
O şiş gözlerini kurula
Artık kalamazsın burada

Yarının yeni bir gün olduğunu duymak istemezsin belki
Ama güneşi yeniden göreceksin, söz veriyorum sana
Mutluluğa giden tek yolun neden acı olduğunu soruyorsun bana
Güneşi yeniden göreceksin, söz veriyorum sana..."

SEE THE SUN (GÜNEŞİ GÖR)
Sözler ve Müzik: DIDO ARMSTRONG © 2003 WARNER/CHAPELL MUSIC LTD (PRS)
Tüm hakları WB MUSIC CORP. idaresindedir. Tüm Hakları Saklıdır. İzin Alınarak Kullanılmıştır.

Aileden birinin ölümüyle baş etmek, yoksulluğu aşmaya çalışmak ya da büyük bir fiziksel engelin üstesinden gelmek gibi daha bir sürü El Guapo'dan bahsedebiliriz. Ama genellikle hepsinin çözümü aynı olduğu için bunu yapmayacağız.

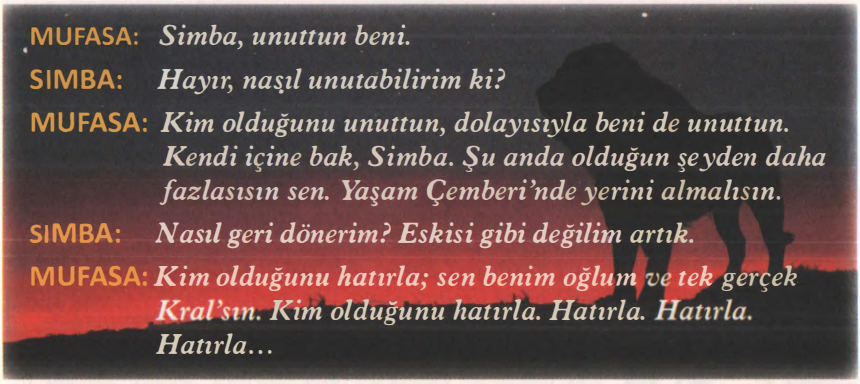
KONTROL EDEBİLECEĞİN ŞEYLERE ODAKLAN,
GERÇEK AYNAYA BAK
VE UMUDUNU YİTİRME.

ELMAS TARLALARI

Yıllar önce Russel Conwell, "Elmas Tarlaları" başlıklı bir konuşmasında, eski Pers ülkesinde yaşamış Ali Hafid adında bir çiftçinin öyküsünü anlattı. Elindekilerden memnun olmayan Ali elmas aramak için tarlasını satıp ailesini terk etmiş. Sonraki birkaç yıl boyunca Filistin ve Avrupa'da dolaşmış, sonunda İspanya kıyılarına ulaşmış. Yıllarca süren arayışından sonra beş parasız, kalbi kırık ve bitip tükenmiş olan Ali, kendini okyanusa atıp boğulmuş. Sonradan, sattığı çiftliğin Golconda, yani dünya tarihinin bilinen en büyük elmas madeni alanı olduğu anlaşılacaktı. Ali yurdunda kalıp kendi arazisini kazsaydı, elmas tarlalarını bulacaktı.

Ben de bu kitabı okuyan her biriniz için işte böyle hissediyorum. İçinizde tonlarca doğal yeteneğin, deyim yerindeyse elmas tarlalarının bulunduğuna ve başka bir yere bakmanıza gerek olmadığına inanıyorum. Kendi arazinizi kazın, yeter.

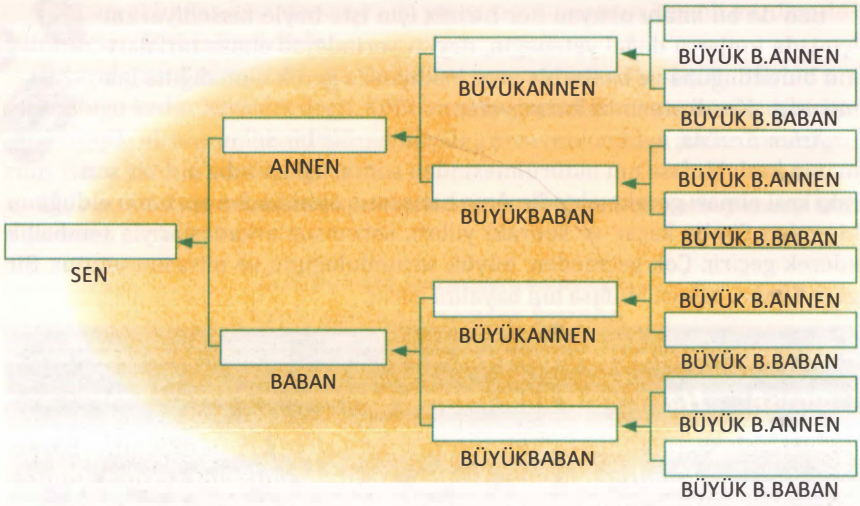
Aslan Kral'da, aynı noktayı vurgulayan harika bir sahne vardır. Ormanın kralı Mufasa'nın öldürülmesinden sonra, oğlu Simba'nın bir sonraki kral olması gerekmektedir. Ama babasının ölümünden sorumlu olduğunu hisseden Simba kaçar ve sonraki yılları, sorumsuz arkadaşlarıyla tembellik ederek geçirir. Çok geçmeden, büyük sorumluluğunu ve mirasını unutur. Bir gece Simba, babası Mufasa'nın hayalini görür.



Umarım, *sen* de gerçekte kim olduğunu hatırlarsın. Umarım, geçmişte yaptığın harika şeyleri, örneğin yüreğinin peşinden gittiğin, bir hedefe ulaştığın ya da birine son derece nazik davrandığın zamanları hatırlarsın. Umarım, gelecek için hayallerini ve umutlarını hatırlarsın. Umarım, kendi ailen kadar, büyük insan ailesinin de bir parçası olduğunu hatırlarsın.

Aslına bakarsan, ailen elinin altındaki en iyi özdeğer kaynağı olabilir. Belki de, "Sen deli misin? Kardeşlerime katlanamıyorum ve annemle babam sürekli başımın etini yiyorlar," diye düşünüyorsun. Bazı ailelerin sorunlu olduğunu kabul ediyorum, ama çoğu gayet iyidir. Annen ya da kız kardeşin canını sıksalar bile, onlar senin kanındandır ve bir ölüm-kalım meselesi olduğunda senin için her şeyi yaparlar. New Jersey'in Paterson kentinden Latoya, "Bazen erkekler sana kendini özel ve değer verdikleri tek kişiymişsin gibi hissettirirler," dedi bana. "Kızların birçoğu buna ihtiyacı olduğunu hisseder. Ama annem beni seviyor, babam da beni seviyor, bu yüzden doldurulacak büyük bir boşluk yok."

Günümüzde internette şecere çıkarmak moda oldu. Bak bakalım, aşağıdaki tabloya üç kuşak atanı yazabilecek misin. Önce kendi adını yaz, sonra anne-babanın, sonra büyükanne-büyükbabanın, sonra da büyük büyükanne-büyükbabanın. Takılırsan, annen-babandan ya da büyükannen-büyükbabandan yardım iste.



Soyunu ne kadar iyi tanıyorsun? Büyükannen, büyükbaban ya da onların anne-babaları hakkında öyküler anlatabilir misin? Ergenlik çağındayken durumları nasılmış? Bahse girerim ki hepinizin soyunda büyük bir rol modeli olabilecek birileri vardır. Geniş aileni tanımak sana bir kimlik, ait olma ve değer duygusu kazandıracak. Tıpkı Simba gibi, senden çok daha büyük bir şeyin parçası olduğunu göreceksin. Tek bir kişinin kuşaklar boyunca yaratabileceği iyi ya da kötü yönde büyük etkiyi de göreceksin.



IŞIĞININ PARLAMASINA İZİN VER

Bu bölümün başında yazar Marianne Williamson'dan alıntı yapmıştım. O alıntının ikinci yarısı şöyle:

"Tanrı'nın çocuklarından birisin sen. Küçük oynaman bu dünyaya hizmet etmez. Başkaları senin yanında güvensizlik hissetmesinler diye küçülmenin aydınlatılmış bir yanı yoktur. Hepimiz, çocuklar gibi parlamak için yaratılmışız. Tanrı'nın içimizdeki görkemini belirgin kılmak için doğmuşuz. Yalnızca bazılarımızın değil, herkesin içindedir bu. Ve kendi ışığımızın parlamasına izin verdiğimizde, farkına varmadan başkalarına da aynısını yapma iznini verirmiş oluruz."

Bazı ergenler güçlü bir özdeğerle doğmuş gibi görünseler de, çoğunun bu konuda çalışması gerekir. Yapabileceklerin hakkında bir fikir edinmen yıllar alabilir. Uyanıp da, "Vay be, ben iyi ki benim," demezsin. Ama sana söz veriyorum, bu *olacak*. Gerçek değerinin görünüşünle ya da popülerliğinle hiç ilgisi yok. İnanılmaz potansiyele sahip bir insan, kaderin bir çocuğu olmanla ise çok

ilgisi var. Hiçbirimiz bir başkasından daha az ya da daha fazla değerli değiliz. Hepimiz eşitiz ve hepimiz son derece değerliyiz! Bu nedenle kendini erkek kardeşinle, kız kardeşinle ya da arkadaşınla kıyaslayıp, onlardan daha aşağı ya da üstün hissetmene gerek yok. Diş tellerin varsa ne olmuş, sivilcelerin varsa ne olmuş, sosyal açıdan beceriksizsen ne olmuş? Sonuçta iyi olacaksın. Büyük mucit R. Buckminster Fuller'ın uyardığı gibi, toplumsal aynanın seni eşsiz armağanlarından yoksun bırakmasına asla izin verme:

"Tüm çocuklar dâhi olarak doğar; her 10.000 çocuktan 9.999'u yetişkinler tarafından hızlıca, farkına varılmadan dehalarından uzaklaştırılır."

Özgedeğerinin güçlenmekte olduğunu nasıl anlarsın?

- *Başkalarının senin için ne düşüneceklerinden daha az endişelenirsin.*
- *Daha fazla hizmet edersin.*
- *Bir engelle karşılaştığında daha çabuk toparlanırsın.*
- *Kendini daha huzurlu hissedersin.*
- *Aşağıdaki öyküdeki Cody gibi, başkalarının başarılarından mutlu olursun.*

Kiefer arkadaşlarına anlatmak için sabırsızlanıyordu! Üç yıldır çok çalışmış ve sonunda eyalet takımına girmişti! İnanamıyordu! Emin olmak için, başka adların yanında kendininkini de bulduğu gazeteyi tekrar tekrar okudu.

Arkadaşı Brett, gazeteyi elinden kaptı. "Hey, Eyalet takımı mı bu? Bizim okuldan kim girmiş?" Kiefer gülümseyerek, Brett'in onun adını görmesini bekledi.

*Şaşkınlıkla yüzünü buruşturan Brett, "**NE!** Eyalet takımına sen mi girdin, Kiefer?" diye sordu. "Ciddi mi bunlar? Niye **SENİ** seçmişler ki?"*

Kiefer sadece, "Bilmiyorum," diyebildi, yüzündeki gülümseme silindi. Kendini aptal gibi hissetti ve arkadaşının tepkisi onu çok incitti. Bunu hiç beklememişti.



*Ama birkaç dakika sonra, haberi yeni duymuş olan Cody koridorda heyecan patlaması yaşadı! "**YAŞASIN! EYALET TAKIMI, Kiefer!** İnanılmaz bir şey bu! **SEN BUNU HAK ETTİN, DOSTUM!**" Kiefer'ı tutup havaya kaldırdı, salladı ve ikisinin de yüzü kocaman bir gülümsemeyle aydınlandı. Birbirleri adına gerçekten mutlu olan iki sadık arkadaş olarak kutlama yaptılar.*

GÜNDELİK SEÇİM

Özdeğere sahip olmanın her gün yapacağın bir seçim olduğunu unutma. *Deseret Morning News*'un Sevgili Harlan köşesinde şunu okudum:

Sevgili Harlan,

Ben itici olmakla baş etmek için tavsiyeye ihtiyacı olan bir üniversite öğrencisiyim. Fazla kiloluyum ve kilo vermeye çalışıyorum; biraz başarı kaydettim. Şişmanlık ve (bir dermatologun yardımıyla tedavi etmeye çalıştığım) akne yüzünden tenimde kocaman çatlaklar var. Yüzümde ve göğsümde bazı akne izleri var.

Şu ana dek kimseyle çıkmadım. Sevgili adayı olarak göz ardı edilmemek hoş olurdu. Bu duygularla nasıl başa çıkarım?

İmza, Maskeli

Sevgili Maskeli,

Bu hafta sonu (alışveriş merkezinde) biraz araştırma yaptım ve birbirlerine âşık onlarca bozuk tenli, kalın belli ve derisinde çatlaklar olan çift gördüm. Sonuç: seni engelleyen o izler değil; kendin engelliyorsun! Kendini göz ardı etmeye öyle alışmışsın ki, kimseye şans tanımıyorsun.

Bunu şöyle tersine çevirirsin: harika nitelikler edinmeye çalış. Her ay iyi bir nitelik ekle (egzersiz yap, boy göster, gönüllü işler yap, dinlemeyi öğren vb). 12 ayda 12 iyi niteliğin olacak ve bu böyle devam edecek. Ne kadar çok iyi nitelik edinirsen, gülümseyecek o kadar çok şeyin olacak.

Sen çekicisin. En iyisine layıksın. Bugün kendini seversen, başkaları da yarın ve sonsuza dek seni sevmeyi öğrenirler.

Peki sen hangi yolu seçeceksin, üst yolu mu, alt yolu mu? Gerçek aynaya bakarak, karakter ve yetkinliğini geliştirerek ve kendini sürmekte olan bir iş olarak kabul ederek, üst yolu seçmeni tavsiye ederim.

Sağlıklı bir özdeğer geliştirmek, hiç canın yanmayacak ya da güvensizlik hissetmeyeceksin anlamına gelmez. Yalnızca, hayatın yoluna çıkardığı mikroplarla savaşacak güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olacaksın demektir. Şeftali gibi ol. Şeftalinin dışı tatlı ve lezzetlidir, ama içinde sert bir çekirdeği vardır. Sevgi vermekten ve almaktan, açık ve kırılgan olmaktan korkmamalıyız. Zaman zaman incinebiliriz, ama altta sağlam, şaşmaz, kırılmaz bir özümüz olduğundan, bununla başa çıkabiliriz.

Umarım kısa süre sonra üst yolda görüşürüz!



• • • AZ SONRA • • •

Son bölüm korsanlar ve hobitlerle ilgili. (Tuhaf bir birleşim, değil mi?) Aynı zamanda kısa bir bölüm. Üç sayfa sonra işin bitecek. Tebrikler!

BEBEK ADIMLARI

1. Audrey Hepburn'ün "Güzellik Sırları"nı kopyalayıp, aynana yapıştır.
2. Birisi sana hakaret ettiğinde, Pee-wee Herman'ın şu ünlü sözüyle karşılık ver: "Senin öyle olduğunu biliyorum, ama ben neyim?" Bunu yaptığında tokadı yemeye hazır ol.
3. En iyi yetenek ve becerilerinin listesini yap. Şimdi bu listeye, geliştirmek istediğin bir şey daha ekle.

   Geliştirmek istediğim yeni yetenek ya da beceriler:



.....

.....

.....

4. Gelecek sefer işi batırdığında dört-kat ilkesini dene: Hatanı dört katıyla telafi et.
5. Arka arkaya beş gün, ihtiyacı olan birine küçük bir hizmet yap. Bunları tamamladıkça kutucukları işaretle ve kendini ne kadar iyi hissettiğini gör.

   ☐ 1. Gün ☐ 2. Gün ☐ 3. Gün ☐ 4. Gün ☐ 5. Gün
6. Hayatının en anlamlı başarısı ne? Ona ulaştığında kendini nasıl hissettiğini yaz.

.....

.....

.....

7. Bir doğruluk günü belirle. Bir gün boyunca her işinde tam anlamıyla dürüst ol. Yalan söyleme, kopya çekme, abartma, dedikodu yapma. Verdiğin tüm sözleri tut. Bunun seni nasıl bir bütün gibi hissettirdiğini gör.



8. İnandığın beş şeyi yaz.

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

9. Arka arkaya üç gün boyunca kaç porsiyon sebze ve meyve yediğini say. Beş ya da daha fazla porsiyon yemiyorsan, diyetinde değişiklik yap.



Sebze ve meyve porsiyonu

1. Gün .....
2. Gün .....
3. Gün .....

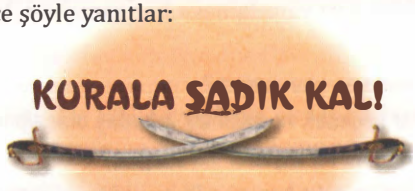
10. Hayatında vereceğin ilk beş en önemli kararı iyice düşün: Okul, Arkadaşlar, Anne-baba, Çıkma, Seks, Bağımlılıklar. En çok hangisiyle boğuşuyorsun? Bugün o alanda daha iyi kararlar vermeye başlamayı aklına koy.



KURALA SADIK KAL

Uğrunda Savaşmaya Değer!

Karayip Korsanları'nda hiç unutulmayacak, harika bir sahne vardır. Her şey darmadağın olacak gibi görünürken, korsanlardan biri Kaptan Jack Sparrow'a ne yapacaklarını sorar. Kaptan (kendisi pek takdir edilecek biri olmasa da, repliği güzeldir!) basitçe şöyle yanıtlar:



Korsan kesinlikle anlar, **"Ha evet, kural!"**

Kaptan Sparrow'un aklında farklı bir kural bulunduğuna emin olsam da, bu kitapta "kurala sadık kal", karşılaştığın her yol ayrımında akıllıca kararlar ver ve kolay ya da popüler olmasa bile, doğru olduğunu bildiğinden şaşma, demektir. Ve yoldan çıkarsan, hemen geri dön.

Keşke sana şu andan itibaren hayatta her şeyin çok güzel olacağını söyleyebilseydim. Ama öyle olmayacağını ikimiz de biliyoruz. Bunaltıcı ve kendini



kötü hissettiğin günler yaşayacaksın. Bazen her şey dağılıyormuş gibi görünecek. Bu tür durumlarda "kurala sadık kal." Vicdanını, yani bir arkadaşına kötü davrandığında suçluluk duymana, annene iyi davrandığında ise içinde bir sıcaklık hissetmene neden olan sağduyunu dinle. O seni doğru yola götürür. Neden bahsettiğimi biliyorsun. Evet dostum, kural!

İnsanlar yıllardır şunu tartışıyor: "Kim olduğunu genlerin mi belirler? Yoksa çevren veya yetiştirilişin mi?" Benim yanıtım: İkisi de değil.

KİM OLDUĞUNU SEÇİMLERİN BELİRLER

Genlerin ve yetiştirilişin seni derinden etkilese de, sen seçimlerin nedeniyle sensin. Seçim kuralları!

Ergenlik yıllarında vereceğin ve gelecekte seni ya batıracak ya çıkaracak altı temel karar olduğunu unutma. Yolunu seçmekte özgürsün. Bu kitabı okuduktan sonra, aşağıdaki soruları yanıtlamaya her zamankinden daha hazır olacağını umuyorum.

1. **Eğitimim konusunda ne yapacağım?**
2. **Ne tür arkadaşlar seçecek ve nasıl bir arkadaş olacağım?**
3. **Annem ve babamla ne tür ilişkiler kuracağım?**
4. **Kiminle çıkacağım ve seks konusunda ne yapmayı seçeceğim?**
5. **Sigara, uyuşturucu, pornografi ve bağımlılık yaratan diğer şeyler konusunda ne yapacağım?**
6. **Özdeğerimi güçlendirme konusunda ne yapacağım?**

LÜTFEN AKILLICA SEÇ
SÖZ KONUSU OLAN KENDİ HAYATIN

Üst yolu seçmen, bugün mutlu ve sağlıklı olmana, ayrıca yirmili, otuzlu yaşlarına ve sonrasına hazırlanmana yardım edecek. Hazır derken, ayarlı, tam olarak hazırlıklı, ayakta, hızlı, donanımlı, düzenli, yola koyulacak durumda olmanı kastediyorum. Kim istemez ki bunu?

Bazılarınız, "Keşke bu kitabı yıllar önce okusaydım. Bu kararların bir kısmında işi çoktan berbat ettim," diye düşünebilirsiniz. Bil ki, hatalarından ders alıp doğru yola dönmek için **asla çok geç değil**. Tekrar ediyorum, ister 15'inde ol, ister 19'unda ya da 25'inde, yön değiştirmek için asla çok geç değil. Bunu yaparsan, geçmişte yaşadıkların aslında sen ve başkaları için bir lütuf olabilir.

Başlangıçtan itibaren üst yoldan ayrılmazsan daha iyi olur elbette. Ne de olsa akıllı insanlar kendi hatalarından, gerçekten akıllı olanlar ise başkalarının hatalarından ders alır. Zaten üst yoldaysan, başkalarını yargılamak yerine, elini uzatıp aynısını yapmalarına yardım et. Okulu bırakmak üzere

olan ya da uyuşturucu kullanan bir arkadaşının üzerinde iyi bir etkin olsun. Kim bilir, ihtiyaç duyduğu, hayatını kurtaracak kişi belki de sensin.



KURALA SADIK KAL!

Dünyamızda çok fazla nefret, şiddet ve bunaltıcı olay var ve başını kuma gömmek çok kolay. Ama cesaretini kaybetme; her yerde iyilik ve güzellik de var. *Yüzüklerin Efendisi* üçlemesinde, her ikisi de bitip tükenmiş ve umudunu yitirmek üzereyken, Frodo'yla Sam arasında geçen konuşmayı hatırlıyorum.

SAM: *"Büyük öykülerdeki gibi, Bay Frodo. Gerçekten önemli olan öykülerdeki gibi. Hepsi karanlık ve tehlike doluydu. Bazen sonunu bilmek istemezdin. Çünkü sonu nasıl mutlu olabilirdi ki? Bu kadar çok kötü şey olurken dünya nasıl eski haline dönebilirdi? Ama nihayetinde, bu gölge gelip geçici bir şey. Karanlık bile geçecek. Yeni bir gün gelecek. Ve güneş parladığında, daha berrak parlayacak. Seninle kalan öyküler, bunlardı. Bunun bir anlamı vardı. Nedenini anlayamayacak kadar küçük olsan bile.*

"Ama ben anladığımı sanıyorum, Bay Frodo. Şimdi biliyorum. O öykülerdeki kişilerin geri dönmek için pek çok fırsatları oldu, ama dönmediler. Yola devam ettiler. Çünkü bir şeye tutunuyorlardı."

FRODO: *"Biz neye tutunuyoruz, Sam?"*

SAM: *Bu dünyada iyiliklerin de olduğuna, Bay Frodo. Ve onların uğrunda savaşmaya değer!"*

Aynı fikirdeyim. Bu dünyada iyilikler de var ve onların uğrunda savaşmaya değer. Tüm kalbimle senin iyi ve uğrunda savaşmaya değer biri olduğuna inanıyorum. Dahası, gelmiş geçmiş en iyi ergen kuşağı olduğunuza da inanıyorum. O nedenle yazdım bu kitabı.

Evet, her şeyin sonundayız. Kitabı bitirdiğin için seni tebrik ederim (yoksa yalnızca karikatürlere mi baktın?) En derin başarı dileklerimi sunuyorum sana. Kitap okumaya devam et. Beynin gıdasıdır kitap, biliyorsun. Ve yazar P. J. O'Rourke'un şu sözlerini asla unutma:



TEŞEKKÜRLER

Bir yazar arkadaş, "Senin gölge yazarın kim?" diye sormuştu bana. Alındım. "Gölge yazar mı? Niye gölge yazar kullanayım ki?"

Gerçek şu ki ben yazmayı seviyorum ve bu kitabın tamamını IBM ThinkPad'imde yazdım. Bunu söyledikten sonra, her yazarın bildiği gibi, bir kitabın kotarılabilmesi için bir orduya gerek vardır. Ben de bu kitabı mümkün kılan o orduya teşekkür etmek istiyorum.

Annie Oswald, bu projeye başından sonuna dek liderlik ettiğin için teşekkür ederim. Ergenlere yardımcı olma ve bir fark yaratma tutkun her günümü aydınlattı. Öyküler topladığın, görüşmeler yaptığın, odak grupları kurduğun, araştırmaları derlediğin, muhteşem alıntılar bulduğun, gerekli izinleri aldığın, doğrudan geribildirimlerde bulunduğun ve daha pek çok şey yaptığın için teşekkürler. Herkes sürekli, seninle çalışmayı ne kadar çok sevdiğini söylüyor bana. Ben de seviyorum.

Kız kardeşim Cnythia Haller, teşekkür ederim. Arkadaşlar, Çıkma ve Seks ve Özdeğer bölümlerinin başlangıç taslaklarını yazdığın için teşekkürler. Esin kaynağı oldun! Kitabın her yerinde senin parmak izlerin ve etkin var ve herkesten daha fazla öyküyle katkıda bulundun. Gerçekten büyük bir yazarsın. Sen olmasan bu kitap şimdikinin yarısı kadar bile iyi olmazdı.

Sayfa düzenlemesi, illüstrasyonlar, resimler, renkler ve kitabın genel görünüm ve hissi için The FaQtory'deki ekibin tamamına teşekkürler. Yaratıcı yönetmen Ray Kuik'e, sanat yönetmeni Bob Gair'e, proje yönetmeni Jasper Jonker'a ve illüstratör Eric Olson'a özellikle teşekkür ederim. Sizinle çalışmak harikaydı, çocuklar. Kanadalı olsanız da, birer dâhisiniz. Çok iyi iş çıkardınız!

Mark Pett, bu kitaptaki karikatürlerin çoğunu düşündüğün ve çok sayıda illüstrasyon ve bant-karikatürle katkıda bulunduğun için teşekkür ederim. Benzersiz mizahın, bazı çok ağır konulara güldürünün rahatlığını getirdi. *Lucky Cow* adındaki çizgi dizini umarım ülkedeki gazetelerin hepsi yayınlar.

Güzel eşim Rebecca, sarsılmaz desteğin ve üç yıllık dönem boyunca hiç yakınmadığın için sana teşekkür ederim. Nihayet bitti! Yeniden çöpü çıkarmaya başlayabilirim artık.

Jean Crowter, son dakikada verdiğin olağanüstü editörlük desteği için teşekkür ederim. Seni sonsuza dek başkalarına tavsiye edeceğim.

Kız kardeşim Maria, her bölümü gözden geçirip önemli katkılarda bulunduğun için teşekkürler. (Çıkma ve Seks hariç tabii, çünkü bunlar seni çok mahcup etti!)

Deborah Burkett, Deb Lund ve Greg Link, onayların alınması ve kitabın pazarlanması konusundaki büyük yardımlarınız için teşekkür ederim.

Dominick Anfuso, Wylie O'Sullivan ve Simon & Schuster'daki diğer kilit oyuncular, sabrınız ve projeye olan inancınız için teşekkür ederim.

Dupree-Miller'dan (kitap temsilcim) Shannon Miser-Marvin ve Jan Miller'a, bu kitabı yazmamı teklif ettikleri için teşekkür ederim.

Odak gruplarına katılan, görüşmeler yapan ve katkı sağlayan pek çok okula –ve idarecilerine, öğretmenlerine ve öğrencilerine– kocaman teşekkürler. Özel teşekkürlerim şu kişilere:

- Gary DeLuca ve Ohio'daki Allen East Lisesi'nin öğrencileri.
- Sherri Stinson ve Metro Nashville Kamu Okulları'nın Topluluk Kariyer Merkezi.
- Jennifer Williams, Susan Warline, Norm Emmets, Erica Gillespie ve Ohio'daki Hilliard Darby Lisesi'nin öğrencileri.
- Tony Contos, Marie Blunk, Cathe Ghilain, Susan Graham, Kelly Manning-Smith, Emily Petronio ve Illinois'daki Joliet Township Lisesi'nin öğrencileri.
- Liz Whitsom ve Kentucky'deki Warren Central Lisesi'nin öğrencileri.
- Dave Baret ve Tennessee'deki Millington Central Lisesi'nin öğrencileri.
- James Lynch ve Pennsylvania'daki Snyder Ortaokulu'nun öğrencileri.
- Jennifer Suh ve Güney Kore'deki Daewon Yabancı Lisesi'nin öğrencileri.
- David Downing, Mrs Van Dine ve çokkültürlü edebiyat sınıfı ve Long Beach, California'daki Millikan Lisesi'nin öğrencileri.
- Kay Cannon ve Layton, Utah'taki Northridge Lisesi'nin öğrencileri.
- Denise Hodgkins ve Utah Vadisi Eyalet Koleji 7 Alışkanlık derslerinin öğrencileri, özellikle de: Ben Hicks, Amanda Pledger, Sophia Iacayo, Martin Palmer, Rachel Turner, Brandon Beckham, DeAnna Stock, Michelle Chappell, Kimberly Schultz, Curtis Walker ve Jason Ormond.

Kristin Bloodworth, Rahip Barbara Roby ve Winschester, Virginia'daki Braddock Sokağı Birleşik Metodist Kilisesi'nin ergen üyelerine duyarlı bir konuda odak grubu oluşturdukları için teşekkür ederim. Özellikle de Lindsey Shrimp, Frankie Welton, Erin Gardner, Eric Fisher, Rachel Carson, Chris Gardner, Danielle Brown, Glen Carson, Taylor Hoffman, Heather Gronlund, Taylor Hodges, Willy B. Hawse, Amber Brill ve Nick Adams'a teşekkürler.

Odak gruplarına katılmak için iki yıl boyunca Cumartesi sabahları erkenden evime gelen Utah Vadisi Lisesi öğrencilerine kocaman teşekkürler. Özellikle de Dane Anderson, Cameron Bench, Nicolas Blosil, Charles Bohr, Jarrett Burge, McKinlee Covey, Tyler Davis, Elise Fletcher, Jake Glenn, Joey Gunnell, Hank Hillstead, Celeste Huntsman, Aaron Jaynes, Ellen Jaynes, Justin Karoly, Janna Mills, Shannon Mills, Chriss Moon, Cody Naccarato, Shannon Nordin, Chelsey Olsen, Metta Oswald, Cameron Robinson, Natalie Robison, Jessica Sagers ve Keli'i Wesley'e teşekkürler.

Çeşitli biçimlerde katkıda bulunan FranklinCovey uluslararası ofislerinin hepsine teşekkürler.

Harika bilgiler sağladıkları için Vickie-Jean Mullins'e ve Florida Sağlık Bakanlığı'na (greattowait.com) teşekkür ederim.

İrlanda'dan Greg Fox'a, Luison Lassala'ya, Filistin'den Doug Hart'a, Moğolistan'dan Sainbayar Beejin ve sınıf arkadaşlarına, Barbara Muirhed'e, Heather Seferovich'e, anneme (merhaba, Anne!) ve kız kardeşim Catherine dahil çok sayıda gence geribildirim, editoryal yardım, öyküler ve çok daha fazlasını sundukları için teşekkürler.

Tavsiyeleri, öyküleri ve görüşleriyle katkıda bulunan, tüm dünyadan başka pek çok gence de teşekkürler.

FRANKLIN COVEY HAKKINDA

Sean Covey FranklinCovey'de Baş Ürün Mühendisi'dir. FranklinCovey'deki misyonumuz, insanlarda ve her yerdeki örgütlerde mükemmelliğe olanak sağlamaktır. Mükemmel kurumların elde ettiği sonuçların şunları kapsadığına inanıyoruz:

- *Sürdürülebilir üstün finansal performansa ulaşmak*
- *Son derece sadık müşteriler yaratmak*
- *Kazanmaya dayalı bir kurumsal kültür geliştirmek*
- *Ayırt edici bir katkı sağlamak*

Bireysel etkliliğe, liderlik geliştirmeye ve odaklanma ve uygulamaya yol açan süreçler yoluyla, kurumların bu sonuçlara –öngörülebilir ve ölçülebilir bir biçimde– ulaşabileceğine inanıyoruz.

Franklin Covey'de (NYSE:FC), çok çeşitli sektörlerdeki küresel müşterilere danışmanlık ve eğitim, verimlilik araçları ve değerlendirme hizmetleri sunuyoruz. Müşterilerimiz Fortune 100 listesinin %90'ını ve Fortune 500 listesinin %75'ten fazlasını, ayrıca tüm dünyadan binlerce küçük-orta ölçekli şirketleri kapsıyor. Kurumlar ve bireyler ürün ve hizmetlerimize kurumsal danışmanlık ve eğitim, lisanslı müşteri yöneticileri, halka açık atölye çalışmaları, kataloglar, web siteleri ve perakende satış mağazaları ağı yoluyla erişiyorlar.

FranklinCovey'in dünya çapında 28 dilde, 39 ofiste ve 95 ülkede profesyonel hizmet sunan 2000'den fazla yardımcı ortağı bulunuyor.

FranklinCovey ürünleri ve hizmetleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için, www.franklincovey.com ya da www.7habits4teens.com sitelerini ziyaret edebilirsiniz.

Hizmet ve Ürünler

- *xQ anketi ve soruları (liderlerin ve kurumların odaklanma becerilerini değerlendirmeleri ve ilk önceliklerini uygulamaya geçirmelerine yardımcı olmak için)*
- *Uygulamanın 4 Disiplini konusunda danışmanlık hizmetleri*
- *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı İmza Programı*
- *Odak: En Yüksek Önceliklerinizi Hayata Geçirme konulu çalışma atölyesi*
- *Liderliğin 4 Rolü konulu çalışma atölyesi*
- *İş zekâsı: CEO Neleri Bilmenizi İster konulu çalışma atölyesi*
- *FranklinCovey Planlama Sistemi*
- *Outlook için PlanPlus (planlama ve programlama yazılımı)*
- *Yazma Avantajı, Sunum Avantajı ve Toplanma Avantajı konulu çalışma atölyeleri*

FranklinCovey Okulunuzun Mükemmelliğe Ulaşmasına Yardım Etsin

İnsanlar "iyi" okullardan bahsettiklerinde, aynı tanımlamalar defalarca gündeme getiriliyor gibi görünür: Kaliteli eğitim, iyi öğretmenler, etkili yönetici liderlik... peki ama bir okul iyi olmaktan mükemmel olmaya doğru nasıl ilerler?

Binlerce okul, bölge ve toplulukla ilişkilerimiz sayesinde, eğitimcilerin karşılaştığı zorlukların birçoğunu anlıyoruz: Öğrenci başarısı, kazanma kültürünün oluşturulması, toplumsal beklentilerin değişmesi ve veli/topluluk ilişkisi. Bu alanların hepsinde daha iyi sonuçlar elde etmek için tasarlanan kanıtlanmış programların geniş bir tayfı sayesinde FranklinCovey, okulunuzu sadece iyi değil, mükemmel hale getirmenize yardımcı olabilir.

FranklinCovey'inkilerden daha güçlü programlar var mıdır, bilmiyorum."
– Dr. Pedro Garcia, Metropolitan Nashville Devlet Okulu Bölgesi

Bütüncül, içten dışa bir yaklaşım benimseyen FranklinCovey Hizmetleri, tüm dünyadaki okullarda elde edilen sonuçları çarpıcı bir biçimde iyileştirdi:

- *Akademik Preformans Endeksi puanlarını üç yıl içinde %18 oranında artırdı*
- *Okulu bırakma oranlarını dört yıl içinde %20'den %4,7'ye düşürdü*
- *İleri seviye programlarına yerleştirme ve üniversiteye hazırlık derslerindeki öğrencilerin sayısını önemli bir oranda artırdı*
- *Okula devam ve mezuniyet oranlarını artırdı*

MÜKEMMEL BİR OKULUN ÖZELLİKLERİ

Franklin Covey'in Eğitim Hizmetleri mükemmel okulun şu sonuçlara ulaşmasını sağlıyor:

- ***Sürdürülebilir üstün performans*** *– Mükemmel okullar sınav sonuçlarını, mezuniyet ve üniversiteye devam etme oranları sürekli artırıyor.*
- ***Kazanma kültürü*** *– Mükemmel okullarda, başka yerler yerine o okulda çalışmayı tercih eden öğretmenler bulunuyor.*
- ***Ayırt Edici Katkı*** *– Mükemmel okullar akademik açıdan güçlü ve duygusal açıdan uyumlu, toplumla bir fark yaratmaya hazır öğrencileri mezun ediyor.*

- ***Müşteri Sadakati*** *– Mükemmel okullar öğrenciler, veliler, topluluk ve diğer önemli paydaşlar arasında sadakat yaratıyor.*

FranklinCovey, şunlar sayesinde bir mükemmellik temeli inşa etmenize yardım edebilir:

- *Etkili öğrenciler*
- *Etkili öğretmenler ve yöneticiler*
- *Okulun en önemli hedeflerine odaklanma ve uygulama*



OKULUNUZU MÜKEMMELLİK YOLUNA SOKUN

Yukarıda sıralanan programlar hakkında daha fazla bilgi edinmek ya da Franklin Covey hizmetlerinin okulunuzun emsalsiz sonuçlara ulaşmasına nasıl yardım edebileceğini öğrenmek için, bedelsiz olarak uluslararası 001-801 342-6664'ü arayabilir ya da www.franklincovey.com veya www.7Habits4Teens.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.



Covey Klasikleri

Bir Covey klasiği, Covey ailesi tarafından replikleri gündelik sohbetlerde sık sık kullanılacak kadar çok izlenmiş olan, genellikle eski bir filmdir; çoğunlukla tuhaftır, her zaman ödül kazanmış filmlerden değildir, ama kimin umurunda; bunlar doğası gereği bağımlılık yaratan, görülmesi şart filmlerdir.

Geleceğe Dönüş (tüm dizi)
Güzel ve Çirkin (Disney)
Ben-Hur
Noel Hikâyesi
Çılgın Noel
Kurtlarla Dans
Ölü Ozanlar Derneği
Kirli, Çürük ve Adi
Sonsuza Dek
İlk Şövalye
Acar Hafiye
Bugün Aslında Dündü
Cennet Beklesin
Evde Tek Başına
İnanılmaz Aile
Indiana Jones (tüm dizi)
Çılgın Dünürler (1979)
Şövalye
Hayat Güzeldir
Aslan Kral
Küçük Prenses
Yüzüklerin Efendisi (tüm dizi)
Nehirden Gelen Adam
Zor Baba
Benim Tatlı Meleğim
Gönüllü Kahraman
Napolyon Dinamit
Görünmezlik Formülü
Güvertede
Karayip Korsanları
Prenses Gelin
Kanlı Kıta
Unutulmaz Titanlar
Rocky (tüm dizi)
Eski Zamanlardaki Gibi
Şanghaylı Kovboy
İşaretler
Bizim Gibi Casuslar
Yıldız Savaşları (tüm dizi)
On Emir
Trinity Kardeşler
Üç Kabadayı
Adamım Tommy
Uzaktaki Anılar
Peki Ya Bob?
Aşka Vakit Yok





SEAN COVEY, bireylerin ve kurumların mükemmelliğe ulaşmasına yardım etmeye kendini adamış, dünya çapında bir kuruluş olan FranklinCovey'de Inovasyon ve Ürünler bölümünün kıdemli başkan yardımcısıdır. Sean, BYU'dan İngilizce diplomasıyla mezun oldu ve daha sonra Harvard İşletme okulunda MBA yaptı. BYU'da oyun kurucu olarak başlayarak, takımını iki final maçına götürdü ve çok sayıda onur ödülü aldı.

Forth Down and Life to Go ve *Etkili Gençlerin 7 Alışkanlığı* adlı kitapların yazarı, genç ve yetişkin gruplarına hitap eden popüler bir konuşmacı olan Sean'ın en çok sevdiği şeyler arasında sinemaya gitmek, Meksika yiyecekleri yemek, yazmak, kısa filmler çekmek, çocuklarla oynamak, motora binmek, kâğıt toplar atmak yer alıyor. "Bir kere genç olursun, ama sonsuza dek olgunlaşmadan kalabilirsin," deyişine sadık kalan Sean, Eşi Rebecca ve çocuklarıyla birlikte Rocky Dağları'nda yaşıyor.

"Her şeyi kapsayan bu denli yaratıcı ve esinlendirici bir kitap ender bulunur." – LARRY KING

FranklinCovey
THE ULTIMATE COMPETITIVE ADVANTAGE

ZOR ZAMANLARDA AKILLICA SEÇİMLER YAPMAK

Günümüz gençleri tarihte hiç olmadığı kadar çetin zorluklarla karşı karşıya: Akademik stres, anne-babayla iletişim, medya bombardımanı, çıkma oyunu, taciz, zorbalık, bağımlılıklar, depresyon, akran baskısı vb. Üstelik bu zorluklarla boğuşurken yaptıkları seçimler geleceklerini ya kurtaracak ya batıracak.

Sean Covey gençlere, bilgiye dayanan akıllıca kararlar verebilmeleri için tavsiyelerde bulunuyor. Dünyanın dört bir yanındaki ergenlerden gelen gerçek hikâyeleri kullanarak, okulda başarılı olmanın, iyi arkadaşlar edinmenin, anne-babayla iyi geçinmenin, çıkma ve seks sorunlarıyla baş etmenin, özsaygıyı güçlendirmenin ve daha pek çok şeyin yollarını gösteriyor.

İçerdiği karikatürler, esinlendirici alıntılar ve eğlenceli testlerle bu kitap, gençlerin ergenlik yıllarını sağ salim atlatmakla kalmayıp, başarılı olmalarına da yardım edecek vazgeçilmez bir kaynak niteliğinde.

"Etki altında kalmamak ne kadar zor olsa da, bunun dikkate değer bir kitap olduğunu çekinmeden söyleyebilirim. Eğlenceli ve esinlendirici. Ergenler, onları yetiştirenler, eğitenler ve onlara yol gösterenler tarafından mutlaka okumalı."
– STEPHEN R. COVEY, **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı** adlı kitabın yazarı

"Sean Covey günümüzde ergenlerin karşılaştığı zorluklar ve büyük bir fark yaratan seçimler konusunda güçlü görüşler sunuyor."
–JOHN GRAY, **Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs**'ten adlı kitabın yazarı

2016 THG 761738 FAE

ISBN 978-975-434-545-2

VARLIK