

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/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Ayşe Özgener

SONRA KONUŞURUZ

Psikoloji



**Söze dökemediklerimizi
içimize dökeriz**



Ücretsiz PDF Kitap Arslvi - <https://rantey.org>

Sonra konuşuruz... Ne çok söyleriz bu cümleyi... Ama o "sonra" bir türlü gelmez ve sonraya bıraktıklarımız içimizdeki kumbarada birikir. Söze dökemediklerimizi içimize dökeriz.

Dargınlıklarımızı ve kızgınlıklarımızı paylaşmadığımızda, hepsini içimizde yaşadığımızda, karşımızdakinin bundan haberi bile olmaz. Hepimizin iyi bildiği o hikâyedeki gibi tavşan dağa küser ama dağın tavşanın ona küstüğünden haberi olmaz. İşte tam da bu yüzden sorunlarımızı çözmek için iletişimi etkili kullanmalıyız. Ne de olsa sorunsuz bir hayat olamayacağına göre sorunlarla baş etme kapasitemizi artırmalıyız. Çünkü baş ettikçe baş edebilme inancımız da artar ve giderek anlarız ki başımız dertte değil, dertlerimiz başımızdadır.

İnsana dair sorunların çözümü yine insandır. İnsana dair dediğimiz zaman önümüze çok çeşitli bir menü çıkar; işte bu kitaptaki yazılar benim o menünün içinden seçtiklerim!

Uzman Psikolog ve Aile Danışmanı Ayşe Özgener'in kaleminden insana, hayata, kullandığımız ve kullanmadığımız kelimelere, iletişim ve ilişkilere dair büyük farkındalıklar yaşatacak bir kitap...

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 24



Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-5998-7



Doğan
novus

Uzman Psikolog ve Aile Danışmanı **Ayşe Özgener** 1976'da İzmir'de doğdu. 1994 yılında Özel İzmir Amerikan Lisesi'ni, 1998'de Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirdi. 2000 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği formasyonunu tamamlayarak "Nöropsikolojik testler ve çocuklarda oyun terapisi eğitimleri" sertifikası aldı. 2013 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans programından mezun oldu. Öncelikli çalışma alanları; ergen, aile, aile-içi, kişilerarası ilişki ve iletişim sorunları, çağdaş psikoterapötik süreçler, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri, çocuk ve kadın hakları, eğitim psikolojisi ve engelli bireyler psikolojisidir. Özgener insana ve hayata dair mesleki yazılar yazmaya devam etmektedir. *Uçak Dolusu Zihinler* adlı kitabı 2016 yılında yayımlanmıştır. Edebiyata, dil ve felsefeye özel bir ilgi duyan Ayşe Özgener, evli ve iki çocuk annesidir. İzmir'de kurucusu olduğu "Bir Danışmanlık Merkezi"nde çalışmalarını sürdürmektedir.

Sonra Konuşuruz

SONRA KONUŞURUZ

Yazan: Ayşe Özgener

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mart 2019

2. baskı / Mart 2019 / ISBN 978-605-09-5998-7

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

B.O.S.B. Mermerciler Sanayi Sitesi 10. Cad. No. 15 Beylikdüzü - İSTANBUL

Tel. (212) 422 79 29

Sertifika No: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 89 16

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

Sonra Konuşuruz

Ayşe Özgener



Anneme ve babama...

İçindekiler

Giriş / Rota yeniden oluşturuldu	13
1- İnsana dair	15
2- Hayata dair	121
3- Kelimelere dair	161
4- İletişim ve ilişkilere dair	235
5- Ebeveyn olmaya dair	245

Giriş

Rota yeniden oluşturuldu!

Nereye gittiğimiz kadar arabayı nasıl kullandığımız da önemli. Çoğunlukla terapistten bizim için şoförlük yapmasını isteme hatasına düşüyoruz. Halbuki terapist şoförlük yapmaz; hele ki navigasyon hiç değildir! Peki, terapist bir navigasyon olsaydı bize nasıl bir yön gösterirdi acaba? Birlikte biraz hayal kuralım mı?

Diyelim ki yolda kalbimizi kıran kişiyi gördük: “Ahmet’i görünce ilk çıkıştan kaç!” Kadim dostumuz Ayşe’yle rastlaştık: “Ayşe iyi biri; ona doğru 300 metre ilerle, o senin varış noktan. Ulaştın mı, işin tamam!” Veya iki kişi kavga ediyor ve biz aralarında kaldık: “Kavşaktaki ikinci çıkıştan çık ve olay mahallinden uzaklaş!” Böyle mi derdi acaba?

Senaryoyu değiştirelim biraz: Hayat tarzımızdan memnunuz ve kendimizi huzurlu hissediyoruz. “Dümdüz ilerle, hiçbir yere sapma!” Veya Ahmet’in bizi üzdüğünü unutup yeniden onunla olma hayalleri kuruyoruz: “50 metre sonra ilk çıkıştan çık ve arkana bakmadan kaç!” Böyle mi yönlendirirdi?

Navigasyon sisteminde beni en çok gülümseten cümle nedir biliyor musunuz? “Rota yeniden oluşturuldu!” Bu gerçekten iyi bir haberdir! Yani yoldan çıksak bile başka bir hesaplamayla doğru yolu bulma şansımız var demektir. İşler istediğimiz gibi gitmese de yeni bir rota oluşturup bir daha deneyebiliriz. Hayatın da böyle bir yolculuk olduğunu düşünün!

Bir de adres konusunda uyarır bizi sistem: Adres kalbimizde yazıyordur ama biz aklımızla bulmaya çalışırız: “Eksik adres girdiniz, yeniden deneyin!” der. Arama bölümüne istediğimiz adresi yazabiliriz elbette ama neyi aradığımızı bilirsek! Yani navigasyona yanlış adres girersek bizi yanlış yere götürür. Terapide de açık ve kendimize karşı dürüst değilsek işin içinden çıkamayız.

Terapist bir navigasyon sistemi olsaydı, bize böyle yön gösterirdi ama değildir. Öncelikle adresin doğru olduğundan emin olmalıyız; sonra o adrese ulaşmaya çalışmalıyız. Yani İzmir’e gitmeyi isterken adrese İstanbul yazdıysak daha çok rotadan çıkarız. Hata bizdedir; bunu fark edip yeni bir rota oluşturmaya bakmalıyız! Rotamızı biz çizeriz çünkü dünya durur, biz döneriz, budur bizim maceramız!

İnsana dair



Sağlık sadece bedenin hasta olmaması değil, hem beden hem de ruhsal olarak bir bütün halinde iyi olma durumudur. Bireyin kendisiyle, yakın ilişkilerle katıldığı gruplarla, bugünle ve gelecekle bağı çok önemlidir. Ruh sağlığı, kişinin bedensel, ruhsal, sosyal iyilik hali ve yaşamdan zevk alabilme kapasitesidir. İnsana dair her şey konumuzdur ve insanı anlamlandırma çabamız hep vardı ve hep sürecektir. Giderek zorlaşan yaşamlarımızda ruhsal dayanıklılığı artırmak için çalışmak, sevmek ve mizah duygusu kazanmak çok önemlidir. Ve elbette iletişim. Bunca zaman içinde gördüm ki sorunlar hep sonraya bırakılıyor. Sonraya bıraktıklarımız içimizdeki kumbarada birikir. Sonranın sonu gelmiyor. Söze dökemediğimiz ve “sonra konuşuruz” dediğimiz her şey içimizde konuşulmak için sırasını bekler. Sorunsuz bir hayat olamayacağına göre sorunlarla baş etme kapasitemizi artırmalıyız. Baş ettikçe baş edebilme inancımız da artar ve giderek anlarız ki başımız dertte değil, dertlerimiz başımızdadır. İnsana dair sorunların çözümü yine insandadır. İnsana dair dediğimiz zaman önümüze çok çeşitli bir menü çıkar; bunlar da benim o menünün içinden seçtiklerim!

Çıkarın kâğıtları, yazılı yapacağım!

“Yazmasam deli olacaktım” demiş Sait Faik. Ne kadar da doğru! Peki, sadece yazarlar mı yazı yazar? Yazı yazmak bir meslek midir yoksa herkes yazabilir mi? Küçüklükten itibaren, yazıya, “Çıkarın kâğıtları yazılı yapacağım” sözüne, kâğıda, kaleme, defterlere, küçücük ellerle harıl harıl yazmaya tepkiliyiz. Çünkü çoğumuz için yazı demek, yazılı demek, sınav demektir. Yazı yazmanın çağrışımları ise hep okul yıllarına aittir! Sınav kaygısı yaşamış, okulda sürekli yazarak not almış, notla ödüllendirilmiş ya da cezalandırılmış olduğumuz için çoğumuzun kalemle pek arası yoktur. İki satır bir şey yazmamız gerekse bile, sıkıntı çeker, yerimize yazacak birini aramaya başlarız.

Kendi okul yıllarıma gidiyorum da kompozisyon yazmak, başlı başına bir işti. Ben yazmayı çok severdim, öğretmen bazen derste, bazen de ödev olarak konular verip kompozisyon yazmamızı isterdi. Bir heyecan, özenerek başlardım yazmaya. Ama hatırlıyorum da, öğretmenin istediği tasvir yapma zorunluluğunun hayal gücümü kısıtladığını düşünürdüm hep...

“Çocuklar, içinizden ne geliyorsa yazın, bugün konu vermiyorum” demezdi öğretmen. Halbuki konu olmadan, serbest çağrışımla yazılanlar insanın iç dünyasını kurcılar. İnsan yazacak bir konu bulmaya çalışır. Kalemi kâğıdı eline alınca, aklı, kalbi, dökülmeye başlar. Kâğıtlara, aklıyla, kalbiyle, dökülmeye başlar. Ama böyle değildi iş-

te... Öğretmen kâğıdı alır, yazdıklarımı kırmızı kalemle işaretler, not verir, sonra da kâğıdı iade ederdi. Düş kırıklığı yaşırdım. En çok da, öğretmenin değerlendirdiği, bunu yaparken her yerini kırmızı kalemle işaretlediği kâğıdıma üzüldüm. Oysa kompozisyon kâğıdımı bir heyecan elime aldığımda hep 10 beklerdim! İnsan nedense kendi yazdıklarını o yaşlarda pek beğeniyor. Mesela öğretmen, “Olmamış, kısa yazmışsın” dediğinde nedenini anlamakta zorlanırdım. Zira bir çocuğun yazdığı kısacık bir yazının içeriği çok yoğun olabilir.

Yaş ilerledikçe, insan kendine karşı daha eleştirel, daha kontrolcü bir tutum takındığı için yazdıklarını beğenmemeye başlıyor. Çocukken aklına her geleni yazabiliyorken, büyüdükçe yazdıklarını defalarca silebiliyor. Öğretmen devreden çıktığında insanın kendi içindeki sıfırcı öğretmen devreye giriyor. Yazdıklarını mükemmeliyetçi anlayışa teslim ediyor.

Kalem silgiye yeniliyor.

Dolayısıyla, yazdıklarımız nota tabi olunca, yazıdan küçük yaşlardan itibaren soğumaya başlıyoruz. “Aman bana yazı deme” diyen büyüklere dönüşüyoruz. Hâlâ yazma sevgisini koruyanlara çılgın gözüyle bakıp anlamakta zorlananlar var.

Gelelim yazmanın faydalarına! Kendimizi sözel olarak ifade edemediğimizde yazmak çok iyi bir çözümdür. Tüm terapilerin ayrılmaz bir parçasıdır yazmak; yeter ki yazmaktan soğumuş bir danışanı yeniden yazması için yüreklendirebilirim. Ben birine yazmasını tavsiye ettiğimde, çoğunlukla bir dirençle karşılaşıyorum. Ama şimdi düşünüyorum da bu, çoğu insanda “ödev” hissi uyandırıyor. Okul yıllarında kalan, not alma, sınanma, beğenilmeme kaygısı ortaya çıkıyor, doğal olamıyorlar. Halbuki yazıya dökülenlerde çok şey saklıdır. Duyguların dile dökülemediği durumlarda onların bir kalem aracılığıyla kâğıda dökülmesi başlı başına bir terapidir.

Yazmaya başladık mı, içimizin sesine tercüman oluruz ve aklımızdan geçenlerin farkına varırız. Söyleyemediklerimizi

söyler, içimizi hafifletiriz. Unutmayalım ki yazı yazmak yazmak olmak demek değildir, en iyisini değil en doğalını yapsak yeter. Yazdıklarımızı yayınlamak zorunda değiliz; kendimize saklamamız bile duygularımızı dökebilme amacına hizmet eder. Sayfalarca yazmamız gerekmez, bazen küçük bir duyguyu not almamız bile onun ağırlığını hafifletir.

Ben de en çok duygularım yoğun olduğunda bir şeyler karaladığımı fark ettim. Kendime yaptığım en iyi terapinin bu olduğunu söyleyebilirim. Duygularımla zihnimde boğuşacağıma, başlıyorum onları yazmaya! Yazdıkça arkası geliyor, bazen birkaç gün sonra okuduğumda kendi yazdıklarımaya şaşıyorum. Kimi zaman çok beğeniyorum, kimi zaman “saçmalamışım” diyerek gülüp geçiyorum. Ama bildiğim tek bir şey var, o da yazmış olmanın bana iyi geldiği!

Mesela şimdi tam da “Yazmasam delirecektim” ruh halindeyim. Oturdum; yazdım, yazdım... Size de hatırlatmak istedim. Lütfen yazın. Hislerinizi, düşüncelerinizi, hayata dair her şeyi yazmaya alışı. Yazdıkça hafiflemeyi alışkanlık haline getirirseniz, kendinize özel bir terapi yöntemi keşfetmiş olacaksınız!

Herkes kendi psikolojik çöplüğünü süpürse!

Farkında mısınız, bu aralar herkes çok gergin, adeta patlamaya hazır bir bomba gibi dolaşıyor. Sağımda, solumda, önümde, arkamda empatiden uzak, sırtlarında öfke taşıyan, yüzleri asık insanlar dikkatimi çekiyor. Kimini sokakta, kuyrukta, sinemada, markette gözlemliyorum ama onlara en çok da trafikte rastlıyorum. Trafik canavarlarından bahsetmiyorum. İçinde biriktirdiği öfkesini trafikte seyrederken hiç tanımadığı insanlara yönlendiren, toleransı sifra inmiş kişilerden söz ediyorum.

Geçen sabah otoyolda giderken solumdan giden iki sürücü, arabalarını kenara çekip kavga ettiler. Neden mi? Olma-

sı gereken bir hızla sol şeritte yol alan araç, olması gerekenden daha yavaş bir hızla sol şeridi işgal eden araçtan yoluna devam etmek için ısrarla izin istedi. Selektör uyarısıyla sollamayı başaramayan sürücü önündekine iyice yaklaştı ve korna çalmaya başladı. Sol şeridi hatalı şekilde kullanmasına rağmen, bu sürücü arkasından gelene çok sinirlendi. Az ileride, trafik ışıklarında arkasından gelen arabanın önünü kesti, öfkeyle araçtan indi ve “Sabah sabah yarış mı yapıyoruz?” diye bağırdı. Trafik kurallarına uygun şekilde yol alan sürücü, diğer sürücüye haklı olduğunu, hızına göre orta şeritte olup solu kendisine bırakması gerektiğini söylemeye çalıştı. Bu tartışma, yeşil ışık yanmasa ve arkada kalan arabalar kornaya basmasa fiziksel bir kavgaya dönüşecekti. İş yerime vardığımda ise balkona çıkmış, bir şey seyreden insanlar gördüm. Nereye bakıyorlar derken, yolun ortasından bağırışmalar geldiğini fark ettim. Orada da başka iki sürücü bilmem hangi sebeple kavgaya tutuşmuştu.

Lütfen kişisel yaşamınızda size yük olan şeyleri dışarıda tanımadığınız insanlara öfkenizi yönlendirerek çözmeye çalışmayın. Herkes kendi önündeki çöpü temizlerse, toplu bir arınma sağlamış oluruz. Hadi lütfen bu yazıyı okuyan herkes kendi içinde birikmiş, psikolojisini olumsuz etkileyen çöpleri temizlemeye başlasın!

Sol şeritten gitmenin psikolojisi

***Önemli olan hangi hızda gittiğiniz değil,
uygun şeritte gidiyor
olmanızdır.***

Konu trafikten açılmışken sol şerit üzerine bir gözlemi-
mi de paylaşmak istiyorum. Dikkatimi çekiyor, ister otoyol
olsun ister tali bir yol olsun herkes sol şeritten gitmek isti-
yor. Sanırım kimisi için sol şeritte araba kullanmanın tra-
fik kurallarından öte özel bir anlamı var. Hepimizin bildiği
gibi trafik kurallarına göre hız sınırını aşmadan, ancak di-
ęer taşıtlara göre daha hızlı gidecek olan sürücüler sol şeridi
kullanır. Bunu, insanın başkalarının sınırını çiğnemedен is-
tediği kadar çılgın yaşama hakkına benzetiyorum ben. Göz-
lemlerime göre ise bazı kimseler, hızlı gitmeseler bile hep
solda olmak istiyor. Bunu da hayatta hep ön planda olma ar-
zusuna benzetiyorum. Durum veya şartlar ne olursa olsun,
kattıkları emek az bile olsa, yani sağ şeritteki bir arabanın
hızında bile olsalar solda gözükmeyi seviyorlar. Bazılarının
sürekli sol şeridi kullanmalarının sebebi “Ben hızlıyım, be-
ni geçemezsin, en iyi benim” düşüncesiyle hareket etmeleri-
dir. Arkadan gelen onun önüne geçmek isterse de, bunu bir
prestij kaybı gibi algılıyor ve geçit vermemek için direnme-
ye başlıyor. Hız sınırının üzerinde bir hızla gitmek için ga-
za basarak, aracının hız kapasitesini zorlamak pahasına sol-
da kalmak için direniyor. Aynı şekilde hayatta da bazı kişi-

lerle o kadar çok yarış halindeyiz ki bazen yeterli olmayan kapasitemizi zorlayarak bir konuda bizden daha iyi olan biriyle gereksiz bir savaşa giriyoruz. Kimileri ise kuralları ihlal ettiğinin bilincinde bile değil, sadece alışkanlıkla arabasını sol şeritten sürüyor. Öyle ki sağa geçmesi için korna çalarak uyardığımızda dahi üstüne alınmıyor. Bu kişiler muhtemelen özel hayatlarında da birçok şeyin farkında olmadan, başkalarının uyarılarını duymadan, öylesine alışkanlıklarına göre yaşıyorlar. Kimi ise trafik kurallarını ihlal ettiğini bildiği halde, “Bana kimse karışamaz, canımın istediği şeritten, istediğim hızda giderim, ister yol veririm, ister vermem” mantığıyla sol şeride tapulu malı muamelesi yapıyor. Biz arkada sinirimizden çatlasak da, hiç durmadan selektör yapıp, korna çalsak da bilerek ve inatla bize yol vermiyor. Sağa çekilip bize yol vermeyi gururuna yediremiyor. Aynı şekilde hayatta da hatasını kabul etmeyen, yaptığı yanlışsı kendine hak görüp uyarılara kulaklarını tıkayan insanlar mevcut.

Hayat da çok şeritli bir yolculuk olduğuna göre trafikte yol alır gibi kimi zaman yavaş, kimi zaman ortalama bir hızda, kimi zaman da hızlı olmakta fayda var. Önemli olan hangi hızda gittiğimizden çok uygun olan şeritte gidiyor olmamızdır. Yaşamınızda trafik olmadan, seri akan, önünüzün tıkanmadığı ve sizin de başkalarının önünü kesmediğiniz iyi yolculuklar dileğiyle...

Hayat boyu bizi bekleyen ve bitmeyen sorular

***Kendimize bile sormadığımız
sorular varken başkalarını sorgulama
rahatlığı nereden geliyor?***

Hayat sürekli sorularına cevaplar bulmaya çalıştığımız bitmeyen bir sınavdır. Sorular kimi zaman bildiğimiz yerden gelir kimi zaman ise hiç çalışmadığımız yerden... Bazı sorular vardır ki herkese yakın çevresinden ve şaşmaksızın aynı sıralamayla gelir. Bu sorular bebeklikten itibaren yakın çevremizin hakkımızda merak ettiği, ilgi duyduğu konulara yöneliktir. Bir bebekle ilgili ne tür sorular gelebilir mesela? “Uyuyor mu, yürüdü mü, konuştu mu, iştahlı mı?..” Bu sorular yeni anne olmuş birine sıklıkla yöneltilir. Çocuk biraz büyüüp okul çağına geldiğinde ise akla yeni sorular gelir. “Hangi okula gidiyor, okulu seviyor mu, çalışkan mı, dersleri nasıl?..” Yani çocuğun okul hayatına dair onlarca soru...

Genç kızlık/erkeklik dönemlerinde ise bu sorular gençlerin özel alanlarına yönelir. “Sevgilin var mı bakayım senin?” ya da “Beğendiğin biri var mı?” Muhatabı, bu sorulardan birine evet cevabı verirse arkasından onlarca soru daha gelir. Gençler hayatları hakkında biraz daha üstü kapalı konuşmayı seçtikleri için meraklı kişiler onlara cevaplarından yete-

rince tatmin olmaz. Gençlik dönemi tamamlanmaya başladı-
ğında, hele ki üniversite eğitimi de tamamlandıysa en sevi-
len soru olan “Sen ne zaman evleneceksin?” sorusu sahneye
çıkır. Kim bilebilir ki ne zaman evleneceğini? Cevaplaması
oldukça zor sorulardır bunlar; soranlar acaba bunun farkın-
dalar mıdır, merak ederim.

Sanmayın ki evlendiğimizde rahatlayacaklar ve bu sorula-
rın arkası kesilecek. Önce “Evlilik nasıl gidiyor?” sorusu sah-
ne alacak. Mesela bu soruya nasıl cevap verilir? Ne anlatsın
bu sorunun muhatabı? Nasıl kavga ettiklerini mi yoksa na-
sıl mutlu olduklarını mı? Evlenmek yetmez demiştik. Belirli
bir süre geçmiş ve ortada hâlâ çocuk yoksa beklenen soru ge-
cikmez. “Eeee, çocuk ne zaman? Hadi artık bir bebeğiniz ol-
sun, yakışır size.” Çiftleri en rahatsız eden durumlardan biri
de budur. Onlara bir bebek ısmarlanmıştır ve özel hayatları-
na bir müdahale olmuştur.

Çiftin bir çocuğu olmuş ve biraz büyümüşse bu sefer et-
raftan yeni siparişler gelir. “Hadi artık ikinciye doğur.” Ay-
nı cins iki çocuğumuz varsa, mesela çocukların ikisi de er-
kekse bu sefer, “Sana bir de kız yakışır, hadi bir tane da-
ha doğur” konuşmaları başlar. İşte hayatın insanı böyle bu-
naltan soruları vardır. Kendimiz belli bir döngüyü tamam-
lasak bile aynı sorular bu sefer varsa çocuklarımız veya to-
runlarımız üzerinden gelmeye devam eder. “Senin oğlanın
evlenmeye niyeti yok galiba?..” Bazen öylesine sorulmuş bu
tip bir soru, birinin içindeki gizli bir yaraya dokunup onu
kanatabilir.

Peki, daha kendimize bile sormadığımız sorular varken
bu başkalarını sorgulama rahatlığı nereden geliyor? Bel-
ki bu sorular alışlagelmiş gündelik hayatın bir parçası da
öylesine soruveriyoruz. Karşımızdakiyle empati yapmadan,
özel hayatına müdahale ettiğimizi fark etmeden ve çimlerini
ezdiğimizizi bilmeden onun arka bahçesinde dolaşıyoruz. Kimi

bu tarz sorularla baş etmeyi çok iyi bilirken kimi ise çaresiz kalıyor, hem sorana hem de cevapladığı için kendisine kızıyor. Başkalarının psikolojik durumlarını etkileyen bu soruları kötü bir niyet içermese bile -bu soruları soranlar, genelde hiçbir kötü niyetle sormadım derler - sormamayı başarmak gerekir.

Bırakalım herkes hayatını kendi akışında yaşasın ve kendi zamanlamasını yapsın. Biz de sadece kendimize ait zamanı planlayalım.



Necla Teyze'nin soruları

En çok Necla Teyze'nin bitmeyen sorularından bıkmıştım. Sanırım bütün mahallenin gençleri onun merakından, ısrarlı sorularından kaçmak için yolunu çok kez değiştirmiştir. Küçükken ısrarla evde olan bitenle ilgili sorular sorup beni konuşturmaya çalışırdı. Hatta evinde o çok sevdiğim şekerlerden her zaman olurdu, ben de bu şekerlere karşı koyamazdım. Ben koltukta oturmuş ağızma bir bir şekerleri atarken o başlardı sormaya: "Annenle baban dün niye kavga etti? Biraz sesleri yükseldi de; merak ettim." Ben de gece duyduğum her şeyi anlatıverirdim. Ta ki bir gün annem, evde olan biteni bu komşu teyzeye anlatanın ben olduğumu anlayana kadar! Sonra annem beni karşısına aldı ve evde olan bitenin aile arasında kalması gerektiğini, bunları sorsalar bile başkalarına anlatmanın doğru olmadığını güzelce izah etti.

Sonra büyüdüm, genç kız oldum, bu sefer de "Sevgilin var mı?" diye soracağı ve ben de "yok" demeye utanacağım için yine ondan kaçmaya başladım. Sonra sevgilim oldu, bu sefer de "Sevgilim var" dersem dedikodu yapacak, bu bilgi babamın kulağına gidecek diye sorularından kaçmaya başladım.

Şimdi başkalarına soru sorarken çok dikkat ediyorum. Birile-

riyle sohbet ederken, meraktan değil de öylesine soracağım soruları bile özenle seçmeye çalışıyorum. Çünkü Necla Teyze'nin bana yönelttiği soruların ruhumda yarattığı ağırlığı benzer sorularla bir başkasında yaratmak istemiyorum.



Dağa küsen tavşan

***Sizce dağın, tavşanın kendisine
küstüğünden haberi var mı,
yok mu?***

Dargınlıklarımızı ve kızgınlıklarımızı paylaşmadığımızda, hepsini içimizde yaşadığımızda, karşımızdakinin bundan haberi bile olmaz. Sorunlarımızı çözmek için iletişimi etkili kullanmalıyız. Hepimizin iyi bildiği bir hikâyede tavşan dağa küser ve dağın tavşanın ona küstüğünden haberi yoktur. Bunu nasıl yorumlarsınız? Bir açıklamaya göre tavşan küstüğünü söylemediği için dağ onun küstüğünün farkında değildir. Örneğin biz eşimize kızmışızdır ve bunu ona söylememişizdir. Bize göre bunu onun kendi kendine anlaması gereklidir. Bir müddet surat asarak anlamasını bekleriz. Fakat bu işe yaran bir yöntem değildir. Böyle davrandığımızda eşimiz bizi anlamayacağı gibi kendimizi de daha çok strese sokmuş oluruz. Dargınlığımızın susarak anlaşılmasını beklemek, istediğimiz etkiyi yaratmaz ve daha çok üzülrüz. Başka bir açıklamaya göre ise dağ tavşanı umursamadığı için onun küslüğünü de umursamamaktadır. Biz önem verdiğimiz bir kişiye kendimizce darılırız ama o bize o kadar değer vermemektedir. Bu durumda bizim dargınlığımızı fark etmeyecek ve hatta belki fark etse bile umursamayacaktır. Değer verdiğimiz bir kişi tarafından umursanmamak duygusal olarak yıpratıcıdır. Sevdiklerimiz bizi fark etmesin diye duygu ve tutumlarımızı umursa-

masını, anlamasını isteriz. İki durum da can sıkıcıdır. Bana kalırsa dağa küsen tavşan olmamak için duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakinin anlamasını beklemeden ifade etmeyi öğrenmeliyiz. Ve yine dağa küsen tavşan olmamak için bizi umursamayan ve bize değer vermeyen insanlara gereğinden fazla değer verip kendimizi üzmemeliyiz. Sonuçta hayat kısa, anlatacak vaktimiz varken kendimizi anlatalım. Bizi sevmeyen insanlar için de değerli vaktimizden çalmayalım.



Geçenlerde bir gençle sohbet ediyorduk. Çok sevdiği bir arkadaşıyla küs olduğunu, ona çok kırgın olduğunu anlattı. Belli ki gerçekten üzülmüştü. Ben de konuyu daha iyi anlamak istedim ve sordum: “Sen bana kırgınlığını çok güzel ifade ettin, ben de seni anladım. Peki, arkadaşın da ona kırgın olduğunu biliyor mu?” Hemen atıldı, “Biliyor tabii” dedi. Ben de yine merakla “Nasıl ifade ettin ona bu kırgınlığı?” diye sordum. Aldığım cevap bir hayli şaşırtıcıydı: “Onu Facebook’tan ve Instagram’dan sildim ve arkadaşlıktan çıkardım. Artık küstüğümü kesinlikle biliyor olmalı” dedi.



Dijital ifadeler

Açıkçası çok şaşırmadım çünkü uzun zamandır teknolojinin sosyal yaşamlar üzerindeki etkisine kafa yormaktayım. Kendini sözel olarak ifade etmek yerine sanal âlemde sanal yöntemlerle anlatan bir gençlik yetişiyor. Duygular, emojilerle kısaca ve üstünkörü aktarılıyor. Arkadaşına olan dargınlığını onunla konuşmadan, sadece sanal dünyasından uzaklaştırma cezası vererek ifade eden bu yeni nesil, yarın küçük sorunlarını bile ifadeden aciz kalabilir. İşte o zaman dağa küsen tavşan da olsa fare de olsa, kısacası kim olursa olsun fark edilmemeye mahkûm kalacaktır; bundan korkuyorum.

Yeteri kadar yakın

Başkalarıyla yakınlık derecenizi nasıl ayarlarsınız?

Alman filozof Schopenhauer'ın insan ilişkilerini açıklamak için kirpilerle ilgili bir hikâyesi vardır, ben çok severim. O hikâyeden kısacık bir alıntı yapmak istiyorum.



Soğuk bir kış günü kirpiler ısınmak için bir araya toplanırlar. Ama kısa bir süre sonra okları ile birbirlerini yaraladıklarını görüp ayrılmak zorunda kalırlar. Fakat yine üşümeye başlarlar. Isınma ihtiyaçları onları tekrar bir araya gelmeye zorlar. Fakat okları birbirine batan kirpiler yan yana duramaz ve yeniden ayrılırlar. Bu ayrılıp ayrılıp birleşme dansı, birbirlerine zarar vermeden yaklaşabilecekleri mesafeyi bulana kadar devam eder...



İşte biz insanlar da biraz kirpiler gibiyiz. Sosyal hayatımızı sürdürmek için birbirimize ihtiyaç duyarız. Başka insanlarla birlikte olmak isteriz ve bu yakınlığın dozunu ayarlayamadığımızda dikenler batmaya başlar. Bir insanın başka insanlara ihtiyaç duyması doğal bir güdüdür. İnsan karşısındakiyle farklı anlamlar kazanır. Yakın ilişkilerden beslenir. İnsan sürekli yalnız olduğunda kirpiler gibi üşümeye başlar. Buradaki tek fark insanın üşünmesinin duygusal anlamda bir

ürperti olmasıdır. Yalnız olmak, başkalarıyla yakın ilişkiden mahrum olmak ruhsal olarak yıpratıcıdır. Önemli olan birlikte olmak ama gerektiğinde yalnız olmayı da başarabilmektir. Mahremiyetimiz ve yakın ilişkilerimiz arasındaki dengeyi doğru ayarlamak çok önemlidir. Başkalarıyla aramıza gerekli sınırı koymayı başaramadığımızda onların oklarıyla yaralanmaya başlıyoruz. Sınırlarımızı bilmediğimizde belki biz de istemeden oklarımızı yakınımızdakilere batırıyoruz. Bizim oklarımızla da kim bilir kaç kişi yaralanmıştır!

Ailelerde de bu sınırlar zaman zaman bulanıklaşır. Kimileri aile fertlerinden bazılarına uzaktır, ilişkileri kopuktur. Aile bağları oluşmamıştır ve bundan dolayı üşür. Bazı ailelerde ise sınırlar yoktur, her şey iç içe geçmiştir. Bütün fertler birbirlerinin her şeyine karışır. Çekirdek aile ve geniş aile birbiri içinde kaybolmuştur. İşte bu da kopuk aileler kadar sıkıntılı bir durum yaratır. Çekirdek aile olmayı başaramadığımızda, sürekli geniş aile ile iç içe olduğumuzda yine dikenler birbirine değmeye başlar. Çok uzaklık kadar aşırı yakınlık da ilişkiyi zedeler.

Evliliklerde yakınlık derecesi

Evlilikte de aynı şartlar geçerlidir. Beni koruyarak biz olmayı başaranlar daha sağlıklı bir evlilik sürdürüyor. Evlilik içerisinde yalnızca “ben” demek bencillik doğuruyor. Sadece kendini ve kendi isteklerini merkeze alan kişiler eşleriyle anlaşmak için çaba sarfetmiyorlar. Sadece “biz” durumuna odaklanan kişiler ise eşlerinin evlilik içerisinde nefes almasına izin vermiyor. Durum böyle olunca evlilik giderek boğucu bir müessese haline geliyor. Bu işin genel geçer bir formülü ne yazık ki yok! Ancak her çift kendine özel olduğundan kendi dengesini kendi sağlamalıdır. Evlilikte sağlıklı bir ilişki bu dengenin istikrarı ile sağlanır ve

iki taraf da bu dengenin korunması için üstüne düşeni yapmalıdır. Benliğini koruyarak biz olabilenler evlilik içerisinde kendisinden kopmadan eşile birlik olabilmenin tadına varırlar.



Bizi çözsene!

“Ben ailemde böyle görmedim, benim annem böyle davranmazdı, babam böyle konuşmazdı, benim ailemde kadınlar erkeğe hesap sormazdı” diye diye kendi ailemi çok anlatmışım. Oysaki anlamadığım bir şey vardı, bunu anlamam yıllar sürdü. Ben evlendikten sonra kendi ailemin devamını kurmak istemişim, benim ailemdeki tüm sistemi yeni aileme kopyalamak ve karımın da buna itaat etmesini beklemişim! Ama karımla yakın ilişki kurmayı becerememişim. Karımın da başka bir aileden geldiğini, onun da valizinde farklı değerleri olduğunu, benden farklı beklentileri bulunduğunu o gittikten sonra anladım. Aslında bunları yuvamız dağılmadan çözmeliydik, beceremedik. O gidince telaşlandım, onu kaybetmek de istemiyordum. O da beni seviyordu ama geçimsizliğimiz artık sevgimizi boğar hale gelmişti. Biz de birçok çift gibi başta yapmamız gerekeni sonda yapmaya çalıştık. Kördüğüm olduktan sonra terapistle gittik ve ‘Biz düğüm olduk, çözülemiyoruz, bizi çözsene’ dedik.”



Hayallerim ve ben

*İnsan büyüdüğü hayalleri
büyür mü küçülür mü?
Hayalleriniz suya düşerse ne yaparsınız?
En büyük hayal kırıklığınız nedir?*

Hayal etmenin dayanılmaz bir hafifliği vardır. İnsan hayal kurabilen bir varlık olması sayesinde birçok zorluğa göğüs gerebilir. Hayal ettikçe hayat daha çekilir olur ve ruhsal dayanıklılığımız artar. Hayal etmek küçükten büyüğe herkesin ihtiyacı olan bir şeydir! Küçük çocukların bazen hayali arkadaşları olur. Bunlardan bahsettikleri zaman büyükleri telaşlanır. Aslında bunda hiçbir sorun yoktur. Aksine hayal gücü geniş çocuklar daha yaratıcıdır. Bir zamanlar aklıma şu soru takılmıştı: “İnsan büyüdüğü hayalleri büyür mü, küçülür mü?” Kesin bir cevap bulamadım ama hayallerimizin de yaşla beraber olgunlaştığı kanısına vardım. Hayat “hayal et olsun” kadar kolay bir şey olmasa da ben de çoğu şeyin hayal ederek başladığına inanıyorum. Hayal kuramayanlar, hayallerin büyümesine inanmayanlar çoğunlukla ümitsiz kişilerdir. Bu kişilerin hayalleri bile karamsar olur, hayal kurmayı saçma bulurlar. Tabii ki hayal ve gerçek arasında çok ince bir çizgi vardır ve bu çizgiyi aşarsanız gerçeğe bağınız kopar, hayal dünyasında yaşamaya başlarsınız. Hayal etmek güzel ama bir hayalperest olarak yaşamak da sağlıklı değildir. Bu sağlıklı ve en önemli şey iç dünyamız-

da dengede olabilmek. Bu sebeple hayallerimiz de dengede ve bizi gerçekten koparmayacak kıvamda olursa daha doyurucu olurlar.

En son ne hayal ettiniz? En büyük hayaliniz ne, bunun gerçekleşmesi için ne yapıyorsunuz? Hayal etmeye devam. Sadece gerçeklerle baş başa kalınca hayat monoton olabiliyor!

Hayal kırıklığımız

Hayallerimizin çoğu zaman suya düştüğü olmuştur. Ne yapalım o zaman, bir daha hayal kurmayalım mı? Buna kesinlikle katılmıyorum. Bazen hayalimize öylesine bağlanırsınız ki onun gerçekleşmemesi durumunda hayal kırıklığı yaşarsınız. En büyük hayal kırıklığınız nedir? Şu hayatta en çok yaşadığımız şeylerden biri değil midir hayal kırıklıkları? Hayal kırıklarımızın da küçüğü ve büyüğü vardır. Büyük olanları daha çok batıp içimizi acıtsa da küçüklerinin de aşağı kalır yanı yoktur. Tek bir gerçek vardır ki o da hayal kırıklığına uğradığımızda ruhumuz ve psikolojik dengemiz sarsılır. Peki, sizin hayalleriniz suya düşünce ne yaparsınız? Bence işin sırrı bunun cevabında saklı! Hayallerinizle birlikte siz de suya kapılıp gidiyorsanız bu sağlıklı bir baş etme yöntemi değil. Devam etmeyi başarıyorsanız bu size yeniden hayal kurmak için cesaret verecektir.



Küçükken hayalini çok kurduğu oyuncak alınmadığında annesine kızmış, "En çok hayalini kurduğum şeyi almadın" demiş, ağlamış. Annesi de o kavganın içinde ona dönüp "İyi işte, öğren sen de. Hayal kurmazsan, hayal kırıklığı da yaşamazsın" demiş! Annesi o gün ağzından çıkan bu sözlerin ileride çocuğunda bir travma yaratabileceğini düşünmüş müydü acaba? Bilemiyorum! O çocuk ileride yetişkin olduğunda hayal kırıklıklarını böyle anla-

tacaktı: "Yerden cam kırıklarını toplan gibi topladım hayal kırıklıklarımı! Kimi elime battı, canımı acıttı, kimi sessiz ve sakın çöpe gitti! Sonra yine yoluma devam ettim, güzel hayaller kurdum. Kimi oldu, kimi olmadı, kimi olmaya çok yaklaşmışken yine hayal kırıklığı oldu. Hayal kurmaktan hiç vazgeçmedim ama her hayalimin içinde de annemin bu sözleri çınıladı durdu!"



Değişmeyen şey nedir?

***İnsanlar genelde aynı kalarak
değişmek isterler.***

İnsan sürekli olarak dengede kalmak isteyen bir varlıktır. Günlük yaşantı akışımızın belli bir düzen ve süreklilik içerisinde ilerlemesine ihtiyaç duyarız. Yeni olan her şey, içinde değişiklik barındırır. Organizmayı değişime zorlayan şeyler stres yaratır. Değişim ise süreklilik duygusuyla çelişen bir olgudur. İnsanlar genellikle aynı kalarak değişmek isterler. Oysa aynı kalarak değişim olmaz. Değişikliği gerçekleştirebilmek için değişimi göze almak gerekir. Einstein “Aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar beklemek deliliğin en büyük kanıtıdır” demiştir. Terapilerin de değişmez konusu değişimdir. Ruhsal dayanıklılık kavramının en önemli öğelerinden biri de bireyin değişime uyum sağlama düzeyidir. İnsanlar için alışkanlıklarından, bağımlılıklarından vazgeçmek genellikle zordur. Kimileri daha kolay uyum sağlarken kimileri oldukça zorlanır; hatta değişim kelimesinden bile ürperir. Bu sebeple değişimi zamana bırakmaya meyilliyizdir.

Değişim korkusuyla zamanın bizi kendiliğinden değiştirmesini bekleriz; iş işten geçtiğinde ise dönüp zamana kızarız. “Zaman beni çürüttü” der geçeriz. Aslında bizi çürüten zaman değildir; biz zamanı iyi kullanamadığımız ve zamanında değişikliğe direnç gösterdiğimiz için bazı şeylere geç kalmışızdır. İnsanın hayatı boyunca korktuğu şeylerden biri be-

lirsizlik duygusudur. Değişim de içinde belirsizlik içerdiğinden kaygı uyandırır. İnsan bilmek ister. Bilmediği her şeyden tedirgin olur. Sonucunu bilemediği durumlardan hoşlanmaz. Değişime direnç gösterir. Öyle ki, değişme cesareti olanların da gözünü korkutmaya çalışırız. Çok kullandığımız bir laf vardır; “Şimdi, durup dururken ne diye düzenini bozacaksın?” İşte değişmeye cesareti olan birine bunu söyler, karşımızdakinin de içine kurt düşürürüz. Değişmekten sırf kendi adımıza değil, başkalarının adına da korkarız. Sadece olumsuz değişiklikler stres yaratmaz, olumlu değişiklikler de bir miktar korku uyandırabilir. Örneğin evlenme, yeni bir işe başlama, işte terfi etme ya da üniversiteye başlama gibi kişinin hayatında olumlu olduğunu düşündüğü değişiklikler bile, süregelen değiştiği için onda kaygı yaratabilir. Tabii ki kendimizi güvende hissetmeye, buna bağlı olarak güvenli değişiklikler yapmaya çalışmamız normaldir. Ancak sürekli olarak değişimden kaçmak adına hep aynı kalmaya da itirazım var! Bu bölümün başında “değişmeyen şey” demiştim. Cevabını sonunda vermiş olayım: Değişmeyen tek şey aslında değişimin kendisidir.



Bir itiraf

Yıllar yılları kovaladı. Yapacaklarım ve hedeflerim vardı. “Çocuklar büyüsün seyahat edeceğim, emekli olayım İtalyanca öğreneceğim, sakın bir kasabaya taşınacağım” gibi bir sürü hayalim vardı. Aslında bunları gerçekleştirmek isterdim ve elime fırsatlar da geçmesine rağmen hiçbirini yap(a)madım. Bunun tek sebebi vardı; değişmekten, alışkanlıklarımın dışına çıkmaktan, konfor alanımdan uzaklaşmaktan korkuyordum. Öylesine korkuyordum ki aynı kalmayı tercih ederek yaşadım. Değişmek ve değişik şeyler deneyimlemek benim için sadece bir hayal olarak kaldı. Sonra

da geriye dönüp baktığımda kendime kızmak yerine zamana kızdım, suçu ona attım. “Ah zaman ah, alacağın olsun, sen beni çürüttün, her şey senin yüzünden” dedim ve rahatladım.



Anlaşmazlıklarla baş etmek

Konuştuğunuz kadar dinliyor musunuz?

Hayat çelişkiler ve anlaşmazlıklarla doludur. Her birimiz farklı bir birey olduğumuz için hepimizin kendimize has görüşleri vardır. Çok küçük bir ayrıntıdan, hayati bir mesele-ye kadar her konuda anlaşmazlıklara düşebiliriz. Bir arabada yolculuk eden karı-koca yol seçimi konusunda anlaşmazlık yaşayabilir. “Bu yoldan gitme trafik olur demiştim, dinlemiyorsun ki” diye başlayan minik bir fikir ayrılığı büyük bir kavgayla bitebilir. Aynı keki yapan iki ev hanımı tarif üzerinden tartışabilir. “Sütü soğuk koyma, hamuru çöker” diyen birine öbürü, “Esas sen unu en son koy” dedi mi tartışma uzayıp gidebilir. Çocuklarına izin verme konusunda tartışmaya başlayan ebeveynleri bir düşünün. Mesela baba “Gece yarısından önce evde ol kızım” der, anne ise “Ama artık bu çocuk on yedi yaşında, biraz daha geç gelebilir” diye itiraz eder. İkisinin de farklı görüşleri ama bir tane çocukları olduğundan ortak bir karar alana kadar tartışır dururlar. Kimi zaman da ortak bir karara hiçbir zaman varamazlar.

Bunlar hayatın içinden doğal tartışmalardır, yaşamımızı besler, ona renk katarlar. Ancak bazıları da vardır ki her şeye itiraz eder. Sanki itiraz düğmeleri açık kalmıştır. En büyük sorunları ise her itirazlarında haklı olduklarını düşünmeleridir. Onlar hep haklıdır ve ne söylerseniz söyleyin bu değişmez. Bir de haklı oldukları halde itiraz edemeyenler

vardır. Hangi durum daha fena siz düşünün. Haklıdır, içinden haklı olduğunu da bilir ama fikrini söylemez ya da söyleyemez. Susmayı öğrenmiştir, hakkını aramayı pek bilmez. Haklı olsa bile itiraz etmeyi edepsizlik sanır, kibarlığından susar. İfade edemeyeceğinden korkar, baş etmeye gücü yoktur, “Tamam, onun dediği olsun” der ve hep susar. Bir de haklı olduğunu etrafına onaylatmadan rahat edemeyenler vardır. Mutlaka yanına bir yoldaş bulur ve başlar sormaya: “Haksız mıyım, Allah aşkına sen söyle!” Yanındaki hazırır, “Haklısın tabii, bu sana yapılmazdı, kesinlikle çok haklısın.” Sonra haklı olduğunu ispat etmek istediği kişiye gider, “Ali de beni çok haklı buluyor” der ve tartışma daha da uzar. Bütün bu anlaşmazlıklar ve tartışmalar içinde fark edilmeyen bir nokta var. Her zaman haklı olmaya çalışırken bazen mutlu olmayı geçiriyoruz. Haklılığımızı ispat etmekle uğraşırken geriliyoruz, üzülmüyoruz. Eğer çok büyük bir haksızlığa uğramadıysanız kimi zaman da bırakın haklı çıkmak için uğraşmayı, boş verin, mutlu olmayı seçin.

Nasıl tartışalım?

İtiraz etmeyelim demiyorum. Bir şeye karşı çıkacaksak, görüş ayrılığı yaşıyorsak, buradaki tutumumuz çok önemli diyorum. İtiraz edeceksek, öncelikle zamanında ve yerinde davranmamız gerekiyor, sonradan “Ben orada söyleyemedim ama aslında gelmek istemiyordum” demek işe yaramıyor. Başkalarının da görüşünü dinlemeden, fikrini almadan direkt itiraz etmek ise içinde önyargı barındırıyor. Karşı çıktığımız bir şeyi nedenleriyle karşımızdakine anlatmıyorsak, kestirip atıyorsak, bu da bencillığe giriyor. Olayları iyi okumak gerekir. Bir tartışmada ne zaman konuşup ne zaman susulması gerektiği hakkında ince bir ayırım vardır. Dinlememiz gerektiği yerde kendi görüşümüzü aktarmak istersek, bir süre son-

ra karşımızdaki de bizi dinlemez olur. İletişim şeklimiz diyalog olmaktan çıkıp bir monolog haline dönüşür.

Savunucu bir şekilde tartışırsak, her cümlemiz “Ama bir dakika” diye karşımızdakini bölmeye odaklıysa, karşımızdakinden de “Sen bir sus, bak ben seni dinledim, sen de beni bir dinle” cevabı geliyorsa verimsiz yollara sapmışız demektir. Kesin bir formülü belki yok ama benim önerim, konuştuğumuz kadar dinlemektir. İtiraz ettiğimiz kadar karşımızdakine de haklı olma şansı tanımaktır. O zaman itirazımız kabul görür, konuşmamız monologdan diyaloga dönüşür.



Anlaştığımız tek konu!

Bir karı-kocayla tanışmıştım; evlilikleri boyunca hiçbir şeyde anlaşamamışlar ama mahkemeye gittiklerinde anlaşarak boşanmışlar. Evlilikleri boyunca sürekli birbirlerini değiştirmeye çalışmışlar. Evde yenecek olan yemekten sehpanın üzerinde vazunun nerede duracağına kadar aklınıza gelecek hiçbir konuda anlaşamamışlar. Aslında birbirlerini çok sevmişler, severek evlenmiş, bir de çocuk yapmışlar. Özellikle çocuktan sonra iletişim konusunda iyice kötüye gitmişler. Kadın tüm vaktini çocuğuna verip bu anlaşmazlıklardan uzak kalmak adına kocasından uzaklaşmış. Erkek de karısının bu uzaklaşmasına öfkelenmiş, karısına ulaşamadıkça en ufak şeyde bile anlaşmazlık çıkarmaya başlamış.

Ev ortamı o kadar huzursuz olmuş ki artık bu çatışmalarla baş edemez hale gelmişler. Aralarında bir konuda anlaşmazlık çıktığında bunu nasıl çözeceklerini bilmedikleri ve iletişim kanalları tıkalı olduğu için tek çözümün boşanmak olduğuna karar vermişler. Boşanmanın tek çare olduğu ikisi tarafından da kabul edilince tek celsede boşanmışlar ve onların yıllar boyunca anlaşabildikleri tek konu bu olmuş!



“Güvenmiyorum”

***Zemini güvenle döşeli olmayan
bir ilişki fay hattı gibidir, sıklıkla sallanır ve
en küçük sarsıntıda bile ağır hasar alır.***

Şu hayatta en çok kime güvenirsiniz? Birçok cevap duyar gibiyim; eşime, anneme, babama, abime, ablama, arkadaşım... Kimin ilk cevabı “Kendime!” oldu? Sıralamasında ilk olarak “kendime” diyenleri kutluyorum. Çünkü kendine güvenmeyen insan başkalarına güvenemez, hayata da hep şüpheyle bakar. Burada bahsettiğim kendine güvenme duygusunun, özgüvenden farklı olduğunu belirtmeliyim. Kendisiyle iyi bir ilişki içinde olan bireyler, kendisinin bir numaralı sırdaşı ve arkadaşısıdır. Böylece kendine yalan söylemez, dürüst olur ve kendisiyle güvenli bir bağ kurar. Güven, aslında öğrenilen, kazanılan bir duygudur. Bu duyguyu sağlıklı bir şekilde kazanabilmemiz için biraz çocukluğumuza bakmak gerekecek. Çocukluk döneminde bakım verenleriyle güvenli bir bağ kurmuş kişiler hayata da güvenli bağlanır. Küçük bir bebek/çocuk, ihtiyaç duyduğunda annesinden veya ona bakan kişiden yeterli ilgi ve sevgiyi göremediye, güvensiz bağlanma stili geliştirir. Ona göre hayat güvenilmez bir yerdir ve kimseye güvenilmemelidir. Yaşamımızın ilk yıllarında ailemizden aldığımız mesaj açıktır, “Tanımadığın kişilere güvenme.” İlk olarak yakın çevremize güvenmeyi öğreniriz, sonra deneme yanılma yöntemiyle güvenmediğimiz kişiler listesine

yeni kişileri ekleriz. Başlarda bu listeyi yaparken hayal kırıklığına uğrayabilir, güvendiğimiz kişilerin aslında bu güvenimizi hak etmediğini anladığımız durumlarda, hayal kırıklığı, öfke ya da üzüntü yaşayabiliriz.

İleride ise bu listeyi daha temkinli yapmayı öğrenmemiz beklenir. Neden beklenir dediğimi ve kesin konuşmadığımı merak ettiyseniz, şunu söylemem gerekir ki bazı kişiler ısrarla yanlış kişilere güvenmeyi sürdürür. Defalarca yanılsalar da yine de kolay güvenme alışkanlığından vazgeçmezler. Kimisi için de yanlış bir kişiye bir kez bile güvenmiş olmak, bir daha kimseye güvenememek için yeterli bir sebep olur. Tabii bu güvendiğiniz kişi ve güvenmekle ödediğiniz bedel ile doğru orantılı bir durumdur. Eğer güveninizi yıkan kişi bize yakın biriyse, onun yarattığı tahribat daha büyük olur. Hiç kimseye güvenememek nasıl sorun yaratırsa herkese ilk andan itibaren güvenmek de o kadar sıkıntı verici olabilir. Güvenmek için bazı kriterlerimiz olması gerektiği doğrudur ancak bunlar ne çok katı ne de çok esnek olmalıdır. “Güvenilmez biri” diye etiketlenirsek, bunu temize çekmek oldukça zordur. Güvenilmez etiketi ne kadar yıpratıcıysa “güvenilir bir kişi” unvanına sahip olmak da sosyal yaşamda ve iş hayatında birçok kapıyı açmaya yardımcıdır. İstenilen, sevilen ve güvenilir biri olduğuna inanmak vazgeçilmez bir psikolojik ihtiyacımızdır.

Yakın ilişkilerde güven sorunu

Shakespeare, “Güven ruh gibidir, terk ettiği bedene asla dönmez” demiştir. Bu söz özellikle sevdiği birinin güvenini kaybeden kişilerde biraz korku uyandırmıyor mu? Sevdiğimiz kişinin güvenini en çok ne zaman kaybederiz? Sanırım sadakatsizlik bu sıralamada birinciliği kapacaktır. İgili ilişkilerde, taraflardan biri eşini aldattığında, çift, ilişkilerini kurtarmayı başarsa da güven sorunu bu çiftin karşısına

sıklıkla çıkmaya devam eder. Aldatılan kişi eşini affetse bile, eşine kolay kolay eskisi gibi güvenemeyeceğinden, ilişkide güven konusuna dayalı sorunlar yaşamaya başlarlar.

Peki, kaybedilen güven geri kazanılamaz mı? Kesin bir cevap veremeyeceğim çünkü güven kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir duygudur. Kimileri kolay güvenirken kimilerinin de güvenini geri kazanmak oldukça vakit alır. Eşi tarafından maddi ve manevi bir şekilde sürekli yalanlara maruz kalan kimseler de güven sorununu sıkça yaşarlar. İlişkinin içine gömülü yalanlar zorlukla inşa edilmiş güven duygusunu yıkarsa ilişkinin kalitesi bozulur. Zemini güvenle döşeli olmayan bir ilişki fay hattı gibidir, sıklıkla sallanır ve en küçük bir sarsıntıda bile ağır hasar alır. Bu sebeple, ikili ilişkilerin olmazsa olmazı karşılıklı güvendir. Güvenmediğimiz ilişkide huzursuzluk yaşarız ama güvenli bağlandığımız ilişkilerin de keyfini çıkarırız. Umarım herkes güven dolu, huzurlu, hem güvendiği hem de güvenildiği ilişkiler yaşama şansına sahip olur.



Sonu ne oldu acaba?

Bazen birisi gelir, sana kendisiyle ilgili bir hikâye anlatır ya da sen bir şekilde onun hikâyesine ortak olursun. Sonra bir daha onunla yolun kesişmez ve aklına geldiğinde "Ne yaptı acaba?" diye düşünürsün.

Bu kız, öyle bir kızdı. Beklenmedik bir yerde karşıma çıktı ve onu bir daha görmedim. Genç, güzel, alımlı bir kızdı; düğün davetiyelerini dağıtmış, altı ay öncesinden nişanını yapmış, oturacağı evi döşemiş, tüm hazırlıklarını tamamlamış, çok sevdiği adamla iki hafta sonra gerçekleşecek olan evliliğini bekliyordu. Ta ki bir sabah nişanlısının iş yerine gidene kadar! Nişanlısı iş yerinde bir toplantıdayken, onun odasında oturup beklemeye başlamış. Normalde kıskançlık, telefon karıştırma, sanal âlemde sevdiğini takip etme, hesap sorma gibi bir huyu yokmuş. Daha

önce kıskançlık kavgaları hiç olmamış, nişanlısına katıksız güveniyormuş. Zaten hayatla güven sorunu da yokmuş, sevgi dolu bir ailede, mutlu büyümüş, anne-babasından aldığı evlilik modeli son derece sağlıklıymış!

Odada otururken nişanlısının telefonuna mesaj gelmiş, bizimki de dayanamayıp telefonu eline almış, aslında bir refleks olarak telefona göz attığını, şüphecilikten olmadığını söyledi. Bilemem, insanız sonuçta, meraklarımıza da yenilebiliyoruz. Ancak gördüğü karşısında şok olmuş, ekranda kocaman bir kalp emoji si yanıp sönüyormuş. Artık duygularımızın resmi ana dili emojiler ya, tabii ki bu kalp emojisini görünce çok panikle miş. Telefonu karıştırmaya başlamış. Karşısına bir sürü mesaj çıkmış, hepsi de çeşitli kadınlarla yapılmış aşk ve cinsellik dolu sohbetlermiş. Meğer içine kapanık, duygularını göstermeyi pek de sevmediğini sandığı nişanlısı bir emoji zenginiymiş! Telefonunun içinde bambaşka bir hayat yaşıyormuş. Tam da telefon elindeyken, nişanlısı odaya dalmış, "N'apıyorsun sen?" diye telefonu elinden çekip almış. Bizim kız biraz şok, biraz üzüntü, biraz da öfke dolu bir şekilde hesap sormaya başlamış. Epeyce bir tartışmışlar ve sonunda nişanlısı şöyle bir senaryo yazmış. "Ben seni çok seviyorum, sevdiğimi sen de biliyorsun, zaten evleneceğim kadınsın, evlenilecek kadın sensin. Ama seninle bir cinsel hayatım yok; seni böyle bir şeye zorlayamam, gel gör ki ben bir erkeğim, bu ihtiyacımı da doyurmak zorundayım. Ve bu kadınlarla sadece cinsel bir alakam oldu, onlarla duygusal bir ilişkim asla yok, o emojiler mi, onlar zaten palavra, bastım gitti, affet beni, ben sensiz yaşayamam..." Bizim kız, bir hafta naz yapmış ama nişanlısına inanmış veya inanmak istemiş. "Peki, seni affediyorum ama bir daha olursa giderim" demiş, kendince onu korkutmuş, o da korkmuş, hatasını anlamış. Olay kapanmış ama kız nefes alamaz olmuş, her anı şüphe dolu, her an adama kuşkuyla yaklaşmaya başlamış. Yani güvensizlik illetine kapılmış, kurtulamıyormuş.

Düğüne iki hafta kalmış ve ailesine açılmamış; açılrsa kıyamet kopacak, onlar zaten damadı pek sevmiyormuş. Konuyu arkadaşlarıyla da paylaşamamış, bunu gururuna yedirememiş. Düğünü erteleyememiş çünkü davetiyeler bile dağıtılmış. Yani kalsa kalamıyor, gitse gidemiyor. “Ne yapmalıyım?” diye sordu bana, “Sen olsan ne yapardın?” dedi.

Söylemek zorundaydım, dayanamayacaktım, söylemezsem içim rahat etmeyecekti. Ne söylersem söyleyeyim aslında onun yine de bildiğini okuyacağından emindim. Sorup danışıp yine de hep kendi bildiğini yapanlara selam olsun!

“Açıkçası, güvenmediğin biriyle evlilik çok zor, güven konusu zor konu, sen daha şimdiden bir sıfır yenik başlıyorsun ama durumun da çok karışık, bilemiyorum, yüreğinin sesini dinle” dedim ona. O da yüreğinin sesini dinlediğini, bu adamı sevdiğini ve evlenmeye karar verdiğini söyledi.

Sonrası mı? İşte onu ben de bilmiyorum ama merak ediyorum. Nasıl gidiyor acaba evliliği, eşine tekrar güvenmeyi başardı mı yoksa bir dedektif gibi peşinde mi? Eşi acaba profesyonel bir yalancı mıydı; çünkü huylu huyundan vazgeçmez. İflah olmayacak biri miydi yoksa gerçekten hatasından dersini alıp düzelme umudu olan biri miydi?

İşte bu genç kız aklıma düştükçe hikâyesini zihnimde sorgularım, şu “Ben olsaydım, ne yapardım?” sorusu var ya, insan bazı şeylere gerçekten kendi başına gelmeden cevap veremiyor ve sanki vermemeli de!



Suçlu kim?

***Her zaman bir suçlu
olmasına gerek yoktur.***

Başımıza gelen her olayda, her durumda bir suçlu ararız. Kimilerinin ilk hedefi kendisi olur ve kronik olarak her şeyde kendini suçlar. Kimileri içinse mutlaka kendi dışında bir etken, bir kişi veya bir durum suçludur. Yani başına gelen her şeyden başkası suçludur Buradaki yanlış anlamamanın, “bir şey yolunda gitmiyorsa mutlaka bir suçlu vardır” anlayışından kaynaklandığını düşünüyorum. Ya hep kendimi sorumlu göreceğim ve kendime küseceğim ya da suçu bir an önce başkasına atıp rahatlayacağım anlayışına sahibiz! Aksi takdirde huzur bulamıyoruz.



İki küçük kardeş yakalamaca oynarken, biri koltuktan yere atlar ve ayağı masanın üstündeki vazoya çarpar. Vazo büyük bir gürültüyle kırılır ve ardından anneleri bir hissim içeri dalar ve can alıcı soruyu sorar: “Kim yaptı?”

Çocuklar korkmuştur, anneleri zaten onlara salonda koşmalarını az önce söylemiştir, ikisi de aynı anda savunmaya geçer ve “O yaptı, o beni itti, ben ondan dengemi kaybettim, çarptım” diye korkudan yalan savunmalara başlarlar. Çünkü “Oynuyorduk, ben kırdım yanlışlıkla” diye dürüst bir açıklama anneyi tatmin etmez, bir suçlu kazar. Anne “Niye

hızlı koşuyordun?” diye yeni bir soru sorar. Sonunda da çocuklar ceza alır, otururlar. İşte hemen savunmaya geçme telaşımızın böyle başladığını düşünüyorum. Daha sonra da bunu bir tutum olarak sürdürürüz.



İlişkilerimizi değerlendirirken de hemen bir mahkeme kurar, haklı ve haksız aramaya başlarız. Hep bir hâkime ihtiyacımız vardır. “Kim haklı söyle” diye üçüncü birine danışırız. Hatta bazen terapistimizden bile taraf tutmasını bekleriz. Aslında haklı veya haksız yoktur, ortada bir durum vardır ve suçluyu arama telaşına kapıldığımızda bu durumla ilgili detayları kaçıırız. Çocuklarımızın en ufak bir yanlış davranışında bile hemen suçu kendimizde aramaya başlarız. “Ben bir hata yapmış olmalıyım ki çocukta bu sorunlu davranış ortaya çıktı” diye kendimizi suçlamaktan çözüm üretemeyiz. Tabii ki hata da yapmış olabiliriz ama hatayı bulup düzeltmek yerine sadece kendimizi suçlarsak vakit kaybederiz. İşler ne zaman ters gitse “neyi yanlış yaptım” diye düşünen ama hiçbir zaman da “neyi doğru yaptım” diye düşünüp gelişmeye çalışmayan bir yanımız var. Yanlış bir davranış ortaya çıktığında geriye dönüp yanlış arayanların çoğu ne yazık ki başından beri hiç doğrusuna odaklanmamış olabiliyor. O zaman doğrunun peşinden zamanında gidelim, yanlış bulmak yerine doğruları bulmaya odaklanalım. Her zaman bir suçlu olmasına gerek yoktur. Hep kendimizi aklamak zorunda değiliz. Bir durup “hata yaptım” deyip, hatamızı kabul edip geçebilmeliyiz. Hayatın içindeki her olumsuz duruma bir yargılama yaparsak, takılı kalırız, ilerleyemeyiz.

Çocuklara/gençlere yönelttiğimiz suçlamalar

Çocuklara karşı genel tutumumuz da böyle suçlayıcı olabiliyor. Sürekli olarak çocuğun yaramazlığından, hatasından şikâyet etme, çocuğun olumlu davranışına ise az odaklanma gibi yanlışlar yapıyoruz. Çocukla yaptığı negatif şeyler üzerinden ilişki kuruyoruz. Çocuk hata yaptığı zaman hemen mahkeme kurup evdeyse aile meclisinde, okuldaysa disiplin kurulunda çocuğu yargılıyoruz. Çocuğu bazen yalnızca hatasından ibaret görüp, “O zaten yaramaz bir çocuk, derslerde de uyumsuz biri” gibi sadece o yönüyle anlatmaya başlıyoruz. Ben her çocukta mutlaka olumlu bir yan olduğuna inanırım. Hiçbir insan tamamıyla yanlış olamaz. Sonuçta kendisiyle ilgili hiçbir olumlu yana değinilmeyen çocuk da kendisinin olumsuz yanlarına odaklanıp, olumlu yanlarını unuttur hale gelir. Belki de o çocuğun ortaya koyamadığı çok özel bir yanı vardı ama siz bunu aramadınız ki! Övgüleri kısık sesle, eleştirileri bağırarak söylüyoruz. Çocukla iletişimimizde suçlayıcı değil yapıcı olursak ileride o da her şeyden kendini suçlayan bir birey olmaz.

Zihinsel detoks

***En son kızdığınız kişiyi veya olayı ne yaptınız,
sorunu çözdünüz mü yoksa zihninizin
bir köşesine mi attınız?***

Mevsim değişikliklerinde evimizde değişiklikler yaparız. Yediklerimiz, içtiklerimiz, giydiklerimiz yeni mevsime adaptasyon sağlayacak şekilde değişir. Özellikle bahar aylarında özeniriz, evimizi temizleriz, kalın giysileri kaldırır, mevsime uygun olanları çıkarırken dolaplarımızı da temizleriz. Peki ya zihinlerimiz? Zihninizin de temizliğe ihtiyacı olabileceğini hiç düşündünüz mü veya hissettiniz mi? Zihnimiz de tıpkı çöp kovaları gibi içinde çöp biriktirir ve bizim ara sıra zihnimizdeki çöpe dönüşmüş bu düşünceleri temizlememiz gerekir. Günlük yaşamda sıklıkla istemediğimiz durumlarla karşılaşırız. Bazen iş yerinde, bazen evde, okulda, sinemada ya da benzeri pek çok ortamda birileri ya da bazı olaylar moralimizi bozabilir. Kimi zaman öfkeli birinin öfke nöbetine maruz kalırız kimi zaman da içimizdeki öfke yanardağı patlar. Üzülmemiz için olayları doğrudan deneyimlememiz gerekmez. Bazen şahit olduğumuz bir olay da içimizi sıkabilir. Böylece zihnimizde başkalarının sıkıntılarını da biriktirmeye başlarız. Bir düşünün bakalım, en son kızdığınız kişiyi ve olayı ne yaptınız, tamamen unuttunuz mu yoksa zihninizin bir köşesine mi attınız? Bir arkadaşımızla kıyaslanmak, bir ortamda aşağılanmak, iş hayatındaki başarısızlık, çocukları-

mızın sorumlulukları; kısaca, günlük koşturma içinde zihninizde birçok şey birikir. Zamanla yarıştığımız için bu biriktirdiklerimize geri dönüp bakacak vaktimiz olmaz. Onları halının altına süpürür, yürür geçeriz. Yaşadıklarımızı kendimize açıklayamadığımızda anlamakta da zorlanırsınız. Bu noktadan sonra hep başkalarını suçlamaya başlarız, “İnsanları anlayamıyorum, onlar kötü, ben iyiyim, onlar tuhaf, ben normalim” şeklinde iç konuşmalar başlar. Çöp kovası dolduğunda, çöpler dışarı taşmaya başlar ve etrafı kirletir. Aynı şekilde zihniniz de olaylarla, düşüncelerle dolup taşıduğunda, zihinsel kirlilik ve bunun sonucunda da ruhsal yorgunluk başlar. O zaman sizi zihninizi temizlemeye davet ediyorum. Düşünerek düşünmekten kaçtıklarınızı bulun. Konuşarak, konuşmadıklarınızı ortaya çıkarın. Kabul ederek kabul edemediklerinizden kurtulun. Severek sevemediklerinize empati yapın. Yaşamaktan korktuklarınızı yaşayarak onları korkutmanız ve tertemiz pırıl pırıl bir zihne sahip olmanızın zamanı gelmedi mi?

Nasıl temizleyelim?

Şöyle içeri doğru bir bakın. Bunları tespit edin ve üzerlerinde düşünün.



- Neler biriktirmişsiniz, neleri gerilere itmişsiniz?
- Nelerin orada olduğunun farkındasınız ama görmezden geliyorsunuz?
- Neleri çözmek yerine unutmayı tercih ediyorsunuz?
- Neleri sonra düşünürüm/hallederim diye çöp kutunuza attınız?
- Kırgınlıklarınız var mı, varsa neredeler?

- Kızgınlıklarınız ifade edilmiş mi yoksa sırada mı bekliyorlar?
- Kabul edemedikleriniz var mı? Varsa neredeler?



Yüklerimiz

***Yüklerinizi ne kadar uzun
süre taşırsanız, o kadar ağırlaşırlar.***

Bir psikolog ders verdiği sınıfa bir soru sormuş. “Elimde bir bardak su var, sizce bu bardağın ağırlığı ne kadardır?” Öğrenciler bardağın ağırlığıyla ilgili farklı tahminlerde bulunmaya başlamışlar. Ancak psikoloğun aradığı cevap tahmin edersiniz ki bardağın mutlak ağırlığı değildir. Ve şöyle der: “Bardağın ağırlığını belirleyen mutlak ağırlığı benim için önemli değil, önemli olan onu ne kadar süre taşıdığınızdır. Eğer bu bardağı bir saat boyunca hiç bırakmadan taşırsanız kolunuz ağrımaya başlar, bardağı daha ağır hissedersiniz. Bir gün boyunca taşırsanız kolunuz uyuşur, kolunuzu hareket ettiremez hale gelirsiniz. Dikkat ederseniz bardağın mutlak ağırlığı değişmiyor ama onu ne kadar uzun süre taşırsanız o kadar ağırlaşıyor! İşte hayatın içinde taşıdığımız sıkıntılar ve stres de böyledir, onları ne kadar uzun süre içimizde taşırsak üzerimizde o kadar ağırlık yapmaya başlarlar ve hayat kalitemizi düşürürler.”

Hayatın içinde acılar ve sıkıntılar mutlaka var. Biz de bunlardan nasibimizi zaman zaman alıyoruz. Kimse için tozpembe bir hayat düşünülemez. Zaten tozpembe bir hayatı hedeflemek de gerçekçi bir beklenti olmaz. Bu sebeple hayatın acılarının kaçınılmaz olduğunu kabul etmek zorundayız. Ama vakitimizin ne kadarını bunları düşünmeye harcayacağımız biraz bize kalıyor. Önemli olan bu stres veren durumları ve sıkın-

tıları ne kadar süreyle içimizde tuttuğumuzdur. Bardağı bir müddet elimizde tuttuğumuzda ağırı çekmeden idare edebiliriz. Bizi sıkan veya strese sokan bir durumu da bir müddet düşünüp canımızı sıkmasına izin verdiğimizde sorun olmaz. Hatta bu sıkıntıyı misafir edebilmek de bir ustalıktır. Düşünme süresini uzatmaya başladığımızda ise kafamıza takmaya başlarız. Aklımız sürekli orada olur, günlük işlerimizden keyif almakta sorun yaşayabiliriz. Bardağı uzun süre taşıdığımızda kolumuzun ağrıdığı gibi ruhumuz da ağrımaya başlar. Süreyi biraz daha uzattığımızda, bütün gün bunu düşünmeye başladığımızda bir şey yapamaz hale geliriz. Varsa yoksa kafamızdaki sorundur artık veya bizi strese sokan durum hayatımıza hâkim olur. Yaşam çekilmez olmaya başlar. Küçük şeyler karşısında büyük öfke patlamaları yaşamaya başlarız.

Sorunları çok düşününce sorunlar yok olur mu?

Sorunları düşünmemek mümkün değil demiştik. Zaten ancak çözüme yönelik bir şeyler düşünüyorsak yolumuza devam etme şansımız vardır. Sorunları görmezden gelip hiç düşünmemek de çok fazla düşünmek kadar çözüm için etkisizdir. Stres ve sıkıntılarımızı yeteri kadar düşünmek ve daha sonra yaşamımıza devam edebilmek önemlidir. Elimizde sürekli bardakla dolaşırsak ve bardağı kenara koymayı öğrenmezsek her daim stresli ve sıkıntılı bir hayat süreriz. Bu sebeple bardağı kenara koymayı öğrenmemiz gerekiyor. Bardağı sürekli elimizde tutsak da tutmasak da bardağın ağırlığı değişmeyecek. Kenara koymayı bilmediğimizde ise ağırlığı artacak çünkü taşımaktan yorulacağız. Sorunlarımız, üzerlerinde çok düşününce kaybolmaz. Gerektiği kadar düşünmek ise bize yaşamak için enerji kaynağı bırakır. Enerjimizin tümünü sıkıntılara harcamak istemiyorsak kanalı değiştirmeyi öğrenmemiz gerekir. O zaman hayat daha kolay akıp gidecek!

Yaşamı sadeleştirmek

Hayat her ne kadar karmaşık bir şey olsa da ben mutluluğun sadelikte gizli olduğuna inananlardanım! Nasıl ki bazen matematikte sonuca ulaşmak için önce kesirleri sadeleştiririz, aynı şekilde hayatı da biraz sadeleştirmek gerekiyor. Teknolojinin de getirdiği bir hız söz konusu! Her an her yere yetişmeye çalışmak, koşturmak, bazen fiziksel bazen de zihinsel koşturmanın yarattığı yorgunluk, insanı yıpratıyor. Her gün yeni bir şeyler ekleniyor; eklendikçe, yüklendikçe insan başlarda bunun iyi bir şey olduğunu sanıyor. Hepsini başarır, hepsine yetişir sanıyor. Sonra da başlıyor yorulmaya! Bir bakıyor ki, gitmek istemediği yerlere yetişmeye çalışıyor, giderken ayakları geri geri gidiyor, beraber olmak istemediği, onu yıpratıcı ilişkileri sırtlanmış taşıyor. Öncelikle zorunluluklarımızı belirlemek gerekiyor çünkü onları istesek de eleyemiyoruz. Yapmak zorunda olduklarımızı programladıktan sonra neleri kendimize eklemişiz onları araştırmalıyız. İşte bu eklentileri sadeleştirmek çok işe yarıyor. Aslında hayatı biraz da biz karmaşıktırıyoruz, bunu anlamak gerek! Her zaman çoğalmanın işe yaradığını düşünürüz ama bazen de çözüm eksilmektedir. Bize zarar veren ilişkileri, içi boş olan arkadaşlıkları, hayır diyemediğimiz için gittiğimiz ama keyif almadığımız etkinlikleri, artık kemikleşmiş alışkanlıkları güzelce bir ayıklamakta fayda var.

Bazı günler çok basit bir şey yaparız, mesela doğada bir yürüyüş... Ve bu bize çok iyi gelir. Bunun sebebi basit şeyleri özlememiz, küçük mutlulukları büyüklerin peşinde koşarken ıskalamamızdır! O zaman bugünün sorusu şu olsun: “En son ne zaman çok basit bir şey size mutluluk verdi ve bu neydi?” Cevabınız uzun bir zaman önce diye başlıyorsa, daha küçük mutlulukların farkında olmanız gerekiyor.

Parlayan imajlarımız

***İnsanların iç dünyalarına
değil sıklıkla dış dünyalarına konuk oluyoruz.***

Fark edilmek ve görölmek var oluşumuz için temel bir ihtiyaçtır. İnsan ilk önce kendi gözünde var olmak ister, daha sonra da varlığını başkalarının gözünde onaylatmaya ihtiyaç duyar. Bir kişiyi en çok acıtan şeylerden biri de ötekinin gözünde yok sayılmak, fark edilmemektir. Ancak sorun şu ki çoğu zaman görölmek de yetmiyor ve aynı zamanda bizi görmelerini istediğimiz biçimde görölmek istiyoruz. Kafamızda kendimizle ilgili hayal ettiğimiz bir kalıp varsa insanların bizi öyle algılamasını istiyoruz. Örneğin, “Ben akıllı bir insanım” demek bize yetmiyor, diğerlerinin de bizim akıllı olduğumuzu kabul etmesine gereksinim duyuyoruz. Bir imaj yaratırız, sonra da bu imaja hem kendimiz bağlanırsak hem de o imaj bizi bağlamaya başlar. Mesela bir öğrenci sınıfta çalışkan imajını yarattıysa öğretmeni çoğu işinde ondan yardım istemeye başlar. Bir gün bile işini aksatırsa “Senin gibi çalışkan bir öğrenciye hiç yakıştıramadım” diye azarlar. Çalışkan imajı öğrenciyi öylesine bağlamıştır ki, küçücük bir hatası bile göze çarpar hale gelir. Çevrenin bize yansıttığı imajlarla kendimizi özdeşleştirdiğimiz de olur. Görüşlerimiz, yeteneklerimiz, değerimiz karşımızdakilere bir şey ifade ediyorsa yani olumlu bir imajımız varsa kendimizi iyi hissederiz.

Cilalı imaj devri

İçinde bulunduğumuz dönem sosyal medya olgusu adlı bir çılgınlık dönemi olduğu için insanlar imajlarını parlatmaya her zamankinden daha çok ihtiyaç duyuyorlar. Çok eğleniyormuş gibi gözükmek, her gezdiği yerde kendini göstermek, her yediğini, içtiğini paylaşmak alışkanlık haline gelirken insanların iç dünyalarına değil sıklıkla dış dünyalarına konuk oluyoruz. Dışarıdan bakıldığında kendisini olduğundan fazla göstermek isteyen kişiler sosyal medyada imajlarını istedikleri renge boyayabiliyor. Kimse kendisinin kötü çıktığı bir resmi veya sıkıcı bulunan ortamları paylaşmak istemiyor çünkü genelde takipçilerimize iyi bir imaj sunmak istiyoruz. Bu sebeple çoğu kişinin elinde fırça, boya ve cila var ve kendilerini parlatabildikleri kadar parlatıyorlar. (Samimi şekilde, dozunda ve gerçekten sosyal olmak adına paylaşım yapanlar lütfen üzerine alınmasın.)

İmajlar cilalı olunca bir müddet sonra boyası dökülmeye ve eskimiş gözükmeye yüz tutabilir. Gelin imajınızı daha doğal, daha samimi bir şekilde parlatın ki en ufak bir darbeye hasar almasın. Samimiyetin değdiği imajlarda dış görünüş ve iç dünya arasında uçurum yoktur, denge mevcuttur. Zaten ne yaparsanız yapın her şey olduğu gibidir ve her şey gün gelir özüne döner. Bu sebeple Mevlânâ'nın çok sevdiğim bir sözüyle bitirmek istiyorum "Ya görüldüğün gibi ol ya da olduğun gibi görün!"

Kendini çok beğenme zamanı

Kendimi çok beğeniyorum, zahmet olmazsa siz de beni beğenir misiniz?

Sosyal medyanın doğuşu, gelişmesi ve bağımlılık yaratmasıyla hayatımızda ne kadar çok şey değişti. Sanal âlemdе başkalarının dünyalarına konuk olma, başkalarının yaptıklarından haberdar olma ve başka dünyalara da kendi hayatıyla haber olma isteği aldı başını gitti. Aktif kullanıcıları olduğu kadar sosyal medyanın pasif kullanıcıları da var. Yani kendini teşhir etmeden veya özel hayatına ait çok az şey paylaşarak, başkalarını izlemekten keyif alan bir kesim! Her anını, yediğini, içtiğini, gezdiğini, gördüğünü paylaşan bir kesim de var. İşin ilginç tarafı iki taraf da yaptığına bağımlı hale geliyor. Kimi izlemekten kendini alıkoyamıyor kimi ise paylaşmalara doyamıyor. Bu bölümde kendini çok beğenip paylaşmalara doyamayanlara değinmek istiyorum. Onları kınıyor muyum? Hayır, aksine eğlenceli buluyorum. Ve biraz da mesleki bir merakla onları anlamaya çalışıyorum. Yaş fark etmiyor, örneğin Instagram uygulamasına girdiği an orta yaşı geçmiş biri de, ergen yaşıta olan biriyle aynı davranışları gösterebiliyor. Sosyal medya, yaş aralığını epeyce daralttı. Geniş bir yaş yelpazesi kendini sergilemekte aynı heveste olabiliyor. Amaç kendini göstermek, beğeniye sunmak ise davranışlar genelde benzerlik taşıyor. Bazı kişiler “Bakın yalnız değilim, çok eğleniyorum, çok eğlenceli

dostlarım var, çok neşeli yerlerde bulunuyorum” gibi mesajlar verme kaygısı taşıyor. Yani paylaşımları doğal değil mesaj iletme amaçlı! “Bakın mutluyum, hadi siz de görün, beğen tuşuna basın, mutlu olduğumu görün ve onaylayın” demenin en kısa yolu sürekli mutlu veya mutlu gözükten anlardan kesitler koymak oluyor. Fotoğraflar bazen videolarla da destekleniyor. Fotoğrafın eğlenceyi yeteri kadar anlatamadığını düşünenler üstüne bir de video ekliyor ki herkes onun çok eğlendiğinden emin olsun! Fotoğrafların veya videoların altına yazılan yazılar, bazen yazanın kişiliği hakkında ipucu verir. Samimi ve içten bir yazı, doğal paylaşımda bulunan ve mesaj kaygısı taşımayan, gerçekten yaşadığı hoş bir anı paylaşmak isteyen bir kişiyi anlatır. Klişe, basmakalıp, abartılı, yazısının içine eğlence mesajları koyan, yakın arkadaşlarını illaki sergilemek isteyen, bunu da yapmacık bir şekilde yapan kişiler bana samimiyetten uzak geliyor. Kaç beğeni almış, kaç takipçisi varmış, bunu bile dert edenler var. Hatta bu beğeni sayısına bağımlı hale gelip, bunu kafaya takıyorlar. Bazıları ise gerçekten kendini çok beğeniyor. Hele hele beğendiği bir kıyafetle bir etkinliğe katılıp bunu ön plana çıkararak paylaştılsa onların, “Bu gece en güzel kıyafeti ben giydim, güzelliğim sadece gittiğim yerde sınırlı kalmasın, olmayanlar da görsün, siz de benim güzelliğimi beğenin, onaylayın ve hatta mümkünse biraz da kıskanın” gibi konuştuğunu hayal ediyor, gülüyorum.

Kimilerinin paylaşımlarında da, arkadaşlarını göstermek ister gibi yaparken aslında kendini göstermek amacını güttüğünü sezebilirsiniz. “Konu arkadaşım ama bu fotoğraf, benim en güzel çıktığım fotoğraf” mantığı işliyor. Profil resmi için çaba gösteren, defalarca çekim yapan, birçok kez bu resmi değiştiren, hep güzel görünmeye çalışan ve bundan da psikolojik olarak çok yorulan bazı insanlar var. Konu güzellik olunca akla sırf kadınlar gelmesin lütfen. Her ne kadar ka-

dınlar biraz daha meraklı gibi olsa da erkekler arasında da bu sosyal medya işinden çok hoşlananlar var.

Ben de seviyorum sosyal medyayı, yaşananları takip etmeyi, takipçilerime yaşantımın sadece bir kısmını açıp özeli mi kendime saklamayı, görmediğim yerleri gidenlerin karelerinden görmüş gibi olmayı, insanların dünyasına konuk olup onları anlamayı seviyorum. Ama her işte olduğu gibi abartılı davranışlar beni bu konuda da rahatsız ediyor, bu abartılı davranış biçiminin altındaki eksikliklere odaklanıyorum. Yargılamıyorum, herkesin paylaşım şeklini olduğu gibi kabul ediyorum, mesleğim gereği belki daha iyi anlamaya çalışıyor ama anlayamıyorum!

Kıskançlık

Sorun olan kıskançlık duygusu değil, bu duyguyu davranışa dönüştürmektir.

Her insanın doğasında bulunan ve herkesin hissettiği ama ifade etmekte en zorlandığı duygulardan birisi de kıskançlıktır. Çoğunlukla insanlar arasında ayıplanan bir duygu olduğu için kişi kıskanma duygusunu genellikle saklar. Hatta bu duygusunu çoğunlukla kendine bile itiraf etmez. Kardeşi olanlar iyi bilirler, hemen hemen ilk tanıştığımız kıskançlık kokan durumlardan birisi kardeş kıskançlığıdır. Kardeşi olmayan bir çocuk ise bir akranında gördüğü, kendinde olmayan bir oyuncağı veya ona gösterilen ilgiyi kıskanarak bu duyguyla tanışabilir. Kardeşini kıskandığını ifade eden bir çocuktan veya kıskanma duygusunu öncelikle kendine ifade edebilen bir kişiden korkmayın. Esas olarak ifade edilemeyen ve kişinin zihninde dallanıp budaklanmış olan kıskançlıklar tehlikelidir. Birine baktığınızda onu kendinizden güzel bulduğunuz için kıskandıysanız “Seni çok kıskanıyorum, benden daha güzelsin” veya “Odanı çok beğendim, benimkinden daha büyük olduğu için kıskandım” gibi açıklamaları genellikle yapmazsınız. Kıskançlık duygusu, içinde daha fazla negatif duygu barındırırken imrenmek daha samimi hisler içerir ve daha kolay ifade edilir. Bu sebeple kıskançlık ve imrenmek arasındaki ince farkı hatırlatmak isterim.

İmrenmek ya da özenmek, kıskanma duygusunun masum

haliyken, haset etmek kıskançlığın kötüye bürünmüş formudur. Haset eden kişiler çoğunlukla kıskandıkları kişinin veya nesnenin başına kötü bir şey gelmesini veya yok olmasını isteyebilirler. Burada “Bende yoksa onda da olmasın” anlayışı hâkimdir ve bu hastalıklı bir düşüncedir.

Bu duyguyla nasıl baş edelim?

Kıskançlığı da diğer duygularımızı kabul ettiğimiz gibi kabul edersek ve içine kötü bir niyet yüklemesek, varlığını kabul etmek daha kolaylaşır. Sonuçta insanız ve insana dair tüm duygular zaman zaman bizi ziyaret edebilir, edecektir de! Sorun olan kıskançlık duygusu değil, bu duyguyu davranışlara dönüştürmektir. Kıskançlık hissetmek ve kıskanç bir şekilde davranmak birbirlerinden farklıdır. Rekabeti tolere edebilme becerisi ruhsal olgunlaşmamızın bir parçasıdır. Bu sebeple, bu hissin varlığını kabul edersek, davranışlarımıza yansımaya ve bizi olumsuz davranmaya itmesine izin vermemiş oluruz. Rekabeti tolere edebilme olgunluğuna sahipsek, kıskandığımız kişiyi karalamak, küçümsemek ve aleyhine konuşmak yerine, kendi hedeflerimiz için çaba göstererek pozitif şekilde rekabet etmeyi başabiliriz.

Romantik ilişkilerde kıskançlık

Bir de romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlıklar vardır ki bunlar çoğunlukla saklanamaz ve ifade edilen türden bir kıskançlıktır. Özellikle içinde güven barındırmayan ilişkilerde mantar gibi yerden biter ve çiftlerin iletişimine virüs gibi bulaşır. Çiftlerden biri daha yoğun olarak kıskançlık sergiliyorsa öbür kişi ilişkiden yorulabilir. Ancak iki kişi de birbirine karşı yoğun kıskanma davranışı gösteriyorsa, ilişkileri-

ne güven değil şüphe hâkim demektir ve bu ilişkide mutlaka yanlış giden bir şeyler vardır. Ufak çapta yaşanan kıskançlıklar zaman zaman ilişkimize heyecan katıp sevgiyi perçinler gibi gözükse de uzun vadede ilişkimizi yıpratır. Kıskanç davranışın ilişkimizi koruduğunu, kıskanmazsak sevdiğimizi kaybedebileceğimizi düşünmek yanıltıcıdır. Kıskanç bir partner belki eşini korkutur, davranışlarını kısıtlar ama aynı zamanda da karşısındakini bunaltır.

Kimileri de sevdiği onu kıskanmıyor diye üzülürler, kıskanılmak isterler ve bunu sevgi eksikliğine yorarlar. Hatta eşini kıskandırmak için türlü hareketler yaparlar ve aslında partnerinin ilgisini çekeceklerini düşünürken, üzerlerine onun öfkesini çekebilirler. Kıskanmayı sevgi belirtisi olarak görür, kıskanılmamayı da sevgisizlik olarak kabul edip “Sen beni hiç kıskanmıyorsun ki!” diye şikâyet ederler. Seven insanın doğal olarak bir miktar kıskandığı, sevdiğini başkasıyla paylaşmak istemediği doğrudur. Ancak kıskançlık ilişkiyi korumak ve aşırı derecede sahiplenmek için kullanılıyorsa, çiftler arasında güvene dayalı bir zemin oluşmadıysa kaygan bir zeminde dans ediyorsunuz demektir. Önce güvenle zemininizi sağlam döşeyip, sonra aralara tatlı kıskançlıklar serpiştirerek ilişkinizin keyfini çıkardığınızda sağlıklı bir ilişki oluşturmuşsunuz demektir.

Sorumluluklarımız

Sorumluluk almaktan kaçanları hayatın içinde değil, kıyısında görürsünüz.

Hayatın içinde birçok sorumluluk üstleniriz. En çok kendimize karşı sorumlu olduğumuzu düşünüyorum. Kendine karşı sorumluluklarını yerine getirmeyen bir kişiden başkaları için de bir şey beklemek anlamsız olur. Yaşamda sağlıklı bir ruhsal gelişim için yaptıklarımızın da yapamadıklarımızın da sorumluluğunu almak gerekiyor. Başardığımız işler kadar hatalarımızın da sorumluluğunu üstlendiğimizde onları düzeltmek için adım atmış oluruz. Hata yaptığımızda suç hep başkalarına atmak, sorumluluğu başkasına yükleyip rahatlamak gibi alışkanlıklarımız var. Böyle yaptığımızda sorumluluktan kaçtığımız için aynı hatayı tekrarlama eğilimimiz oluyor. Bazı insanlar sorumluluk almaktan hep kaçarlar. Bu kişileri genellikle hayatın içinde değil, kıyısında görürüz. Kimi ise aşırı sorumluluk üstlenir. Yapması gereken, üzerine düşenden daha fazla işin veya kişinin sorumluluğunu üstlenir. Haliyle de hep yorgundur, ruhsal olarak çökmeye yakındır ve çoğunlukla şikâyet halindedir. Üstüne düşenden fazlasını üstlenmemesini söylediğimizde ise cevabı hep aynıdır: “Ben yapmazsam kim yapacak?” Etrafında böyle bir yakını olan kişiler çok rahat eder. Nasılsa her işin sorumluluğunu üstlenen biri vardır ve onlar herhangi bir şeyin sorumluluğuna talip olmazlar. Bazıları sorumluluğunu

yerine getirmeyenlerin sorumluluğunu da alır, adeta bir yama görevi görür. Genellikle anne-çocuk ilişkilerinde bu döngüyü görmek mümkündür. Ancak sorumluluk almayanların açığını ne kadar kapamaya çalışsak da onlara bir faydamız dokunmaz. Sorumluluk pastasında dilimleri çok dengeli kesmek gerekiyor. Bu hem kendimiz hem de sevdiklerimiz için önemlidir. Unutmamalıyız ki üzerimize düşenden fazlası da azı da eşit zarar verir.

Sorunlu sorumluluklarımız

Herkesin hayatında sorunlu alanlar vardır. Bu sorunlu alanlarda sorunlu ilişkiler var demektir. Sorumluluğunu üstlendiğimiz kişi, iş veya her ne ise ve sorunlu bir durum yaratıyorsa bu, kişide stres yaratır. Kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmeyen kişilerin hayatına dahil olup kendimizi ondan sorumlu hissettiğimizde işler içinden çıkılmaz bir hal alır. Sorumluluğumuz sorunlu bir mesuliyete dönüşür. Sorunlu bir işte bütün sorumluluk bizdeyse, sorumluluğumuzu paylaşacak iş arkadaşımız sorumluluğun kendine düşen kısmını üstlenmiyorsa iş hayatımızdaki sorumluluklarımız da sorunludur. Gerek aile içinde, gerekse sosyal çevrede üstlendiğimiz sorunlu sorumluluklarımız bizi oldukça üzer ve yorar. Hatta bunlarla uygun bir şekilde vedalaşmayı bilmezsek sonunda her şeyden bıkarız. Bize sorun yaratan kişilerin sorumluluğunu üstlenmekten vazgeçelim. Bırakalım da onlar kendi sorumluluklarını üstlensinler. Belki de bu şansı onlara daha önce vermedik ya da verdik de onlar zamanlamayı iyi kullanamadı. Hiçbir şey için geç değildir. Biz almaktan kaçtığımız sorumlulukları bugün almaya başlamak için bir adım atabiliriz. Fazlasıyla üstlendiklerimizi de bugün ayıklayıp tercih edebiliriz.

İçimden bir ses diyor ki...

*İçinizdeki ses bozulmuş bir teyp gibi
gibi devamlı aynı cümleleri söylüyorsa
bir yanlışlık vardır.*

Herkesin bir iç sesi vardır. Gözünüzü bir iki dakika kapatın ve hiçbir şey düşünmemeye çalışın. Bu mümkün mü? Düşünceler hemen akmaya başlar, içimizdeki ses de konuşmaya... Yaşamdan kareler, görüntüler, bir şarkı, bir olay, yarım kalan işlerimiz, geleceğe dair planlar bir film şeridi gibi geçer, durduramayız. İç sesimizi tamamen susturmak mümkün değildir. Hatta biz susmasını istedikçe daha da çok konuşur. Kimi zaman bizimle diyalog kurar, kimi zaman görüntülerle kimi zaman da düşüncelerle konuşur.

Sizin iç sesiniz nasıl? Çok mu konuşkan? Yoksa az mı konuşur? Konuşmaları olumlu mudur, olumsuz mu? Sizi eleştirmeyi mi sever yoksa moral kaynağınız mıdır? Ebeveyn gibi midir, arkadaş gibi mi? Peki sus dediğinizde susar mı? Bazıları iç sesiyle çok iyi dosttur. Onun konuşmasından motive olur. İç sesiyle arasında sağlıklı bir ilişki vardır. Morali bozuk olduğu bir anda “Sıkma canını aşarsın sen bunları” dedi mi hemen güç toplar. Kiminin iç sesi ise acımasız bir eleştirmendir. Ne yaparsa yapsın yaptıklarını iç sesine beğendiremez. Örneğin bir toplulukta konuşmuştur ve içindeki ses hemen kritiğe başlar. Herkes güzel konuştun dese de bir tek içindeki sese beğendiremez yaptığı konuşmayı. “Heyecan-

landın ve bu belli oldu!” der, mesela. Kiminin iç sesi ise hep olumsuzza odaklanmıştır, devamlı negatif şeyler söyler. Kişinin zihninde birden belirir, hiç beklemediği bir anda konuşmaya başlar. Duygularını incitecek şekilde konuşur, bir hırsızın evi dağıtışı gibi onun zihnini darmadağın eder ve çekip gider. İç sesimiz çok iyi bir senaryo yazarıdır. Özellikle olmamış olayları yazmakta çok ustadır. Geleceğe dair kötümser şeyler söyler. Bir anda “Senin bir ay sonra finallerin var, kötü geçerse üniversite bitmez” diyebilir. Olmuş olayları bir daha yazabilir. “Ne demişti o bana bugün? Ben de doğru bugün bir cevap veremedim.” Bizi kızdırabilir: “Bir sus artık, film seyrediyorum, unut o olayı” deriz ama o susmaz, sürekli konuşur. Bazen de küçük hayallere dalar. Hayallerin sesiyle konuşur, zihnimizi alır, çok uzaklara götürür. “Şimdi tatilde olmak vardı” diye tam işimizin ortasında konuşur mesela ve dikkatimiz dağılıverir. Sevdiğimiz bir işle meşgulken uykuya yatar, örneğin sevdiğimiz bir kitaba dalmışsak onu pek duymayız. Ama sıkıcı bir işle uğraşıyorsak hemen dikkatimizi dağıtır, aklımızı başka konulara çeker.

Sağlıklı iç ses nasıl olur?

İç ses susmaz demiştik; zaten susmasın da! Ancak daha mutlu olmak istiyorsak kendimizle sağlıklı bir iletişimimiz olmalıdır. Öncelikle içimizdeki “olumsuz” sesi susturmalıyız. Bozulmuş bir teyp gibi devamlı aynı cümleleri söylüyorsa bir yanlışlık vardır. Kendimizi iyi tanıyalım, tabii ki gerektiğinde en sert eleştiriye kendimize yapalım ama kendimize anlayışlı bir arkadaş da olmalıyız. İç sesin dengeli olması önemlidir. “Sadece huzur versin, sırf güzel konuşsun yeter” veya “Bir sussun artık, hep olumsuz konuşuyor” demek aşırı düşüncelerdir. İç konuşmalarımızın gerçekçi olması yeterlidir. İç ses, konuşmak için özellikle zihnimizin boş olduğu zaman-

ları seçer. Zihin boş vitesteyse, bir işle uğraşmıyorsa başlar konuşmaya. Bu sebeple zihnimizi meşgul etmek, bir işle uğraşmak önemlidir. Tabii iç sesimizden kaçmak için aktiviteden aktiviteye koşalım demiyorum ama zihnimizi yararlı şekilde çalıştırmak iç sesimizi ve onunla yaptığımız konuşmaları dengede tutar. İç ses, kontrol edilemediği zaman sınırimizi bozabilir. Geçmişe götürdüğünde pişmanlık, geleceği düşündürttüğünde kaygı uyandırabilir. Anda kalmasını sağlamalıyız onun. Kontrol onda değil bizde olmalı.

Düşünceleriniz hijyenik mi?

***Bedenimizi temiz tutmaya gösterdiğimiz özeni,
psikolojimiz için de gösterelim.***

Elimizi, yüzümüzü yıkıyoruz, temizliğe önem veriyoruz. Öz bakımın önemini yaşamımızın erken dönemlerinde öğrendik. Küçüklükten itibaren bizi beden temizliği ve hijyen konusunda eğiten büyüklerimiz nedense düşünce hijyenimize pek önem vermezler. Hatta büyüklerimiz istemeden de olsa bazen düşüncelerimizin kirlenmesinde önemli rol oynarlar. Nasıl mı? Çok basit. Kendi korkularını, düşüncelerini bize bir güzel aktarırlar.

“Sen kedilerden neden korkuyorsun?” diye sorduğumuz bir kişi “Bilmem, annem korkardı bana da geçmiş” diyorsa, bu bulaşmış bir düşüncedir. Yaramazlık yapan çocuğu “Seni öcülere veririm” diye korkutmak, yemeğini yemeyen çocuğa “Şimdi sana iğne yapacaklar” demek aslında çocukta anlık bir korku yaratsa da düşüncelerinde kalıcı bir virüs bırakabilir. Sokaktan geldiğimizde, “Aman çocuğum, elini sabunla, sokaktan yeni geldin” diyen büyüklerimiz öz bakımımıza gösterdiği bu inceliği ruhumuzu temiz tutmamız konusunda da gösterebilirler. Düşünce, duygu ve akıl sistemimiz de daha steril kalabilirdi.

Bağışıklık sistemimiz kuvvetlensin, yeni tanıştığımız hastalıklara karşı kuvvetli olalım diye aşı oluruz. Küçük yaşta bilinçli büyükler tarafından eğitiliyorsak düşüncelerimiz de aşı-

lanır. Aileden gelen sevgi ortamı, sağlıklı ifade edilen düşünce ve duygu kalıpları bizi zihinsel yönden aşılamış olur. Düşüncelerimiz de kirlenir ve ellerimizi yıkamadığımızda vücudumuza giren virüsler gibi onlar da ruh sağlığımızda rahatsızlık yaratır. Kimi zaman basit bir nezle gibi etkiler, kimi zaman da ağır bir ateşli hastalık gibi yıpratır. Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı oluşturur. İşin görünen tarafı davranış olduğundan biz hep davranışı düzeltmeye ya da değiştirmeye çalışırız. Halbuki esas temizlenmesi gereken düşüncelerdir. Kendimizi kötü ya da huzursuz hissediyorsak bunun suçlusu sadece sıkıntılı duygularımız değil kafamızdan geçen düşüncelerdir. Bu sebeple düşüncelerimiz temiz, sağlıklı ve işlevsel olmalıdır. Bozuk bir baskı makinası gibi art arda bozuk ve çarpıtılmış düşünceler üretiyorsak ve bunun sonucunda kaygı düzeyimiz artıyorsa düşüncelerinizi temizleme vakti gelmiştir.

Öğrenilmiş korkular

Kimileri çocukların yanında çok dikkatlidir ve kendi kaygı ve korkularının çocuklara geçmemesi için özen gösterir. Korkularını kendine saklar ve aynı korkuların çocuğunda tekrar etmemesi için çaba harcar. Bunu başarmak kolay bir iş değildir. Sonuçta insanız ve yaşamın akışında korkularımızı sürekli bastırıp hislerimizi gizlemek mümkün değildir. Çocuklarımız da bizdeki korkuları sezebilirler, sakladıkça üstümüze gelirler. Burada işe yarayan, korkularımızı değil ama en azından korktuğumuz zaman verdiğimiz aşırı tepkilerimizi çocuklarımızın yanındayken törpülemektir. Ayrıca, korkularımızı çocuklarımıza empoze etmekten vazgeçmeliyiz. “Ben korkuyorum, o da korksun, korkarsa dikkat eder, güvende olur” mantığından vazgeçmeliyiz. Korkutarak öğretmek ileride kaygı ve fobi bozukluklarına yol açabiliyor.

Çocuğun üstüne sıcak bir kahve dökmekle kaygılı düşüncelerinizi ona empoze etmek arasında fark yoktur. Biri fiziksel diğeri psikolojik hasar yaratır.

Dünyaya geldiğimizde birçok korkuyu tanımıyoruz ama deneyimlerimizle korkuları öğreniyor ve ediniyoruz. Hayatta kalmamızı sağlayan yeteri miktarda kaygı ve korkuya sahip olmamız doğaldır. Zaten buna sahip değilsek kendimizi koruyamayız. Ancak her abartılı duyguda olduğu gibi korkular da abartıldığında yaşamımızı esir alıyor.

Öğrendiğimiz korkuların tersine bir öğrenme de yaşayabiliriz. ***Yani korktuğumuz şeylerden korkmamayı öğrenmek bizim elimizde ve bu da işin iyi tarafı!*** Yanlış öğrenilen, gerçekçi olmayan korkulardan kurtulmak elimizde, yeter ki isteyelim!

Hatalarım

Hatalarınıza ve size yapılan hatalara karşı tutumunuz nasıl?

Hayatında hiç hata yapmamış biri yoktur. Hepimiz hatalar yaparız. Küçüklükten itibaren hatalarımızdan bir şeyler öğrenir, onlarla beslenir, öyle ilerleriz. Hatta anne-babalar hata yaptıklarında çok telaşlanırlar ama ben çocukların, ailelerinin doğruları kadar hatalarından da beslenerek büyüdüklerini düşünüyorum. (Tabii zararsız, ufak hatalardan bahsediyorum.) Küçük bir çocuk ateşe elini değdirdiğinde eli yanar ve bir daha ateşe değmemeyi öğrenir. Hayat biraz da deneme-yanılma yoluyla öğrendiklerimizden ibarettir. Hatalarımdan ders almıyorsam, aynı hatayı defalarca yapıyorsam sorun başlıyor. Hata yapmak sorun olmaktan çıkıp hatadan bir şey öğrenmemek sorun haline geliyor. İnsan en çok kendi hatalarından bir sentez çıkarabilirse ruhsal olgunluğa erişiyor. Kendi hatalarıyla hesaplaştıktan sonra başkalarının hatalarından da ders çıkarmaya başlıyor. Çocuklara ve ergenlere karşı sıkça yapılan yanlışlardan biri de çocuğun hatasını sürekli yüzüne vurmaktır. Yetişkinler bunu ne kadar sık yaparlarsa, çocuğun o hatayı bir daha yapma oranının o kadar çok düşeceğine inanırlar. Oysaki doğru tutum yüzüne vurmak yerine hatasını birlikte keşfetmek, değerlendirmek ve ceza yerine düzeltmesi için fırsat tanımaktır. Bir yanlış anlayış da eğer hemen ceza vermezsek hatasını anla-

mayacağını düşünmektir. Son yıllarda yapılan çalışmalarla cezanın kalıcı etkinliği olmadığı kanıtlanmıştır. Hata avcılığı yapmak yerine çocuğun/ergenin olumlu yönlerine odaklanmak ilişkilerde iyileşme sağlayıp onların davranışlarına olumlu yansıma sağlar. Hatasını anlayıp düzeltmeye çalışan kişiler için zaten söyleyecek pek bir şey yok! Onlar doğru yolu kendi bulmuştur.

Hatadan sonra

“Ben hatalıyım” deyip gönülden özür dileyen bir kişiye bir şans daha vermek bizim elimizdedir. Tabii bu sözüm, sürekli büyük ve kırıcı hatalar yapıp sonra da özürle kurtulmaya çalışanlar için geçerli değil! Hata yapıp özür dilemeyi âdet haline getirenlerden sakınırım. Özür sihirli bir kelime ama her defasında bir silgi olarak kullanılmasına karşıyım. Yapıp yapıp özür dileyenler karşıdakinin toleransını zorlar ve bir gün kapı yüzlerine kapanır. Bir de hata yapıp “zaten” kelimesinin arkasına saklananlar vardır. “Ben yapmadım, zaten öyleydi” gibi bahanelerle hatalarından kaçarlar. “Sen yanlış anlamışsın” açıklaması da hatasını kabul etmek istemeyenler tarafından sık yapılır. “O” hiçbir zaman suçlu veya hatalı değildir ve ortada hep bir yanlış anlaşılma vardır. Bunun bir üst seviyesi de hatasını hemen karşıdakine yükleyip sıyrılmaktır. Söze genellikle “benim hatam değil, senin hatan” şeklinde bir saldırıyla başlar. Psikolojide yansıtma olarak geçen bu savunma şeklinde de hatalı kişi kendi hatasıyla yüzleşmemek adına suçu hemen karşısındakine atar ve işi tırmandırır. İnsan hatasının arkasında durup onu kabul etmedikçe bu liste uzar gider. Yazının en başında söylediğim gibi herkes hata yapar, önemli olan hatadan sonraki psikolojimiz ve bunu hem kendimize hem de başkalarına nasıl yansıttığımızdır.

Hatasını asla kabul etmeyenler

Bu kişilerle tartışmak, uzlaşmak oldukça zordur. Sinirlerimiz oldukça sağlam olması gerekir çünkü bizi oldukça strese sokabilirler. Bir kez olsun “ben hatalıyım” deyip hatasını kabul etmemiş insanlar vardır. İçinden hatalı olduğunu bilse bile bunu kabul edip söyleyemeyenler ne desek de değişmezler. Oysa “hatalıyım” diyebilmek bir olgunluktur. Hatamızı kabul etmek gururumuzu kırmaz, duruşumuzu değiştirmez. Mükemmellik algısı yüksek kişiler hatalara karşı aşırı hassastır ve hata yapmayı dünyanın sonu olarak görürler. Bir de sürekli “sen hatalısın” ve “hayır sen hatalısın” diye birbirleriyle kavgaya tutuşanlar vardır. Bu kişilerin kavgası hiç bitmediği gibi hiçbir zaman bir sonuca da varamazlar.



Karı koca arabada gitmektedir, adam hangi yoldan gidecekleri konusunda karısına fikrini sorar. Kadın da “Bu saatte, köprü boştur, köprüden gidelim” der fakat köprü tıkalıdır. Adam karısına, “Neden seni dinledim ki? Ben bu saatte bu yolu hiç kullanmazdım!” diye söylenir. Kadın da “Sormasaydın o zaman, sordun, ben de fikrimi söyledim, şimdi de söyleniyorsun, senin hatan” der. Bu söz erkeğin en hassas olduğu sözdür, “Ben neden hatalı oluyorum ki, senin hatan bu!” diye başlar. Kadın susmaz ve “Hep böyle yapıyorsun, kaç kere yemin ettim yol konusunda fikrimi söylemeyeceğim diye, çünkü sonunda hata benim oluyor!” der. Adam “Bu benim hatam, hem fikrini sordum, hem de kabalaştım” dese konu kapanacaktır, ama asla demeyeceği için arabadan küs inerler.



Karar vermek ya da ver(e)memek

***Hem sevdiklerimiz adına hem de kendimiz için
doğru kararlar almayı isteriz***

Kararsızlar kulübünün üyesi misiniz? Bir karar verip sonra aklı diğesinde kalanlardan mısınız?

Hayatın içinde ne kadar çok karar vermek durumundayız. Hayat bizden sürekli olarak küçük veya büyük kararlar almamızı ister ve kararlarla ilerleriz ya da kararsızlıklarla duraksarız. Bu öğlen ne yemek yesem veya ne giysem düşünce-sinden tutun da hangi mesleği seçeceğimize kadar küçükten büyüğe her işimiz bir karara bağlıdır. Herkes bizden “doğru” kararlar almamızı bekler. Doğru karar kime göre, neye göre doğrudur hep tartışılır.

“Sen kendi bildiğini yap, en doğru kararı sen verirsin” deyip sonra da verdiğimiz kararları eleştirirler, içimize sindirmezler. Üzerimizde hep bir doğru karar alma baskısı vardır. Giydiğimiz giysinin uygunluğundan seçtiğimiz mesleğin uygunluğuna kadar her konuda farklı dozlarda da olsa bu baskıyı yaşarız. Hem kendimiz için hem de sevdiklerimiz adına doğru kararlar almayı isteriz. Örneğin, çocuklarımız belirli bir yaşa kadar bizim aldığımız kararlar doğrultusunda büyürler. Bu durum onlar için hep en doğrusunu bulma arzumuzu körükler. Başkalarına danışmadan hep kendi bildiğinizi yapın mı demek istiyorum? Hayır, tabii ki bazı kararlar alırken bir bilene sormak, danışmak iyidir, güzeldir.

Bazen kendi içimizde o kadar kayboluruz ki olayların var olan başka bir yüzünü göremeyiz. Birine danışırız, o da bize ışık tutabilir. Kime danıştığımız, ne sıklıkla danıştığımız ve kararlarımızı kendi başımıza almamız arasındaki denge önemlidir. Karar vermek yetmez, sonuçlarını göze alarak kararlılıkla devam etmek gerekir. Özgür fakat sorumlu kararlar alırsak yolumuza devam edebilmemiz kolaylaşır.

Karar çeşitlerimiz

■ Sorumluluğunu aldığımız-arkasında durduğumuz kararlar:

Bazı kararları alırız ve ne olursa olsun arkasında durma cesaretini gösteririz. Bazı kararlarımızın ise arkasında duramayız.

■ Başkalarının rüzgârına kapılıp aldığımız kararlar:

Bu kararların sorumluluğunu almayız, sorumluluğu fikrinden etkilendiğimiz kişiye atıveririz.

“O söyledi, ondan öyle yaptım.”

“Ben bu kararı kesinlikle almazdım ama arkadaşım çok beğendi, ısrar etti, o yüzden aldım.”

■ Pişman olduğumuz kararlar:

Bazı kararlarımıza geri dönüp bakınca aslında aynı şekilde almayacağımızı fark ederiz.

“Şimdiki aklım olsaydı okuldan ayrılmazdım.”

■ Başkalarına pasladığımız kararlarımız:

Bazı kararları veremediğimizde başkalarının bizim için karar vermesini isteriz.

“Ne dersin, bu güzel mi? Gel sen de bir gör, öyle karar vereceğim.”

“Sana sordum, sen de öyle yap dedin.”

■ Bir türlü veremediğimiz kararlarımız:

“Kararsızın biri o, bırakın onu.”

Kimi zaman da kararsızlığımızla ün yaparız.

Ne zaman sağlıklı kararlar veririz?

Bir karar verdiğimizde hemen arkasına bir “keşke” eklemesek ve kararlarımızdan hoşnut olmaya çalışırsak daha sağlıklı karar verebiliriz. “Bu yoldan gittim keşke öbürünü seçseydim” dediğimiz anda kafamız karışmaya başlar. Başkalarının kararlarımız hakkındaki yorumlarından aşırı etkilenirsek iç huzurumuz kaçır. Kararsızlığımızla başta kendimiz olmak üzere çevremizdekileri bezdirmediğimizde daha seri kararlar alabiliriz. Onay ihtiyacını azaltmalıyız. Her kararımızı onaylatma hastalığına tutulursak onay bağımlısı oluruz. Ve en çok da her kararın bir vazgeçiş olduğunu kabul ettiğimizde karar vermek daha sağlıklı olabilir.

İradesizin biri

Bazen iradeli olmak hep yarınlara kalır...

İrade (istenç) nedir? İrade bir şeyi yapıp yapmamaya karar verme gücüdür. Peki, bu güç doğuştan kişiye özel midir? Sonradan edinilebilir mi veya geliştirilebilir mi? Yoksa bir şans mıdır? Kimse disipline edilmiş bir ruhla doğmaz. Ruhumuzu ve bedenimizi terbiye etmek, eğitmek bizim elimizdedir. Bunu yaşam içerisinde geliştirebiliriz. İrade, biraz disiplin, biraz isteklere ket vurma, biraz da istenmeyen şeyleri tolere etmeyi içerir. Kişisel hedeflerimize ulaşmamız için bir kılavuzdur. Biraz çalışma yaparak irademizi geliştirebiliriz. Aslında irade kurşunkaleme benzer, doğuştan bir potansiyeli olup kalemtıraş görevi gören yaşamla ucu açılabilen bir şeydir. Sıkıntıyı göze alamadığımızda en çok irademizden taviz veririz. Rahatsız olmaya pek dayanıklı değiliz. Bazı kişiler sürekli kendi iradesizliğinden şikâyet ederken, bazıları da bir yakınının iradesizliğinden şikâyet eder. Özellikle başkalarını “iradesiz” diye suçlamaya yatkınız. İnsan, iradesinin hep güçlü olmasını ister. Güçlü olamadığı zamanlarda ise iradesiyle arası bozulur. Haz odaklı değil, yaşamda her şeye katlanma odaklı olduğumuzda kontrolümüz artar. Haz almak önceliğimiz olursa irademiz çabucak buharlaşır. Hep iradeli olarak hareket etmeye çalıştığımızda ise ayağımız frene gerektiğinden fazla basılı kalabilir. İradeyi dozunda tutarak hayatımızdaki kararlara sahip çıkabilmek önem-

lidir. Ne iradeden yoksun ve savrulan ne de aşırı irade kurbanı olup hareket edemez hale gelmiş birisi olmamak adına yeteri kadar iradeli olmak başarılabilir bir şeydir.

İradesi zayıf olanlar iradesi güçlü olan kişilere özenir

“İradesi güçlü biri o, yemek yemeyeceğim dedi mi yemez, keşke ben de öyle olsam.” Kendi kararlarının kontrolünü zorlukla sağlayan bir birey, kendini dengeli bir biçimde yöneten kişilere karşı hem hayranlık duyar hem de içten içe kıskançlık duyabilir.

● İstesem yaparım ama istemiyorum

İradesi zayıf kişiler bunu kabul etmek istemediklerinde inkâr ederler. “İstesem” kelimesiyle başlayan cümleler kurmaya başlarlar.

“İstesem sigarayı bırakırım.”

“İstesem spora başlarım” diyerek kendilerini kandırır dururlar.

● İradesizin biriyim ben

“Aman zaten irade yok bende, boş ver, şu ölümlü dünyada canımı sıkamam, bugün işlerimi yapmayacağım.”

Bir şeyleri yapmak istemediğimizde hemen suçu iradeye atarız. Aslında strese tahminimizden daha fazla dayanıklıyız. Sadece stresten kaçmak adına irademizi devre dışı bırakıyoruz.

● Yarın çok daha iradeli davranacağım

“Şimdi bu tatlıyı yedim ama yarın daha iradeli olacağım, göreceksiniz” diyen kişiye ertesi gün birisi yine yemeğe gitmek için ısrar ederse, yine sözünde duramaz. Böylece “iradeli olmak” hep yarınlara kalır.

- **Keşke iradeli davransaydım**

“O an arkadaşlarımla gitmek o kadar eğlenceli geldi ki aneme yalan söyledim, keşke iradeli davransaydım.”

Pişman olduktan sonra iradesiz davranışın değerlendirmesini yapar, kendimize kızarız.

Maskelerimiz ve biz

***Beğenilmeyen ve/veya beğenmediğimiz
yanlarımızı genellikle maskeleriz.***

İnsan en çok kendinin şahididir ve kendini tanıdığını san-
sa da zaman zaman kendini tanımakta zorlanır. Her insanın
kendisiyle ilgili saklı tuttuğu, paylaşmadığı gizleri vardır. Bu
kaçınılmaz bir yaşamsal durumdur. Herkes için kendi benli-
ği en değerli varlıktır ve onu her türlü saldırıdan, eleştiriden
korumaya çalışır. Benliğini kimse kaybetmek istemez. Bazı
ortamlarda belli kişilere karşı kişiliğimizin bilinmeyen taraf-
larını kendimize saklama ihtiyacı duyarız. Zaman içinde ya-
kınlaştıkça kendimizi daha rahat açmaya başlarız. Kendimi-
zi açmak denince kişiliğimizi doğal haliyle ifade etmeyi, hem
iyi hem kötü yanımızı sakınmadan olduğumuz gibi davranma-
yı anlayabiliriz. Yani olabildiğince içten, sahici davranabilmek
diyebiliriz. İlk karşılaştığımız veya yeni yeni tanımakta oldu-
ğumuz kişilere kendimizi hemen açmaz hatta koruma kalka-
nına alırız. Dostlarımız ve sevdiğimiz kişilerin yanında ken-
dimizi açmak, olduğumuz gibi davranmak kolaylaşır. İnsan-
lar kendini rahat hissettikleri ortamlarda bir tür aşinalık ve
alışkanlıkla pervasız davranabilirler. Bu her zaman doğallık,
rahatlık anlamına gelmez. İnsanlar alıştığı dar gruplarda bu
aşinalığın verdiği emniyetle daha rahat davranırlar.

Maskeleme biçimlerimiz

Kimileri kendine fazla bir şey saklamakla uğraşmaz hatta onlara halk dilinde “açık boyacı” denir. Gizlisi, saklısı yoktur, ne yaşıyorsa hemen herkesle paylaşır. Özel olması gereken şeylerini bile sakınmadan anlatır. Bazı kişiler kendini çok zor açar, ne kadar sık beraber olsak da onları tam olarak tanımakta zorlanırız. Hem kişiliklerini fazlaca maskelerler hem de hayatlarına dair birçok şeyi anlatmazlar. Onları da “ketum” kişiler olarak adlandırır, tanıyıp tanımamak arasında kaldığımız için zaman zaman bu tarz kişilere merakla karışık bir kızgınlık duyarız. Kendini çok az açan kişilere karşı bir müddet sonra biz de kapanırız çünkü ilişki iki yönlü bir yolculuktur. Sonuçta bize güvenmedikleri ve esrarengiz kalmayı seçtikleri için biz de kendimizi onlara açmanın anlamsız olduğunu düşünürüz, savunmaya çekiliriz. Kendileriyle ilgili bilgileri ve detayları dengeli bir şekilde paylaşan kişilere karşı genelde bizim de tavrımız aynıdır. Bize ne kadar güveniliyorsa biz de o oranda güveniriz. Biri, kişiliğinin özel yönlerini bizimle paylaşmayı uygun görüyorsa bize güveniyor demektir. Güvenildiğimiz zaman güvenmek daha kolaylaşır, bize güvenen kişilere kendimizi daha yakın hissederiz.

Maskelerimiz

Onaylanan ve beğenilen yanlarımızı ortaya çıkartmakta son derece cömert davranırız. Beğenilmeyen ve sıklıkla eleştirilen yanlarımızı ise maskeler veya saklarız. Hepimiz zaman zaman ortama uygun maskeler takar, görünümümüzü ve davranışlarımızı uyarlarız. Hiç eğlenmediğimiz halde bir iş yemeğinde neşeli maskesi takmış olabiliriz. Pek hoşlanmadığımız ama aynı ortamda bulunduğumuz kişilere yap-

macık bir ifade ile yaklaşmak da bir maskedir. Zamanla her duruma uygun kalıplar geliştirir ve cebimizden gerekli maskeyi çıkarıp takmakta ustalaşırız. Başkalarının taktığı maskelerin anlamını okumakta kimi zaman geç kalırız, kimi zaman gereğinden erken davranırız, bazen de çok ustalaşırız. Kendini farklı tanıtan ama sonra olduğundan değişik bir yüzüyle karşılaştığımız insanların maskeleri bizi şaşırtabilir.

Derste öğretmenin arkası dönükken gülen öğrenci öğretmenle göz göze geldiğinde hemen yüzüne ciddi bir maske takar. Ağlarken çocuğuna yakalanan anne hemen maskesini değiştirip gülümseyen bir ifadeye bürünür. Bir gün içinde yüzlerce maskeyi rahatlıkta takıp çıkarırız. Maske takar mısınız diye sormayacağım çünkü takmayan bir insan olduğuna inanmıyorum. En azından hayat bizi buna zorlar. “Ben asla maske takmam” diyenlerin bile kendilerine bir kez daha bu soruyu sormalarını tavsiye ediyorum. Sürekli bize uygun olmayan bir maske ile dolaşırsak, bunun adı samimiyetsizlik ve yapaylık olur ama ortamın zorladığı maskeleri takmak o kadar korkunç değildir, işlevseldir, sosyalleşmenizi kolaylaştırır. Peki, maske takmakta mı daha ustasınız yoksa karşınızdakinin maskesini okumakta mı? Kendinizi bilmeye mi ağırlık verirsiniz yoksa başkasını çözmeye mi? Maskelerinizi ve etraftaki maskeleri okumaya çalışarak bir gün geçirmenizi öneririm, kesinlikle eğleneceğinizi düşünüyorum.

Biraz övgü alır mıydınız?

Övgüleri yarınlara bırakmayın.

“Yıllardır evliyiz ama bana bir kere bile övgü dolu sözler söylemedi.”

“Öğretmenim hep kızıyor, bir de takdir etse!”

“Anneme ne yapsam yaranamıyorum, hep eleştiriyor, iyi şeyler yaptığımda ise övgü dolu bir söz duymuyorum.”

Herkesin biraz olsun övülmeye ve takdir edilmeye ihtiyacı vardır. Yaptığımız işleri övgü almak için yapmasak bile takdir edilmek bizi oldukça motive eder. Eleştirirken son derece bonkör davranırken överken de son derece cimri davranabiliyoruz. Eskiden kalma bir inanış büyüklerimize zaman zaman şunu söyletmiştir: “Aman çok fazla övme, beğendiğini söyleme yoksa şımarır.” Bu inançla dilinin ucuna gelen takdir kelimelerini kendine saklayan çok olmuştur. Kimileri ise neden hiç karşısındakini takdir etmediği sorulduğunda, “Zaten onu takdir ettiğimi biliyor, söylememe ne gerek var?” yaklaşımındadır. Kimilerinin ise övülmeye karşı alerjisi vardır. Kendisine övgü dolu sözler söylene bile aşırı mütevazı davranır, bunları duymak istemez. Çoğunlukla “Beni utandırıyorsunuz, öyle söylemeyin, görevimi yaptım” gibi sözlerle övgüyü geçirir. Aşırı mütevazılık da gereksizdir, size yapılan övgüyü hak ediyorsanız mutlaka alın derim. Aslında övgü aşı etkisi yapar, motivasyonu inanılmaz derecede arttırır. Hatta çocuklar sırtlarına vurulan küçük bir aferin desteğiyle bile motive olabilir-

ler. Öncelikle bir şey başardığımızda ilk olarak kendimizi övmeliyiz. Biz kendimizi yeteri kadar takdir etmezsek, başkalarının takdir etmesi de anlamlı gelmez. Övgüleri yarınlara bırakmayın. Övülmesi gerekenleri anında ve zamanında övün, takdir edin. Karşınızdakini takdir ederseniz şımarmaz, takdir etmezseniz belki darılmaz ama takdir ederseniz o davranışı bir daha yapmak için çok nedeni olacaktır.

Övgü oyunları

Kimi çok fazla övülmek ister ve abartılı şekilde övülmeye alışmıştır. Bu tarz kişilere halk dilinde “övgü budalası” der geçeriz. Bu kişiler hep övgü içerikli sözler duymak isterler. Kandırıldıklarını hissetseler bile bu övgüleri duymaya bağımlıdırlar. Onları eleştirdiğimizde ise bunu kaldırmazlar. Aşırı tevazu gösterdiklerinde bile aslında daha çok övgü almak için böyle davrandıklarını düşünürüm. Sürekli “beni övsene” mesajı vererek, gözlerinizin içine bakarlara. Kimi ebeveynler çocuklarını aşırı derecede övgüye boğar. Bu da en az hiç takdir etmemek kadar sakıncalı bir durumdur. Hep övülmeye alışmış çocuk, sosyal hayatta, evde ya da okulda en ufak bir eleştiriye tahammül edemez hale gelir. İşin kötüsü çocuklarını hep övmeye alışmış kişilerin kendileri de çocukları hakkında en ufak bir eleştiride savunucu bir tutum takınabilirler. Bu sebeple övgüde aşırı bonkörlük çocuklarımızda yanlış algılar oluşmasına ve kendilerini dev aynasında görmelerine sebep olabilir. Çocuk kendine gerçek değil hayali bir gözlükle bakmaya başlar ve sonunda hayal kırıklığı yaşayabilir. Onlar her ne kadar bizlerin prens ve prensesleri olsalar da gerçek dünyayla bağlarını koparmamak adına onları gerektiği kadar övmek yeterli olacaktır. Kimi övgüler yapmacıktır ve bazı kişiler bu şekilde övmeye fena halde alışmıştır. Onlara da halk dilin-

de “yağcı” denir ve çoğu zaman abartılı halleriyle bizi güldürürler. Gerçekçi olmayan, gönülden söylenmemiş, yalnızca övmek adına sarf edilen bu sözler bizim gözümüzde değersizdir. Aslında çoğu zaman söyleyen de, övgünün hedefi olan da, bu sözlerin samimi olmadığını bilir. Ancak övülen övülmekten, öven de bu işin sonunda varsa bir çıkar sağlamaktan hoşnuttur.

Eleştiriye tahammül sınırınız nedir?

***Başkalarının eleştirileri bizi ne kırsın
ne de Kafdağı'na çıkarsın!***

Eleştiri kelimesi bizi huzursuz eder. Nedense kimse eleştirilmek istemez ama eleştirmeye gelince kendini durdurmaz. Herkesin eleştirilmeye karşı toleransı farklıdır. Kimi kesinlikle eleştiri kabul etmezken, kimi çok açıktır, kimi de orta karardır. Eleştiri denince neden negatif duygular çağrışıyor? Çünkü çoğumuz eleştirilmekten hoşlanmıyoruz. Hatta eleştirilmekten korkuyoruz. Hep en iyisini yapmak istiyoruz. En iyisini bildiğimizi düşünüyoruz. Sonra biri çıkıp bizi eleştirdiğinde kalkanlarımızı kuşanıyoruz. Eleştiriye tahammülü olmayanlarla başlamak istiyorum. Bana kalırsa böyle kişiler çoğunlukta. Eleştiriyle baş edemezler. Öyle ki, eleştirilmemek adına ya gözlerden uzak yaşarlar ya da son derece sıradan bir hayat yaşayıp göze batmak istemezler. Genel tavırları “Ben eleştiriye açığım, sen söyle rahat ol” deyip anında savunmaya geçmektir. Eleştiriye büyük bir tehlike olarak algılayıp “Ama ama...” diyerek açıklamaya geçerler. Bu kişiler genellikle sadece kendisinin değil sevdiklerinin eleştirilmesine de tahammül edemezler. Sevdikleriyle ilgili yapıcı bir yaklaşımda bulunsak bile yine de savunmaya geçerler. Örneğin böyle bir kişinin çocuğunu öğretmeni bile eleştiremez. Eleştirende hemen suçlu bir yan bulmaya yatkındırlar. Bir de gerçekten eleştiriye açık olup,

eleştiriden beslenen, yararlanan insanlar vardır. Alınmadan, kırılmadan kendilerine yapılan eleştirileri dinler ve kendi süzgeçlerinden geçirip faydalanırlar. Bu kişiler sadece kendi görüşlerine katı katıya bağlı kalmaz, başka görüşlere de açık olur. Bu da onların sağlıklı bir sentez yapmalarını sağlar.

Eleştiri türleri

Kimileri hep yıkıcı eleştiri yaparlar ve bundan inanılmaz bir haz duyarlar. Başkasının canını acıtarak onun bir eksiğini yüzüne vurmaktan zevk alırlar. Kimileri ise eleştirmeden duramazlar. Sadece eleştirmiş olmak, beğenmeyen tarafta olmak için konuşurlar. Hayata hep eleştirel gözlerle bakarlar. Eleştirmenliği günlük yaşantılarında sanki bir meslek gibi benimsemişlerdir ama sadece olumsuz olmayı görev edinmişlerdir. Halbuki eleştirmenler güzel olan şeyleri de takdir ederler; onlar işte bunu unuturlar. Kimisi de, “Benimki yapıcı eleştiri, yanlış anlama sakın” diyerek başlar, sonuna da bir güzel olumsuzlukları ekleyiverir. Olumlulardan konuşuyorum havasında amacı olumsuzlukları gündeme getirmektir. Bu da dürüst bir tavır değildir. En sık karşılaşılan durumlardan biri de eleştirirken gayet rahat olup eleştiri konusu kendileri olunca gerilen kişilerdir. Bu kişiler kendileriyle ilgili objektif olamadıklarından eleştiriye de tahammül edemezler.

Kendinizi eleştirir misiniz?

Mutlaka yaptığınız bir şeydir. Her insan kendini iyi veya kötü yönde sürekli olarak eleştirir. Kendimizle ilgili en iyi geri bildirimi yine kendimizden alırız. Kendimizin hem en acımasız hem de en savunucu eleştirmeni olabiliriz. Olmalı-

yız da. Burada sağlıklı olan kişinin bunu takıntı haline getirmesidir. Kendimize aşırı odaklanırsak, söylediklerimize ve davranışlarımıza gereksizce dikkat kesiliriz. Hele bir de kendimize karşı tutumumuz olumsuz yöndeyseniz durum çıkmaza girer. Bir türlü kendimizi beğenmeyiz, özgüvenimiz zedelenir. Sağlıklı olan ise eksikliklerimizi görmek, fazlalıklarımızı takdir etmek ve bunlardan doğru bir sentez çıkarmaktır. Gerektiğinde kendi hatasına gülebilen, bunu başkalarıyla paylaşabilen kişi özgüven sorununu aşmıştır. Öyleyse ne çok acımasız, ne de bol keseden dağıtan bir eleştirmen olalım. Hayata sadece eleştirmen gözlükleriyle bakmayalım. Yaşamın akışında yaşananları doğru bir gözle irdeleyelim. Başkalarının eleştirileri bizi ne kırsın ne de Kafdağı'na çıkarsın. Yapıcı ve yıkıcı eleştiriyi ayırt edebilelim. Hoşgörüyü elden bırakmadan fikrimizi söyleyelim ve yine aynı anlayışla bize gelen fikirleri kabul edelim. O zaman hem başkalarına faydalı oluruz hem de başkalarından faydalanabiliriz.

Etiketlerimiz

***Başkalarının size yapıştırdığı
etiketleri benimsemeden önce durun,
bir düşünün.***

Size kendinizi nasıl tarif edersiniz, kişisel özellikleriniz nelerdir diye sorsam neler söylersiniz? Kendimizi nasıl anlattığımız kadar insanların bizi nasıl anlattığı da kişisel etiketlerimizi oluşturur. Hem kendimize hem başkalarına etiketler yapıştırırız, aynı zamanda diğerlerinin bize yapıştırdığı etiketleri de üzerimizde taşıyoruz. ***İnsanın en serbest gezindiği yer kendi iç dünyasıdır.*** Kendisiyle barışık olan kişiler kişiliklerine kendileri ve başkaları tarafından yapıştırılmış etiketleri daha iyi okur. Başkalarının yapıştırdığı olumsuz etiketlerin hayatımıza yön vermesine izin verirsek zararlı çıkarız. Bu olumsuz etiketler kendimizle ilgili yetersizlik duymamıza sebep olup genellemelere dönüşebilir. Kocasını sürekli “Şişmansın, zayıfla” diyen bir kadın teraziye kilosunu normal bile olsa kocasının yapıştırdığı “şişman” etiketine inanmaya başlar. Etiket yapıştırmak iyi değildir çünkü kişinin davranışını zorla bir kalıba sokar. Özellikle küçük yaşlardaki çocuklara söylediğimiz “Tembel, yaramaz, dikkatsiz” gibi olumsuz etiketler tehlikelidir. Çocuk bu etiketleri benimsediği zaman, “Ben zaten tembelim” diye düşünmeye başlar ve mücadeleyi bırakır.

Etiketler hayatımızı nasıl etkiler?

Etiketler zaman zaman hayatımızı kolaylaştırırken bazı zamanlarda ise hayatımızı zorlaştırır. Bize bir etiket yapıştırıldığında ondan etkilenir ve çoğunlukla o şekilde davranmaya başlarız. Örneğin arkadaşlarımız sürekli, “Sen çok komik birisin” diyorsa, arkadaşlarımızın yanında daha çok şakalar yapma, eğlenceli yanımızı sergileme ihmalimiz artacaktır. Kendimize “Ben sevilmeyen biriyim” gibi olumsuz bir etiket yapıştırdıysak tüm yollar bizi bu inancımıza çıkaracaktır. Örneğin, birkaç kere arkadaş toplantılarına çağrılmayan bir genç kız, kendisine bu etiketi yapıştırır ve arkadaşlarının her davranışını buna göre yorumlar. Olumlu etiketlerin yapıcı etkisi vardır ama abartılı olduklarında onlar da tehlikeye çanları çaldırır. Bir kişiye “Dünyanın en akıllısı, en güzeli, müthiş yetenekli” gibi abartılı etiketler takarsak, kendini olduğundan fazla görmeye başlayıp etiketinin büyüüne kapılır ve çabalamayı bırakabilir.

Önyargılarımız

Einstein “Önyargıları yıkmak atomu parçalamaktan zordur” demiştir. Kimi zaman hiç düşünmeden, aceleyle karşıımızdakine etiketler yapıştırırız. Bir an önce karşıımızdaki kişiyi etiketleme telaşına gireriz ki bu da hata oranımızı yükseltir. Üstelik bu etiketler, içinde önyargı da barındırdığı için gerçekçi olmayabilir. Birini görür görmez yorum yapma telaşı yaşarız. Yorum yapmadan, o kişi hakkında hemen bir yargıya varmadan rahatlamayız. Önyargılı yaklaştığımız durumlarda karşıımızdakini daha tanımadan yorum yapmış oluruz. Bir de önyargı içeren sosyal etiketler vardır. “Kadınlar kıskançtır”, “Erkekler kadınları anlamaz” gibi hem genelleme hem önyargı içeren etiketler de yanlış yorumlar yapmamıza sebep ola-

bilir. Bu sebeple hem kendimizi etiketlerken hem de başkalarına etiket takarken telaşa kapılmadan, önyargılardan arınarak davranırsak daha saydam bir yaklaşımda olacağımızı düşünüyorum. Aynı şekilde başkalarının bize yapıştırdığı etiketleri benimsemeden bir durup düşünelim. O etiket bizi gerçekten anlatıyor mu anlatmıyor mu bir tartmak gereklidir.

Dünya bir aynadır. O aynada kendimizi nasıl görüyorsak öyle davranma eğilimimiz artar. Lütfen kendinizi bir kontrolden geçirin. Aynanız temiz mi, parlak mı yoksa siz kırık ve pis bir aynadan mı bakıyorsunuz kendinize? Aynada kim olduğumuzu, kendimize nasıl göründüğümüzü fark etmeliyiz. Görüntümüzü bize olduğu gibi yansıtan, azaltmayan ve abartmayan sihirli aynalardan kurtulmamız gerekir.

Gözümüzde büyüttüklerimiz

Hareket etmeden varamamaktan şikâyet edenler giderek çoğalıyor.

“Bu işi çok yapmayı istiyordum ama gözümde büyüyor, yapamayacağım.”

“Bu hafta seni görmeye gelmek istiyordum, yol gözümde büyüdü, belki başka zaman gelirim.”

“Bu takımı gözümüzde o kadar büyüttük ki korkudan rahatça oynayamadık.”

Çoğu şey aslında gözümüzde değil iç dünyamızda büyür. Hiç düşündünüz mü, ne kadar çok şeyi sadece gözümüzde büyüttüğümüz için ya hiç denemiyoruz ya da denemeye yeltensek de hemen vazgeçiyoruz. Gözlerimiz zihnimizin bir aynasıdır. Bir işe, bir soruna, bir olaya veya bir kişiye olduğundan daha fazla değer yükleyerek baktığımızda, abartmaya başlarız. Abartılar ise bizi korkutur, yapmak istediklerimize ket vurur, yapacaklarımızı zihnimizde tekrar tekrar tartmamıza sebep olur. Genelde sonuç odaklı olduğumuz için başarılı olacağımız garantili olmayan işlere ve ilişkilere girmekten çekiniriz. Başarı emek ister ve başarmak için ilk önce başlamak gerekir. Biz ise esasında ilk adımı büyütüyoruz, buna başlama zorluğu diyebiliriz. Eğer o ilk adımın bizi başarısızlığa götürme olasılığı varsa onu gözümüzde daha da süsleyip o adımı atmamaya baştan karar veriyoruz. Oysaki “Varamayan tek kişi hareket etmeyendir.” Bu sebep-

le etrafımızda hareket etmeden varamamaktan şikâyet eden insanlar giderek artıyor.

Hiç gözümüzde büyütmediğimizde ne olur?

Bazı şeyleri de değil gözümüzde büyötmek, zihnimizde bile tartıp biçmeden atılıyor. Üstümüze vazife olmayan işlere dalınca, sonuçları gözümüzde büyümeğe başlıyor.

“Nereden bulaştım şimdi ben bu işe, ben bu kadar sorumluluğun altından nasıl kalkacağım?” gibi sonradan gelen pişmanlıklar fayda etmiyor. Gözümüzde hiç tartı olmaması da her şeyi olduğundan ağır tartan bir terazi olması kadar risklidir. Olaylara gerçekçi bir bakış açısı geliştirebilirsek ne gözümüzde çok büyütürüz ne de hafife almış oluruz.

Gözümüzde büyüttüklerimiz küçük çıkarsa?

Bazen bir işi yapıp bitirdikten sonra baştaki o gözümüzde büyütüş haline döner bakarız. Kimi zaman aslında bazı şeylerin gözümüze gözüktüğü kadar korkutucu, kimi kişilerin sandığımız kadar korkunç bazen de rakiplerimizin düşündüğümüz kadar azılı olmadığını yaşayarak görürüz. Ardından “Of, gözümde büyüttüğüm kadar yokmuş!” diyerek bir serzenişte bulunuruz. Bu söz sanki hem yapacağımız işi gözümüzde büyütürken geçen sıkıntılı zamana bir sitemdir hem de durumu atlatmış olmanın verdiği bir rahatlığı içermektedir. Bazı durumlarda ise işler veya kişiler tam da gözümüzde büyüttüğümüz gibi çıkar. Yani düşündüklerimiz gerçektir, abartı yoktur, durum sandığımız kadar zordur. Burada da kişi haklılığını vurgulamak istercesine “Hakikaten, gözümde büyüttüğüm kadar varmış” der. Yaşamadan bilemeyiz ancak tahmin yürütmüş oluruz. Bu sebeple kenardan seyredip tartıp biçmek yerine hayatın içinde sahneye çıkıp rol almak ve sonrasında karar

vermek daha etkili olacaktır. ***Unutmayın, sahne al(a)mayanlar öğrenemez sadece tahmin yürütür!***

Beklentiler!

Beklentinin fazlası da yokluğu da zarar.

İnsanın kendisinden, hayattan ve sevdiklerinden beklentilerinin olması güzeldir. Yaşamın devam ettiğini, geleceğe dair yatırımlarımız olduğunu gösterir. Beklentilerimizin olması iyi bir şeydir ama beklentiler üzerine kurulu bir yaşam hayal kırıklığından başka bir şey getirmez. Konu insanın kendisinden beklentileri olunca en önemli şey bu beklentileri gereksiz bir şekilde yüksek tutmamaktır. Bazen kapasitemizin üstünde beklentilerimiz olur, bu tarz hedeflerimiz psikolojimize zarar verir. Bana kalırsa bunu en çok yaşayanlar kendilerini en az tanıyanlar ve olduğu gibi kabul edemeyenlerdir. Kendimizi iyi tanırsak hangi hedeflerin bize uygun olduğunu daha iyi biliriz. Kendimizle ilgili beklentilerimiz gerçekçi olmak zorundadır. Aynı şekilde sevdiklerimizle ilgili beklentilerimiz de gerçekçi olmalıdır. Aksi takdirde sürekli hayal kırıklığına uğrarız. Hüzün duygusu yakamızı bırakmaz. Örneğin çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz çocuğun kişilik yapısına uymuyorsa, sportif yeteneği olmayan bir çocuğun sürekli sporda başarılı olmasını bekliyorsak, bu, çocuğumuza uygun olmayan bir beklentidir. Bunda ısrarcı olduğumuzda hem çocuğa hem kendimize zarar vermiş oluruz.

“İyilik yap denize at” sözünü çok severim. Eğer birine gönülden bir iyilik yapıyorsak onu gerçekten unutmak gerekiyor. Unutmadığımızda o karşılık bekleme mekanizması sin-

sice işlemeye başlıyor ve duygularımızı karıştırıyor. Yaptığımız iyiliğe karşılık gelen tatmin ve memnuniyet duygusu, karşılık bekleyen ve samimi olmayan bir duyguyla çelişki yaşıyor. Başkalarından çok şey beklemek sadece hayal kırıklıklarımızı artırır. Bu sebeple dingin bir ruh sağlığı için beklentilerinizi minimuma indirmek gerekir. Ne kadar az beklenti içinde olursak o kadar az öfkelenir ve kırılırız. Beklentiyi azaltmakla boş vermişlik arasında çok ince bir sınır vardır. Aman beklentiyi sınırlamaya çalışırken boş vermişlik tuzağına düşmeyin!

Karşılık beklemek

“Hiç karşılık beklemeden yaptım” diyenlerin bile çoğu zaman karşısındakinden en azından takdir beklediğini biliriz. Gönülden yapılan işlere bile bir teşekkür etmeyenler de vardır, “karşılık beklemiyorum” diyen kişileri bile çileden çıkarırlar, onları da bilirsiniz. Kimi ise gerçekten karşılık beklentisiyle davranır. Birine menfaati gereği yardım eder, karşılığında da kendi işini halletmesini bekler. Bu beklentisi gerçekleşmezse yoğun olarak öfke duygusu taşır. Bazıları gerçekten beklentisiz olarak başkalarının her işine koşturur. Sonra bir gün kendisinin bir ihtiyacı olduğunda ortalıkta kimseyi göremeyince hayal kırıklığı yaşar. Başkalarından karşılık beklediğinden değil ama herkesin kendisi gibi olduğu yanılgısından dolayı üzülmüştür. Kimi de yapar, yapar, yapar... Kendisinden yardım istenmese bile her şeye koşturmayı sever. Sorsak, gönülden yaptığını ve bizden asla bir şey beklemediğini söyler. Ama aslında bekliyordur. Bizi oldukça strese sokar. Sürekli onu gözetir hale geliriz. “O benim her şeyime koşuyor, ben de ona yardım etmeliyim” diye çırpınırsınız. Çünkü o, bizim için önemli olmayan bir soruna bile yardım etmek istemiştir ve biz bu ilginin aynısını ona vermez-

sek içten içe bozulduğunu hissederiz. Çünkü bunu bize belli eder. En çok da bu tip insanlar psikolojimizi yorar. Onların asık suratları, ima içeren sözleri psikolojimizi bozmaya başlar. İçimizden, “Ne olur, sen benim için bir şey yapma, ben-den de aynısını bekleme” demek geçse de bunu söyleme ihtimalimiz genellikle düşüktür. Çoğu insan bunu söyleyemez ama içten içe kendini yer.

İyilik yapacağım derken sinirimizi bozan, yaptıklarına bire bir karşılık bekleyen bu tip insanların yardımsever davranışları başta hoşumuza gitse de sonrasında bizi zorlar. Bu sebeple ihtiyacımızdan fazla yardımı kimseden talep etmeyelim, bize önerileni kibarca sınırlayalım ve biz de bizden istenilenden fazlasını vermeye çalışmayalım. Böylece başımız ağrımaz, ruhumuz sıkılmaz.



“Hiç önemli değil, ben size seve seve yardım ettim, siz ben-den istemediniz, ben içimden geldiği için yaptım. Teşekkür gerek yok, utanırım, dostluk bu değil mi zaten? Komşuluk bunu gerektirir, ben bir karşılık beklemiyorum, sakın ola ki kendinizi borçlu hissetmeyin, çok üzülürüm” diyen biri bir sene sonra “Bir teşekkür bile etmediniz, tamam karşılık beklemiyordum ama insan kendiliğinden bir jest yapar, ben o kadar yardım ettim, siz bana yeteri kadar yardımcı olmadınız” gibi sitemlere başlarsa ne hissedersiniz?



Sessizliğin sesi

*Unutma, söyleyemediklerinin
altında ezilirsin.*

Sizi sesinizden mi tanırılar yoksa sessizliğinizden mi? Kendinizi anlatabilir misiniz yoksa bir kenarda anlaşılmayı mı beklersiniz? Kimi kendini ifade etmeyi çok iyi bilir. Bu hem bir meziyettir, hem de bu kişilere küçüklüğünden itibaren kendisini ifade etmesi için fırsat tanınmıştır. Özellikle demokratik ailelerde çocuklara söz hakkı tanınır. Çocuklar küçük yaştan itibaren fikirlerine değer verildiğini bilir, fikirlerini söylemeleri için yüreklendirilirler. Kimileri ise kendilerini anlatmak için sessizliği seçerler. Özellikle hararetli zamanlarda sözlü düelloya girmemek ve sessiz kalmak bir başarıdır. Çözüm için gerektiğinde sessiz kalabilmek bir marifetken sorunlarımız karşısında hep susmak bir hatadır. Sessizliğin sesi var mıdır? Vardır. İletişim yalnızca sözlerle olmaz, beden dili de çoğu zaman çok şey anlatır. Söylediklerimiz kadar söylemediklerimiz de önemlidir. Hep susanların kendilerine göre nedenleri vardır. Küçüklükten gelen bastırılmış olma durumu, konuşmanın işe yaramayacağına dair inanç ve boş vermişlik genel sebepleridir.

Sesini yükseltenler

Kimi de kendini kullandığı ses tonuyla anlatır. Hatta anlaşılmadığını düşününce ses tonunu yükseltir. Sesi ne kadar

yükselirse karşısındakinin onu o kadar anlayacağını düşünür. Bu çok yaman bir çelişkidir. Aynı şeyleri sesini farklı tonlarda kullanarak tekrar eder. Sesini kullanarak karşısındakinin dikkatini çekmeye, ses tonunu yükselterek ise tehdit etmeye çalışır. Karşısındakini ses tonuyla korkutup sindirerek, kendini dinletmeye çalışanlar aslında tartışmalardan o anda galip çıksalar da uzun vadede başarılı olamazlar. Bu yöntemle ilişkilerine kalıcı duygusal zararlar verirler. Ben bu kişilere “sesini çirkin kullananlar” diyorum. Tartışmadan galip çıkmak adına bağırانların sadece sesleri duyulur ama sözleri anlaşılmaz. Bu yöntemi çocuklarına uygulayanlar da, ikili ilişkilerde kullananlar da sözün değerini bilmeyenlerdir. Fiziksel olmasa bile ruhsal şiddet uygulayanlardır. Bu kişilerden özenle uzak durulmalıdır. Hep sessiz kalmak da tabii bağırmak kadar sa-kıncalıdır. Söyleyecek sözümüz varken susuyorsak, kelimele-rimizi sessizliğe gömüyorsak, kendimizi ifade edemiyorsak, iç dünyamız sıkıntıyla dolar. Psikolojik durumumuz bozulur, bi-linçaltımız dolup taşar. Söyleyemediklerimizin altında eziliriz. İç konuşmalarımız artar, kendimizle baş başa kalmak isteme-yiz. Sesini tonlamayı bilmek, dozunu ayarlamak hünerdir. Bir insanın sesi kadar sessizliği de olmalı ve ikisini de dengede kullanmalıdır. **Ne sesiyle terör yaratan ne de sessizliğiyle ifadesiz kalan olunmalı!**Sesimiz söyleyeceklerimize güzel-ce rehberlik etmeli! Zaten hep ne söylediğin değil, nasıl söyle-diğin önemli demez miyiz? Son olarak kendinize bir değeren-dirme yapmanızı öneriyorum. Söyledikleriniz mi sustuklarınız mı daha çok? Kendinizi susarak mı yoksa söyleyerek mi ifade ediyorsunuz? Peki, söylediklerinizi nasıl söylüyorsunuz?



Sesini değil sözünü yükseltmeli insan. Çünkü gök gürültüleri değil, yağmurlardır yaprakları yaşıatan.

William Shakespeare

Ruhun yamaları

***Ruhun kabuk tutmuş
bir yarası yeniden
açılabilir.***

Herkesin ruhu kaçınılmaz biçimde yaralıdır, yaralanmaya açıktır; bu yüzden de biraz yamalıdır. Geçmişten kalan yara izlerini hem bedenimizde hem de ruhumuzda taşırız. Elimizi kesersek dikiş atılır ve o dikiş izi elimizde kalır. Aynı şekilde ruhumuz da yaralanır, üzülrüz, acı çekeriz ve adeta bir dikiş izi gibi ruhumuzda da yara izi kalır. Zamanla gerek bilinçaltımız gerekse zamanın iyileştirici gücü o yara ya bir ruhsal yama yapıp onu derinlere gömer. Artık yaranın izi görülmez ama bir şekilde derinde bir yerde durur. Ruhsal yaralarımıza yaptığımız yamalarla sorunlarımızla baş etmeyi başarırız. Böylece sıkıntı ve üzüntülerimize rağmen hayata devam edebiliriz. Küçük yaralanmalarda vücut kendini nasıl onarırsa küçük ruhsal yaralanmalarda da insan psikolojisi kendini tamir eder. Ruhsal açıklarımızı yamalaya yamalaya hayatın içinde ilerleriz. İşte bu yamalama işini başaramazsak yaralarımız hiç kapanmaz ve günlük yaşam akışından kopar, depresif oluruz. Kimi zaman bu yamalardan biri açılır ve yara yeniden canımızı acıtmaya başlar. Kabuk tutmuş bir yarayı bir kez daha çarptığımızda onun yeniden kanaması gibi. Aynı şekilde ruhun üstünü kapattığımızı sandığımız kabuk tutmuş bir yarası da yeniden açılabilir.

lir. Bir anı, yıllar sonra karşımıza çıkan bir kişi, bir koku bile bu yamanın açılmasına sebep olabilir. Vücudun yarası da, ruhun yaması da yaşam boyu sürekli karşılaştığımız durumlardır. Önemli olan onları iyileştirme gücüne sahip olmak ve bu yaralanmalara karşı kendi iksirimizi geliştirmektir!

Yaralarınıza iyi gelen formülü keşfedin ve bunu özenle uygulayın. Yaralarınızın üstünü açık bırakmayın, ruhsal pansumanınızı iyi yapın ki sürekli açılıp sizi daha çok üzmesinler!

Hiç yaralanmamak mümkün mü?

İnsan doğasının incinebilir oluşu kaçınılmaz bir gerçektir. Böyle baktığımızda incinebilir olmak insanın zayıflığı değil sürekli uyumlanabilme kapasitesidir. Aslında incinebildiğimiz için gelişiriz. Hepimizin bir kara kutusu vardır. İşte bu kara kutumuzun farkındalığı yaralarımızı içerdiği kadar merhemlerini de içerir. Buradan ne çıkarabiliriz? Hiç yaralanmaz olmak yaşamda sürekli olarak kaçınmayı getirir, kaçındıkça yaşamdan koparız, seyirci konumuna düşeriz. Hiçbir hazırlık, yaşantının yerini alamaz, sahnede olmazsak öğrenemeyiz. Yaşam bir öğrenme sürecidir, ne kadar sahne alırsak o kadar çok şey öğreniriz. Yaralanmaktan kaçmak, “Ben hiç yara almayayım” diye çabalamak, var olan yaralarımızı görmezden gelmek gerçekçi çözümler üretmemizi engeller. Unutmayalım ki hedefimiz hiç yara almamak yerine aldığımız yaralarla en iyi şekilde baş etmek olduğunda yaptığımız pansumanlar iyileştirici oluyor.



Büyüteç lazım!

Elim kanasa bant koyarım, bunu da görürsünüz ama bir büyütle ruhumun yamalarına bakarsanız neler bulursunuz neler!

Küçük bir çocukken herkesin önünde azar işittiğim için çocukluk gururumda küçük bir sargı, gençliğimde sevdiğim kız tarafından aldatıldığım için gençlik damarlarıma küçük bir pansuman, çok özlediğim ama yıllardır görmediğim eski bir arkadaşımın adı geçtiğinde kalbimde açılmaya yüz tutmuş bir kabuk, çok güvenip dost bildiğim birinden yediğim kazık yüzünden hafızamda bir sargı, okulda haksızlığa uğrayıp gereksiz bir ceza aldığım için öfke kanallarımda bir yapıştırıcı...



Kaygıyla sınavımız

*Hayat bir engelli koşudur ve
bu engellerden atlarken hep
kaygıyla yüzleşiriz.*

Kaygı aslında yirminci birinci yüzyılın korkuya verdiği isimdir. Günlük dilimize “endişe, tasa” olarak girmiştir. İnsan doğduğu an kaygı başlar. Kaygı canlıya özgü yaşam-sal bir olgudur. İnsanın olacak olayları kontrol edemeyeceğini düşündüğünde, neler olduğu hakkında emin olamadığında hissettiği duygudur. Bilinmeyenin, ölüm korkusunun yarattığı kaygı ilk insanla başlamıştır ve günümüz insanı da hâlâ bu korkuyu taşımaktadır. Kaygıyı hangi eylemin önüne getirirseniz yeni bir konu ortaya çıkar. Örneğin sınav kaygısı, evlenme, gelecek, geçmiş, performans kaygısı gibi kaygının birçok alanı vardır. Kaygının alanı o kadar geniştir ki her biri bir yazı konusu olabilir. Birkaç alandan örnek vermeye çalışacağım. Günlük hayatta onaylanma kaygısı vardır. Sevdiklerimiz ve çevremiz tarafından onaylanma, beğenilme kaygısı yaşarız. Bir ortama gireriz, bir konuşma yaparız, hemen aklımıza “Güzel konuştum mu, beni beğendiler mi?” gibi sorular takılır. Hayatımız birçok sınavdan geçer. Hayat bir engelli koşudur ve bu engellerden atlarken hep kaygıyla yüzleşiriz. Sınav deyince yalnızca yazılı sınavlardan değil, girdiğimiz ortamlarda maruz kaldığımız sınavlardan da bahsediyorum. Doğal olarak sınav kaygısı

çoğu kişide ortaya çıkar. Aslında doğrusu sınav kaygısı değil insanın kaygıyla sınavıdır. Kaygı deyince tümüyle olumsuz çağrışım yapmasın. Kaygı hayatta kalmamızı sağlayan, insanın en temel içgüdüsüdür. Kaygılanmamak insan doğasına aykırı olduğu gibi aşırı kaygılanmak da hayatımızı olumsuz etkileyen bir durumdur. Kaygı her insanı değişik şekilde etkiler. Kaygı sorunu yaşayan kişiler, vücutlarını hızlanmış gibi hissederler ama kaçabilecekleri bir yer yoktur. Kendilerini gergin, sinirli, telaşlı ve kontrolden çıkmış hissetmelerinin sebebi budur. Bu kişilerin çoğu, kaygılarıyla baş etmeyi bilmezler. Kaygıyla baş ederken geçmişte kaygıyla olan sınavlarınızı düşünün ve onlarla nasıl baş ettiğinizi hatırlayın. Hangi yöntemler işe yaradı, hangileri etkisiz kaldı? Etrafınızı bir gözlemlemenizi tavsiye ederim. Eşiniz, dostunuz kaygıyla nasıl baş ediyor? Daha sonra kendi kaygınızın sıklığını ve şiddetini ölçmeye çalışın. Kaygı aynı zamanda yaratıcılık için iyi bir yakıttır. Doğum sancısını bir düşünün; sancı olmadan doğum başlamaz. Aynı şekilde yeteri miktarda kaygının varlığı insan için benzin işlevi görebilir. Sınav kaygısını işlevsel bir hale getirebiliriz, böylece biraz kaygı, sınava daha iyi hazırlanmamızı sağlar. Kaygımızı kabul etmek baş etmemizi kolaylaştırır. Kaygıyı yok saymaya çalıştığımızda baş etme süreci de gecikir. Kaygılarımızı inkâr etmeyelim. “Biraz kaygılıyım ve bununla baş etmeyi öğrenebilirim” demek süreci hızlandırır. Kaygıyı sürekli kovalamaya çalışmak yerine geldiği zaman onu bir misafir gibi ağırlayıp sonra da göndermeyi öğrenmeliyiz. Göze aldığımız bir miktar kaygı, kısık ateşte iyi pişen yemekler gibi büyümemizi ve olgunlaşmamızı sağlar. Kaygısız bir yaşam mümkün olmadığına göre kaygıyı kontrol edebilmeyi öğrenmemiz gereklidir.

Kaygı ne zaman probleme dönüşür?

- Şiddeti giderek artıyorsa
- Süresi 6 aydan uzunsa
- Sıklığı artıyorsa
- Gündelik işleri yapmamızı engelliyorsa
- Uygunsuz davranışları tetikliyorsa
- Geleceğe ait hep olumsuz senaryolar yazmaya neden oluyorsa
- Dünyayı tehdit edici bir yer olarak algılatıyorsa
- Kaygının nedenini tam olarak ifade edemiyorsak

Bağılı mı bağımlı mı?

***En çok karıştırılan şeylerden
biri bağılı ve bağımlı olmak
arasındaki farktır.***

Bağımlılık denince genellikle ilk akla gelen madde bağımlılığı olsa da hayatta her şey bağımlılık yapabilir. Bağımlılık sözü aklımıza negatif çağrışımlar getirir. Bağımlı olma durumunda kişi neye bağımlıysa aklı sürekli onunla meşgul olur. Bu bir kişi, bir davranış veya madde olabilir. Aslında doğuştan bağımlı olan canlılarız. İnsan yavrusu doğaya geldiği andan itibaren kendisine bakım verecek bir kişiye bağımlıdır. Doğadaki birçok canlı doğduğu andan itibaren kendi bakımını kısa zamanda üstlenirken insanoğlu kendi bakımını üstlenemez. Bu da yaşama bağımlı başladığımızın en büyük kanıtıdır. Bağımlı doğan bir canlı olarak yavaş yavaş kendi bağımsızlığımızı elde etme yolculuğumuz başlar. Bu yolculukta her istasyonda biraz daha bağımsızlaşır ve ayaklarımız üzerinde dururuz. Kimi zaman ise bu yolculuk bağımsızlıkla sonuçlanmaz ve hayat boyu bağımlı olarak yaşayan kişiler oluruz. Zihnimiz sürekli bir konuyla ya da bir kişiyle meşgulse, akıl sürekli ondaysa ve o alışkanlığa/kişiye ihtiyaç duyuyorsa bağımlılık etkisi altındayızdır. Kişi bu bağımlı olduğu alışkanlıktan veya kişiden zarar bile görüyor olsa ondan vazgeçemez. Mantığı, bu durumla ilgili duygularına hükmedemiyordur. Kalp ve beyin

arasında şiddetli bir çatışmada yaşansa kazanan duygular olacaktır. Bağımlılıkta irade tamamen devre dışı kalır. Kişi istese bile duygularını ve bağımlı olduğu şeye karşı isteklerini erteleyemez. En çok karıştırılan şeylerden biri de bağılı ve bağımlı olma durumudur. Bağ kurmak, birisine güvenli bağlanmak ve bu bağdan beslenmek olumlu bir durumdur. İnsan sosyal bir varlık olduğundan diğerleriyle de ilişkili ve bağ kurmak ister. Bizi hayatta güçlü yapan en önemli şeylerden biri de sağlıklı bir şekilde kurduğumuz bağlardır. Özellikle bebeklik döneminde bize bakım veren kişiyle kurduğumuz bağ güvenli bir bağ ise hayatın güvenli bir yer olduğuna inancımız artar. Bu sebeple bağımlı olmak zarar veren bir durumken bağılı olmak besleyici ve güçlendiren bir durumdur.

Güvensiz bağlanma

Çocukluk yıllarından itibaren yeterli sevgi ve ilgiden mahrum kalan kişiler hayatla güvenli bir bağ kuramazlar. Çocuk kendisine bakım veren kişi (anne-bakıcı-aileden biri) tarafından ihmal edilirse hayatın güvenilmez bir yer olduğu inancıyla büyür ve çoğunlukla bunu yetişkinlik yıllarına bir sorun olarak taşır. Küçüklüğünden itibaren hayatta güvensiz bağlanan kişiler yakın ilişkiler ve özellikle ikili romantik ilişkiler kurmakta sorun yaşar. Bağ kurma sorunu olan kişiler hayatlarının birçok alanında sorunla karşılaşır. Arkadaşlarıyla, eşiyle, işiyle kısacası hayatının birçok bölümünde sıkıntıları olur. Aldatılacağına, yalnız bırakılacağına dair korkuları vardır. Çocukluğunda ihtiyaçları karşılanmadıysa, korkuları giderilip sevgi aşılanmadıysa bu kişi genelde huzursuzdur. Oysa çocukluğunda annesiyle güvenli bağ kuran kişiler daha çabuk bağımsızlaşır çünkü annesinin ekseninden uzaklaşsa bile döndüğünde onu bulaca-

ğını bilir. Bu güveni hissetmeyen bebekler ise huzursuzdur, anne uzaklaşınca hemen ağlarlar. Bu durumu da yetişkinlik dönemine hem kendilerine hem de çevrelerine güvenmeyerek taşırlar.

Abartıların altındaki eksiklikler

***Onlar negatif yüklerini size
boşaltıp hafiflerken
siz ağırlaşırsınız!***

Neleri abartıyorsak altında eksikliklerin yatma ihtimali olduğunu hiç düşündünüz mü? Davranışlarımızın, sözlerimizin, yorumlarımızın en abartılı olduğu durumların altını kazıdığımızda eksikliklerimizle karşılaşabiliriz. Nasıl mı? Evet, biraz şaşırtıcı gelmiş olabilir. Bir şeyi abartıyorsam o konuda iyi olmalıyım, altında nasıl bir eksiklik olabilir ki diye düşünebilirsiniz. Belki haklısınız; bu her durumda böyle olmak zorunda değil ama çoğu durumda böyle şekillendiğini söyleyebilirim. Kendi eksiklikleriyle yüzleşmek istemeyenler kendilerine av ararlar. Kendilerine söyleyemediklerini başkalarına söyleyerek rahatlamaya çalışırlar. Kendi içine bakmaya korkanlar başkalarını incitmekte oldukça cesurdurlar. Kısacası kendi derinliklerinde boğulanlar başkalarının sığ sularında yüzmeye bayılırlar.

Onların yükü size geçmesin!

Bu gibi kişilerden korunmayı öğrenmek ruh sağlığımız için önemlidir. Onları yağmur gibi algılasak şemsiyemizi açmayı öğreniriz. Bu kişilere karşı koruma kalkanı oluşturuz. Örneğin birisi bizi sürekli üzüyorsa, her gördüğünde

“Kilo mu aldın sen?” diye soruyorsa buna takılıp kalmamalıyız. Veya “Hayatına çekidüzen ver, ne sıkıcı hayatın var senin” diyorsa bunu hemen üstümüze alınmamayı öğrenmeliyiz. Bu sözler koruma kalkanımıza çarpıp üzerimizden akıp gitmeli. Bizi en çok biz izin verirsek üzebilirler. Bu gibi kimseleri duymamak belki mümkün değil ama dinlememeyi öğrenebiliriz. Onların söylediklerine fazla takılır ve üzülssek, her canları sıkıldığında yakamıza yapışırlar. Kendilerine olan hınçlarını bize boşaltırlarsa onları hafifletmiş oluruz. Onlar negatif yüklerini bize aktarıp hafiflerken biz ağırlaşırız. İşte bu şekilde davranan kişilerden özenle kaçınmalıyız. Onlara sınır koymalıyız ve bu sınırı öyle net çizmeliyiz ki bizim çitimizden içeri giremesinler.

Yansıtma

Bu tarz insanlar çoğunlukla kendilerinde kabul edemediklerini, kendi hatalarını karşılarındakine yansıtma eğilimindedirler.

“Beni sen sinirlendirdin, yoksa ben sinirli biri değilim” cümlesini çoğu kavganın sonunda duymuşsunuzdur. Neden? Çünkü “Ben sinirliyim, öfkemi kontrol edemedim, ben suçluyum” demek zor olandır. Oysa “suçlu sensin” demek ne de kolaydır! Aslında beklenen davranış, önce hatamızı kabul etmek ve “Kabul ediyorum, ben de fazla sinirlendim, bana böyle davranıldığı zaman sinirli olabiliyorum” demektir. Kavgayı değil ama seviyeli bir tartışmayı başlatır. Tabii sadece başkalarına olan davranışlarımızdaki abartılarda kendi yansımamızı aramak yeterli değildir. Çok neşeli olup hayatın sadece eğlence kısmını abartan kişilerin altını kazıdığımızda derin üzüntüler bulabiliriz. Görüldüğü gibi davranış ve düşüncelerin azı olduğu gibi fazlası da sorun yaratmaktadır. Kendi içimizde abartılı davranıyorsak orada bir boşluk, başkalarına abartılı davranı-

yorsak kendimizde görmek istemediğimiz bir eksiklik mevcut olabilir. Abartmayın, abartmasınlar ve abartılara izin vermeyin. Abartılar dikkatimizi başka yere çeker oysa hakikat sadelikte gizlidir. Ne başkalarının abartılı davranışları sizi üzsün ne de abartarak kendi gerçeğinizden kaçın. Abartılara bir de bu gözle bakmanızı rica ediyorum!



“Yahu ne sıkıcı bir hayatın var senin, ne o öyle için kurumuş, gezmeyi bilmez, eğlenmezsin, biraz beni örnek alsana, bak hem işe gidiyorum, hem geziyorum, seyahat ediyorum, canım nasıl isterse öyle yaşıyorum. Ya sen ne yapıyorsun? Hep aynı monoton hayatın içinde debelenip duruyorsun, erkenden yaşlandın, benim gibi olsan yaşlanmaz, hep genç kalırsın.” Bunları bana sürekli söyleyen arkadaşım yüzünden, ilk başlarda moralimi bozdum, hayatımı sorguladım, onda olup da bende olmayan o eksik parçayı bulmayı çok denedim. Sonunda anladım ki o mutsuzluğundan kaçıyor, eğlence dediği can sıkıntısını oyalamak; eksik olan oydu, ben değildim!



İnatçı kişilikler

***Gönlünden evet geçtiği
halde inadına hayır diyenler şu hayatı
kendine dar edenlerdir.***

Hepimizin içinde bir inatçı keçi vardır. Ancak sürekli bu ruh hali içinde yaşayanlara inatçı kişiler deriz. Dediğim dedik, bildiğinden şaşmayanları anlatır. İnsan genellikle bu duyguyla iki yaşlarındayken tanışır. Bu yaşlarda çocukların çok inatçı olduklarını, kendi dediğinin dışında her şeye itiraz ettiğini gözlemleriz. Hatta bu döneme “terrible twos” yani “korkunç iki yaş” deriz. Zamanla bu inatla hesaplaşıp onu makul konularda kullanmayı öğrenir, sosyalleşiriz. İnatçı kişiler hem kendilerine zararlıdır hem de yakınları için beraber yaşaması zor kişiliklerdir. Bazıları her şeye inat eder. Varsa yoksa kendi zihnindeki gerçektir ve biz bunu ne kadar uğraşsak da değiştiremeyiz. Yani karşımızdaki kişiyi asla kafasındakinin aksine ikna edemeyiz. Eğer iki inatçı bir köprüde karşılaşmışsa işte o zaman durum çok karmaşık bir hal alır. İlişkileri aynı köprüünün ortasında kalmış iki keçinin durumuna döner. İkisi de geri adım atmaz ve biri diğerine yol vermezse ilişkileri tıkanır. Gönlünden evet geçse bile inadına hayır diyenler şu hayatı kendine dar edenlerdir. Hatta içlerindeki bu inatlaşma büyüdükçe inat uğruna vazgeçmeler başlar. İnat uğruna sevdiklerinden, istediklerinden bile vazgeçenler tanımıştır. İçle-

rinde her şeye hayır diyen, inat etmeye programlı bir mekanizma işler. Bu kişiler için “evet” demek yenilmek anlamına gelmektedir. Düşündüklerinin yanlış olduğunu bilse-ler bile bunu itiraf etmeye yanaşmazlar. Aslında hayat sürekli inatlaşılın bir yer olmamalı! Biraz inat başarmak için gerekli ve sağlıklıdır. Koşullara çabucak teslim olmayı ön-ler. Başarısızlıkları hemen kabul edip pes etmeye karşı bi-raz inat etmek merhem gibidir. Ancak sadece inat etmek ve hayatla inatlaşmak, değişmeyecek şartları inadına kabul etmemek, hayatı zorlaştırır. İnat etmek işe yaramadığında inadı bırakıp hayatı gelişine yaşamak bize hız katar, ruhsal tıkanıklıklar yaşamamızı engeller.

Ben bilirim inadı

Sizin de mutlaka “Her şeyi ben bilirim” diye inat eden ta-nındıklarınız vardır. Onlar her şeyin doğrusunu kendilerinin bildiklerine inanırlar. Basit bir yol tarifinden karmaşık bir soruna kadar her sorunun cevabı onlardadır. Bu kişilerle ge-çinmek oldukça zordur. Fikirlerinde oldukça ısrarcıdırlar. Kendi doğruları yetmez, sizin de onların doğrusunu onayla-manızı beklerler. En ufak bir itirazınız tartışmayla sonuçla-nır. Genellikle olaylara sabit bir pencereden bakarlar ve gö-rüş açılarını esnetmek pek mümkün değildir. Basit bir inatla başlayan görüşleri giderek katılaşır. Her şeyi bildiklerini id-dia etmeleri sizi boğar. Zamanla onlardan uzaklaşır, varlık-larından bile kaçmaya başlarsınız.

Bilmek ve anlayabilmek güzel bir şey ama sadece “ben bi-lirim” deyip anlamaktan uzaklaşanlar bizi yorar. Her şeyi bilmek mümkün olmadığına göre her şeyi bildiğini iddia et-mek de gerçekçi olmuyor.

Heveslerimiz

*Kim bilir kaç kere hevesimiz
kursağımızda kalmıştır.*

“Heves etmek” bir şeye karşı istek duymayı anlatır. Bir işe karşı hevesli de olabiliriz, hiç hevesli olmayıp onu zorunluluk yüzünden yapıyor da olabiliriz. Yapacağı işe karşı heves duymayan kişilerin yaptığı işlerde gönüllülük ilkesi işlemez. Heves etmeyince zevk almak da mümkün olmaz. Hayatta hiçbir şeye heves etmeyen insanlar var. Bu insanların çoğu yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda heveslerini kaybetmiş durumdalar! Onların bir işe, bir şeye karşı heveslerini uyandırmak, çabalama telaşı duymalarını sağlamak oldukça zordur. Hevesleri kaçmıştır, kolay kolay da yerine geri gelmez. İşte bu halin uzun sürmesi ve yardım alınmaması gibi durumlarda depresyon kapıda nöbet tutar.

Hevesimizi kıranlar

Şu dünyada bir de hevesimizi kıranlar vardır. Oysa ne büyük bir keyifle bir işe başlamışsızdır ya da tam da başlamayı hayal ediyordunuzdur. Birisi çıkıp da hevesimizi kırana kadar yapacağımız işe karşı ne büyük heyecan duyarız. Bu kişi ya yapacağımız işi eleştirir ya gözümüzü korkutur ya aşağılar veya söylediği bir sözle bütün hevesimizi kaçırr. Kim bilir

kaç kez hevesimiz böyle kursağımızda kalmıştır. Çocukken elimizden kaçıp gökyüzüne uçan balonun arkasından nasıl baktıysak hevesimiz kaçınca da öyle oluruz. Kimileri heves kırıcılığı meslek edinmişlerdir. Bilerek veya bilmeyerek hep başkalarının işlerine burunlarını sokarlar ve onların dünyasına bir yorumlarıyla kara çizgiler çizerler. Fikirleri sorulduğunda da verdikleri akıl hep olumsuzdur, yüreklendirici değildir. Bazı insanların hevesi çok hassastır, hemen buharlaşır gider. Başkalarının sözlerinden, çevreden kolay etkilenirler. Kimilerinin hevesi dayanıklıdır, öyle kolay kolay kaybolmaz. Başkalarının sözlerine karşı çabuk pes etmezler. Heveslerini koruyanlar amaçlarına daha çok sahip çıkanlardır.



– Hayırlısı olsun, burada dükkân açmayı planlıyormuşsun.

– Evet, tüm hazırlıkları tamamladım, istediğim gibi bir yer bulursam, hemen açacağım, çok heyecanlıyım.

– Moralini bozmak gibi olmasın ama buralarda açılan dükkânların hepsi kapandı, iş yapmak zor! Yani şimdi hevesini kaçırmak istemem ama bence bir daha düşün!



Boş hevesler

Bazen boş yere heveslenir, boş hayallere kapılırız. En ufak bir esintiden havaya girer göklerde uçacağımızı sanırız. Bazen de başkalarını boş yere heveslendiririz. Olmayacak bir işi, tutamayacağımız bir sözü söyleyiverir, karşımızdakini umutlandırırız. Bir insanı boşa heveslendirip sonra da ortadan kaybolanları veya kolayca “kusura bakma” diyenleri kastediyorum. Bazı heveslerimiz geçicidir, çabucak uçar gider. Bu tarz hevesleri sevmem. Anlık veya özentili hevesler hemen buharlaşmaya

mahkûmdur. Vakit kaybıdır, hedef şaşırtır. İnsanın hem kendisini hem de karşısındakini kandırır. Özellikle gençlik yıllarında, kimlik inşası daha tam tamamlanmadığı zamanlarda bu tarz hevesler hayatımıza daha çok hâkimdir. Birçok şeyi denemek adına, başkalarının yaptıklarına da özenerek yeni ama geçici hevesler edinir dururuz. Bu huyunu yetişkinlik yıllarına taşımış kişiler ise çevreleri tarafından bilinir. Geçici heveslere kapılmalarıyla ünlüdürler ve söylediklerine çok da itibar edilmez. İnsanın heves etmesi güzel bir şey, yaşama dair istek duyduğunu gösterir. Kaybedilmiş hevesler ise yeniden kazanılabilir. Her kursağımızda kalan hevesin yerine zamanla yenisi konabilir. Boş hevesler peşinde olmadan, başkalarının hevesini kırmadan heves etmeye devam!

Felaket senaryoları

*İlk aklınıza gelen kötü değil
normal şeyler olsun!*

İnsanlar çoğunlukla olumlu şeyleri tekrar etme eğiliminde değildir. Örneğin “Nasıl gülmüştük, eğlenmiştik” diye o anı hatırlasalar bile defalarca bunu tekrarlamazlar. Ancak konu olumsuz şeyler olunca tekrar tekrar hatırlar ve üzürlürler. Nedense olumsuza odaklanma gibi bir eğilimimiz var. Olumsuz düşüncelere daha çabuk takılıp daha fazla etkisi altında kalıyoruz. Olumsuz düşünceye adeta yapışıyoruz. Hep olumsuz düşünmeye başlayınca da iki üç adım sonrasını kurgulayıp geleceğe dair felaket senaryoları yazmaya başlıyoruz. Olumsuz düşüncenin akışına kapılmış bir kişinin yazdığı felaket senaryosu bazen hayret vericidir. Olumsuz düşünceleri zincirleme tekrar etmeye başlayınca da rumination dediğimiz zihinsel geviş getirme başlar. Sürekli olarak aynı olumsuz düşünceleri kafamızın içinde evirip çevirip dururuz. Kimi zaman bir olayın kimi zaman bir kişinin arkasından zihinsel geviş getirmeye başlarız. Olaydaki olumsuzluğa öyle bir takılırız ki aynı olaya veya aynı kişiye yorum getirmekten zihnimiz susmaz hale gelir. Bazen yaşadığımız olumsuz deneyimler bizi birer felaket senaryosu yazarı haline getirir. Olumsuz yaşam deneyimleri olan kişiler daha sonra yaşadıkları olaylarda da başlarına kötü bir şey geleceği kaygısını taşırlar. Yaşamda travma veya olumsuz de-

neyimleri az olanların ise ilk akıllarına gelen senaryo genelde bir felaket senaryosu değildir. Yani çoğu zaman olumsuz yaşam deneyimlerimiz ve felaket senaryosu yazma olasılığımız orantılıdır.

Felaket senaryosu yazma hızınız nedir?

Çoğu kişi saniyeler içerisinde usta bir felaket senaryosu yazabilir. “Oğlumu aradım, telefonunu açmadı ve ben düşündüm ki ...” diye başlayan bir cümlemin noktalı boşluklarına neler doldurursunuz? İlk aklınıza gelen düşünceler olumlu mudur yoksa aklınıza hep olumsuz düşünceler mi gelir? Evde otururken içeriden bir ses geldiğinde aklınıza ilk gelen hırsız mı olur yoksa pencerenin rüzgârdan çarpmış olabileceği gibi sıradan bir sebep mi? Olumsuz düşünceler geldiğinde onlarla nasıl baş ettiğimiz daha önemlidir. Bu düşüncelere karşı aşılyıysak takılı kalmayız. Olumsuz düşüncelere boyun eğip onlara teslim oluyorsak sorun başlar. Hayat akışımızın kalitesi bozulur. Yaşadığımız her olayın bir süreci vardır. Ancak çoğunlukla yaptığımız düşünce hatalarından biri de süreci göz ardı edip sonuca odaklanmaktır. Sonuç odaklı düşündüğümüzde, özellikle de iyi bir felaket senaryosu yazarsak kötü sonuçlar olacağına dair korku duyarız. Bu sebeple bu kişilerin acil durum düğmeleri devamlı basılı kalır. Bu, asansörde kalmadan alarm tuşuna basmak gibi bir durumdur. Yaşamın içinde biraz da arkamıza yaslanmak gerekir. Bırakalım acil düğmesi gerçekten acil durumlara kalsın! Senaryomuzu hemen felaket ve çaresizlik üstüne yazmayalım. İlk aklımıza gelen kötü değil normal şeyler olsun!

Erteleme sanatı

*Erteleyen kişiler hep
son vagona kalırlar!*

İsteklerimizi erteleyemiyoruz ama işlerimizi pek güzel erteliyoruz. Oysa hayat ertelemeye gelmez. Aslında “ertelemek” herkesin doğasında bir miktar vardır. Ertelemek de bir sanattır ama bu öyle bir sanattır ki ustalık kazanmak işinize yaramaz. Ertelemek tembelleştirir mi yoksa tembelliğin bir ürünü müdür? Erteleye erteleye tembel mi oluruz yoksa tembel olduğumuz için mi erteleriz? Kimileri ertelemenin bir zararı olmadığını düşünürken tembellik kuyusuna düşüverirler ve bunu yaşam tarzı haline getirirler. Aslında erteleyen- ce yapılması gerekenler değişmiyor ki. Aksine kafamızda daha çok büyüyor. “Yapmadım, yapamadım, yapmam lazım, süre kısaldı” derken stres artıyor. “Keşke”ler devreye giriyor, “Keşke vaktinde yapsaydım, şimdi rahat ederdim, bu kadar sıkışmazdım” diye söylenmeler başlıyor. Erteleyenlerle baş etmek de zor bir iştir. İşini erteleyen bir çalışan, bir öğrenci veya her kimse karşısındakinin sinirini bozabilir. “Ben işlerimi zamanında yapıyorum, sense bir türlü vaktinde yetiştiremiyorsun” diye söylenmeler başlar.

“Yap ve bitir” formülü her zaman işe yarar. Bir iş varsa ve illaki yapılacaksa onu hemen yapıp kafadan silmek hem işlerin birikmesini engeller hem de zihninizi temiz tutmanızı sağlar. Yoksa ertelenen işler birikir ve zihinde tortu yapar.

Unutmayın, erteleyen kişiler hep son vagona kalırlar. Son vagona bindiler bindiler, yoksa treni kaçırlar. Ayrıca son vagonun nasıl bir vagon olacağını da kestiremezler. Son vagona kalmadan trene vaktinde binip hayat yolculuğunda keyifli bir seyahat yapmak için lütfen ertelemeyin!

Erteleyenlerin psikolojisi

Erteleyenler çok rahat gibi görünse de aslında zihinleri huzursuzdur. İşlerini yapmamış olmaktan dolayı kafalarının içinde rahatsız edici düşünceler dolaşır ama onlar bu duyguyla yaşamaya alışmışlardır. Bazen anneler anlatır, “Bu kadar projesi var, sınavı var, bir rahatlık, sinirim bozuluyor”. Anne ertelemeyi tolere edemezken genç bu duyguya hayli alışıktır, “Aman nasıl olsa bir ara yaparım” deyip geçer. Erteleyenler en çok dakik kişilerden rahatsız olur ve çekinirler. “Eyvah o çok dakiktir şimdi beklemez, her şeyi zamanında ister” deyip onlarla iş yapmaktan hoşlanmazlar. Erteleme alışkanlığı olanlar erteleseler bile işlerini zamanında bitireceklerine dair inançları tamdır. Hatta bazıları bu son dakika iş yetiştirme adrenalininden beslenirler. Sona bıraktıkları işlerini yetiştirirken duydukları sıkıntı, telaş ve heyecana bağışıklık kazanmışlardır. Bazıları da en iyisini yapabilmek için son ana kadar işlerini teslim etmezler. Ne kadar geç teslim ederlerse o kadar verimli iş çıkaracaklarına dair bir inanç geliştirmişlerdir.

Ertelemenin alfabesi

- Birazdan
- Sonra
- Son 10 dakika
- Bir ara yaparım
- Daha değil

- Şimdi uğraşamam
- Ooo daha çok vakit var
- Niye acele ediyorsun?
- Son tarih ne zamandı?
- Eyvah unutmuşum! Nasıl yetiştireceğim?
- O güne kadar ben on kere hallederim
- Yumurta kapıya dayandı
- Keşke daha önce yapsaydım

Hayata Dair



Sahi nasıl bağılanıyoruz hayata? Sevdiklerimize ve hayata nasıl bağılanıyoruz? Kablolı mu, kablosuz mu? Uzaktan mı yoksa yakından mı? Çekim gücümüz nasıl, kuvvetli mi, zayıf mı? Nerede olursak olalım, bize ulaşmak mümkün mü yoksa bazen hatlar çekmiyor mu? Bağlantımız sınırsız mı yoksa kesik kesik mi? Bazen bağlantı sorunları yaşıyor muyuz? Mesela kimi zaman hayata dört elle bağlı, ne olursa olsun yılmayan bir duygu durumu halindeyken kimi zaman da hayatın kenarında seyirci mi kalıyoruz? İlişkilerimizin enerjisi nasıl? Çabuk biten telefon pillerinin ömrü kadar mı? Yoksa sık sık pillimiz bitiyor da kapalı mı kalıyoruz? Hem kendimizi hem de ilişkilerimizi şarj etmek gerekiyor mu? Şarj olmak için neye ihtiyacımız var? Kendi kendimize yetiyor muyuz bunun için?

"Hayata dair" dendi mi söylenecek ne kadar çok şey var değil mi? Hızımızı, gücümüzü hayata bağlılığımızdan alırız. Çoğunlukla hayat bize karışmaz; ya biz hayata karışırız ya da kenarda kalır, hayatın akıp gidişini seyrederiz!

Hayatın cevap anahtarı

***Soru(n)un kendisine odaklanmak
yerine şıklara
takılıp kalıyoruz.***

Hayatımız bir sınav ama cevapları dört seçenekli olan sınavlardan değil! Cevapları sayfalarca yazabileceğimiz, “Ben yazabildiğim kadar yazayım, öğretmen de okusun” diyebileceğimiz klasik bir sınav da değil maalesef! Aslında belli bir formatı olmadığı gibi tek bir doğru cevabı da olmayan, durumdan duruma yinelenen ve yenilenen bir sınav halinde olmaktır yaşam! Hayatın bir cevap anahtarı veya kullanım kılavuzu olmadığını da baştan söylemek zorundayım. Yaptığımız seçimler ya da kararsızlıklar sonucunda her gün başka bir şekle bürünerek karşılaştığımız sorular... Hayat işte böyle bir sınav!

İnsan psikolojisinin esnek olmasının gerekliliği en çok burada anlaşılıyor. Hayatımızı tek bir doğru cevaba sıkıştırmasından, cevaplarımızı sadece dört şık içinden seçerek değil, hayatın tüm seçeneklerini görerek yapabilmek mutlu olma şansımızı arttırıyor. Oysaki biz eğitimde de bu tür sınav şekline alışık olduğumuz için, bir soru(n)la karşılaştığımızda ilk yaklaşımımız şöyle oluyor: “Evet, şıkları alayım.” Neredeyse biri hatırımızı sorduğunda bile cevapları seçenekler arasından seçecek haldeyiz. Sorunun kendisine odaklanmak yerine şıklar arasında sıkışıp kalıyoruz. Bize sunulan şıklarla yetinebiliyoruz ve-

ya sık sunulmadığında tamamen bocalıyoruz. Mutlak doğru cevabı ararken birçok olası çözümü gözden geçiriyoruz.

Dört yanlış bir doğruyu götürüyorsa, cevapları kafadan atmamamız gerekir. Ama yanlışlar doğrularımızdan çalmıyorsa, biraz da cevaplarımızda şans faktörünü devreye sokup bazı cevapları kafadan atabiliriz. Sınav sistemi için doğru olan bu mantık, hayatın sınavında aynı şekilde işlemiyor. Çünkü bazen hayatta yapabileceğimiz bir yanlış tüm doğruları götürebiliyor! Hayat bize bir sınav yapıyorsa, sorular hiç bilmediğimiz bir yerden bile gelmiş olsa yanlış bir cevapla şansımızı denemek doğru değil.

Çünkü hayatımızın geri kalan kısmının çoğu, o yanlışları düzeltmekle geçiyor.

İnsan ilişkilerinde ve iletişimde dikkatsizce yapılan hatalar, karşımızdakinin ruhsal dünyasına zarar verir ama bunu umursamadan davranan çok fazla insan var.

Yakın ilişkilerde soru(n)dan bir an önce kurtulmak için önümüze çıkan ilk şıkkı işaretliyorsak, çözüm bizim için çok da önemli değil demektir.

Birçok hatamıza rağmen ilişkimiz sürüyor olsa bile, yanlışlarımızın doğrularımızı yok ettiğini fark etmeye başladığımızda süremiz dolar ve sınav kâğıdınız önünüzden alınır. İşte hayat biraz da böyle bir süreç! Hep doğru davranışı bulacağımıza inanıp yanlış ilişkilerimizi düzeltmek adına bir adım atmayınca, sevdiklerimizi kaybediyoruz. Okulda girdiğimiz sınavların aksine, yaşamın içinde girdiğimiz çoğu sınavın tekrarı ve telafisi yok. Hayat sınavının doğru cevapları çok da ezbere dayanmıyor, önceden ezberleyeceğimiz mutlak sonuçları da yok. Yaşam deneyimleri, bunlardan çıkarılan sonuçlar ve özellikle yetiştiğimiz ailede öğrendiğimiz soru(n) çözme yöntemleri ne kadar etkinse direncimiz o kadar artıyor. Ruh sağlığımızın iyi olması, sınavın sonucuna bağlıysa, kendimizi bir yarış içinde buluyoruz. ***Bizim için***

nicelik değil de nitelik önemliyse, yanlışımızdan doğruyu öğreniyorsak, aynı yanlış defalarca yapmıyorsak, doğru bildiklerimizden ödün vermiyorsak, sınavımız iyi geçiyor demektir.



Anne ve baba, genç kızlarının yaşadığı davranış bozukluklarından dolayı birbirlerine düşmüştür, terapistin önünde kavga ya tutuşurlar. Baba, kızın davranışlarından anneyi sorumlu tutmaktadır: "Bu kız aynı sana benzedi. Senin gibi huysuz ve inatçı! Ben öyle biri miyim? Pamuk gibi bir adamım! Küçüklüğünden beri eteğinde büyüte büyüte kendine benzettin onu! Sana kaç kere bu kızın yanında böyle davranma diye söyledim. Ama hiç çeneni tutamadın ki, dır dır dır... Sonunda kız da böyle oldu. Ben de bir gün alıp başımı gideceğim buralardan, bunaldım valla, anne-kız bir olup canımı yediniz." Anne daha da sinirlidir, onun da söyleyecekleri vardır: "Sen kendini hiç görmüyorsun ki zaten, sorun da bu! Kız böyle agresif davranmayı esas senden öğrendi, bir de tutmuş kendine pamuk gibi adamım diyorsun! Zaten sen hiçbir şeyle ilgilenmezsin ki! Sadece söylenmeyi bilirsin, onun için kız benim yanımda büyüdü, sen ilgilenseydin de sana benzeseydi! Hoş, ilgilenmedin ama kızın huyu yine de sana çekti, huy bu huy, resmen çekiyor!"



Psikolojik mirasımız

***Davranışlarımız bize, bizden
önceki nesillerden genetik olarak mı geçer
yoksa biz gözlemleyerek mi öğreniriz?***



- Nasılsın?
- Şıkları alabilir miyim?
- Anlamadım?
- Öyle alışığım da, seçenek sunmazsan cevabı bilemiyorum.
- Neyse, boş ver!



Miras denince aklımıza genellikle ilk olarak mal, mülk, para gibi maddiyatla ilgili konular gelir. Biraz daha düşünmeye devam edersek, genetik mirasla ilgili fikirler gelir. Bense şimdi, üzerinde daha az düşündüğümüz ama etkisi altında daha çok kaldığımız psikolojik mirasımızdan bahsetmek istiyorum.

Aslında mirasın en geniş kapsamlı tanımı, “Bir neslin kendinden sonraki nesle bıraktığı şeyler”dir. Büyüklerimiz bize, davranış kalıpları, tutumları ve karakterleriyle psikolojik bir miras bırakırlar. Aynı şekilde biz de bizden sonraki nesle kendimizden bir şeyler bırakırız. Psikolojik mirasın en önemli özelliği yazılı kurallardan oluşmamasıdır. Somut de-

ğildir, elle tutulamaz. Varlığı ispat edilemez; hatta çoğu zaman inkâr edilir.

Mesela, “Anne, bu davranışı ben senden öğrendim, bana senden geçti” dediğimizde bu annemizin hoşuna gitmeyen bir davranışsa, “Yok canım, ben hiç öyle davranmazdım ki nereden çıkarıyorsun?” gibi bir itirazla karşılaşırız. Kimi zaman bir konuşmamızda annemizin tarzını, bir hareketimizde babamızın düşüncesini, bir davranışımızda dedemizin duruşunu buluruz. Bunu da ancak, durup düşünürsek fark ederiz. Yoksa günlük yaşam akışımızda kime benzediğimizi, kimin gibi davrandığımızı hesaplamaya vaktimiz olmaz. Psikolojik mirasımız zamanla öyle bir üstümüze yapışır ki artık ondan kendimizi soyutlayamayız. Bizi biz yapan birçok özelliğin içinde kendine bir yer edinmiştir. Bu psikolojik miras içinde özellikle ayıkladıklarımız, bize geçmemesi için direndiklerimiz de vardır mutlaka. Hoşumuza gitmeyen özelliklerin ailemizden bize geçmemesini dileriz. Bazen de ayıklama konusunda çok başarılı olamayız; istemediğimiz huyları ve düşünce kalıplarını da ediniriz. Babamızın, abimizin veya bir aile büyüğümüzün bir davranışını kendimizde görüveririz.

Nasıl bir psikolojik miras bırakıyoruz?

Kimi zaman büyüklerimiz kendilerinde olan bir davranışı bizde de gözlemlediklerinde, bunu genetik olarak taşıdığımızı düşünür. “Bana çekmiş,” diye gururla açıklama yapar. Davranışlarımız bize, bizden önceki nesillerden genetik olarak mı geçer yoksa biz onları gözlemleyerek mi öğreniriz? Bu kafa karıştırıcı bir konudur. Bana kalırsa çoğu davranışı gözlemleyerek öğreniriz. Genlerin varlığını asla yadsımıyorum ve tabii ki genetik bazı huylar taşıdığımızı da düşünüyorum. Ancak yakınımızdakilerin davranış kalıplarını, farkında olarak veya olmayarak taklit ederek ediniyoruz. Genetik miras

üzerinde değişiklik yapmak mümkün değil, o bize değiştirme-
 lemez bir şekilde aktarılır. Psikolojik mirası ise bırakırken
 kontrol etmek, iyisini geride bırakmaya çalışmak bizim eli-
 mizde! Bu sebeple, “Çocuklar söylediklerinizi değil, yaptıkla-
 rınızı yapar” sözünü çok önemsiyorum. Bizler de bizden son-
 raki nesillere kendi davranış kalıplarımızdan hangilerini bı-
 rakacağımıza karar verebiliriz.

Tabii ki mükemmel olmak zorunda değiliz, insanız ve bi-
 zim de mutlaka hatalı yönlerimiz var. Bunları bilerek ve iste-
 yerek çocuklarımıza aktarmayız. Ancak kendimizi iyi tanır-
 sak ve her şeyden önce hatalarımızı kabul edersek farkında-
 lığımız artar. Farkındalığımız artınca da daha iyi bir psikolo-
 jik miras bırakmak için dikkat ederiz.

Biraz durup düşünmekte her zaman yarar vardır. ***şimdi
 bir değerlendirme yapacak olursak, bizden sonrakile-
 re bıraktığımız korkular, kaygılar, kötü alışkanlıklar
 var mı, belki buluruz. Bu alışkanlıkların bize kalanla-
 rında farkında olduğumuz kadar farkında olmadıkla-
 rımız da vardır, onları da keşfedebiliriz.***

Hayat karmaşası içinde koşuştururken fazladan edin-
 diklerimizi törpülemek, eksik olanı, bizden önceki nesiller-
 den alacaklı olduklarımızı tamamlamak ve bizden sonrakile-
 re neler bıraktığımızı düşünmek için hiçbir zaman geç de-
 ğildir!

Çözümü doğru yerde aramak

Işığa gelin, sorunlarınızla yüzleşin, çözümleri görmek istemediğiniz için kaçtığınız karanlıklarda değil, aydınlıkta arayın.

Bir hikâyede, anahtarını arayan bir adam anlatılır. Bu adam gece vakti karanlıkta bir sokak lambasının altında, kaybettiği anahtarlarını aramaktadır. Yanından geçen biri anahtarları nerede düşürdüğünü sorunca, “Evimin önünde” diye cevaplar. “O zaman niye evinin önünde değil de burada arıyorsun?” diye sorulduğunda ise, “Evimin önünde ışık yok ki” der. Bu aslında çoğumuzun yaptığı bir düşünce hatasıdır. Sorunlarımızın çözümünde kolaya kaçıyoruz. Basit, alıştığımız çözümleri her duruma uygulamaya çalışıyoruz. Anahtarı, düşürdüğümüz karanlık yerde değil, bulma ihtimalimiz olmayan yanlış köşelerde arıyoruz. Aynı çözüm şekillerini defalarca deneyip sonuç alamamak bile yine o çözümlerle sonuca ulaşmaya çalışıyoruz. Hemen hemen herkes çocukluğundan getirdiği ama işe yaramayan sorun çözme stillerini yanındaki alet çantasında taşır. Bu kişilere, “Sorun olayın kendisi değil ama senin sorun çözme şeklin” dediğimizde önce alınganlık gösterirler. Bunu kabul etmeleri belli bir süre alır. Kısır döngülerden kurtulup daha işlevsel çözümlere ulaşmak için öncelikle bu düşünce kalıplarından kurtulmamız şart! Oysaki biz işe yaramasa da alıştığımız, bildiğimiz sorun çözme kalıplarını kullanmayı sür-

dürüyoruz çünkü onlar bize kendimizi güvende hissettiren yöntemler! Dolayısıyla diyorum ki; ışığa gelin, sorunlarınızla yüzleşin, çözümleri, görmek istemediğiniz için kaçtığınız karanlıklarda değil, aydınlıklarda arayın! Karanlıkta el yordamıyla ararsınız, aydınlıkta görerek bulursunuz. Aydınlık göz kamaştırırsa da, bazen bakmak istemeseniz de baktıkça görmeyi öğrenirsiniz.

Sorununuzla ilgili hangi aşamadasınız?

Hepimiz günlük hayatın içinde büyük-küçük çeşitli sorunlarla karşılaşırız. Kimini kısa sürede çözer, geçer gideriz. Kiminin ise çözümü uzun zaman alır. Sorunlarımızla ilgili ne gibi yöntemler kullandığımıza bir bakmalıyız! Daha sonra da çözüm aşamasında nerede olduğumuzu incelemeliyiz. Eğer başlangıca göre daha iyi bir yerdeyssek bildiğimiz yöntemi kullanmaya devam edebiliriz. Başlangıç noktamıza oranla daha kötü bir yerdeyssek ya da ilerleme kaydetmemişsek, hangi baş etme yöntemini kullanıyorsak onunla vedalaşmalıyız. İşe yaramayan sorun çözme stillerimizle, alışkanlıklarımızla bağımızı koparmalıyız. Onları ayıklayıp daha yaratıcı ve etkili çözümler bulmadığımız sürece sorunlarla baş etmekte etkisiz kalmak kaçınılmazdır. Hayatın telaşı içinde kısa bir mola alıp yolunda gitmeyen işlerimize karşı bir farkındalık geliştirmek ve bunun rehberliğinde yeniden yapılanmak her zaman işe yarayan bir yöntemdir.

Sorunlarımızla ilgili hangi aşamadayız? Yöntemlerimiz işe yarıyor mu yoksa ayıklanması gerekenleri temizlemenin zamanı gelmiş mi? Bu soruların cevaplarını gözden geçirip bir an önce uygulamaya geçerse hayatımızın hafiflediğini fark edeceğiz.

Bakış açını değiştir!

*İki artı iki dört eder ama  artı
bir de dört eder.*

Zemin katta, pencereli bir odada oturuyoruz. "Bu odadan çıkmak istiyorsun, nasıl çıkarsın?" diye soruyorum. Hemen kapıyı gösteriyor, "İşte kapı orada, oradan çıkarım" diyor. Bense onu biraz zorlamak istiyorum ve "Kapı kilitli, oradan çıkamıyorsun, şimdi ne olacak?" diye soruyorum. Çaresizce yüzüme bakıyor, "Bilmem, kaldık işte odada!" diyor. "İyi düşün, etrafına iyi bak, emin misin kapıdan başka bir çıkış olmadığına" dediğimde gözleriyle odayı taramaya başlıyor. "Bilmiyorum, kapıyı mı kırmalıyım acaba?" diye sesli fikir yürütüyor. Orada müdahale ediyorum; "Bakış açını değiştir, belki başka bir çıkış daha vardır" diyorum, odayı gözleriyle bir daha taramaya başlıyor. Ve "Tamam, buldum, pencere var, kapı açılmıyorsa oradan çıkarım" diyor ve bunu daha önce nasıl olup da düşünemediğine hayret ediyor.

Sıklıkla yaptığımız hatalardan biri de olaylara tek bir bakış açısından bakmaktır. Bir görüşe, tek bir çözüme odaklandığımızda olayın öbür yüzünü görememiş oluruz. Hep aynı çözümü düşünmek, başka çözümler de olabileceğini göz ardı etmemize sebep olur. Her olayın mutlaka başka bir yüzü, daha önce düşünülmemiş bir yanı olabilir. Düşünce şeklimiz çok katıysa, olaylara esnek bir bakış açısıyla bakamayız. Seçenekleri gözden geçirip, birine aceleyle karar verip sonuca

hemen varmadan önce, zihnimizde yeni bir pencere açarak olayları anlamlandırma ustalığını kazanabiliriz. Unutmamalıyız ki, iki artı iki dört eder ama üç artı bir de dört eder. Eğer dörde ulaşmaya çalışıyorsak bunun farklı yollarını denemeden kesin bir cevap vermemek daha doğru olacaktır.

Düşünce alışkanlıklarımız

Yemek yeme alışkanlıklarımızı bir düşünelim. Kimi tuzlu, kimi acılı, kimi soslu yemek sever. Yanlış beslenmeye başladığımızda kilo alırız. Örneğin, sürekli olarak karbonhidratla ve şekerli gıdalarla beslenirsek kilo artışı kaçınılmaz olur. Aynı şekilde, takıntılı ve kaygılı düşünme alışkanlığımız varsa ruhsal yorgunluk ve sıkıntı yaşarız. Fazla kilolardan kurtulmak için diyet yaparız. Aşırı derecede kaygılı ve takıntılı düşünceleri törpülemek de bir çeşit zihinsel diyettir. Bu tip bir durumda da bakış açımızı değiştirmek işimize yarayabilir. Düşünce sistemimiz hep aynıysa, hep aynı şekilde hissederek, hep aynı şekilde davranırız. Sonra da bir şeylerin değişmemesine kızarız. Einstein'a göre "Aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar beklemek deliliğin en büyük kanıtıdır." O zaman biraz bakış açımızı değiştirmek, biraz da düşünce alışkanlıklarımızı sorgulamak gerekiyor. Neleri hep aynı şekilde düşünüyoruz? Hangi davranışlarımız aynı ve hangilerini biraz değiştirmek bize ivme kazandırır? Bazen alıştığımız şekilde veya öğrendiğimiz biçimde davranmak işe yaramaz. Eskimiş bir anahtar her zaman açtığı kapıyı açmadığında, anahtarı değiştiririz. Eski bir düşünce kalıbı, eskiden işimize yarıyorken şimdi işimize yaramıyorsa işlevselliğini yitirmiş demektir; değiştirmeliyiz. Oysaki biz ısrarla işe yaramadığını bilsek de o düşünce kalıbına yapışırız, alıştığımız gibi davranmak kolayımıza gelir. Sonra da işler istediğimiz gibi gitmiyor, çözüm üretemiyoruz diye kaygılanırız. İşte bu ki-

sırdöngüyü kırmanın en sağlıklı yolu düşünce alışkanlıklarımızı zaman zaman gözden geçirmektir.

Bizi tıkayan, hep benzer şekilde davrandığımız için yeterli sonuçlar elde edememenize sebep olan davranışları araştırıp bir gözden geçirmeliyiz. Bize büyüklerimizden işe yaramayan hangi kalıplar geçmiş, biz onları küçüklere aynı şekilde mi miras bırakıyoruz; tekrar değerlendirelim. Kurtulmak istediğimiz kalıplardan şimdi kurtulursak hayatımız hafifler, zihnimizdeki yükleri de bizden sonra gelenlere bırakmamış oluruz.

Denge oyunu

***Psikolojik terazimiz
hassastır.***

Hayat bir tahterevallî gibidir. Bir tarafına fazla ağırlıkla oturursak diğerk tarafı havada kalır. Aslına bakılırsa hayat bir dengede kalma oyunudur! Ne kadar kolay sanılsa da en zor işlerden biri dengeyi tutturmaktır. Ruh sağlığı da dengede olma halidir. Ruhumuzun da terazide dengeli olmasını bekleriz. Dengeyi bozduğumuzda savrulmaya başlarız. Psikolojik olarak dengede olabilmek için düşünce, duygu ve davranışlarımız arasında tutarlılık olmalıdır. Duygusal yaşamda denge olduğunda duygular uçlarda olmaz. Düşünceler de daha dengede olur, davranışlarımız da tutarlıdır. Beden olarak hem fiziksel hem de ruhsal olarak dengede kalmaya programlıyız. Dengemizi bozan her şey bizi strese sokar. Parmağımız bile incinse vücut bütün imkânlarını bu durumu tamir edip dengeye sokmak için harcar. Psikolojik terazimiz de hassastır. Fiziksel olarak dengede olmamız ruhsal olarak da dengede olduğumuzu göstermez. Günlük yaşam akışımız içinde belli bir düzen ve süreklilik olduğunda huzurlu oluruz. Beklenmedik en küçük bir şey bile dengemizi bozabilir. Ancak deneyimlerimiz yoluyla tekrar dengeye dönmeyi çoğu zaman başarırız. Önemli olan dengemizi bozan küçük veya büyük etkenlere karşı nasıl uyum sağladığımızdır. Bazı insanlar dengelerini bozan durumları çok

iyi yönetmeyi becerseler de bazıları başaramayıp sorun yaşıyabiliyor. Uyum sağlamayı küçük yaşlardan itibaren ya öğreniyoruz ya da öğrenemiyoruz. Kendi isteklerimiz ve çevrenin bizden beklentileri arasında denge kurmayı başardığımızda uyum sağlama olasılığımız artıyor. Değişikliklere karşı uyum sağlama becerisini edindiğimizde dengemiz daha çabuk yerine geliyor. Değişiklikler aslında günlük rutinimizi iyi ya da kötü şekilde değiştirir. Her türlü değişimle stres yaşasak da yeniden dengeye dönmeyi başarmak öğrenilen bir şeydir. Yaşam inişli ve çıkışlı olduğundan dolayı hep düzlükte kalmak mümkün değildir. Önemli olan bu iniş çıkışlarda ruhsal direksiyonumuzu iyi kullanmaktır. Yollar engebeli olduğunda biz direksiyonu doğru kullanırsak dengede kalır, kenara savrulmayız.

Dengemizi bozanlar

Sıklıkla “Dengesizin biri” lafını duyarız. Genelde kızdığımız kişilere bunu söyleriz. Davranışları tutarlı olmayan insanlarla muhatap olduğumuzda bizim de dengemizi bozarlar. Öncelikle duygularımızın dengesini alt üst edip bizi öfkelendirirler. Hatta kendimize gelmek için bayağı çaba harcarız. Örneğin “Kendime zor geldim” diyen biri, aslında psikolojik dengesini dengeye zorlukla getirdiğinden bahsetmektedir. Bazı olaylar ve kişiler, düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın kalitesini bozsa da kendi iç dengemizi sağlamak yine de bizim elimizdedir.



Geçen gün büyük bir markette, kasa kuyruğundaydım. Keyfim gayet yerindeydi, evimin ihtiyaçlarını almış, hatta kendimi ödüllendirmek için bir de çikolata almıştım. Marketten çıkar çıkmaz çikolatayı yeme hayalini kuruyordum. Arkamda iki erkek ço-

cuğu vardı ve aralarında şakalaşıyorlardı. Rahatsız edici hiçbir davranışları yoktu, kendilerince şakalaşıp gülüyorlardı. Bir anda arkamdaki kadın, çocukları azarlamaya başladı. Neymiş efendim; sırada durmanın da bir adabı varmış, burası marketmiş, eğlence yeri değilmiş, eğlenmek istiyorlarsa sıradan çıkmalılarmış. Önce karışmayayım dedim ama gençler bayağı ürkmüştü, cevap bile veremiyorlardı. Devreye girdim ve “Onlar genç hanımefendi, ben bir saygısızlıklarını görmedim, neden sıradan çık-sınlar ki?” dedim. Kasiyer de araya girdi, bir an önce çocukların ödemelerini alıp daha büyük bir tatsızlık çıkmaması için onları yolladı. Kadın hâlâ söyleniyordu. “Şimdiki gençler çok garip, aile terbiyesinden mahrumlar!” Ona, “Şımarıklığa veya saygısızlığa ben de karşıyım, siz yanlış bir şey mi anladınız acaba?” demeye çalışıyordum ama dinlemedi, beni de azarlamaya başladı. Ben de gayet sakin girdiğim marketten tüm dengelerim alt üst olmuş, sinirlerim hoplamış bir halde çıktım.



Hayatta nasıl durumlarla ve kişilerle karşılaşacağımızı seçmek elimizde değil ama bu gibi durumlarla baş etmeyi öğrenebiliriz! Bu sebeple ***dengemizi bozanlardan şikayet etmek yerine dengemizi korumayı öğrenmeye odaklanalım derim!***

Soru sormayı biliyor musunuz?

***Soruyu doğru şekilde sormazsak
ya yanlış cevaplar alırız
ya da sorularımız cevapsız kalır.***

Kafamızdan her gün, yüzlerce soru geçer. Geçmişe dönük, geleceğe yönelik, bulunduğumuz ana ait sorular adeta zihnimizde dans eder. Hayat bilinmez bir yolculuk olduğundan ve biz de ancak bildiğimiz zaman kendimizi güvende hissettiğimizden, hep öğrenmek isteriz. Hayatın içinde cevaplardan daha fazla soru vardır ve her sorunun da bir cevabı yoktur. Bazen sorumuzun cevabını çabucak bulmak isteriz, cevabı bilmiyorsak, bilebilecek olan kişileri sorularla bunaltıp cevap almaya çalışırız. Çocukluk dönemi, öğrenmeye ve anlamaya en aç ve en sabırsız olduğumuz dönem olduğundan en çok soru sordüğümüz evredir. Küçük yaşlarda “Bu ne?” ve “Neden?” soruları hayatımızı belirleyen temel sorulardır. Daha sonraları bu sorular çeşitlenerek hayatımıza anlam bulma çabamıza katkı sağlar. Sorun şu ki, her zaman faydalı ve gerekli sorular sormuyoruz. Öyle ki bazıları karşısındaki kişinin sorulmasından hoşlanmayacağı hassas soruları dahi ısrarla sorar ve rahatsızlık verir. Kimileri ise basit bir soruyu bile sormaktan çekinir, kaygı duyar ve sormadığı için hep başkalarının onun adına sormasını bekler. Bir kısım insan da hiç soru sormaz, hep kendi bildiğini yapar ve bütün soruların en doğru cevabının kendinde saklı olduğuna inanır.

Soru sormak da bir sanattır

İnsan hayatta, sorulara bulabileceği cevaplarla ilerler. Cevabı bulamazsak biliyormuş gibi yapmak zorunda kalırız. En zor sorulara maruz kalanlar ve kendine en zor soruları sormaya cesaret edenler, hayatta iyi birer öğrenci olarak yetişirler. Soruyu doğru bir şekilde sormazsak, ya yanlış cevaplar alırız ya da sorularımız cevapsız kalır.

Bize, “Cevabını bildiğin soruları sorma” deniliyorsa büyük ihtimalle gerçekten de cevabı biliyoruzdur ve bu durumda karşımızdakini sıktığımızı fark etmeliyiz. Ayrıca cevabını bildiğimiz bir soruyu soruyorsak orada bir onaylanma gereksinimi duyuyor olabiliriz, bunu sık yapıyorsak nedenini araştırmak bize vakit kazandırır.

“Soru sordun ama cevabını dinlemiyorsun” diye tepki alıyorsak, tehlikeli sularda yüzüyoruz demektir, dikkat etmeliyiz. Cevabına gerçekten ilgi duymadığımız, öylesine sorulmuş sorular sormayalım ama sorduysak da cevaplayana haksızlık etmeyelim; dinlemeye özen gösterelim.

Kendimize sorular

Soruları hep çevremize değil, zaman zaman kendimize de sormalyız. Bu, iç iletişimimiz için hem faydalı bir yöntemdir hem de kendimizi dinlemek ve anlamak için iyi bir fırsattır. En basit sorudan başlamamız gerekir. Mesela sıklıkla başkalarının hatırını sorarız ama kendimize soru sormak aklımıza gelmez. Sakin bir anımızda kendimize, “Mutlu muyum? Huzurlu muyum? Ne istiyorum?” gibi sorular sorup cevaplamaya da vakit ayırmamız gerektiğini bilmeliyiz. Hayat zaten başlı başına cevabını aradığımız bir soru ve yaşanmış her şey de cevabın bir kısmıdır. Cevaplar kadar sordüğümüz sorular da önemlidir. Bu sebeple hem kendimize hem

de başkalarına gerektiği kadar soru sorup gerektiği kadarını cevaplamalıyız. Aksi takdirde hem sorularla boğuluruz hem de sorularla boğarız. Sorularımız sorunlara dönüşmesin, en iyi formül bu!

Bitmeyen rekabet

***Kazanırken kaybedenlerden
olmamaya dikkat edelim!***

Neden büyük-küçük demeden sürekli bir yarış halindeyiz? Hayat mı bitmeyen bir yarış yoksa biz mi hayatı yarış haline sokuyoruz? Yoksa küçük yaşlardan itibaren rekabet ortamına doğduğumuz için ancak yarışarak mı var olmayı öğreniyoruz? Kimileri bu durumu gereğinden fazla ciddiye alıyor; hele bir de mizacında hırs tohumları varsa hayatının her alanında yarışmaya başlıyor. Öyle ki kendi yarışıyla da yetinmiyor, kocasını, çocuğunu, ailesini de başkalarıyla yarıştırmaya başlıyor. Yetinme kavramı ortadan kalkıyor ve başkalarını geçme çabası birinci sıraya yerleşiyor. Kimilerini ise tam tersine bu yarış vuruyor ve rekabet ortamlarından öylesine rahatsız oluyor ki elini ayağını her şeyden çekiyor. Kendi köşesinde hayata hiçbir şey katmadan yaşamayı tercih ediyor. Bazen de bu, bir şey yapmak istemeyenler için iyi bir bahane oluyor ve onlar “Rekabet ortamları bana göre değil, onun için uğraşmıyorum” diyerek çabalamaktan sıyrılıyorlar.

Açıkkçası içinde fazlaca hırs yüklü kişilerin bulunduğu, tek amacın kazanmak olduğu ve galip olmaya odaklı ortamlardan ben de hazzetmiyorum. Bu tip kişilerden ve bu tarz ortamlardan da uzak durmaya çalışıyorum. Ancak bu benim rekabeti bıraktığım anlamına gelmiyor. Bir yarış varsa, bu yarışı kendimi geliştirmek adına kendimle yapmayı tercih ediyorum.

Dün ne yapıyordum, bugün düne göre kendimi geliştirmiş miyim yoksa yerimde mi sayıyorum diye kendimi kendimle kıyaslamaya çalışıyorum. Kendi içimizde bu mukayeseyi yapmıyorsak, olduğumuz yerde sayıyor olmak bizi muhtemelen rahatsız etmiyordur. Tabii ki bir başkası bir şeyi bizden iyi yapıyorsa, onun neyi daha iyi yaptığına bakmalıyız ama amacımız onunla kıyasıya yarışa girmek değil ondan bir şeyler öğrenmek olmalıdır. Amacı kendini aşmak olan insanlar sürekli başkalarının başarılarına odaklanarak enerjilerini düşürmezler. Hep rekabet halinde, gözünü hırs bürümüş karakterlerince derin mutsuzlukları vardır ama bunları fark edecek zamanları yoktur. Çünkü onlar zamanla da yarış halindedirler.

Kırmızı kurdele

Örneğin çocuklar okuyor, anneler yarışıyor. Çocuklarımız çok küçük yaşlarından itibaren rekabet ortamının içine atılıyorlar. Daha ilkokula başladıkları anda, okumayı söken ve henüz sökemeyen çocuklar arasında yarış başlıyor. İlk okuyanın yakasına kırmızı kurdele takılıyor, okumayı henüz sökmemiş olan çocuk ise kaygı duymaya başlıyor ve “Ben ne zaman okuyacağım?” düşüncesiyle tanışıyor. Onun çocuksu heyecanı ile tek bir amacı var; o da arkadaşı gibi kırmızı kurdeleyle dolaşmak! Evde anne daha da heyecanlı... Komşunun çocuğu okumuş ama kendi çocuğu okumayı henüz sökmemişse onun da kaygısı artıyor.

Sonra sınavlar başlıyor ve daha yeni öğrendiğimiz bir şey notlarla değerlendirilmeye tabi tutuluyor. Biz çocuk aklımızla bunu çok önemsemezken, iyi not almanın hayatın önemli detaylarından biri olduğu bize öğretiliyor. Ancak acıklı olan, sadece iyi not almanın yetmediğinin, sıra arkadaşından daha iyi not almanın gerektiğinin de vurgulanmasıdır. İşte burada çocuk, belki de en sevdiği, sırasını paylaştığı arkadaşıyla da yarışmaya başlıyor. Bazen sınavından iyi not alan bir

çocuğun içinden, heyecanla annesine koşmak gelmiyor çünkü annesinin ikinci sorusu, “Arkadaşların kaç aldı?” oluyor. Kendi notunu arkadaşlarıyla karşılaştırmayı annesinden öğrenen çocuk zamanla bu yarışa katılabiliyor.

Okul yılları boyunca bu rekabet ortamında savrulup duruyoruz. Kimi daha yarışçı bir annenin elinde adeta bir yarış atı gibi koşmak için şartlanıyor, kimi yarış pistinin dışında kalıyor, kimi ise sağlıklı bir şekilde, yolda kalmayacak ama kendini de yıpratmayacak bir tempoda koşmaya devam ediyor. Hayatta var olmak için birtakım yarışların içinde olmak zorunda olduğumuz bir gerçek. Ancak bazen bazılarının yaşama gereksiz yarışlar ilave ettiği de doğrudur. Gereksiz kişilerle, gereksiz ortamlarda yarış halinde olmaktan beslenen insanlar vardır. En çok bu insanların çocuklarına ve hatta kendilerine üzülürüm. Hayatta sürekli yarış halinde olursak, hayatın keyifleri nerede kalır? Yarışmak nereye kadar tatmin eder bizi? Hayatı, kazanmak ve kaybetmek diye keskin çizgilerle ayıramayız. Yarışımız hep başkalarıyla, kendi içimizdeki iyiyi unutabiliriz.

“Yok, ben yine de kazanmak isterim, kazanmak uğruna da her yolu denerim” diyorsak ***dikkat edelim de kazanırken kaybedenlerden olmayalım!***

Başkalarının öğrettikleri

*İşte biz herkesin bıraktığı
iyi ve kötü deneyimlerin
toplamıyız...*

Hayat hiç bitmeyen bir öğrenme yolculuğudur. Bebeklik ile başlayan bu yolculuk aslında hiç bitmez. Hayat bize iyi ve kötü; sürekli yeni şeyler öğretir. Bu sebeple öğrenmenin yaşı ve zamanı yoktur. Öğrenmeyi, belirli bir zaman sınırıyla tanımlayamayız. Bu yolculukta birçok şeyi kendi ayaklarımızın üzerinde durana kadar bize bakım veren kişilerden öğreniriz. Aile ise bu yolculuğun en önemli istasyonudur. Çoğu şeyi ailede öğreniriz ya da öğrenemeyiz. Bir de kendi başımıza öğrendiklerimiz vardır. Bunları da genellikle çevremizdekileri gözlemleyerek veya bire bir deneyimleyerek öğreniriz. Bazı deneyimlerimiz bize çok şey öğretir ve bir hayat görüşüne sahip olmamızda bire bir rol oynar. Bazen bir olayı bizzat deneyimlemesek bile bir başkasının deneyimini gözlemleyerek de o konu hakkında fikir sahibi olabiliriz. Örneğin kopya çekmenin yanlış olduğunu, kopya çekerken yakalanan ve başı derde giren sıra arkadaşımızın deneyiminden öğrenebiliriz. Bazı insanlardan insanlık, iyilik öğreniriz. Belki de bir davranışıyla bize hayat boyu unutamayacağımız bir ders bırakır ve bu davranışıyla zihnimize unutulmaz bir anı olarak kazınır.

Kiminden zalimliği öğreniriz. Hayatın adil bir yer olma-

dığını, bazı insanların ise adaletli olunmayan bir yerde yaşadığını görürüz. Kiminden kötülüğü öğreniriz. Kötülerin yöntemlerini ve duygularını gözlemleriz. Kimi bizi rekabetle tanıştırır. Bazen bizimle rekabet ederek bazen de bizi zorla rekabete davet ederek hayatımızı bir yarış pistine çevirir.

Kiminden mutlu olmayı, mutlu ve huzurlu olmanın yollarını öğreniriz. Bazı insanlar bize barışı ve sevgiyi aşılar. Aslında hayata dair birçok şeyi başkalarından öğreniriz. İnsanlarla yaşadığımız dostluklar, birliktelikler, anlaşmazlıklar ve çatışmalar bizim karakterimize birer ince dokunuş yapar. İşte biz bütün bu iyi ve kötü deneyimlerin toplamıyız. Hepsinin bıraktığı izler ve öğrettikleriyle geliştiriyoruz ruhsal dayanıklılığımızı. Bazı insanlardan yediğimiz kazıklarla aldıyoruz ve bunun gibi kötü deneyimlerle pişiyoruz. Bazı insanlardan gördüğümüz sevgiyle ise besleniyoruz. Bize öğretilenler kimi zaman yara açsa da her iz yaşamımızın ileriki bölümleri için bize rehberlik ediyor.

Bizim başkalarına öğrettiklerimiz

Peki, biz başkalarına neler öğretmişizdir? Bizim yakınımızdakiler bizden neler öğrenir?

Kimileri misyon olarak sevgiyi ve yardım aşılamaı üstlenir. Onunla karşılaşan herkese bunu iletmeye çalışır. Kimileri ise hiçbir şey öğretme kaygısı duymadan doğal halleriyle başkalarına örnek olur. Acaba biz hangi kalıba daha çok uyuyoruz? Yoksa “Kimsenin bir şey öğreneneğı yok, herkes bildiğini okuyor” deyip küsenlerden miyiz? Biz de mutlaka birine veya birilerine bir şeyler öğrettik, öğretiyoruz ya da öğreteceğiz. İnsanların bizden bir şey öğrenmesi için bilge kişi olmamıza gerek yok.

Hepimiz kendi psikolojik çöplüğümüzü süpürsek,

başkalarının ruhsal dünyasına faydası olabilecek küçük davranışlarda bulunsak, dünya daha huzurlu bir yer olmaz mı?

Beş yıl sonraya sorular

***Beş yıl sonra kendini
nerede görüyorsun?***

Sevgili okuyucu, lütfen gözünü kapat ve hayal et! Sonra da soracağım soruları cevaplamak için bir kâğıt kalem al ve bana sadece beş dakikanı ayır lütfen! Beş yıl sonra kendini nerede görüyorsun? Neler yapıyorsun, kiminlesin, neredesin?

Gelecekle ilgili düşününce kafamızda hep sorular oluşur. Bazı sorular kaygı uyandıran, bazıları ise umut uyandıran bekleyişler içerir. Hep yarına bıraktığımız işlerimiz, ümitlerimiz, planlarımız vardır. “İleride halledeceğim, düzelteceğim” dediğimiz, değişmesini istediğimiz özelliklerimiz vardır. Peki, sen beş yıl sonrasını düşündüğünde neleri düzeltmiş olabilirsin? Ya da nelerin değişeceğine dair hiç umudun yok?

Sana göre neler beş yıl bile geçmiş olsa asla değişmez? Bu sorunun cevabı ümidini yitirdiğin alanlarını sana gösterir.

Aslında değişmeyen hiçbir şey yoktur ama biz değişmeyeceğine ne kadar derinden inanırsak o kadar az çabalarız. Peki, beş yıl sonra bugün olduğumuz çizgide mi olmak isterdik? Bunun cevabı “evet” ise şu andaki hayatımızdan tatmin olduğumuz anlamını çıkarabiliriz. Bu soruya verilen “evet” cevabının bir diğer açıklaması ise daha fazlasına gerek duymamak olabilir. Ancak “Bu çizgi iyidir, böyle kalsın, bana yeter” demek, olduğumuz yerde saymaya razı olmak olarak da yo-

rumlanabilir. Peki, beş yıl sonra bugünkü bize neler söylemek isterdik? Beş yıl ileriden geriye, bugüne bakınca neleri farklı görürdük? Kendimizde neleri takdir eder, nelere sitem ederdik? Çevremizde kimler vardı? Bugün çevremizde olan kişilerden, ilişkilerden memnun muyduk? Bugünü beş yıl ileriden görebilmemiz mümkün olsaydı, kimleri elemiş olurduk ya da kimleri istesek de eleyememiş olurduk? Bugün kimlerin varlığı huzur veriyor ve onları hâlâ yanımızda görmek isterdik? Kimleri kaybetmiş olmaktan korkardık? Kimlerden kurtulmuş, beş yıl sonraki hayatımıza taşımamış olmak isterdik? Beş yıl sonrası için en büyük hayalimiz ne? Bu hayali gerçekleştirmek için bugün bir adım atıyor muyuz? Yoksa sadece hayal kurup onların gerçekleşmesini mi bekliyoruz?

Değiştirmek

Geleceğe dair soruları cevaplarırken ilk aklımıza gelen şey, değişiktir. Her geçen gün değişen, gelişen veya gerileyen varlıkları. Yaşam koşullarımızın genellikle bir dengede olması beklense de küçük-büyük değişiklikler hayatımızın bir parçasıdır! Madem beş yıl sonrasını kurguluyoruz, o zaman değişime dair sorular soralım. En çok neleri değiştirmek isterdik? Ya da kimi? Kendimizi mi? Eşimizi mi? Çocuklarımızı mı? Kimi insan sadece kendisiyle uğraşır, kendine odaklanır. Hep kendisinde bir sorun görür ve o sorunu yaratan konuları değiştirmek ister ya da kendisine dair yetersiz bulduklarına takılı kalarak tüm vaktini hayıflanarak geçirir. Gelecekte bunların değişeceği hayalini kurar ama aslında değişim adına bir adım atmaz. Bazıları sevdiklerini ve çevresindekileri değiştirmeye çalışmakla uğraşır. Sürekli olarak onlar için plan yapar. Onların değişmesi gereken alanlarını onlar adına kurgular. Yıllar bizi ileriye taşıırken fiziksel değişiklikler kadar ruhsal olarak da yaş alırız. Değişime

açık olmak, değişirken dengede kalmak ve geleceği düşündüğümüzde bu soruları cevaplamaya çalışmak bugünü değerlendirmek için etkili olabilir.

İnsanın yaşam döngüsü

*İnsanın her gelişim evresi
bir çatışma içerir.
Size göre hayatın en önemli
evresi hangisidir?*

Geçmişte insanlar vardı. Gelecekte de olacaklar. Yaşam doğumdan ölüme doğru olan döngüsel bir süreçtir. İnsan hayatının her evresi yeni sorunlar, çatışmalar ve çözümlemeler içerir. Bir evrenin yaşanıp atlatılması sonraki evreye geçişi sağlar. Bir evreyi aşamadığımızda sonraki evreye tam olarak geçemeyiz. Bu sebeple de etrafımızda sık sık yetişkin görünümüne ergenler görürüz. Bunlara uzamış ergenler ismi verilmektedir. Hayatın en önemli evresi hangisidir diye sorsanız belki kesin bir cevap bulamam. Size göre hangisidir?

Bembeyaz ve boş bir sayfaya benzeyen, sıfır kilometre bir zihne sahip olduğumuz bebekliğimiz mi, hayatın tek anlamının oyun olduğu çocukluğumuz mu, içimizde akarsuların aktığı ergenlik mi, olgunlaşıp meyve vermeye başladığımız yetişkinlik mi yoksa artık etrafımızdakilerle bilgeliğimizi paylaşmaya başladığımız yaşlılık evresi mi?

Erik Erikson insanın gelişim evreleri üzerine önemli çalışmalar yapmış olan bir psikologdur. Ona göre her evre bir çatışmayı gösterir, her çatışmanın sonucuyla büyüme ve gelişme sürer. İlk çatışma bebeklikte yaşanır. Bebek annesine/

bakım verenine güvenli veya güvensiz şekilde bağlanır. Bakım vereninin geri geleceğini bilen, ihtiyaç duyduğunda sevgiyle bakılan bebekler hayata güvenli bağlanırlar. Bebeklikte güvensiz bağlanan kişiler bunu hayatın ileri kısımlarına da taşır ve “dünya güvenilmez bir yerdir” düşüncesiyle tedirgin yaşarlar. Bu evredeki çatışma sağlıklı atlatılmışsa bunun ödülü hayata dair umutlanmaktır. Okul öncesi dönemde, özgürce keşif yapması sağlanan çocuklar özerklik ve irade kazanırlar. Okul döneminde beceriklilik yetisi edinmeye başlayan çocuklar yetersizlik hissedерlerse bu dönemden özgüveni gelişmeden ayrılırlar. Genç yetişkinlikte aşk ve sevgi bağı kurmayı başaran bireyler yakın ilişki kurma becerisine sahip olurlar. Yakın ilişki kurmayı başaramayanlar ise yalnızlık hissedерler. Olgun yetişkinlikte yaşanan çatışma ise üretkenlik ve durağanlık arasındadır. Birey bu dönemde ya duraklama dönemine girip elini ayağını her şeyden çeker ya da üretken olmaya devam eder. Geç yetişkinlik dediğimiz yaşlılığı içeren dönemde ise ya umutsuzluk duygusu hâkim olur ya da dışındaki dünyayı yargılamayan, bir ve bütün gören bilge bir dünya anlayışı gelişir.

Erikson’ın anlatımıyla, her genç benliğini önemli bir kimlik bunalımından geçerek bulur. Kimlik bunalımı bu çatışmaların gerçekleşmesinden dolayı oluşur ve bu çatışmaların çözülmesiyle ortadan kalkar. Bir Hint efsanesi, insanın bebekliğini tavşana, ergenliğini ata, yetişkinliğini kurda, yaşlılığını ise file benzetir.

İçimizdeki çocuk

Hayatın her evresinin kendine özgü özellikleri vardır. Çocukluk dönemi, içinde daha çok umut barındırdığından, içimizdeki çocukla bağı koparmamamız önemlidir. İçimizde yaşayan çocuk ve yetişkin arasında bir etkileşim vardır. Bū-

yükler de zaman zaman çocukça davranabilir ama bazen buna karşımızdakini utandıran ve ayıplayan bir şekilde tepki veririz. “Koca adam çocuk gibi eğleniyorsun” ya da “Kaç yaşında kadın çocuk gibi zıpladı” der geçeriz. Böyle davrandığımızda karşımızdaki kişinin içindeki çocuğu yaralarız. Böyle davrananlar dikkat etsin bakalım kendi içlerindeki çocuk orada mı, oradaysa onu ne kadar bir süredir susturmuşlar? Bazen de çocukları bir an önce büyötmek isteriz. “Hadi ama bak koca çocuk oldun, büyük adam gibi davran” deriz. İçimizde hem çocuk benlik, hem yetişkin benlik hem de ebeveyn benlik durumu vardır. Hepsi birbiriyle etkileşim içindedir. Bu üç benlik durumunun birbirini bütünler tarzda yaşaması insana iletişim zenginliği kazandırır. Bunun farkına varırsak bize ekilen değerlerle yapılanıp bunlara yeni değerler eklemeyi keyifle başarabiliriz.

Haksızlık-haklılık ikilemi

*İlk haksızlığa uğrayışımızda
dünyanın adil bir yer olduğuna
dair inancımız sarsılır.*

Hiç kuşku yok ki insanı ruhsal olarak en çok üzen ve yıpratıcı durumların başında haksızlığa uğramak gelir. İnsan kendini anlatmak ister; anlamazlar, açıklamasını ise ya dinlemezler ya da ona inanmazlar. Herkes hayatında ufak da olsa en az bir kere haksızlığa uğradığı bir durumla karşı karşıya kalmıştır. Örneğin öğrenciyken arkadaşımız derste bize bir şey sormuştur, öğretmen ise bizi konuşmakla suçlamıştır. Aslında biz konuşmamışızdır. İki kardeş kavga etmiştir, biri öbürüne suç atmıştır ve annesinden haksız yere suçsuz olan kardeş azar işitmiştir. Haksızlığa uğradığımızda birçok duyguyu bir arada yaşarız. Genellikle baskın duygu öfkedir. Üzüntü sonra gelir. Zamanla dünyanın adil bir yer olmadığını, hep iyilerin değil, bazen kötülerin de kazandığını ve kazanmak için haklı olmanın yetmediğini yaşayarak öğreniriz. Bütün bu deneyimlerimiz bize hakkın korunması gereken bir şey olduğunu öğretir. Kimileri bunu küçük yaştan itibaren aile içinde verilen eğitim ve destekle öğrenir. Kimileri ise maalesef hakkını korumayı hiçbir zaman öğrenemez. İşin derinine indiğimizde karşılaştığımız durum sarsıcıdır. Aslında o kişi bir hakkı olduğunu hiçbir zaman öğrenememiştir. Hayatı boyunca ezilenler, hakkını aramayı hiç öğrenememiş, bir

hakkı olduğunun farkında bile olmayan insanlardır ve sıklıkla karşımıza çıkarlar. Bu kişiler hakları ellerinden alınsa da, haksızlığa uğrasalar da susarlar. Haklarına sahip çıkma yetileri yoktur. Kimileri ise haklarını en küçük şeyde bile sonuna kadar arar. Haksızlığa uğradığında susmaz, kabullenmez, bunu dile getirir. Küçük bir olayda bile haksızlığı ortadan kaldırmak için uğraşan kişiler küçük farklar yaratarak büyük değişiklikler sağlayanlardır.

Haklı olmak mı, mutlu olmak mı?

Haklı olmak ve haklı olduğunu bilmek güzel bir şey ama sürekli haklılığını ispat etmeye çalışmak duygusal olarak zorlayıcıdır. İnsanın başını haklı olduğunu ve yanlış bir şey yapmadığını bilerek yastığa koyması bile yeterlidir. Önemli olan bunu bizim bilmemizdir. Haklı çıkma savaşına girdiğimizde ilişkilerimizde tehlike çanları çalar. Özellikle eşler arasında sıklıkla yaşanan bu durum, ilişkilerini yıpratır. Bu durumla ilgili okuduğum küçük bir hikâye kalmış aklımda:



İki küçük arkadaş plajda kumla oynamaktadır. Biri öbürüne yanlışlıkla kum sıçratır ve bir kavgaya tutuşurlar. Güzelce oynadıkları oyun bozulmuştur. İkisi de ağlayarak kendisinin haklı olduğunu iddia eder ve sonunda küserler. İkisi de bir köşede oturup somurturlar. O sırada birinin annesi yanlarına yaklaşır ve "Haklı olmak mı yoksa mutlu olmak mı istiyorsunuz? Bence oyna devam ederseniz mutlu olacaksınız der ve çocuklar tekrar neşeyle oynamaya başlar.



İşte böyle! Haklı olma telaşıyla olayları fazla büyütmeye gerek yok. (Tabii sözünü ettiğim, hakkımızın yendiği büyük

olaylar değil, böyle küçük olanlar...) Hayatın içinde, farkında bile olmadan “Ben haklıyım” veya “Bana haksızlık ettiler” sözlerine o kadar çok takılıyoruz ki mutlu olma fırsatını kaçıırıyoruz.

Duymak istemediklerimiz

***Kabımıza kapasitesinden
fazla su boşaltanlara
kızarsınız çünkü bizi ıslatırlar.***

Hayatın içinde ne kadar da eğreti duruyoruz, en sağlam olduğunu sandığımız yerden bile düşme tehlikemiz var ve hep olacak! Çok şey bildiğimizi sanıyoruz ama aslında bir dakika sonra ne olacağımızı bile bilmiyoruz. Hayatta bildiğimiz tek bir gerçek var, o da ölüm ki ondan da nasıl ve ne zaman gerçekleşeceğini bilmediğimiz için korkuyoruz. Moralinizi mi bozdum? Fazla gerçekçi mi başladım? Bazen gerçeklerin yüzümüze vurulmasından hoşlanmıyoruz, onları ufak dozlarla ara ara almayı seviyoruz. Bildiğimiz ama bizi rahatsız eden gerçekleri sürekli konuşmuyoruz, bir yere atıyoruz ki bu genelde bizim bilinçaltımız oluyor, orada bekliyorlar. Aynı şekilde gerçekleri yüzümüze vuranlardan da hoşlanmıyoruz. Onları fazla acıtıcı, can sıkıcı buluyoruz. Gerçekleri bilsek bile onları duyma kapasitemiz vardır. Herkesin limiti kendine göre değişir. Kabımıza kapasitesinden fazla su boşaltanlara kızarsınız çünkü bizi ıslatırlar.

Kimi kendine en acımasız şekilde, bazen abartılı bir tonda, bazen de gereksiz bir ısrarla, çözümleyemediği konularla ilgili eziyet edebilir. Kendi canını sıkırmaktan hiç bıkmaz çünkü zaten bu acıtıcı düşünce tarzından besleniyordur. Kimi hiçbir şey duymak istemez. Her şeyi bastırır, ne kendi

içinde itiraf eder ne de başkalarının bu konuları konuşmasına izin verir. “Benim yanımda can sıkıcı konular konuşmayın, ben kaldıramıyorum” diyerek bir set çeker. Bu kişiler sadece olumlu şeylere odaklanır, duymak istemediklerini hasıraltı eder ve yaşama öyle devam etmeye çalışır. Ancak içten içe hoşuna gitmeyen gerçeklerin varlığından haberdardır ve konuşmamakla bunları aşacağını sansa da, aslında derin bir korku duyar.

Sağlıklı iletişimde olan kişiler ise gerçeklere ne siyah ne de beyaz olarak bakarlar. Gerçeklerin grilerde ve hayatın birçok renginde saklı olduğunu bilirler. Bir olayı incelerken onun en kötü boyutunda bile bir umudun gizli olabileceğini bilirler. Ne tamamen umutsuzluğa sürüklenirler ne de hayali bir mutluluğun peşinden koşarlar. Duymak istemeyince veya duymayı reddedince iyileşiyor olsaydık zaten bugün herkes bu yöntemi kullanıyor olurdu. Gözümüzü, kulağımızı kapamaya çok yatkınız. Hemen “Bakma, bakma” diye birbirimizi uyarırız. Bakmasak bile öğrenmemizin önüne geçemiyoruz. Görmeyince, duymayınca, gerçek değişmiyor. Bizi korkutan görmek ya da bilmek değil, yanlış yorumlamak olmalı. Ancak yorumlarımız sağlıklı olursa yaşadıklarımızı anlamaktan korkmayız.

Gerçekleri ne kadar ifade ediyoruz?

Doğruyu söyleyeni dokuz köyden kovarlarmış. Ne olursa olsun doğruyu mu söylersiniz yoksa bu benim işim değil, başkası söylesin diye mi düşünürsünüz?

Doğruyu söylerken hiç çarpıtmadan olduğu gibi söylemeyi mi sağlıklı bulursunuz yoksa karşınızdakine göre dozu ayarlar mısınız? Zor bir durumu başkalarına açıklarken bu sınırlarda sıkça dolaşırız. Kimi zaman karşınızdakini kırmamak, incitmemek adına sözlerimizi tartarak söyleriz. Kimi zaman da gerçeği olduğu gibi söylemenin doğruluğuna inanır, sınır tanımadan konuşuruz. Karşınızdakini üzdüysek de en bilinen savunma yöntemini kullanır, “Ama ne yapayım ben doğruları söyledim” deriz. Hatta bir adım ileriye gidip “*Birisinin gerçekleri söylemesi gerekiyordu, o da bendim*” diye sorumluluk üstleniriz. Gerçekleri paylaştığımız kişi buna kulaklarını tıkamayı seçmiş biriye bize öfkelenebilir. Doğruları konuştuğumuz için günah keçisi olabiliriz. Özellikle yerinde ve zamanında olmayan söylemlerimizi, bir de fikrimiz sorulmadan ifade ettiysek karşınızdakini kızdırma riskimiz artar.

Bildiklerimizin ne kadarını başkalarıyla paylaşmamız gerektiğine dair kesin bir formül yok. Yine de doğruları söylerken karşınızdakinin kaldırma gücüne dikkat etmek işe yarıyor. Söylenmesi gerekenleri kırmadan, söylemek zorunda olmadıklarınızı da eleyerek sağlıklı iletişimde olmak en iyi yoldur.

Huzurlu yalnızlık

***Kendimizi başkalarının varlığında
eritmeye değil, kendi kendimizle kalabilmeye ve
bundan keyif almaya ihtiyacımız var.***

Yalnızlık kelimesinin içinde negatif bir çağrışım var. Yalnızların mutsuz olduğuna dair de bir anlayış hâkim sanki! Bunun sebebi bizim bu kelimeye yüklediğimiz anlamdır. Çoğu kişiye göre, yalnızlık mutsuzluk ve keder demektir. İnsan yalnızsa bu onun hiç sevmediğini ya da sevilmediğini mi gösterir? Bunun cevabı yalnızlıktan ne anladığımızla ilgilidir. Yalnızlık içinde huzur barındıran ve her insanın günlük yaşamının bir bölümünde ihtiyacı olan bir şeydir. Çoğu kişi bunu fark etmez. Hatta bu durumdan özellikle kaçınır. Aslında yalnızlık her yaştan insanın kaçındığı bir olgudur. Öyle ki, yalnız kalmamak adına taviz vermeye başlarız. Sevmediklerimizle olur, sever gibi yaparız. Bir gruba, topluluğa ait olma çabası gösteririz. Yalnız kalmamak adına aşırı kalabalıkların içinde yer alır, sonra da kalabalıklar içinde yalnız kalırız. Evlilikler bile gün gelir iki kişilik yalnızlığa dönüşebilir. Yani yalnızlık öyle bir olgudur ki ondan kaçmaya çalıştıkça bizi yakalar. Dışarıdan bakınca oldukça kalabalık olan dünyamızda yalnızlığımızı ta derinden duyarız. Hatta yalnızlığımızı yüzümüze vuranlardan veya bize hatırlatanlardan kaçınma davranışı göstermeye başlarız.

Bir de huzurlu yalnızlık dediğimiz, kişinin kendiyle baş

baş başa kalıp huzur bulduğu anlar vardır. Kendinle baş başa kalıp müzik dinlemek, kitap okumak veya pencereden dışarıyı izlemek bile kişiye huzur verebilir.



Babaannesi tarafından büyütülmüş biriyle sohbet ediyorduk. Babaannesinin karamsarlığından ve sürekli olarak hayatın acı gerçeklerini hatırlatmasından yakınıyordu. Şöyle demişti: “Ben onun bana hep ‘sonsuz dek mutlu yaşadılar’ diye biten hikâyeler anlatmasını isterdim. Oysa o karşıma geçer, “Hayat zordur, şimdi keyfin iyi ama yarın her şey tersine dönebilir, dikkat et, mutluluk geçicidir” diye kendince doğruları söylerdi ama ben bunları duymak istemezdim. Hâlâ ne zaman içimde bir sevinç hissetsem, bu duygunun keyfini çıkaramam. Başşıma iyi bir şeyler geldiğinde korkarım çünkü çocukluğum boyunca bana bu durumun uzun sürmediği, dikkatli olmam gerektiği anlatıldı.”



Kendisiyle baş başa kalmaktan korkanlar

Günümüzün aşırı uyaranlarından kurtulmak, kendini dinlemek için kendine zaman ayırmak iyi bir yöntemdir. Ancak kimi insan bu kısa süreli yalnızlıkla bile baş başa çıkamaz. Çünkü buna cesareti yoktur. “Yalnız bırakılmak istemem” diyerek sürekli başkalarına teslim olur. Kendisinden kaçır ve “Ben tek başşıma çok sıkılırım, bir dakika bile duramam, dayanamam” diye itiraz eder. Kendini dinlemek istemez. Düşüncelerden ve duygulardan kaçmak için sürekli oyalanmaya çalışır. Vaktini ya hep dışarıda geçirir ya da evi sürekli dostlarıyla doludur. Kısacası yalnızlığını oylar. Aynı durum çiftler ve aileler için de geçerli olabilir. İçlerindeki

yalnızlıkla baş edemediklerinden etraflarında hep başkalarının olmasını isterler. Baş başa kalmaktan çekinirler. Yalnızlıktan kaçarken öyle bir kalabalığa karışırlar ki var ama yokturlar. Kendimizi başkalarının varlığında eritmek yerine kendi kendimizle kalabilmek ve bundan keyif almak huzurlu yalnızlıktır.

Tabii ki her canlının temel korkularından biridir yalnız kalmak. Burada izolasyon ile huzurlu yalnızlığın farkını anlamanızı istiyorum. İzole olmayın ama yalnızlığa bir miktar tahammül edip onu huzurlu yalnızlığa dönüştürün. İnsan kendiyle kaldığında keyifli vakit geçirebiliyorsa ve bundan mutlu olmayı başarıyorsa yalnızlığın kötü bir şey olmadığını bilir. Lütfen huzurlu yalnızlıklarınızın tadını çıkarmayı unutmayın!



Mete'nin misafirleri

"Mine, çağır, çağır, bu gece Emin'leri bize yemeğe çağır, yemekten sonra bir film koyarız, vakit geçer. Yarın da istersen sinemaya gideriz, hafta sonu yemeğe çıkarız, hatta Emin'ler öbür gün yine yemeğe bize gelsinler. Sonraki günlerde ne yapsak acaba? Evde kendi kendimize oturmayalım, çok sıkıcı oluyor! Zaten tüm gün isteyiz, hiç değilse akşamları biraz kafa dağıtalım. Tek başıma olmayı sevmiyorum ben, seninle baş başa kalmak da güzel tabii ama kalabalık daha eğlenceli oluyor. Sence de öyle değil mi? Yok, öyle ayağımı uzatıp kitap falan okumak bana göre değil, kafamı dinlemek falan istemiyorum, benim kafam çok konuşur, hiç çekemem! En iyisi kalabalık olmak, ancak o zaman dinleniyorum ben!"



Kelimelere dair



Kelimelerin tuhaf bir büyüğü vardır. Söyleyeni de söylene- ni de bağlar, çözer, düğüm yapar, kavuşturur, uzaklaştırır. Ba- zen mutlu eder, bazen üzer, kimi zaman havada asılı kalır, ki- mi zaman maksadını aşar, gün gelir yanlış anlaşılmalara sebep olur, kalp kırar ya da gönül alır. Her şey dilimizin ucundan dökü- len kelimelerle başlar ve yine onlarla biter. Seçtiğimiz kelimeler, söylediklerimiz, söylemediklerimiz, anlamının hakkını verdiği- miz, veremediğimiz tüm sözler yaşamımızı belirler. Kelimeler bi- zim kültürümüz, huyumuz, suyumuz, kendimizi anlatışımız, baş- kalarına seslenişimiz, en önemlisi ifade ediş biçimimizdir. Birinin kelimelerinden yola çıkarak hikâyesini bulabilir, karakterinden ipuçları yakalayabiliriz. Kelimeleri ve kelimelerin psikolojik duru- mumuz, ruh halimiz üzerindeki etkisini düşündüm, işte buyurun bunlar da aklıma gelenler!

Selam söyle!

*Selamınıza mesajınızı da
ekler, öyle yollarsınız.*

Birini selamlamak için onu illaki tanımak gerekmez. Tesadüf eseri aynı anda aynı asansörü paylaşan iki kişi düşünün, siz selam vermek istiyorsunuz fakat o başka yerlere bakıyor. Pek çok ortamda karşılaştığımız kişiler birbirlerine bir küçük selam vermekten bile aciz. Hatta bazı kişiler tanıdıklarına bile mecbur kalmadıkça selam vermeye üşeniyor, mümkünse görmezden gelmeye çalışıyor. Selam vermek başka bir insanın varlığını, sözümüzle, gözümüzle onaylamak anlamına gelir. Bu, nezaket icabı ya da içimizden geldiği için gün içinde defalarca yaptığımız bir ritüeldir.

Çok basit ve günlük bir ritüel gibi görünmesine rağmen selamın içeriği oldukça kalabalıktır. Nasıl verildiği, kimin önce verdiği, doğallığı ya da yapmacıklığı, selama eşlik eden beden dili, yüz ifadesi; yani selama dair birçok şey yoruma açıktır.

Selam verilmesi kadar verilmemesi de gündelik hayatımızda aklımızı meşgul eder. Kimin kime selam vermediği, kime selam verilmeyeceği, kimden selamın sabahın kesileceği, kimin selamı hak etmediği ve kimlerin artık selamımızdan mahrum bırakılacağı, konu hakkında uzunca bir kafa yorma sonucu aldığımız bir karardır.

Görüldüğü üzere, selam hem verilen hem de alınan bir şey! Selam vermemiz yetmiyor, karşımızdakinin de onu alması ge-

rekiyor. Başka bir değişle, bize selam verilmesi yeterli değil, bizim de bu selamı onaylıyor ve karşılık veriyor olmamız gerekiyor. Basit bir eylem olarak görülmesine karşın içinde psikolojik, sosyolojik, kültürel birçok tanım içeren bir olgu! İki kişinin birbirleriyle selamlaşmalarını gözlemlersek aralarındaki samimiyet derecesini tahmin edebiliriz. İçten, sıcak ve devamında karşılıklı diyalog içeren selamlaşmalar, bize bu kişilerin yakın olduğunu anlatır. Kısa, çabuk, soğuk ya da zoraki selamlaşmalardan ise kişilerin bu selamı birbirlerine sadece nezaket icabı vermiş olduklarını anlayabiliriz. En zoru da, “şimdi selam vermezsem ayıp olacak, hemencecik selamlayım geçeyim de arkamdan laf etmesin” hissiyle verilen selamlardır.

Soğuk selamlaşmalar insanı rahatsız eder. İki kişi de birbirine soğuk selam verir ya da yalnızca biri diğerine zoraki bir selam veriyordur. Bu durumu değersek, arkasında mutlaka bir küslük olduğunu ya da kişilerin arasında geçmişte yaşanan bir tartışma olduğunu sezeriz. “Seninle küs değilim ancak selamımı da soğuk veriyorum, yakınlığımı hak etmiyorsun, bunu anlayan için seni zoraki selamlıyorum” gibi anlamlar çıkarabiliriz.

Bazen de şöyle bir senaryo olabilir. Biri bize durduk yere soğuk bir selam verir, üstüne bin tane hikâye yazarız. Onun soğuk selamının sebebini öğrenmek için geniş çaplı bir araştırma yaparız. “Niye bana böyle davrandı ki?” gibi sorularla kafamızı yorarız ya da nadiren de olsa bunu o kişiye sorarak nedenini anlamaya çalışırız. Tek bir selam şeklinden bile bir fikir çıkarabilir ya da bir olay yaratabiliriz. Biriyle yaşadığımız bir gerginlik sonrası ilk karşılaşmamızda selamının şeklini test ederiz, acaba hâlâ bize kırgınlığı var mı yoksa selamı doğal mıydı, inceleriz. Biz de bu ilk selamı verirken geriliriz, selamımıza mesajımızı da ilişitirir, onu öyle veririz. Selamımıza cevap alamazsak hırs yapar, üzüntü duyar, öfkelenir, kendimizi kötü hissederiz. Bazen de havada asılı kalır sela-

mımız, biz tam gülümseyecekken karşımızdaki bunu görmezden gelir ve yanımızdan öylece geçer gider.

Selam sadece verilmez aynı zaman da söylenir de! Görmediklerimize herhangi bir aracıyla selam yollarız, onlardan da selam alırız. Uzaktan gelen bir selam hatırladığımızı hissettirir, mutlu oluruz. Bazen de “Bana bir selam bile söylemedi mi?” diye sitem eder, üzülmürüz. Selamı tehdit olarak da kullananlar bile vardır, “Ona selam söyle, ben onunla bir daha konuşmam” diyerek selamın içine bir tehdit sıkıştırırverir. Küsmenin ilk belirtisi selamı kesmektir. Var olan ilişkimizi bitirdiğimizi resmiyete dökmenin ilk adımı o kişiden selamımızı esirgemektir. Selamlaşma bittiyse arkadaşlık bitmiştir. Selamımız bizim imzamız gibidir; bize dair çok şey anlatır, içini biz doldururuz. Selam bize ait bir şeydir, biz istemezsek onu bizden kimse alamaz. Onu vermezsek bizde kalır. Selamın bonkörce kullanılmasında fayda vardır. İçten verilen bir selam kendimizi iyi hissettirir, selam verilen kişiye de iyi gelir. Unutmamalıyız ki selam, verdikçe tükenen değil çoğalan bir şeydir!



Bana selam bile vermedi!

Evde bir güzel yayılmış, televizyonda en sevdiğim diziyi izlerken sokak kapısı hızla açılıyor, ardından sertçe kapanıyor. N’oluyor demeye kalmadan, annem içeri bir sinir topu olarak da-
lıyor. “O terbiyesiz Nuriye var ya, bana selam vermedi! Sokakta gördüm, resmen kafasını çevirdi. Ben ona ne yapmış olabilirim ki?! Hayır, yani o kim ki bana kafasını çeviriyor? Sinirlerim çok bozuldu, neredeyse ağlayacağım” diye karşıma çöküp kalıyor.

Ben olayı hiç anlamamış bir halde, tam da annemin beklediği tepkiyi vererek, “Neden selam vermedi ki?” diye sorma gafletinde bulunuyorum. Annem tekrar son hızla konuşmaya başlıyor: “Ne bileyim ben canım, o öyle biri zaten; bir gün selam verir

bir gün vermez, kesin yine kafasında kurmuştur bir şeyler, şimdi ben bunun sevmediği biriyle samimiyim ya...”

Bu sefer olayı yumuşatma girişimim başlıyor: “Belki de seni görmemiştir, sen selam vermedi sandın, yanlış anlamış olabilirsin.” Bunu dememle, annemin gözünden kıvılcımlar çıkıyor. “Baksana sen, sence ben aptal mıyım? Yılların deneyimi var bende, kadın resmen bilerek kafasını çevirdi. Şimdi sen git, bunun kızına benim selamımı söyle. Annem çok kırılmış, daha da annenle konuşmazmış de! Bakalım bundan sonra kim kime selam vermiyor, görelim!”



Şimdiki aklım olsaydı!

***“Şimdiki aklım olsaydı”
sözü, “keşke” sözcüğünün
kardeşidir.***

Şimdiki aklım olsaydı neler yapardım, neler yapmazdım, neleri farklı yapardım! Herkes şimdiki aklıyla biraz geçmişini sorgular. Yalnız sorun şu ki biraz acımasız yargılar şimdiki aklımız, geçmişteki bizi! Eleştirir, kızar, akıl verir, bazen küçümser, nadiren takdir eder ve “Aferin çok iyi yapmışsın” der. Şimdiki aklımıza, genellikle pişmanlıklarımızda, suçluluk duyduğumuzda, dibe vurduğumuzda, yanıldığımızda, hüznlendiğimizde başvururuz. Onun gözüyle eski beni yargılamaya çalışırız. Oysaki “şimdiki aklım” dediğimiz, kazanılmış bir olgunluk düzeyidir. Şimdiki akıl deneyimlemiş olandır, yaşanması gerekeni yaşamış, ders çıkarmış olandır.

Geçmişte yapmamız gereken bir seçimi o zamanki ruhsal olgunluğumuzu kullanarak yaparız. Bu seçim yanlış çıktığında bazı bedeller öderiz. Eğer sağlıklı bir ruh haline sahip bir kişiye ödediğimiz bu bedellerden bir şeyler öğreniriz. Böylece şimdiki akla ulaşırız. Ancak “şimdiki aklım” dediğimiz şey sabit bir şey değildir, sürekli kendini geliştirir. Kendini geliştirmeye özen gösteren bir insanın yaşam deneyi arttıkça bakış açısı genişler. Özellikle gençken, deneyimimiz az olduğundan daha kolay, daha hızlı kararlar veririz. Büyüklerimizin sözünü pek dinlemek istemeyiz. Ama ileride çoğunlukla “şimdiki

aklım olsaydı, annemi/babamı dinlerdim” deriz. Gençken şimdiki aklımızla düşüneneğimize, onun şimdi söylediklerine inanaçağımıza pek de ihtimal vermeyiz. Her şey aynı kalacak sanıp, bir gün yanılmış olacağımızı anlayacağımızı düşünmeyiz. Geçmiş irdelerken yaptığımız hata ise şimdiki aklımıza daha çok güveniyor olduğumuzdur. Onun sağduyusunun geçmişte yanımızda olmadığından dolayı hayıflanırız. “Neden o zaman böyle düşünmedim?” diye sorgularız. Aslında “şimdiki aklım olsaydı” sözü bir bakıma “keşke”nin kardeşidir. “Keşke”lerle yaşamak ne kadar yorucuysa ve sağlıklı değilse sürekli bu sözü kullanmak da o kadar oyalayıcıdır! Siz ne sıklıkla kullanıyorsunuz bilmem ama benim, özellikle kendime kızdığımda, pişmanlık duyduğumda aklıma geliverir. “Şimdiki aklım olsaydı, o zaman şunu da böyle yapardım” demeye bir başlarsam, kendimi epeyce öfkelenmiş halde bulurum.

Bu sebeple, şimdiki aklımın o zamanlar olmasının mümkün olmadığını kendime sıklıkla hatırlatırım. Kendime, bugünkü olgunlukla geçmiş ıyargılamamın adil olmadığını anlatırım ve bu bana iyi gelir. Şimdiki aklımı bir file benzetirsem, eski beni de vahşi bir ata benzetmem lazım! Vahşi bir at çılgınca dörtnala koşarken, bir filin bilgeliğini taşıyamaz. Bir fil de bilgece düşündükten sonra koşmaya karar verse de bir at gibi hızlı olamaz. Dolayısıyla olgunluk ve enerji belki doğru orantılı bir şey olmayabilir. Tabii şimdiki akıl o zaman olmuyor ama o zamanki enerji de şimdiki akıl edindiğimizde olmuyor. Ama bir dengede buluşabilirler. Marifet o dengeyi sağlamakta!

Şimdi olsa yine yaparım!

“Şimdi olsa yine yaparım” dediğimiz hatalarımız da vardır bizim! Hata olduğunu bilsek bile gönüllü olarak yaptığımız hatalardır bunlar! Sorun değildir, bedelini öylesine göze almışızdır ki şimdiki olgunluğumuz ve yaşam deneyimimizle

bile baktığımızda yine de yaşanmaya değer bir şeydir. Yanlış olsa bile yapmayı yine göze alacağımız şeylerin sayısı çok değildir. Sizin de var mı mesela, hiç düşünmeden “şimdi olsa yine yaparım” dediğiniz şeyler? Yoksa sık sık “şimdiki aklım olsa” diye kendinizi üzüp geçmişin pişmanlığını mı taşıyorsunuz? Eğer öyleyse, lütfen kendinize hatırlatmanız için bu yazı bir vesile olsun, şimdiki aklınız geçmişte yoktu!

“Belki...”

***Bilmiyorum, bilmek
istemiyorum, bilmek için
zaman kazanıyorum.***

“Belki” kararsız olanlarımızın en sevdiği, net bir cevap vermek istemediğimiz durumların en büyük kurtarıcısı, gerçekten bilmediğimiz, kafamızda bir türlü cevabını bulamadığımız soruları cevaplamak için bize zaman kazandıran, girdiği cümleye belirsizlik katan, ama boyut olarak küçük, anlam olarak çok geniş bir kelime! “Belki” ile başlayan ne çok cümle kurarız ve “belki” diye başlayan bir cevap cümlesiyle ne kadar da sık karşılaşırız. İnsan bu kelimeyi kendisi kullandığında çok da farkında olmaz ama başkaları sürekli “belki” dediğinde sinir olur.

“Belki” bir şeyin olma ihtimalini belirten ama aynı zamanda, içinde olmama ihtimalini de barındıran, aynı anda hem olumlu hem de olumsuz olabilen bir sözdür. Yani olabilir de olmayabilir de demenin en kısa yolu! Açıkçası bana sürekli “belki” denmesinden hiç hoşlanmam. Karşımdakinin beni geçiştirdiği hissini uyandırır. Zaten kim gerçekten bilmediği için belki diyor, kim ise olayı ertelemek ve iyice belirsizlik katmak için diyor, çoğunlukla anlaşılır. Kiminin “belki” deyişinden anlarsınız ki aslında o işi yapmayacaktır veya yapıp yapmayacağına karar vermek için zaman kazanıyordur. Tabii bunu ben de zaman zaman yaparım, siz de mutla-

ka yapıyorsunuzdur. Günlük hayatta bu sözü sıklıkla kullanmayan birine rastlamadım. “Belki” demeyi kötü bulmuyorum zaten, şu belirsiz hayat içinde bazen bu sözle durumu kurtarmanın ne zararı olabilir ki! Benim rahatsızlığım, bu kelimeyi yaşam tarzı olarak benimsemiş, her duruma, her olaya yaklaşımında bir belki bakışını kullananlar! Tamam, bazı şeyler belirsizdir ama her konu ya da soru karşısında belki diyerek kararsız kalmak, belirsizliğin ardına sığınmak, hep bilinmeyen tarafta kalıp sonra da buna göre hamle yapmak yani açıkçası bu sözü bir kurnazlık olarak kullanmak demektir! İşte bunu sevmiyorum. Durumu istediği yöne çevirebilmek için önceden belki deyip sonra “Ben zaten belki demiştim, söz vermemiştim” diye anında durumu kıvıranların bu davranışı çok adil gelmiyor. “Belki” gerçekten bilmediğimizde, kararsız hissettiğimizde işe yaramalıdır. Söz oyunları için kullanılmaya başladığında amacından uzaklaşır.

“Bakarız”

“Belki”nin başka bir versiyonu da “bakarız” ile başlayan cevaplardır. Özellikle karşımızdakinden bir şey istediğimizde “bakarız” diyorsa, gerçekten bakacak mı yoksa bakmayacak mı, bunu bizi başından savmak için mi dedi, yoksa gerçekten düşünecek mi, kafamız karışır. Bakarız da en az belki kelimesi kadar belirsizlik içerir ve biraz da karşımızdakini atlatmak istediğimiz durumlarda başvurulmuş bir kelimedir. Hele gençlerin “bakarız”la öyle bir imtihanı var ki o biraz da mizah yanı yüksek bir durum! Örneğin herhangi bir şey için izin istediklerinde ebeveynlerini öyle bir köşeye sıkıştırırlar ki, anne-baba kararsız kalır ve bir anda kendini kurtarmak için “Bakarız” der! Sonra başlar bir tasa, cevap evet olacak mı yoksa bakarız, hemen “hayır” dememek için verilmiş bir geçiştirme cevabı mı? Bakarız cevabı, bu cevaba maruz ka-

landa epeyce huzursuzluk yaratır. Bazı gençler ailelerini iyi tanır, “bakarız” sözcüğünün alt anlamını bilir. Kimi “bakarız” der ama küçük bir ısrarla bunu “evet”e çevirir. Kimi ise çocuğuyla konu hakkında gerginlik yaşamak istemez, hemen “hayır” derse buna bir tepki alacağını bildiği için “bakarız” der. Bu da arkadan dolanarak hayır demenin bir yoludur!

Tıpkı belki gibi, “bakarız” da bilmediğimiz, bilmek istemediğimiz, itiraf edemediğimiz, net ifade edemediğimiz hat-ta olmasını istediğimiz ama aslında olmayacağını da bildiğimiz birçok durumu tarif eden bir kaçış kelimesidir. “Bakarız” ve “belki” aslında güzel dilimizin ne güzel sözlerisiniz; yeter ki suiistimal edilmeyin!



Bir arkadaşım la çocukluk anılarımızı konuşuyorduk, bana şöyle dedi: “Büyüyüp de bir genç kız olduktan birkaç sene sonra babamın bakarız diye başlayan cümlelerinin aslında hayır demek olduğunu anladım. Ne tuhaf, akli başında bir genç kız olmuştum ama babam bana her ‘bakarız’ dediğinde, umutlanıyor, gerçekten bakacağını, isteğimi değerlendireceğini sanıyordum. Sonra bir daha soruyordum, bir daha bakarız diyordu, ben yine umudumu kaybetmiyordum. Ama bakarız dediği hiçbir şeye de bakmıyordu yani! Sanırım ben babamın bakarız dediğinde gerçekten bakacak olma ihtimalini sevdim! Sonunda bunun bir geçiştirme olduğunu anladım, keşke beni geçiştirmeden direkt hayır deseydi, en azından kendimi değersiz hissetmezdim!”



Özür dilerim

***Özür hatanın silgisi olabilir mi?
Kendimizi affetmek gibi bir
alışkanlığımız pek yok.***

Bu hayatta en zor affettiğimiz kişi kendimiziz. İnsanız, hata yapıyoruz. Kimi zaman hatalarımızı, kimi zaman ise başkalarının hatalarını gözlemleyip öğreniyoruz. Hatasız şekilde yaşamak ise neredeyse imkânsız... Hatalardan besleniyoruz. Bazen hatalarla dibe vurup sonra yeniden yükseliyoruz. Bazen hiç öğrenmiyoruz, aynı hatayı bile bile yine yeniden yapıyoruz. Başkalarından özür dilemeyi düşünebiliyoruz ama kendimizden af dilemek ya aklımıza gelmiyor ya da dileyemiyoruz. Kendimizi affetmek gibi bir alışkanlığımız yok. Böyle olunca, eşikte kalıyoruz, kapıdan içeri adım atamıyoruz, ilerleyemiyoruz. Geriye dönüp kendimize kızıyoruz. Oysa hayat geriye doğru değil ileriye doğru yaşanan bir süreç, bunu unutuyoruz. Aynı şekilde, kızdığımız kişileri affetmediğimizde onlara olan kırgınlığımızı içimizde taşıyoruz. Öfke biriktiriyoruz. Affedersek, yaptığının o kişinin yanına kâr kalacağını düşünüyoruz.

Affetmek, darıldığımız kişiye illaki hak vermek demek değildir. Affetmek olaylara takılı kalmamızı, nefret biriktirmemizi ve intikam duygusuyla hareket etmemizi engeller. “Beni üzdü, haksızlığa uğradım ama onu affediyorum, hatalarından kendisi sorumludur” diyebilen kaç kişi vardır? Peki, biz hep ne yapıyoruz? “O bana şöyle şöyle yaptı, ben de ona gü-

nünü göstereceğim” diye diye aynı olaya saplı kalıp, düşünce üstüne düşünce üretiyoruz. Zihnimizde intikam senaryoları yazıyoruz, çevremize anlatıp taraftar toplayıp, daha da öfkeleniyoruz. Affetmek ise hayatı kolaylaştırır, yolumuza çıkan engelleri kaldırır, geçer gideriz. Kendisine kızan biri de kendinden “özür dilemeyi” bilmelidir.

Tabii özür dilemenin de bir dozu olmalıdır. Kimi zaman özür dilemenin dozunu kaçıırız. Aynı hata için defalarca özür dilemeye başlarız. “Ya çok özür dilerim, ben seni beklettim” cümlesini defalarca söylediğimizde karşımızdaki bunalır. Sürekli özür dilemek özrün içini boşaltır, anlamını yitirmesine sebep olur. Bu sebeple özür dilemek bir refleks davranışı gibi yüzeysel değil içten olmalıdır. Kimi zaman, zamanında özür dilemeyiz. Özür dilemeyi, ilk anda gururumuza yediremeyebiliriz ama içten içe haksız olduğumuzu da biliyoruzdur. Ya uygun kelimeler aklımıza gelmez ya da aklımıza geleni dilimiz inatla söylemez. Belli bir süre geçince cesaretimizi toplar, özür dileriz ama olay soğumuştur. Bu sefer de kırdığımız kişi, “Neyse boş ver artık olan oldu” gibi bir cevapla bizi geçiştirebilir. Kimi zaman özrümüzü içten değil de dilemiş olmak için, konu kapansın diye dileriz. “Tamam, hadi bak, kapa artık konuyu, özür de diledim, yemeğimizi yiyelim artık” diyen bir koca aslında eşinin gönlünü almamıştır. Kuru bir özürle durumu kurtarmaya çalışmaktadır. Oysaki kadın-erkek ilişkilerinde zamanında ve etkili kullanılan özürler ilaç gibidir, anında tesir eder, iyileştirici bir gücü vardır. Özür hatanın silgisi olabilir mi? Tamam, belki içten kullanılmadığı zaman etkili değil ama içten kullanıldığında evet silgi olabilir. En azından ilişkilerimize nokta değil, virgül koymamızı sağlar. Sürekli hata yapıp özür dilemeyi hayat tarzı haline getirenlerden değil gerçekten pişmanlık duyup özür dileyenlerden bahsediyorum tabii. Hiç özür dilememektense özür dilemeyi başarmak ve özür dileyenin özrünü kabul edebilmek, zihnimizde taşıdığımız yükleri

hafifletir. Hadi kendinizden başlayarak deneyin. İlk özrünüz kendinize olsun ve ilk affınız yine kendinize gelsin.

Özre dair sorular-En çok söylenenler

- Kendinizden en son ne zaman özür dilediniz?
- Hata yaptığınızda özür diler misiniz?
- Özür beklediğinizde ve gelmediğinde ne hissedersiniz?
- Sakın özür dileme, kabul etmiyorum.
- Bak birazdan pişman olup özür dileyeceksin, geç olacak.
- Yapıp yapıp özür diliyorsun ama hatayı yeniden tekrarlıyorsun.
- Yalandan özür dileme, inanmıyorum.
- Özür dilemen bir şey değiştirmez.
- Bir özür bile dilemedi!
- Özü kabahatinden büyük...
- En azından özür dilediğin için teşekkürler.



Yaramaz çocuğun hikâyesi

İlkokulda bir öğretmenim vardı, çok kafamı karıştırmıştı. Tamam, ben de hareketli, biraz da yaramaz bir çocuktum, kabul ediyorum ama baş edilemeyecek bir çocuk da değildim! Diyelim ki bir yaramazlık yaptım, öğretmene yakalandım, hemen: “Özür dilerim, isteyerek olmadı” derdim. Annem hatalı olduğumda özür dilemem gerektiğini söylemişti. Ben özür dileyince bir bağırış çağırış kopmuştu. Tahtada ayakta idim, bütün sınıf bana bakıyordu, öğretmenim kızırıyordu: “Bir daha asla özür dileme, madem derse geç kaldın, cezayı çek, özürle kurtulmazsın” diye beni susturmayla çalışıyordu. Aradan zaman geçti. Yine bir hata yapmıştım, bu sefer de korkudan en iyisi hiç özre falan girmeyeyim, neyse cezam, çekeyim diye bekliyordum. Öğretmenim yine bir hışım üs-

tüme yürümüş, “Sen ne terbiyesizsin, hem hatalısın, derste konuştun hem de bir özür bile dilemedin” diye bağırmaya başlamıştı. Yine tahtadaydım, yine ayaktaydım, yine herkes bana bakıyordu. Geçen gün özür diledim diye kızmıştı, o gün de dilemedim diye! Eve gidip doğrusunu anneme sorsam, okulda yaramazlık yaptım diye bir azar da annemden işitecektim. Bugün koca adam oldum; özür konusunda kafam hâlâ karışık! Hata yapınca özür dilemeli miyim yoksa özür dileyince daha mı sevimsiz oluyorum?



İstiyorum ama...

*Her ama değişiminde
göze almak yerine
gözümüzde büyütüyoruzdur.*

“Bugün sinemaya gidecektim. Bu programı dün den yapmıştık. Çok da görmek istediğim bir film di. Öğlen gibi pencereden dışarı baktım, yağmur yağıyordu. Arkadaşımı aradım, “Sinemaya gitmek istiyorum ama hava çok yağmurlu, boş ver başka zaman gidelim dedim.”

Bu hikâye size tanıdık geldi mi?

Cümlelerimizin içinde “ama” kelimesini ne kadar çok kullanıyoruz farkında mısınız? Bilgisayarların sistemine giren virüsler gibi düşünce sistemimizi kirleten virüslerden biri de “ama” içeren cümlelerdir. İsteklerimize ket vurur. Hayatın içinde istediğimiz çok şey vardır. En çok çocukken isteriz ve isteklerimizin arkasında en çok o yaşlarda dururuz. Çocuklar bir şeyi istedikleri zaman inatlaşırlar, “istiyorum ve olsun” diye tuttururlar. Çocukken istemek sanki daha kolaydır. Düşünmeden isteriz. Zaman geçtikçe isteklerimizin bedeli gözümüzde büyümeye başlar. Büyüdükçe isteklerimizin arkasına “ama” sözcüğünü sıralar dururuz. Söze, “İstiyorum ama...” diye başlayarak daha isterken istediğimiz şeyin bedeline odaklanmaya başlarız. Oysaki hayatın geri vitesi yok. Her “ama” değişiminde olduğumuz yerde durur, fren yapar, patinaj çekip yerimizde dönmeye baş-

larız. Bu yaklaşımla, göze almak yerine gözümüzde büyüt-müş oluruz.

Hayatın hızına “ve” içeren cümlelerle katılabiliriz. Yağ-murlu bir günde pencereden bakıp, şöyle de diyebilirdik: *“Sinemaya gitmek istiyorum, hava yağmurlu ve ben şemsi-yemi kapıp çıkabilir, elime de sıcak bir kahve alıp filmi izle-yebilirim.”*

İçinde “ve” olan cümleler, davranışlarımıza devamlılık kazandırır, süreklilik sağlar. Böylece hep “ama” kullanarak oluşturduğumuz bahane kültürünü yenmiş oluruz. Baha-ne üretmek en kolay yaptığımız şeylerden biridir. Bu da bize vazgeçmeyi çağırıştırır, yaşam akışımızı tıkar. Sık sık kesinti-ye uğrar hale geliriz. Yaptıklarımızı değil yapamadıklarımızı anlatmaya başlarız. *“Hayat güzel ama ben yaşayamıyorum”* duygusuna yenilmeye başlarız. İsteklerimizin bedelinden öy-lesine korkarız ki istememeyi yeğler duruma geliriz.

Çoğumuz “Evet ve...” yerine “Evet ama...” kalıbını farkın-da olmadan kullanıyoruz. Bedelini göze alıp kendimizi zorla-maktansa vazgeçmeyi seçiyoruz.

“Dans etmek istiyordum ama müzik bana göre değildi, is-tediğim ritmi beklerken müzik bitti, dans edemedim.” Şunu unutmamalıyız ki motivasyon değil eylem önce gelir. Dav-ranmak için her zaman motive olmayı beklerseniz durakta kalabilirsiniz. Kendinizi davranmaya zorladığınızda motive de olmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Lütfen unutmaya-lım, çoğu zaman hayat bize geç kalmaz, biz hayata gecikiriz.

“Sonra konuşuruz...”

Sonranın sonu yoktur.

“Bu konuyu seninle konuşmak istiyorum.”

“Sonra konuşuruz.”

Hayatta en sevmediğim cümle kalıplarından biri de “Sonra konuşuruz”dur. Konuşmaktan kaçanlar, iletişimi ertelemeyi sorun çözme yöntemi olarak kullananlar ve konuşmaktan hoşlanmayanlar sıklıkla kurtarıcı olarak bu yönteme başvurulur. Siz bu kalıbı sık kullananlardan mısınız yoksa sıklıkla bu kalıba maruz kalanlardan mı? Sıklıkla kullanıyorsanız muhtemelen karşınızdakini de suçlamaya yatkınsınızdır. Nasıl mı? “Hep uygun olmadığımda veya sinirli anımda benimle konuşmak istiyor, onun için erteliyorum.”

Bu açıklama aslında kabul edilebilir çünkü konuşmak için uygun zaman ve ortam ayarlamak önemlidir. Bazıları gerçekten konuşmak için öyle yanlış bir zamanlama yapar ki konuşma çabasıyla karşındakini çileden çıkarır. Kimileri de kafasındaki sorunu hemen o anda, oracıkta çözüp rahatlamak ister, bekleyişin gerilimine dayanamaz. Bu ısrarcı tavrıyla da iletişime değil tartışmaya kapı açmış olur. Ancak konuşmayı gerçekten istemeyenler için her zaman yanlış zamandır. Onlara ne zaman gidersek gidelim, hep bir bahaneleri vardır. Ya işi vardır, uygun değildir ya mazereti vardır, asabidir. Bu kalıba bir de “Hiç müsait değilim” cümlesi eklendiğinde onunla konuşma şansımız kalmaz. Diyelim ki

paylaşmak istediğimiz bir konu ya da konular var ve konuşmak istediğimiz kişiden her seferinde ret cevabı alıyoruz; haliyle öfkeleniriz. Halbuki biz bu konuşma için önceden zihnimize hazırlık yapmış, tüm cesaretimizi toplamış, konuşmak istediğimiz kişinin karşısına dikilmişizdir. Ve o bize “Sonra konuşuruz” demiştir.

“Sonra konuşuruz” cümlesinin bir açılımı da “Konuşmak istemiyorum, bu konuyu boş ver ve bir daha açma, o zaman ilişkimiz için sorun olmaz” anlamını taşır.

Yağmur yağarken evimize su girerse aceleyle o deliği yamarız ve bu sorunu sadece bir süreliğine çözmüş oluruz ancak kalıcı çözüm bu değildir. Aynı şekilde “sonra konuşalım” dediğimizde ilişkimizdeki soruna o anlık yama yapsak da bu sorun ortadan kalkmaz. Unutmayalım ki sonra diye bir zaman yoktur, ucu açıktır, soruları havada, söylenecekleri karşımızdakinin içinde, sonraya bıraktığımız yüzleşmeyi de kendi zihnimizde taşır dururuz. Sonranın sonu yoktur. Ne kadar üzücü değil mi? İnsan doğada konuşma yeteneğine sahip tek canlı olmasına rağmen iletişim kurmakta ve iletişimin bir numaralı aracı olan konuşmayı kullanmakta ne kadar da aciz kalabiliyor. Sözlerimizin dinlendiği, ertelenmediği ve aynı şekilde bizim de başkalarının sözlerini dinlemeye vakit ayırabildiğimiz bir iletişime sahip olmak ne güzel olur!

“Sonra konuşalım” diyenlere tavsiyeler:

- Ertelediğiniz konular yok olmuyor.
- Konuşmak isteyen taraf konuşacağı konuyu unutmuyor, aynı konu konuşmak istemeyenin zihninde asılı kalıyor.
- Yap-kurtul formülü her zaman işe yarar, konuşun ve konuyu çözüme ulaştırmak için bir adım atın.
- Dinleyin, o zaman karşınızdakini daha iyi anlarsınız.

Sonra konuşalım, çünkü;

- Şimdi film izliyorum!

- Bugün işte çok yoruldum!
- Hadi uzatma, sonra konuşmak istiyorum dedim ya!
- Çok önemli bir işim var!
- Yeter, bu konudan sıkıldım!
- Canım çok sıkkın!
- Anlaşamıyoruz nasıl olsa!

Gençlik unutilan bir şey mi?

***Onlar bizim yaşadığımız zamanın
gençleri değil, bizler de kendi anne-babamızın
zamanındaki ebeveynler değiliz.***

Gençlik kelimesi size neler çağırıştırıyor? İnsan hayatı belirli dönemlere ayrılmıştır. Yaşam yolculuğumuz boyunca her birimiz bu istasyonlarda dururuz. İlk istasyonumuz olan bebeklik ve çocukluk dönemlerini hatırlamak çok kolay değildir. Bu dönemlere ait birkaç belirgin anı ve bazı yaşanmışlıklar kısa kısa aklımıza gelir gibi olsa da zihnimizde bu olayları detaylandırmakta güçlük çekeriz. Ergenliği de içeren gençlik dönemine ait daha belirgin anılar bulmak mümkündür. Bu dönemi sorun dönemi olarak değil ama çatışmaların baskın olduğu bir dönem olarak daha çok hatırlarız. Başlarken, gençlik unutulur mu diye sordum çünkü bazen o dönemde yaşadığımız zorlukları, iletişim sorunlarımızı unuttuğumuz olur. Özellikle kendimizi yetişkinlik istasyonuna attığımızda sanki hiç genç olmamışız ve o durakta beklememişiz gibi gençleri anlamakta zorlanıyoruz. Şimdiki gençlere bakış açımız, onları anlamakta zorlanışımız, onların öfke patlamalarına öfkeyle karşılık vermemiz, onlara yaklaşımımız, kendi gençliğimizi unutmuş olabileceğimize dair sinyaller veriyor. Bunu söylediğimde ebeveynlerden aldığım ilk tepki genellikle “İyi de ben gençken böyle değildim, biz büyüklerimizle böyle konuşmazdık, bizim bu kadar iznimiz mi vardı?” gi-

bi savunmalar şeklinde oluyor. Saygının evrensel ve her zaman korunması gereken bir değer olduğuna inanıyorum. Ergenlerin de kendilerini ifade ederken en çok zorladıkları sınır bu oluyor ve bu, haklıyken haksız duruma düşmelerine sebep oluyor. Bu sebeple saygı konusunu ayırıyorum.

Ancak kendi gençliğimizle bugünkü gençliği kıyaslarken değişen ve teknolojikleşen dünyayı, yaşam koşullarını göz ardı edersek yanılırız. Onlar bizim zamanınızın gençleri değil, bizler de kendi anne-babamızın zamanındaki ebeveynler değiliz. Bu değişim payını hesaba katmayınca haksız bir karşılaştırma yapmaya başlıyoruz. Bir de gençken kendi yaptıklarımıza, haklı olduğumuza inandığımız günlere, anlaşılmadığımızı düşündüğümüz zamanlara çok çabuk silgi çekenler var. Gençleri anlamaya çalışırken, hafızamızı biraz zorlayıp kendi gençliğimize odaklanırsak empati yapmak kolaylaşır.

Gençliğe özlem

Gençlik unutuluyor mu sorusu beni bir cevaba daha götürdü. Bazen sihirli bir değnek gençlikte yaşananları siliyor ve yaş ilerledikçe geriye dönük bir özlem başlıyor. İnsan gençliğinde yaptıklarını hatırlamaya çalışır ama tam olarak hatırlayamaz. Kimileri askerlik anıları gibi gençliğinin heyecanlarını anlatarak avunur. Kimileri de geçip giden gençliğini dolu dolu yaşayamamış olmaktan yakınır. Gençliğin tadı damakta mı kalıyor yoksa yaşarken mi hakkını veremiyoruz? Yetişkinliğin zirvesine oturdukça gençlik istasyonu sanki bulanıklaşıyor. “Şimdiki aklım olsaydı” der dururuz ama şimdiki aklımız gençlikte olmuyor, gençlikteki enerjimiz ve heyecanımız da şimdiki aklımızla uyuşmuyor.

Her yaşın ayrı bir güzelliği var sözüne katılsam da gençliğin çoğu kimsede daha özel bir yeri olduğunu gözlemliyorum. Gençliğini özgürce ve doyasıya yaşayanların yetişkin-

likte dinlendiğini ve yetişkinliğin de keyfini sürdüğünü düşünüyorum. Gençlik dönemini sağlıklı bir şekilde tamamlayamamış olanların ise uzamış ergenlik yaşadığını ve ergenlikten bir türlü çıkamadığını fark ediyorum. Gençliği özleme, arkasından hasretle bakma durumu herkesin başına gelmiştir. Gençlik özlenen bir şeydir ama içimizdeki çocuk kadar içimizdeki genci de sağlıklı tutmak mümkündür. Siz de içinizdeki gence iyi bakın ve zaman zaman sizi yönlendirmesine izin verin!

Kahraman olmak zorunda mıyız?

Erkek kahraman olmak zorunda mıdır?

Küçüklüğümüzden itibaren kafamızda kahramanlar yaratırız, birine veya birilerine kahramanlık rolü yükleriz. Ve “kahraman” kelimesi, içinde kocaman bir anlam barındırır. Bir de toplumun yüklediği kahramanlık rolleri vardır. Örneğin kahramanlık genelde erkekten beklenen bir davranış ve durumdur. Dikkat edin; babaya genellikle “ailenin babası” diye hitap ederiz. “Evin erkeği”, “evin direği” deriz. Erkeğin sadece çocuklarının değil tüm ailenin babası olmasını ve omuzlarında bütün aileyi kuvvetle taşımasını bekleriz. Kadın ise dişi kuştur; yuvayı yapar, yuvanın bakımından sorumludur ama onun genellikle anaç yanına vurgu yaparız. Kadın daha narin, kuvvetsiz bir resim olarak çıkar karşımıza. Erkek kurtarıcıdır, kollayandır, koruyandır. Erkeğin yanında kimse kadına yan gözle bakamaz ama erkekler etrafa istedikleri gibi bakar. Erkek güçlü yanıyla ailesini koruyup kollamak zorundadır. Her durumda güçlü olup kahraman olamazsa rolünde değer kaybeder.

Buraya kadar yazdıklarımın feminizm koktuğunu biliyorum. Oysaki bu konuya tam tersine erkekleri aklamak için dedim. Neden mi? Geçenlerde izlediğim bir film aklıma çok meşgul etti ve sizi de bu tartışmanın içine katmak istedim.

Film: *Turist/Force Majeur*

Film İsviçre’de ailecek kayak tatiline giden iki küçük çocuklu bir ailenin hikâyesini anlatıyor. Tatilin ikinci günü dışarıda öğle yemeği yerlerken, bulundukları restorana çığ düşer. Çığ düşerken baba eline telefonunu kaptığı gibi kaçma davranışı gösterirken, anne çocuklarla kalıp masanın altına saklanır. Küçük çaplı olan çığ tehlikesi geçtiğinde baba ailenin hemen yanına döner ama esas çığ onların evliliklerine düşmüştür, bunun farkında değildir. Kadın erkeğin tehlike anında yanlarından kaçmasından dolayı son derece rahatsız olmuş ve hayal kırıklığına uğramıştır. Peki, erkek kahraman olmak zorunda mıdır? Kriz anında çocuklarını ve karısını bırakıp kaçan erkek, bunu bir doğal afet anında insani bir duyguyla kaçma içgüdüsüyle yapmış olamaz mı? Yoksa erkeklik görevinden mi çalmış, erkeklik rolünü eksik mi üstlenmiştir? Konu çocuklar olunca aslında erkek veya kadın ayrımı yapmak çok da doğru değil! Çocukları bırakıp kim kaçıyorsa bu hoş karşılanamaz. Ancak panik anlarında, özellikle de bir doğal afet anında, başına böyle bir olay gelmeden hiç kimse bu olay hakkında kesin yorumlarda bulunmamalıdır. Panik anında nasıl davranacağımızı yüzde yüz kestirmek mümkün olamaz.

Filmin devamında ise karısı, eşiyle açıkça konuşmadan ama sürekli imalı söz ve hareketleriyle ondan intikam almaya başlar. Bu sorun karşısında dırdırcı dediğimiz, her şeye söylenen bir tavır takınır. Sonradan aralarına katılan arkadaşlarına kocasının onları bırakıp kaçtığını anlatarak onu aşıştırmaya başlar. Bu olay sonrasında ilişkileri derinden sarsılır. Adam psikolojik olarak çökme noktasına gelir.

Eşiniz böyle bir davranış sergileseydi, bir panik anında yanınızdan kaçsaydı, ona yüklediğiniz kahramanlık misyonu yıkılır mıydı? Böyle bir erkeği yargılar mısınız yoksa “İnsandır, olabilir” mi dersiniz? Veya kaçan anne olsaydı, kadın olması kaçma-

sı için hafifletici bir sebep sayılır mıydı? Ben çok kafa yordum, bu konunun üstüne biraz da siz düşünün istedim. Tek dileğim düşünürken kalıplardan kurtulup, esnek bir bakış açısıyla bir durum değerlendirmesi yapmanız! Bir de kestirip atmadan yavaş yavaş cevaba ulaşmanız! İyi düşünmeler diliyorum.

“Hiçbir zaman” kalıbını hayatımızdan çıkarmak

*Hiçbir zaman kelimesi alır,
sizi ortadan ikiye böler!*

“Hiçbir zaman” ile başlayan cümleler çok iddialıdır, büyük ve kesin bir anlam içerir, önümüze engeller koyar. Hiçbir zaman kalıbının arkasına ne getirirsek getirelim, keskin bir anlam taşır. Bizi alır, ortadan ikiye böler ve “ya hep ya hiç” şeklinde düşünmeye başlamamıza neden olur. Bu düşünceye yapışırız. “Hiç” dediğimiz için olumsuzluğa bulaşırız.

“Onu hiçbir zaman affetmeyeceğim.”

“Seninle hiçbir zaman konuşmayacağım.”

“Olanları hiçbir zaman anlayamayacağım.”

“Ben hiçbir zaman yalan söylemem.”

“Hiçbir zaman” kalıbını kullanarak söylediğimiz sözlerle bütün kapıları kapatmış oluruz. Aslında bu sözü günlük dilimizden çıkarmamız gerekli! Kendimize söylediklerimiz daha inandırıcı olsun, değişime açık olsun. “Hiçbir zaman...” kalıbını kullanırken ilk etapta çoğunlukla gerçekten öyle hissederiz. Bu kalıp duyguların çok yoğun olduğu zamanlarda daha sık kullanılır. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı, yaşadığımız duygu her ne ise sönmeye başladığında, mantık devreye girdiğinde, konu hakkında artık o kadar kesinlik hissetmiyor olabiliriz. Çocuklar bunu çok sık kullanır. “Seninle hiçbir zaman konuşmayacağım” deyip küserler ama beş daki-

ka sonra kaldıkları yerden devam ederler. Yetişkin olup hâlâ bu davranış alışkanlığını sürdürenler de vardır. Onlar “hiçbir zaman” dediğinde, yakınları bunun gerçekçi olmadığını bilir. Kimi ise bu düşünceye yapışır ve aklını bu düşünceyle doldurur. Biraz da gaza getiren bir yanı vardır “hiçbir zaman”la başlayan cümlelerin... Atıp tutmaya, karşıdakinin gözünü korkutmaya, olayları ve duyguları kendi gözünde büyütmeye neden olur. Ağızdan bir kez çıktığı zaman, sorumluluğu büyüktür; tabii bu kalıbı rastgele kullanma alışkanlığımız yoksa! İçimizi huzursuz da eder. “Bir kere ‘hiçbir zaman’ dedim, artık sözümünden dönmek olmaz” baskısı yaratır. “Hiçbir zaman” diyerek atıp tutuklarımızdan kısa sürede dönüyorsak, deyim yerindeyse “tükürdüğümüzü yalamış” oluruz ve bunu yüzümüze vuruverirler. “N’oldu? Hiçbir zaman diyordun ama bakıyorum ki unutmuşsun” diye bir hatırlatan çıktığında, içimizden ‘demez olaydım’ diye geçiririz. İnsanlar hep aynı fikirde olmaz ya da yaklaşımları hep benzer şekilde değildir. Düşünceleri değişebilir ki zaten sağlıklı bir ruh hali bu değişimi tolere etmeyi gerektirir. Başta “hiç” duygusu hissettiğimiz şeyler de değişebilir. Bu sebeple “hiçbir zaman” dememeli, keskin olmamalıyız diyorum. Ne kendimizi yoralım, ne de değişme ihtimalimize ket vuralım! Hiçbir zaman yapmam dediklerimizi gün gelir de yaparsak, hiçbir zaman unutmam dediklerimizi de unuturuz, hayat hiçbirle değil, değişimlerle doludur.

Hiçbir duyguyu reddetmeyin

İnsan olmanın en özel yanlarından biri de duygularımızdır. Çok geniş bir duygu yelpazesine sahip olan biz insanoğlu, bu duyguları tanımaya, anlamaya ve kabul etmeye çalışmakla bir çeşit sınava tabiyizdir. Sevdiğimiz ve hoşlanmadığımız duygular vardır, zaman zaman her birini hissederiz. Önem-

li olan bu duyguların farkında olmaktır. Hiçbir duyguyu reddetmemeliyiz. Mesela “Ben hiçbir zaman kıskanmam” dememeliyiz. Bu yaklaşım, o hissi duymamızı gerektirecek bir şey yaşadığımız zaman, söylediğimiz bu söz için pişmanlık duymamıza neden olur. Duygularımızı önce kabullenip sonra onlardan hoşlanmıyorsak üstüne çalışmalıyız. Duygunun varlığını kabul etmezsek onu değiştirme gücümüz olmaz. Duyguları yok saymak, “hiçbir zaman ... hissetmem” demek gerçekçi değil, kaçış anlamına gelen bir yaklaşımdır. Ve özellikle kaçtığımız duygulara daha çok yakalanırız; biz onları yok saydıkça onlar kendilerini hatırlatırlar.

“Hiçbir zaman” kavramını eleme ödevi

Üniversitede psikoloji bölümünde ders veren bir psikolog, öğrencilerine tek bir ödev verir. Onlardan psikoloji alanında herhangi bir konuyla ilgili olarak tam beş dakikalık bir sunum hazırlamalarını ister. Öğrenciler bu ödevden sözlü notu alacaklardır ve yapmaları gereken tek şey kürsüye çıkıp seçtikleri konuyu sunmalarıdır! Ödevin belirli bir konusu yoktur; herkes psikoloji alanında merak ettiği bir konuyu bulup araştırarak ve sonra bu konuyu sınıfa sunacaktır. Öğretmen sadece öğrencilerinin özgüven kazanmasını istemektedir, internetten taradıklarını okumadan yapıştırıp ödev diye sunmalarını engellemek niyetindedir. Korkularını yenmelerini, araştırdıkları konuyu aktarabilmelerini, sanal dünyadan çıkıp gerçek dünyada rol almalarını hedeflemektedir. Notu da baştan söylemiştir, sunumunu tamamlayan herkes tam puan alacaktır!

Sunumun başladığı hafta belirli bir sıralama yapmaz, yani klasik olan her şeyden sıyrılmak istemektedir. Öğrencilerden, yoklama listesine göre sıraya çıkıp sunum yapmalarını beklemeyiz, biraz da isteklileri ve isteksizleri gözlemlemek

adına gönüllü olanların el kaldırıp kürsüye gelmesini söyler. Bir ay boyunca derse her girişinde, sınıfa daima beraber gelen iki erkek öğrenci dikkatini çeker. Bu öğrencilerin ikisi de dikkat çekmek istemiyorlar ve bunun için en arka sıraya yerleşiyorlardır. Aslında derse karşı ilgililerdir yani klasik tembel öğrenci tutumunda değillerdir ama beden dillerinden çekingen oldukları bellidir! Öte yandan sunumlarını yapmayan son beş kişi içerisindeyler. Öğretmen ders çıkışı onlarla konuşmaya karar verir ve yine sessizce sınıftan çıkmak üzereyken bu iki genci yanına çağırır.

“Gençler, siz sunumlarınızı yapmadınız. Son haftaya girdik, yoksa hazırlamadınız mı, sorun nedir?” diye sorar. İkisi de, araştırmalarını tamamladıklarını ancak sunum yapmak istemediklerini söylerler. Öğretmen pes etmemekte kararlıdır. “Sunum yapmak istememenizin nedenini öğrenmek istiyorum” der. Konuşmaya daha istekli olan öğrenci, “Hocam, biz puan almamaya da razıyız, sıfır da alsak sınıfın önünde konuşmak istemiyoruz. Biz buraya başka bir şehirden geldik, kendimizi, aksanımızı buradakilerden farklı hissediyoruz. Biz sınıfa girdiğimizde bile görünmez olmak isterken kürsüye çıkıp konuşamayız. Çekiniyoruz ve galiba ikimiz de bu sunumu yapamayacağız” diyerek durumlarını açıklar. Öğretmen bu gençlerin doğallığından çok etkilenmiştir. Onların bu açıklamalarını kesinlikle kabul etmez ve onları kazanmak adına sunum süresini uzatır, güvenlerini kazanana kadar bu iki gençle çalışmalar yapar, ta ki onlar kürsüye çıkıp sunumlarını yapana kadar! Bir sene sonra bu iki gençten birisiyle koridorda karşılaşır ve yaptıkları konuşmada, o tek sunumla hayatlarında büyük bir değişiklik yarattığını, kendilerine güvenmelerini sağladığını, onların artık sınıflarına hiç çekinmeden girdiklerini öğrenir. Konuştuğu genç bunun için ona teşekkür borçlu olduğunu söylemiştir.

Öğretmenin amacı karşılığını bulmuştur. Öğrencilerden

yapmalarını istediği o tek sunum, okunan onlarca sayfadan, yapılan projelerden ve çeşit çeşit sınavdan daha etkili olmuştur. Bazen küçük dokunuşlar büyük farklar yaratır, niceliğin niteliği boğduğu şu günlerde hâlâ nitelikli işler yapmaya çalışmanın gururunu yaşayanlara selam olsun!

Kabul ediyorum

***Kabul etmek teslim olmak ya da
hoşlanmadığınız bir durumdan
hoşlanır hale gelmek demek değildir.***

Başkalarını olduğu gibi kabul edebiliyor musunuz? Peki ya kendinizi? Kendinizi bir ve bütün olarak, eksiği ve fazlasıyla sevmek, kendini kabul etmenin ve sevmenin ilk adımıdır. Kabul etme becerisine sahip olup olmadığımızı ilk olarak kendi üzerimizde test edebiliriz. Kendimizi sürekli eleştirip değiştirmeye çalışıyorsak kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemişiz demektir. Olumsuz özelliklerimizi değiştirmek adına gösterdiğimiz çabalar tabii ki bu kapsamda değildir çünkü her şeyi olduğu gibi kabul edip umursamıyorsak, vurdumduymazlığın sınırlarında geziniyor olabiliriz. Genellikle olumlu özelliklerimizi kabul ederken hiç sıkıntı yaşamayız ama konu, hoşumuza gitmeyen, yetersiz bulduğumuz alanlarımıza geldiğinde işler değişir. Özellikle mizacında mükemmeliyetçi özellikler bulunan kişiler kabul becerilerinde oldukça zorlanır. Kendimizi değerlendirirken iki önemli kriter vardır. Birincisi kabul ettiklerimizin edemediklerimizden fazla olması gerektiğidir. İkincisi ise kabul edemediğimiz yanlarımıza ne kadar takılı kaldığımızdır. Kabul edemediğimiz bir özelliğimizle ne kadar uzun sorun yaşarsak, ilerlememiz de o kadar yavaş olur.

Kendimizle ilgili kabul becerilerimize ket vuran durum-

lardan biri de “keşke” sözcüğünü sıklıkla kullanmamızdır. “Keşke şöyle biri olsaydım, keşke şöyle davranabilseydim...” gibi koşul koymaya başladığımızda kabul etme becerisinden uzaklaşırız. Değişimin gerçekleşmesi için mutlaka kabullenme olmalıdır. Bir davranışta ya da durumda değişiklik hedefleniyorsa önce oradaki duyguyu ya da yanlışı kabul etmek gerekir, kabul etmediğimiz bir şeyi değiştirebilmemiz mümkün değildir.

Başkalarını kabul etme(me)k

“Adam yıllardır değişmedi, hep aynı! Oysa onu değiştirmek için ne çok uğraştım!” İşte yaptığımız en büyük hatalardan biri de budur: Karşımızdakini bıkmadan, usanmadan değiştirmeye çalışmak! Değiştirmeye çalıştıklarımız değişmediğinde daha çok sinirleniriz. Sanırım ebeveyn olanlar bu sorunu en çok çocuklarıyla yaşıyor ve haliyle çocukları da onlarla! Çocuklarımızı oldukları gibi kabul etmek yerine hayalimizdeki çocuğu yaratmaya çalışmak bu sorunu doğuruyor. Onlar bizim, olmalarını istediğimiz kişiler değil, kendine has özelliklere sahip özerk bireyler ve bizler bunu anlamakta zorlanıyoruz. Çocuklarımıza iyi özellikler kazandırmak ve varsa yanlış davranışlarını değiştirmek tabii ki ebeveynlik görevimiz ama onların kişilik özelliklerini bize ait fabrika ayarlarına uyarlamaya çalışmak sorun yaratıyor. İkili ilişkilerde de en büyük sorunlardan biri, eşlerin birbirlerini değiştirmeye çalışmalarıdır. Eşimizin ya da arkadaşlarımızın huylarının değişmesini, bizimle uyumlu hale gelmesini beklemek de bu gerçekçi bir beklenti değildir.

Kişileri değil ama ilişkilerin kalitesini değiştirmeye odaklandığımızda ilerleme başlar. Değiştirmek istediğimiz aslında eşimiz değil ilişkimiz olmalıdır. İlişkide yanlış giden, sorun yaratan durumlar ele alınmalıdır. Unutmamalıyız ki bir

şeyi kabul etmek teslim olmak veya ondan hoşlanır hale gelmek demek değildir. “Evet, bu durum hoşuma gitmiyor ama şu anda böyle” dediğimiz anda hayat akmaya devam eder.

“Bu durum/kişi hoşuma gitmiyor ve mutlaka değişmeli” diye şart koştuğumuzda patinaj çekmeye başlamış oluruz. Artık o noktada takılı kalmışız ve hem ilişki anlamında hem de zihinsel olarak tıkanmışız demektir. Kendimizde ve etrafımızda kabul edemediklerimize bir de bu gözle bakmalıyız. Kabul becerisi, denemekle başlayan ve tekrarlar pekişen bir beceridir. “Kabul edince hayat kolaylaşıyor” fikrini test etmenizi kesinlikle öneririm.

Sihirli sözcükler

*Geç dilenmiş özürler, çok
sonradan edilmiş
teşekkürler pek etkili olamıyor.*

Hepimizin ortak olarak kullandığı sihirli sözcükler vardır. Peki, bu sihirli sözcükler gerçekten de sihirli midir? Evet, yerinde ve zamanında kullanıldığında gerçekten sihirlidirler.



Sihirli sözcükler denilince benim aklıma ilk gelenler:

- Teşekkür ederim
- Özür dilerim
- Seni seviyorum
- Nasılsın? (hal hatır soran kelimeler)
- Selamlaşma sözcükleri
- Lütfen...



Çocuklarımıza bunları küçük yaştan itibaren öğretmeye çalışırız. Tabii bu sihirli sözcükleri ya da ifadeleri öğretebilmek için öncelikle onları bizzat kullanıyor olmamız gerekir. Biz iletişimde bu kelimelerin anlamına değer vermiyorsak, gerektiğinde bile bu sihirli sözcükleri kullanmıyorsak, yetiştirdiğimiz kişiler için model oluşturmamız. Sadece çocuklarımız için değil kendi ilişkilerimiz için de bu sihirli sözcükleri etkin ve iç-

ten kullanıyor muyuz acaba? Burada benim en önemsedüğüm şey, içtenlik. Bu sözcükleri görev gibi kullandığımızda, örneğin özür dilemek içimizden gelmediği halde bir tartışmayı sonlandırmak adına özür dilediğimizde, bu davranışımız içtenlik içermez. Eğer bu sözcükleri korktuğumuz için söylüyorsak, bu sözler sihirlerini yitiriyor. Zorunlu, hissedilmeden, ezbere söylenen bu tarz sözcükler sihrini yitirmekle kalmıyor hatta sinir bozmaya başlıyor. Özellikle bu kelimeler ezberden söyleniyorsa ve biz de bunu hissediyorsak ki çoğu zaman hissedebiliriz, bundan çok rahatsız oluruz. Biri bizi kırdıysa ve hissederek değil ama durumu kurtarmak adına özür diliyorsa bundan hoşnut olmayız. Yüzümüze bile bakmadan, geçiştirerek hal hatır soruyorsa ve yapmacık bir tavır takınıyorsa onun “Nasılsın” kelimesi bile bizim için inandırıcı olmaz. Kimileri vardır ki beden diliyle “nasıl olduğun umurumda bile değil” demesine rağmen sözcükleriyle abartılı bir tablo çizerek yapay bir yüz gösterir. İşte bu gibi samimiyet duygusundan eksik mesajlar ruhsal dengemizi bozar. Önce kalp kırıp arkasından kuru bir özür dilemeyi alışkanlık haline getirenlerle yaşamak bu sebeple zordur. Ayrıca, zamanında bu sihirli sözcükleri kullanmayıp son anda bunların yardımına sığınmak da zamanında dilediğimiz bir özrün etkisini yaratmaz. Sihirli bir sözcüğü kullanacaksanız iş işten geçmeden kullanmanızı tavsiye ederim. Geç dilenmiş özürler, çok sonradan edilmiş teşekkürler ne yazık ki karşımızdakiler üzerinde etkili olamıyor.

“Ayşe teyzelere merhaba demedin”

Çocuklarımızın da bu sözcükleri öğrenmesini, kullanmasını isteriz. Çocuklarımız büyüklerine hal hatır sorduğunda ve yerinde teşekkür ettiğinde adeta gururlanırız. Bu tip sihirli sözcükler kültürümüzde aynı zamanda bir saygı ifadesidir. Bu anlamda çocuklarımızın bu kelimeleri kullanmasında

ısrarcı oluruz. Fakat bunu yaparken bazen hataya düştüğümüz de olur. Şöyle ki; bu sözcükleri bazen korkutarak öğretmeye çalışırız.

“Ayşe Teyzenlere bir merhaba bile demedin” diye çaktırmadan çocuğunun kolunu sıkanlar bilirim, siz de bilirsiniz. Birkaç sert uyarıdan sonra çocuk korkusundan bu hatır sorma işini otomatik şekilde yapmaya başlar. Bu durumda bu sözcükleri içselleştirmez, onları korku yüzünden kullanır. Sonra bir gün yanında annesi olmadığında ve çocuk Ayşe Teyze’yle karşılaştığında, “merhaba” bile demeden rahatlıkla yürür, geçer. Haliyle korkutarak öğrettiğimizde, çocuklarımız korkmadıkları durumlarda yapmaları gerekeni yapmazlar. Ancak onlara bunun toplumsal yaşamın bir gerekliliği olduğunu anlatırsak, bizzat göstererek ve model olarak öğretirsek, onlara sarıldığımızda “Seni seviyorum” dersek, onlar da bunu hissederek öğrenirler.

Lütfen demeyi bilen bir aile, çocuğa “lütfen” kelimesinin ne için kullanıldığını anlatır, böylece her seferinde “Lütfen demelisin” diye hatırlatmak zorunda kalmaz. Gerektiğinde özür dilemenin eziklik değil büyüklük olduğunu anlayarak yetişen kişiler özür dilemeyi gurur meselesi haline getirmez ve ilişkilerinde daha az tıkanıklık yaşar. Boş ve gereksiz yere, sürekli özür dilemeye mecbur bırakılmış kimseler için ise bu sözcüğün içi boşalmıştır. Özür kelimesini amaç değil araç olarak kullanırlar. Sihirli sözleri kullanmaya özen göstereyim; tıkalı iletişim kanalını açmakta birebirdirler. Ama içleri boş ve samimiyetsiz olmasın; sihirli sözcükler dudaklarımızdan dostça dökülecekse dökülmeli yoksa hiçbir anlamı olmaz!

Hedonistik adaptasyon

***Mutluluklarımızı ve
keyiflerimizi çok çabuk
tüketir olduk.***

Hedonistik adaptasyon kavramı üzerine uzun zamandır kafa yormaktayım. Siz daha önce duymuş muydunuz? Öncelikle, ilk kez duyanlar için açıklamasını yapayım. Hedonistik adaptasyon, insanların sahip oldukları şeylere alışıp onlardan daha az keyif almaya başlamasına denir. Bu teoriye göre insanlar istedikleri şeyleri elde etseler bile bu elde edışten doğan mutluluğun derecesi, bir müddet sonra eski haline dönüyor. Yani aşırı mutluluk hali uzun sürmüyor, elde edilen şeyin mutluluğuna alışılıyor. Bir şey bizi ne kadar mutlu ederse etsin çoğu kez başladığımız noktaya geri dönüyoruz. İçimizde sabit bir mutluluk ayarı var ve hep o noktaya dönmeye eğilimliyiz. Örneğın milli piyango kazananlar üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, ilk baştaki müthiş coşkularından iki yıl sonra, kazanan kişilerin kazanmayanlara göre daha fazla mutlu olmadığı tespit edilmiş. Bu teoriyi geliştiren İngiliz psikolog Hans Eysenck, mutluluğun peşinden koşmayı ve mutluluğu korumayı, yürüyüş bandında yürümeye benzetmiş. Buna göre insan mutlu ve aynı noktada kalabilmek için adeta yürüyüş bandının üzerinde yürür gibi yürümeye devam ediyormuş. Teknoloji çağının hızımızı arttırmasıyla beraber bu sorunun günümüzde daha da yoğunlaştığını

gözlemlemek zor değil! Hep daha fazlasını isteyen, elde ettiğinin keyfini çabuk tüketen, oldukça tüketici bir dünya oldu. Aynı şekilde, mutluluklarımızı ve keyiflerimizi de çabuk tüketir olduk. İyi şeyler olduğunda hemen heyecanlanır, sevinir, rahatlama hissederiz. Ancak bir süre sonra bu duyguların yavaşça söndüğünü görürüz.

Evlilik veya yeni başlayan ilişkiler de bu duruma örnek gösterilebilir. Yeni evli çiftler evliliğin başlarında çok daha heyecanlı ve coşkuludurlar. Birlikte yaşamaktan büyük bir keyif alırlar, olumsuzlukları daha kolay tolere edebilirler. Ama zaman geçip evlilik müessesine alıştıklarında hevesleri aynı düzeyde kalmaz, azalır. Bu, mutsuz olmak anlamına gelmez ama ilk zamanlardaki o çok mutlu olma halinin söndüğünü ve alıştıkça başlarda çok heyecan veren şeylerin sıradanlaştığını gösterir. Hatta bu alışma hali bir rahatlık da getirdiyse kişi sahip olduğu güzel şeylerin bile farkına varmayabilir. Mutluluğumuzun kalıcı olmamasının sebeplerinden biri de istediğimiz bir şeyi elde ettikten bir müddet sonra daha fazlasını istemeye olan eğilimimizdir. Çok çaba sarf edip elde edilen bir telefon, bir yeni modeli çıkana kadar, zar zor verilen kilolar istediğimiz kiloya ulaşınca biraz daha zayıf olma isteğine dönüşene kadar mutlu ediyor. İsteklerimiz, elde edilip bizi mutlu ettikten bir müddet sonra alışıldık olunca, hemen bir üst hedefe odaklanılıyor.

Koşu bandı örneğine dönersek, çoğu kişi standartlarını hep bir üst noktaya çekmeye çalıştığı için sürekli koşmaya devam etmek zorunda kalıyor. Sonra da yorgunluktan, mutlu olamamaktan, mutlu kalamamaktan şikâyet ediyor. Ben de sürekli mutlu olma haline inanmıyorum ama elde ettiklerimizin alışkanlığa dönüşmesinin engellenebileceğine de inanmıyorum. Asıl sorun mutluluğumuzu çabucak tüketmemizde! Konuya ruhsal açıdan baktığımızda, mutlu olduğumuz anları ısıkalamazsak ve onları doya doya yaşarsak o mutluluktan ke-

yif alırız, tadını çıkarırız. Hızlıca tüketip, “bu bitti, gelsin sıradaki” maymun iştahlılığına kayarsak, güzel şeylere çok hızlı alışırız ve aynı hızla da bıkarız. Sindirmediğimiz her şey midemize oturur. Sonunda hiçbir şeyden mutlu olmadığımızı anlayınca da midemizin neden ağrıdığını anlamaya çalışırız. Küçük mutluluklarımız için şükrettiğimizde, onların keyfini sürdürdüğümüzde, içimizdeki sabit mutluluk ayarına geri dönmüyoruz. Her seferinde başlangıç noktasına geri dönmemek için sürekli bizi neyin mutlu ettiğini aramak yerine sahip olduğumuz mutlulukların tadını çıkarmaya odaklanmalıyız.

Nomofobi

*Acaba hep beraber
çıldırıyor muyuz?*

Çağımızın hastalığı “nomofobi” ile ilgili bilginiz var mı? Nomofobi, modern çağın insanının, telefonunu veya telefon-
daki aktif bağlantısını kaybetme ve dolayısıyla iletişimden mahrum kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Artık küçükten büyüğe hepimizin cep telefonları var. Hayat onlarla oldukça kolaylaştığı gibi aynı şekilde zorlaştı da. Bu telefonlara önce hastalık derecesinde bir bağıllık ve ardından da ciddi bir bağımlılık geliştirdik. Telefonlar sayesinde iletişimimiz hem hızlandı hem de yok oldu. Nasıl mı? Telefonda bir tuşa basarak dünyanın öbür ucundaki bir arkadaşımıza anında ulaşabilirken, yine telefondan ötürü aynı masada baş başa yemek yediğimiz kişiyi unutabiliyoruz. Bu telefonlar bizim zamanımızdan ve dikkatimizden çalmaya başladı. Fark etmeden telefonların içindeki dünyaya dalıp yapmamız gereken işleri erteleyebiliyoruz. Elimize aldığımız bir kitabın daha ilk sayfasındayken art arda gelmeye başlayan mesajlar yüzünden dikkatimiz dağılabiliyor. Ne iş yaparsak yapalım kendimizi birden telefonla uğraşırken buluyoruz. Adeta telefon odaklı bir yaşam sürmeye başladık. Telefona ulaşımımız engellendiğinde veya telefon kullanmaya uygun olmayan ortamlarda kendimizi gergin hissetmeye başladık. Telefonlarımızın çekmediği yerlerde olmak istemediğimiz gi-

bi sevdiklerimizin de ulaşamaz yerlerde olmalarını istemiyoruz. Acaba hep beraber çıldırıyor muyuz? Bu bağımlılıktan nasıl kurtuluruz ya da kurtulabilecek miyiz? Sanırım telefonlardan kurtulmaya çalışmak akılcı bir yaklaşım olmayacak. Sonuçta onlar gelişen dünyamızın olmazsa olmazları! Ayrıca her gün yenilenerek geliştikleri için onlardan kurtulmamız mümkün gözüküyor. Hayatımız için eksileri olduğu kadar artılarının oldukça fazla olduğunu da biliyoruz. O zaman telefonlardan değil ama bağımlılık halimizden kurtulmayı dilemek en doğrusu olacak.

Eyvah, telefon çekmiyor!

İletişim insanların en önemli ihtiyacıdır. İnsanları diğer canlılardan farklı kılan şey konuşabilmeleri ve birbiriyle dil sayesinde iletişimde olmalarıdır. Cep telefonlarımız yanımda olmadığında iletişim kuramama sıkıntısı çekiyoruz. Telefon üzerinden iletişime öyle alıştık ki en ufak bir sinyal zayıflamasında bile paniğe kapılmaya başladı. Telefon çalışmadığında veya telefonu evde unuttuğumuzda ulaşılabilir olma özelliğimizi kaybediyoruz. İşte bu da bizi telaşlandırıyor. Ya bize ulaşamazlarsa? Önemli bir durum olursa ve bizi arayamazlarsa? Ailem beni ararsa ve telefonuma ulaşamayınca merak ederlerse? Bu ulaşamama hali de en az ulaşmamak kadar tedirgin ediyor. Ya istediğim kişiye ulaşamazsam? Cep telefonları sadece iletişim sağlamakla kalmayıp bilgi akışı da sağlıyor. İnternete bağlandığımız anda haberlere, sosyal medyaya ve istediğimiz herhangi bir bilgiye bir tıkla ulaşılabilir duruma geldik. Telefon olmadığında bilgiye anında ulaşma lüksümüz de sınırlanır ve bu bize stres yaşatır.

Müsait misin?

Önceleri “müsait olmak” diye bir kavram vardı. Belli saatlerde kimse sabit telefonlardan arayarak birbirini rahatsız etmezdi, hatta gece belli bir saatten sonra evden aramak ayıptı. Cep telefonlarının hayatımıza girmesiyle, aramalar ve mesajlaşmalar zaman tanımaz oldu. Arama yapmak için geç olsa bile mesaj atmak için saat sınırı ortadan kalktı. Aklına esen istediği saatte istediği kişiye mesaj yollamaya başladı. Müsait olma kavramı öylesine ortadan kalktı ki tanımadığımız iş yerleri bile istedikleri saatte bizi mobil telefonlarımızdan aramaya başladı. Bir de grup kurma yoluyla toplu halde mesajlaşma sistemi başladı. Evlerde, ailelerde, evliliklerde, çiftlerde özel zaman kavramı ortadan kalktı. Sofrada bile telefonumuza bakmaktan karşımızdakini dinleyemez hale geldik. Kısa süre içinde ilgimiz birbirimizden telefondaki dünyaya kaymaya başladı.

Ben lisedeyken cep telefonu yoktu, birbirimizi ev telefonundan arardık. Çok sevdiğim bir arkadaşım vardı, annesinden çok çekinirdim. Kadın telefonu her açışında “alo” deyişle sanki beni döverdi. “Efendim kızım?” deyişinde, “Neden bu saatte arıyorsun, bütün gün okulda beraber değil miydiniz, şimdi kızım ders çalışırken arayıp onun kafasını niye dağıtıyorsun?” gibi soğuk ve isteksiz anlamlar sezerdim. Ben de “Acaba müsait miydiniz?” deyip arkadaşımı telefona isteyinceye kadar oracıkta ruhumu teslim ederdim!



Sizde nomofobi var mı?

Haydi küçük bir test yapalım, siz de kendi durumunuzu değerlendirin. Şu sorulara vereceğiniz cevapların çoğu “Evet” ise sizde nomofobi yatkınlığı var demektir.



- Telefonum kapsama alanı dışındaysa huzursuz olurum.

Evet/Hayır

- İstediğim zaman telefonumu kullanamamak beni rahatsız eder. Evet/Hayır

- Uzun bir müddet telefonuma bakamadıysam telefona bakmak için yoğun istek duyarım. Evet/Hayır

- Telefonuma gelen mesajları takip ederken anlık konuşmalardan koparım. Evet/Hayır

- Sevdiğim birinin telefonuna ulaşamazsam tedirgin olurum. Evet/Hayır

- İnternet bağlantısı yoksa veya zayıfsa bağlantının sağlanıp sağlanmadığını sürekli kontrol ederim. Evet/Hayır

- Telefonumun pilinin bitmesi veya bitiyor olması beni strese sokar. Evet/Hayır



Şikâyetiniz mi var?

***Şikâyet etmek ile hakkını
aramak aynı şey değildir.***

Şikâyet etmeyi ne kadar da çok seviyoruz değil mi? Küçük ve önemsiz şeylerden ciddi işlere kadar hayatın her alanında şikâyet için bir menümüz hep var. Hava sıcak, hava soğuk, çocuğum yaramaz, trafik çok, hayat zor, öğretmen sinirli, yemek güzel olmamış, işim çok, vaktim az!..

Peki, siz bir gün içinde nelerden şikâyet edersiniz? Az mı söylenirsiniz, çok mu? Yoksa bir kenarda susup oturanlardan mısınız? Şikâyet ederken hep olumsuzluğa odaklanırsınız. Olumsuz gördüğümüz şeylerden rahatsız olup onları düzeltmek adına yaptığımız şikâyetlerle sınırlı kalmalıyız. Oysa çoğunlukla değiştiremeyeceğimizi bildiğimiz durumlardan da şikâyet ederiz. Bu da boşa kürek çekmektir. Şikâyet, yaptığımız rutin işlerden farklı değildir. Şikâyet etmeyi bir alışkanlık haline getiririz ve alışkanlıklarımızdan da kolay vazgeçmeyiz. Ve en kötüsü, şikâyet ettiğimiz durumları değiştirmek için genelde bir adım atmayız. Şikâyetin genelde üç boyutu vardır, insanlardan, olaylardan veya kendimizden şikâyet eder dururuz.

Şikâyetin özgeçmişi

İlk şikâyetimizi daha bebekken beden dilimizle etmeye başlarız. Karnımız açsa ve bizi doyurmakta geç kalındıysa, ağla-

mak şikâyet etmemiz için yeterlidir. “Açım ve henüz beni do-
yurmadınız, sizden şikâyetçiyim” diyerek bastığı bir feryat,
bebeğin etrafındakileri telaşlandırır. Böylece daha bebekken
şikâyet etmenin işe yarar bir şey olduğunu anlamış oluruz.
Bir iş bizim için yolunda gitmiyorsa bundan şikâyet edilme-
lidir. Konuşmayı öğrenir öğrenmez etrafımızdakileri, özelli-
le de –varsa- abi, abla ya da bir kardeşi şikâyet etmeye başla-
rız. “O benim oyuncağımı aldı” diyerek başlayan yakınmaları-
mızın karşısında başta anne olmak üzere etraftan hemen bir
hakem bulunur. Şikâyet ederek durumu düzelterek birini bu-
lacağımızı öğrenince buna alıştır, şikâyet etmeye devam ederiz.

Okul yılları başladığında ise işler genellikle tersine dö-
ner. Bu sefer öğretmen “Şikâyet etmek yok, aranızda çözün”
der. Böylece en zevk aldığımız şeylerden biri olan şikâyeti ra-
fa kaldırmak zorunda kalırız. Başımız gerçekten sıkışmadık-
ça, önemsiz konular için arkadaşlarımızı şikâyet etmememi-
zi isterler. Bu kurallara ısrarla uymayanlarımız ise arkadaş-
ları arasında “şikâyetçi” olarak kodlanır ve onlardan özenle
uzak durulur. Böylelikle, bugüne kadar çoğu derdimize der-
man olan şikâyet, işlevselliğini yitirmeye başlamış olur.

Şikâyet etmek ve hakkını aramak

Şikâyet etmekle hakkını aramak arasında bir fark oldu-
ğunu zamanla öğreniriz ya da öğrenemeyiz. Kişinin doğal
hakkı, haklı olduğu durumlarda bunun arkasında durma-
sıdır. Ama bunu başaramadığımızda susan ve ezilen tarafa
adımızı yazdırırız. Şikâyet etme davranışını yetişkinliğimi-
ze taşıdıysak ve tek sorun çözme yöntemi olarak bunu kul-
lanıyorsak sorunlarımız daha çözümsüz hale gelebilir. Buna
karşın nokta atışı olarak çözülmesi gereken durumları, ge-
rekli yere/kişiye şikâyetle bildirmek de olumlu ve yapıcı bir
davranıştır. Bunun için hazırlanmış duruma uygun şikâyet

dilekçelerini kullanmamak, hakkını aramamak da bir sorundur. Sürekli olarak ve neredeyse her şeyden şikâyet ediyorsak, karşımıza çıkan her sorun ya da canımızı sıkan her kişi hakkında “söylenme” adıyla andığımız olumsuz konuşmalar yaparız. Hayatından memnun olmayan, söylenmek için sebep arayan kişilere dönüşürüz. Bu da hem bizi, hem de etrafımızda bizi dinlemek zorunda olan kişileri oldukça yorar. Değiştiremeyeceğimiz şeyler için söylenmeyi bırakıp değişmesi bize bağlı olan şeylere odaklanırsak vaktimizi daha işlevsel kullanmış oluruz. Değişmesi mümkün olmayan şeyleri kabullenmeye başladığımızda zihinsel yükümüzde ve sinirlilik halimizde azalma olur. Çok sevdiğim anonim bir sözle bitirmek istiyorum: **“Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver.”**

Hayır diyemeyenler

***Yapmak istemediğimiz
bir şeye evet deyince kırılan
kendimiz oluruz.***

- Akşam yemeğe gidelim mi?
- Bilmem, olabilir, gelirim herhâlde.

Böyle bir konuşmadan sonra kaç kere telefonu kapatıp “Of, yine hayır diyemedim, aslında bu gece hem çok yorgundum hem de televizyonda en sevdiğim dizi vardı” diye hayıflandınız? Neden “hayır” diyemiyoruz? Çoğumuz istemediğimiz şeylere hayır demekte zorlanıyoruz. Hayır demenin ayıp olduğu inancı sanki küçüklüğümüzden beri içimize işlemiş. Daha çocukluktan başlayarak “evet” demeyi öğreniriz. “Evet” itaat kelimesidir, “hayır” kelimesi ise bir isyan ifadesiymiş gibi düşünülür. Bize, “Sen bana hayır mı dedin, ne kadar ayıp, çabuk odana!” denildiğinde, hayır demenin yanlış olduğu mesajı aklımıza kazınır. Bu anlayışa ve yanlış mesaja göre, “evet” diyenler iyi, “hayır” diyenler ise kötü ve saygısız çocuklardır. Toplumumuz ve geleneklerimiz “hayır” kelimesine karşı biraz hassastır. Örneğin misafir gittiğimiz bir evde, aç olmasak bile ev sahibinin ikramına hayır dememiz hoş karşılanmaz. Biri bizden bir şey rica esiyorsa, hayır demenin onu kırmak olacağını düşünebiliriz. Bu durumda başkasını kırmamak adına, yapmak istemediğimiz bir şeye

evet deriz ve kırılan kendimiz oluruz. Hayır demeyi başardığımız da olur ama yakınlarımız, “Senden bir kerecik bir şey istedim, ona da hayır dedin” diye sitem ederler. Sonra da o “hayır”ın dayanılmaz vicdan azabını yaşarız. “Hayır” demek te en çok zorlandıklarımız sevdiklerimiz ve bağımlılık hissettiklerimizdir. Çünkü bağımlılık oranı arttıkça teslimiyet oranı da artar.

Kimileri kimseye hayır diyemez ve bunun için sürekli kendine kızar. Kimileri, “Biliyorsun, ben sana hayır diyemem” diyerek yalnızca zaafı olanlara karşı kullanamaz bu sözcüğü. Kimileri ise her şeye ve herkese hayır diyerek kendini yorar. Hayır demeyi bilmediği için çevresi tarafından eleştirilenler olur. “Bir kere de hayır demeyi bil, ne istediğini söyle” diye azar işitenler...

Peki, bize hayır dendiğinde ne hissediyoruz? Eğer abartılı ve derin duygular hissediyorsak, egomuz zedeleniyorsa, hayır dediğimizde başkalarının da öyle düşüneceğini sanırız. O halde ne zaman hayır diyelim? Öncelikle, gerçekten bir şeyi istemediğimizde açık olalım. Başkası üzülmesin derken kendimizi yorduğumuzu fark edelim. Baştan hayır diyelim ve sonradan evet diyeceğiniz şeylere hayır demeyi huy hali ne getirmeyelim.

Hayırın türleri



“Yalancı hayırlarımız”

- Onu seviyor musun?
- Hayır
- Hani âşıktın?
- Aslında seviyorum ama ona kızgıyım.



“Hemen “evet”e dönüşen gerçekçi olmayan

hayırlarımız”

Bunları da en çok yakınlarımız bilir ve kullanır.

– Anne bu gece geç yatsam olur mu?

– Hayır.

– Ama lütfen, televizyonda en sevdiğim dizi var.

– Tamam.



“Evetlerden sonra gelen, geciken hayırlarımız”

– Akşam bize gelir misin?

– Evet (aslında gitmek istemez)

– Geliyorsun değil mi?

– Hayır, gelemiyorum, işim çıktı.



“Hayatı kolaylaştıran hayırlar”

Gerçekten istemediğimiz şeyleri kolayca ifade ettiğimiz hayırlarımız.



“Teslimiyetçi hayırlarımız”

“Hayır demekten dilim yoruldu, sonunda tamam dedim.”



“İnatçı hayırlar”

“O bir kere hayır dediyse hiç uğraşma, asla evet demez.”



Boş ver!

*Boş ver demek bazen
bir vazgeçişidir anlatır.*

“Boş ver!” iyi bir cümle midir yoksa kötü müdür? Bence söylendiği ortama göre anlamı tamamen değişen bir cümledir. Günlük dilde sıkça kullandığımız bu cümlenin üzerine çokça kafa yordum. Karşıma çok değişik halleri çıktı. Vazgeçmek istediğimizde de, bir şeye ne olursa olsun devam etmek istediğimizde de “boş ver” diyebiliriz.

“Boş ver” bazen bir vazgeçişidir anlatır. Uğraştığımız işten, bir kişiden, bir durumdan vazgeçtiğimizde kullanırız bu ifadeyi. Kimi zaman içinde gerçeklik ve gönüllülük barındırır. Bir kişiye veya bir duruma boş verdiğimizde bunu hakikaten gönülden söyleriz. Aklımız kalmadan vazgeçeriz. Hatta ısrarla bastırır, “gerçekten boş ver” diye fikrimizi gerek kendimize gerekse karşımızdakine savunuruz. Boş vermek için bazen kendimizi, bazen de karşımızdakini ikna etmemiz gerekir. Kırıldığımız zaman “boş ver” dediğimizde “kırıldım ama yapacak bir şey yok” demişizdir. Bu durumda “boş ver” cümlesi, genellikle kısık bir sesle çıkar ağızımızdan. Bunu söylerken içimizde bir sızı hissederiz, bu sızıyı karşımızdaki de hisseder. İşte bu, gönülsüz ama mecburiyet ve kırgınlıktan söylenmiş bir “boş ver”dir. Tam anlamıyla yarım ağız söylenmiştir. Bu tarzda söylenmiş “boş ver”lere genellikle beden dilimiz de eşlik eder. Yüz ifademiz, mimik-

lerimiz de gönülsüzlüğümüzü destekler. Dilimiz boş ver dese bile bedenimiz hiç de öyle söylememektedir. Bu durumda bu cümleyi ya kasıtlı olarak karşımızdakini üzme için kullanırız ya da karşımızdakinin bu “ boş ver”e karşı çıkmasını istiyoruzdur.

“Aa neden boş verecekmişim, sen hep bunu istemiyor muydun?” gibi bir caydırma bekleyişi içinde olanlar, bu ısrar karşısında hemen mutlu olur ve boş vermekten vazgeçerler. Zaten “boş ver” dememizin amacı karşı tarafın ısrar etmesini sağlamak değil midir? Kimi zaman bu cümleyi dilimiz söylemez, söyleyemez. Bir şeye kırılırız ve bu cümleyi yalnızca içimizden geçiririz. Bunu karşımızdaki belki anlar belki de anlamaz. Burada anlaşılacak çok da önemli değildir çünkü hakikaten içimiz yaralıdır ve konu her ne ise devam etmek istemeyiz. Mücadele etmekten yorulmuş ve boş vermişizdir artık. İşte bu tarz boş vermeleri biriktirdiğimizde umutsuzluk ve mutsuzluk gibi duygular baskın duygularımız haline gelir. Bence kolay kolay boş vermeyin. Bir de size sorununu, derdini açan birine iyilik olsun, moral olsun diye “boş ver” demeyin. Siz bunu belki teselli olarak söylerseniz ama karşıdaki genellikle bundan hoşlanmaz. Sorununu düşünmediğinizi, umursamadığınızı ve onu önemsemediğinizi düşünür.

Şimdi bir de “boş vermişlik” üzerine konuşalım. Siz canınızı sıkın şeylere gerçekten boş verin ama hayat tarzınız boş vermişlik olmasın derim!

Boş vermişlik

***Boş vermişlik kimileri için
arkasına hep sığınılabilir
bir kaçış yöntemidir.***

Gerektiği zaman boş verebilmek önemli bir meziyettir, demiştik. Ama dikkat etmek lazım; konu hep boş verme şekline dönerse sorun haline geliyor. Bu bir yaşam biçimi haline geldiğinde sıkıntı kaçınılmaz. Boş vermişlik kimileri için arkasına hep sığınılabilir bir kaçış yöntemidir. Bazıları ise bunu bir tutum olarak kullanır. Hem kendisini hem de karşısındaki bu tutumla zorlamayı başarır. Boş vermişlik, içinde aynı zamanda bol miktarda umursamazlık da barındırır. Kişi, konu her ne olursa olsun boş verir. Özensizdir, hiç düşünmeden, her şeyi boş vererek, taş üstüne taş koyma kaygısı olmadan yaşar. İşte ben en çok bu tarz yaşayan kişilerden korkarım. Boş vermişliği hayat tarzı olarak benimseyenler hayata katkıda bulunmaya çalışmazlar. Hayata bir çivi çakmaya niyetleri yoktur. Hayatındaki ve çevresindeki olumsuz olaylara karşı mücadele etme, düzeltme kaygısı yoktur onların. “Böyle gelmiş böyle gider” inancına sahiptirler. Hatta bunun bir adım ötesi “Dünyayı ben mi kurtaracağım?” anlayışıdır. Hep başkalarından beklerler, sorumluluk alma adına bir adım dahi atmazlar.

Boş verebilmek bir yetenek gibi gelişir. Dengede ve yerinde gösterdiğimiz boş verme davranışı bizi rahatlatırken, gaza fazla basıp her şeye boş vermeye başladığımızda duvara tos-

larız. Boş vermek bazı durumlarda insana gerçekten iyi gelir ve hayatın akışını kolaylaştırır ama hep boş vermek olduğumuz yerde saymamıza neden olur. Hiç boş veremediğimizde nasıl takılı kalıp ilerlememiz mümkün olmazsa gerektiğinden fazla boş verince de boşlukta savruluruz.

İnsan neden boş vermeyi seçer? Ya da bazen epeyce çabaladıktan sonra boş verir. Bu eyleme eşlik eden duygu çaresizlik duygusudur. Kişi herhangi bir konunun çözümü hakkında uzunca bir süre denemiştir ama başaramamıştır. Bir şeyleri değiştirebileceği inancı kaybolmuştur. Burada müdahale edilmesi gereken duygular çaresizlik ve ümitsizliktir. Kişi bu duygulardan arındığında boş verme eylemi tekrardan mücadele ve çabaya dönüşür.

Boş vermiş kişilerle yaşamak

Boş vermiş kişilerin yakınlarının işi de zordur. Siz onun için çabalarasınız ama o kendi adına hiçbir şey yapmaz. Özellikle gençler ergenlik döneminde bu ruh haline girerek zaman zaman ailelerini çileden çıkarabilir. Aileler çocukları için en iyisini sağlamaya çalışırken gençler ergenlik dönemlerinde umursamaz bir tavır sergileyebilir. Genellikle geçici olan bu dönemde sağlıklı iletişimle boş vermişlik kalıcı bir davranış şekline dönüşmeden atlatılabilir. İş ortamında da bu kişilerle çalışmak hayli zorlayıcıdır. Siz ne kadar üzerinize düşeni yapsanız da iş arkadaşınız işlerini boş veriyorsa çileden çıkarsınız. Eşler arasında da hayli önemli bir sorundur. Eşlerden biri ilişkiye ve ilişkideki sorunlara sürekli boş vermiş bir tutumla yaklaşıyorsa sağlıklı iletişim kurmak zorlaşır, sorunlar kördüğüm haline gelir. Boş verenlerle dikiş tutturmak hayli zordur. Onlarla yaşayan çalışanların psikolojisi ise işte bu sebepten dolayı hayli yorgundur.



– Karın sana çok kızdı, yemeğe gelmeyeceğini haber bile vermemişsin!

– Boş ver, bir şey olmaz, birazdan unuttur.

– Bir gönlünü alsan iyi olurdu bence!

– Boş ver dedim ya, o önce böyle kızar sonra sakinleşir.

– Yine de kadın haklı, bak merak etmiş seni!

– Yahu, boş ver dedim ya, niye uzatıyorsun, ben çoktan boş verdim bu işlere, hiç takmıyorum, böylece o da boş vermeyi öğreniyor, nasılsa kızsada bir şey değişmeyecek, ben böyleyim!



Empati yaptım ama yine de ben haklıyım!

***Sorun çıkaran değil,
sorun çözen bireylere
ihtiyacımız var.***

Empati kelimesinin tanımını hepimiz çok iyi biliyoruz. Minicik ilkokul öğrencilerine bile sorsanız size empatinin duygusal ve düşünsel olarak kendini başkasının yerine koyup, karşıdakini anlamaya çalışmak olduğu açıklamasını yapar. Ne var ki tanımını çok iyi bildiğimiz empatiyi beceri olarak kullanmak konusunda çoğunlukla sınıfta kalıyoruz. Empatinin anlamını bilmek, kusursuz tarifini yapabilmek o beceriye sahip olduğumuz anlamına gelmiyor. Kaç kişi empatiyi gerçekten bir beceri olarak kullanabiliyor? Bu sayının çok az olduğunu etrafımızı gözlemleyerek fark edebiliriz. Empati yaptığını söylese de yine de haklılık peşinde olan insanlar var. Gerçekten bu beceriye sahip olanlara ise “empat” denmektedir.

Haklı ve haksızı ayırmak için empati yapıyorsanız çok yanılıyorsunuz. Empati haklı ve haksız ayrımı yapmak için kullanılan bir beceri değildir. Bu yanlış anlaşılmayı düzeltmekte fayda var diye düşünüyorum. Bazen kendi haklılığını kanıtlamak için “*empati yaptım, kendimi onun yerine koydum, onun penceresinden baktım ama yine de ben haklıyım*” diyenlerle karşılaşırız. Empati becerisi kazandığımızda, haklılık davasından vazgeçip olaya bir de karşıdakinin gözleriyle bakmayı öğreniriz. Birini anlamak istediğimizi, onun ayak-

kabıllarını giyip yürümek istediğimizi söylesek de onun ayak-kabıllarını giydiğimizde bizim ayağımızı sıkıyorsa hemen çıkarmak istiyoruz. Empatiyi daha başlarken bitiriyoruz. Düşünceleri ve duyguları bize uygun olmayan kişileri anlamaya tahammülümüz yok. Aslında derinden anlamaya çalışmıyoruz. Empatiyi hızlıca bir maske gibi giyip, yine aynı hızla çıkarıyoruz. Bu sebeple de bir beceriye dönüştüremiyoruz. Empati becerisi aslında hayata bir bakış tarzı, bir yaşam biçimi olmalıdır. Bir anlık takıp çıkarılan bir gözlüğe değil, daima bakışımızı aydınlatan bir ışığa benzemelidir.

Empatinin dozu

Kimi ileri seviyede, kimi başlangıç aşamasında bir empati becerisine sahipken kiminde de bu beceri maalesef hiç gelişmiyor. Dünyanın merkezinde yalnızca kendisi olan, başkalarıyla ilişkileri zayıf olan kişiler empati yoksunu olabiliyorlar. Karşılarındakinin duygu ve düşüncesini okumak için asla çaba sarf etmiyorlar. Özellikle sevgi dolu ailelerde büyümeyen, yeterince sevilmeyen kişiler başkalarını anlamakta sıkıntı yaşıyorlar. “İstediğim gibi davranırım, üzülmesi de umurumda değil” deyip geçen insanda empati becerisi aramak boşunadır. Sonuçta başkalarının duygu ve düşüncesi onun umurunda değilse fazlasıyla zalim davranabilir. Yanlış işler yapan birine de sınırsız empati gösterin demiyorum ama onu suça iten nedenleri de görmek gerekir. Empati haksız anlayış göstermek değil, davranışının sebebini anlamaya çalışmaktır. Her şeyin fazlası gibi aşırı empati kurmak da zarar verebilir. Kimileri başkalarının duygu ve düşüncelerine aşırı bir duygusallıkla yaklaşır. Bunlar hassas, dış dünyadaki olaylardan aşırı etkilenen kişilerdir. Empati yaparken bu denge iyi korunmalıdır. Duygusal olarak iyi bir okuryazar olan kişi empatiyi beceri olarak kullanır ve dozunu da ayarlayabilir. Dozunu iyi ayarladığımızda

ilişkilerimiz gelişir. Sorun çözme kapasitemiz artar, sorun çıkaran değil sorun çözen bir birey olabiliriz.



– Lütfen kendini bir kez olsun benim yerime koyar mısın? Sen benim yerimde olsan ne yapardın? Böyle davranmaz mıydın?

– Kendimi senin yerine koyuyorum ama ben öyle davranmazdım. Olmuyor ya, şu empati denen şeyi ben beceremiyorum. Kendimi senin yerine koyuyorum, tam senin pencerenden bakmaya başlarken panjur birden iniyor ve ben yine kendi penceremden bakmaya başlıyorum!



Alışmış mı kudurmuş mu?

*Ya çok çabuk alışıyoruz
ya da yıllar geçiyor ama
alışamıyoruz.*

“Alışmış kudurmuştan beterdur” atasözünü sanırım ilk defa ilkokulda duymuştum. Hiçbir anlam verememiştim. Hatta kudurmuş birinden daha kötü nasıl olunabilir diye merak etmiştim. Büyüdükçe alışkanlıklar edinmeye başladım. Alışkanlıkların hem iyi hem de kötü taraflarını keşfettim. Alışmanın ne demek olduğunu yaşayarak öğrenince tabii bu atasözüne hak verdim. Alışmanın iki yüzü var. Ya çok çabuk alışıyoruz ya da yıllar geçiyor ama alışamıyoruz. Aynı şekilde birbirimize de ya alışıyoruz ya da alışmadan yılları tüketiyoruz. Birbirimizin alışkanlıklarına da saygı göstermeyi öğreniyoruz ya da öğrenemeyip sinirleniyoruz.

“Alıştım ben senin bu şakalarına, artık umursamıyorum” da diyebiliriz, “Yıllar oldu alışmadım ben senin bu şakalarına, hâlâ kızıyorum” da diyebiliriz. Yıllarca evli kalıp birbirlerine alışmayan çiftler var. Aynı şekilde evlatlarının huylarını kabullenemeyip davranışlarına alışmayan ebeveynler var. Hem kendi alışkanlıklarımıza hem de yakınlarımızın alışkanlıklarına sinirlenebiliyoruz. Çabuk alışıyoruz ama alışkanlıklarımızdan ne kadar da zor vazgeçiyoruz. İnsanın en önemli özelliklerinden biri adapte olabilmesi yani uyum sağlayabilmesidir. Ancak alışırken çabuk geçen sü-

re, bir alışkanlıktan vazgeçmek istediğimizde son derece yavaş işliyor. Çoğu alışkanlığımızı ergenliğin sonuna kadar edinmiş olsak da hayatımızın her döneminde yeni alışkanlıklar edinme ihtimalimiz vardır. Daha geç yaşlarda edindiğimiz alışkanlıklar genellikle çevremiz tarafından tepki görür. “Eski köye yeni adetler getirme” diye azar ıstırız. Ya da “Bunun böyle alışkanlıkları yoktu nereden çıktı şimdi?” diye söylenirler bize.

Nasıl alışıyoruz?

Herkesin hem kötü hem de iyi alışkanlıkları vardır. Bazı alışkanlıklarımız bizi olumlu etkileyip hayatımızı düzene sokarken bazıları da bizi zora sokar. Bazen bir davranışı bilerek ve isteyerek alışkanlık haline getiririz. Bunlar çoğunlukla ailemizin ve çevremizin de desteklediği davranışlardır. Bu alışkanlığı edinmemiz için adeta bizi teşvik ederler. Ebeveynler çocukta hedef davranışın alışkanlık haline gelmesi için bu davranış her gerçekleştiğinde pekiştirici sözler söyler veya ödül verirler. Kimi zaman ise bir davranışı biz hiç fark etmeden alışkanlık haline getiriveririz. “Sen böyle konuşmazdın, nereden alıştın böyle konuşmaya?” sorusunun cevabı yoktur. Bir davranış kalıbı edinmişizdir ve bu süreklilik kazanmıştır. Bunun süreci ise belirsizdir. Çocuğumuzun, sevdiklerimizin, eşimizin belli davranışları alışkanlık haline getirmesi için uğraşırız. İstemediğimiz alışkanlıklardan vazgeçmeleri için ise savaş veririz.

İstemediklerimize de alışıyoruz

Alışılan davranış uygunsa sorun yoktur. Ama sorun şu ki istemediklerimize de alışıyoruz. Alışkanlıklarımızdan vazgeçemiyoruz. En kötüsü de onlara alışmaya alışıyoruz. Alışkan-

lıklarımıza karşı savunucu oluyoruz. “Bu benim alışkanlığım, bırakamam” diyerek direniyoruz. Bu yazıdan sonra alışkanlıklarınızı gözden geçirmenizi tavsiye ederim. Sizin hangi alışkanlıklarınız var? Ne kadarı iyi, ne kadarı kötü? İstemediğiniz alışkanlıklarınızdan kurtulmayı denediniz mi? Bir davranışı alışkanlık haline getirmek ister misiniz? Hangisi daha zor geliyor? Alışmış olmak mı yoksa kudurmuş olmak mı daha iyi, bunun kararını size bırakıyorum. Ben cevabımı başında söylemiştim. Bu soruları cevaplayınca umarım siz de kendinize uygun cevabı bulursunuz.



Fıkra

Nasreddin Hoca bir gün pazara giderken yanına en sevdiği eşeğini almış. Karısına da çıkarken seslenmiş, “Hanım, eşeği satmaya gidiyorum” demiş. Karısı çok şaşırmış, “Ama o senin en sevdiğin, yıllardır alıştığın eşeğin, nasıl satacaksın ki onu?” diye sormuş. Nasreddin Hoca gülümsemiş, “Merak etme, ona öyle yüksek bir fiyat isteyeceğim ki kimse almak istemeyecek” demiş.



Mükemmel(mi)siniz (?)

Mükemmelin peşinde misiniz?

Sıklıkla kafamı kurcalayan sorulardan biri de “Mükemmel diye bir şey var mıdır?” sorusudur. Açıkçası bana göre mükemmel diye bir şey yoktur. Mükemmellik insanın kafasında yarattığı, ne kadar yol alınsa da varılamayan bir noktadır. Dolayısıyla mükemmel bir birey de yoktur desem mükemmellik peşinde koşanları kızdırmış olur muyum? Ya da hayal kırıklığına uğratar mıyım, bilemiyorum.

Aramızda “mükemmeliyetçi” dediğimiz kişilerden bolca var. Bu kişilerin böyle olmasının sebeplerinden biri genellikle anne-baba tutumlarıdır. Bu durumda ailenin beklentisi çocuğun kapasitesine göre değil hayallerindeki çocuğa göredir. Ailesine sürekli kendini beğendirmek durumunda hisseden çocuk da hedef olarak mükemmeli seçer. Sevilmek için mükemmel olma zorunluluğunu hisseder. Eğer ailede böyle bir tutum yoksa ve buna rağmen mükemmele kilitleniyorsa, çocuk bu takıntıyı kendiliğinden geliştirmiş de olabilir. Bu durumda en etkili yöntem çocuğun kusursuz olmak yerine elinden gelenin en iyisini yapmaya odaklanmasını sağlamaktır. Hataları olağan karşılamak, kendi hatalarımızdan örnek vermek ve hatalara takılı kalmak yerine hatalardan ders çıkarmayı öğretmek bu tutumu kırmak için etkilidir. Bu kişiler elinden gelenin en iyisine razı olmazlar ve hatta bunun değerini de bilmezler. İyi

bir şey yaptıklarında bunu şansa, kötü bir şey yaptıklarında ise kendi yetersizliklerine yorarlar. Ulaşılması mümkün olmayan hedefler koyarlar. Bu hedeflere ulaşmaya çalışırken yaptıkları işi defalarca yapar, siler, bozar ve yeniden yaparlar. Bu sebeple zamanlama sorunu yaşayabilirler. İşlerini olması gerekenden daha uzun zaman içinde bitirebilirler çünkü mükemmeli ararken çok zaman kaybederler. Fazla ayrıntıcıdır- lar, ayrıntılarda boğuldukları için işleri uzun sürer. İşlerinde başkalarından yardım almayı sevmezler çünkü kimse onlar kadar titiz değildir. Başkasının yaptığı işe güvenmezler ve bu sebeple yüklerini paylaşmak yerine kendileri üstlenirler. Hatalarını hemen görürler ve onlara takılı kalırlar. Başarılarını ise es geçer, olağan sayarlar. Zayıflıklarına odaklanıp güçlü yanlarını unuturlar. Eleştiriye karşı ise bir hayli duyarlıdır- lar. Eleştirilmekten hoşlanmazlar ama bir eleştiri aldılarsa da hatalarını düzeltene kadar işin peşini bırakmazlar. Özeleştiri- leri ise genelde yapıcı değil yıkıcı olur.

İşine özenmek ve yapabileceğinin en iyisini istemenin nesi kötü? Bunda hiç sorun yok. Keşke herkes elindeki en küçük işten en büyük işe kadar işini yaparken elinden gelenin en iyisini yapsa! Zaten bence esas sorunumuz bu! Elimizdeki iş- ten ya kaytarıyoruz ya da mükemmel olma takıntısına sapla- nıp gereğinden fazla emek ve vakit harcıyoruz. Dengeyi bula- bilirsek işler daha kolaylaşıyor. Ortaya koyduğumuz iş iyi ol- sun ama tek kriterimiz hayalimizde yarattığımız bir mükem- melliğe odaklı olursa yaptığımız işten zevk almayı unuttur, onu çileye dönüştürebiliriz.

Bir gün farkına varırız ki mükemmeli ararken kendimi- zi kaybetmişiz. Çocuğumuza mükemmel için baskı yapar- ken çocukla ilişkimizi bozmuşuz. Elimizden gelenin en iyisi- ni yapmak hedefimiz olsun ama mükemmellik takıntımız ol- masın!

Hangi tür mükemmellik?

Kimi “kendisinden” mükemmellik bekler. Mükemmellik takıntısı ben-merkezcidir. Kendini yorar. İşi gücü kendisiyledir. Kendi başarılarıyla ilgili onu ikna edemezsiniz. Eleştiri okları kendini vurur. Kiminin mükemmellik takıntısı çevre odaklıdır. İş arkadaşından, eşinden ya da çocuğundan mükemmel olmasını bekler. Çevresini yorar, kimse onunla çalışmak istemez çünkü kimsenin yaptığı işi beğenmez, çevresine baskı kurar. Kimi ise hem kendisine hem çevresine rahat vermez. Hayatın her alanında mükemmel olmak ister ve yakınlarından da aynı performansı bekler. Siz bunlardan biri misiniz? Eğer öyle olduğunuzu düşünüyorsanız, işleri biraz olurluna bırakın, kafanızda yarattığınız mükemmel çemberinden çıkın, bir de hayatı öyle deneyimleyin derim. Eğer çevrenize bu baskıyı yaptığınızı düşünüyorsanız, onları da başka gözlerle değerlendirin, baskıyı kaldırın. Baskı kalkınca ilişkiler düzelecektir.

Tabula rasa

Hepimiz tertemiz bir zihinle doğarız.

Dünyaya sıfır bir zihinle geldiğimize inanıyorum. John Locke'un terimi "tabula rasa" da bunu anlatır. John Locke önemli bir İngiliz düşünürüdür. Aydınlanma ve akıl çağının öncüsüdür. Ona göre zihnimiz dünyaya geldiğinde "boş bir levhadır" (tabula rasa) ve esas olan yaşadığımız deneyimlerdir. Yaşarken kendi boş tahtamızın yazarı oluyoruz. Yaşadıklarımızı kaydediyor ve öğrendiklerimizden kendimize bir repertuar hazırlıyoruz. Bazen gerçekleri kaydediyoruz, bazen bizim gerçeklerimizi bazen de başkalarının deneyimlerini kendi sayfamıza yazıyoruz. Ben de insan zihninin doğduğunda beyaz bir sayfa olduğuna ve tüm bilgilerini yaşadıklarıyla elde ettiğine inanıyorum. Huy gelişimini markete gidip alışveriş sepeti doldurmaya benzetiyorum. Market alışverişi genelde çocukluk dönemimizde gerçekleşiyor. Gençlik ve yetişkinlikte ise bu stoklardan faydalaniyoruz. Nasıl mı?

Çocukluk döneminde markete bir uğruyoruz ve alışveriş sepetine bir şeyler dolduruyoruz. Bazen ihtiyaç duyduğumuz malzemeleri alırken bazen zararlı yiyecekleri de sepete atıyoruz. Bazen ihtiyacımızın önemli bir kısmını dolduruyoruz, bazen de sepetimiz boş kalabiliyor. Kimi zaman sepetin önemli bir kısmını yararlı yiyeceklerle doldururken kimi zaman da sepet zararlı şeylerden oluşuyor. Yıllar geçip büyüdüğümüzde kendimizi marketten eve gelmiş, sepeti boşal-

tırken buluyoruz. Neleri gerektiği kadar almışız, neleri ihtiyacımızdan fazla almışız, neleri almayı unutmuşuz ya da neleri almaya gücümüz yetmemiş, bunu görüyoruz.

Sizin içinize bakalım. Yaşam marketinden neler almışsınız bir görelim!

– Özgüven?
 – Almışım, yeteri kadar var.
 – Duygular?
 – Fazla çeşit almamışım. Acı-tatlı almışım, o kadar; fazlası yok.

– Özgürlük?
 – Var, var, bolca doldurmuşum.
 – Düşünceler?
 – Sepete bir miktar atmışım, kalitelisi de var, bozulmuş olanları da var.

– Takıntılar?
 – Hiç fark etmeden onlardan da atmışım sepete.
 – Heyecan?
 – Bulamadım, koymamışım sanırım.
 – Öfke?
 – Bir koli koymuşum, ihtiyacımdan fazlası olmuş.
 – Sevgi?
 – Var, bolca almışım, etrafa bile dağıtabiliyorum.
 – Mükemmeliyetçilik
 – Çok az almışım, iyi ki az almışım, çok alanlar bayağı zorlanıyor.

– Kaygı?
 – Maalesef ondan da ihtiyacımdan fazla almışım, koyacak yer bulamıyorum.

– Peki, nereye yerleştireceksiniz bu kadar şeyi?
 – Ne yapalım artık bir kısmını bilinçaltımın kilerine kaldıracağım!

Üzgünüm

*Üzüntüler, üzüldüm
deyince geçmiyor.*

Hayatta hiç üzülmemiş bir kişi var mıdır? Hayır, çok net söyleyebilirim ki yoktur. Ama az üzülmüş veya çok üzülmüş kimseler vardır. Derecesi durumdan duruma değişse de herkes üzüntüyü bir nebze olsun tatmıştır. İnsanı ciddi anlamda üzen şeyler olduğu gibi gereksiz yere üzen şeyler de oldukça fazladır. Bazı üzüntülerden etkilenmemek mümkün değilken çoğu üzüntümüze sınır çekmek mümkündür. Yani “boşuna” üzüldüğümüz şeyleri elemek elimizde! Kimileri üzüntülerini sır gibi saklar, kimileri ise onları anlatmaya doyamaz. Küçükken üzülmenin zayıflık olduğu öğretilen kişiler zayıflığı ortaya çıkar diye üzüntülerini paylaşmak istemez.

Üzüntülerimiz sadece bizi yıpratmaz, sevdiklerimizin üzüntülerini de zaman zaman yüreğimizde taşıırız. Bu durumu abartan kişiler ise birer “üzüntü hamalı” olarak gezinirler. Hatta bazı kişiler üzüntüden beslenirler ve özellikle üzüntülü olaylara odaklanırlar. Hiç üzülmediğini söyleyen ya da gerçekten üzücü olan olaylara acımasızca bir tavır sergileyen kişiler de en az abartılı şekilde üzülenler kadar sorunludur.

Üzüldüğünüzü fark eder misiniz?

Bazen üzülrüz ama üzüldüğümüzü fark etmeyiz. Ara-

dan yıllar geçer, eskiye dönüp baktığınızda “Ben zamanında ne kadar çok üzülmüşüm” dersiniz. O zamanlar üzüntüleri hep içimizdeki çöp kovaasına atmışsızdır ama içimizde çöp öğütücü bulunmadığından onlar hâlâ orada bir yerde saklı duruyordur. Kimi zaman “Üzülmedim ki” diye geçiririz ama aslında içten içe üzülmüyoruzdur. İnatçı ve çocuksu bir gurur üzüldüğümüzü söylememize engel olur. Çocukken de düştüğümüzde gururla yerden kalkıp “Acımadı ki” derdik ama aslında acımişti, bunu içten içe bilirdik. Zaman zaman “Üzül-dün mü?” diye soranlara “Üzülmedim” diyerek doğru cevapları geçiririz ama üzüldüğümüzün farkında değilizdir. Bizi üzen bazı şeyleri kanıksadığımız için üzüntümüze de farkına varmadan alışırız.

Depresyon sadece üzüntü demek değildir.

Her üzüntüye “depresyon” deme alışkanlığımız var. Hem kendimizin hem de çevremizdekilerin üzüntülerine halk arasında sıklıkla depresyon tanısı konuyor. Öyle ki “Depresyondayım” kelimesi günlük dilde de çok sık kullanılmaya başladı. Depresyon anlık veya haftalık iç sıkıntılarını, günlük üzüntüleri anlatan bir durum değildir. Belirtileri en az altı ay süreli olup kişinin günlük yaşam işlevselliğini de bozan bir olgudur. Bu sebeple sıklıkla “O depresyonda” veya “Ben depresyondayım” teşhisi koymaktan kaçınınız.

Üzüntülerle nasıl baş ederiz?

Üzüntüyle etkin baş etme yöntemleri olduğu gibi işlevsel olmayan hatta daha çok sıkılmanıza neden olan başa çıkma yöntemleri de kullanıyor olabiliriz. Öncelikle şunu söylemeliyim ki her insanın kendini onarabilecek bir terapist yanı vardır. Kendimizi en iyi biz tanırız ve bizi üzen şeylere karşı en

iyi hangi yöntemin işlediğini az çok biliriz. Ancak kendimize kötü terapistlik yapıyorsak, üzüntümüzden kurtulmaya çalışırken onu daha da beter hale getirmemiz mümkündür. Bizi üzen şey, kişi veya kişilerse öncelikle hayatımızda onlara net bir sınır çizmemiz gerekir. Hayatımızdan çıkarıp atamayacağımız kişilerse onların varlığını kabul edip daha sonra da onlara karşı kendimizi koruma kalkanına alabiliriz. Bizi üzen durum yaşadığımız olaylarsa, olayları değiştiremeyiz ama yaşadıklarımıza verdiğimiz tepkileri değiştirmeyi öğrenebiliriz.

Empati yapmak ne kadar iyi bir davranış olursa olsun eğer aşırı empati yapıyorsanız buna da dikkat etmenizi öneririm. Tabii ki başkalarının sorunlarını paylaşmak ve onlar için üzölmek doğal bir duygudur ama bazen kendimizi durumu abartmış ve başkalarının sorunlarına onlardan daha çok üzölürken bulabiliriz. Burada doğru yerde fren yapmayı öğrenmek önemlidir. Mirkelam şarkısında “Geçip giden zamanları bir yerlerde bulsam, sonra üzölsem, üzöldüğöme üzölsem...” diyor. Ben de sonradan üzöldüğönüze üzöleceğiniz şeyleri hayatınızdan şimdi elemeyi deneyin diyorum.

Özgüvenli misiniz?

*Özgüveninizi zedeleyen
yakınlarınız var mı?*

Özgüven, küçükten büyüğe her insanın sahip olmak istediği bir özelliktir. Kişinin kendisini nasıl gördüğünü, duygu ve düşüncelerini nasıl değerlendirdiğini ama en çok da kendine verdiği değeri anlatır. Herkes özgüven sahibi olmak ister, çocuğu da özgüven sahibi bir çocuk olsun diye uğraşır. Özgüvenli olmak bir meziyet olarak ifade edilirken özgüven düşüklüğü ise can sıkıcı bir meseledir. Aslında özgüven yakın zamanlarda ilgi duyulan ve önemsenen bir özellik haline geldi. Eskiden özgüvenli çocuklar tercih edilmez, bu özelliğe sahip çocuklar “bilmiş, şımarık” olarak adlandırılırlardı. Tabii burada özgüven ve aşırı özgüvenli davranmak arasında ince bir çizgi var, bunu da belirtmeliyim. Özgüven eksikliği ne kadar sorun yaratan bir durumsa, aşırı özgüvenli davranmak da o kadar sorunlu olabilir. Bir de aşırı özgüvenli davranıp iç dünyasında özgüvenin kırıntısı bile olmayan kişiler vardır. O zaman özgüven bir davranış mı yoksa bir duygu durumu mu? Cevabım ikisi de! Hem özgüven duymalısınız hem de bunu doğru orantıda davranışlarınıza yansıtmalısınız. Şunu biliyor muydunuz? Dışarıdan davranışlarına bakıp “Özgüveni ne kadar yüksek” dediğimiz çoğu kişinin iç dünyasında özgüvensiz bir kişilik yatıyor olabilir. Yaşam deneyimlerimiz ve yakın ilişki içinde olduğumuz kişiler de özgüvenimizi etkiler. Bize değer veren, benli-

ğımızle ilgili olumlu mesaj veren kişiler küçüklükten itibaren kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Siz de yakın çevrenizi bir inceleyin derim. Özgüveninizi zedeleyen yakınlarınız var mı? Varsa ve siz bunun farkındaysanız, bunun için ne yapıyorsunuz? Ya da şimdi dikkatlice düşünürseniz, farkına varmadığınız ama davranışlarıyla özgüveninizi zedeleyen biri(leri) var mı? Varlığına değer verilmeyen, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yok sayılan, aşağılanan kişiler kendilerini kötü hisseder. Başkalarının gözünde kendi varlığına değer verilmediğini görünce kendi iç dünyasında da özgüveni düşebilir. Bizi destekleyen, sırtımızı sıvazlayan ama gereksiz yere de egomuzu şişirmeyen ebeveynlerle büyüdüğümüzde özgüvenli olma şansımız artıyor. Kişinin ego-su gerçekçi olmayan bir şekilde şişirildiğinde, özgüveni de içi boş bir balon gibi şişiyor. Sonra da en ufak bir kazada özgüvende aşırı düşüş yaşanıyor. Bunu da her zaman dikkate almak lazım!

Özgüven sonradan kazanılır mı?

Bir iyi haberim var, evet özgüven kazanılan ve geliştirilen bir şeydir. Fakat bir de kötü haberim var, özgüven aynı zamanda kaybedilen de bir şeydir! Öncelikle şunu söylemeliyim ki içi boş, şişirilmiş, “Ben süperim” gibi sözlerle özgüven kazanılmıyor. Kendimize bunu defalarca söylesek de içselleştirmezsek etkisi çok kısa olur. Özgüven boş ümitlerle, hayallerle artmıyor. Aksine bu şekilde yükseltilen özgüvenler bir müddet sonra yere çakılıyor. Özgüven kazanmak için kendimizi çok iyi tanımalıyız. Özellikle iyi ve olumlu yanlarımıza odaklanmamız gerekir. Kendimizi tanımaya vakit harcadığımızda çok büyük bir özellik bulacağız demiyorum ama küçük bile olsa iyi bir özelliğimize odaklanmak yeterli olacaktır. Daha sonra bu iyi yanımızı ortaya çıkarmak, onu göster-

mek için çaba göstermemiz gerek! Bu yanımız resim yapmak, spor yapmak, organizasyon yeteneği vb şeyler olabilir. Hangisi olursa olsun, bu özelliğimizin üzerine pratik yapmalıyız. Aynı şey çocuklarımızın özgüvenini geliştirmek için de önemlidir. Dikkat edin, biz hep çocukların olumsuz yanına odaklanıp onu değiştirmeye çalışırken çocuklarımızın iyi yaptığı şeyleri atlıyoruz. En önemlisi de bize kendimizi kötü hissettiren, benlik değerimizi düşüren kişilerden uzak durmaktır. Eğer siz de bunu farkında olmadan bir sevdiğinize yapıyorsanız, lütfen farkındalık kazanın, yapmayın. Önce siz kendinize güvenin, güveniniz özünüzden destekli olsun. Kendi içinde barışık, kendine güvenli olan insan başkalarının gözünde de sağlam temeller üzerinde yükselir.

İletişim ve ilişkilere dair ∞

İletişim bozuklukları, sık sık yakın ilişki sorunları yaratmaktadır. Kendisiyle ilişkisinde sorunu olan bireylerin iletişimleri daha da sorunlu olabilmektedir. Hiçbir insan iletişim dışı kalamaz. İnsan, varlığını anlamlandırırken başka birine gerek duyar. İletişim kaçınılmazdır. Ancak iletişim sorunları kaçınılabılır, onarılabılır sorunlardır. İnsan ve ilişkilerine mercek tuttuğumuzda ilişki sorunlarına neden olabilen, ilişkileri ağırlaştıran iletişim hatalarını bulmak mümkündür. İletişim sorunları onarıldığında ilişkilerde tamirat ve bakım yapılmış olur. İlişkiler de eskir, yıpranır ve zaman zaman bakım ister. İlişkilerimize bu özeni göstermediğimizde arıza çıkmaya başlar. İnsan dediğimiz zaman iletişim, iletişim dediğimiz zaman ilişkiler başlar. Bu bölümde de insanın ilişkilerine odaklandım. Bakalım, iletişim hataları bizi nerelere götürüyor?

İlişkilerde varsayımlar

Varsaymanın anahtar kelimesi “sanırım”dır.

“Sanırım beni sevmiyor.”

“Sanırım sen beni anlamıyorsun.”

“Beni düşündüğünü sanmıyorum.”

“Konuşmasından anladım, bana kızgındı.”

Yukarıdaki cümlelerin ortak özelliği nedir diye incelersek hepsinin altında bir varsayım vardır. Bir şeyi varsaymak doğruluğundan emin olmadan doğruymuş gibi davranmayı getirir. Varsayımın anahtar kelimesi ise “sanırım”dır. Ancak sanıyorsak emin değilizdir, tahmin yürütüyoruzdur. İlişkilerimizde en sık yaptığımız hatalardan biri de varsayımlar üzerine hareket etmektir. Bunu birbirimize çok sık yaparız. Karşımızdaki-
nin cümlesinin altına bir alt yazı yazıp kendimizce yorumlarız.

“Demek istedi ki” Formülü

Alt yazının anahtar kelimesi ise “demek istedi ki”dir. “Bana artık buraya gelme demek istedi”, “Beni arama demek istedi” gibi cümlelerde kesin olmayan yargılar vardır. Burada bize direkt olarak söylenmeyen şeyleri bir matematik problemi çözer gibi “demek istedi ki” formülünü kullanarak çözmeye çalışırız. Aslında en sağlıklı iletişim anlamadığımızda sormaktır. “Sen bana bunu mu demek istedin?” veya “Se-

ni doğru anladığımdan emin değilim, biraz daha açıklar mısın?” demek iletişimde açıklık kazandırır. Sormadan, anlamadan, emin olmadan davranıyoruz. Daha sonra olay bizim yorumladığımızdan farklı çıkarsa “Ama ben öyle sanmıştım” açıklamasına sığınıyoruz. O zaman “sanma sor” formülünü kullanmak daha işlevsel olacaktır.

Akıl okuma yeteneğimiz nasıl işler?

Doğuştan akıl okuma yeteneğine sahip olduğumuzu düşünüyoruz. Bir şey hissediyoruz, düşünüyoruz ve karşımızdakinin de bu duyguları hissettiğini veya tam tersi onların da bizim düşüncelerimizi okuduğunu varsayıyoruz. Daha sonra olayları senaryolaştırıyoruz. Karşımızdakinin aklımızdan geçenini okuduğundan emin olduğumuz için onun bizi anlamamış olmasına ihtimal vermiyoruz. “Suratımdan nasıl anlamadın ki, sana kızgındım. Anladın da anlamamış gibi yaptın. Bilmen lazımdı, anlaman lazımdı” diye diye kızıyoruz, küsüyoruz. Burada yaptığımız hata beden diliyle veya kafamızda kodladığımız net olmayan anlatımımızdan karşımızdakinin bizi anlamış olduğunu varsaymaktır. Aynı şekilde karşımızdakinin de aklını yanlış okumuş olabiliriz ve buradaki hata da onun söylemediklerini de söylemiş varsaymaktır. Kimi zaman birisinin bir şeyi söylemesine gerek kalmadan anlamak, beden dilini doğru okumak hayatı kolaylaştırır. Özellikle çok iyi tanıdığımız kişilerle iletişimimizi hızlandırır. Tabii bu da bir hünerdir ve herkes bu beceriye sahip değildir. Kendi hislerimizden kopmadan, sezgilerimizi önemseyerek varsaymaya devam edebiliriz. Ancak bunun sadece bir varsayım olduğunu unutmadan, hiçbir zaman kesin bir yargı olamayacağını bilerek hareket etmeliyiz. Varsayılmış her şey söylenmemiştir, üzerine düşünülmüştür. Konuşmaya ve konuşulmuş şeylere daha fazla önem verdiğinizde varsayma oranınız düşecektir.

Alınan kişilerle iletişim

*Hayat sürekli alınmak ve
alınanlıklara vakit ayırmak için
fazla kısadır*

Alınan kişilerle iletişim kurmak dikenli bir yolda yürümeye benzer. Her attığımız adıma dikkat etmemiz gerekir. Bir sözümüzden, davranışımızdan hatta bir tebessümümüzden bile bizi yanlış anlayabilirler. Bu sebeple zaman zaman onların yanında yeteri kadar doğal olamadığımızı hissederiz. Onlarla beraberken ölçüp biçip, tartarak konuşur ve davranırız.

Bütün bunlar alınan olan arkadaşlarımızı sevmediğimiz anlamına gelmiyor. Zaten bizi en çok zorlayan da sevdiğimiz kişilerin gösterdiği alınanlıklardır. Özellikle sevdiğimiz kişimizi kırmamaya özen gösterdiğimizden, onların hassas olması işimizi zorlaştırır. Tabii burada gerçekten darıldığımız durumlardan ve olaylardan bahsetmiyorum. Herkesin haklı olarak kırıldığı olaylar ve kişiler vardır. Ancak alınan kişilerde göze çarpan, küçük olaylara da dargınlıklar göstermeleri ve bu kırılma durumlarını yoğun yaşamalarıdır. Bizim için küçük olan detaylar onlar için büyük olabiliyor. Bizim geçip gittiğimiz bir olayın arkasından alınan kişi takılıp kalabiliyor, devam sıkıntısı yaşayabiliyor. Özellikle eşlerden biri alıngansa ve bunu ilişkiye taşıyorsa ilişkinin kalitesinde bozulma yaşanabiliyor. “Yine neye darıldı acaba?”, “Geçenlerde onu biraz geç aradım, kesin ona bozuldu” gibi so-

rular ve tahminlerle karşımızdakini anlamaya çalışmak yorucu bir iştir. Bu sebeple alıngan kişiler mutlaka zaman zaman yakınlarını isyan ettirirler. “Senin alınganlığın da yetti artık! Samimi değilsin, gereksiz şeylere takılıyorsun!” diye söylenirler. Kimi zaman gereksiz yere darılmalarına kızarız. “Buna mı alındın, çok komiksin!” diye şaşırırız. Kimi zaman ise darıldıkları zaman ifade etmemelerine bozuluruz. “Söylemezsen nereden anlayabilirim ki?!” diye bu sefer de biz alınırız. Alındıkları zaman ifade etmemelerini samimiyetsiz bulabiliriz. “Ben sana en ufak bir şeyden alınsaydım, bunu sana mutlaka söylerdim çünkü seni kendime yakın buluyorum” deriz. Burada da alıngan kişiyi, sorununu bizim çözdüğümüz gibi çözmemesi sebebiyle eleştiririz. Alıngan kişi aslında en çok da kendini yorar. Kafasında sürekli karşısındakini tartar, ilişkilerinde yorgundur çünkü fazladan yorumlama telaşından kırgınlıkları vardır. Alıngan kişilikle yaşayanların da işleri zordur çünkü onu kırmamak adına sürekli tetiktedirler veya bir bulmaca çözer gibi onun davranışlarından dargın olup olmadığını anlamaya çalışmaktadırlar. Oysa hayat sürekli alınmak ve alınganlıklara vakit ayırmak için fazla kısa, biraz da geçip gitmek gerekiyor. Tabii beni gerçekten kıran kişiler olmuşsa uzak durmayı tercih ederim. Sürekli alıngan bir ruh hali içindeysen kendime döner, kendimi sorgularım. Alınganlıklarıyla beni yoran biri varsa bunu mutlaka onunla paylaşır, benim için yorucu olduğunu belirtirim. Küçük olaylara küçük tepkiler verdiğimizde, gülüp geçmeyi bildiğimizde, beklentilerimizi karşımızdakine göre gerçekçi bir oranda tuttuğumuzda alınganlıkları rafa kaldırmak kolaylaşıyor.

“Bana darılmış ama benim haberim yok”

En büyük sorun birisi darıldığında öbürünün bundan haberin bile olmamasıdır. Alıngan kişi için darılmaya yeterli

olan sebep, karşısındaki için bir anlam ifade etmediğinde işler karışır. Alınan kişi alındığıyla kalır, alındığı kişi de içinden onun davranışlarının sebebini çözmeye çalışır. Arkadaşının veya eşinin alıngan olduğunu bilenler genellikle onun bu huyuna alışmış olurlar. Alıngan kişiyi iyi tanıyorsanız bilmeceyi çözmeyi de genelde bilirsiniz. Yeni tanıdığınız birisiyse ve garip davranmaya başladıysa kafanız karışabilir. Daha önce söylediğim gibi bu kişiliklerin en zor yanları genelde alındıkları konuyu ifade etmemeleridir. Hatta işi ileri götürüp alındıklarını anlamamanıza bile darılırlar. Eğer alıngan olduğunuzu düşünüyorsanız, bir kere daha düşünün derim.

Bulmaca olmayın, sevdikleriniz sizi çözmeye çalışırken kaybolmasın, küçük şeyleri dert etmeyin; adı üstünde zaten onlar küçük şeyler! Kırılganlıklarınızı ise dile getirin, yüreğinizde kalsın!

İkili ilişkilerde iletişim kazaları

*Günümüzde trafik kazaları
kadar çok iletişim
kazaları da olmaktadır.*

İletişim sorunları, yakın ilişkilerde sıkça istenmeyen kazalara dönüşmektedir. Hiçbir insan iletişim dışı kalamaz. İnsan, varlığını anlamlandırırken, başka birine ihtiyaç duyar. İletişim ise olumlu ya da olumsuz kaçınılmazdır. Ancak iletişim sorunları kaçınılabılır, onarılabılır, olumluya dönüştürülebilir. İletişimin bozulduğu ilişkilerde iki kişilik yalnızlık başlar. Birlikte ama yalnız olmak en zor durumlardan biridir. Biri vardır ama yoktur. Fiziksel mekân paylaşımı hayatın paylaşımı anlamına gelmez. Hayatı paylaşabilmek için bakmak yetmez, derinden görmek gerekir. Kişiler duygusal anlamda birbirlerini tamamlayabildiklerinde çift olurlar. Çift olmak için öncelikle iyi bir iletişim şarttır. Aynı dili konuşmak, aynı duyguları konuşmak demek değildir. Konuşabileceğimiz kişilerle evlenmek çok önemlidir. Günümüzde trafik kazaları kadar çok iletişim kazaları da olmaktadır. Aynen trafik kazaları gibi tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmamakla birlikte, iletişim kazaları önlenabilir. Bunu önlemenin en iyi yolu etkili iletişim kurmayı öğrenmektir. Etkili iletişim trafikte kemer takmak gibi koruyucu bir yöntemdir. İletişimin temeli ailede başlar. Bir ailenin çocuğuna yapabileceği en büyük yatırım, çocuğun öncelikle kendisiyle

iyi bir ilişki kurmasını sağlamaktır. Kendini tanımayan kişi karşısındakini anlamaz; anlayamaz. Kendisiyle ilişkisinde sorunu olan bireylerin başkalarıyla iletişimleri daha da sorunlu olmaktadır. Kişi kendi iç dünyasında serbest dolaşamıyorsa başkasının duygu dünyasında boğulur. Kendiyle ilişkisi sağlıklı olan bireyler daha etkin iletişim becerileri geliştirirler. Sık sık “Beni anlamadın!” diye karşımızdakine sitem eder dururuz. “Peki, sen kendini anladın mı? Doğru anladığından emin misin?” sorusundan ise kaçınılırız.

Konunun başına dönersek iletişim sorunları ikili ilişkilerde hayli yalnızlık getirebilir. Dışarıdan bakıldığında ambalajı hoş duran bir çiftin kutusunu açtığınızda içi boş çıkabilir. Çoğu ilişkinin içi ya boştur ya da zamanla boşalmıştır. İlişkilerin içini iletişim kazaları tahta kurdu gibi kemirir. İletişim kurma stilleri yetersiz kaldıkça veya tamamen devre dışı kaldığında ilişkiden yalnızlık sinyali gelmeye başlar. İki taraf da bu sinyali duymaktadır. Sorun şu ki iki taraf da bu sinyalin sesini kapamaylı, devre dışı bırakmayı bilmemektedir. Bir müddet sonra iki taraf da bu sesin varlığına alışır. Birbirlerine doğru yaklaştıklarında bu sinyalin sesinde artma gözlemlenir, bunun en iyi kaçış yolu ise birbirlerinden uzaklaşmaktır. Artık sorunu çözme biçimleri esas sorun haline gelmiştir ama onlar bunun hâlâ farkında değildirler. Herkes kendi köşesine çekilmiştir ve kendine koza örmektedir. Aralarında hiçbir paylaşım kalmamıştır. Bu aşamada eşler sıklıkla birbirlerini “He söylemeye çalıştığımı anlamıyorsun” gibi benmerkezci cümlelerle eleştirip, suçlayıp, incitirler. İletişimde kör noktalar ortaya çıkmaya başlar. İletişim bir ilişkinin en önemli besin kaynağıdır. Unutmayalım, iletişim yanlış öğrenildiği gibi her zaman yeniden etkin bir hale gelebilir. Her türlü iletişim tembelliklerimizden kurtulmaya çalışalım!

Ebeveyn olmaya dair



Bir çocuğa ebeveynlik yapmak, anne-baba, bakım vereni olmak çok tatlı ama özen isteyen bir iştir. Annemin anneannesi ebeveynlik için “iğneyle kuyu kazmak” dermiş. Gerçekten büyük sabır, özveri, zaman ve kesinlikle sevgi isteyen bir şeydir ebeveyn olmak! Çocuklar üzüldüğünde ebeveynler “Yettim geliyorum! Seni kim ağlattı bakayım!” diye koşan, her şeyi çözebileceğini sanan ama aslında çocuğunun tahtını yapıp bahtını yapamayanlardır!

Çocuğu küçükken yere düşüp ağladığında, kolunu koltuğa çarptıysa koltuğu döven, “Bu koltuk mu acıttı senin canını?” diyen, arkadaşlarıyla oynarken gelip “Anne beni üzdüler” dediğinde bunu yapanı yolda kıştırıp ifadesini almak isteyen, ne olursa olsun çocuğunun her derdine deva olabileceğini düşünen iyi niyetli ama bazen yanlış yapan anneler-babalar! Ne zaman ki çocuğunuz biraz büyür, siz onun her sorununu çözemeyeceğinizi anlarsınız, o zaman onu hayata hazırlamanın etkili yollarını araştırırsınız. En çok da yardım etmek isteyip edememek acıtır canınızı! Mesela bir gün okuldan gelir, “Anne arkadaşlarım oyun grubu kurdular, beni almadılar” diye ağlar ve sizin içiniz cız eder. Kim almadı, neden almadı, nasıl almaz, boş ver sen de başkalarıyla oynarsın deseniz de çocuk takılmıştır, ısrarla onlarla oynamak ister. Annenin kafasından bin tane formül geçer, bu arkadaşlardan birinin annesini mi arasam, öğretmenine mi söylesem

de benim çocuğumu oyuna alsalar diye düşünür durur. Bazen işe yaramayan müdahalelerde bulunur, bazen de çocuğun sadece duygularını dinleyip ona destek vermeyi başarabilirsiniz. Çocuklar büyürken sorunlar da kılık değiştirip karşınıza çıkmaya devam eder.

Ebeveynliğin formülü olduğuna inanmıyorum ama tek bir olmazsa olmazı var, o da koşulsuz sevgi! Sevgili ebeveynler çocuklarınızı çok sevin, sevdiğinizi bilsinler yeter, ailede sevgi olunca çocuklar geri kalan her şeyi çözebilir. Buyurun bu bölüm de kısaca ebeveynlere gelsin!

Veli-ebeveyn olmak bir meslek midir?

*Çocuklar okuyor,
veliler yarışıyor*

Veli kelimesi içine çokça anlam yüklenmiş bir kelimedir. Nasıl mı? Şöyle ki, sözlük tanımını “okula giden bir çocuğun her türlü davranış ve tutumundan sorumlu olup onunla ilgili işleri izleyen kimse” olarak geçmektedir. Bu tanımda en çok karıştırıldığını düşündüğüm sözcük “izleyen” olmuştur. Neden mi? İzleyenini pek görmedim; belki de ondandır. Kimileri izlemek yerine öğrencinin işlerini kendi yapıyor, kimi ise değil izlemek, çocuk hakkında bir fikri dahi yok. (Tabii bu işi layıkıyla yapan veliler bu benzetmeleri üstlerine alınamasın.)

Çocuklar çok erken yaşlarda verilen ödevleri takip etmekte, eve getirmekte zorlanıyor. Daha ilkokul birinci sınıfta çocuğun ödevle tanışmasıyla sorunlar başlıyor. Ev ödevleri derste öğretilen bilgilerin pekişmesi için verilen ev çalışmalarıdır. Verilmeli midir yoksa bu çalışmalar okul ortamında mı yapılmalıdır, iki ayrı görüştür. İki görüşün de haklı ve geçerli sebepleri vardır.



Okuldan çıkmış bir öğrenci. Eve geliyor, neredeyse tüm gününü okulda geçirmiş, yorgun ve dinlenmek istiyor. Biraz karnını doyurup, oyun oynamak, kendine ait zaman geçirmek istiyor. Anne ise telaşlı, ilk soru ondan geliyor: “Ödevin var mı?” Çocuk ise bi-

raz da umursamaz bir tavırla “Var” deyip oyununa dönmek istiyor. Anne hâlâ öğrenmek istiyor: “Ne ödevin var?” Çocuk zoraki bir cevapla “Bilmem, var bir şeyler” diyor.

Anne bu sefer can alıcı soruya geçiyor: “Ödevini getirdin değil mi?” Kimi çocuk sorunsuzca “Getirdim, çantamda” derken, kimi çocuk ise “Emin değilim, zil çalmıştı, koymuştum, çantamdaydı, eminim koyduğuma ama sen yine de bak” gibi kaçamak cevaplar veriyor. Bu sefer senaryo değişiyor, anne telaşla odadan çıkıyor, başlıyor çantayı karıştırmaya. Ödev çantadaysa derin bir oh çekiyor, değilse hışımla odaya dönüyor ve “Ödevin çantada yok, yine unutmuşsun, kaç kere söyledim sana ödevini almadan gelme diye, bu sefer okula gidip ödevini almayacağız, yarın öğretmene söylesin.”

Çocuk ağlamaya başlıyor, “Ama anne, servise yetişiyordum, koyduğuma emindim, ödevi yapmazsam öğretmen yarın teneffüste ödev yaptırır” diyor. Anne ve çocuk bir müddet tartışıyor ve anneden beklenen teslim cevabı geliyor. “Bak bu son, şimdi okula gidip ödevi alacağız ama bir daha unutursan asla almayacağım ödevini!” Çocuk bu içi boş tehditlere çok alışık, annesini de kırmak istemiyor ve “Tamam anne, söz bir daha unutmam” diyor.

İkinci tipik senaryo ise şöyledir: Çocuk eve gelir, anne sorar “Ödev var mı?” Çocuk çok rahat bir şekilde “yok” der. Annenin içi rahat etmez, çocuğa pek güvenmemektedir. Hemen telefona sarılıp başka bir veliyi yani bir “meslektaşını” arar ve sorar: “Bizimki ödev yok diyor, seninki ne dedi?” Eğer onlarda da ödev yoksa sorun yoktur. Diğer öğrenci “ödev var” derse anne hışımla odaya döner “Ahmet ödev var dedi, sen neden bilmiyorsun ödev olduğunu” diye söylenmeye başlar. Çocuk annesinin bu haline alışkındır, umursamaz. “Tamam, ben öğrenirim, sonra da yaparım” diyerek durumu geçirir.

Anne hâlâ öfkeli, “Neden ödeviniz olduğunu o biliyor da sen bilmiyorsun, çok sorumsuzsun sen!” diyerek çocuğa sorumsuz etiketini yapıştırır ve odadan ayrılır...

Eyvah ödeve başlayamıyoruz!

Bazıları için en zor sahne çocuğu ödeve başlatma sahnesidir. Başında da dediğimiz gibi çocuk yorgundur ve ödeve hazır değildir, zaten bütün gün okulda kalarak eğitim almak anlamda üstüne düşeni yaptığını varsaymaktadır. Belki haklıdır da ancak ödev çantadadır ve yapması gerekmektedir. Veli burada da dayanamaz, başlar ısrar etmeye: “Hadi kalk ödevini bitir bak sonra geç olacak, uykum geldi diyeceksin.” Çocuk bu ısrar karşısında direnmektedir. Belki ödevi yapacaktır ama böyle bir sorumluluğu kendiliğinden almaya alışmamıştır. Nasılsa “izleyen” konumunda olması gereken velisi fiilen işin içindedir ve o ödevi ona yaptıracaktır. Zamanla ödevin kendi sorumluluğu olduğunu unuttur ve ödeve annesiyle ikisinin ödevi gibi davranmaya başlar. Anne ise ödev yüzünden çocukla çatışmak zorunda kaldığı için oldukça gergindir, çaresizdir. Bu durumda önereceğim şey, çocuğunuzun sorumluluk alması için ona fırsat vermenizdir.

Dijital ağın çocuklarının ebeveynleri olmak

*ekim gücü yüksek bir
yeni neslin ebeveynleriyiz.*

Geçen hafta bir arkadaşımla karşılaştım, bana şöyle bir olay anlattı:



Hafta sonu çocuklarla arabada giderken “Yolun kenarında ne güzel çiçekler açmış, gördünüz mü?” diye sordum. İkisi de ellerindeki telefonda başını kaldırıp cevap vermedi. Oğlum sürekli olarak telefonda mesajlaşıyordu, kızım ise son yüklediği oyunun içinde kaybolmuştu. Bir soru daha sordum, onu da geiştirdiler. Tüm yol boyunca benimle toplam üç cümle konuştular, yanımda ama başka bir dnyadaydılar.



Her yönüyle teknolojinin egemen olduğu bir ağ içerisindeyiz. Belki de bizler, tamamen teknolojiye doğmuş ve teknolojiyle büyüyen ilk çocukların ebeveynleriyiz. Bu yolda biraz acemice de olsa yolumuzu bulmak için ilerlemeye çalışmakta, bazen karanlıkta bazen az ışıkta yol almaktayız. şimdiki çocuklar ve gençler teknolojinin içine doğuyorlar. Bizler ise teknolojik gelişmelere adapte olmaya çalışıyoruz. Belki en az onlar kadar biz de teknolojiyi kullanıyoruz ama beceri olarak biraz daha geriden takip ediyoruz.

“Bizim zamanımızda/biz çocukken yoktu” cümlesini daha sık kurar hale geldik. Bizler teknolojik anlamda pek de donanımlı büyümedik. Şimdiki bebekler gibi elimize aldığımız “iPad” lerimiz olmadı. Atari oynadık, Walkman’i asrın buluşu zannettik. Müzikleri kasetten dinledik, kaset sardı mı, kasetin makarasına kalemimizi takıp tamir etmeyi öğrendik. Bir anı fotoğraflamak için bayağı uğraşırdık, film kasetimiz kaçlıksa o kadar fotoğraf çekme hakkımız vardı. En güzel poz çeker, en güzel anı yakaladığımıza inanmadan deklanşöre basmazdık. Çektiğimiz fotoları “tab ettirmek” ucuz değildi. Sahi şimdiki gençlerin kaç “tab ettirmek” diye bir cümle biliyor ki! Çektiğimiz fotolar dijital ortamda sayısız kere silinip yeniden çekilebiliyor. Teknolojinin muhteşem bir şey olduğunu inkâr ediyor değilim. Ben teknolojiden hoşlanmıyorum mu? Evet, hoşlanıyorum. Telefonumu açıp Instagram’a bakmayı, Facebook arkadaşlarımı takip etmeyi, Twitter’dan dünyanın dört bir yanına ulaşmayı seviyorum. Google’a girip bir araştırma yapmayı tabii ki ağır ansiklopediler karıştırmaya tercih ediyorum. İnternetin engin dünyasında, bilgi denizinde boğulmaktan, bilginin bir tık ötemde olmasından hoşlanıyorum. Kafamdaki en küçük bir soruyu bile internete bağlı olduğum sürece araştırabileceğimi bilmek beni rahatlatıyor. Wi-fi’nin çekim gücü düşük olsa “Of internet çok yavaş” diye öfkelenebiliyorum. Çocuklarıma “Biz sizin yaşınızda mektup yazardık” diye nutuk çekmiyorum. Ancak, şunun da farkındayım; teknoloji öyle muhteşem bir şey ki elinizi verdiniz mi kolunuzdan çekip götürüyor. İşte bu sebeple, tek yapmaya çalıştığım teknolojinin esiri olmadan, ondan eser yaratmaya çalışmak, bağımlı olmadan bağlı olmak... Konu çocuklar ve gençlere gelince çekincelerim artıyor. Bazı değerleri kaybettiklerini düşünüyorum. Gerçek değil sanal bir dünyada var olmaya çalışıyorlar. Facebook’ta arkadaş olup, sokakta karşılaştıklarında selamlaşmadıkları arkadaşları var.

Arkadaşlık kavramının içi boşalıyor. Herkesin izlediği sanal ortamda birbirlerine övgüler yağdırıp, sınırsızca “beğen” tuşuna bastıkları halde gerçek dünyada duygularını ifade etme becerisinden yoksunlar. Küstükleri zaman birbirlerini sanal dünyada engelleyerek kırgınlıklarını ifade eden bir gençlik var. Sözler yok, ifade ise minimumda yer alıyor. Bir yemeğe gittiklerinde yemekte sohbet etmek değil, en iyi fotoğrafı çekip paylaşmak ilk hedef oluyor. Yaşamın içinde değil, kıyısında kalıyorlar.

“Peki teknolojiye direnebilir misiniz?” Belki evet. O zaman şöyle sorayım, “Direnmeli misiniz?” Bana göre, en önemlisi çocuklarımızın farklı bir dünyanın bizden farklı çocukları olduğunu kabul etmek olacaktır. Sonunda, bu yolculukta onlar bize değil biz onlara adapte olacağız. Tamamen teknoloji çağına doğmuş çocukların yetişkin oldukları zaman nasıl bireyler olacaklarını tam olarak kestirmek mümkün değil, bunu da yaşayarak öğreneceğiz. Onları korumanın en iyi yolu sanal âlem içinde gerçek hayattan kopmadan yaşamalarını sağlamak olacaktır. Hayata teğet geçen değil, hayata değen bireyler olmalarını diliyorum.

Eyvah rol modelim hata yaptı!

*Bir aile sevgiden besleniyorsa,
sevgi her zaman
hataları öğütür.*

Çocukların en büyük kahramanları çoğunlukla anne-babalarıdır. Onların gözünde anne-babaları asla hata yapmaz ve hep mükemmeldirler. Çocukların gözünde anne-baba hep doğruyu yapar, en güzel yemeği anne pişirir, en güçlü babadır. Anne-baba her zaman koruyan ve kollayandır. Korkuların ilacı, üzüntünün merhemidirler. Hata yapsak ilk koşacağımız kişiler, bizi koşulsuz, olduğumuz gibi seven ve hep yanımızda olanlardır. Tabii bu dediklerim mutlu ve sevgi içinde bir ailede büyüyen çocuklar için geçerlidir. Sevgisiz bir şekilde ve hırpalanarak büyüyen çocuklar ailelerini sevmekten vazgeçmeseler de bu güven duygusunu da çoğunlukla taşımazlar. Çocuk büyüdükçe ve ergenlik dönemine gelince, anne ve babasının da hata yapabildiğini fark eder. Kusursuz olduğuna inandığı anne ve babasının küçük bir hatası karşısında hayal kırıklığı ve hatta öfke yaşar. İşte bu sebeple ergenlik dönemi boyunca zaman zaman ebeveynlerine karşı daha saldırgan, daha suçlayıcı bir tavır takınır. Onların hatasını yakalayıp yüzüne vurmaktan zevk alır.

“Eyvah, benim kahramanım hata yaptı. Annem bir sözcüğü yanlış söyledi. Babam en önemli ödevimin cevabını bilemedi” gibi küçük ebeveyn eksiklikleri bile şaşkınlık yarata-

bilir. Ancak bir müddet sonra ebeveynlerinin de hata yapabileceğini kabul eder ve bu durumla barışır. Anne ve babasının hata yaptıklarında nasıl davrandıklarını gözlemlemiştir ve büyük olasılıkla kendisi de hata yaptığında bu yöntemleri uygulayacaktır. Eğer babası hata yaptığında şiddete başvuruyorsa, hatasını şiddetle çözmeye çalışıyorsa, maalesef çocuk da çoğunlukla bunu hata çözme yöntemi olarak benimseyecektir. Çocukların gerçekten duyduklarını değil gördüklerini yaptıkları doğrudur. Bundan dolayı onların yanında davranışlarımıza çok dikkat etmeliyiz.

Anneyim/babayım ama mükemmel değilim

Bazen anne-babalar da çocuklara mükemmel bir imaj çizmek istiyorlar. Kendilerini hatasız ve kusursuz olarak gösterirlerse çocuklarının da bunu model alacağını düşünüyorlar. Aslında bu gerçekçi bir tutum değil çünkü insan olduğumuza göre elbette ki hata payımız olacaktır. Dolayısıyla küçük hatalar yaptığımızda çok da kaygılanmamıza gerek yok. Aileler sık sık telaşla sorarlar, “Ben hatalı davrandım, çocuğuma kızmamam gereken bir yerde kızdım, sesimi yükselttim ve sonra eve geldiğimizde çok üzüldüm.” Ben de şunu sorarım; “Sonra hatanızla ilgili ne yaptınız?” Burada beklenen cevap gerçekçi bir şekilde yaşı kaç olursa olsun çocukla konuşmak ve “Bak canım, ben sana insanların içinde bağırarak hata yaptım, sonra üzüldüm ve şimdi senden özür diliyorum. Biliyor musun bazen anne-babalar da hata yapar” gibi bir açıklamadır. Çok inandığım bir gerçek var ki, o da sevgi dilidir. Bir aile sevgiden besleniyorsa, sevgi her zaman hataları öğütür. Çocuğa sizin de hata yapabileceğinizi anlatmak, hatta küçükken yaptığınız hatalardan bahsetmek onun kimlik gelişiminde önemlidir. Böylelikle çocuk da mükemmellik kaygısından kurtulur, hata yaptığında paniklemez ve bunu düzeltmek için çaba gösterir.

Sınırlı sorumlu ebeveynlik

***Doğuştan sorunlu çocuklar
yoktur ancak anlaşılmamış
çocuklar olabilir.***

Çocuklar büyür, gelişir, evden ayrılır ancak anne-babalar çocuklarının büyüdüğünü kabul etmekte zorlanırlar. Aslında bu anne-baba olmanın doğal bir sonucudur adeta. Her anne-baba kendine göre çocuğunun en iyi şekilde yetişmesi için çaba gösterir. Çocukların en iyi öğrenme şeklinin model olarak öğrenme olduğu gözlenmiştir. Yani çocuklar dediklerimizi değil yaptıklarımızı yaparlar. Bundan anlayacağımız, çocuk-ebeveyn ilişkisinde “dediğimi yap, yaptığımı yapma” deyişinin tam tersi işlemektedir. İstedığınız kadar “konuşurken bağırma” deyin, etki etmeyebilir ama bir kere sizin bağırarak konuştuğunuzu görse bunu hemen davranış haline getirebilir. Çocuklar da aynı yetişkinler gibi belirsizlikten hoşlanmazlar. Bu sebeple belirsiz sınırlara ihtiyaç duyarlar. Sık yapılan hatalardan biri de sınır koymak ve aşırı otoriter ebeveynlik tutumunun birbirine karıştırılmasıdır. Sınır koymak aşırı otoriter olmak demek değildir. Çocuğu da boğan sınırların çizilmesi değil, sınırların nasıl uygulandığıdır. Sınırlarımızı belirledikten sonra sınırların uygulanmasındaki tutumumuz çok önemlidir. Tutarsız cezalar kadar aşırı boyun eğici ebeveynlik de kafa karıştırıcıdır. Sınırlar sayesinde çocuk kendisinden ne beklediğini bilir. Sınırlar çocuklara iyi gelir, kendilerini güvende hissederler.

“Annem koltuklardan atlamama dün kızmıyordu, gülüyordu ama bugün ceza verdi” diyen çocuğun kafa karışıklığı duygu dünyasına da zarar verir. Sınırlarımız tutarlı ve belirgin olduğu zaman çocuklar daha kolay uyum sağlar.

“Yok, yok ben kesinlikle bu çocukla baş edemiyorum, ne yapsam olmuyor.” Ebeveynler bazen tekrar eden sorunlar nedeniyle problemlere katı bir bakış açısı geliştirir, yeni çözümler üretemez hale gelir. Çocuk ve ebeveyn içten içe birbirlerine karşı öfke beslemeye başlar. Sonuç olarak ebeveynde yorgunluk ve hayal kırıklığı başlar ve ebeveynlik rolünü bırakır. “Ne hali varsa görsün, ben artık bu çocukla uğraşamıyorum” deyip kenara çekilir. Çocuğunuzun uyumlu davranışını yeterince pekiştirmedeğinizde ve genel olarak hep olumsuz davranışa odaklandığınızda çocukla ilişkiniz bozulur. Çocuğunuzun mutlaka olumlu yanları da vardır; uyum gösteren davranışlarına odaklanın ve onları övmeye çalışın. Böylece çocukla aranızda oluşmuş düşmanca bir tavır varsa erimeye başlar. İğneleyici komutlar, çocuğun duygu dünyasını zarara uğratar. Sınırlarınızı çizmeden önce çocukla iyi bir ilişkiniz olduğundan emin olun. İlişki olmadan koyduğunuz sınırlar etkili olamaz. Sadece itaate odaklanırsak aşırı otoriter tutumlar sergileyebiliriz. Sınır koyarken tek bir ebeveyn değil anne ve babanın birlikteliği ve uyumu çok önemlidir. Anne-baba çocuğun arabasıdır ve direksiyonu aynı yöne kırmadıklarında kaza yapabilirler. Çocuğuna yaklaşımı sıcak olan, evinde sevgi dili konuşulan ailelerde hem sınırlar daha kolay çizilir hem de daha sorumluluk sahibi çocuklar yetişir. Lütfen unutmayalım, doğuştan sorunlu çocuk yoktur ancak anlaşılmamış çocuk olabilir; ebeveynliğin hayli yorucu olduğu gerçeğini unutmadan çocuklarımızın farklılıklarını, özelliklerini, güzelliklerini sezinleyerek keyiflerini çıkarmayı da unutmayalım.

Çocukların duymaktan sıkıldıkları-Ebeveynlerin söylemekten bıkmadıkları sözler

- Çocuğum senin için her şeyi yaptık, yine de sana yarana-madık.
- Bilgisayar istedin, onu bile aldık ama sen yine bizim iste-diklerimizi yapmıyorsun.
- Oğlum ben senin yaşındayken...
- Ama Ayşe annesine hiç senin gibi davranmıyor.
- Bir gün bana teşekkür edeceksin.
- Nedeni yok, ben ne diyorsam onu yapacaksın.
- Sen ne biçim çocuksun, hiç laf dinlemiyorsun.
- Şimdi ceza alacaksın, artık yeter...

Sevmek-sevebilmek

*Sevgi bedeli olan
bir şeydir.*

“Yalnız kalmak istemiyorum. Yalnızlıktan korkuyorum ama sevmek de kolay iş değil yani!” Her canlının en temel korkularından biri de yalnız kalma korkusudur. Yalnızlıktan ise ancak severek kurtulabiliriz. Gelin görün ki bazılarımız sevmekten de korkar. Sevmeyi iyi bilenler vaktiyle sevilmiş olanlardır. Sevmek öğrenilen bir şeydir. Sevginin öğrenildiği temel yer ailedir. Çocukluğunda anne-baba sevgisi ile büyüyen çocuklar kendilerini değerli hissederler, kendilerini sevmeyi öğrenirler. Geleceğe güvenle atılır ve sevginin her kilitli kapıyı açabilecek değerinde bir anahtar olduğunu bilirler. İnsan “seviyorum” dediğinde çoğu kez sevilme ihtiyacını dışa vurur. Genellikle kadınlar erkekleri şöyle anlatır: *“Bir kere bile bana seni seviyorum demez. Seviyorum diyen hep ben olurum. Oysa ben onun da bana söylemesini isterdim.”* Buradaki seviyorum ifadesinin altında yatan ben de sevilmek istiyorum duygusudur. Sevmekten korkarız çünkü sevdiklerimizi kaybetmekten korkarız. Dolayısıyla bedeli olan bir şeydir sevgi. Sevmenin bedelini göze alamayan bireyler vardır. Bir de sevmeyi gerçekten bilmeyen kişiler... *“Çok seversem, çok üzülürüm. Sevgi emek ister, ben o emeği veremem”* diyen kişiler sevginin bedelinden kaçıyor. *“Ben hiç sevilmedim ki, sevmeyi istiyorum ama beceremiyorum”* diyenler ise sevme-

yi öğrenememiş, çoğunlukla gerçekten sevilmemiş bireylerdir. Sevginin tanımını herkese göre değişse de sevginin evrensel bir dili vardır. İnsanlar sevgiyi tanımlarken farklı şeylerden söz ederler ama vardıkları duygu benzerdir. Bu bir yerin yol tarifini herkesin farklı biçimde anlatması gibidir ama sonuçta varılan adres aynıdır. *“Babam beni o kadar severdi ki beni her gördüğünde gözleri sevgiyle dolardı”, “Öğretmenim beni çok sevdiği için sırtımı sıvazlardı, ben de daha çok çalışırdım”*. Bazen bir söz, bir şiir, bir öpücük, bir gülüş bazen de yalnızca bir bakışla sevgi iki kişi arasında akar gider.

Sevgisini gösteremeyen insanlar da çoğunluktadır. Bazıları sevgiyi göstermenin karşı tarafı şımartacağını düşünür. *“Beni sevdiğini hep bilirdim ama o hiç göstermezdi.”* Bazı büyükler de çocuklara sevgi göstermenin aralarındaki saygıyı bozan bir şey olduğunu düşünerek çocuklarını yetiştirdi. Onlar çocuklarını kucaklayamadı, öpüp koklayamadı, uzaktan sevdi çünkü onlara da sevginin kalpte saklanması gereken bir şey olduğu öğretilmişti. Sevgi kuşaktan kuşağa aktarılan bir duygudur. Gelin bizden sonraki kuşaklara miras olarak en çok sevgiyi bırakalım. Sevmekten korkmayalım çünkü içinde sevginin olduğu en sorunlu durumlar bile hasarsız çözümlenebilir. Behçet Necatigil’in *“Sevgilerde”* şiirini çok severim. Kısa bir bölümüyle konuyu sonlandırırken, sevgilerimizi yarınlara bırakanlardan olmayalım, bugün şimdi hemen sevelim diyorum.

Sevgileri yarınlara bıraktınız

Çekingen, tutuk, saygılı,

Bütün yakınlarınız

Sizi yanlış tanıdı.

Bitmeyen işler yüzünden

Bir bakış bile yeterken anlatmaya her şeyi

Kalbinizi dolduran duygular

Kalbinizde kaldı.

Kitaptan notlar...

- Hayat bir tahterevalli gibidir. Bir tarafına fazla ağırlıkla oturursanız, bir tarafı havada kalır.
- Hayatın cevap anahtarı veya kullanım kılavuzu yoktur.
- Yaşam bizden sürekli küçük veya büyük kararlar almamızı bekler.
- Hepimiz kendi psikolojik çöplüğümüzü süpürsek, başkalarının ruhsal dünyasına faydası olabilecek küçük davranışlarda bulunsak, dünya daha huzurlu bir yer olmaz mı?
- Sokaktan geldiğimizde “Aman çocuğum elini sabunla” diyen büyüklerimiz öz bakımımıza gösterdiği bu inceliği psikolojimizi temiz tutmamıza da gösterebilirler düşünce, duygu ve akıl sitemimiz daha steril kalabilir.
- Size büyüklerinizden işinize yaramayan hangi düşünce kalıpları geçmiş, siz onları hangi küçüklere aynı şekilde miras bırakıyorsunuz?
- Şu anda olduğunuz kişi, aslında olmak istediğiniz kişi mi?
- Size göre hayatınızın en önemli evresi hangisi? Beyaz, boş bir sayfa gibi olan, sıfır kilometre bir zihne sahip bebeklik mi, hayatın tek anlamının oyun olduğu çocukluk mu, içinde akarsuların aktığı ergenlik mi, olgunlaşıp meyve vermeye başladığınız yetişkinlik mi yoksa artık etrafınızdakilere bilgelik etmeye başladığınız yaşlılık evresi mi?

- Kendinize neler eklemek isterdiniz veya kendinizden neleri eksiltmek istersiniz?
- Cümlelerimizin içinde ne kadar çok “ama” kelimesini kullanıyoruz farkında mısınız?
- Doğruyu ne olursa olsun söyler misiniz yoksa bu benim işim değil başkası söylesin diye mi düşünürsünüz?
- Erteleye erteleye tembel mi oluruz yoksa tembel olduğumuz için mi erteleriz?
- Neden büyük-küçük sürekli bir yarış halindeyiz?
- İnsan büyüdükçe hayalleri büyür mü yoksa küçülür mü?
- Kendiniz için ne son ne yaptınız?
- Sizi sesinizden mi sessizliğinizden mi tanırırlar?
- Söyledikleriniz mi daha çok sustuklarınız mı?
- Duygularımız olmasaydı nasıl bireyler olurduk?
- En büyük hayal kırıklığınız nedir?
- Hayalleriniz suya düşünce ne yaparsınız?
- Hayatın rengi nedir?
- Hayatta cevaplardan daha fazla soru vardır.
- Bulmaca olmayın, sevdikleriniz sizi çözmeye çalışırken kaybolmasın.
- Hayatın içinde yavaşlamaya ihtiyacımız var.
- Yalnız kalmamak adına aşırı kalabalıkların içinde yer alır, sonra da kalabalıklar içinde yalnız kalırız.
- Kırgınlıklarınızı dile getirin, yüreğinize batmasın!
- Terapilerin değişmez konusu değişimdir.
- Anahtarı düşürdüğümüz karanlık yerde değil, bulma ihtimalimiz olmayan yanlış köşelerde arıyoruz.
- “Ben haklıyım” sözüne farkında olmadan o kadar çok tutunuyoruz ki mutlu olma fırsatını kaçırmıyoruz.
- Size sorun yaratan kişilerin sorumluluğunu üstlenmekten vazgeçin.
- Hayatın içinde sahne almayanlar öğrenemez sadece tahmin yürütür.

- İletişim sorunlarından kaçınılabılır, bu sorunlar onarılabılır.
- Kendisiyle ilişkileri sorunlu olan bireylerin başkalarıyla ilişkileri de sorunlu olur.
- Hayatı paylaşmak için bakmak yetmez, derinden görmek gerekir.
- Yaşam öylesine bir süreç ki insan hem yaşamaktan hem de ölmekten aynı anda korkabiliyor.
- Kendi derinliklerinde boğulanlar başkalarının sığ sularında yüzmeye bayılırlar.
- Önyargı başını okumadığınız bir kitaba son yazmak gibidir.
- Gerekli kişilere sınır koyun, sınırı öyle net çizin ki sizin çitinizden içeri giremesinler.
- Abartılar dikkatimizi başka yere çeker oysa hakikat sadelikte gizlidir.
- Dışarıdan davranışlarına bakıp “özgüveni ne kadar yüksek” dediğimiz çoğu kişinin iç dünyasında özgüvensiz bir kişilik yatıyor olabilir.
- Kendimizi yetişkinlik istasyonuna attığımızda sanki hiç genç olmamışız, o durakta beklememişiz gibi gençleri anlamakta zorlanıyoruz.
- Ya çok çabuk alışıyoruz ya da yıllar geçiyor alışamıyoruz.
- Alışırken çabuk geçen zaman bir alışkanlıktan vazgeçmek istediğimizde son derece yavaş işler.
- Sizin hangi alışkanlıklarınız var?
- Eleştirirken son derece bonkör davranırken överken son derece cimri olabiliyoruz.
- Dikkat edin, çocukların olumsuz yanlarına odaklanıp onları geliştirmeye çalışırken yaptıkları iyi şeyleri ıskalıyoruz.
- Siz kendinizi yeteri kadar takdir etmezseniz, başkalarının etmesi de anlamlı gelmez.

- Sırf kendimizin değişmesinden değil başkalarının da değişmesinden korkarız.
- Çocuklar okuyor, anneler yarışıyor.
- Çoğu zaman bakıyoruz ama görmüyoruz.
- Sorun çıkaran değil sorun çözen bireyler olabilirsiniz.
- Çocuğun üstüne sıcak bir kahve dökmekle kaygılı düşüncelerinizi aktarmak arasında fark yoktur.
- Empatiyi tanım olarak çok iyi biliyoruz ama beceri olarak kullanmıyoruz.

