

Profesör Doktor

Nevzat Tarhan

Var mı beNi anlamAk isteyen

gençlik psikolojisi



Psikoloji Dizisi

2. BASKI

VAR MI BENİ ANLAMAK İSTEYEN Prof. Dr. Nevzat Tarhan

TİMAŞ YAYINLARI I 2047 Psikoloji Dizisi i 32

YAYIN YÖNETMENİ Emine Eroğlu

EDİTÖR Tuba Şimşek Uzun

KAPAK TASARIMJ Ravza Kızıtuğ

1. BASKI

Ekim 2009, İstanbul

2. BASKI Ocak 2010, İstanbul

ISBN

978-975-263-971-3

TİMAŞ YAYINLARI Alayköşkü Caddesi, No:11, Cağaloğlu, İstanbul Telefon: (0212) 511 24 24 Faks:
(0212) 512 40 00 P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

www.timas.com.tr

timas@timas.com.tr

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT Sistem Matbaacılık Yılanlı Ayazma Sok. No: 8 Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01

YAYIN HAKLAR!

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. İzinsiz yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

VAR MI BENİ ANLAMAK İSTEYEN

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Prof. Dr. NEVZAT TARHAN

1952 yılında Merzifon'da doğdu. 1969 yılında Kuleli Askeri Lisesi'ni, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdi. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da psikiyatri uzmanı oldu, Erzincan ve Çorlu'daki hastane hekimliği sonunda GATA Haydarpaşa'da yardımcı doçent (1988) ve doçent (1990) olarak çalıştı. Klinik direktörlüğü

yaptı. Albaylığa (1993) ve profesörlüğe (1996) yükseldi. 1996-1999 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğretim üyesi ve Adli Tıp Kurumu'nda bilirkişilik yaptı. Kendi isteğiyle emekli oldu. Halen Memory Çenter Nöropsikiyatri Merkezi'nin yöneticiliğini, Türkiye'nin ilk nöropsikiyatri hastanesi olan NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin Yönetim Kurulu Başkanlığını ve İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı'nın (İDER) başkanlığını yapmaktadır.

1989 yılında "Stres", 1991 yılında "Psikofermakolojide Yenilikler", 1992 yılında "Saldırganlık", 1993 yılında "Serotonin" konularında Türkiye'de ilk defa uluslararası katılımlı sempozyumlar düzenledi. Altı yıl boyunca "Psikofarmakoloji" dergisinin editörlüğünü yaptı. Uzun yıllar "Sleep and Hypnosis" dergisinin yayın kurulunda yer aldı. 1991 yılında Hollanda'da "Destructive Drives and Impulse Control" konulu uluslararası kongrede "En İyi Araştırmacı", 2003 yılında STV'de yaptığı "Makul Çözüm" programı için RTGD'den "En İyi Toplum Programı" ve 2007 yılında Türk müziğinin tedavide kullanımına sağladığı katkı nedeniyle "Altın Elma" ödülünü aldı. 2005 yılında SKY TURK'te yaptığı "Psikoyorum" programı için "Aile eğitimine verdiği destek ve topluma yaptığı koruyucu ruh sağlığı hizmetinden" dolayı, Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından ödüle layık görüldü. American Psychiatry Assosiation (APA), New York Academy of Science, New York Academia Psiychiacrie Foundation, International Psychogeriatric Association (IPA), EEG and Clinical Neuroscience Society (ECNS), International Society for Neuroimaging in Psychiatry (ISNIP) ve National Geographic Society adlı uluslararası demeklerde aktif üyedir. Otuz biri uluslararası olmak üzere yüzün üzerinde yayını vardır. İngilizce ve Almanca bilmektedir. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Yayınlanmış Kitapları:

- "Stres ve Hastalıklar", Sempozyum Kitabı, 1989
- "Psikofermakolojide Yenilikler", Sempozyum Kitabı, 1991
- "Şiddet (Biyopsikososyal Yönleri ile Şiddet)", Ortak Yazar (Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu), 1998
- "Kendinizle Barışık Olmak", 2001
- "Mutluluk Psikolojisi, Seresi Mutluluğa Dönüştürmek", 2002
- "Psikolojik Savaş, Gri Propaganda", 2002
- "Makul Çözüm, Aile İçi İletişim Rehberi", 2004
- "Kadın Psikolojisi", 2005
- "Evlilik Psikolojisi", 2006
- "Duyguların Dili", 2006
- "Hayata Dair", Ortak Yazar (Dr. Elif İlğaz), 2008 ntarhan@mcaurk.com www.npistanbul.com

“Furkan, Fırat, Gökçe, Ha2ar, Burak, Berk, Ersel, Esin, Müjgan, Ayşenil’e...

Bütün gençlere..."

“Babama, anneme, hocalarıma ve bende emeği olan herkese minnet ve

şükranlarım la..."

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9 GİRİŞ / 11

GENÇLİĞİN GETİRDİĞİ SORUNLAR VE BAŞ ETME YOLLARI / 27

GENÇ-EBEVEYN ÇATIŞMASI / 29 DÜRÜSTLÜK MÜ, YALAN MI? / 35 GENÇLİK VE ÖZGÜRLÜK / 41 GENÇLİK VE ŞİDDET / 47 BASKICI KÜLTÜRÜN ETKİLERİ / 51 PSİKOLOJİK YARALANMALAR / 55 MADDE BAĞIMLILIĞI / 61 DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK / 67 SPOR VE FANATİZM / 75

EĞİTİM VE KARIYER YOLUNDA BAŞARI REHBERİ / 79

OKUL BAŞARISI / 81 BAŞARI BASKISI / 89 KARAR VERME / 97 MESLEK SEÇİMİ /103 GENÇLİK VE POLİTİKA / 109 GELECEK KAYGISI /121

DUYGULARINI YÖNET KÖTÜ DUYGULARDAN ARIN / 127

ACELECİLİK / 129 İNATÇILIK / 135 KISKANÇLIK / 141 KUŞKUCULUK /145

NARSİZM: BÜYÜKLÜK HASTALIĞI / 155

ÖNSÖZ

Elindeki kitap sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda hayat başarısını da önemseyenler için bir rehber niteliğindedir. Bu kitabı okumakla kalmamalı, arkadaşlarına da tavsiye etmelisin.

“Söylenenler unutulur, görülenler hatırlanır, yaşananlar anlaşılır ve unutulmaz” sözü, önemli ve doğru bir atasözüdür.

Bazı insanlar vardır; hata yaparlar ve aynı hatayı tekrarlayıp dururlar. Anadolu’da “hödük” denen bu kişilerin hayatları, burunlarının dikine gittikleri için “keşke”lerle, pişmanlıklarla doludur. Bazı insanlar da vardır ki, bir hata yaptıklarında aynı hataya ikinci defa düşmezler. Bu kişiler, ortalama sağlıklı kişilerdir. Ancak azınlıkta kalan ve ideal olanı gerçekleştiren bir grup insan daha vardır ki, bunlar başkalarının hatalarından kendilerine bir sonuç çıkarır, ders alırlar; böy-lece hayat yolunda daha sağlıklı ve emin adımlarla ilerlerler.

İşte bu kitap da yaşanan tecrübelerin bir özetini sunarak sana ideal olanı gerçekleştirmende, yolunu aydınlatmada yardımcı olacak bir rehber niteliğinde hazırlandı. Anlattıklarımı nasihat olarak değil, senden daha kıdemli bir yol arkadaşının tavsiyeleri olarak değerlendirmeni diliyorum.

GİRİŞ

Genç arkadaşım!

Kendini önemsiyorsan,

kendi kendine yardım etmek istiyorsan,

hem mutlu, hem başarılı, hem güçlü, hem de onurlu ve özgür olmak istiyorsan,

deneme-sınama ile vakit kaybetmemek ve başkalarının tecrübelerinden faydalanmak istiyorsan,

özetle yaşam koçluğunu önemsiyorsan, yazdıklarımı beş duyun, aklın, kalbin ve ruhunla dinle.

İlk Tavsiyem: Kendini Doğru Tanı

Bir şehirde yol bulmaya çalışırken harita üzerinde nerede olduğunu bilmezsen, nereye gideceğini de bilemezsin. Aynı şekilde, kendini doğru tanımazsan vereceğin kararlar da amacına hizmet etmez. Hayatın sokakların arasında geçer ve yaşamım rastlantılar yönlendirir.

Kendini tanıyan insan güçlü ve zayıf yönlerini, imkânlarını, yeteneklerini, fırsatları ve tehditleri doğru değerlendirir. Kendini gözlemleyebilmek ve doğru analiz edebilmek bir yetenek değil, beceridir ve öğrenilmesi gerekir.

Hedef Piramidin Olsun

^ Beynin kendi kendini programlar. Arabaya bindiğimizde şoför isek nereye gideceğimizi hareket etmeden önce düşünür ve planlarız, daha sonrasında ise başka şeyler düşünürüz.

Beynimiz bu başka şeyler ile meşgulken bir tür otomatik pilota bağlandığı için bizi istediğimiz yere götürür.

Hayat yolunda da durum böyledir. Kısa ve uzun vadeli hedeflerini, amaçlarını belirlemen beynini doğru şekilde programlamayı sağlar. Bunu başarmak için kendine bir hedef piramidi oluşturmalısın. Önceliklerini önem sırasına göre dizmeli, en tepeye senin için en önemli hedef ve öncelikli konu ne ise onu koymalısın. En tepedeki bu hedefin soyut bir hedef olmasına dikkat etmelisin: Nasıl bir insan olmak istiyorsun? Öldüğünde mezar taşına ne yazılmasını istiyorsun? Vereceğin kararlarda bu öncelikleri sürekli olarak test etmelisin. 1

Hedefe giderken önüne çıkan çeldiriciler, baştan çıkarıcılar ve zevk tuzaklarına düşmemek için beyninde bu dosyayı hep açık tutmalısın. Bu sayede olayları sen yönlendirirsin. Ama bir amacın olmazsa tam tersi olur ve olaylar seni yönlendirir.

Geleceğini Planla

i Belirlediğin hedeften başka, hayat yolunda takip edeceğin bir de yol haritan olmalı. Yol haritanı çizerken ayrıntı tuzaklarına dikkat et. Başarı da ayrıntıdadır, şeytan da... Amacına hizmet etmeyen ayrıntı kötücül olabilir, amacına hizmet eden ayrıntı ise hata yapmanı engeller ve doğru karar vermeni sağlar.

Yol haritanı çizerken, eylem planını hazırlarken rol modeller edin; ama yine de kendin olmayı unutma. Arı gibi her çiçekten bir şeyler de almalısın; ailen, sosyal çevren, öğretmenlerin, dinî ve kültürel kanaat önderlerin beslendiğin kaynaklar olmalı.

Tutkulu Projen Olsun

Seni motive edecek, harekete geçirecek en önemli şey, gerçekçi ve tutkulu bir projeye sahip olmandır. Ümidi ayak-

ta tutmak uğrunda yaşamaya değer somut ve soyut projeler-le mümkündür Özgüvenini ideallerinle arttır, idealist, akti-vist ve realist dengeyi ancak böyle sağlarsın.

Başarı için Zorluklara Tahammül Et

“No pain, no gain,” yani çile yoksa kazanç da yok. Bizde-ki “Zahmetsiz rahmet olmaz” sözüne denk olan bu İngilizce deyişi aklından çıkarma. Hayat, mükâfatını zorluklara tahammül edenlere verir. Başın dik dolaşmak ve onurlu yaşamak istiyorsan emeğinle kazanmaya çalışmalısın.

Duygusal Okuryazar Ol

1 Duyguların bilimsel bir kategori olduğu sinirbilim çalışmalarınca kanıtlandı. İletişim psikolojisinde değişen paradigmalara göre iletişimin %70-80’ini sözel olmayan iletişim teşkil eder. Ses tonu, eşikaltı vurgular, bakışlar, mimik ve jestler gibi yollar duygusal veri aktarımı yaparak diğer insanlarla etkileşim oluşturur. İletişimin %20-30’u ise informatif iletişim, yani aktarılan sözler ve anlamlarla ilgilidir.

Otizmin sebebi beyinde duygusal okuryazarlığın geliş-memesidir. Empatik iletişim duygusal okuryazarlık demektir. Sosyal duygular, ikna ve etkileme gücü duygusal okuryazarlığın gelişmesi ile ilgilidir. İnsan beyinde telsiz internet gibi çalışan ‘ayna nöronlar güçlü duyguları algılayan sinir hücreleridir. İnsan, beyin hücreleri küçük bir jeneratör gibi çalışıp elektrik üretirken, dalga fonksiyonu ile evrensel akışa duygu ve düşünce frekansları da sunar.

Nörofelsefe, nöroteoloji, nöroekonomi, nöropazarlama artık bilimin menzilineki konulardır. 2002 Nobel Ekono-

mi Ödülü nü “kriz yönetiminde psikolojik etkenler” üzerinde çalışan bir psikolog aldı. Duyguların ekonomiyi etkilediğinin bilimsel olarak gösterildiği bir çağda yaşıyoruz. “Her şey akıldır” paradigması artık değişti. Değişime ayak uydur, duygusal okuryazar ol.

Duyguları Altı Boyutlu Düşün

Duygusal farkındalık geliştirmek hiç kolay değildir. Bir konuya öfkeiendiysen seni öfkelendiren fikre

İhtiyacın var demektir. Duygularını zekice analiz edersen yönetmen çok kolaydır.

Duygularını altı boyutlu düşünerek yönetebilirsin, ön-arka, sağ-sol, yukarı-aşağı boyutları ile düşünmelisin: Gelecek-geçmiş, güçlü yön-zayıf yön, fırsat ve tehdit. Hangi yöne yöneleceğine bunları iyi analiz ederek karar vermelisin.

Etik Değerlerin Olsun

Samimi, içten, açık, doğal ol. İnsanları sev, onlara değer ver, onlarla paylaş. Dürüst, çalışkan, sözünün eri ol. Adil ve paylaşımcı ol. /

Çıkarıcı olmanın mı, erdemli olmanın mı kârlı olduğunu düşün. Kısa vadede çıkarıcı olanlar kârlı iken, orta ve uzun vadede hep erdemli olanlar kazanır. İyi-kötü savaşlarında kötüler başlangıçta yenseler de sonuçta kazanan hep iyilerdir.

Zenginliği Yüceltirken Dikkat Et

ı Mevlana “Elinde olsun ama gönlünde olmasın” diyor. Çok şeye sahip ol ama onlar sana sahip olmasın. Paranın amaç değil, araç olduğunu unutmadığın sürece zenginlik, varlık, şöhret, makam sana hizmet eder. Ama geçici zevkleri ve zenginlikleri gönlünde başköşeye oturtursan onlar seni yönetmeye başlar. Unutma ki, çoğa sahip olan değil, sahip olduklarının kıymetini bilen zengin dini Gerçek zenginlik kalıcı olan zenginliktir. Sosyolojik ve psikolojik sermayen için kârlı ticaret yapmak da zenginliğin bir türüdür. Somut ve soyut iki alanda da zenginleşmen en akıllıca ve faydalı hareket olacaktır.

Estetik Değerlerin Olsun

İnsanın var oluş amaçlarından birisi dünyayı güzel ve yaşanılır yapmaktır. Mükemmeli ve güzeli sevmek de insanda genetik bir eğilimdir. Estetik değerlerin en büyük düşmanı ise abartıdır. Yaratılışın gereği, güzeli ve estetiği seven bir birey olarak abartılı makyajdan, rüküş kıyafetlerden kaçınmalısın. Bunlar dikkati çekerler, ama estetik değildirler. Estetik anlayışın konumuna uygun olmalıdır.

Popüler Kültür Seni Yönetmesin

Kendi kültürel kimliğini koruyarak modernleşenler kendi kişiliklerini koruyarak gelişenler gibidirler. Kimliğini ve kişiliğini koruyanlar asimile edilemezler. Kendi dilini önemseyenler kültürlerini korumada daha başarılıdırlar. Millî hedefleri olan, tarihini bilen ve kültürünü koruyan toplumlar idealleri olan, kişilikli, kimlikli, geçmişi ile barışık bireylerden oluşur. Değiş ama başkalaşma.

Yenilikçi 01

Yenilikçi olmak çok önemlidir. Yeni deneyimlere açık kişilerin daha şanslı oldukları bilimsel araştırmalarda doğrulanıyor. Risk almaktan korkmak gelişmeni engeller. Doğru hareket etmek ve hata yapmamak arasında denge kurman gerekir.

Doğru olanı yapmak için risk almak, hata yapmamak için risk almaktan daha etik, daha değerli ve daha önemlidir. Yeni ve farklı şeyler yaparken bunu sağlam gerekçelere dayandır. Yenilikçi ol ama maceracı olma.1 Yeni şeyler yapmaktan korkanların hiçbir şey yapmama hatasını işleyerek ilerleyemediklerini, düşünceyi geliştiremediklerini, geçmişin kölesi olup kaldıklarını unutma.

Güçlü Belleğin Şifresini Bil

Hafızanın altı bekçisini kullan. Güçlü belleğin şifresi olan 5N İK, “kim, ne, nerede, ne zaman, nasıl, niçin” sorularını sorarak zihinsel egzersizler yap. Bu egzersizler kaza-mmlarını hazmetmeni ve kabalaştırmanı sağlar.

Özgür 01, İnsanlara Güven Ama...

j İlk zaferin kendi ayartıcı, baştan çıkarıcı arzularına karşı kazandığın zafer olsun. Gerçek özgürlük arzularında özgür olmaktır. Arzularını, zevklerini tatmin peşinde koşmak psikolojinin eski paradigmasıydı. Duvarları yıkmak, zincirleri kırmak isterken zevklerinin kölesi olma.

Yelkenli gemi gibi değil, buharlı gemi gibi ol. Başkası seni yönlendirmesin. Kendi gücün önceliğin olmasın.

Neyzen der ki: “Kalkın ey ehl-i vatan dedik kalktık, bir baktık ki kalktığımız yere başkası oturmuş.” İnsanlara güven ama kendini kullandırtma. Güven kural, güvensizlik istisna olsun.

Dostlarınla her şeyini paylaş, düşmanlarınla ise sadece hukuku paylaş. İyiliğe iyilikle karşılık ver, ama kötülüğe iyilik yapma; çünkü onu beslemiş olursun. Kötüye karşı haksızlık da yapma; yanlışı yanlışıyla düzeltemezsin.

Sosyal Sermayeni Biriktir

<

| Batı sosyal duyguları yeni keşfetti; empatiden, vererek mutlu olmaktan söz ediyor. Yapılan sosyal beyin çalışmaları da ruh ve beden sağlığı için sosyal teması artırmanın önemini ortaya koydu.

Doğu kültüründe halen devam eden yardımlaşma, paylaşma, infak gibi değerleri yaşat. Öncelikle yakın akrabalarını gör ve gözet. Sosyal sorumluluk projelerin olsun.

Aldıklarımız değil, verdiklerimiz bizi yüceltir. Alabilmek için değil, verebilmek için çalışanlar sosyal sermayelerini arttırırlar.! Başarı alabilmekte değil, verebilmektedir. Yardımlaşma sevgi dillerinden birisidir, davranışsal sevgidir. Başka bir deyişle sevmenin davranışdır. Sözde değil, özde sevgidir. İyi kalpli olmak mükemmel olmaktan daha önemlidir.

I Sosyal güveninin artması için çok çalış, insanlara dostça davran, iyi dinleyici ol, sözünde dur.

Başarının yakın çevrenin güveni ile doğru orantılı olduğunu aklından çıkarma. 'j

İnsanın Tek Rakibi Kendisidir, Cesur ve Özgüven

Sahibi Ol

İ Başarı tepesine eller cepte çıkılmaz, çiçekli yollardan gidilmez. Huzur ve mutluluğun bir bedeli vardır; o bedel de cesarettir, doğrular adına riske girebilmektir. Kendine inanmak ve güvenmek başarının ön şartlarından. Seni güzel ve sevimli yapan şey fiziksel görünümün değil, duyduğun özgüvendir. Cesaret tehlikeye atılmak değil, tehlike karşısında akıl ve zekâyı kullanmaktır.^;

Kalıcı başarıyı; deneme isteği, cesaret, doğrulara bağlılık ve gerçekçi özgüven ile elde edebilirsin.

Rüzgârlar ne kadar şiddetli ise ağaçlar o kadar güçlü olur. Engeller insanı durdurmak için değil, güçlendirmek için vardır. Başarı yolunda fırtınalara fırsat vermelisin.

Başarısızlık yoktur, sonuçlar vardır. Uçurtmaları uçurtan rüzgârın gücü değil, yükseklerde iken uçurtmanın o güce karşı koyma kapasitesidir.

Kaybetme riskini göze almazsan kazanamazsın.

Huzur ve mutluluğun bir bedeli vardır; o bedel de cesarettir, doğrular adına riske girebilmektir. Kendine inanmak ve güvenmek başarının ön şartlarından.

Ne Kendini, Ne de Başkasını Aldat

p

s En büyük sermaye, en zengin miras doğruluktur. Çünkü doğru insan zengin insandan daha mutludur. Doğru insan her şartta meyve veren ağaç gibidir.

Yunus Emre;

Cümleler doğrudur sen doğru isen

Doğruluk bulunmaz sen eğri isen

, * diyor. / Doğruluğun zıddı yalancılıktır. Yalan söyleyen insan diğerlerinin de yalan söylediğini düşünür. Her şeye kuşku ile yaklaşır. İnsanlara güveni zayıfladığı için kendini tehdit altında hisseder. Hep savunma duygusu içindedir. Gev-şeyemez, mutlu olamaz. Yalancı zevklerle eğlenmeye, mutlu olmaya çalışır. Savunma halinde çalışan insan beyni asit özellikli kimyasallar salgıladığı için beden de erken yıpranır. Stres hormonları hem mutluluğunu bozar, hem de bedenini.

Kendini ve kimseyi aldatmadığın gün en hoş duygu olan iç huzuru, esenliği ve dinginliği yakalarsın. İnsansan, yalan söyleme hatası işlediysen, pişmanlık ve gönül alma ile kendini yıka. Kötülükle en iyi mücadele yöntemi iyilikleri arttırmaktır. Böylece hem temizlen, hem güzelleş.

Bir günlük mutluluk istiyorsan eğlen, ömür boyu mutluluk istiyorsan insanlara yardım et. Merdivenleri çıkarken diğer insanlara yardım edenler, kendileri merdivenlerden inerken onlarla karşılaşabilirler.

i Unutma; doğruluğun kısa vadeli faydası iç huzuru, uzun vadeli faydası sana saygı duyulmasıdır. *J*

Hak ve Sorumluluk Dengeni Koru

Sadece haklarını düşünen, sorumluluklarını düşünmeyen bencillerden olma; yalnız kalırsın. Benmerkezci düşünürsen sadece haklarını hatırlarsın. Otobüste tek yolcu değilsin ve otobüs sadece sana ait değil. Başkalarının hak ve görevleri ile kendine ait hak ve görevleri iyi tanımla. İnsan ilişkilerinde sınır ihlali yapma. Senin sınırına girerlerse kendini savun. Ne ez, ne ezil.

Karşı Cinsle Üç Aşamalı İlişkiyi Bil

Karşı cinsle ilişkilerde üç aşamayı unutma: arkadaşlık, sevgililik ve evlilik. Evliliğe yönelik olmayan cinsellik, yalancılığın bir türüdür. Cinsellik, özel ve önemli insanla yaşanmalıdır. O kişi de insanın eşidir. İdeal olan budur, bunu gerçekleştirmeye çalış. Popüler kültüre kapılarak gönül eğlendirmek amacıyla karşıdakine yaklaşıp aldatmak karakterli bir davranış değildir. Dikkatli ol, evlilik vaadi ile kurban edilenlerden olma.

Para Yönetimini Öğren

Para yönetimini, bütçe kavramını 10 yaşlarında öğrenmiş olmalısın. Akıllıca para harcamak, biriktirmek kolay öğrenilen bir beceri değildir. İstek ve ihtiyaç ikilemini iyi yönet. Bir şeyi çok arzuladığında önce ona ihtiyacının ne ölçüde olduğu sorusunu sor, daha sonra alışveriş yap.

İsimsiz İyilikler Yap

İhtiyaç sahiplerini rahatsız etmeden yaptığın iyilikler gizli iyiliklerdir. Böyle İyilikler ummadığın yerde, ummadığın biçimde sana döner. Dönmezse de iyiliklerin çıkar için değil, doğru olduğu için yapıldığını hatırla. Rahibe Teresa'ya, dünyanın nasıl daha yaşanılır hale getirilebileceği sorulduğunda "birebir iyilik yapmak" cevabını vermişti, iyilik yaparak bir yoksulu gülümsetmenin, bir çocuğu sevindirmenin, bir hastanın acı ve ıstırabını gidermenin, mutlu etmenin zevkini yakala.

Alçakgönüllü Ol

r-s

Bütün kötülükler toplanıp bir odaya konulsa kapısı kibir anahtarı ile açılır. Bütün iyiliklerin toplandığı odanın kapısını açan anahtar ise tevazu, yani alçakgönüllülüktür. Kişisel gelişimin anahtarı da budur. Tevazu kendini diğer insanlardan aşağı görmek değil, onlarla eşit görmektir. Her insan orijinaldir, biriciktir. Orijinal şeyler birbirleri ile kıyas-lanamazlar. Alçakgönüllülük insanlarla eşit ilişki kurma becerisidir. İş yerinde, evde, okulda, ailede, her yerde geçerli-dir. Gururlu insanlar ise mutlu olamazlar. Sıradan olmaktan korktukları için hep kendilerini kanıtlama çabası içindedirler. Gerçek alçakgönüllülük kendi kusurlarını fark edebilme, kabul edebilme becerisidir. Kendisi ile yüzleşen insan kendisi ile barışıktır. Mutlu olabilmek için doğru yaşamak gerekir.

Mutluluk Üzerine

• Mutlu insanlar her şeyin en iyisine sahip olanlar değil, sahip olduklarını en iyi şekilde

değerlendirenlerdir. Mutluluklar kapı gibidir. Biri kapanır, diğeri açılır. Bu fırsatları değerlendirenler mutlu olanlardır.

Kötü yetiştirilmiş mirasyedilerin neden fakirleştiğini düşündün mü? Çünkü bu tür insanlar yetersizlik ve doyumsuzluk paniği içerisinde bütünü görmekten yoksundurlar. Kendilerine birilerini kurban seçerler ve onlara zarar verip vermemeyi düşünmeden kriz çıkarırlar. Üreterek mutlu olmayı bilmezler, tüketerek mutlu olmak isterler. Yağma ve talan zenginleri de tıpkı böyledir; üretme kültürleri yoktur. Etik değerlerin öznesi olamamış, yalancı dostların nesnelere olmuşlardır. Bu yüzden fakirleşeceklerdir.

Başımıza gelen olayları seçemeyiz, ancak tepkilerimizi seçebiliriz. Kadercilik, sonuç gerçekleşikten sonraki kabuldür. Başlangıçtaki kabul kadercilik değil, tembelliktir.

Sürekli olarak halinden şikâyet edende gizli bir kibir vardır. Kendisini hep en iyiye layık hisseder. Küçük şeylerden mutlu olmayı başaramaz. Dünyayı değiştirmeye çalışırken kendisini ihmal eder.

Mutlu insan kendini beğenmiş insan değil, kendine saygısı olan insandır. Mutlu insan sıradan şeylerden zevk almayı başaran insandır; bir bardak çay içmekten zevk almak gibi. Mutlu insan ölümden korkar, ama ölümden korkmuyormuş gibi yaşamayı da başarır.

Fırtınada Gelişen Beceriler

Sabır, şefkat, çalışkanlık, saygı, sorumluluk fırtınalı yaşamın ürünüdür.

Sabır, içinde sevgi olan disipline uymaktır. Sabır aynı zamanda meditatif bir eylemdir. Doğru sabır hareket halinde sabırdır, doğanın hız ve ritmine uygun davranmaktır. Yoksa sabır oturup beklemek demek değildir.

Şefkat ve acıma duygusu, şiddetin panzehiridir. Başkasına zarar vermeme, kötülük yapmama kaygısıdır. İki tarafı da mutlu eder. Karşılıksız sevgi, şefkattir. Annelerin duygusudur.

Utanma, yüzün kızarabilmesi, saygılı olma, pişmanlık hissetme, bağışlama; insanı kısıtlayan, ancak orta ve uzun vadede fayda sağlayacak olan duygulardır. !

Yalan söylediğinde yüzü kızaran insanlar şimdi olduğu gibi, Namık Kemal zamanında da az sayıda imiş ki şaire şu mısraları söyletmiş:

Bir soğan soyarken yaşarır gözler,

Hazine soyulurken aldırıyor öküzler,

Hayâdan eser yoktur, beyhude sözler,

Nafile inat etme, salla başını

Uslu otur, hoş geldin, zıkkımlan maaşını.

Fırtınada yönünü belirlerken rüzgârlar sana zarar değil, güç verir. Kendini geliştirme iradesini ve azmini bırakmaz, iyilikle alçakgönüllülüğü birleştirirsen sağlam karaktere sahip olursun.

Sessizlikte Gelişen Beceriler

Bilgelik, dürüstlük, ilkeli olmak ve ölçülü yaşayabilmek felsefî tavırlardır, derin düşünce ile oluşurlar. “Az ye, az uyu, az konuş.” tasavvufun bir ilkesidir. Pozitif psikolojinin temellerinden olan kendini gözleme sırasında bu ilkeyi kullanabilirsin. Nöropsikolojinin “dur, düşün, yap” veya “dur, düşün, konuş” gibi temel önerileri de aynı vurguyu yapar. Kendini geliştirmen, yaşam becerileri oluşturman kendine sessiz zaman tanıyabilmen ile mümkündür.

Ne Söylediğin Kadar Nasıl Söylediğin de Önemli

Her işin bir esas, bir de usul yönü vardır. Esaslarda haklı olsan dahi yöntemde hata yaparsan haklı iken haksız konuma düşersin. Hastaya doğru ilacı doğru yöntemle vermek gerekir. İğne ile hap karışırsa emek boşa gider.

Sağlam İnançların Olsun

İ Sadece dünyasal düşünmek Yararıca saygısızlıktır. Evren bir enerjidir ve canlıdır. Hayat sadece dünya hayatından ibaret değildir. İkinci hayata inanmak hayata anlam katar ve teselli verir; bu güçten mahrum kalma. Deneyüstü gerçekliğe ve görünmeyene inanmamak insanın çıkarına değildir. Sonsuzluğun Sahibine inanmanın, güvenmenin ve teslim olmanın zevki iki dünyada da mutlu eder. ?

Hayat bir yazılımdır, ruh bir programdır. Anlam dosyalarını okuyamazsan hayatın bir mücadeleden ibaret, varoluşun ise tesadüfi olduğunu, varlıkların yaşam mücadelesi vef-diğini ve güçlü olanın ayakta kaldığını düşünürsün.

Anlam dosyalarını doğru oku. Hayatta yardımlaşmanın ve dengeyi sağlamanın esas, mücadelenin ise istisna olduğunu görürsün. Bir eser kendisi hakkında bir mesaj verirse eser sahibi hakkında bin mesaj verir, tabii o gözle bakarsan görebilirsin. Sadece bedenini incelemen bile yeter. Hücrelerin, damar ve sinirlerin birbiri ile yarışmıyor, birbirini dengeliyor ve tamamlıyor. Kalp mideye, mide beyne, beyin bütün organlara yardım ediyor.

Evrende amaç türlerin dengesi, artı ve eksilerin uyumudur. Kuşlar azaldığında kenenin artması dengenin bozulması sonucudur. Evren orkestrasında ahengi bozana dur demek müdahale değil, evrenin hukukunu korumaktır.

Genç arkadaşım, evrene gözlemci olarak geldiğini unutma. Vücut giysisi içinde ruh demek aslında makine içindeki program demektir ve birbirini tamamlar. Biri donanım, diğeri yazılımdır. Sınav diyalektiği ile düşünürsen ömür saatlerini en verimli ve faydalı bir ticarete dönüştürebilirsin. En kârlı tüccarlar en iyi gözlemcilerdir. Bu konuya merak duyuyorsan “İnanç Psikolojisi” isimli kitabımı okumam tavsiye ederim.

Anlam dosyalarım doğru oku. Hayatta yardımlaşmanın ve dengeyi sağlamanın esas, mücadelenin ise istisna olduğunu görürsün.

Bilimsel Metodolojiden Sapma

Akıl ve bilimin rehberliği ile sorguladığın sağlam inanç seni mutlu eder.

Bilim gerçeği arayıp bulma çabasıdır. Deneyüstü gerçeklik akıl teorisi ile anlaşılır. Düşünce ve imgelerle sembolik düşünce, tanımlamalarla kavramsal düşünce ve teorilerle soyut düşünce gelişir. Deneysel ve gözlem, pozitivist düşünce birinci gerçeğe götürür. Ampirik ve deneysel düşüncenin açıklayamadığı durumları akıl yürütme yöntemleri açıklar. Akıl yürütme yöntemleri ikinci gerçeğe götürür. Üçüncü yol sezgiler, dördüncü yol ise inançlardır. Bu yollarla iyi, doğru ve güzel gerçeğliğe doğru ilerleyebilirsin.

Adil ve Demokrat Ol

Demokrasi sadece değer değil, aynı zamanda bir yöntemdir. Eleştiriye açık olmak, kendi fikirlerini zorla kabul ettirmemek, farklı fikirlere saygı göstermek metodun olsun. Katılımcı, çoğulcu, özgürlükçü olmanın yöntemi bu davranışlardır.

Adalet cesaret ister. Kendi çıkarına rağmen adil olabilmeyi başarırsan üstün insan olursun. Hak duygusunun biyolojik bir temeli olduğunu unutma. Amaç adaletse, yöntem demokrasidir.

Pozitif Düşün

İyimser olan öyle bir gözlemciye benzer ki pencereden bakarken ağaç, kuş, çiçek, böcekleri görür. Karamsar olan ise çöp, çamur gibi çirkin şeyleri görür. Birisi zamanını bahtiyar, diğeri hüzünlü geçirir. Hayata, olaylara, kendine, çevrene pozitif bakmayı başarır, olumlu düşünür, güzel görürsen hayatından lezzet alırsın. Beynin kendi kendini programlayan bir organdır. Kendini pozitif görmeye göre programlarsan önüne çıkan fırsatlara farkındalık geliştirmiş olursun. Olumlu anlam bağları kurarsın ve şanslı olarak bilinenlerden olursun. Olumlu düşünmek Pollyanna'cılık değildir. Olumlu düşünmek; olumlu ve olumsuz iki yönü de görüp olumsuzla karşı önlem almak, olumluyu beklemektir. Kendini kışa hazırla, yazı bekle.

Gizli Cahilliğe Dikkat Et

Kravatlı cahiller vardır, gardırop modernistleridirler, insanı yanıltırlar. Dürtüsel, düşünmeden hareket eden, her şeye kızan, faydasız konuşan, öğüt almayan, sır saklamayan, susmayı bilmeyen, malı yerinde harcamayan, zamanı iyi kullanmayan, kolay inanan, kolay güvenen, iyi niyetli cahilleri iyi tanı. Bunlar faydasızdırlar. İkiyüzlü, fırlıdak, yanardöner cahiller kendilerini âlim zannederler. Bunlar da zararlıdırlar.

Stratejik Düşünce Becerini Geliştir

Stratejik düşünce becerisi; kısa, orta ve uzun vadeli düşünme becerisidir. Hedef piramidinde en önemli konuya daha çok zaman ayırmak şeklindeki dereceli düşünme becerisidir. Zaman yönetimini iyi yapma, zamanı doğru şekilde kullanma bu düşünce gelişmişliğinin sonucudur. Gücünü, enerjisini ve entelektüel birikimini doğru ve verimli kullanabilen kişiler bu düşünce biçimine riayet ederler. Stratejik düşünme ile zamanlama, sıralama, çeldiricilere direnç gösterme, zevk tuzaklarına düşmeme

ile ilgili zihin yetilerini geliştir.

Kategorik Düşünce Biçimini Öğren

Takıntılı insanlara rastlayabilirsin; Beş dakika düşünceği konuyu bir saat düşünür, bir şiddetine üzüleceği konuya on şiddetinde üzürlürler. Bu kişilerde kaygı yüksektir. Beyinlerini yorarlar. Oysaj kategorik düşünen kişiler Önce sorunu tanımlar, muhtemel çözüm yollarını belirler, bir çözüm yoluna karar verir, planlarını yapar ve başka bir konuya geçerler.

Yani kategori değiştirirler. Aynı anda birçok işi sağlıklı yürü-tebilenlerde bu beceri gelişmiştir. Başarı için sen de kategorik düşünce biçimini öğren.

Diyaloga Açık Ol

, Kendi fikrine güvenen diyalogdan çekinmez. Diyalog önyargıları giderir, önyargılar dağıldığında yeni keşifler ve değişimler oluşur. Serbest fikir piyasasında sağlam fikirler gelişir, sağlam olmayanlar ise ya değişir veya dağılır.

Kimse her şeyi bilemez. Hocalarımız bize sadece bilgi hâzinelerinin anahtarlarını verirler, hâzineleri araştırıp bulacak olan bizleriz. Beyin temelli öğrenme teorisi hayatın sonuna kadar öğrenme aşkı varsa gelişme olacağından bahseder. Eğitimde öğretmen-öğrenci ilişkisinin “öğrenen örgüt” olarak tanımlanması hata yapma korkusunu giderir. Sadece ölümler hata yapmaz. Hata yapmaktan korkma, önyargılarını yıkmak için diyaloga açık ol.

Sonuç olarak genç arkadaşım; hayat yolunda ilerlerken kendini tanıman, duygusal okuryazar olman, kendine doğru rehberler ve rol modeller seçmen, bir gelecek projesine sahip olman gerekir. Bu değerler seni ideallerine doğru biçimde götürür. Kendini doğru tanımlayabilmek ve kodlayabilmek senin iznine bağlıdır. Mevlana kadar erdemli, Edison kadar üretken olmak senin elinde... Sen izin vermediğin sürece kimse seni mutsuz, başarısız, güçsüz, onursuz olarak kodlayamaz; böyle bir insana dönüştüremez.

Birinci Bölüm

GENÇLİĞİN GETİRDİĞİ SORUNLAR VE BAŞ ETME YOLLARI

GENÇ-EBEVEYN ÇATIŞMASI

Tarih boyunca kuşak çatışması hep olagelmiştir. Mısırdaki bulunan binlerce yıllık papirüslerde bile kuşak çatışmaları ile ilgili bilgiler bulunur. Bu tür çatışmalar doğaldır ve insanın ilerlemesine hizmet eder. Anne-babanın çocukluklarındaki imkânlarla senin sahip olduğun imkânlar farklı olduğu gibi, herhangi bir konudaki fikirleriniz de farklı olabilir. Ailede huzur ve güven ortamının hâkim olması için, farklılıklar baş gösterdiğinde hem senin, hem de ebeveyninin doğru davranış biçimlerini uygulamanız gerekir.

Amerika’da Nebraska Üniversitesi’nde aileler üzerinde yapılan bir araştırmada mutlu ailelerde üç ortak özellik tespit edildi. Bunlardan ilki beraber zaman geçirmesiydi; aile bireyleri tatile beraber

gidiyor, yemeği beraber yiyor, beraber bazı paylaşımlarda bulunuyorlardı. İkinci özellik eleştiri, tenkit, suçlayıcı ve yargılayıcı sözler yerine takdir, övgü, onay sözcüklerinin sık kullanılmasıydı. Üçüncü özellik ise ailelerin düzenli olarak kiliseye gitmesiydi. Yani aile bireylerinin ortak hayat felsefesi, ortak değerleri vardı; olaylara benzer bakışla bakıyor, ortak kültürel paylaşımlarda bulunuyorlardı.

Araştırma sonucu elde edilen bu bilgiler aynı zamanda ailelerin çatışma alanlarını da ortaya koydu. Aile bireyleri ortak bir paylaşımda bulunmazlarsa, örneğin gençler tatile anne-babalarıyla gitmek yerine arkadaşlarıyla gitmeyi tercih ederlerse bu durumda anne-baba kaygıya kapılacaklardı. Çocuklarının ellerinden kayıp gittiğini düşünecekler; çocuklarının yanlış şeyler yapacağı, kötü bir ortama uyup hayatını mahvedebileceği konusunda endişe duyacaklar ve bu endişe ebeveynleri çocuklarını kontrol etmeye itecekti.

Kimlik Arayışları

Anne-babanın seninle ilgili en çok kaygılandıkları alanlardan birisi eğitimin, geleceğindir. Senin gelecekte kendine yetmeni, iyi ve güzel şeyler yapmanı, mutlu olmanı isterler; bu yüzden kaygılanmaları, bu konuda plan yapmaları son derece doğaldır. Ancak iyi kişiliğin çoğu zaman dersin önüne geçtiğini de unutmamalısın. Sözünde duran, yalan söylemeyen, insanları seven ve diğer birçok erdeme sahip olan kimse okul hayatında çok başarılı olmasa bile, hayata atıldığında yüksek bir hayat başarısına sahip olabilir. Buna karşın okulda sürekli birinci olan, ama okul hayatı sona erdiğinde sosyal yaşantısı olmayan, dipte yaşayan, sık sık iş değiştiren, evliliğinde sürekli olarak problem yaşayan kişilere de rahatlıkla rastlayabilirsin. Özellikle bizim kültürümüzde uslu çocuk özendirilir, itaat yüceltilir. Çağımızda birçok şey değişse de halen kurallara uyan, anne-babasından farklı düşünmeyen, çekingen, ensesine vurup ağzından lokması alınabilecek derecede uysal çocuklar ebeveynlerini mutlu eder. Şayet genç kendisine çizilen bu tabloya aykırı hareket etmeye başlarsa aile içerisinde çeşitli problemler baş gösterir ve çatışmalar çıkar.

Her çocuk gibi sen de büyüdükçe kendine “Ben kimim? Nereye, niçin yönelmeliyim?” gibi sorular sormaya başlarsın. Bu kritik sorular ve verdiğin cevaplar hayatını şekillendirecek. Annenden, babandan ve toplumdan aldığın özellikler sonucu da kimliğin oluşacak. Seni en doğru şekilde yetiştirmeyi hedefleyen anne-baban sana kendi isteklerini yaptırmakla bir yere varamayacaklarının farkında olmalıdır. Seni serbest bırakmalı, sana imkân tanımalı, yeteneklerine göre seni yönlendirmelidir. Elbette bu durum onlar için bir risktir; senin tek başına olmaman gereken yerlere gidip yapmaman gereken şeyleri yapma, kötü arkadaşlar edinme riskin vardır, i Ancak insanın iyiyi-kötüyü tanımadan hayatı anlaması mümkün değildir. Bazı şeyleri ancak yaşayarak Öğrenirsin. Deneme yanılma pahalı bir yöntem de olsa ebeveynin bu riski almalıdır.

Arkadaş Seçimi

;Yapılan araştırmalarda mutsuz, başarısız, madde kullanan gençlerde iki önemli ortak nokta tespit edildi: zayıf aile bağları ve kötü arkadaş. Bu iki unsur gerçekten de insan hayatına ciddi bir biçimde etki eder. Bu yüzden arkadaş seçimini yabana atmaman gerekir. Özellikle sen ve yaşıtalarının olumlu ve olumsuzunu paylaşabildiği, kötü durumlarda da kendilerini iyi hissedebildikleri bir arkadaş grubuna sahip olmaları önemlidir; çünkü insan tek başına yaşayabilen bir varlık değildir. Anne-baban senin arkadaşlarınla olan ilişkiye zaman zaman müdahalede bulunurlar. Bunu senin iyiliğini düşündükleri,

seni kötü arkadaştan korumak istedikleri için yaparlar. Kaygıları senin arkadaşlarını tanımaya başladıkların-

da azalır. (

Anne-babaların sıklıkla savunduğu “Sana güveniyorum, ama çevreye güvenmiyorum” yaklaşımı da gerçekçi değildir. Zaten sözün kendisi bir mantık hatasını barındırır. Anne-baban sana güveniyorsa senin güvenilmeyecek kişilerle arkadaşlık kurmayacağını da bilmelidir.

Anne-babanı arkadaşların konusunda ikna etme noktasında senin yaklaşımın da büyük önem taşır. Eğer herkesin hata yapabileceği gibi arkadaşının da hata yapabileceğinin farkında olursan, ebeveynine “Kabul ediyorum, arkadaşımın böyle bir hatası var. Ama ben onun bu hatasını bilerek ve bu hatanın beni etkilemesine izin vermeyecek şekilde ona yaklaşıyorum” diyebilir ve doğru açıklamalar getirebilirsen aile içinde bu konuyla ilgili yaşanacak çatışma riskini azaltılmış olursun.

Çatışmanın aza indirgenmesinde, senin arkadaşlarınla gittiğin bir gezi, bir etkinlik sonrası eve döndüğünde yaşadıklarını ailenle hem olumlu, hem de olumsuz yönleriyle paylaşman da rol oynar. Bu davranışın anne-babanın sana güven beslemesini sağlar. Unutmamalısın ki, belirsizlik güveni en çok zayıflatan unsurdur ve belirsizlikleri ortadan kaldırdığın zaman kendine duyulan güveni de rahatlıkla arttırabilirsin.

Hak ettiğin güveni kazanmak için sorumluluk sahibi olduğun, kendine bir hedef edindiğini, ne yapmak istediğini bildiğini, yanlış kişilerle karşılaştığında ne yapman gerektiğinin farkında olduğunu, kendini kontrol edebildiğini göstermeli; kısacası kendi geminin kaptanı olduğunu ve yönetebildiğin anne-babanın anlamasını sağlamalısın Kendine güvendiğin sürece mutlu olabilirsin; özgüvenin gelişir, hayatı daha iyi öğrenirsin, ailene aidiyet ve bağlılık duygusu geliştirebilirsin. Eğer her şeye rağmen yeterli güveni sağla-yamıyorsan, ebeveyninin senden beklentileri daha yüksekse, anne-babanla her şeyi açık açık konuşmalısın. Bu sırada yeni sorunların doğmasını engellemek için de ses tonuna dikkat etmeli, onlara karşı yargılayıcı ve suçlayıcı bir tavır takınmamalısın. Ancak ailenin sana olan güvenini ve verdiği özgürlüğü sorumsuz davranmakla karıştırmamak, aradaki sınırı iyi bilmeli ve bu sınırı zorlamamalısın.

Arkadaş seçimi konusunda ailenle problem yaşadığın sürece eğer bu sorunu anne-babanla konuşup paylaşır, onların tecrübelerinden faydalanma yoluna gidersen çözüm için büyük bir adım daha atmış olursun. Aile içindeki çatışmaları en aza indiren, birçok sorunun çözümüne katkı sağlayan unsurun açık iletişim olduğunu, yapıcı bir diyalogla pek çok sorunun aşılabileceğini unutma.

Sınırlar İyi Belirlenmeli

Anne-baban seni korumak düşüncesiyle gerekenden fazla kontrol edebilirler; çekmecelerinde neler bulunduğunu, internette nerelere girdiğini bile öğrenmek isteyebilirler. Bu davranışları bir noktaya kadar anlaşılabilir; ancak sınırlarını aşarak sana jandarmalık yapmamalı, gerekirse konuşarak sorunu çözme yolunu tercih etmelidirler. Yoksa her şeyinin kontrol edildiğini hisseden, bilen birisi bir özeline olmadığını, kendine güvenilmediğini düşünür, çok rahatsız ve mutsuz olur.

Anne-baban çocukluklarında sıkıntı çektilerse “Ben yapamadım, çocuğum yapsın” mantığıyla hareket

edebilir, sana sürekli verir, hiçbir şey yaptırmayabilirler. Ama bu durum da sorunlara yol açar. Örneğin annen senin dağınıklığından dert yanar. Oysa odanı toplamana fırsat bile vermemiş, hep kendisi toplamıştır; sen de sorumluluk almayı öğ-renememişsinizdir. Burada yapılması gereken, sorumlulukları doğru şekilde paylaşmanız; ebeveyninin sevginin yanında tatlı bir disiplinin de olduğu bir ortam sağlayabilmesidir.

Anne-baban aile içerisinde disiplini inşa etmeye çalışırken üsluplarını da özenle seçmelidirler. Çünkü sürekli olarak emir verici tarzda yapacakları konuşmalar sahip olduğun özgüvenin zayıflamasına yol açar. Söylenenler ne kadar doğru da olsa, bu tür konuşmaların başka sakıncaları da vardır. “Senin duyguların, fikirlerin önemsiz. Doğrusunu ben bilirim.” mesajının verildiği sözler sana birey olarak kabul edilmediğini hissettirebilir, sende aksini yapma isteği uyandırabilir. Ancak anne-baban emir vermek yerine davranışlarıyla sana örnek olmayı, fikir vermeyi tercih ederlerse sende bu tür olumsuz duygular oluşmaz. Sana sunulan fikirler arasından kendine doğru geleni seçer, uygular, olumlu veya olumsuz olduğunu yaşayarak öğrenirsin. Çocuğu kötülüklerden sakındırmak adına bazı ailelerin tercih ettiği gözdağı vermek şeklinde de bir yaklaşım vardır ki, bu da anne-babaların kaçınması gereken yanlış bir davranıştır.

Her Şey Tamam Ama...

Bazı ailelerde sevgi ve iyi niyet olmasına rağmen çatışmalar yine de yaşanabilir. Ancak bu aileler incelendiğinde sorunun, çatışma sırasında bireylerin ne söylediğinden değil, nasıl söylediğinden kaynaklandığı görülür; taraflardan birinin ses tonu yüksektir, konuyu hiç olmadık bir zamanda açmış, hiç söylenmeyecek bir şekilde söylemiştir—maç izlemekte olan çocuğa babasının “Kalk dersine çalış” diye çıkışması gibi. '

Ailede iletişimin, paylaşımın yeterli olup olmadığının göstergelerinden birisi bireylerin aile ortamında kendilerini ne kadar değerli hissettikleridir. “Bu ailede bana değer veriliyor, fikirlerime saygı gösteriliyor. Kendimi değerli hissediyorum” diyebilmelisin. Eğer diyemiyorsan, kendini değersiz hissediyorsan bu durum senin yanlış algılamandan, yüksek beklenti içerisinde olmandan kaynaklanabileceği gibi, anne-babanla aranızda örülmüş psikolojik bir duvarın varlığından da kaynaklanabilir. ■

Hayattaki ilk okulun ailendir. Yaşamın ilk yıllarında beynine çekirdek olarak yazılan bilgiler ileriki yıllarda ağaca dönüşecek ve kişiliğini, yaşamını şekillendirecektir. Bu yüzden anne-baban ile aradaki çatışmaları çözümleniz gerekir. Aile bireyleri olarak kendinizi sorgular, karşınızdakini değiştirmeye çalışmak yerine kendinizi değiştirmeyi dener, yeniliğe ve öğrenmeye açık olursanız huzur ve güvenin hâkim olduğu bir aile hayatı sürebilirsiniz.

- [DÜRÜSTLÜK MÜ, YALAN MI?](#)
- [DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK](#)
- [KARAR VERME](#)

DÜRÜSTLÜK MÜ, YALAN MI?

Sadece bir yüzyıl öncesine göre bile bugün yalana daha sık başvurulur oldu. Yalan, dürüstlük karşısında prim yapmaya başladı. Dürüstlük her insanda olması gereken doğal bir özellik iken bugün meziyet olarak kabul edilir hale geldi. Hayatın her alanında, özellikle de iş hayatında güvenilecek insanlara ihtiyaç kendisini daha çok hissettirmeye başladı. Kötü niyetli kişiler ise dürüslere “enayi” yaftası yapıştırdılar.

Yalanın günlük yaşamda kabul görmesi yüzünden günümüzde toplumlara büyük bir güvensizlik hâkim oldu. Ailelerde eşler bile birbirlerine güvenmemeye başladılar. En gelişmiş ülkeler diğer ülkelere güvenmedikleri için en büyük yatırımlarını silah ve savunma sanayisine yapar hale geldiler. Sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı toplumlar vücuda getirmek istiyorsak, vakit kaybetmeden bu durumu tersine çevirmeli, yalanın prim yapmasına izin vermemeli, insanlığın kaybettiği değerleri, en başta da dürüstlüğü tekrar kazanmalıyız.

Bugünlere Nasıl Geldik?

1900’lü yılların sonlarına doğru, dünyada ahlaka ihtiyacın olmadığı, ahlakın bilimsel bir kategori olmadığı dillen-dirilmeye başladı. Bu görüşe göre insan zaten doğuştan dürüst, ahlaklı olarak doğduğu için ahlakî Öğretilere, öğütlere gerek yoktu. Birçok liberal düşünce sahibi iyice ileri gitti ve ekonomik hareketliliği ve tüketimi azalttığı için değil öğütlere, ahlaka bile gerek olmadığı tezini savunmaya başladı. Dönemin insanların kabullenmeleri, değerleri değiştirildi. Onlara “Önemli olan maddi kazançtır, üretimdir; bu uğurda yalan söylenebilir.” düşüncesi dayatıldı. Bugünkü ahlakî çöküşün temelleri işte o yıllarda atıldı.

Yalan özellikle politika alanında kendisine yer buldu. Bugün de politikacılar “Doğruyu söylersem tekrar seçilemem.” korkusunun veya “İnsanlar doğru değil ki ben de doğru olayım. Çoğunluk yalan söylerken ben söylemezsem politikada ayakta kalabilmem mümkün değil.” şeklindeki Makyavelist yaklaşımların arkasına sığınarak yalanı çok kullanırlar. Böyle bir bakış açısı politik doğruluk ile ahlakî doğruluk arasında bir ayrımın doğmasına ve insanların derinden sarsılmasına neden olmuştur.

Baskı Yalanı Davet Ediyor

Baskının fazla hissedildiği, insanların kendi düşüncelerini ifade edemedikleri ortamlarda yalanla daha çok karşılaşılır. Tersini söyleyecek olursak, demokratik ortamda insanlar fikirlerini açıkça söylemekten çekinmedikleri için daha az yalan söylerler. Ailelerde de durum aynıdır. Güvenin idame ettirilebilmesi için bireylerin demokrat davranmaları, aile içinde demokratik bir havanın yakalanması gerekir.

Aile bireylerinin demokrat olup olmadıklarını haber veren üç özellik vardır. Bunlardan ilki özgürlükçülüktür, eleştiriye açıklıktır; kişi kendisini eleştiren birisi olduğunda ona kızmaz, çünkü eleştirinin faydalı olduğunun farkındadır, ikinci özellik farklı fikirlere saygı göstermektir, çoğulculuktur. Üçüncü özellik ise otoriter, despot olmamaktır. Demokrat olmayan, otoriter kişilerin kendi fikirlerini karşılarında-kilere zorla kabul ettirmeye çalıştıkları rahatlıkla görülebilir. Bu kişiler kötü bir durumla karşılaştıklarında da savunmaya geçerek yalan söylemeye başlarlar. "!

Aile içerisinde baskı ortamının oluşması sadece yalancılığa, ikiyüzlülüğe sebep olmaz; bireylerin bazı şeyleri gizlice yapmalarına, küsmek gibi pasif agresif tepkiler geliştirmelerine de sebep olur. Örneğin ders çalışması için babasından baskı gören çocuk, kitabını açar, çalışıyormuş gibi yapar, ama konuyu bir kere bile okumaz, sınavdan düşük not alınca babasının tepkisini görür ve bundan keyif alır. Çocuğun böyle bir pasif agresif tepki geliştirmesi, babasından gördüğü baskının bir sonucudur.

Ebeveynin Sana Örnek Olmalı

Amerika’da bir baba 6 ve 7 yaşlarındaki iki çocuğuyla birlikte hayvanat bahçesine gider. Gişe görevlisi 0-6 yaş arasının ücretsiz, 7 yaş ve üzerinin ücretli olarak içeri girebileceğini söyler. Baba çocuklar için “Bir ücretsiz, bir ücretli” der. Memur şaşırır, “Siz söylemeseydiniz çocuğunuzun ücretli girmesi gerektiğini fark etmeyecektim. Neden söylediniz?” der. Babanın cevabı ilginçtir: “Siz çocuklarımla yaşlarımla bilmiyorsunuz, ama onlar biliyor.” Bu çocuklar babalarının sadece bu davranışı sayesinde yalan söylememeleri gerektiği konusunda unutmayacakları önemli bir ders almışlardır.

Her çocuk gibi sen de hem anneni, hem de babanı kendine model olarak seçtin. Anne-baban sana doğru model olabilmek için yalandan uzak yaşamalı, dürüst davranışlarda bulunmalıdırlar. Sen yalan söylediğinde de seninle konuşarak yaptığının hata olduğunu anlatmalıdırlar. Küçük bir çocuk düşün. Bu çocuk evdeki vazoyu düşürür ve kırar. Bir parçası elinde olduğu halde annesine vazoyu kırmadığını söyler. Böyle bir durumda annenin “Vazoyu nasıl kırarsın!” şeklinde bir tepki vermesi yanlıştır. Çocuğuna “Vazoyu kırmışsın, bu yaptığın bir hata. Bana doğru olmayan bir şey söyledin, bu da bir başka hata. Ama yalan söylemek vazoyu kırmaktan daha büyük bir hatadır.” demeli, yalananın ona bir çıkar sağlamayacağını anlatmalıdır. Bu mesajı alan çocuk dürüst olduğu sürece annesinin sevgisini daha çok elde edebileceğini düşünecektir. Yoksa kızıp çocuğa saatlerce dürüstlük konferansı vermek çocuğu yalandan uzaklaştırmaya yetmeyecektir.

Doğru Söylemek Sakınca Doğurursa

Doğruyu söylemek elbette her insan gibi senin de ilken olmalı, ama her doğrunun her yerde söylenmeyeceğini de unutmamalıydın. Bazı durumlar insanı doğruyu söylemekten alıkoyabilir. Örneğin kıskanç bir kocaya eşinin bir başkasıyla görüldüğünün söylenmesi o ailede büyük kavgaların çıkmasına sebep olacaktır. Bu tür durumlarda doğru olan susup gerçeği saklamak, ya da yalan söylemeden bir çözüm yolu bulabilmektir. ■

Farkında olmadan gün içerisinde gerçeği yansıtmayan ifadeler söylediğin olabilir. Örneğin iyi olmadığın halde nasıl olduğunu soran birisine, inanmasan da “iyiyim” cevabını verebilir; mutsuz olarak gittiğin okulda, iş yerinde herkese güler yüzlü davranabilirsin. Bu cevabın elbette çok dürüst değildir ama bir dileği, bir temenniye ifade eder. İletişimciler bu tür durumları “rol oynamak” olarak tanımlarlar. Ayrıca iş yerindeki davranışlarının ciddi, evindeki davranışlarının ise samimi olması son derece doğal bir durumdur. Şartlara uygun şekilde davranmayı ikiyüzlü, dürüst olmayan bir davranış olarak algılamamaksın.

Dedikodudan Uzak Dur

Dedikodu arkasından konuşulan kişinin sadece olumsuz yönlerinin anlatılmasından ibaret değildir.

Hayal gücünün kullanıldığı bir senaryo yönü de vardır ve içinde yalan da barındırır. Sonunda iletişim kazalarının doğmasına neden olur. Böyle kazaların Önüne geçebilmek için dedikodudan uzak durmalı, düşünerek konuşmayı öğrenmelisin. Aksi takdirde hem kendine, hem çevrendekilere zarar verirsin.

Yalanın sağladığı kazanç, başarı ve mutluluk kısa vadeli. Dürüstlük ise sana uzun vadeli kazanç, başarı ve mutluluk getirir; ama bundan daha da önemlisi, başın dik bir şekilde dolaşabilmeni sağlar. Onurlu ve ilkeli olmak her şeyden daha önemlidir.

GENÇLİK VE ÖZGÜRLÜK

özgürlük konusunda geçmiş yüzyılda çok ciddi tartışmalar yaşandı; insanlık önce kölelik döneminden işçilik dönemine, ardından yakın bir zamanda da özgürlük dönemine geçti. 60'lı yıllarda ise özgürlük konusunda aşırıya giden akımlar ortaya çıkmaya başladı: evlilik karşıtı akımlar, din karşıtı akımlar, cinsel özgürlüğü savunan akımlar gibi. Aradan geçen zaman bu tür akımların ne kadar olumsuz sonuçlar doğurduğunu açıkça ortaya koydu. Özgürlüğün ne olduğu konusundaki tartışmalar ise devam etti.

Özgürlük Tartışmaları

özgürlüğün tanımı konusunda farklı görüşler ortaya atıldı. Örneğin kapitalist teorisyenler bireylerin başkasına zarar vermedikleri takdirde diledikleri gibi, sınırlar olmadan düşünebileceklerini savunurlar. Eylemler söz konusu olduğunda da sosyal hayat için bazı genel kuralların konulmasının ardından bireylerin bu çerçevede başkasını engellemedikleri, başkasına zarar vermedikleri sürece özgür olmaları gerektiği görüşündedirler. Ancak bu tür bir görüş pek çok soruyu da beraberinde getirir: Açlık grevindeki bir insan kendi isteğiyle böyle bir eyleme giriştiği için ölmeye terk edilmeli mi? Tehlikeli şekilde araç kullanımına izin verilmeli mi? Ebeveynler istedikleri takdirde çocuklarını aç bırakabilme özgürlüğüne sahip olmalı mı?..

Sosyalist düşüncenin de kendine göre bir özgürlük tanımı vardır. Bu tanıma göre insanın gereğince hareket edebilmesi ve bilgiye dayanarak karar verebilmesi özgürlüktür. Ama gereği ancak komünist parti belirleyebilir. En büyük özgürlük partinin koyduğu fikirleri, gerekleri kusursuz şekilde uygulamaktır. Bu gereklere uymayanlar ise akıl hastasıdır.

Dinler ise özgürlüğü insanın kul olduğunu unutmamak kaydıyla dilediği gibi hareket edebilmesi olarak tanımlarlar. Tevhit inancının olduğu Kur'an-ı Kerim'in öğretisinde insana özgür irade verildiği vurgulanır. Hatta insana Yaratana karşı gelme, kafa tutma özgürlüğü verilmiştir. Fakat hayatı bir sınav olarak gören diyalektik içinde bu karşı gelişin sonuçlarına katlanmak ve bedelini ödemek göze alınmalıdır.

Görüldüğü gibi özgürlük konusu ile ilgili her yaklaşımda bazı sınırlar söz konusudur. Başkasını etkilemeyen bir eylem bulunmadığına göre burada asıl cevaplanması gereken soru özgürlüğün ne olduğu değil, nereye kadar özgür olabileceğimiz sorusudur.

Özgürlük Üretimin Anahtarıdır

Özgürlük insanın motivasyonunu arttıran unsurlardan biridir. İnsan beyninde güven duygusu ile ilgili

alanların yanında, keşfedici alanları da harekete geçirir. ABD’de bir Amerikan bayrağı yakıldığında fazla tepki gösterilmezken, “Ben insan haklarını tanımıyorum.” diyen kişi hemen izole edilir. Bu felsefe insanın özgür olmasını sağlar, böylece yeteneklerin gelişmesine zemin hazırlar. Günümüzde keşiflerin çoğunun Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılıyor olması boşuna değildir.

Toplum Kurallarına Uymak Gerekir mi?

' Demokratik sistemler toplumla yönetenin mutabık kaldığı sistemlerdir ve rızaya dayanır. Bu sistemlerde insanlar kendilerini özgür hissederler ve kendisini yönetenleri sorgulayabilirler. Muhalefet vardır. Farklı fikirleri seslendirme özgürlüğü bulunur. Ama bunu seviyeli bir şekilde yapmak gerekir. Tartışma kültürünün geliştiği toplumlarda farklı fikirlerin çarpıştırılması gerçeklerin açığa çıkmasını sağlayacağı için son derece önemlidir.

Bir futbol maçında nasıl kurallar varsa ve futbolcular bu kurallara uymak zorundaysa, bireyler de günlük hayatta içinde buldukları toplumun, ülkenin kurallarına uymak zorundadırlar. Ancak kurallar belirlenirken yönetenlerin işi aşırıya götürmemeleri gerekir. At sineğinin insanı taciz edip sıkması gibi, kurallar da insanları sıkmamalıdır. Aksine, uyulduğu takdirde hayatı kolaylaştıracak, insanın gelişmesine katkıda bulunacak, başarısızlığı engellemeyecek, canlı ve değiştirilebilir kurallar konmalıdır. İnsanı ve girişimciliğini kısıtlayan, motivasyonunu kıran kuralların kimseye faydası dokunmayacaktır.

Eğitimde Özgürlük

Eğitimde özgürlük de üzerinde durulması gereken bir kavramdır. Öğrenciler baskıcı, aşırı disiplinli öğretmenlerin derslerinden çok, neşenin ve heyecanın olduğu, çok sıkılma-dıkları derslere ilgi gösterirler. Derste eğlence ve disiplini bu-luşturabilmek en idealidir. Öğretmenler pedagojik yeteneklerini bu ikisini bir araya getirmek için kullanmalıdırlar. Bunun başarılı olduğu derslerde öğrenciler hem bilgiyi daha kolay öğrenir, hem de kolay kolay unutmaz, j

J

Öğrencileri çok önemli mevkilere gelmiş bir emekli öğretmene işin sırrı sorulduğunda öğretmen, ilk şartın öğrencinin dersi sevmesi olduğu cevabını vermiştir. Öğrencinin dersi sevmesi için öğretmeni de sevmesi gerekir. Öğretmen de öğrencilerini sevmelidir. Öğrenci sevildiği ortamda kendini güvende ve özgür hissedecek, daha iyi öğrenecektir.

Ceza Olmalı mı?

Sınırlara uyulmadığı takdirde, içinde bulunulan sisteme göre çeşitli cezalar uygulanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta cezanın can yakıcı değil, öğretici olmasıdır. Ceza uygulandığında kişiye bir şey kazandırmalıdır. Suç ile ceza arasında orantı ve sebep-sonuç ilişkisi de olmalıdır. Cezalandırılan kişi haksızlığa uğradığını düşünüyorsa bu ceza bir şey kazandırmayacaktır.]

Yine de cezalandırılmak değil, ödül ile motive edilmek insanın doğasına daha uygundur. Kişi iyi ve kötü şeyler yaptığında iyi olanlarını gündeme getirmek, olumluyu pekiştirmek gerekir. Örneğin öğretmenin senin yapmadığın ile değil de, yaptığın ile ilgilenirse seni iyi olana yönlendirecektir, sen

de aynı şeyi tekrar yapmak isteyeceksindir.

İsteklerine yenilmemek için belli bir iç disipline, özdenetime sahip olmalı; ihtiyaçların ile isteklerin arasında bir denge kurmalısın.

Özgürlük Çocuklukta Öğrenilmeli

Yapılan araştırmalar 0-6 yaş arasında öğrenilen bilgilerin, 6 yaşından sonra öğrenilen bilgilerden daha çok olduğunu göstermiştir. Oturma, kalkma, gülme, konuşma, renkler, sayılar, insan ilişkileri, değerler, kavramlar ve daha birçok şey hayatın ilk 6 yılında öğrenilir. Beyin temelli eğitimde, bu yıllarda çocuğa nasıl davranıldığı, kendisine ne tür fırsatlar sunulduğunun yanı sıra, çocuğun kendisini ne kadar özgür hissettiği konusu üzerinde de titizlikle durulur.

İnsanlar doğal haline bırakıldıklarında hep istediklerini yapmaya eğilimlidirler. Eline geçen yüklü bir parayı bir günde istediğin gibi alışveriş yaparak harcayabilirsin. Ancak canının istediğini yapabilmenin, riski de beraberinde getireceğini unutmamalısın. İsteklerine yenilmemek için belli bir iç disipline, özdenetime sahip olmalı; ihtiyaçların ile isteklerin arasında bir denge kurmalısın.

Özgürlük ile ilgili felsefe ve değerler geleceğin yapılandırılmasında çok önemli rol oynar. Eğer kendini doğru yönetme becerisini kazanırsan daha az hata yapar, zamanını boşa harcamazsın. Gelecek yıllarını bugün yaptığın hataları düzeltmek için geçirmezsin. Bu yüzden özgürlüğü iyi anlamalı, doğru şekilde yorumlamaksın.

GENÇLİK VE ŞİDDET

Tüm dünyada özellikle son yıllarda öğrenciler arasında şiddet giderek yaygınlaştı. Henüz çocuk yaşta olanlar arasındaki anlaşmazlıklar, tartışmalar bile büyüyerek yerini yaralamalara, cinayetlere bıraktı. Aslında şiddet eğilimi insanın doğasında vardır. İlk insanlardan bu yana inceleyecek olursak, insanoğlunun hayatını idame ettirebilmesi için erkeğin, ' avcı karakteriyle yaratıldığını görebiliriz: gider, avlanır, avını eve getirir. Bunu yapabilmek için şiddete başvurması gerekir. Kadında İse annelik duygusu ön plandadır, korkuya direnci azdır; çocuğunu zararlı hayvanlardan koruyabilmesi için böyle yaratılmıştır.

Şiddet duygusunun oluşmasında biyolojik eğilimlerin rolü vardır, ama rolü tamamıyla genlere yüklemek doğru değildir. Bu duygu sosyal öğrenme yoluyla da pekişir. Onaylandığı, sorunların çözümünde metot olarak başvurulduğu toplumlarda şiddet daha da yaygındır, j Batı kültüründe 60'lı yıllarda uygulanmaya başlanan eğitim politikası da bunun kanıtlarından biridir. Danvin'in yaşam mücadelesi tezinden de etkilenen bu eğitim anlayışına göre şiddetin onaylanması, kabul görmesi bir değişimi tetikleyecek, sonunda bir düzen sağlanacaktı. Ancak beklenen olmadı ve bu tür bir eğitim politikası okulları birer suç yuvası haline getirdi.

Bireylerin şiddete yatkın yetişmesinde, şiddete başvurmayı hoş görmesinde ailenin katkısı da büyüktür. Bir ailede herkes yüksek sesle konuşuyor, birbiriyle kavga ediyor, tabaklar havada uçuşuyorsa çocuğun şiddeti ilk öğrendiği yer evi olacaktır. Çocuk, bağırarak babasını öfke modeli olarak alacak ve annesine, babasına bağırarak başlayacak; oyun oynarken oyuncaklarını bile birbirine bağirttacaktır.

Ergenlikte Şiddet

Ergenlik çağı, şiddetin en kolay öğrenildiği, benimsendiği çağdır. Bu dönemi yaşarken genellikle fevri, dürtüsel davranırsın. Şiddeti çağrıştıran, sınırları zorlayan tepkiler verirsın: “Bunun gibilere haddini bildireceksın! Bunu sallandırmak lazım!” gibi söylemleri senin veya yaşıtılarının ağızından kolayca duymak mümkündür. Özellikle erkek ergenlerin, canları bir şeye sıkıldığı zaman, akıllarına ilk gelen duygu şiddettir. Oysa bir olay karşısında ilk hissettiğin duygu ile hareket edersen başın sürekli olarak derde girer.

Dinlediğin müzik türü ile şiddet arasında da bir bağ vardır. Beynin müzikle birlikte adeta dans eder; müzikle birlikte beynindeki kimyasal reaksiyonlar azalır veya artar. Buna bağlı olarak öfke ve saldırganlık duyguların müzikle birlikte harekete geçer veya azalır. Bu yüzden özellikle dinlediğin müzikleri doğru seçmen senin açısından yararlı olacaktır. Yoksa coşku, heyecan, saldırganlık gibi duyguları arttıran müzikler seni, kendini feda ettirecek kadar etkileyebilecek kapasiteye sahiptir.

Eşler Arasında Şiddet

Kadın ve erkeğin beyinleri farklı çalışır. Kadın kendini kötü hissettiğinde, morali bozuk olduğunda duygularını ağlayarak dışa vurur. Erkek ise bunu öfke şeklinde yansıtır. Cinslerin biyolojik eğilimleri böyledir. Şayet, kadın ya da erkek, kişi kendini olgunlaştırabilirse ağlama isteğini veya öfkesini kontrol edebilir.

Genellikle aile içinde şiddet uygulanırsa bunu, duygularını öfke şeklinde yansıtmaya eğiliminden dolayı, erkek kadına karşı uygular. Kadın ise erkeğin bu tepkisine sebep olan davranışından vazgeçer, bir daha yapmaz, özellikle ilk olaylardan sonra erkek şiddetin böyle onaylanır tarzda karşılandığını ve istediği sonucu aldığını gördükten sonra şiddeti bir sorun çözme aracı olarak algılayabilir. Bu yüzden evliliklerde özellikle ilk şiddet olayı çok önemlidir. İlk defa uygulandığında kişi, şiddet anında sussa bile, daha sonra bu durumu onaylamadığını karşı tarafa hissettirmeli, belli etmelidir. Bu başarılı olabilirse karşı tarafta suçluluk, pişmanlık hisleri uyanacak ve şiddet evlilikte kendine istediği yeri bulamayacaktır^

Erkeğin kadına, kadının erkeğe karşılıklı şiddet uyguladığı durumlar da görülür. Taraflar bu tür olayları umursamazlarsa burada da zamanla şiddet bir yöntem olarak benimsenmeye başlanır. “O sana şiddet uygularsa sen de ona uygula” mantığı evliliğin bitmesine sebep olabilir. Şiddete şiddetle karşılık vermek yerine çözüm odaklı düşünmek, “Ne yapsam da problemi çözem” yaklaşımı içerisinde olmak gerekir.

Şiddet Acizliğin Göstergesidir

' Şiddet, duygularını sözel olarak ifade etme yeteneği olmayan insanlar tarafından bir çözüm olarak görülebilir. Şiddet uygulayan insan güçlü rolü oynasa da gerçekte güçlü değildir; aksine, şiddet uygulamak acizliğin, güçsüzlüğün bir işaretidir. Bir evde otorite sağlamanın yolu şiddetten değil, akıl ve iknadan geçer.J

j Gerek ergenlik döneminde, gerek ileriki yıllarda şiddet duygusuna yenik düşmemek için sen de hareketlerini ve doğuracağı sonuçları defalarca düşünmelisin. Nitekim şiddet genellikle düşünmeden

başvurulan bir davranıştır. Bunu engellemek için beynine hızlı sorgulama metodunu öğretmeli, bir olay karşısında sorgulayarak hareket etmeli, “İçimden gelen his bu, ama nasıl davranmam gerekir?” sorusunu sormalısın. :

Unutmamalısın ki, başkalarını yöneten soğukkanlı kişiler bu sorgulamayı yapabilen kişilerdir. İş hayatında yöneticilik konumuna gelmiş olanlar çocukluk dönemlerinde çok fazla hata yapmışlardır. Bu kişiler hatalarından bir ders çıkarıp telafi etme, kendilerini geliştirme becerileri sayesinde buldukları konuma ulaşmışlardır. Eğer ileriki yıllarda başarıyı yakalamak istiyorsan bunu göz önünde bulundurmalı, hatalarını birer fırsata dönüştürmelisin. Şiddete yatkın isen de kendini değiştirmeli, geliştirmeli ve bu büyük sorundan bir an önce kurtulmalısın.

Şiddet uygulayan insan güçlü rolü oynasa da gerçekte güçlü değildir; aksine, şiddet uygulamak acizliğin, güçsüzlüğün bir işaretidir. Bir evde otorite sağlamanın yolu şiddetten değil, akıl ve iknadan geçer.

BASKICI KÜLTÜRÜN ETKİLERİ

Bireysel olarak hepimizde baskıcı karakter olabilir; her şey bizim şartlarımıza uygun olsun ve her şeyi yönetelim isteyebiliriz. Ancak bu durumda farkında olmadan sevdiğimizimize acı da çektirebiliriz. Bu yüzden senin de böyle bir zaafın varsa farkına varmalı ve bunu gidermenin yollarını bulmalısın.

' Ergenlik kendi kimliğini bulma, kafa tutma, otoriteye başkaldırma ve direnme dönemidir. “Kendisi” olabilmesi için bu özellik her insana genetik olarak kodlanmıştır. Hatta ergenlik dönemi için “normal şizofren durum” tabiri de kullanılır. Bu dönem, şizofrenler gibi anlamsız davranışlarda bulunduğumuz bir dönemdir ve kimliğimizi bulma noktasında önemlidir. Dolayısıyla ortada “kuzu gibi” diye tabir edilen şekilde bir ergen varsa bir problem de var demektir; çocuk ya baskı altındadır, ya da sosyal fobisi vardır. "J

Özellikle evde bir ergenin olduğu dönemde aile içinde baskıcı davranışlar artabilir; ancak bu durum çoğu zaman sevgi fazlalığından kaynaklanır, örnek olarak her şeyi kontrol eden anne tipini ele alalım. Annen bu yaşa gelmene rağmen halen ekmeğinin üstüne ne süreceğini dahi kontrol etmek isteyebilir; hem ısrarcı, hem de takipçi bir tutum sergileyebilir. Gerçekte annen bunları iyi niyetle hareket ederek yapar, ama zamanla bu tür davranışları sende olumsuz duyguların doğmasına sebep olur; kendini yetersiz hissetmeye, özgüvenini yitirmeye başlarsın.

Ergenlik kişilik sınırlarının çizildiği dönemdir. Bu dönemde annenin, babanın ve senin sınırlarınız doğru şekilde çizilirse hepimiz mudu olursunuz. Eve biraz geç kaldığında karşında sana olan sevgisinden dolayı bu duruma hüngür hüngür ağlayan bir anne gördüğün zaman bu “duygusal baskıcı tutum” karşısında bir şey diyemeyecek hale gelebilirsin. Bu tutum bir aşamadan sonra seni mutsuz da yapar. Burada anne-babanın yapması gereken şey baskıcı tutum yerine tatlı bir otorite kurmak, makul nedenleri olan kurallar koymaktır. Elbette anne-baban seni başıboş bırakmamalıdır; ama gereksiz, mantığa aykırı kurallar koyarak baskı altına da almamalıdır. Sabunu fazla sıktığında da, gevşek bıraktığında da elinden nasıl kayıp giderse, aile içi disiplinde de durum böyledir. Eve dönüş saatin belirlenirken sana makul nedenler göstermelidirler. Hatta bu konuda hep birlikte karar almalısınız. Ayrıca anne-baban doğru ile yanlışın ne olduğu sana göstermeli, seni ilgilendiren önemli kararları kendi kendine almana da özen göstermelidirler. Onların sergileyecekleri bu tutumlar senin iç disiplin

kurmanı ve kendini daha özgür hissetmeni sağlayacaktır.

İnisiyatif Kullanmak, Yetenekleri Geliştirir

Doğulu ve Batılı öğrencilerin okuduğu bir okulda yapılan bir araştırmada ailelere şu soru soruldu: “Çocuğunuzun sadık mı, itaatkâr mı, özgüven sahibi mi, yoksa girişimci mi olmasını istersiniz?” Doğulu aileler çocuklarının itaatkâr olmasını isterken Batılı aileler çocuklarının girişimci ve özgüven sahibi olmasını istedikleri cevabını verdiler.

Doğu kültürünün bir parçası olan toplumumuzda da itaat yüceltilen ve olması istenen bir duygudur. İtaat güzeldir, devlete itaat yasalara saygıdır; ancak dozunu kaçırmak bazı sorunları da beraberinde getirir. Örneğin ailede bütün kararları baba verir, kimseye inisiyatif kullandırmaz ve her şeyin sorumluluğunu kendisi yüklenirse çocuklar bir şeyleri deneme fırsatı bulamayacağı için yeteneklerini geliştiremezler. Bir sorunla karşılaştıklarında “Ben yapamam.” deyip işi başkasına havale ederler. Özgüvenleri eksik kalır.

Yine içinde bulunduğumuz Doğu kültüründe bir çocuk koltuğa çıkmak isterken anne, düşüp yaralanmasın diye çocuğunu alıp koltuğa çıkarır. Bu durumda çocuk kendi kendine başarma duygusunu hissedemeden koltuğa çıkmış olur. Yanında sürekli ona yardımcı olacak birilerini aramaya alışır. Batı’da yaygın olan anlayışa sahip bir anne ise çocuğun koltuğa kendi kendine çıkmayı başarması için yardım etmez. Çocuk düşerek de olsa koltuğa çıkmayı başarır, ancak bu sefer de kendisini yalnız hisseder. İdeal olan ikisi de değildir; ideal olan annenin çocuğunun arkasında durup ona hem yalnızlık duygusunu hissettirmemesi, hem de bu işi çocuğun kendisinin başarmış olduğu hissini verebilmesidir. Böylelikle anne çocuğunda hem özgüven, hem de girişimcilik ruhunun oluşmasına yardımcı olacaktır.

Devletlerde Baskıcılık

Baskıcı tutum karşısında aşırı itaat, devlet yönetimi söz konusu olduğunda problemlerin çıkmasına sebep olabilir. Baskı ve tehdide dayalı itaat duygusunun uyandığı toplum-larda devlet yönetimindeki meydana gelecek bir zayıflama, bölünme ve dağılma sonuçlanacaktır. Orta Çağ’da kilise baskısıyla karşılaşan ve bu duruma dayanamayan özgürlüğüne düşkün bireyler Amerika’ya göç etmişlerdi. Bugün Amerikalıların girişimci, özgüven sahibi bireylerden oluşmasının altında yatan şey de, genetik olarak özgürlüğüne düşkün atalarının bu göçleridir.

Devletlerin uzun ömürlü olması, kendisine gönüllü itaat eden bir topluma sahip olup olmadığına bağlıdır. Bunun en iyi örneğini varlığını 600 yıl boyunca devam ettirebilmiş Os-manlı İmparatorluğunda görebiliriz. Farklı kültürlerin barış içerisinde yaşadığı, baskının uygulanmadığı Osmanlı’da devletin zayıfladığı, sarayın karıştığı dönemler yaşanmış, ancak yüzyıllarca bölünmeler olmamış ve devlet dağılmamıştır.

Özgürlük Ama Nereye Kadar?

'N

Peki ama özgürleşmenin sınırları ne olmalı? Bir başkasına kötülük yapma özgürlüğü olmalı mı?

Kırmızı ışıktaki geçmek bir özgürlük müdür? Bu ve benzeri soru ve sorunlara karşı hem devletler, hem de toplumlar çeşitli kuralları koymuşlardır. Örneğin yasa olmayan bir toplum kuralına göre pijamayla sokak ortasında dolaşmaz, dolaşıldığı takdirde kişi komik duruma düşer. Gelenekten gelen bu tür kurallara veya toplum düzenini sağlamak amacıyla konulmuş kanunlara uymamak özgürlük olarak algılanmamalıdır. Özgürlük, bu temel kuralların dışında kural koymaya çalışan kişilere “Ben böyle düşünmüyorum.” diyebilmektir. _

Baskı göreceli bir kavramdır. Bireyin içinde baskıcı faaliyetlerde bulunma arzusu varsa, özgürlük adına bu arzularının esiri olmalı mıdır? Psikolojideki yeni yaklaşım kişinin arzularından da özgür olmasıdır. Buna göre şayet arzuların seni yanlıya yönlendiriyorsa bu arzularından özgür olmalı, kurtulmalısın. Beyninin bir tarafında mantık ve kuralları, diğer tarafında istek ve arzular yer alır. Mantık ve kuralları seni bir tarafa çekerken, arzu ve istekler de başka tarafa çeker - tıpkı arabanın direksiyonu gibi... Bu ikisi arasında denge kurmaya çalışmalısın. Yoksa arzular, dürtüler hedeflerine ulaşma yolunda engel olarak karşına çıkacaktır. Kısa süreli mutluluklar vaat eden arzu ve isteklerin dayatmasına karşı durabilir, bunlardan özgür olabilirsen uzun vadeli mutluluğu seçmiş olursun. İşte bunu yapabilmek de zaten özgürlüğün ta kendisidir.

PSİKOLOJİK YARALANMALAR

'Nasıl bir kaza sonucu vücutta yaralar açılır ve bu yaralar

c..

fiziksel bütünlüğün, vücuttaki uyumun bozulmasına sebep olursa psikolojik yaralanmalar da kişinin psikolojik bütünlüğüne zarar verir: İnsanın gelişmekte olan ruhuna, gelecekteki yaşamını da etkileyecek çok ciddi izler bırakabilir; kişide çeşitli kompleksli davranışların doğmasına sebep olabilir.

Psikolojik yaralanmalar yaşanan olaya bağlı olarak değişik sonuçlara yol açar. İşte birkaç örnek: Çocukluk döneminde babasıyla sorunlar yaşayan birisi ileriki yıllarda babasına ve onun tarzındaki kişilere öfke duyar, “baba kompleksi” yaşar. Herhangi birisinde babasının davranışlarına benzer bir davranış gördüğünde hiçbir kusurlu davranışı olmasa da o kişiyi sevmez, onunla sebepsiz yere kavga bile edebilir. Üstelik bütün bunları farkında olmadan yapar.

Hastalık veya kaza sebebiyle annesinden yoksun kalan çocuk ciddi bir travma, büyük bir örselenme yaşayabilir ve bu durum onun gelişmekte olan ruhunda derin yaralar açabilir. İleride anne döndüğünde telafi edilebilir, ancak bu sefer de anneyi, sevdiklerini kaybetme korkusu yaşamaya başlayabilir; özgüveni zayıflayabilir.

Temizlik hastalığı olan bir kişinin geçmişi araştırıldığında ise o kişinin çocukluk döneminde aşırı baskıyla büyütüldüğü, bir taciz veya benzeri büyük bir olay yaşadığı görülebilir; çocuklukta gerçekleşen söz konusu olay çözülüp geçmişe gömüldüğü an olumsuz etkileri de kişinin yaşantısından silinebilir.

Boşanmanın Çocuktaki Etkisi

Çocukluk döneminde en sık yaşanan psikolojik yaralanma, anne-babanın boşanmasıdır. Boşanmanın çocuk üzerindeki etkisi çocuğun yaşına bağlı olarak değişir. Boşanmanın faturasını henüz çok küçük yaştaysa genellikle çocuk öder. Ancak çocukta ümitsizlik, karamsarlık yoksa, olumsuz senaryolar yazan bir yapıya sahip değilse bu olay olumlu hale çevrilebilir. Eğer anne-baba el sıkışarak ayrılır ve çocuk için belli bir diyalog kurmayı başarabilirlerse çocuk “Annem ve babam benim için konuşuyorlar.” diye düşünür ve bu durumdan daha az zarar çıkar. Ebeveyninin bizzat kendisi için bir şey yaptığını hisseden çocuk ileriki yıllarda hayata daha çok sarılır; daha mücadeleci, tuttuğunu koparan bir yetişkin olabilir. Yine de anne-babasının ayrılmasının çocuk için birinci derece bir travma olduğu göz ardı edilmemelidir.

Çocukluk, ergenlik dönemine kadar kendini kanıtlama, kimliğini arayıp bulma dönemidir. Çocuk bu dönemde kendini eksik, yetersiz hisseder. Hem bireyselleşme, hem de birisine bağlanma çabası içindedir; anne-babasını, sevdiklerini yanında görmek ister. İşte bu sırada sevdiği kişiler tarafından istismar edilirse, bu olay çocuğun ruhunda derin yaralar açar. Çocuk büyüdüğünde kin, nefret, inatçılık gibi olumsuz kişilik özelliklerine sahip olur; depresyon veya daha ağır ruhsal rahatsızlıklar yaşar.

İş yerlerinde veya okullarda daha çok üst mevkide olanların uyguladığı psikolojik şiddet de psikolojik yaralanmalara sebep olabilir. Mobbing adı da verilen bu tür bir şiddet, sistematik saldırı uygulamaktır. Okulda öğretmenin öğrencileri devamlı azarlaması, kaldırıp herkesin içinde rezil etmesi, bir ödev verip daha sonra o ödevi ondan alması psikolojik şiddet kapsamında değerlendirir. Öğretmen burada bilinç-

li bir baskı uygulamaktadır. Dövmese de davranışlarıyla öğrencilerinin ruhunu yaralamaktadır.

Travmayı Kazanıma Dönüştürmek Mümkün

Genç arkadaşım, herkes gibi sen de hayatında örseleyen bazı sorunlar yaşadın, yaşayacaksın. Önemli olan bu sırada olaylara doğru şekilde yaklaşabilmen, strese doğru şekilde tepki verebilmendir. 'Unutmamalısın ki, seni yıkan stresin 57

kendisi değil, strese verdiğin tepki şekli, stresi karşılama biçimindir. Ormanların en güçlü ağaçları, fırtınalara rağmen ayakta kalmayı başarmış ağaçlardır. Seni örseleyen, zedeleyen, yaralayan durumlar karşısında doğru şekilde durmayı, stresi doğru şekilde karşılamayı başarırısan olaylar hem sende kalıcı iz bırakmaz, hem de sen bunu ileriki hayatın için bir kazanım haline dönüştürürsün. Bu zor dönemden güçlenerek çıkar, kendini motive etme ve ileriye götürme konusunda güç kazanırsın.

Psikolojik olarak sarsan, öfkelenen fikirler aynı zamanda sana kendini tanıman için bir fırsattır. Olayları genellikle beyinlerimizin düşünen kısmıyla değil, hisseden kısmıyla analiz ederiz. Şayet sen de sevdiğin bir dostun tarafından incitildiğinde “Bu davranışının sebebi ne olabilir?” sorusunu sormazsan olayı yanlış analiz edersin ve iş, dostunu kaybetmeye kadar varabilir. Ama bu hataya düşmez de olayı beyninin düşünen kısmıyla doğru şekilde analiz edersen, “Benim tepkim nasıl olurdu?” sorusunu sorarsan bir şeyler öğrenebilir, kişiliğini geliştirebilirsin.

Niyeti Araştırmalısın

Başkalarının eylemlerini değerlendirirken güttükleri niyeti göz önünde bulundurmak doğru olacaktır. Örnek olarak bir karı-kocayı ele alalım. Çiftin arasında problemler vardır; bir taraf diğer tarafa acı çektirmekte, kan kusturmaktadır. Acı çektiren taraf bütün bunları farkında olmadan yapıyor olabilir. Çünkü insanlar başkalarının yaptıklarını sorgularken onların niyetlerini göz ardı ederler; kendilerini sorgularken ise kendi niyetlerini düşünür, yaptıklarını göz ardı ederler. Bu ihtimalin göz önünde bulundurulması ve kişinin bu tür eylemlere niyetlenip niyetlenmediğinin öğrenilmesi gerekir. Bunu başarıp kişinin niyetini okumak elbette kolay bir iş değildir, ancak beraber yaşanan insanı tanıyıp niyetini öğrenmek önemlidir; çünkü niyet aynı zamanda ahlak demektir. Nasıl trafik kazasında istemeyerek birinin ölümüne sebep olmakla birini silahla kasten öldürmek arasında büyük fark varsa, farkında olmadan yapılan kötü bir hareketle farkında olarak yapılan kötü bir hareket arasında da büyük fark vardır. Senin de hayatın boyunca karşılaşacağın olaylarda karşındakilerin niyetlerini okuyabilmen ve buna göre hareket etmen büyük önem taşır.

Travmaların Yol Açtığı Hastalıklar

Toplumsal olarak yaşanan savaş, sel, deprem gibi olaylar geniş kitlelerde psikolojik travmalara sebep olurlar. 1999 yılında yaşanan Marmara Depremi de böyiedir. Düşmekte olan bir uçağın yolcuları ne kadar büyük bir dehşete kapılırlarsa, depremi yaşayanlar da aynı dehşete kapıldılar ve sonucunda bu kişilerde akut stres bozukluğu, post-travmatik stres bozukluğu, depresyon gibi çeşitli problemler ortaya çıktı. Aynı rahatsızlıkları hayatının bir döneminde psikolojik travma yaşamış herhangi bir bireyde de görebilmek olasıdır.

Akut Stres Bozukluğu: Bu rahatsızlık kişiyi hem psikolojik, hem de fizyolojik olarak etkiler. Büyük ve korkutucu bir olay sırasında beyinde bir anda aşırı stres hormonu salgılanmaya başlar, beyin sinyaller verir, böbreküstü bezleri harekete geçer, hormonlar dokulardan deşarj olur ve beyin kendini bloke eder. Bütün bunların sonucunda da kişi robot gibi davranmaya başlar. Depremzedelerde de aynı tablo ortaya çıkmıştır; yaşadıkları şokun etkisiyle beyinleri bloke olan insanlar göçük altında kalan çocuklarına yardım etmeyi düşünememiş, kendilerine gönderilen yiyecekleri yemek akıllarına bile gelmemiştir...

Olaylara, hayata, geleceğe ümitle bakarsan başarıyı yakalama konusunda başkalarına göre bir adım daha önde yer alırsın.

Akut stres etkisi aslında vücudun savunma mekanizmalarından biridir. Kolu kırılan birisinin kolunu oynatmaması gerekir, aksi takdirde büyük bir ağrı duyar ve kırığın daha da büyümesine sebep olur. Aynen bunun gibi, psikolojik yaralanmalar da kişiye büyük zarar verme potansiyeli taşır ve vücut kendini bu zarardan korumak için böyle bir savunma mekanizması geliştirir. Yeni uyarıyı kaldıramayacağı için kendisini uyarılara karşı kapatır, bloke eder. Ancak psikolojik yaralanmalar sürekli şekilde devam ederse bu savunma mekanizması da bir noktadan sonra işe yaramayabilir ve zamanla kişinin akıl sağlığı bozulabilir.

Post-travmatik Stres Bozukluğu; Psikolojik yaralanmaların kişide bıraktığı miraslardan birisi de post-travmatik stres bozukluğudur. Bu bozukluğu yaşayan bir kişi, sözelimi bir sene önce olmuş travmatik olayı yeni olmuş gibi sürekli yaşar, sürekli düşünür. Zamanının neredeyse tamamını o olayı düşünerek geçirir. Olayla ilgili rüyalar görür. Sese, gürültüye karşı duyarlı hale gelebilir, irkilebilir. Beyin bloke olur; kişinin iş hayatında problemler çıkar, verimliliği bir hayli azalır.

Vietnam Savaşı'na katılan askerlerin %30'u bu hastalığa yakalanmıştır. Askerler savaş sonrasında günlük yaşama alışmamış, evlilik ve iş hayatını sürdürmede problemler yaşamışlardır. %25'inde ise bu hastalığın belirtileri görülmüştür. Sonuç olarak bir savaşın meydana getirdiği psikolojik yaralanmalar askerlerin yarısından fazlasını, %55'ini etkileyerek post-travmatik stres bozukluğu sonucunu vermiştir.

Depresyon: Psikolojik yaralanmalar kişinin günlük yaşantısını bozacak bir etki yaparak depresyona da neden olabilir.; Depresyonda beyinde kimyasal denge bozulur ve birçok problem ortaya çıkar: Kişi içine kapanır, yaşamdan zevk almamaya başlar, enerjisinin tükendiğini hisseder, dikkat ve konsantrasyon problemleriyle boğuşur, uyku ve iştah düzeni bozulur, cinsel yaşamında sıkıntılarla karşılaşır. Kimilerinde de depresyon kişilik değişimi şeklinde ortaya çıkar: Öfke, içki ve sigaraya yönelim, okuldan kaçma gibi bazı davranışlar, uyum bozuklukları görülebilir. Bu durumun 2-3 ay kadar sürmesi normal kabul edilir. Ancak bu süre 6 ay gibi bir zamana yayılırsa, hele de senelerce sürerse tedavisi gerekir. Şok olaylar, şok yaşantılar insanın hayatındaki önemli kırılmalardır. Kişi eğer yalnızlığı seçmez de sorunu doğru kişiyle paylaşabilirse bu durumu daha kolay aşabilir. Terapi, bu gibi durumlarda çok işe yarar.

Genç arkadaşım, gördüğün gibi yaşadığımız travmaları, psikolojik yaralanmaları doğru karşılayamazsan hastalıklara yakalanma riskin var. Bu riski azaltmak için yapman gereken, seni sarsan olaylarla karşılaştığında yanlış tepki vermekten kaçınmak ve ümidini kaybetmemektir. Olaylara, hayata, geleceğe ümitle bakarsan başarıyı yakalama konusunda başkalarına göre bir adım daha önde yer alırsın. Ümidini kaybedersen her şeyini kaybedersin.

MADDE BAĞIMLILIĞI

i Bir kimsenin uyuşturucu bir maddeye vazgeçemeyecek şekilde tutkun hale gelmesi, ondan kopamaması, tehlikeli ve zararlı olduğunu bildiği halde onunla bağlantısını devam ettirmesi durumunu bağımlılık olarak değerlendiririz. !

Madde bağımlılığı daha çok modernizmin getirdiği bir sonuçtur. Modernizm hedef değişikliği yaptırır; yaşam amacı olarak hedonizmi, yani zevkçiliği sunar, zevki idealize eder. Bu anlayışı benimseyenler de özellikle madde bağımlılığı tuzağına kolayca düşerler. Bağımlılık yapan maddeler çeşit çeşittir ve beyinde aktive ettiği alana göre farklı etkiler yaparlar. Kimi maddeler muhabbet duygusunu uyandırır, kişiyi konuşkan yapar. Kimi maddeler daha canlı, enerjik yapar, bütün gece durmadan dans etmeyi sağlar ama ertesi gün kişi aşırı yorgun, bitkin bir gün geçirir. Bunun önüne geçmek için de doping gibi her defasında o maddeyi almak ister, o madde olmadan eğlenemez. Oysa madde bağımlılığında ilk kullanımda alınan keyif, doruk etkidir. Kişi daha sonraki kullanımlarında o keyfi, o doruk etkiyi bir daha yakalayamaz. Bu sefer maddenin dozunu arttırmaya başlar, ancak bu da çözüm olmaz. Kişi bir süre sonra maddeyi almadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri göstermeye, krize girmeye başlar. Artık bağımlılık kesin olarak başlamıştır.

Bağımlılık Beyne Zarar Veriyor

Bağımlılığın en büyük etkisi beyinde arzu-dürtü kontrolünün, karar mekanizmalarının bozulmasıdır. Beyindeki frontal alanın (ön bölge) bazı yürütücü işlevleri vardır; amaç belirleme, güç ve enerjiyi programlama, çeldiricilere direnç gösterme gibi. Örneğin sen ders çalışırken “Bugün şu konuyu

“çalışacağım” gibi kendine bir hedef belirlersin. Bu sırada bir televizyon programı veya bilgisayar oyunu gibi bir çeldi-rici karşına çıkabilir ve seni amacından uzaklaştırabilir. Normal olarak yapman gereken bu çeldiriciye direnç göstermektir. Arada sırada bu çeldiriciye yenik düşebilirsin, ama tekrar toparlanırsın. Ama bağımlı insanlarda durum farklıdır. Beyindeki değişim yüzünden çeldiricilere gösterilen direnç kaybedilir. Kişinin asıl yaşam amacı, felsefesi değişir. Bağımlılığın sosyal hayatı yıkan, bozan etkisinin altına girilir.

I nevzat tarhan

Uzun süren bağımlılıklarda beyin genlerinde de hasar meydana gelir ve bu genler bağımlılık maddesini vücudun gıdası gibi algılamaya başlar, kişide ona karşı aşırı talep ve ihtiyaç oluşur.İBu yüzden tedavi sırasında kişiyi bağımlılık maddesinden uzak tutarak beyindeki genomik etkiyi yeniden yazma yoluna gidilir.

Madde kullanımı suç işleme riskini de ciddi oranda arttırır. Suç işleyenlerin %60’a yakını madde bağımlısıdır. Bu da bize madde bağımlılığının sosyal ilişkilere ne derece zarar verdiğini, şiddeti arttırarak ne tür sonuçlar doğurduğunu gösteren en önemli göstergelerden biridir.

Bağımlılığa İten Sebepler

Ergenlik döneminde yaşanan kimlik krizi, ergenliğin getirdiği çılgınlık gibi sebeplerle gençler kolayca uyuşturucu batağına düşebilirler. Maalesef bu kişilerin çoğu aşırı doz, bir olaya karışma, damar tıkanıklığı, beyin kanaması gibi sebeplerle 30 yaşını bile göremeden hayatını kaybederler, yaşayanları ise geri dönülmez zararlara uğrarlar. Bu yüzden bağımlı olanların vakit kaybetmeden tedaviye başlamaları büyük önem taşır.

Bağımlılıkta kişinin neden madde aldığı sorusu önemlidir. Genellikle iki amaç söz konusudur: Keyif almak ve negatif duyguları gidererek moral düzeltmek. Stres, sıkıntı gibi negatif duygularla baş etmektен kaçman kişi madde aldığıında bir anlamda beynine rüşvet veriyor demektir. Normal olan kişinin sıkıntı giderme stratejisi geliştirmesi, kendisini rahatlatmayla ilgili beynine daha uygulanabilir, daha gerçekçi teknikler öğretmesidir. Ama kişi kolaya kaçarak bir iki hap alıp rahatlama yolunu seçerse ilacın tesiri geçtikten sonra dozunu arttırmak zorunda kaldığı gerçeğiyle yüzleşir ve asıl zor zamanlar bu sırada başlar.

Bağımlıların bir kısmını da depresyondan kaçmak istediği için maddeye yönelenler oluşturur. Depresyon sırasında beyinde mutlulukla ilgili bir beyin kimyasalı olan sero-tonin maddesi azalır. Bu azalma karşısında bir arama davranışı ortaya çıkar. Kişi alkol veya uyuşturucu aliminin dışında eğlence, temizlik yapma gibi eylemleri de beynine seroto-nin arttırma yöntemi olarak öğretebilir ve bu da bağımlılığa sebep olur. ;Oysa kişi beynine serotonin arttırmak için daha uzun vadeli, daha doğru yollar öğretebilirse; yaşam felsefesiyle ilgili doğru değerler yerleştirirse, başta sıkıntı ve zahmet çekse de, sonrasında rahatlıkla herhangi bir sıkıntı karşısında kendisini rahatlatabilir, depresyonla mücadele edebilir.

Sosyal çevre de kişiyi bağımlılığa iten sebepler arasındadır. Örneğin genç eve geldiğinde huzursuz bir aile ortamıyla karşılaşıyorsa, evde sürekli kavga ediliyorsa, aşağılayan ve azarlayan bir anne-babaya sahipse mutluluk arayışına girer ve zevk tuzaklarına düşebilir.

Bağımlılığa iten diğer bir unsur da kötü arkadaşlardır. Genç, iyi bir aileye sahip olsa da yaşam felsefesi bozuk, popüler kültürün değerleriyle yetişmiş arkadaşlar edindiğinde onların “Dünyaya bir defa geldim, canımın istediğini yaşamalıyım.” mantığını kendine yaşam amacı olarak seçebilir. Hayattan zevk almasını engelleyen her şeyi bir değer olarak değil de bir engel olarak görür ve genç için tehlike çanları çalmaya başlar. İşte bu da modernizmin karşımıza çıkardığı acı bir tablodur.

Bağımlılık Nasıl Anlaşılır?

Bir kişide bağımlılık olup olmadığını anlamak için bazı genel kriterlere dikkat edilmesi gerekir. Bunlardan birisi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Bağımlılığın derinleştiğinin de bir göstergesi olan bu belirtiler, kişinin bağımlılık maddesini almadığı zaman krize girmesiyle kendisini belli eder. Krizin belirtileri bağımlılık maddesine göre farklılık gösterebilir. Alkol kullanan kişide hafıza kayıpları, çeşitli akıl rahatsızlıkları; kokain kullanan kişide ciddi bir enerji azalması, depresif ruh hali; eroin kullanan kişide eklem ağrıları, grip belirtileri, ağızdan su gelmesi, öfke, sınırlılık, ishal, terleme, nöbet geçirme gibi belirtilerle karşılaşılır.

Tedavi Süreci

Bağımlılıkta alınan maddeye ve türüne göre tedavi şekli ve süreci de farklılık gösterir. Eğer kişi bağımlılığından kurtulmak istiyorsa ve yoksunluk belirtileri de yoksa ayakta tedavi düşünülebilir. Ama ideal tedavi klinik ortamda uygulanan tedavidir. Yoksunluk belirtileriyle karşılaşılan bağımlılıklarda kriz döneminin rahat aşılması için klinik ortamdaki tedavi büyük önem taşır.

Bağımlılığın ne boyutta olduğunu tespit etmek için kişi öncelikle nöropsikolojik taramadan geçirilir. Bu taramada kişinin beyin gelişimi ve fonksiyonlarının nasıl olduğu, beyinde hacim değişikliğinin ve doku kaybının olup olmadığı saptanır. Kişilik testi, dikkat-bellek testi gibi testlerden sonra kişinin nöropsikolojik profili çıkarılır ve bunun üzerine bir tedavi planı hazırlanır. Tedavinin ilk aşaması klinik ortamda geçer. Kişi kriz dönemini atlattığı için bağımlısı olduğu maddeden uzaklaştırılır. Detoksla vücudundaki toksinler temizlenir. Beyin kimyasını normalleştiren, maddeden soğutan, maddeye duyulan isteği azaltan yeni kuşak ilaçlar verilir. Bir yandan da terapi ile beyinde yeni zihinsel şartlanmalar oluşturulur, beynin frontal bölgesindeki sinirsel devreleri güçlendirecek arzudürtü kontrolü, amaç belirleme gücü, zaman yönetimi gibi zihinsel beceriler çalışılır; dikkat ve bellek eğitimi yapılır, bilgisayarlı eğitim modüllerinden de yardım alınır. Tedavi sırasında üç ayağın sağlıklı işlemesine de dikkat edilir: doktor, hasta ve aile. Bu üç ayak sağlıklı şekilde işlerse altı aylık bir sürecin sonunda kişi bağımlılığından kurtulur.

Anne-Babanın Tutumu

Anne-babanın rehberliğinin zayıf olduğu, çocukla çok ilgilenilmediği ve bu ilgisizliğin bol harçlıkla örtüldüğü bir ailede çocuk madde kullanmaya başlasa bile ebeveyni anlamayabilir. Genç uyuşturucu aldığı anda içine kapanır, odasına çekilir, rengi solar, zayıflar, bakışları donuklaşır. Anne-babalar bu durumu gencin aşık olduğu şeklinde yorumlayabilirler. Kimi ailelerde ise anne-baba aşırı kontrolcüdür; aşırı tepkiler verir, gencin odasına aniden girer, gizlice çekmecelerini karıştırır, işi çocuğun saçını tahlile götürmeye kadar vardırabilir. Ancak genç bu gizli kontrolleri hisseder, kendisine güvenilmediğini ve değer verilmediğini düşünür. Bu tür tutum hataları gençte madde arama davranışını pekiştirir^/

Hız. Ali'nin çok güzel bir sözü vardır: "Çocuklarımızla 7 yaşına kadar oynayın, 7-15 yaş arasında arkadaş olun, 15'inden sonra istişare edin, onlara danışın." der. Hız. Ali 1400 yıl önce söylediği bu sözle aslında bugün ideal aile olarak tanımlanan aile tipini öğütler. İdeal aile eşitler ilişkisinin hâkim olduğu, her şeyin konuşulabildiği bir aile tipidir. Evde kurulan dengeli ortamda her birey kendini mutlu hisseder. Genç, bir hata yaparak madde kullanmaya başlasa bile evi daha çekici geldiği için kendini düzeltme şansı sunan kapı ona her zaman aralık olur.

Denemekten Ne Çıkar Deme

Genç arkadaşım, gördüğün gibi bağımlılığın farklı boyutları, ciddi sonuçları var. Üstelik bu sonuçlar sadece bağımlıya değil, yakınlarına da çok büyük sıkıntılar, üzüntüler yaşıyor. Çevrende bağımlılığın pençesine düşmüş kişiler olabilir. Bu kişilere doğru yolu göstermeli, onlara bağımlılıklarıyla mücadelede destek olmalısın.

i Sen de "Sadece bir kere deneyeceğim, bir daha kullanmayacağım." düşüncesiyle uyuşturucu gibi maddelere asla yaklaşma. DNA'nda bağımlılığa yatkınlık geni bulunabilir, bu gen sayesinde kolaylıkla bağımlı hale gelebilirsin. Bazı şeylerin azı küçük değildir; kötü, zararlı olduğunu anlamak için mutlaka onu denemen gerekmez. Sadece bir kere denemeye kalkışmak "Evde bir ateş yakayım. Bakalım yangın çıkacak mı? Bakalım söndürebilecek miyim?" demek gibidir. Büyük yangınlar küçük kıvılcımlarla başlar. Bu yüzden sen sen ol, her türlü bağımlılık maddesinden uzak dur, kendini tehlikeye atma. |

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK

Yakın bir zamana dek bağımlılık denildiğinde sadece eroin, kokain gibi uyuşturucuların kullanıldığı madde bağımlılığı düşünülürdü. Ama son yıllarda geliştirilen ileri beyin görüntüleme sistemleri sayesinde bağımlılığın davranışsal da olabileceği görüldü. İnsanların belli bir durum ve şarta bağımlılık gösterebildikleri, bu davranışsal bağımlılıkların tıpkı madde bağımlılığı gibi beyinde ödül-ceza mekanizmasını, kimyasal dengesini bozduğu kanılandı. Özellikle modernizmin getirdiği yeni yaşam tarzı bizi pek çok yeni bağımlılık türüyle de tanıştırdı: Aşırı olmak kaydıyla yemek yeme, spor yapma, şans oyunları, alışveriş, çalışma, ev işi yapma, cinsellik, teknoloji kullanımı, internet bağımlılığı ve daha niceleri...

Kişide bağımlılık gelişip gelişmediğini anlamak için kullandığımız ölçütler vardır. Bağımlısı olduğu düşünülen şeye karşı kişide:

- Sürekli ve ısrarlı istek duyma,
- Başarısız sonlandırma girişimleri,
- Çok zaman harcama,
- Gerekli sosyal ve mesleki aktivitelerden vazgeçme,
- Birlikte planlanandan daha uzun zaman geçirme,
- Azalmış zevk cevaba ve artmış kullanımın ihtiyacı,
- Elde edemediğinde kriz ve kaçınma şeklinde yoksunluk belirtileri,
- Teknolojik araçla aşırı zihinsel uğraşma; gizlemek adına yalan söyleme; iş, ilişki veya bir fırsatı kaybetme; sağlığına zarar vermesine rağmen devam etme ve bu riski göze alma gibi tehlikeli ve zararlı kullanım,
- Depresyon, suçluluk duygusu, kaygı, yorgunluk, kişilik değişimi yaşama,

gibi davranışlar olup olmadığına bakılır. Bu ölçütlerden sadece iki tanesinin varlığı bile bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir.

Hayatımız Kolaylaşıyor Ama...

Teknolojinin de beyni dağıtma potansiyeli yüksek olduğu ve tembelliğe sürüklediğini göz önünde bulundurursan, olumlu yönde kullanmadığında bir düşman olarak karşında durduğunu rahatlıkla görebilirsin.

Çok değil, on beş-yirmi yıl öncesine kadar bir konu araştırılmak istendiğinde kütüphaneye gidilir, yayınlar tek tek araştırılır, bir kaynak bulabilmek için yarım gün harcanırdı. Şimdi ise internet sayesinde bilgisayar ekranına birkaç kelime yazar yazmaz sonuçlara ulaşabiliyoruz; bilgiye ulaşmak söz konusu olduğunda internet müthiş bir kolaylık sağlıyor. Ancak böyle bir kolaylık bize, özellikle

de genç kuşağa emek vermeden, çalışmadan, çile çekmeden kazanma isteği aşıyor. Oysa Newton un yerçekimi kanununu, Arşimet'in suyun kaldırma kuvvetini bulması; Mimar Sinan'ın Selimiye gibi bir camiyi tasarlaması aslında belli bir emeğin ürünüdür. Newton, Cambridge'deki veba salgını yüzünden iki yıl boyunca kütüphaneden çıkmamış, uzun süre evren üzerinde düşünmüş, zihinsel geniş getirmiş, ağaç altında oturduğu bir gün başına elmanın düşmesi kırılma noktası olmuş ve yerçekimi kanununu bulmuştur.

Kral tarafından maddelerin ağırlıklarıyla ilgili bir araştırma yapmak üzere görevlendirilen Arşimet konu üzerinde yoğunlaştıktan uzun bir süre sonra suyun kaldırma kuvvetini keşfetmiştir. Mimar Sinan "ustalık eserim" dediği Selimiye Camii'nin minaresinde birbiriyle kesişmeyen üç merdiveni mesleğine yıllarını verdikten sonra yapabilmiştir. Kısacası bir konuda başarılı olmak, fikir üretmek, yeni bir şeyler ortaya koymak istiyorsan konu üzerinde ciddi şekilde düşünmen, kafa yorman gerekir.[Teknolojinin de beyni dağıtma potansiyeli yüksek olduğu ve tembelleğe sürüklediğini göz Önünde bulundurursan, olumlu yönde kullanmadığında bir

düşman olarak karşında durduğunu rahatlıkla görebilirsin.

*

Teknoloji Bağımlılığına Dikkat

Hayatımızı kolaylaştırmak üzere geliştirilen pek çok teknolojik ürünle kuşatılmış durumdayız. Yüzyıllar önce bu ürünlerin hiçbiri olmadan insanoğlu yaşamını sürdürebilirken günümüzde bu ürünlerin her biri birer ihtiyaç ve modern hayatın birer şartı haline geldi. Evet, teknoloji hayatımızı kolaylaştırıyor, ama bunu yaparken bir yandan da bizi bağımlılığa doğru sürüklüyor.

Aslında teknoloji bizatihi tarafsızdır; iyi yönde kullanılırsa iyi şeyler yapar, yanlış yönde kullanılırsa zarar verir; tıpkı bir bıçağın ekmek kesmede veya birini öldürmede kullanılabileceği gibi. Bu noktada senin yapman gereken şey teknolojiyi en verimli şekilde nasıl kullanacağını bilmek ve uygulamak; tehlikeli ve zararlı teknoloji kullanımını iyi tanımlamak, bu tür kullanımdan uzak durarak kendini bağımlılık riskinden korumaktır.

İnsanın bağımlısı olabileceği pek çok teknolojik ürün vardır. Bu, bir ev hanımı için çamaşır makinesi olabileceği

gibi, bir erkek için de otomobili olabilir. Bu bölümde özellikle siz gençleri bağımlılık tuzağına en çok tuzağa düşüren televizyon, bilgisayar, internet ve bağımlılıkları üzerinde duracağız.

Televizyon Bağımlılığı

Her evde sözünü dinleten; kendisini takip eden aile bireylerinin, uğruna birbirleriyle konuşmayı dahi bıraktığı bir "büyükbaba" vardır: Televizyon. Evin başköşesinde duran, önünden geçilmesine bile tahammül edilemeyen bu cihaz aile içi iletişimin en büyük düşmanlarından birisidir. Akşam eve gelen erkek izlediği futbol maçından sonra gol pozisyonlarının saatlerce tartışıldığı yorum programlarını seyrederek; kadın da gündüz kadın programları, gece dizilerle vakit geçirir duruma gelirse ailede kopukluk başlar ve problemler baş gösterir. Televizyon aile içi iletişimi baltaladığı gibi bireysel

olarak da insana pek bir şey katmaz.

Televizyon izleyen kişi, her şey önüne hazır sunulduğu için yorum veya analiz yapma ihtiyacı hissetmez; televizyon zihinsel tembelleğe yol açar. Oysa beyin haritası çıkarıldığında-da açık şekilde görülür ki, insanda beyni en çok geliştiren şey düşünmek ve yorum veya analiz yapmaktır. Örneğin bir kişi bir kalemi eline aldığı anda kalemin gramer ve linguistik özellikleri sol beyinde, anlam kısmı yani yazıyla ilgili bir nesne olduğu bilgisi sağ beyinde işlenir; kalemle ilgili duygular limbik sistem dediğimiz beynin derin kısmında kaydedilir. Kalem hakkında bir yorum yaparken duygular ekleneceği, analiz edileceği, farklı bakış açıları geliştirileceği için beynin her bölgesi çalışır. Yorum yapmayan kişide ise beynin sadece sol kısmı aktiftir.

Bir televizyon izleyicisinde de durum aynıdır. İzleyici bunun önüne geçebilmek için izlediği programdan sonra edindiği bilgilerle zihinsel gevış getirme yapmalıdır. Uzun süre televizyon izlemek küçük çocuklar için de zararlıdır. Televizyonu ucuz bakıcı gibi gören anne çocuğunu sabahtan akşama kadar televizyonun başında bırakırsa, çocuk sürekli dinlediği için konuşmaya ihtiyaç duymaz, beyninde konuşmayla ilgili alanlar gelişmez. Çocuk psikiyatrisinde “klip sendro-mu” olarak adlandırılan bu durum sonucu 4 yaşına gelmiş bir çocuk henüz konuşmaya başlamamış olabilir.

Kimi aileler ise özellikle çocuklarını zararlı etkilerinden korumak, bağımlı hale gelmelerini engellemek için televizyonu evden tamamen çıkarma yoluna giderler. Ancak böyle bir uygulamanın da sakıncaları vardır. Evde televizyon izlemeyen çocuklar komşularında, arkadaşlarında televizyonla karşılaştığında kontrolsüz şekilde izlemeye başlarlar; kontrollü kişilik duygusu geliştiremez hale gelirler.

Genç arkadaşım, televizyon bağımlılığı tehlikesinden kurtulmak istiyorsan seçici izleyici olmalısın. Uygulaması zor da olsa seçici izleyiciliğin sana sadece zaman kazandırmakla kalmadığını, aile içi iletişimden kültürel birikime, ak-tivitelere kadar pek çok alanda fayda da sağladığını kısa sürede göreceksin.

Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet bağımlılığı; bilgisayarla ve sunduğu görüntülerle yoğun biçimde meşgul olma davranışdır. Bilgisayarlar ve internet iletişim ve bilgi edinme için faydalı araçlardır. Kötüye kullanım veya bağımlılık, ortamdaki çok, iletilen mesajlarla ilgilidir.

Amacı dışında kullanılan internet çok çeşitli zararlar verebilir. İnternet, gençleri evin güvenli atmosferinden çıkarmadan günün herhangi bir saatinde hırsızlığa ve sömürüye maruz bırakır.

İnternet aracılığı ile insanlarla temas kurmak ve sohbet odalarında dolaşmak kurbanları üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurur. 24 saat internet kullanımı yüzünden aniden öldüğü için tıp literatürüne giren insanlar vardır. Modemi alındığı için intihara kalkışanlar, uykusuzluktan akıl sağlığı bozulanlar olmuştur. Üretkenlik kaybı, zaman ve enerji israfı ise ölçülemeyecek kadar büyüktür.

Stres altında iken gerçeklerden kaçmak ve negatif duygularını gidermek, problemini unutmak için internete girenlerde internet bağımlılığı riski yüksektir.

İnternetin önemli bir özelliği de kimlik değişimine izin vermesidir. Kişi kendisini farklı bir kimlikte hissettiğinde Özel bir coşku (high) hali hisseder. Fantezileri gerçek gibi yaşar. Bu durum uyuşturucu etkisi altında iken de yaşanır, yani insanı uyuşturucu madde gibi etkiler.

İnternet ortamı kullanıcılarının kendilerini tehdit altında hissetmeden sürükleyici, heyecan verici, kendi kimliğinden kaçış sağlayıcı, dilediği özelliklere bürünebildiği, onaylandığı, özgür olduğu bir ortamdır. Sanal oyunlarda oyuncular, mafya babalarına kokain dağıtarak şehirde gezebilir ve fahişelerle vakit geçirebilir, büyük kumarlar oynayabilirler. Bu oyunlar oyuncuların kendilerini yapay da olsa güçlü hissettikleri, fantastik doyum sağladıkları çekici ama yalancı bir gerçeklik sunarlar. Oyuncular bir süre sonra bunun gerçek hayata taşınabileceğine inanarak işi şiddet eylemlerini gerçekleştirmeye kadar vardırırlar.

Bütün bu olumsuz sonuçlarına rağmen, internetin toplumu bir araya getiren birleştirici güç olduğunu savunanlar da vardır. Fakat gerçek ilişkiler yerine sanal ilişkiler koyan, aile üyelerini birbirinden koparan ayırıcı bir güç olduğunu savunanlar çoğunluktadır. Saydığımız bu büyük zararlardan korunmak için önce kendini dinlemelisin. Bilgisayar ve interneti eğlence amacıyla haftalık 20 saatten fazla kullanıyorsan; çevrimiçi olduğunda kendini mutlu, çevrimdışı olduğunda mutsuz, sinirli ve huzursuz hissediyorsan tehlike başlamış demektir. Geç kalmadan önlem almalı, kendini kontrol etmelisin. Eğer bunu başarmakta zorlanıyorsan çekinmeden uzman yardımına başvurmalı, hatta gerekiyorsa hastaneye yatarak tedavi olmalısın.

Zaman: En Değerli Sermayemiz

Aristo öğrencilerinden birini kumar oynarken görür ve çok kızar. “Bunda bir şey yok ki! Küçük oynuyoruz.” diyen öğrencisine cevabı “Ben sizin kaybettiğiniz paranıza değil, harcadığınız zamana kıızıyorum.” olur. Zaman, insan hayatının en önemli sermayesidir. Para kaybedildiğinde tekrar kazanılabilir, ama zamanı geri getirmek hiçbir şekilde mümkün değildir. Nasıl bir iş adamı sermayesini iyi kullanıp iyi yatırımlar yapar ve başarılı olursa, doğuştan herkese eşit verilen zaman sermayesini iyi kullanan hayat yolunda başarılı olur, zamanını iyi yönetemeyen başarısızlıktan kurtulamaz.

Zamanın en büyük tehdidi ise en yaygın eğlence araçları olan televizyon ve internettir. Elbette eğlenceye de zaman ayırmalısın; ancak hedeflerinle eğlence arasında bir denge kurmalı, hedeflerine ulaşmak için yapman gerekenleri ön plana almalı, zamanını buna göre kullanmalısın. Hayat yolunda daha az hata yapmak, hem zamanını hem de entelektüel enerjini doğru şekilde kullanabilmek için başkalarının yaşam tecrübelerinden faydalanma yoluna da gitmelisin. Bu konuda Prof. Dr. Ali Fuat BaşgiPin Gençlerle Baş Başa adlı kitabı da sana iyi bir rehber olacaktır.

*: -V- .V'."

i e-

SPOR VE FANATİZM

Spor gençlerin aktif olarak ilgilendiklerinde fazla enerjilerini attıkları, modern çağın getirdiği tembellikten kurtularak hareket etme imkânı buldukları bir alandır. Ancak bugün sporu, özellikle de futbolu ne yazık ki şiddetle, fanatizmle birlikte anıyoruz. Bir genç olarak senin de tribünde olmaktan

ziyade sahada olup spora aktif şekilde katılman kuşkusuz daha faydalıdır. Rekabet sadece merak ve yarışma duygunu tetikler. Ama aktif olarak spor yaparsan bu sana hem bedensel, hem de zihinsel fayda sağlar. Bildiğin gibi beden sağlığını zihnin yönetir. Beynini doğru şekilde yönetirsen, düşünce ve stres yönetimini doğru şekilde yaparsan zihinsel sağlığın bütün organlarına yansır, organların daha rahat çalışır.

Sporun insana kendini iyi hissettiren, rahatlatıcı ve mutluluk verici bir yönü de vardır. Dikkat edersen spor yaparken terlersin, kasların da gerilir, ama hiç ağrı hissetmezsin. Yoğun şekilde yaptığın bir spor anında ağrı hissetmemen, ağrılarının dinlendikten sonra ortaya çıkması, spor sırasında beyninin endorfin adını verdiğimiz maddeyi salgılamasından kaynaklanır. Endorfin hem ağrı kesicidir, hem de keyif verir. Bu yüzden spor yapmak hoşuna gider; isteyerek, zevkle spor yaparsın. Hatta öyle bir hale gelir ki, bir noktadan sonra da bağımlılık yapar, spor yapmadığın zaman kendinde bir eksiklik hissedersin.; Mutluluk hormonu üzerindeki

etkisi sebebiyle spor doğal bir antidepresandır, hatta bu yüzden depresyonu olanlara spor yapmalarını tavsiye ederiz. İstemeyerek spor yaptığın zamanlarda ise beynin endorfin salgılamadığı için sakatlık, ağrı gibi şeylerle daha sık karşılaşır, spordan bir keyif de almazsın.

Sporun Anlamını Kavramalısın

Günümüzün çocukları başarıyı ünlü olmakla eşdeğer tutuyor, kolay yoldan ünlü ve zengin olabilmenin hayalini kuruyorlar. Seçmek istedikleri meslekler arasında da futbolcu-luk ön sıralarda yer alıyor. Oysa futbolu, daha doğrusu bir spor dalını meslek olarak seçmek özel bir yetenek ve çaba gerektirir. Bir genç olarak sen de başarılı sporcuların bugünlere gelebilmek için yıllar boyu çalıştıklarını, aynı hareketi binlerce kez yaparak ustalaşmış olduklarını unutmamalısın. Sporda başarılı olmak istiyorsan bunun emek vermeden, çabalamadan olmayacağını bilmelisin.

Ailen içerisinde spor, bir çatışma konusu olabilir. Anne-baban senin spor yüzünden enerji ve zamanını boşa harcadığını, bu yüzden derslerinden geri kalacağını düşünebilirler. Eğer derslerin ile spor arasında denge kurmayı başarabildiy-sen seni engellemeye çalışmaları doğru bir davranış olmayacaktır. Bu noktada ebeveynine düşen görev empati kurmaktır. Empati kurarlarsa senin spor yaparken mutlu olduğunun farkına varırlar. Ancak zamanının çoğunu spora ayırıyor ve derslerini ihmal ediyorsan geleceğini de riske atıyorsun demektir, bu durumda anne-baban kaygılanmakta son derece haklıdır. Anne-babana burada düşen görev ise oturup seninle konuşmak, sporu yaşam amacı olarak algılamaman gerektiğini sana izah etmektir. Anne-baban bunu yaparken spor karşıtı bir tutumdan kaçınmalı, aksine gerekirse seninle beraber spora gitmeyi teklif etmelidirler. Ailece yaptığınız sporlar hem derslerinle spor arasında denge kurmana yardımcı olacak, hem de aile bağlarınızı güçlendirecektir.

Spor iç disiplin kazanmana da ciddi katkıda bulunacaktır. Belli spor kurallarına uyar ve iç disiplinini sağlayabilirsen hayat yolunda daha başarılı olur; uyuşturucu, sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklardan da kendini daha kolay koruyabilirsin.

Radikallik Şiddetle Kol Kola

Spor aynı zamanda arkadaşlarınla ortak bir paylaşım alanıdır. Aynı takımı tutmak veya farklı takımı

tutsalar bile aranızda bir iletişim biçimi oluşturmak günlük yaşamına katkı sağlar. Ancak taraftarlıkta kendi takımına duyduğun sevgi ve karşı takıma duyduğun nefrette ölçüyü kaçıırırsan, radikalizme kayarsan tehlike çanları çalıyor demektir.

Radikallik aslında genlerimize kodlanmıştır, biyolojik bir eğilimdir. Bugün dünya üzerinde yaşayan tüm radikal insanlar yok edilse bile bir nesil sonra yeni radikal insanlar ortaya çıkacaktır; Radikalliğin hayatımıza büyük katkıları vardır. Nitekim radikal insanlar dünyadaki bütün yeniliklere imzalarını atan, ileriye gören insanlardır; onlar sayesinde ortaya yeni düşünceler çıkmış, yeni ve farklı şeyler üretilmiş, icatlar yapılmıştır. Kimya biliminin önemli isimlerinden Lavoisier mahkemede yargılanırken “Önce deneyimi bitireyim, beni öyle yargılayın.” demiş, böyle bir ortamda bile bilimi savu-nabilmiştir; Lavoisier’ nin bu yaptığı bir radikalliktir. Edison evlendiği gün doğruca atölyesine çalışmaya gitmiştir. Bu da radikal bir davranıştır, insana faydalı olabilecek, yeniliğe götürebilecek alanlarda radikal davranışlar olumlu sonuçlar verir. Ancak futbol gibi bir sporda radikallik, fanatizm beraberinde şiddeti getireceği için tehlikelidir.^

Spora şiddeti karıştıranları incelediğimizde bu kişilerin bazı duygularının bastırılmış olduğunu görebiliriz. Kişinin aile içinde veya okulda çeşitli problemleri vardır, eşine veya arkadaşına küfredemediği için stada geldiğinde küfürleri ardı arkasına savuruyordur... Aslında tribünler öfkenin

biraz da olsa kabul gördüğü alanlardır. “Bırakın, gidip küfretsınler” görüşünde olanlar da vardır. Ancak öfke, içerisinde şeytani bir lezzet de barındırır. Bu lezzet alışkanlığın doğmasına sebep olabileceği için sen de öfkeden, küfürden, şiddetten olabildiğince uzak durmalısın.

Fanatizm Büyülüyor

Çoğunluğunu gençlerin oluşturduğu fanatikler tribüne

gittikleri zaman her şeyi geride bıraktıklarını, orada başka bir dünyadaymış ve bu dünyada her şey serbestmiş gibi hissettiklerini söylerler. Öyle ki, bazı fanatikler stada döner bıçaklarıyla, şişlerle girecek ve karşı takımın taraftarlarını öldürmeye varacak kadar işi ileri götürmüşlerdir. Fanatikler sporu hayatlarının gündemine almış olan insanlardır. Bu yüzden fanatizmin yansımalarını hayatlarının her alanında görebiliriz. Neredeyse her gün takımlarının lisanslı ürünlerini giyerler, evleneceklerse eşlerinin bile aynı takımın taraftarı olmasına özen gösterirler, 60 dakikanın 50 dakikasını takımlarını düşünmekle geçer... Hatta rakip takımın taraftarlarının davalarını almayan fanatik avukatlar vardır. İşte fanatizm kişinin yargılama gücünü, muhakemesini böylesine azaltır; objektifliğini böylesine bozar.

Spor hayatın renklerinden biridir. Bir genç olarak sen de fanatizm tuzağına kapılmamak için spora yanlış anlamlar yüklememeli, maçların sadece bir oyundan ibaret olduğunu unutmamalı, öfkeni şiddete başvurmadan ifade edebilmenin yollarını bulmalısın.

İkinci Bölüm

EĞİTİM VE KARIYER YOLUNDA BAŞARI REHBERİ

OKUL BAŞARISI

Beş on yıl öncesine kadar matematik, fizik, edebiyat, coğrafya gibi derslerde alınan notlar okul başarısı ile eşit tutuluyordu. Ancak bugün okul başarısının yaşamdan izole olmadığı, hayatın bir parçası olduğu, hayat başarısı ile okul başarısının birlikte değerlendirilmesi gerektiği görüşü hâkim durumda ve bu başarıyı arttırabilmek için nelerin önemli olduğu üzerinde ciddiyle duruluyor.

Okul başarısı ile ilgili olarak 1970 yılında ABD Seattle’da pilot bir uygulama başlatıldı. Açık sınıf felsefesine dayalı olan bu uygulama öğrencilerin özgür bırakılması anlayışı üzerine kuruluydu. Bu eğitim tarzı öğrenciye tam bir özgürlük alanı tanıyacak, istediği her şeyi yapmasına izin verecekti: Çocuklara itaat konusunda ısrarcı olunmayacak, öğrenciler istedikleri zaman sınıfa girip çıkabilecekler, sınıfta istedikleri şeklide oturabilecekler, isterlerse ayaklarını masanın üzerine bile uzatabilecek derecede özgür olacaklar, 18 yaşına gelene kadar büyüklerle yardım etmeye zorlanmayacaklar; kısaca canlarının istediğini yapacaklar, buna karşın hiçbir şekilde cezalandırılmayacaklardı. Anne-babalarına karşı teşekkürler, lütfen gibi nezaket sözcüklerini de istemedikleri takdirde kullanılmayacaklardı. Çocuğun yapmaktan hoşlandığı şeyler birinci planda, ders ikinci planda yer alacak; test ve sınavlar en aza indirgenecekti. Öğretilmek istenen konular tiyatro oyunuyla eğlendirerek öğrencilere aktarılacaktı, öğrenci de zorlanmadığı için derslerini daha iyi öğrenecekti.

Amerika’da birçok okul açık sınıf çalışmasına dahil edildi. Bütün zevkleri en üstün değer olarak kabul eden gençler “Zevk almadığım şeyi yaşamak zorunda değilim.” anlayışıyla hareket ettiler. Sistem uygulayıcıları çocukların özgür bırakıldığında daha kolay öğreneceklerini savunurken, çocukların okulda akademik disiplin olmadığı, kendilerinden talep edilmediği sürece öğrenme zahmetine katlanmadıkları gerçeğiyle yüz yüze geldiler. Sınırsız özgürlüğün olduğu bir ortamda özdenetimin kendiliğinden gelişeceği, kişilik sınırlarının böylelikle öğrenileceği görüşünün de geçerli olmadığı ortaya çıktı. Çocuklar istedikleri zaman bir başkasının parasına el koyamayacaklarını, bir başkasının dükkânından istedikleri şeyi alamayacaklarını okulda değil, ancak gerçek hayatta öğrendiler. Popüler kültürün etkisiyle eğlence tutkunu, Hollywood odaklı, zevk düşkününü, çalışmadan kazanmak isteyen bir nesil ortaya çıktı. Disiplinden yoksun, sınırsız özgürlük ve zevk odaklı bu eğitim tarzı sosyal bağların zayıflamasına, insanların yalnızlaşmasına da sebep oldu. Böylesine olumsuz sonuçların ortaya çıkışından sonra bazı konuların yeniden sorgulanması gerektiği görüşüne varıldı. Her şeye izin veren eğitim sistemi yerine her şeyi kontrollü şekilde götüren ve özdenetimi geliştiren bir eğitim sisteminin daha doğru olduğu ortaya çıktı.

Doğru Yer, Doğru Zaman

Tüm öğrencilerin ders sırasında konuyu öğrenmeleri her zaman mümkün olmaz. Bunun sebebi, öğrencilerin öğrenme modellerinin farklı farklı oluşudur. Kimi öğrenciler deneyerek öğrenmeye yatkındırlar; laboratuvar, atölye çalışmalarında daha başarılı olurlar. Kimi öğrencilerin işitsel hafızaları iyidir; öğrenirken müziksel unsurları daha çok kullanır ve daha kolay öğrenirler. Kimilerinde ise doğa zekâsı baskındır; bu kişiler için doğada, kuşlar ve çiçekler arasında bir saat çalışmak, sınıfta beş saat çalışmaya bedeldir. Senin bu noktada daha başarılı olmak için dikkate alman gereken noktalardan birisi kendi öğrenme modelinin ne olduğunu sorgulamak ve buna göre hareket etmektir.

Bir diğerk önemli konu da zekânın açık olduğu zamanı tespit edebilmendir. Kimileri sabahın erken saatlerinde verimli çalışırken, sen bu verimi gece çalışmakla alıyor olabilirsin. Bu yüzden zekânın açık olduğu zamanları doğru şekilde saptaman başarı yolunda sana büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

Dikkat Eksikliği Başarını Gölgelemesin

1—•

Öğrencinin dersi derste Öğrenmesini engelleyen, okul başarısını olumsuz yönde etkileyen en önemli şeylerden birisi dikkat eksikliğidir. Dikkat eksikliği olan kişide üç temel özellik görülür. Bunlardan ilki aşırı hareketliliktir. Ders çalışırken veya dinlerken dikkati dağılan ve sıkılan çocuk arkadaşını kızdıracak bir şey yapar; saçını çeker, silgisini alır veya okulda kalorifer borusuna tırmanır, oradan oraya koşar... İkinci özellik dürtüsel olarak, yani düşünmeden hareket etmektir. Çocuk düşünmeden, aklına ilk geleni söyler; başkasının sözünü sık sık keser ve bu yüzden mahcup duruma düşer. Birden bire yola fırlar, bu yüzden sık kaza geçirir... Dikkat eksikliği olan kişinin üçüncü özelliği ise unutkan olmasıdır. Çocuk dağınıktır, kendisini toparlayamaz ve bu yüzden çok sık eşya kaybeder. 1

Dikkat eksikliği ihtimali söz konusu olduğunda dikkat toplamanın sınırlarını tespit etmek önemlidir. Çocuğun evdeki dikkati ile okuldaki dikkatinin aynı olup olmadığı sorgulanmalıdır. Çocuk önem verdiği konuda dikkatini toplayabiliyor, ama bunu önem vermediği konularda başara-mıyorsa burada bir problem vardır. Çocuğun saatlerce televizyon seyretmesi dikkat eksikliği olmadığını göstermez. Önemli olan hoşlanmadığı konularda, örneğin ders çalışırken, istemeye istemeye de olsa dikkatini toplamayı başarabilmesidir. Eğer bunu başaramıyorsa bir uzmanın görmesi yerinde olacaktır.

Dikkat eksikliği tedavisi mümkün olan bir rahatsızlıktır. Dikkat sorunu olanların beyinleri incelendiğinde bu kişilerin ön beyinlerinde dopamin maddesinin az salgılandığı görülür. Bu maddeyi arttıran ilaç alındığında kişi birden bire sakinleşir, dikkati artar. Ancak tek başına ilaç tam olarak istenen sonucu vermeyebilir. Bu yüzden bir yandan ilaçla beynin ön bölgesindeki dopamin salgısı artırılırken, bir yandan da beyinde bağlantıların oluşması, kişinin stres altında soğukkanlı kalabilme becerisini kazanabilmesi için bilgisayarlı eğitim modüllerinden yardım alınması yerinde olacaktır. Böyle bir tedavi sonrasında kişi sabırla bir kitabın başında saatlerce oturabilecek, istemediği şeyi saatlerce yapabilecek hale gelecektir.

Sınav Kaygısıyla Baş Etmek

Halihazırdaki eğitim sistemimizde öğrenciler 6. sınıftan itibaren bir sınav maratonuna başlarlar. Girilen bütün büyük sınavlar insan hayatında çok önemli kırılma noktaları, dönemeçlerdir. Bir otomobilin virajı alabilmesi için ne çok hızlı, ne de çok yavaş gitmesi gerektiği gibi, gençlerimizin de sınav dönemeçlerini aşabilmeleri için ölçülü ve doğru bir şekilde çalışmaları gerekir. Sınav aynı zamanda ciddi bir kaygı ve gerilim kaynağıdır; öğrencilere birçok zorluk yaşatır, hayatın tadının kaçtığını hissettirir... Öğrencilik hayatın boyunca peşini bırakmayacak olan sınavlarda başarıyı nasıl yakalayacağın konusundaki ipuçlarını doğru şekilde değerlendirirsen sınavın getirdiği kaygıyla rahatlıkla baş edebilirsin.

Sınav Başarısı İçin İpuçları

Hafızanın zayıflaması, sınav maratonuna hazırlanırken karşında bir tehdit olarak durur. Oysa hafıza bir yetenekten çok, öğrenilen bir özelliktir. Bu tehditten kurtulmak, hafi-zam güçlendirmek için “hafızanın altı sadık bekçisi” denilen kuralı öğrenmen sana büyük fayda sağlayacaktır. Bu kurala göre bir bilgiyi beynindeki dosyaya kaydederken 5N1K sorularını, yani kim, ne, nerede, ne zaman, nasıl, niçin sorularını sorarak kaydedersen beyninde o dosyayla ilgili bir bağlantı ağı oluşur; o bilgiyi hatırlamaya çalışırken bir bağlantıdan yanıt alamadığında diğer bağlantıya başvurursun ve istediği bilgiyi rahatlıkla hatırlayabilirsin. Örneğin cüzdanının nerede olduğunu hatırlayamadığında, cüzdanını en son ne zaman gördüğünü hatırlayabilirsen cüzdanını daha kolay bulabilirsin.

Önemli konuların öğrenimi sırasında dikkatinin de açık olması konuyu daha sonra kolayca hatırlayabilmen açısından çok önemlidir. Bir konu üzerinde dikkatini yoğunlaştırdığında aktif algılama devreye girer, beynine bilinçli kayıt yapılır. Dikkatin hangi konuda yoğunlaşmışsa beynin o konunun yer aldığı dosyaya “çok Önemli” etiketi yapıştırır ve kolay hatırlanabilecek şekilde, ön planda tutar. 5N1K kuralını uygularsan o dosyayla daha çok bağlantı kurulacağı için dosyaya daha kolay ulaşırsın. Bu sırada ikinci planda kalan konuları bilinçaltın fotoğrafik hafıza ile kaydeder, sen de daha sonra bu bilgileri farkında olmadan kullanırsın. Tamamen önemsiz olarak görülen bilgiler ise beyninin geri dönüşüm kutusuna gönderilir. Beynini bu şekilde çalıştırabilmek hafızanı kuvvetlendireceği gibi, öğrenme modelinin de doğru gelişmesine yardımcı olacaktır.

Öğretmenlerin öğrencilerine sınavla ilgili olarak sıklıkla verdikleri bir öğüt vardır: “Soruyu okur okumaz aklınıza gelen ilk cevap; doğru cevaptır.” Son derece yerinde, bilimsel dayanağı da olan bir öğüttür. İnsanda bilinçli algılama olduğu gibi, bilinçdışı algılama da vardır. Öğrenci soruyu okuduktan hemen sonra doğru olduğunu düşündüğü bir şıkkı işaretler ve bunu bilinçdışı algısı sayesinde yapar. Daha sonra diğer şıkların da doğru olup olamayacağını düşünürse aklı karışır. Oysa bilinçdışı algısının etkisiyle verdiği ilk karar %90 ihtimalle doğrudur.

Gördüğün gibi, doğru öğrenebilmek, öğrenilen bilgiyi hafızada tutabilmek için beynini eğitmen gerekir. Ancak bunu yaparken de aşırıya kaçmamalısın. Saatte 200 km hız yapabilen bir otomobili sürekli bu hızda kullanmak nasıl araçta problemlerin çıkmasına sebep olacaksa, insanın beynini de sürekli en yüksek ritimde çalıştırması da bir süre sonra beyinde yorgunluk maddelerinin birikmesine sebep olacaktır. Bu şekilde beynini bloke edersen ya sınavdan önceki gece uyuyamaz ve ertesi günü uykusuzluktan dolayı istediğin başarıyı gösteremezsin, ya da çok iyi bildiğin soruları bile cevaplayamadan sınavdan çıkarsın.

Hafızanı güçlendirmek için “hafızanın altı sadık bekçisi” denilen kuralı öğrenmen sana büyük fayda sağlayacaktır. Bu kurala göre bir bilgiyi beynindeki dosyaya kaydederken 5N1K sorularını, yani kim, ne, nerede, ne zaman, nasıl, niçin sorularını sorarak kaydedersen beyninde o dosyayla ilgili bir bağlantı ağı oluşur; o bilgiyi hatırlamaya çalışırken bir bağlantıdan yanıt alamadığında diğer bağlantıya başvurursun ve istediği bilgiyi rahatlıkla hatırlayabilirsin.

Başarıda Büyük Pay Senin

Ülkemizde uygulanan eğitim sistemine baktığımızda çeşitli olumsuzlukları görebiliriz. Ancak bu olumsuzlukları tamamen başarısızlığa mal etmek yanlıştır. Başarıda okulun rolü % 10-20 iken, öğrencinin rolü %80-90’dır. Bu yüzden asıl görev sana düşmektedir. Öncelikle kendine bir hedef seçmeli, buna göre harekete geçmelisin. İyi bir okula gitmek, iyi bir yerde okumaktan daha önemlisi

budur. Zaman zaman üşengeçliğe düşebilirsin. Burada yapman gereken de çok basittir: Ne için çalıştığını hatırlamak.

Günümüzün eğitim anlayışı herkesin öğrenci olduğu fikri üzerine kuruludur. Her şeyi bilen ve bildiklerini öğrencilere aktaran emredici, baskıcı öğretmen tipi yerini öğrencileriyle birlikte her şeyi yeni baştan öğrenip sorgulayan, bilmediği bir konuyla karşılaştığında “Bu konuyu araştırayım, bir sonraki derste hep birlikte konuşalım.” diyebilen öğretmen tipine bırakmıştır. Kısacası öğretmenin görevi sana rehberlik etmek, her şeyi sorgulayan bir öğrenme anlayışını yerleştirmek; bilgiyi değil, bilginin anahtarını vermektir. Bu tür bir eğitim alırsan bilgiye ulaşma becerilerini geliştirecek, yolda bulduğun küçük bir kâğıttan bile bir şey öğrenecek duruma gelecek, gelişime açık olacak ve hayatının sonuna kadar öğrenme aşkıyla dolu olacaksın.

BAŞARI BASKISI

Başarı söz konusu olduğunda anlaşılan genellikle öğrenci için okul başarısı, çalışan için iş hayatındaki başarıdır. Oysa özel yaşamdaki başarı, insan ilişkilerindeki başarı, sosyal alandaki başarı gibi hayatın her alanına yayılmış bir başarıdan söz etmek daha yerinde olacaktır.

Başarı insana özgü bir kavramdır. Diğer canlılarda amaç yemek, içmek, barınmak, üremek, kısacası temel ihtiyaçlarını karşılamak ve hayatını bu şekilde idame ettirmekten ibarettir. Oysa insan DNAsında bulunan metakognisyon geni sayesinde var olduğunun ve bir gün öleceğinin farkına varır, yeniliği arar, olaylara müdahale edip değiştirmek ister, yaşamdaki amacını belirler ve sorgular, soyut idealler edinir... Bunların tamamı sadece ve sadece insana özel olarak verilmiştir, başka hiçbir canlıda yoktur.

t

Başarı ve mutluluk iki farklı kavramdır, ancak birbiriyle ters orantılı değildir. İnsan hem başarılı, hem üretken, hem de mutlu olabilir. Sağlıklı olan, başarı ve mutluluk arasında belli bir denge kurabilmektir. Çünkü başarı baskısının dozu arttıkça mutluluk azalmaya başlar. Mutluluğun olmadığı başarı da, ameliyatı iyi geçen ama hayatını kaybeden hastanın durumu gibidir, bir şey kazandırmaz. Başarı insanın bütün yaşamı boyunca mutlu olmasını sağladığı takdirde başarıdır. Başarı ve mutluluk arasında denge kurabilmek için üzerine düşen bazı görevler vardır. Bunlardan birisi başarı hissiyle beynine mutluluk hormonu salgılatmayı öğretmendir. Bunun için belli bir çaba göstermeli, beynini yormalısın. Diğer bir görev ise başarılarını “uzun vadeli” ve “kısa vadeli” olarak ayırmak, uzun vadeli başarılar elde etmek için çalışmaktır.

Ayrıca unutmamalısın ki, başarı hangi mesleği seçtiğinle ilgili değildir. Hangi işi yapıyorsan yap, ister ayakkabı boyacısı ol, ister bir holdingin patronu, işini en iyi şekilde yaptığın şekilde başarılı olursun; bu başarı da mutlu olmanı sağlar.

Başarıya Yönlendiriliyoruz

f*

Modernizm ve tüketim ekonomisi hedef olarak başarıyı gösterir. Bugün ABD de en çok satan kitaplar

başarıyı öğreten kişisel gelişim kitaplarıdır. Bu kitapların ele aldığı yöntemler psikolojik tedavi teknikleri gibi algılansa da aslında başarıya ulaşma teknikleridir. İnsana hedef belirlemede, plan yapmasında ve harekete geçmesinde, ama bütün bunların yanında mutluluğunu da feda etmemesi konusunda oldukça işe yarayan teknikler sunarlar.

Araştırmalar kendini güvende hissetme, başkaları tarafından takdir edilme, övülme, ön planda yer alma gibi duyguların insanı başarılı olma yolunda daha çok harekete geçirdiğini ortaya koymuştur. Tüketim ekonomisi de bunu kullanır; temel ihtiyaçları karşılamamanın dışında kişilerin başarılı olduklarını hissetmelerini sağlayacak ürünler de piyasaya sürer, böylelikle bir yandan tüketimin artışı temin edip kendi varlığını korurken, bir yandan da kişilerin takdir edilme arzularını motive edip başarılı olmayı teşvik eder.

Başarının Sırrı Stres Yönetiminde

. Özellikle önemli sınavlar öncesinde öğrencilerde stres Hormonunun salgılandığını gösteren birtakım fiziksel özellikler görebilmek mümkündür. Öğrencinin kalbi hızla çarpar, elleri terler ve titrer, hızlı hızlı konuşur, sık sık tuvalete gider... İşte bu sırada beyinde stres hormonu ve enzimler salgılanır ve dikkati açar. Aşırı stres hormonu salgılanması durumunda da beyindeki bağlantılar karışır ve öğrenci bildiklerini unuttur. Stresi makul bir seviyede tutmak için stres yönetimini bilmen ve uygulaman çok önemlidir. Çünkü böyle bir stres başarı yolunda sana yardımcı olur; çalışmaya sevk eder, daha iyisini yapman için motive eder, yılgınlık anında kamçılar, beyninin ön bölgesinin oksijenlenmesini ve kanlanmasını sağlayarak öğrenme ile ilgili alanları aktif hale getirir, dikkatini arttırır ki, bu durumu gözbebeklerinin büyümesinden de anlayabilirsin.

| var mı beni anlamak isteyen

Başarı ile sorumluluk arasında önemli bir bağ vardır. Sorumluluk öğrenilmesi gereken bir duygudur. Sorumluluk iki türdür: tekil ve çoğul sorumluluk. Tekil sorumluluk sadece kendi çıkarını düşünmekten ibarettir. Çoğul sorumluluk ise ailenin, toplumun çıkarım da düşünmektir; empatik sorumluluktur. Tekil sorumluluk duygusunun, dolayısıyla stresin çok yüksek olduğu kişiler sürekli başarılı olma, mükemmel olma, sıfır hata yapma, yüzde 100'ü yakalama üzerine odaklanırlar. Sınavdan önce çalışmadığını, mahvolduğunu söyleyen ama en yüksek sonucu alan veya sınavdan 97 alıp da ağlayan öğrenciler bu kişilere örnek olarak gösterilebilir. Aslında bu öğrenciler ellerinde olmadan, bilmeden böyle davranarak hem zamanlarını, hem de fiziksel ve entelektüel enerjilerini boşa harcarlar. Kendilerini sürekli olarak yetersiz ve eksik hissederler. Olumsuz odaklanırlar; geçmiş başarılarını değil, geçmiş başarısızlıklarını düşünürler. Bu davranışlarının ardında anne-babalarının yanlış tutumu da yatar. Anne-babaları sürekli olarak çocuklarına başarılı ve en iyi olması gerektiğini söylemekte, onları yüksek motivasyonla eğitmeye çalışmaktadırlar.

Kimi öğrenciler ise sınav öncesinde bakarkör durumuna düşerler; çalıştığı kısımları unuttuğunu zanneder ancak sınavın başlamasıyla hatırlamaya başlarlar. Doğal olan bu durum daha çok kaygısı yüksek kişilerde görülür. Bu kişiler başarılı olmaya çok önemli anlamlar yüklerler. Örneğin başarılı olurlarsa iyi insan, başarısız olurlarsa kötü insan olacaklarını düşünürler. Sanki sınavda bilgi seviyeleri değil de, kişilikleri ölçülüyormuş gibi hareket ederler. Başarıya böylesine büyük ve yanlış anlamlar yüklemek başarı baskısının artmasına sebep olur. Bu hatanın önüne geçmek için sınavın tanımını doğru yapmalı, o yıl öğrenilen bilgilerin test edildiği bir zaman dilimi olduğunu akimdan

çıkarmamalısın. Sınavda başarısız olursan bundan daha fazla çalışman gerektiği sonucunu çıkarmalı, kendine güvenini kaybetmemelisin.

Başarı konusunda herhangi bir stres hissetmemek seni başarısızlığa götürür. Çünkü sende motivasyon yoktur; motivasyonu olmayan kişi ise tembel, üşengeç ve sorumsuz davranır, çalışmak istemez. Yaşamda her şeyde ölçülü davranmak gerekir. Başarılı olmak istiyorsan stresi kontrol edebilmeli, ölçülü bir stresle konuya yaklaşmalısın.

Omuzlarında hissettiğin başarı baskısı dozu ayarlandığı takdirde seni başarıya götürecek güvenilir bir rehberdir

Sınav Süreci mi, Sınav Sonucu mu?

Başarıyla ilgili zihinsel şartlanmalar başarı yolunda büyük önem taşır. Sınavı değil de sınav sonucunu düşünmek, bu konuya odaklanmak sınav kaygısını arttıran etkenlerin başında gelir. Örneğin ÖSS'ye hazırlanan bir genç sürekli olarak kazanıp kazanamayacağını, ne kadar başarılı olacağını, bir yere gelip gelemeyeceğini düşündükçe yapması gerekeni yapamaz, sınavın kendisine odaklanmaz. Sadece kaygısını yükseltmekle kalmaz, zihinsel enerjisini ve zamanını da boşa harcar. Oysa hangi bölümdeki soruları önce cevaplandıracağını, hangi bölüme ne kadar zaman ayıracağını, bildiği ve bilmediği soruları hangi sırayla çözeceğini düşünmesi, kendisini buna hazırlaması gerekir. Bu, faydalı ve normal bir hazırlık olacaktır.

Sık yapılan bir başka hata da, öğrencinin sınav sonucunda elde ettiği başarının ödüllendirilmesi, her şeyin nota en-dekslenmesidir. Oysa ödüllendirilmesi ve onaylanması gereken çaba ve gayrettir. Karne öğrencinin bilgi seviyesini gösterebilir ama çaba ve gayretini göstermez. Öğrenci sınav sırasında hastalık, kaza gibi bir terslik yaşayıp iyi bir not atamayabilir. Bu öğrencinin çabasını göz ardı ederek sadece nota göre hüküm vermek motivasyonun kırılmasına sebep olur.

Stres yönetiminde tecrübe kazanmak, kaygıyı azaltmak için öncelikle bol bol soru çözmeli, sınav egzersizleri yapmalı, sınavda sınav sonucunu düşünmek yerine sınavı, gösterdiği çabayı düşünmelisin. Başarılı olamayacağını düşünmek yerine geçmiş başarılarını düşünmek de kaygının azalmasında sana yardımcı olacaktır.

Başarı baskısından bunalıp kolayı seçerek okulu bırakman bir çözüm değildir. Çünkü ileriki yıllarda iş hayatında da başarı baskısı ile karşılaşacaksın. Hem hoşlansan da, hoşlan masan da akademik başarı önemlidir. Diploma insanın yaşamında belirleyici bir unsurdur. Diploma sahibi kişiler ileride birçok şeyi daha kolay yapabilir, daha kolay elde edebilir, hedeflerine daha kolay ulaşabilir, toplum içerisinde de başı daha dik dolaşabilirler.

Ebeveynlerin Yaklaşımı Önemli

Çocuğunun başarısını her şeyden önde tutan annelere sıklıkla rastlayabiliriz. “Öğretmen anne” adını verdiğimiz bu anneler her kahvaltıyı bir hayat dersi haline dönüştürürler. Sürekli olarak çocuklarının çalışıp çalışmadığını sorgularlar. Annelerin bu davranışları çocuğun kendisini yetersiz, eksik hissetmesine neden olur, başarısını azaltır. Sonunda tikleri olan, kaygılı, rahatlatılmayan bir çocuk ortaya çıkar. Bu yüzden çocukta kaygıyı azaltan ama ona cesaret veren, özgüveni arttıran, tembelliğe

itmeyen bir ebeveyn yaklaşımı büyük önem taşır.

Sorumluluk duygusuna sahip öğrencilerin anne-babaları çocuklarına moral vermek isterken başka hatalar da yapabilirler. İyi niyetle söyledikleri “Canın sağ olsun, senin sağlığın daha önemli. Başaramasan da bir şey olmaz” gibi bir söz, zaten sorumluluk sahibi olan ve yüksek bir hedef belirleyen çocukta stresin iyice artmasına sebep olur. Çocuğuna moral vermek isteyen anne-babalar “Sen geçmişte de pek çok şey başardın. Önceki yıllarda iyi notlar aldın. Bu notlar senin bundan sonra da başarılı olacağını gösteriyor” dedikleri takdirde çocuktaki stres azalır. Sadece bu sözle bile anne-baba da sorumluluk sahibi çocuklarına büyük destekte bulunmuş olurlar.

Ailelerin başarı konusunda düştükleri bir başka hata da çocuklarını başkalarıyla kıyaslamaktır. Anne-babalar “Falan-canın çocuğu sürekli ders çalışıyor, sen burada bilgisayar başında oturmuş oyun oynuyorsun” veya “Falancanın çocuğu okulda sürekli iyi not alıyor, sen neden almıyorsun?” türündeki kıyaslamaları çocuklarının başarılı olması için, yani iyi niyetle yaparlar. Ancak bu girişimleri kötü sonuç verir. Çocuğu başkası ile kıyaslamak onu daha çalışkan, daha becerikli, daha üretken yapmaz. Belki çocuk dersin başına oturabilir ama mutsuz olur, kendisini eksik ve değersiz hisse-

der, özgüveni zarar görür. Bu yüzden çalışsa da kaygıyla çalışır ve beyin kapasitesini tam olarak kullanamaz. Okul bittikten sonra da kendisini sürekli olarak başkasıyla kıyaslar. Kıskançlık duyguları kabarıp, “Başkasında var, bende niye yok” diye düşünüp mutsuz olur. “Madem ben o kadar başarılı olamıyorum, o halde hiçbir şey yapmayacağım” der ve kendisini bırakıverir.

Oysa doğru şekilde yapılan kıyas çocuğu başarıya götürebilir. Burada ideal yaklaşım çocuğun kendisine bir hedef belirlemesi ve kendisini kendisiyle kıyaslamasını sağlamaktır. Çocuk ders çalışmadığı zaman anne-babası “Hep beraber bir hedef belirlemiştik. Sene sonunda alacağın nota göre sana şu hediyeyi alacaktık” şeklinde bir hatırlatma yaparak çocuğun kendisini kendisiyle kıyaslamasını sağlayabilir ve onu çalışmaya yöneltebilir. Bunu başarabilen çocuk kendi kendine rehber olmayı da öğrenir. Başarısız olduğu zaman “Hedefim buydu, ama bu kadar başarabildim. İstedğim başarıyı yakalayabilmek için biraz daha fazla çalışmam, biraz eğlenceden fedakârlık etmem gerekir” diyerek kendisine yol gösterir.

Nasıl bir bahçede meyve ve sebzelerin yetişmesinde iyi bir toprak, su, güneş ışığı gerekliyse, başarı için de sıcak aile atmosferi gereklidir.

Sıcak Aile Ortamı Başarıyı Tetikliyor

Başarıda yaşanan ev ortamı çok önemlidir. Eğer evde sohbetlerin ve paylaşımların olduğu sıcak bir ortam varsa aile bireyleri kendilerini güvende hissederler. Nasıl bir bahçede meyve ve sebzelerin yetişmesinde iyi bir toprak, su, güneş ışığı gerekliyse, başarı için de sıcak aile atmosferi gerek-

lidir. Nitekim başarılı insanların aile yaşamlarına baktığında mutlu, esenlik ve güven dolu bir aileye sahip olduklarını rahatlıkla görebilirsin. Başarı baskısı sadece okul yıllarında öğrenci ve velileri değil, çalışanları ve yakınlarını, kısacası tüm insanları son derece ilgilendiren bir konudur. Omuzlarında hissettiğin başarı baskısı dozu ayarlandığı takdirde seni başarıya götürecek güvenilir bir rehberdir.

KARAR VERME

Raftan bir kitabı alma, kediye süt verme, otomobile binme, ışığı kapama... Günlük hayattaki her hareketimiz aslında verdiğimiz kararların bir sonucudur. İnsan yaşamı boyunca sürekli olarak karar verir, iki veya daha fazla şeyden birini tercih eder. Ancak hayat yolunda doğru şekilde ilerleyebilmek için karar vermenin en doğru şekilde yapılması gerekir. Bu noktada karar verme mekanizmasının nasıl işlediği konusunda biraz bilgi edinmen faydalı olacaktır.

Limandan çıkmış, denizde yol almakta olan bir gemi düşün. Gemide birinci derecede karar verme organı geminin kaptanıdır, son kararı verecek olan odur. Ama bunun dışında gemi yol alırken güverte subayı, çarkçıbaşı gibi diğer personel de çeşitli kararlar verip uygularlar. Veya bir bilgisayar düşün. Ekranında bir program açık ve çalışır durumdadır, ama sen fark etmesen de arka planda çalışan onlarca başka program daha vardır. Beynin de tıpkı böyledir. Kim olduğun, bulunduğun yer, bundan sonra ne yapacağın gibi konulardaki kararlarını beyninin bilinçli alanında alırsın. Bilinçaltı da denilen bir de arka bilincin vardır ki, burada da farkında olmadan pek çok karar alıp uygulamaya koyarsın.

Bir gemi sorunsuz bir şekilde gideceği noktaya ulaşırsa başarı bütün gemi personelinindir. Ama kaza yaparsa sorumluluk kaptana aittir. Çünkü kaptan yapılan, yapılmayan her şeyden sorumludur. Savaşta da durum aynıdır. Savaş ka-

zanıldığında başarı ordunun başarısıdır. Yenilgide ise sorumluluk komutana aittir; çünkü her şeyi organize edip son kararı veren kişi odur. Hayat yolunda adım adım ilerlerken alacağın her kararın sorumluluğu da sana aittir, bu yüzden karar mekanizmasını iyi kullanmalısın.

Kararsız Kalma

Denildiği gibi, “En kötü karar, kararsızlıktan iyidir.” Kararsızlık sana hem zaman, hem enerji kaybettirir; bazen çok büyük sorunlarla karşılaşmana da yol açabilir. Bunu en açık şekilde hekimlerde görmeyi mümkündür. Bir hasta için ameliyat veya ilaç kullanımı konusunda hekimin bir karar vermesi gerekir. Hekim eğer burada karar veremezse tedaviye başlanamaz, hastalık ilerleyebilir ve çok ağır bedeller ödenebilir. Bu noktada hekimin beynindeki karar mekanizmasını doğru çalıştırılabilmesi, kararsızlıktan kurtulması çok önemlidir.

Kararsızlıktan kurtulman için yapman gereken şey önem ve öncelik sırasını iyi belirlemendir. “Bu karar benim istek ve amacıma ne kadar uygun? Bu karar benim için ne kadar önemli ve öncelikli?” sorularına cevap vermelisin. Sırtında yumurta küfesi taşıyan birisine küçük bir çocuğun gelip tekme attığını düşün. Küfeci o an çocuğa karşılık verirse sırtındaki küfeyi düşürecek ve bütün yumurtaları kıracaktır. Ancak “Ben ona haddini bildiririm ama sırtımda yumurta küfesi taşıırken sorumlu hareket etmem gerekir” diyerek soğukkanlı durur, kızgınlığını ertelerse yumurtaları kurtaracaktır. Burada küfe taşıyanın önem ve önceliği sırtındaki yumurtalardır. Bunları göz önünde bulundurması onu hem kararsızlıktan kurtaracak, hem de doğru karar vermesini sağlayacaktır, i

Bir sorunla karşılaşıldığında nasıl tepki verildiği sorunun çözümü için önemlidir. Örneğin kararsız kişiler öncelikle konuyla ilgili önemsiz ayrıntılara takılırlar ve uzun süre ne yapacaklarını düşünürler. Çözüm yollarından birine ka-

rar verdikten kısa süre sonra “Acaba öbürü mü olsaydı?” deyip geri dönerler, hemen ardından “Yoksa diğer kararı mı uygulasaydım?” diye hayıflanarak devamlı bir kararsızlık hali yaşar ve sonunda hiçbir şey yapmamak gibi kötü bir sonla karşılaşır.

Kararsızlığın getirdiği bu kötü sondan kurtulmada “kognitif model” adı verilen düşünce modelini benimsemen sana büyük fayda sağlayacaktır. Bu düşünce modelini doğru şekilde uygulayabilmenin ilk adımı sorunun ne olduğunu tanımlamaktır. Gerekli tanımlamayı yaptıktan sonra muhtemel çözüm yollarını ayrı ayrı belirlemeli, bunlardan birine karar vermeli ve harekete geçmelisin.

Ebeveynin İnisiyatif Kullandırılmalı

Karar mekanizmasının doğru şekilde yerleşmesinde ailenin rolü de çok önemlidir. Her şeyden önce ailede kararları annen, baban, sen ve kardeşlerin hep beraber vermelisiniz. Eğer büyüklerin kararları tek başına vermekte ısrar ederler, “Çocuklar tek başına karar veremezler, onlar adına benim karar vermem gerekir” derlerse sen ve kardeşlerin inisiyatifinizi kullanamaz, sorun çözmeyi öğrenemez, bu yüzden de kendinizi özgür ve güvende hissedemezsiniz. İdeal çocuk; anne-babası yanındaymış gibi kendini güvende, anne-babası uzaktaymış gibi kendini özgür hisseden çocuktur. Bu duyguyu verebilmenin yolu da çocuğa inisiyatif kullandırmak, büyük hata yapmadıkça küçük hataları yaşayarak öğrenmesini sağlamaktan geçer.

Pazarlamacılar Kararsızlığımızı Kullanıyor

Karar aşamasında ruhsal durum çok önemlidir. Bunun farkında olan uzmanlar, daha çok ürün satabilmek için nöro-pazarlama teknikleri geliştirmişlerdir. Yirmi beşinci kare deneyi buna güzel bir örnektir. Sinemalarda 1 saniyede 24 kare görüntü geçer. Deneyde bu 24 karenin arkasına 25.

kare olarak kola resmi koyulmuş, görüntüler çok hızlı geçtiği için izleyiciler orada bir kola olduğunun farkına varmamış, ancak bilinçaltı algılaması (diğer adıyla subliminal algı) sayesinde sinemada ara verildiğinde kola satışlarının yüzde 53 oranında arttığı tespit edilmiştir. Bu deney sonucunda bazı ülkelerde bu tür reklamlar yasaklanmıştır. Beyin yıkama ve psikolojik savaş tekniği olarak da kullanılan bu tür sinir sistemini etkilemeye yönelik pazarlama tekniklerinden birisi de alışverişe yönlendirecek müzik yayınıdır. Günümüzde Amerika’da alışveriş merkezlerinde yayınlanan müziklerle müşterilere satın alma uyarıları gönderilmekte ve satın alma dürtüsü harekete geçirilmektedir.

Acelecilik ve zaman baskısı da karar vermede etkili olan unsurlardır. Bazı satıcılar kampanyanın bitmek üzere olduğunu, çabuk karar vermen gerektiğini söyleyerek senin üzerinde zaman baskısı oluştururlar. Fırsatı kaçırmak istemezsen acele ile karar verirsin ve ne yazık ki bu kararın genellikle yanlış bir karar olur. Bu gibi durumlarda yapman gereken hemen tavır koymak, kendine zaman baskısı yapılmasını istemediğini belirtmektir.

Düşüncenin Gücü

Bir amaç doğrultusunda irade gösterdiğinde beynin o yönde hareket etmeye başlar, buna uygun bir program geliştirir, buna uygun anlam bağları kurar, kendisine buna uygun bir rol biçer. Son zamanlarda yapılan bir araştırma bunu son derece net bir şekilde ortaya koydu. Söz konusu

araştırmada bir grup gence spor yaparken herhangi bir konuyu düşünmeleri, diğer bir grup gence de sağ kollarını düşünmeleri söylendi. Her iki grup incelendiğinde görüldü ki, sağ kolunu düşünerek spor yapan gençlerin o kollarındaki kaslarda oksijenlenme ve kanlanma oranı daha yükselmiş, kasları gelişmeye daha hazır hale gelmişti.

Gördüğün gibi bir hedef belirleyip ona yoğunlaşman, beynini o hedefe hazırlaman son derece önemlidir. Bir konuda karar verdiğinde, bir şeyi kabul ettiğinde bunun bilgisi beynine yazılacak ve bu bilgi davranışlarını şekillendirmeye başlayacaktır. Bu yüzden karar verirken doğru şeylere inanmalısın ki, karşına doğru ve güzel şeyler çıksın, hayatını buna göre şekillendiresin. Yanlış şeylere inandığın takdirde karşına yanlış şeylerin çıkacağını ve hayatının korktuğun şekilde gelişeceğini göz ardı etmemelisin. Karar verme aşamasında doğruyu yakalayabilmek için bilgi, veri ve sezgiyi bir arada kullanmayı öğrenmelisin. Unutma ki, sadece sezgilerine kulak veren bir lider kısa sürede başarılı olabilir, toplumu harekete geçirebilir ama bunun devamını getiremez. Oysa bu üçünü dikkate alarak kararlar alan bir lider hem toplumu harekete geçirir, hem de onları doğru bir noktaya ulaştırmayı başarır.

Tüm insanlar gibi sen de genellikle ilk hissettiğin gibi tepki verme, karar verme eğiliminde olabilirsin. Bir giysiyi hoşuna gittiği için alırsın ki, bu normal bir davranıştır. Ancak evlilik, meslek seçimi gibi hayatını tamamıyla etkileyecek bir kararda duygularınla hareket etmek yanlıştır. Evlenirken veya meslek seçerken “Beş yıl, on yıl, yirmi yıl sonra nerede olurum? Bana nasıl hissettirir? Neler yaptırır?” soru-larını sormalı, buna göre bir karara varmalısın. Sorgulayan, değişime açık, risk alabilen ama ölçülü ve dengeli davranabilen bir birey olmak istiyorsan beyninin karar mekanizmasını iyi geliştirmelisin. Doğru kararlar alabilmek ancak bununla mümkün olur.

MESLEK SEÇİMİ

Hayatında iki önemli karar verirsin ve bu kararın sonucu bütün hayatını etkiler: meslek seçimi ve evlilik. Her iki kararda da çok düşünerek, durumu iyi tahlil ederek hareket etmen çok önemlidir. Hem duygularını, hem de mantığın dinlemen gerekir. Sadece birini dinlersen “keşke” diyeceğin durumlarla karşılaşma ihtimalin yüksektir.

Yeteneklerini Dikkate Almalısın

Osmanlı döneminde Enderun mekteplerinde çocuklar yeteneklerine göre yönlendirilir ve başarılı sonuçlar alınırdı. Sarayda mürebbiyeler talebelerin yeteneklerini tespit ettikten sonra onları ilgili alanlara yönlendirir; böylece içlerinde Mimar Sinan’ın da bulunduğu çok başarılı, tarihe mal olmuş isimler yetişme imkânı bulurdu. Günümüzde yetenekleri dikkate alarak eğitime yönlendiren bu tür pilot uygulamalar da mevcuttur. Başarı ve mutluluğu yakalamak için meslek seçiminde güçlü ve zayıf yönlerini, ilgi alanlarını, yeteneklerini iyi değerlendirmeli ve doğru şekilde belirlemelisin. Bu aşamada en büyük yardımcılardan birisi çoklu zekâ olacaktır.

Kısa bir süre öncesine kadar zekânın tek ve değişmez olduğuna inanılıyordu. Ama yapılan araştırmalar sözel zekâ, müzik zekâsı, kinestetik zekâ gibi çeşidi zekâ alanlarının olduğunu gösterdi. Örneğin kinestetik zekâsı olan bîr çocuk

her şeyi dokunarak öğrenmeye yatkındır; söker takar, söker takar... Bu çocuk engellenirse öğrenme

yetisi kapanır. Müzik zekâsı üstün olan bir başkası da müziği çabucak algılar, dinlediği melodinin notasını hemen çıkarabilir, şan dersini hemen Öğrenebilir. Müzik zekâsı yüksek olmayan kimsenin ise bunları öğrenebilmek için çok çaba sarf etmesi gerekir. İşsel zekâsı yüksek olan bir başkasında da kendini keşfetme, tanıma, anlama gibi yetenekler fazladır; bu alanda bir mesleğe yönelebilir. Meslek seçiminde biyolojik ve genetik eğilimlerini de göz Önünde tutmalısın. Örneğin kadınların beyinde kelime üretme ile ilgili alanlar biyolojik olarak daha aktif, daha gelişmiştir; yani kadınlar konuşmaya daha yatkındırlar. Mütercim-tercümanlık bölümünde okuyan öğrencilerin çoğunun kız olması bununla ilgilidir.

Karar aşamasında yalnızca kendini düşünmemelisin. Başkalarına karşı olan çoğul sorumluluğunu bir kenara bırakıp kendinle ilgili olan tekil sorumluluğunu önemser ve buna göre hareket edersen yanlış bir davranışta bulunmuş olursun. Sadece kendi çıkarını düşünerek karar verdiğin zaman ilk anda belki mutlu olabilirsin, ama bu mutluluğun uzun sürmeyeceğini bilmelisin. Toplumsal sorumluluk ekseninde hareket etmeyi başarırsan, karşılık beklemeden başkalarına faydalı olabilirsen, iyilik yapabilirsen bir süre sonra değer verilen, sevilen bir kişi olur, ego doyumuna ulaşır ve uzun vadeli bir mutluluk yakalarsın. Eğer kendini iyi tanıyor, başkalarına yardım etmekten zevk alıyorsan sosyal zekân yüksek demektir; psikologluk, öğretmenlik gibi mesleklerden birini seçersen başarıyı yakalayabilirsin.

I nevzat tarhan

Başkalarından Etkilenmen Doğru mu?

Meslek seçimi etkiye son derece açık bir karardır. Sevgi ve ilginin bol yaşandığı bir ailen varsa rol model kabul ettiğin anne-babanın mesleğinden etkilenmen doğaldır. Tanıdığım bir ailede anne-baba psikiyatrdı. Üç çocuklarının ikisi

de psikiyatrdı oldu. Üçüncüsü ailedeki herkes gibi doktor olmamak, başka bir meslek seçmek istedi; Amerika’da mimarlık eğitimi aldı ve “hastane mimarı” oldu!

Meslek seçiminde anne-baban ve yakınların seni seçeceğin meslek konusunda yönlendirmeye de çalışabilir. Onların ne dediklerini dinlemeli, ancak son kararı verecek olan bizzat sen olmalısın.

Bu önemli kararı alırken popüler kültürün sunduğu mesleklere dikkatle yaklaşman yararına olacaktır. Bu mesleklerin büyüme kapılmaktan kendini korumalı, hangi mesleği iyi yapabileceksen, hangi meslek ilgi alanına ve yeteneklerine uygunsu ona yönelmelisin. Geleceğin mesleklerinin seçiminde dünyanın konjonktürünü de çok iyi bilmen gerekir. Yakın geçmişte ağır sanayi meslekleri popüler iken, bugün dünyada ileri teknolojiye doğru bir yönelim vardır. Eğer bu alanda hizmet veren mesleklerden birini seçmeyi düşünüyorsan “Seçtiğim meslek bir işe yarar mı?” sorusunu da kendine sormalısın.

Sorman gereken sorulardan bir diğeri de “Bu meslekte hem mutlu, hem de başarılı olabilir miyim?” sorusudur. Sadece muduluğu veya sadece başarıyı hedeflemen doğru değildir.

Kararlı Olmalısın

Daha iyi, iyinin düşmanıdır. Çoğunlukla mükemmeliyetçi, obsesif kişiler “en iyisi olsun, en doğrusu

olsun” diye düşünürken bir türlü karar veremezler. Daha iyiyi seçmek isterken zamanında karar veremedikleri için birçok fırsatı kaçıırırlar. Hata yapmaktan korkarken hiçbir şey yapamama hatasına düşerler. Eğer sen de bu sınıfa giriyorsan, yaşam tecrübesi olan kişilerin görüşünü alman yerinde bir davranış olacaktır. Meslek seçimi zamanı geldiğinde bir fikre, bir hedefe sahip olman çok önemlidir. Meslek seçimini yaptıktan ve bu yolda yol almaya başladıktan sonra pişman olmamalısın. Pişmanlık ve şüphe içeren “keşke” ve “acaba” kelimeleri hayatından çok şey götürecektir iki kelimedir. Dikkat edersen, bu kelimeleri çok kullananlar mutlu olamayan kişilerdir.

Aile İşi Beraberinde Yük de Getirir

Babanın hâlihazırdaki işlerini yürütmeyi, o işin sana yeteceğini düşünerek diplomayı önemsemiyor olabilirsin. Oysa senin yaptığın kendini aldatmaktır. Kendi kendine yetmen, başkasının omuzlarında değil, kendi kendine başarılı olman onurlu bir yaşam sürmen için gereklidir. Elbette anne veya babanın işini sürdürmen güzel bir şeydir, ama bu kolay taşıyabileceğin bir sorumluluk da değildir. Sıfırdan başladığın için, belli bir noktaya gelmiş bir işi yüklendiğinde kaybetme korkusu ile karşı karşıya kalırsın. Bu korkuyu yaşamamak için önce bir şeyler yapman, kendini yetiştirmen gerekir ki, “Ailemin işini yürütüyorum, ama benim de şöyle birikimlerim var. Buraya bunu kattım” diyebileşin.

Ne İstedğini Bil, Hedef Piramidi Oluştur

/

Hangi mesleği seçeceğine karar vermeden önce kendini dinlemeli, bazı sorulara cevap bulmalısın. Bunu yaparken de önce bir hedef piramidi oluşturman faydalı olacaktır. Az önemli olandan çok önemli olana doğru hedeflerini piramit üzerinde yerleştirdikten sonra işe başlayabilirsin. Cevap bulman gereken sorulardan birisi, kendine sıcak gelen bir meslek hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olup olmadığıdır.

Hedef piramidinin en üstüne en önemli ve soyut bir hedef koymalısın: "Yaşam idealim, amacım nedir? Hayatımın sonuna geldiğimde nasıl anılmak istiyorum?" Bu soyut soruya da cevap bulursan, tıpkı rotası belli olan bir gemi gibi, hayat yolculuğunda hedefine doğru emin adımlarla gider, kaybolmazsın.

Bu konuda araştırma yaparak yeteri kadar bilgi edinmeli, bu mesleği seçtiğinde nelerle karşılaşacağın bilmelisin. Tecrübesi olan kişilerden de fikir alman çok önemlidir. Ne kadar çok bilgi edinirsen o kadar doğru karar vereceğini unutmamalısın. Bu sorudan sonra seni yeni sorular beklemektedir: “Meslek konusunda önceliğim nedir? Bu mesleği niçin istiyorum? Akademik başarı elde etmek için mi, para kazanmak için mi, meslekî doyum için mi, yoksa psikolojik doyum için mi?” Bu soruya “para için” cevabı veren kişinin öncelikleri, beklentileri farklı; “psikolojik doyum için” cevabı veren kişinin öncelikleri, beklentileri farklı olacaktır. Bu sorulara göre hedeflerini, en az önemli olandan en çok önemli olana doğru, hedef piramidi üzerinde yerleştirmelisin.

Hedef piramidinin en üstüne en önemli ve soyut bir hedef koymalısın: “Yaşam idealim, amacım nedir? Hayatımın sonuna geldiğimde nasıl anılmak istiyorum?” Bu soyut soruya da cevap bulursan,

tıpkı rotası belli olan bir gemi gibi, hayat yolculuğunda hedefine doğru emin adımlarla gider, kaybolmazsın.

GENÇLİK VE POLİTİKA

Kimi gençler politikaya yaşlılarından daha fazla ilgi duyarlar. Mesela böyle bir gencin ailesinden hep politikacı çıkmış olabilir. Genç daha küçük yaştan itibaren aile ortamında politik konularla yoğrulmuştur. Bir yetişkin olduğunda ise politikacı olmayı seçmese de ülkenin sorunlarından haberdardır; hükümetin sağlık, güvenlik, tarım gibi alanlarda yürüttüğü politikalarla ilgili belli bir bilgisi, düşüncesi, bilinci vardır. Bilinçli insanların fazla olduğu toplumlarda başarı daha yüksektir. Bunu bir futbol maçıyla da örnekleyebiliriz. İdeal olan futbol maçı, hakemin en az düdük çaldığı, en az sarı/kırmızı kart gösterdiği maçıdır. Çünkü iki takımdaki oyuncular da bilinçlidirler, nerede duracaklarını bilirler; faul yapmamaya çalışırlar, hile yapmazlar, şiddete başvurmazlar. Kurallara itaat edilen böyle bir maçta hakem çok fazla düdük çalma ihtiyacı hissetmez.

Ülke yönetimi söz konusu olduğunda da aynı şey geçerlidir. Toplumun çoğunluğu kurallara uyar ve kendi hakkıyla başkasının hakkı arasında dengeli davranırsa, yani hukuk konusunda bilinçli ise o topluma huzur hakim olur. Kurallar kişinin iç huzuru için olduğu kadar, toplumsal barış için de önemlidir.

Hukukun Üstünlüğü Ne Getirir?

Bir toplumda kuralların varlığının önemi, yapılan ada deneyiyle de kanıtlandı. Söz konusu deneyde 50 çocuk 3 ay boyunca kalmak üzere bir adaya gönderildi. Bu gruba herhangi bir amaç verilmedi. Bir başka adaya yine 50 çocuk 3 ay kalmak üzere gönderildi. Ama bu grubun gittiği adada yanmakta olan bir ateş vardı ve çocuklara bu ateşi yanık tutma görevi verildi. Her iki grup da 3 ay boyunca adada yaşadıklarını not aldılar. Verilen sürenin sonunda notlar incelendiğinde amaç ve kural verilmeyen grupta şiddetin, kavganın daha çok yaşandığı; kötü zaman geçirildiği görüldü. Ateşi yanık tutma görevi verilen grupta ise kaos ortamı oluşmamış, herkes daha mutlu, daha rahat geçinmişti. Gördüğün gibi kuralların varlığı toplumun düzenini sağlamakla kalmıyor, huzurlu ve mutlu bireylerin yetişmesi için de bir zemin hazırlıyor. Hukukun üstünlüğü işte bunun için gereklidir. Herkes kendi hakkıyla karşısındakinin hakkını, sınırlarını bilmeli ve bunları ihlal etmemelidir.

Hukuka riayet, politikada çok önemli bir unsurdur. Adalet eksenli politikaya inananlar topluma hizmet ederler, menfaat eksenli politikaya inananlar ise kavga çıkarırlar. Genç arkadaşım, politikaya gireceksen menfaat eksenli politikadan uzak durmalısın, adaleti ön planda tutmalısın. Nasıl bir futbol maçında kendi menfaatin için hile yapmaya kalktığında kırmızı kart görürsen, onun gibi politikada menfaatini ön planda tutarsan ya kısa sürede politika sahnesinden silinirsin, ya da kavga ve huzursuzluğa sebep olursun. Hukuku öncelikle birey olarak kendi hayatında yaşamalısın. Her insan gibi senin de hukukla ilgili sıralamayı hayatının her alanında yaşamaman gerekir. Bu sıralamada en üstte Yararı ile ilgili hukukun yer alır. Ardından onun elçisiyle ilgili hukukun gelir. Sonra vatanınla, ardından ailenle ve son olarak da kendinle ilgili hukukun vardır. Menfaat sıralaması da bu hukuk sıralamasıyla paralel olmalıdır. Kendi menfaatini ailesinin, ülkesinin menfaatinden önde tutan kişi bencildir, acımasızdır, narsisttir. Kanser hücresi öyle bencildir ki acımasızca büyür, yakınındaki dokuları, kan damarlarını, her şeyi

harap eder; sonunda vücutla birlikte kendisi de ölür. Men-faatçi insanlar da politikanın kanser hücreleridir. Bu tür insanların politika yapmamaları gerekir.

Demokrat Ol

Büyüklik hastalığı olan narsisizm politikacıların meslek hastalığıdır. Batının II. Dünya Savaşı'ndan sonra sistemati-ze ettiği demokrasi narsisizme karşı bir ilaç reçetesi vazifesi gördü. Genç arkadaşım, politikaya atılmayı düşünüyorsan şimdiden birey bazında demokrat olmaya çalış ki, narsisizmin tehlikesinden kurtul ve ileride yönetimde söz sahibi olduğunda da topluma faydan dokunsun.

Demokrat kişinin mutlaka eleştiriye açık olması gerekir, i yönetenler bütün gücü ellerinde bulundururlar; bu güç başlarını döndürebilir ve hata yapabilirler. Ama yöneticiler demokratsa bir hata yaptıklarında muhalefet rahatlıkla karşılarında durup onları eleştirebilirler. Eleştiriler frenleyici etki yapar, yöneticilerin daha büyük hatalar yapmasına engel olur. Demokratlar otoriter olmamalı, fikrini zorla kabul ettirmeye çalışmamalıdır. Bir anne-baba çocuğuna her sabah ne giyeceğini, ne yiyeceğini söylüyorsa otoriter davranıyor demektir. Bu davranış çocukta savunma, direnme duygusu uyandırır; çocuk sonunda ya tembel, ya da isyankâr olur. Oysa ebeveynler emir vermek yerine seçenekler sunmalıdır. Örneğin çocuğun karşısına üç gömlek çıkarmalı, hangisini giymek istediğini sormalıdır. Böyle bir durumda çocuk seçimi kendisinin yaptığını düşünür, ebeveynler de kontrolü yitirmezler. Ülke yönetiminde de durum aynıdır. Otoriter olmayan bir ülkede serbest tartışma ortamı oluşur, özgür tartışmalar yapılır, sonucunda galip gelen fikir yürürlüğe konulur.

Totaliter olmamak, demokratların bir başka özelliğidir. / Totaliter kişiler tek tip insan isterler, farklı düşünenlere tahammül edemezler. Bir mağazada son sözü söyleyen müş-

teridir, yani asıl patron müşteridir. Demokratik devletlerde de asıl patron toplumdur; toplumun çoğunluğu ne derse o uygulanır.¹ Çoğunluk yanlış bir karar verdiğinde de bir süre sonra bu yanlış karar düzeltilir ve yürürlüğe sokulur. Yani farklılıklara, farklı düşünenlere açıktır. İdeal yönetim sistemi bu şekilde işler.

Dördüncü özellik ise katılımcı olmaktır. Politikada katılımcılık meydanlarda nutuklar atmaktan ibaret değildir. Katılımcılık ülkenin politikalarıyla ilgili fikirler, sorunlarıyla ilgili çözümler üretmektir; ülkenin gelecek kuşaklar için daha yaşanılır olması için katkıda bulunmaktır. Bunu da diğer katılımcılarla birlikte bir konu üzerinde tartışıp, kendi fikrini beyan edip çoğunluğun dediğini dikkate almak ve uygulamakla başarabilirler. Politikacılığı meslek olarak yürütme-yenlerin de katılımcı olmaları önem taşır. Sürekli denetimleri sayesinde iktidarların hata oranları en aza iner.

Depolitizasyon Tuzağı

' Diktatörler daha rahat yönetebilmek için gençleri depo-litize etmek isterler. Bunu da 3F ile yapmaya çalışırlar: Futbol, film ve festival. Bu tür eğlencelerle oyalayarak gençlerin sosyal ideallerini ellerinden alırlar. Günümüzde sosyal ideallerden yoksun gençlerin sayısı ciddi şekilde artmış durumda. 1989'da Berlin Duvarı yıkılana kadar, yani Soğuk Savaş döneminde sosyalizmle kapitalizm çatıştı ama aralarında belli bir denge vardı. Sağcı da olsa, solcu da olsa gençlerin sosyal hedefleri vardı; topluma faydalı olma, toplum için üretme, bir şeyler yapma amacı güdüyorlardı, idealistlerdi. Ama Soğuk Savaş'tan sonra sosyalizmle kapitalizm arasındaki denge bozuldu ve

gençler sosyal sorumlulukların yerine bencil değerleri koydular; para, güç, cinsellik gibi unsurları değer olarak aldılar. Sonunda da depolitize olmuş bir gençlik ortaya çıktı. Politikaya atılanlar ise çoğunlukla toplumun yararı için değil, kendi çıkarları için çalıştılar. !

Elbette hayatın her alanında etik davranmak gerekir. Ama etik özellikle yönetim alanında büyük önem taşır. Çünkü yönetimde söz sahibi olanlar vicdani sorumlulukla karşı karşıyadırlar. Etik değerler insanın iç yasaıdır, iç sorumlulukla, vicdanla ilgili değerlerdir.

Başkalarına zarar vermeme, sınırları koruma, menfaatleri adil şekilde paylaşma dış hukukla ilgilidir. Ama bir de etik değerlerin oluşturduğu iç hukuk vardır ki kişinin gizli kötülük yapmasını engelleyen de budur. Vicdani hukuk eğitimi almayan, ahlakî değerler konusunda hassas yetiştirilmeyen kişi gizli olarak kötülük yapabilir, yakalanmadığı sürece her şeyi yapabileceği duygusunu taşıyabilir. Ama gizli yapılanı da gören, bilen bir dış güce, Yaratıcıya inanmak vicdani hukuku geliştirir; hesap vereceğini bildiği için kişi iç sorumluluk hisseder, bilerek kötülük yapmaz. Politikayla aktif olarak ilgilenmeyi hedefliyorsan ilk yapacağın şey iç hukukunu, iç sorumluluğunu pekiştirmek olmalıdır.

Politikayla İlgilenmemek Normal mi?

Gençlerin büyük çoğunluğunun depolitize olması, ülkenin geleceğini lobilere, güç odaklarına kaptırmak demektir. Bu yüzden politikayla ilgilenmeleri ülkenin yararına olacaktır. Ancak kimileri gerçekten politikaya ilgi duymayabilir. Bu, her zaman bu kişilerin para, güç gibi unsurları temel değer kabul ettikleri, toplumla ilgilenmedikleri anlamına gelmez. Politika toplumsal hizmet için olmazsa olmaz bir şart değildir. Kişi işini iyi yaptığı sürece topluma da hizmet etmiş olur. Politikayla ilgilenmemek ilkesel bir durumdur, saygı duyulması gerekir.

İşini iyi yapmakla ilgili meşhur bir örnek vardır. 1969'unda Ay a ilk ayak basıldığı gün bir yorgancıda yorgancılar oturmuş yorgan dikmekte, bir yandan da dinî bir kitap okumaktadırlar. O sırada içeriye bir subay girer ve "Millet Ay a gitti, siz hâlâ burada oturmuş, dinî kitap okuyorsunuz" der. Kitap okuyanlardan birisi bilgedir, subaya cevap verir: "Bizim vazifemiz iyi yorgan dikmektir, dikiyoruz. Ay a gitmek subayların vazifesidir. O halde siz niye gitmiyorsunuz? Biz mi engel olduk?"

Yanlış Yollara Sapmamak İçin

Ergenlik dönemindeki genç "Ben kimim? Nereye yönelmeliyim? Niçin?" sorularını sorar. Bu soruların cevaplarını ararken bir yandan da hafif veya şiddetli şekilde kimlik krizi yaşar. Anne-babasından, toplumdan bazı değerler alır, kendi sentezini yapar ve kimliğini oluşturur. Ama kimi gençler bu değerlerle mutlu olmaz; grup dayanışmasından faydalanmak veya grup içinde kendini güçlü hissetmek amacıyla çeşitli alt kültür gruplarına, siyasi gruplara, çetelere girerler. Bu gruplar açık gruplarsa, yasallarsa bir zararı olmaz. Ama gizli, yasadışı yöntemlere başvuran gruplar gençleri aralarına alarak onların idealistliklerini yanlış amaçları için kullanabilirler. Bu tür durumlarda ebeveyne düşen görev çocuğun üzerine gitmek, onunla zıtlaşmak değildir. Aksine, böyle bir davranış gencin o gruba daha çok itilmesine sebep olacaktır. Ebeveyne düşen görev aile içerisinde sevgiyi arttırmak, gençle ortak ilgi alanları bulup beraber vakit geçirmek, her şeyi rahatlıkla konuşabileceklerini göstermek, sıcak bir aile atmosferi oluşturmaktır. Anne-babası böyle iyi birer rehber olan genç, evini sevmeye başlar, o aşırı grupların sahte çekiciliğine kapılmış olsa da ailesi, evi daha çekici geleceği için kendisini toparlar ve evine döner.

Politikada hem etik davranmak, hem de başarılı olmak elbette zordur ama imkânsız değildir. Günümüzde hâkim olan “Dürüst insan politika yapamaz” yaklaşımı güncel bir yanılgıdır. Yalan söylemeden de politika yapılabilir, bunun örnekleri tarihte de mevcuttur. İlkeli politika yapanlar ilk başta kaybetseler de ileride kazanacaklardır. Sen de politikada aktif şekilde rol almak istiyorsan etik davranmalı, ilkelerinden ödün vermemeli, toplum yararını ön planda tutmalısın.

DUYGUSAL ZEKÂ

Duygusal zekâ popüler psikolojide en çok kullanılan, en çok vurgulanan ifadelerden biridir. Bu kavramın ne kadar önemli olduğunu henüz gençlik dönemindeyken fark etmen sana çok şey kazandırır. Bu sayede hayat yolunda yaşlılarına göre bir adım daha önde olursun.

Günümüzde okullarda akademik başarı ön planda tutulup hayat başarısı tamamen tesadüflere bırakılıyor. Eğer okul hayatı süresince anne-baban sana iyi bir rehber olmayı başarabilirlerse açığını kapatabilirsin. Ama bu kadar şanslı değilsen deneme-yanıma yöntemiyle hayatı öğrenmeye çalışırsın ve bu sırada çok bedel ödersin. Olaylara duygusal zekâ açısından bakman ise düşünerek hareket etmeyi sağladığı için sana en doğru kararı alma, en doğru çözümü bulma yolunda büyük bir yardımcı olur.

Duygusal Zekanın Ortaya Çıkışı

17. yüzyılda, temel erdemini sevgi olduğu, her şeyin sevgiye bağlandığı Hıristiyanlığa tepki olarak aklı ön plana çıkartan, bilim ile aklın özdeşleştirildiği bir anlayış oluştu, öncülüğünü de Descartes yaptı. Günümüzde ise tüketim ekonomisi hâkim konuma geldi ve insanlığı kazan-tüket çarkının içine hapsetti. Ancak bu zihniyet kişiyi başarıya yönlendirmekle beraber, mutlu olmasını da engelledi. Oysa başarı ve mutluluk bir arada bulunabilecek, birbirine zıt olmayan iki unsurdu. Sadece aklın veya sadece duyguların da mutlu bir hayat sürebilmek için yeterli olmadığı görüldü. Başarı, mutluluk, akıl ve duyguyu aynı potada buluşturma, bunlar arasında bir denge kurma arayışına girildi ve sonucunda duygusal zekâ kavramı ortaya çıktı.

Duyguların Farkına Varmak

Duygusal zekânın ilk basamağı özbilinçtir. İnsanın kendisini zayıf ve güçlü yönleriyle tanıması, duygularının farkında olmasıdır. Hepimiz gibi sen de daha anne karnındayken sevilip sevilmediğini, seninle ne kadar ilgilenildiğini hissedip bunu duygusal belleğine kaydettin. Ancak içinde bulunduğun toplumun, günlük koşuşturmacaların da etkisiyle büyüdükçe duygularını ve eğitimini muhtemelen ihmal ettin. Oysa sağlıklı bir sosyal yaşam kurabilme yolunda duygusal zekâ sana büyük bir yardımcıdır; duygusal zekânın ilk adımı da, yukarıda da belirttiğimiz gibi, duyguları tanımak, bilmek, fark etmektir.

Bir otomobilin gitmesi için gerekli güç motor tarafından sağlanırken, direksiyon da aracın hangi yöne gideceğini belirler. Aynen bunun gibi duyguların sana gerekli enerjiyi sağlar, mantığın ise gideceğin yönü belirler. Sadece duygularını eğitmekle beklediğin faydayı elde edemezsin. Bunu başarmak için duygularınla mantığını bir arada götürebilmeyi öğrenmen gerekir.

Muhatabın Duygularını Anlamak

) Duygusal zekâda ikinci basamak karşındaki insanın duygularını tanıman, anlamandır. Karşındakine sürekli olarak sağa gitmesini söylerken onunla ancak empati kurarsan, yani karşı tarafın bakışıyla bakmayı başarırısan doğru yönü gösterebilirsin. Eğer başaramazsan gösterdiğin yön kendi sağın olur. Empati kurmak özellikle davranışlar söz konusu olduğunda büyük önem taşır. Karşındakini anlayabilmek için hitap ederken, iletişim kurarken kendini onun yerine koyabilmelisin. Örneğin annenle sorun yaşıyorsan boş bir koltukta annenin oturduğunu hayal ederek kendini ona anlatmalısın. Bu yaptığın şey sana kendini tanıma, duygularının farkına varma yolunda yardımcı olacaktır. Ardından annenin koltuğuna geçerek annenin kimliğiyle kendine bakmayı denemelisin ki, bu yaptığın da annenin duygularını anlamayı, hissetmeni sağlayacaktır. Karşındakinin duygularını tanımak elbette kolay bir şey değildir ama büyük öneme haizdir.

Empati bir yetenek değil, deneyimlerle geliştirebileceğin bir beceridir. Özel çaba gösterdiğin takdirde beyninde bununla ilgili bir network oluşur, bir süre sonra rahatlıkla karşındakinin duygularını anlayabilir, onun ne duymak, ne yapmak istediğini fark edebilecek bir hale gelebilirsin.

Ümitli Olmak

Duygusal zekânın bir diğer basamağı ise ümit besleyebilmektir. Hayata olumlu bakan kişiler duygusal zekâlarını daha çok geliştirebilirler ve mutlulukla huzuru buluşturmayı başarabilirler.

Hedefinin olması kendi kendini harekete geçirebilmenin en önemli gerekçesidir. Gelecek projesi olan yaşam emellerine sahip isen ümitlerini hep canlı tutmayı başarabilirsin.

Duygusal Zekâ = Nefis Terbiyesi

Hayatın henüz başında iken duygusal zekânın sana sunduğu imkânlar sayesinde emeline ulaşabilir, kendini pek çok hatadan koruyabilir, mutlulukla başarıyı birleştirebilen şanslı insanlardan biri olabilirsin.

Batının yakın bir zamanda bularak dünyaya sunduğu duygusal zekânın aslında bizim kültürümüzde bir karşılığı vardır: Nefis terbiyesi. Yüzyıllardan beri uygulana gelen bu terbiye insanın iç disiplinini sağlama yolunda çok önemli bir yöntemdir. İnsanda olumlu duygular olduğu gibi olumsuz duygular da vardır. Hümanist felsefe olumsuz duyguları reddeder ve bu yüzden ahlaka ihtiyaç olmadığını savunur. Kusursuz ve mükemmel gördüğü için her insanı küçük bir tanrı gibi hissettirir ve kişide benmerkezciliğin doğmasına neden olur. Benmerkezci insan da kendini özel ve değerli gördüğü için diğerlerine tepeden bakmaya başlar, sonunda da yalnız kalır. Oysa nefis terbiyesi bu tür sakıncalar olmadan insanı mutluluğa ulaştırma potansiyeline sahiptir.

Kadında ve Erkekde Duygusal Zekâ

Kadınla erkeğin duygulara yaklaşımı, birbirlerinden beklentileri farklıdır. Kadınların duygusal zekâları daha yüksektir. Bunun yansımalarını problemlerle karşılaşıldığında rahatlıkla görebilirsin. Erkek bir sorun söz konusu olduğunda zihinsel sığınağına çekilip sorunu çözme eğiliminde iken, kadının ilk eğilimi yalnızlığı gidermek olur. Erkek zihinsel paylaşımaya önem verirken kadın duygusal paylaşımaya önem verir, kendini kötü hissettiğinde yalnız kalmamak, binleriyle konuşmak ister. Kadın erkeğe göre sevilmediğini çok daha kolay hissedebilir. Kadın “Seni seviyorum” cümlesine ihtiyaç

duyarken, erkek “Sen haklısın” cümlesini duymak ister. Kadın eğer empati kuramaz, bu farkı anlayamazsa eşine sürekli olarak “Seni seviyorum” der, oysa erkeğin duymak istediği söz bu değildir.

Hem biyolojik yapısı gereği, hem de sosyal öğrenmenin etkisiyle erkek kendini güçlü hissetme, sorunlarını kendisi halletme eğilimindedir. Örneğin arabada direksiyon başında yol bulmaya çalışan erkeğe eşi müdahale ettiğinde bu durum erkeğin sinirlenmesine sebep olur. Eşi bunu iyi niyetle de yapsa erkeğin psikolojik ihtiyacı başkadır, “Yolu ben buldum. Bu geminin kaptanı benim” demek ister. Bu gibi durumlarda kadın duygusal zekâsını devreye sokmalı, sessiz kalarak bir süre dolaşacak olsalar dahi yolu eşinin bulmasına izin vermelidir.

Karı-koca arasındaki iletişim çatışmalarını engellemek için erkeğe de görevler düşer. Örneğin akşam işten eve yorgun gelen erkek ayağını uzatıp dinlenmek ister. Ama kadının beklentisi başkadır, eşiyle konuşmaya çalışır. Burada erkek çözüm üretmeye kalkmaksızın sadece eşini dinlese yeterli olacak, eşinin kendisinden beklentisini karşılayacaktır. Erkeğin ayrıca eşini değiştirmeye çalışmaması, ona onu sevdiğini hissettirmesi mutlu bir beraberliğe katkı sağlayacaktır.

Başarının Anahtarı Duygusal Zekâda

Araştırmalar başarı yolunda IQ'nun katkısının yüzde 10 civarında olduğunu, kişiyi başarıya götüren asıl unsurun duygusal zekâ olduğunu göstermiştir. Toplumda okulda her zaman birinci olan ama iş hayatında kendisinden beklenen başarıyı gösteremeyen, sık sık iş değiştiren, mutsuz bir evlilik süren kişilere rastlamak mümkündür. Bu kişilerde problem, duygusal zekâlarının yeteri kadar gelişmemiş olmasıdır.

Genç arkadaşım, başarıya ulaşmak istiyorsan aklını duygularla beslemelisin. Hayatın henüz başında iken duygusal zekânın sana sunduğu imkânlar sayesinde emeline ulaşabilir, kendini pek çok hatadan koruyabilir, mutlulukla başarıyı birleştirebilen şanslı insanlardan biri olabilirsin.

GELECEK KAYGISI

Gelecek endişesi tüm canlılar içinde sadece insanda olan bir özelliktir. Bir at, bir kuş gelecekle ilgili kaygı duymaz. Atın genlerine koşmak, kuşun genlerine uçmak kodlanmıştır. İnsanda ise diğer canlılardan farklı olarak metakognisyon geni denilen yüksek zihin ötesi genler vardır ve bu gen sayesinde insan zamanın farkına varır; kendisini bekleyen bir gelecek olduğunu ve onu kontrol edemediğini görür, gelecek kaygısı yaşamaya başlar,

Yine metakognisyon geni sayesinde insan sorgulamak, yeniliğe yönelmek, değiştirmek, farklı bir şeyler yapmak ihtiyacı duyar. Bu her insanda değişik oranlarda da olsa vardır. Bin yıl önceki insanın yaptığı evle bugünkü insanın yaptığı evin aynı olmaması bu genin getirdiği değişim ve sorgulama, farklı bakış getirme özelliği sebebiyledir. İnsan dışındaki canlılar ise olayları irdelemek, sorgulamak gibi bir beceriye sahip değildirlere; beyinleri nasıl kodlanmışsa o şekilde yaşam sürerler.

Beynini Eğit

İnsan beyninde akıl ve duygularla ilgili kısımları ayrıdır. Duygular, heyecanlar, resim, sanat, müzik gibi soyut konularla beynin sağ kısmı ilgilenir. Sol beyin muhakeme, düşünme, hesaplama gibi

konularla ilgilenir. Sol beyin bir anlamda direksiyon, ön beyin ise şoför gibidir. Arzular, istekler insanı bir yöne yönlendirmeye çalışırken mantık, muhakeme başka bir tarafa yönlendirmeye çalışır. Bu noktada senin de şoför vazifesi gören ön beyninin ilgili becerileri kazanmış olması gerekir ki, belirlediğin hedefe doğru seni harekete geçirebilsin. Bu yüzden biraz çaba sarf ederek, yorularak da olsa hedefler belirlemen, bu yolda beyninin ön bölgesini geliştirmen gerekir. Kazanmak için öncelikle yatırım yapman gerektiğini aklından çıkarmamalısın. Zihinsel gelişimin için zaman ayırmalı, enerji sarf etmelisin ki güzel şeyler elde edebileşin.

Sorumluluklarını Bil, Önceliklerini Belirle

Toplumun hâkim kültürü sana “Şunu yapacaksın, bunu giyeceksin” gibi telkinlerde bulunur. Elbette içinde yaşadığın toplumla, dünyayla bağıni koparmamalısın, ama ideal olan her bireyin olduğu gibi senin de kendi yaşam tarzını kendin belirlemen, kendin ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmendir. Sorumluluklarını iç içe geçmiş dairelere benzetebiliriz. Merkezdeki en küçük daire ego dairesidir. Onu aile dairesi, yaşadığın sosyal çevre dairesi, ülke ve dünya daireleri izler. En temel görevler, en önemli işler ego dairesinde yer alır; kendi özel dünyanı değiştirmen, güzelleştirmen gerekir. Ne yazık ki günümüzün insanı bu vazifesini bir kenara bırakma eğilimindedir. Erkekler televizyon başında bir gol pozisyonunun tekrarını defalarca izlemekten rahatsız olmaz, hatta bunu isterken; güzelleşmek isteyen kadın bu uğurda aynanın başında saatlerini cömertçe harcayabilir. Sen de zaman ve enerjini böyle yanlış yerlere harcıyorsan oturup önceliklerini yeniden belirlemelisin.

Hedefi Sen Belirle

Geminin hangi yöne gideceğini belirleyen kişi kaptandır. Kaptanın yapacağı küçük bir hata geminin batmasına sebep olabilir. Bunun gibi, sen de kendi hayatına kendin yön vermelisin. Yapacağın hatalar çok ağır bedeller ödetebileceği için yola çıkarken zihinsel becerilerini geliştirmeli; en iyi, en doğru kararlar vermeye özen göstermelisin.

Hayat yolunda bir hedef piramidi oluşturmak da sana çok yardımcı olacaktır. Beynin yüksek idealler, hayaller ve hedeflere uygun şekilde programlanırsa oluşturacağın piramidin tepesine soyut bir hedef yerleştirdiğin takdirde uzun vadeli bir mutluluğu da yakalayabilirsin. Gelecekte nasıl bir yol çizeceğini belirlemeye çalışırken yeterli motivasyona sahip olman da çok önemlidir. Bir insanın hayallerinin gerçekleşmesinde düşüncenin etkisi yüzde 20-30'larda iken, duyguların etkisi yüzde 70-80'ierdedir. Yani kişiyi büyük oranda harekete geçirecek olan şey, duygularıdır. Belirlediğin hedefle ilgili duygusal ihtiyacının oluşması bu yüzden Önemlidir. Duygusal ihtiyacın oluşursa, belirlediğin hedef sana sevimli gelirse hedefe ulaşman çok daha kolaylaşacaktır.

Şanslı İnsanlar

Şanslı insanlar üzerinde yapılan bir psikolojik araştırmanın sonuçları çarpıcıdır. Araştırma kapsamında katılımcıları analiz etmek için onlara resimlerin yapııştırıldığı defterler dağıtıldı. Resimlerin arasında bir yerde “Bu yazıyı okuyan 250 dolar kazanacaktır” yazılıydı. Defterler dağıtılıp toplandıktan sonra bu yazıyı okuyan kişiler ayrıldı. Şanslı olarak bilinen kişilerin bu yazıları daha iyi fark ettiği tespit edildi. Bu araştırma gösterdi ki, insanın şanslı olması doğuştan gelen veya başına devlet kuşunun konmasıyla ifade edilebilecek bir özellik değildir. Şanslı kişilerin farkındalıkları fazladır, fırsatı yakaladıklarında değerlendirmesini bilirler.

Araştırmada bu yazıyı okuyabilen kişilerin özellikleri sı-nıflandırıldığı zaman dört özellik öne çıktı. Bunlardan ilki yeni deneyimlere açık olmak. Bu kişiler herhangi bir olayla, engelle karşılaştıklarında durmazlar, bir şekilde bunu aşmaya çalışırlar, öngörmedikleri fırsatlar doğduğunda bunu değerlendirirler.

Şanslı kişilerin ikinci özellikleri olumlu düşünce becerilerinin yüksek oluşudur. Olumsuz düşünen kişi örneğin elindeki kalemi düşürdüğünde “Yazıklar olsun, bir kaleme sahip çıkamadım” derken, olumlu düşünen kişi “Bu bana bir ders olsun, bir dahakine daha dikkatli olayım” der.

Şanslıların üçüncü özellikleri ümit duygusunu yitirme-meleridir. İç seslerini dinleyen, ümitlerini canlı tutan kişiler gerektiğinde sezgileriyle hareket edebilirler ve doğru olana yönelebilirler.

Dördüncü özellikleri ise sezgilerini dinleyebilmeleridir. Önemli kararları sezgileri ile alarak riske girebilirler, konuya odaklanıp yoğunlaşabildikleri için sezgileri çoğu defa doğru çıkar.

Alternatif Planlar Hazırla

Hayatın henüz başında olduğun bu yıllarda, ülkemizde mevcut işsizlik oranları karşısında ümitsizliğe düşmüş, motivasyonunu yitirmiş olabilirsin. Oysa farklılığı yakalayabilmen, diğerlerinin arasından sıyrılabilmen için ne yapabileceğini düşünmek, kendi çözümlerini üretmek ve her ihtimale karşı alternatif planlar hazırlamak senin için daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır; Demiryolu mühendisleri bir dağdan tünel geçirmek için proje hazırlarlar. Çalışırken bazen öyle sert bir kayaya rast gelirler ki, kaya yola devam etmelerine izin vermez. Ama mühendisler tünel yapımını durdurmazlar, A planı yürümediği takdirde kullanabilecekleri bir B planları vardır ve bunu uygularlar. Kayanın etrafından dolaşarak ne yapıp edip hedefe ulaşırlar. Hayatını en verimli şekilde yaşamak, mutluluğu yakalamak, fırsatları değerlendirmek için senin de potansiyel engeller karşısında kullanabileceğin alternatif planların olmalıdır.

Tuzaklara Düşme

90Tı yıllardan sonra gençlere amaçsızlık hâkim oldu. Gençler anlık yaşamaya, geleceği düşünmemeye başladı. Modern çağın oyuncaklarının esiri oldu. Dikkat edersen bilgisayar oyunlarından fast-food’a, televizyondan hâkim eğlence kültürüne kadar günümüzün ne kadar zararlı tuzağı varsa hepsi keyif verir, lezzetlidir. Gençlerin hedefe yönelme ve zamanı iyi kullanmasında en büyük engelleri de budur.

Modernizm insanın hayatını kolaylaştıracak pek çok yeniliğin yanında tembellik hastalığı, zevk düşkünlüğü gibi yeni hastalıklar da getirdi. Günümüz insanı anlık zevkler için ilerideki kazanmalarını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldı. Bu tehlikeyi aşamayanlar pek çok kalıcı zevki, anlık zevklerle değiştirmek zorunda kaldılar. Oysa gelecek endişesi taşıyan insan planlama yapmalı, anlık zevki erteleyerek bir süre sonra kazanacağı daha büyük ve kalıcı olan zevki hedeflemelidir. Modernizmin tuzaklarına düşmemek, sağlıklı, mutlu ve başarılı bir ömür sürmek için senin yapman gereken de işte budur.

Üçüncü Bölüm

DUYGULARINI YÖNET KÖTÜ DUYGULARDAN ARIN

ACELECİLİK

Ergenlerde sıkça görülen acelecilik ve sabırsızlık; yaşamı, karar verme biçimini, geleceği, mutluluğu etkileyen önemli bir dürtüdür. Eğer sende de böyle bir sorun varsa düzeltilmesi, acelecilik ile bekleme arasında bir denge kurulması yaşamını büyük ölçüde değiştirecektir. Diğer dürtüler gibi acelecilik de insanın doğasından gelen bir özelliktir. Aceleciliğin şiddetine göre A tipi, B tipi ve C tipi olarak sınıflandırdığımız üç farklı insan tipi vardır. A tipindeki kişiler aceleci, sabırsız, kıpır kıpır, yerinde duramayan kişilerdir. Hızlı araba kullanırlar, trafikte makas yaparlar ve sık sık tartışma çıkarırlar. Hiperaktiflik derecesinde acelecilikleri vardır. B tipi kişiler sakin, soğukkanlı, düşünerek ve temkinli hareket eden kişilerdir. C tipi kişiler ise gamsız, vurdumduymaz, umursamaz, tembel kişilerdir. A tipinin tam tersi olan bu gruptakiler pasif, atalet içerisinde, girişimcilikten uzak bir hayat sürerler. Bu tiplerden ideal olanı, A ile C tipleri arasında denge kurabilmiş olan B tipidir.

Çocuklukta Acelecilik

Aceleciliğin en açık şeklini çocuklarda görebilirsin. Çocuklar kendilerini dünyanın odak noktası gibi görür ve isteklerinin hemen yerine getirilmesini isterler. “Sonra,” “ileride” kavramları henüz onlara yabancıdır; bu kavramların yerinde “hemen,” “şimdi” vardır. Anne-babanın buradaki tutumu, çocuğun bir yetişkin olduğunda acelecilik konusundaki tutumunu da belirleyecektir. Eğer çocuk her üzüldüğünde veya ağladığında anne-babası hediyeler, oyuncaklar, çikolatalar ile onu avutmaya çalışırsa çocuk bunu avunma yöntemi olarak öğrenecek; alışveriş ile ilgili dürtü denetimini öğrenmediği için ileri yaşlarında da canı bir şeye sıkıldığında huzuru alışverişte aramaya koyulacaktır.

Acelecilikle hareket eden çocuklar zorlandıkları bir konu ile karşılaştıklarında sıkılarak çalışmayı bırakırlar. Beş dakika gibi kısa bir zamanda bitebilecek bir ödevi yarım saatte yaparlar. Zihinlerini yoracak şeylerden sıkılır, kaçınırlar. Dikkat eksiklikleri vardır. Bu durum da okul başarılarını etkiler. Hiperaktiflik derecesinde aceleciliği olan çocuklar örneğin aniden yola fırlarlar. Başkalarının sözünü keserek konuşmaya başlarlar. Kişilikleri iyi ise sevimlidirler; espri yapıp herkesi güldürürler. Bazı çocuklar da eşyalarını çok sık kaybederler; her şeyi kırar, bozarlar. Bir suyu bile dökmeden götüremezler.

Tüketim Kültürü Aceleciliği Besliyor

Aceleci kişiler dürtü denetimi yapmakta zorlanırlar, dolayısıyla beyinlerinin düşünen kısmıyla çok fazla hareket etmezler. Mesela alışverişte hoşlarına giden bir şey gördüklerinde düşünmeden, araştırmadan hemen almak isterler; oysa ideal alışveriş, istek ile ihtiyaç arasında denge kurulduğunda yapılabilir. İş hayatında da durum pek farklı değildir. Aceleci davranarak bir yatırım yaparlar, şansları yaver giderse başarılı olurlar, ama aksi durum söz konusu olursa ve danışabilecekleri deneyimli kimseler de yoksa çok hata yapabilirler.

Ne yazık ki, günümüzün hâkim kültürü haline gelen tüketim kültürü de aceleciliği besleyip teşvik ediyor. “Daha çok kazan, daha çok harca” düsturuna sahip olan tüketim kültürü topluma acele davrananın kazanacağı düşüncesini yerleştiriyor, harekete geçilmesi için kışkırtıyor. Bireyler sürekli

başarılı olma arzusu, rekabet, ön planda olma isteği, hırs, stres altında ezilmeye başlıyor. Sonunda toplumda gerilim doğuyor.

Beklemeyi Öğrenmek

Günlük hayattan aceleciliğe pek çok örnek göstermek mümkün: Bir aceleci, evin kapısını açan eşinin çantasından anahtarı çıkarmasını bile sabırsızlıkla karşılar ve “Haydi, haydi” diye ikaz eder, huzursuzluğa sebep olur. Bir başkası uçağının kalkışına çok uzun süre olmasına rağmen saatlerce öncesinden havaalanına gider ve beklemek zorunda kalır, vaktini boşa harcamış olur. Bir diğeri, aklına geleni olduğu gibi, düşünmeden söyler ve çevresindekileri farkında olmadan incitebilir, sonunda pişmanlık ve suçluluk duyar. Aceleci bir öğrenci Öğretmeni sınıfta soruyu daha yazarken cevaplamaya çalışır, aslında beklemeyi bilmeyen bu öğrenciyi arkadaşları kendisini kanıtlamaya çalışıyor zanneder... Bu ve benzeri davranışlar gösteren kişilerin ortak özellikleri beklemeyi, sabretmeyi ve zamanı doğru şekilde kullanmayı öğrenememiş olmalarıdır. Dur-yap-düşün, dur-konuş-düşün sıralamasıyla hareket ederler. Oysa doğru olan dur-düşün-yap, dur-düşün-konuş tur.

Lokman Hekim’e “İlmi nereden öğrendin?” diye sorulur. Lokman Hekim cevap olarak “Ben ilim ve hikmeti körlerden öğrendim,” der. “Körler bir şeyi yoklamadan adım atmazlar.” Lokman Hekim her şeyi sorgulamış, test etmiş, kabul edip adım atmıştır. Beynine bekleme kavramını öğretmiş, beyinde kimyasal bağlantılar kurulmuştur. Bu tür bir beceri, çocuklukta edinilir. Bu sayede kişi ileri yaşlarında da öfkesini, kızgınlığını, tüm duygularını kontrol edebilir. Eğer çocukluk yıllarında böyle bir beceri kazanılamamışsa, acelecilik ilaçla tedavi edilir. Aceleci kişi ilacı aldıktan sonra kitap başına oturup beynini çalıştırır ya da kognitif rehabilitasyon adını verdiğimiz dikkat eğitiminden geçerse beynin ön bölgesinde bağlantılar oluşmaya başlar ve beyin kendi kimyasalını üretmeye başlar. Bu sayede birey dur-düşün-konuş sıralamasını beynine öğretebilir; önce durup düşünür, sonra konuşur, böylelikle çevresindekilerle yaşadığı sorunlar azalır.

Başarının Anahtarı Sabırda

Genç arkadaşım, sabır, aceleciliğin tam tersi bir kavramdır. Sabır süreci elbette sancılıdır, ama sonunda alman meyvenin tatlı olduğunu bilmelisin.

Lokum Testi adıyla bilinen uzun soluklu bir araştırma yapıldı. Bu araştırmada öğretmen sınıfa bir kutu lokum getirdi ve öğrencilerine şunu söyledi: “Eğer 15 dakika beklerseniz her birinize ikişer lokum vereceğim. Beklemek istemeyenlere ise hemen şimdi birer lokum vereceğim.” Öğrencilerden bazıları lokumlarını hemen isterken, bazıları da 15 dakika sonra iki lokum almayı tercih etti. 20 yıl kadar süren bu araştırma sonucunda deneklerden iki lokum almak için 15 dakika beklemeyi göze alan kişilerin hayatta daha başarılı oldukları ortaya çıktı.

Genç arkadaşım, sabır, aceleciliğin tam tersi bir kavramdır. Sabır süreci elbette sancılıdır, ama sonunda alınan meyvenin tatlı olduğunu bilmelisin. Bazı filozoflar sabrı “zamanın ve doğanın ritmine uymak” olarak nitelerler. Bir orkestrada bir müzisyen diğerlerinden hızlı ritim tuttuğunda nasıl müzik bozulursa, senin de doğanın ritmine uygun davranman gerekir. Aksi halde hayat basamaklarını hızla çıkmaya çalışırken tepetaklak düşmen işten değildir. Sabır, yani beklemeyi bilmek bir erdemdir; üstelik bütün erdemlerin üzerinde geliştiği temel bir erdemdir. Yalnız sabrı tembellikle karıştırmamaksın. Tembel insanlar pasiflerdir, hiçbir şey

yapmazlar. Oysa sabırlı kişiler bir hedef belirleyip bu hedef için çalışır ve beklerler.

Yabancı dil öğrenmeye çalışırken sıkılıp bilgisayar oyunu oynamak isteyebilirsin. Bu durumda kendine ne için ders çalıştığını sormalı, ileride ulaşmak istediğin hedefleri hatırlamalısın. Böylece iç denetim sistemini sağlar ve başarı yolunda ilerleyebilirsin. Bunu başaramazsan, zevklerinin hemen tatmin olmasını istersen anlık kazançlar yakalar; ancak 133 büyük kazançlardan mahrum kalırsın. O an için bir salkım üzümü, bir kasa üzüme tercih etmiş olursun. İşte bu yüzden bekleme zihinsel becerisini öğrenmen çok önemlidir, önemsiz konularda aceleci davranabilirsin, ama bu aceleciliği her konuda göstermek bir süre sonra seni yorar ve birtakım fizyolojik sorunların çıkmasına dahi sebep olur. Aceleci insanlarla ilgili yapılan araştırmalarda, beynin Ön kısmında dopamin maddesinin azaldığını, buna karşılık beynin sürekli olarak alarmda olduğu, beta dalgasını fazla ürettiği, stres kimyasallarını fazla salgıladığı ortaya çıkmıştır. Kalp atım sayısının arttığı, ellerin ısındığı, terlemenin başladığı, omuz, boyun ve sırt kaslarının kasılmaya başladığı tespit edilmiştir.

Ayrıca bir başka araştırma da aceleci kişilerin kalp hastalıklarına daha fazla yakalandığını ortaya koymuştur.

Gördüğün gibi acelecilik hem çevrendekilerle olan ilişkilerini, hem de ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir duygudur. Bu yüzden, böyle bir sorunun varsa ihmal etmemeli, vakit kaybetmeden bu sorundan kurtulmalısın.

İNATÇILIK

Bir kişilik özelliği olarak inatçılık herkeste çeşitli şekillerde bir davranış biçimi olarak mevcuttur. Doğru kullanıldığında işe yarayan bu duygu, bireyin hayatında nasıl ve ne yönde kullanması gerektiğini bilmediği zaman bir sorun olarak karşımıza çıkar. İnatçılık, bazen hayatı çekilmez duruma getirebilecek kadar güçlü bir duygudur. Düşünce katılığı olan, başkalarının söylediklerine karşı direnen, insanları sürekli olarak kendi doğrularına, şartlarına ve beklentilerine uydurmak isteyen, kendi düşüncelerini daima doğru ve üstün gören kişiler inatçılığı uçlarda yaşarlar. Her şey kurallarına uygun olsun isterler. Toplum içerisinde “zor kişi” olarak bilinirler ve onlarla yaşamak gerçekten zordur. Kendi dediklerinin olması için ellerinden geldiğince diretirler. Mesela inatçı kişi bir kooperatif üyesi ise, kendi dediğinin olması için inşaatı aylarca geciktirebilir. Veya bir restoranda garsonsa, kendisini kızdıran kişinin dediğini korkusundan dolayı yapar, ancak bir süre sonra o kişiyi çileden çıkartmak için başka yollara başvurur bir çatalı eksik getirmek veya para üstünü geç getirmek gibi.

İnatçı kişilerin bir başka özelliği, hayır demeyi çok sevmeleridir. Herhangi bir konu karşısında ilk tepkileri “hayır”dır, konuyu ancak onlarla konuşulduğu zaman kabul ederler. Bu kişiler araştırıldığında birkaç yanlış düşünce kalıbına sahip oldukları görülür. “Her şeye evet dersem bir kişiliğim olmaz, katı fikirli olmak güçlü olmak demektir” düşüncesi taşırlar. Halbuki bu düşünce onların güçlü olduklarını değil; yardıma kapalı, can sıkıcı ve sevimsiz olduklarını gösterir.

Katı fikirli, inatçı insanlar iki şeye ihtiyaç duyarlar. İlki, haklı olduklarını ispat etmektir. İnsanların, haklı olduklarını düşünmeleri ve söylemeleri konusunda aşırı bir beklenti içerisindedirler. Sahip oldukları katı fikirler kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar. Oysa bu insanlarda altta yatan duygu eksiklik duygusudur; hep eksik ve yetersiz hissettirilerek büyütülmüşlerdir. Psikolojik olarak

kendilerini kanıtlama çabası taşırlar. İhtiyaç duydukları ikinci şey de her şeyin kontrolünü ellerinde bulundurma istekleridir. Bu kişilerde inatçılıkla birlikte ego kabarması da vardır. Kontrolü eline geçirmek ve kaybetmemek için ısrarla inatçılık ederler. Bir süre sonra bu kişiler sürekli kavga çıkaran kişiler olarak tanınmaya başlarlar.

İnatçılık Çocuklukta Başlar

Anne-babalar çok severek ve büyük fedakârlıkta bulunarak yetiştirdikleri çocuklarının ruhlarına farkında olmayarak ve istemeyerek çeşitli tohumlar da atarlar: Acı, nefret, öfke, korku, panik, kıskançlık, inatçılık... Zaman zaman, attıkları bu tohumları besleyebilirler de. İşte o zaman bu duygular büyüüp ağaç olur, kişi ağacı ıslah edemezse ileri yaşlarda iyice kökleşirler. Ancak bu tohumlar anne-baba tarafından beslenmezlerse zararsız bir şekilde kalır ve kişiyi rahatsız etmez.

İnatçı birisinin yetişmesinde ebeveynlerin yaptıkları hataları kabaca üç başlık halinde toplayabiliriz:

—

Her istediğini yapmak: Ebeveynlerin sıklıkla düştükleri hatalardan birisi çocuklarını çok sevdikleri, üzmemek istemedikleri için onların her istediğini yapmaktır. Bu davranışları çocuğun inatçı kişilik yapısına bürünmesine yardımcı olur; çocuk bencil, benmerkezci kişilik kazanır, her istediğini insanların yapması gerektiğini düşünür. Anne-babaları ve yakınları onu çok sevdikleri için belki ona hizmet ederler, belki “iki kişilik sevgiyle” büyütürler, ama bu aslında ebeveynin yaptığı bir eğitim hatasıdır. Nitekim çocuk okula başla-dığında veya büyüüp hayata atıldığında durum değişir. Diğer insanlardan aynı davranışı göremeyen çocuk aynı inatçılıkta ısrar etse de başkaları ona katlanamaz ve çocuk kimseyle geçinemeyen bir kişi olarak karşımıza çıkar.

Haklı isteklerini göz ardı etmek: Çocuğu inatçı yapan şeylerden bir diğeri de haklı bir isteğini göz ardı etmek, bu isteğe kulak asmamaktır. Örneğin çocuk susamıştır veya ayakkabısını bağlayamamış ve yardım istemiştir. Buradaki istekler yerinde isteklerdir. Normal bir şekilde ifade edilen bu isteklere ebeveyn cevap vermezse çocuk bağırmağa başlar, yine cevap verilmezse ağlamaya, tepinmeye başlar. Sonunda pes eden ebeveynin bu davranışı yüzünden çocuk daha sonraları en ufak bir istediğini bile ağlayarak, tepinerek belirtmeye başlar.

3. Emir vererek konuşmak: Kişiliğinin gelişmesinde en önemli yıllar olan çocukluk yıllarında anne-babanın çocukla nasıl iletişim kurduğu da çok önemlidir. Anne-babanın çocuğuyla sürekli katı bir ses tonuyla, emir verici bir tarzda konuşması çocukta inatçılık tohumunu atacak bir başka hatadır. Bu tür bir hitapla karşılaşan çocuk kişiliğinin zedelendiğini hisseder, kendisine saldırılıyor gibi algılayarak savunmaya geçer, inatçılık, küsme gibi bir tepki geliştirir/ Örneğin bir çocuk “Ben bunu yemek istemiyorum” dediğinde annesinden “Yemek zorundasın, yiyeceksin” gibi yargılayıcı, suçlayıcı bir karşılık görürse çaresiz olarak annesinin istediğini yapmaya başlar, ama ya yemeği yarısında bırakır ya da çok yavaş yer ve annesini çileden çıkarır. Anne sinirlendikçe çocuk da zevk alır. Bu tür olaylarda emir verici şekilde konuşan despot anne-babaların çocuklarında inatçılık duy

gusu beslenmiş olur, çocukta pasif-agresif kişilik özellikleri gelişmeye başlar. Çocuk bir yetişkin olduğunda da sorunlar devam eder: İnatçılığa bir de sürekli savunma durumunda olma duygusu eklenmiştir artık.

Savunma halinde olan kişiler kendilerini hep tehdit altında hissederler. İnsanlara olan güvenleri zayıflamıştır. Başkalarıyla olan ilişkilerinde sürekli sorun çıkarırlar.

Savunma duygusunun sonuçlarını ülkelerin uluslar arası ilişkilerinde daha somut şekilde görmek mümkündür. Bazı ülkeler bütçelerinin büyük kısmını silahlanmaya, nükleer enerjiye, savunmaya yatırır. Bu durum komşu ülkeler üzerinde “Bana saldıracak” duygusu uyandırır ve onların da silahlanmasına sebep olur. Aynı şey insanlar için de geçerli-dir. Toplumda sürekli savunma halinde olan insanlara rastlamak mümkündür. Bu kişilerin karşı tarafta uyandırdığı duygu, saldırma duygusudur.

Anne-Babaya Düşen Görevler

Bunlardan yola çıkarak bir çocuğun inatçılık duygusuna esir olmasını engellemek için anne-babaya düşen görevleri şöyle sıralayabiliriz:

Çocuğa sınırlarını öğretmeli; kendi kişisel sınırlarıyla başkalarının kişisel sınırlarını doğru şekilde aktarmalıdır.

Çocuğun haklı isteklerini göz ardı etmemeli, yerine getirmelidirler.

Çocukla sürekli olarak emir verici bir tarzda, sert bir ses tonuyla konuşmamalıdır. Çocukla büyük bir insanmış gibi konuşabilirler, ama ondan büyük insan davranışı beklememelidirler. Onun çocuk olduğunu, çocuksu tepkiler verip yanlışlar yapabileceğini unutmamalıdır. Çocukla iletişim kurarken ayakta durarak değil de, onun seviyesine kadar eğilerek konuşurlarsa çocuğun kendisine değer verildiğini hissetmesini sağlayacaklarını da bilmelidirler.

İnatçılıktan Kurtulmak Mümkün mü?

Genç arkadaşım, yukarıda çizdiğimiz inatçı tablosuna benzerlik gösteriyor olabilirsin. İnatçılık duygusu gereği kendi yanlışını görme ve düzeltme eğiliminde olmayabilirsin. Eğer çocukluğunda ebeveyninden kendini tanıma, sorgulama, değiştirme, geliştirme, özeleştirme yapabilme bilgisini aldıysan, ileri yaşta da olsan bu olumsuz duyguyu yenebilirsin. Burada önemli olan nokta, fark etmektir. İnatçılığını fark edebilirsen kendini değerlendirip iyi bir gözlem yapabilir, inat duygusunu başka alanlara kaydırabilirsin. İnat nesnesinin değişimi, pek çok gereksiz şeyde gereksiz yere ısrar etmeni engelleyecek, kendini ifade edebileceğin yepyeni alanlar açacaktır—içki ve sigarayla mücadele, ders çalışma azmi, spora devam gibi...

Elbette tek çözüm bu değildir. Prof. Dr. Cevat Babuna'nın güzel bir sözü vardır: “Bazı insanlar vardır, hata yaparlar ve aynı hatayı ısrarla tekrar ederler. Bunlar akıl seviyesi en düşük olan insanlardır, ikinci grup insanlar vardır, bir hata yaparlar ve bu hatayı ikinci defa tekrar etmezler. Bu, onların ortalama akıllı insanlar olduklarını gösterir. Bir de başkalarının hatalarından ders alıp o hataya düşmeyenler vardır ki, bunlar yüksek akıllı kişilerdir.” İnatçı isen senin için de en ideal çözüm üçüncüsü, yani başkalarının hatalarından ders alabilmektir. Şayet başkalarının inatlarının ne gibi bedeller ödettiğini değerlendirebilirsen, kendine bir ders çıkarabilirsen bu huyundan rahatlıkla kurtulabilirsin.

Burada önemli olan nokta, fark etmektir. İnatçılığını fark edebiliyorsen kendini değerlendirip iyi bir gözlem yapabilir, inat duygusunu başka alanlara kaydırabilirsin.

KISKANÇLIK

Her insanda kıskançlık duygusu çeşitli tür ve aşamalarda mevcuttur, herkes gibi sen de bu duyguyu değişik boyutlarıyla yaşarsın, önemli olan, kıskançlığını kontrol altında tutabilmen ve bunu yapıcı hale getirebilmendir. Bunu ba-şaramayıp kontrolü elinden kaçıırırsan hem kendine, hem de çevrene zarar vermeye başlarsın. Üstelik bu yönünü kabul etmeye pek yanaşmaz, saklamaya çalışırsın. Korktuğunu belli etmemek için mezarlığa ıslık çalarak giren kişi gibi, kıskançlığını başkalarına fark ettirmemek için çaba harcarsın.

Kıskançlığın Sebebi Sevgi mi?

Kutsal kitaplarda da geçen bir bilgidir: Şeytanın en büyük özelliklerinden birisi kıskançlığıdır. Allah'ı çok seven Şeytan, Hz. Âdem'i kıskanmış; kendisinden daha üstün bir varlığın yaratılmasına tahammül edememiştir. Hz. Âdem'den intikamını onu yoldan çıkarıp cennetten kovulmasına sebep olarak almış, onun soyundan gelenleri de kıyamete dek yoldan çıkarmaya çalışacağına yemin etmiştir. Şeytanın bu davranışının sebebi Allah'ı çok sevmesi, kendisine Hz. Âdem gibi bir ortağın gelmesini istememesidir.

Sen de sevdiklerini kıskanabilirsin, kıskanmaksın da. Sevdiğin kişinin bir başkasına sevgi dolu bakışı karşısında kıskançlık duymak da doğaldır. Ancak kıskançlığının esiri olmamalı, bunu kontrol altında tutmayı başarmalısın.

Kıskançlığın Türleri

Yoğunluğuna göre kıskançlık farklı kişilerde farklı derecelerde ortaya çıkar. En hafif şekli ve ideal olanı, özenmek-tir. Kişi, başkasının sahip olduğu güzel bir şeyi görür, ona kendisinin de sahip olabilmesi için neler yapması gerektiğini düşünür, bir plan yapar ve uygular. İşte bu özenmek-tir ve insanı motive eder, harekete geçirir; pozitif bir enerjidir. Özenmenin biraz daha kuvvetli olanı gıpta etmektir. Gıpta başkasının sahip olduğunu isteme anlamıyla beraber, ona sahip olamayacağını düşünüp üzülme, şanssız olduğuna inanma anlamını da barındırır. Dolayısıyla bu duygu insanda yapıcı bir etki oluşturmaz, kişiyi motive etmez; olumsuz bir duygudur. Gıptadan bir derece daha kuvvetli ve olumsuz nitelik taşıyan kıskançlık türü çekemezliktir. Kişi başkasında olanın kendisinde neden olmadığını sorgular, bu durumun haksızlık olduğunu düşünür, öfkelenir; sonuçta kendine zarar verir. Kıskançlığın en şiddetli ve en tehlikeli türü ise hasettir. Kişi sahip olamadığı bir şeye başkasının sahip olmasına tahammül edemez; öfke ve nefretle dolar. Kıskandığı kişiye zarar bile verebilecek bir duruma gelir. Bu kişilerin psikolojik yardım almaları gerekir.

Günlük Yaşamda Kıskançlık

Çocuklukta Kıskançlık: Kıskançlık incelendiğinde altta yatan ve iç içe geçmiş iki dinamikle karşılaşılır: Sahiplenme, paylaşamama duygusu ve güvensizlik, insan kıskançlıkla henüz çocukken tanışır. Çocukların ilk sevgi nesnelere genellikle önce kendileri, sonra anneleridir. Annesini seven başka kişiler olduğunu fark eden çocuk onları rakip olarak görmeye ve kıskanmaya başlar. Burada

çocuğa paylaşmayı öğretmek gerekir. Paylaşmayı öğrenen çocukta kıskançlık duygusu azalır, tehlikeli boyutlara varma ihtimalinden uzaklaşır.

Arkadaşlıkta Kıskançlık: Özellikle annelerin sıklıkla düştüğü bir hata vardır: çocuklarını arkadaşlarıyla kıyaslamak. Anne çocuğuna “Bak, filancanın çocuğu bütün gününü ders çalışarak geçirdi” diyebilir. Burada amacı çocuğun çalışmasını, başarılı olmasını sağlamaktır. Ama bu tip bir söz kıyaslanan kişiye karşı kıskançlık, öfke ve nefret hissedilmesine sebep olur. Çocuk, annesinin gösterdiği hedefe ulaşırsa da kendisini değersiz ve eksik hissedebilir. Burada annenin yapması gereken doğru davranış, çocuğuna “Sen daha önce şunu başarmıştın, şimdi de başarabilirsin” diyerek belirli hedefler koyması; arkadaşlarıyla kendisi arasında değil, elde ettiği başarının öncesi ile sonrası arasında kıyaslamalar yaparak onu hedefe yönlendirmesidir.

İlişkilerde Kıskançlık: İlerleyen yaşlarda kıskançlık daha farklı boyutlarda ortaya çıkar. Örneğin aşırı kıskanç olan birisi, sevdiği kişinin kendisini sevmeyeceğini ve bu yüzden onu kaybedeceğini düşünür. Bu düşünce yüzünden korkmaya, kendini güvende hissetmemeye başlar ve bu sorununu karşısındaki insana yönlendirir, sürekli olarak “Acaba aldatılıyor muyum” sorgulaması yapar hale gelir. Sonucunda da kıskançlık ortaya çıkar. Sürekli olarak sadakat sorgulaması yapan kimi insanlar da ilgi göremediklerinde sevilmedikleri düşüncesine kapılırlar. Oysa karşısındaki kişinin ilgi göstermemesi sevgiyle alâkalı olmayabilir. Kişinin o anda başka bir önceliği, çözmesi gereken bir problemi olabilir, onunla ilgilenmektedir. Bu ihtimaller de göz önünde tutulmalı, ilgi ve sevgi karıştırılmamalıdır.

Evlilik hayatında da aşırı kıskançlık pek çok sorunu beraberinde getirir. Eşlerin birbirlerine yoğun ilgi ve sevgi gösterdikleri, aşkın yaşandığı ilk aşama birkaç ayda yerini güç ve kişilik çatışmasına bırakır. Taraflar şanslıysa doğru çözümlerin üretilmesiyle bu dönem adatılır ve ikinci aşamaya geçilir. Evliliğin bu döneminde eşlerin birbirlerine olan ilgileri azalmaya başlar; kadının ilgisi çocuğa, erkeğin ilgisi işe kayar. Çatışmalar artar ve kıskançlık yoğun şekilde yaşanmaya başlar. Veya televizyonda bir sanatçı çıktığında onu çok beğendiğini, sevdiğini söyleyerek eşini kıskandırmak gibi bir riske girer. Bunu yapma sebebi, eşinin içindeki en kötüyü anlamak istemesidir. Burada eş kendisini sevdiğini söylerse ancak o zaman rahatlar, ama eş ilgilenmezse daha büyük testler onu bekliyor demektir.

İş Hayatında Kıskançlık: Hayatın her alanını etkileyen kıskançlıktan iş hayatı da nasibini alır. Başarılı, iyi bir kariyer sahibi olanlar meslektaşları tarafından kıskanılabirler. İşin ilginç yanı, Batı toplumlarının tutumuyla bizim tutumumuz birbirinden farklıdır. Batıda başarılı olan birisi meslektaşları tarafından tebrik edilir, alkışlanırken ülkemizde bu kişiye çelme takılır, engel olunmaya çalışılır. Bu davranış bizde maalesef toplumsal refleks olarak gelişmiştir. Kıskançlığını iş hayatına yansıtan birisinin davranışları da tipiktir. Kişi, bir başkasının başarılarını gördüğünde önce alay eder. Eğer kıskandığı kişi işinde ısrarla devam ediyor ve başarısını sürdürüyorsa onu engellemek için yaptıklarına karşı çıkmaya başlar. Rakibi yine aynı şekilde kararlılıkla ilerliyorsa, “Bunu yapmakta ne var? Zaten herkesin bildiği şey!” deyip kıskançlığını gizlemeye çalışır.

Gördüğün gibi kıskançlık hayatın her alanında, toplumun her tabakasında karşımıza çıkan bir duygudur. Önemli olan, senin kıskançlık duygusunu ne derecede yaşadığın, nasıl tepki verdiğin, kendine ve/veya çevrene zarar verip vermediğin; kıskançlığın yıkıcı enerjisini yapıcı enerjiye dönüştürüp dönüştüremediğindir.

KUŞKUCULUK

Günlük hayat içerisinde çeşitli örneklerini görebileceğin duygulardan birisi de kuşkudur. Diğer duygularda olduğu gibi bu duygu da dozunda kaldığı sürece faydalıdır. Her şeyden önce seni büyük ihtimalle kötülük gelecek olan kişilerden korur. Beraberinde getirdiği sorgulama ve merak sayesinde yeni şeyler öğrenmene, keşfetmene yardımcı olur. Ancak dozunu kaçırırsan kuşku pek çok sorunu beraberinde getirecektir.

Çevresindekileri sürekli olarak sorgulayan ve her zaman savunma halinde olan insanlar vardır. İlişki kurmanın zor olduğu bu kişiler sürekli gerilim halindedirler. Tıpkı ormanda yürüyen bir insanın keyifli olabilecek bir yürüyüşü “Her an bir yılan çıkabilir” düşüncesiyle mahvetmesi gibi, bu kişiler de hayatlarını kendilerine zehir ederler. Zihinsel enerjilerini savunmaya, entelektüel enerjilerini ise tehlike ve tehdit algılamalarına karşı hazırladıkları için kendilerini bir türlü rahatlatamazlar. Uyurken bile tetikte uyurlar; delta uykusu adını verdiğimiz derin uykuya geçemezler. Fiziksel olarak yıpranırlar; saçları daha erken beyazlar, daha çabuk yaşlanırlar. Hayatlarını çekilmez hale getirdikten sonra yalnız kalırlar ve sonunda mutsuzluğa sürüklenirler. Bu yüzden kuşkunun doğru yönde kullanılmasını öğrenmek hem ruhsal, hem de bedensel sağlık açısından zaruridir.

Kuşkuculuk Nasıl Doğar?

Genel bir tabir olan kuşkuculuğun sınırlarını iyi belirlemek gerekir. Kişi kuşkulandığı bir durumu sorgulamalı, konuyla ilgili bir kanaat edindikten sonra kuşkuculuğu bırakmalıdır. Örneğin evinin kapısını açık bırakıp bırakmadığını düşünen kişinin yapması gereken evinin kapısını kontrol etmek, kapalı olduğunu gördükten sonra kuşkusunu bitirmektir. Bu, sağlıklı bir davranıştır. Ancak kontrol etmesine rağmen evden uzaklaştığında yine de şüphe duymaya devam ediyorsa bu kişide kuşkuculuk sağlıklı boyutlara ulaşmış demektir, düzeltilmesi gereken bir durumdur. Kuşkusuna yenik düşenlerin ortak birtakım özellikleri vardır. Bu kişiler Özgüvenleri eksik olduğu, kendilerini yetersiz, güçsüz ve değersiz gördükleri için her şeyi sorgulama eğilimindedirler. Mesela sadakati, karşısındaki kişinin kendisine kötülük yapıp yapmayacağını, kendisini kullanıp kullanmayacağını sorgularlar. “Ben iyi bir insan olduğum halde kötülük yapabiliyorsam, başka insanlar da benden iyi olamayacaklarına göre bana kötülük yapacaklardır” diye düşünürler. Kendi kötülüklerini başkasına yansıtarak başkasından kötülük beklemeye başlarlar. Böylesine derin duyulan bir kuşku karşısında kendilerini ayakta tutabilmek için de bir savunma mekanizması geliştirirler. “Projeksiyon savunma mekanizması” adını verdiğimiz bu mekanizma sonucu kimseye güvenmemeleri gerektiğine inanırlar. Bu duruma gururlu kişilerde daha sık rasdanır. Alçakgönüllüler ise kuşkuya düştüklerinde olayı sorgular ve gerçeği ortaya çıkarırlar.

; Kuşkuculuğun eşler arasındaki yansıması kıskançlıkla birlikte ortaya çıkabilir. Kişi sürekli olarak güven sorgulaması yapmaya başlar. Sevilip sevilmediğini sınamaya çalışır. Eşini sinirlendirip “Bakalım beni terk edecek mi?” diye test eder. Terk edilmezse eşinin kendisini sevdiğine kanaat getirir. Ancak günün birinde eşini yıldırma başarı ve terk edilirse “Haklıymışım” der. Oysa bütün bunlara kendisi sebep olmuştur. Eğer kişi kuşkusunun temeli olmadığını, boş yere şüphelendiğini beynine kabul ettiremezse hastalık haline gelebilir. Kuşkucu insanların bir özellikleri de alıngan olmalarıdır. Alınganlık karşıdakinden beklentiyle ilgili bir durumdur ve her insanda az çok vardır. Ancak kuşkucu insanlarda bu duygu kendini daha belli eder. Kişi kendisini yanlış bir beklentiye soktuğunda karşısındakinin söz ve davranışlarını da yanlış yorumlar. Psikolojik duvar örülüp

konusulmadığında da alınganlık, kuşkuculuk artar. Alınganlığın ilacı diyalogdur, açık iletişimdir. Kurulacak açık iletişim sayesinde kişi kendini eğitecek, olayları daha net anlayacak, kafasındaki belirsizlikler yok olacaktır.

Kuşkuculuktan Paranoyaya

Kontrol edilemeyen kuşkuculuk bir noktadan sonra kişinin yaşam kalitesinin, sosyal uyumunun bozulmasına sebep olur. Aile içinde yersiz kavgalar çıkmaya başlar. Kişi eşine “Şuna baktın, buna baktın”, arkadaşına “Bana selam vermedin, bana değer vermiyorsun” gibi ithamlarda bulunur. Bu durum bir süre sonra hastalık haline, paranoyaya dönüşebilir. Paranoyaklık bir hastalıktır. Beyinde bağlantılar bozulmuş, bir bölgesi istem dışı çalışmaya başlamıştır; Paranoya tablosu oluşmuş kişide belli başlı bazı özellikler görülür: Kişi her olayda en ince ayrıntıyı dahi farkındadır. Her an zarar göreceği endişesiyle yaşar. Takip edildiği, yemeğine zehir konduğu gibi hezeyanlara kapılabilir. Çok çabuk sinirlenebilir, kavgaya çıkarıcıdır. Her olayı kişiliğine saldırı olarak algıladığı için her şeye karşı saldırı şeklinde tepki verir. Çok sıradır. Söylediği her şeyin kendi aleyhinde kullanılabileceğini düşündüğü için konuşmaz, sessizdir. Kincidir; kendisine yapılan haksızlığı kaydeder, unutmaz. Kaşları çatıktır, sert bakar, yüzü gülmez. Hayatı kendisine zehir eder. Kuşkuculuğu

aşırıp paranoyaklığa ulaşmış bu kişi mutlaka psikiyatrik yardım almalıdır.

Kime Nasıl Güvenmeli?

Herkesten kuşku duymak, hiç kimseye güvenmemek insanın hayat yolculuğunda tek başına kalması demektir. Bu yüzden kötülük görmedikçe her insanın iyi olabileceği düşüncesiyle hareket etmelisin. Yeni birisiyle tanıştığında onun kötü olduğuna hükmetmen ve zaman geçip de ondan iyilik gördükçe o kişinin iyi olduğu kanaatine varman doğru değildir. Böyle düşünür ve hareket edersen hayatın güzelliklerini kaçıırırsın. Doğru olan, her insana “potansiyel iyi olduğu” duygusuyla yaklaşmandır. Burada karşımdakiyle ilgili bir soru işareti koyabilir, onu tanıdıkça hakkındaki kanaatini pekiştirebilirsin. Aldığın bu risk sayesinde belki de bir daha karşılaşamayacağın kadar iyi insanlarla dostluklar kurma fırsatını yakalarsın. Ancak geçmişte herkesi kandıran, sürekli yalan söyleyen kişiler söz konusu olduğunda ise o insanlara karşı kuşkucu yaklaşman daha doğru olacaktır.

Bir fıkra vardır: Bir azınlığa mensup tüccar baba, oğlunu yüksek bir yere çıkarır. Oğlundan atlamasını ister. Oğlu atlar, ancak babası tutar. Aynı şeyi bir kere daha yaptırır, yine tutar. Üçüncüsünde ise oğlunu tutmaz ve çocuk düşer. Sonunda baba “Bak oğlum, babana bile güvenme” der. İlk okuduğunda bu fıkra kimseye güvenmemek gerektiğinin anlatılmak istendiğini düşünebilirsin. Oysa bu fıkra ticaret ahlakının öğretilmesi amaçlanmıştır. İşin gereğinin ihmal edilmemesi, söz konusu kişi baba bile olsa doğru kural ve yöntemlerle hareket edilmesi gerektiği anlatılmak istenmiştir. İş hayatına atıldığında da başarılar kazanmak istiyorsan risk almalı, insanlara güvenmeli; buna karşın işinin gereğini yapmalı ve prosedürlere riayet etmelisin.

Güvenmek elbette güzeldir. Ancak herkese kayıtsız şartsız, safça güvenmek seni savunmasız, korunmasız kılar. Ülkeler savaşların çıkmasını istemezler, ancak orduları vardır ve ordu savaşa hazır durumda bekletilir. Sen de böyle olmalısın; kendini kışa hazırlamalısın, kötülöklere, olumsuzluklara hazır olmalı, ama başkalarından iyi ve güzel şeyler beklemelisin ki, mutlu ve huzurlu bir hayat sürebilesin.

NANKÖRLÜK

Nankörlük, günlük yaşamda sıklıkla karşılaştığımız bir davranış biçimidir. Nankör kelimesi Farsça'dan dilimize geçmiş bileşik bir kelimedir. Farsça'da nan "ekmek", kör ise "görmeyen, bilmeyen" anlamlarına gelir. Türkçe'de "iyilik-bilmez" anlamında kullandığımız bu kelime ile yapılan herhangi bir iyi hareketi inkâr etme, yok saymayı ifade ederiz. /

Bir çocuk düşün: Anne-babası onu gece gündüz demeden koruyup kollamış, besleyip büyütmüş, okutmuş, hiçbir şeyi ondan esirgememiş ve bir yerlere getirmiş; buna karşılık çocuk bir yetişkin olduğunda anne-babasını aramaz, sağlık durumlarını bile merak etmez olmuş. Veya bir başkasını düşün: Birisinin yanından, işi düştüğü için bir an için olsun ayrılmamış, bir dediğini iki etmemiş, o kişi emekli olduğunda ise selam bile vermez olmuş. İşte bunlar günlük yaşamda karşılaşılabileceğin ve nankör insanların davranışları hakkında sana bir fikir verebilecek örneklerdir.

Nankörlerin Özellikleri

Nankörler kendilerine hayran, narsist bir kişilik özelliği sergilerler. Kendilerini özel ve önemli görürler. Çıkarları doğrultusunda insanlara yaklaşırlar. Almayı alışkanlık haline getirmişlerdir, vermeyi sevmezler. Bu tip insanlarda teşekkür etme becerileri gelişmemiştir. Karşılarındaki insanı kendilerine hizmet etmek zorundaymış gibi algırlar ve yapılan iyiliğe karşı şükran duymazlar. Oysa insan verdiği bir şey karşı-

sında teşekkür bekler. İyi ve güzel şeylere edilen teşekkür ise o iyi ve güzel şeyleri arttırır.

Nankörlük, başkalarına güvenmemek gibi bir tavrı da beraberinde getirir. Nankör kişi insanların çıkar için kendisine yaklaştıklarını düşünür, çıkarları olmasa kendisine selam bile vermeyeceklerine inanır ve hep savunma halinde olur.

Ne Tetikler?

Sosyal bağları büyük oranda zayıflatan nankörlüğün doğuşunda anne-babalar rol oynayabilir. Özellikle tek çocuklu ailelerde bu sorun daha çok karşımıza çıkar. Bir ailede çocuğa hiçbir sorumluluk verilmezse, sürekli şımartılırsa, her istediği verilir ama paylaşma öğretilmezse, evin küçük hükümdarı gibi yetiştirilirse çocuk benmerkezci, narsist olarak yetişir, kendini özel ve önemli hissetmeye başlar. Yetişkin bir birey olduğunda da pek çok problemle karşılaşır: Evlendiğinde eşini kayınvalidesinden aşırı derecede kıskanır, olaylara sadece kendi açısından bakar, VIP muamelesi beklediği için sıraya girip beklemekten rahatsız olur...¹ Bu insan artık mutlu olamaz, yalnızlığa sürüklenir.

Bu tür kişilik yapısının günümüzde sıkça görülür olmasında modernizmin payı büyüktür. Benmerkezcilik, para, güç, cinsellik modernizmin kutsal unsurlarıdır. Bu unsurları ön planda tutanlar zengin olmuşlar, paraya ve güce kavuşmuşlar, diledikleri gibi yaşamaya başlamışlar; gençlik yıllarında her şey yolunda görünmesine rağmen sonraki yıllarda derin bir mutsuzluğa ve yalnızlığa gömülmüşlerdir.

Nelere Sebep Olur?

Kendini herkesten üstün görmeye alışkın bu kişiler eleştirildiklerinde zarar göreceklarını düşündükleri için eleştiriye de tahammül edemez ve bu yüzden hatalarını göremezler. Zamanla hataları gittikçe büyür, gün gelip güçlerini kaybettiklerinde birçok büyük sorunla karşılaşır ve büyük bir şok yaşarlar. Yalnız kaldıkları, dost bildiklerinin yalancı dostlar oldukları, insanların çıkar için yanında yer aldıkları gerçeğiyle yüz yüze gelirler.

Psikolojik bütünlüklerini korumak için egolarını ön planda tutan nankörler başkalarına iyilik yapmanın değerini bilmezler, kendilerini hep alarak mutlu etmeye çalışırlar. Ama elde ettikleri mutluluk geçicidir. Bir süre sonra sahip oldukları güzellik, para, statü gibi güçlerini de yitirmeye başladıklarında eski mutluluklarını da artık yakalayamaz olurlar ve depresyona sürüklenirler.

Nankörlük aile içinde çatışmaların çıkmasına sebep olur, hatta iş ailelerin dağılmasına kadar gidebilir. Boşananların sayısı her yıl hızla artmaktadır. Boşanma oranının bu derece yükselmesinin temelinde aile bağlarını zayıflatan nankörlüğün varlığı yatar: bireylerin bencilce çıkarları peşinde koşmaları, paylaşmaktan kaçınmaları, yapılan iyiliğin kıymetini bilmemeleri... Bu tür sorunlarla boğuşan ailelerin dağılması için kimi zaman küçük bir kriz bile yeterli olabilir. ,

Reçete: İyilik Yap

1

Günümüzde ABD’de pek çok muduiuk araştırması yapılıyor. Bunlardan birinde, beyinde mutluluk hormonunu en çok salgılatan unsurun ne olduğu araştırıldı ve bir başkasına iyilik yapmak, paylaşmak sonucuna ulaşıldı. Batı Amerika’da gençlerin nankörlük duygusuna yenilmesine engel olmak için “Rastgele İyilik Projesi” adlı bir proje yürütülmeye başlandı. California’daki öğrenciler mezun olmadan önce bu projeye katılıyor, herhangi bir köy veya kasabaya giderek burada yaklaşık iki ay süren projeye dahil olarak insanlara yardım etmenin hazzını yaşama fırsatı buluyorlar. Ancak projeyi bitirdikleri takdirde diplomalarını almaya hak kazanabiliyorlar.

İyilik yapmak, paylaşmak aslında geri dönüşü olan bir yatırımdır. Veren kişi bir müddet sonra, iyi bir davranışta bulunduğu için toplumda değer kazanır; yani uzun vadede kazanmış olur.

Paylaşmanın Büyüsü

Gerek iş hayatında, gerekse aile hayatında sıklıkla problem yaşayan insanların ortak özellikleri, yanlış düşünce ve davranış kalıplarına sahip olmalarıdır. Bu yanlış düşünce ve davranışlar yüzünden sürekli hata yapan insanlar bir süre sonra zaman ve enerjilerini sorun çözmek için harcamaya başlarlar, hayat yolunda daha yavaş ilerlerler. Kişisel gelişimi açısından, bu yanlış düşünce ve davranışları fark edip yapılabilecek hataların önüne geçilmesi çok önemlidir. Özellikle hayatın daha başında olduğun bu yaşlarda nankörlüğün ve buna yol açabilecek duyguların farkına varmanın sana büyük fayda sağlayacağını göz ardı etmemeli; sana bir iyilik yapıldığında bunu hatırlayabilme ve benzeriyle karşılık verebilme becerini geliştirmelisin.

Toplum olarak Batı ülkelerine göre nankörlük konusunda daha şanslıyız. Güçlü aile bağlarımız, yardımseverliğimiz, konukseverliğimiz ve sahip olduğumuz diğer kültürel değerlerimiz bizi nankörlükten biraz daha uzak tutuyor. Nankörlüğün ağına düştüysen, bu avantajımızı kullanarak ben-merkezcilik ve kendi çıkarına hizmet etme duygularından daha kolay arınabilirsin. Öncelikle kendini düşünerek yaptığın davranışların uzun vadede senin çıkarına olmayacağını bilmelisin. Bunu öğrendiğin, fark ettiğin an içgörü kazanarak bu kötü davranışını değiştirmeye, başkalarıyla paylaşmaya başlayabilirsin. Paylaşma duygusu ise beynine mutluluk hormonu salgılayacak, mutlu bir birey olmana yardımcı olacaktır. Unutmamalısın ki, insan sosyal bir varlıktır, paylaştığı zaman mutlu olur.

Paylaş ve mutlu ol.

NARSİZM: BÜYÜKLÜK HASTALIĞI

Yunan mitolojisinde çok yakışıklı ve genç bir erkek olan Narkissos tan söz edilir. Tüm kızlar ona âşıktır ama o aşkın anlamını bilmez ve kızlara kötü davranır, acı çektirir. Bunun üzerine kızlar Yunan tanrılarına gider ve onu şikâyet ederler. Cezayı Nemesis verir: Kimseyi beğenmeyen Narkissos kendi kendisine âşık olacaktır. Birgün Narkissos nehir kenarında iken suda yansımalarını görür, hayran olur, saatler boyunca suyun karşısında kendisini seyrederek. Derken sudaki aksine sarılmak isteyip suya

doğru atılır, nehre düşer ve boğulur. Öldüğü yerde başı suya dönük bir çiçek olan nergis çiçeği çıkar. Narkissos'a atfen bu çiçeğe nergis adı verilir, bununla beraber Narkissos kelimesi büyüklük hastalığı anlamına gelen narsisizm kelimesine de temel teşkil eder.

Narsist olarak tanımladığımız kişilerde tıpkı Narkissos gibi kendilerine hayran olma, kendilerine tapınma hastalığı vardır. Gururlu, kibirli kişilerdir. Nankörlük had safhadadır. Hep almak isterler, vermeyi sevmezler. Kendilerine vermeyen biriyle karşılaştıkları zaman da bunu haksızlık olarak algılar ve bu kişilere tepki gösterirler. Sıradan olmaktan korkarlar; kendilerini özel, önemli ve farklı görmek istedikleri için çok çalışırlar. Kimsenin yapmadığı şeyleri yapmak, evlerini kimsede olmayan bir tarzda döşemek, birkaç misli bir fiyata mal olsa da kimsenin almadığı şeyleri almak isterler. Pazarlamacıların aklı az, parası çok kişilerin narsist duygularını tatmin etmeye yarayacak tasarımları tam onlara göredir. Bu tasarımdan başka kimsede bulunmamasına özen göstermeleri kendilerinden başka egoyu kabul etmediklerinin bir göstergesidir. Çıkarları söz konusu olduğunda bir başkasına alçakgönüllü davranabilirler ve bu rolü çok güzel oynarlar, ancak çıkarları sona erdiği zaman arkalarını dönüp giderler; pragmatist, faydacı, menfaatçi kişilerdir. Onların çıkarına hizmet eden şey iyi, etmeyen şey kötüdür. Kutsal saydıkları şey egolarını tatmin etmektir; bunun için her türlü ahlakî kuralı yok sayabilirler. Toplumda sevilmezler.

Çevrelerinde olmak isteyenler onları övmek zorundadır; çünkü bu insanlar başkalarından gördükleri hürmet ve saygıyla beslenirler. Yapıcı da olsa kendilerini eleştiriye kapatmışlardır, iyi niyetle yapılan bir eleştiriye bile bir hakaret, bir aşağılanma olarak algırlar; bu yüzden hata yapmaya mahkûmdurlar. Kendilerini ancak özel kişilerin anlayabileceklerini düşündüklerinden “Kimse beni anlayamaz” cümlesini sık kullanırlar. Karşılarındaki kişinin hislerini fark edemezler, sadece kendi hislerini önemserler. Başkalarına acı çektirirler fakat hiç pişmanlık duymazlar. Oldukça geniş bir hayal dünyasına sahiptirler; kadınlar güzellik, aşk gibi konularda hayallere sahipken, erkekler para hayali kurarlar. Kuyrukta beklemeyi veya otobüste ayakta kalmayı kendilerine yediremezler. Bu düşüncelerinin arkasında bencillik ve ayrımcılık duyguları yatar. Bu tarz duygular insanı etnik narsistliğe kadar götürebilir. Kendi ırkını üstün kabul ederek sayısız insanın ölümüne sebep olan Hitler'i böyle bir vahşete sürükleyen etnik narsisizmdir.

Narsistler sürekli olarak, projeksiyon savunma mekanizmasını kullanırlar. Kendilerini eksik hissettirecek ve kendilerine duyulan saygıyı azaltacak yorum yapılmasına izin vermezler. İşi, kendilerini eleştirenleri yok etmeye kadar var-dırabilirler. Tarihte de bunun örnekleri mevcuttur: Hitler, Napolyon, Cengiz Han gibi... Narsistler bir suç olduğunda sorumluluğu başkasının üzerine atarlar. Her şeyi psikolojik bütünlüklerini bozacak bir tehdit olarak algırlar; bu yüzden sürekli alarmda, sürekli tetiktedirler. Mutluluğu uyuşturucu, alkol gibi anlık ve somut zevklerde ararlar.

Her gittikleri yerde kendilerini kanıtlama çabası içine girerler. Kendilerinden başka otoritenin olduğu yerde kendilerini güvende hissetmezler. Narsistlerde rekabet duygusu güç-lüdür. Bunun sonuçlarını görmek için Manhattan ın gökdelenlerine bakmak yeterli olacaktır. Manhattanda ilk gökdelenin inşasından sonra diğer inşaatçılar daha büyük bir gökdelen yapma iddiasıyla yeni binalar yapmış, böylece devasa yapıların olduğu bir yer ortaya çıkmıştır. Bu mantık aynı zamanda kapitalizmi de besleyegelmiştir.

Narsisizme yenik düşmüş insanlar çok zor mutlu olurlar. Onları mutlu eden şey, ancak bir başkasının kendilerini övmesidir. Narsistler, kendilerini öven kişiyi yendiklerini, onu esir aldıklarını düşünürler.

Alkışlanmaktan çok hoşlanırlar. Kalabalıkta soru sordukları zaman diğerlerini hayran bırakacak bir giriş yaparlar ve tarzlarıyla kendilerini özel hissettirirler.

Profesyonellerde Narsisizm

Büyüklik hastalığı özellikle profesyonelleri, politikacıları pençesine alır. Liderlikle narsistlik iç içe geçmiştir. Nar-sist liderler tuttuğunu koparan, kitleleri peşinden sürükleyen liderlerdir. En büyük projelere imza atabilirler. Ama bilimsel liderlik farklıdır, sistem odaklıdır. Lider sistemi organize eden kişidir, o olmaksızın da sistem işler. Bu durumda lider için “sistemi en iyi işleten birey” demek daha doğru olacaktır. I

Narsisizmin sonuçlarını günümüzde ABD ele büyük firmalarda çalışan CEO’larda görmek mümkündür. Bu yöneticiler önemli kararlar veren, özel güvenlik görevlileriyle do-

laşan, yanlarına kimsenin yaklaşmadığı, kolay kolay randevu alınamayan, senede 10-15 milyon dolar kazanan kişilerdir. Yapılan tespitlere göre emekli olan CEO’ların yaklaşık j yarısı bir yıl sonra kalp krizi geçiriyor, hatta kriz geçirenlerin

yüzde 20-30’u hayatını kaybediyor. CEO’lar sahip oldukları

statüyü, imkânları birdenbire yitirip çevrelerinde kendileri-

ne aşırı derecede saygı ve sevgi gösteren kişilerin aniden yok

158 olmasıyla kendilerini çok kötü hissetmeye başladıkları için

böylesine kötü bir sonla karşılaşılıyorlar. Oysa kişi övgü ile beslenmezse; mesleki hırsıyla, iddiasıyla, çabasıyla alçakgönüllülüğü birleştirebilirse böyle bir durumdan etkilenmez. Konumu değiştiği zaman da hayattan zevk alabilir. Büyük bir firmanın başındayken mutlu olduğu gibi, bir köyde çiftçilik yaparken de mutluluğu yakalayabilir. Elbette bu kolay kazanılan bir özellik değildir, ancak büyük bir olgunluktur.

Narsistlere Nasıl Yaklaşılmalı?

Narsistler çevrelerindeki hayati zehir ederler. Eğer bu tür kişilere nasıl davranılması gerektiğini bilersen onların sana acı çektirmelerine fırsat tanımamış olursun. Bu tür kişileri sürekli övmen onların zararındır. Onları ancak çok zor şeyleri başardıkları zaman övmen ve mümkünse onlara çok yakın durmaman, kendini ezdirmemen gerekir. Çok zor mutlu olan, kendi doğrularına herkesin uymasını isteyen narsistler için yapabileceğin en güzel şey, onları eleştirmek yerine, hayata kendi merkezlerinden bakmaya devam ettikleri takdirde neleri kaybedeceklerini anlatmandır. Bu kişilere ayrıca böyle devam ederlerse yalnız kalacaklarını hatırlatmalı, arkadaşlıklarını yitirme riski de olsa her söyledikleri-

ni onaylamamalı, kendilerini sorgulama imkânı tanımalıdır. Eğer karşıdaki narsist iyi niyet sahibi ise zaten bir aşamadan sonra kendisini sorgulamaya başlayacaktır.

İnsanın alkolden kaçınmak isterken arzu ve isteklerinin onu alkole yönlendirmesi gibi, mantığı yanlış

olduğunu bildiği narsistlikten onu uzaklaştırmak isterken içindeki arzu ve dürtüler bu duygudan hoşlanacaktır. Karşındaki kişinin narsistliğini yenmesi için büyük bir iç mücadele vermesi gerekecektir, ama bu mücadele onun olgunlaşmasını sağlayacaktır. Narsistlik doğuştan gelen bir eğilimdir ve herkesin içinde vardır. Çocuğun ilk sevgi nesnesi kendisidir. Bu yüzden önce “ben ve diğerleri” der, sonra “annem ve ben”, daha sonra “annem, ben, kardeşlerim, oyuncaklarım...” demeye başlar; sevgiyi zamanla paylaşır. Bunu yaptığı zaman da kendisini bir bütünün parçası olarak görmeye başlar ki, bu yapıcı bir narsisizmdir. Narsist insan ise sevgiyi kendisine ayırır, sevgi nesnesi sadece kendisidir. Narsisizmle mücadele edip onu kabul edilebilir hale getirmek de kendi elindedir.

Kişi içindeki sevgiyi kendisine, topluma ve ölümden sonrasını düşünerek aşkınlığa vermesi mümkündür. Narsisizme karşı vereceği savaş insanı sıradan biri olmaktan çıkarıp bilge bir insan olmaya kadar götürecektir.

»

Narsisizmi Yardım Ederek Yen

Çevrende narsistler olabileceği gibi, sen de narsisizmden payını almış olabilirsin. Ama biraz mücadele ederek bu huyunu kontrol altına alabilirsin. Başkalarına iyilik yaparak, yardım ederek işe başlayabilirsin. Ancak bir şeye mutlaka dikkat etmelisin: bu iyiliği hiç kimse duymamalı. Eğer bunu başarabilirsen narsist özelliğini kontrol etmeye başlamışsın demektir. Benzer davranış biçimi Osmanlı İmparatorluğunda da vardı. Zengin kişiler mahalle bakkallarına uğrar; kendilerini tanıtmadan, hiç tanımadıkları kişilerin borçlarını ip sildirirlerdi. Günümüzde özellikle Batı ülkelerindeki

çocuklar almaya alışmış olarak yetiştiriliyor. Doğu toplumlarında ise çocuklara daha çok iyilik yaparak mutlu olma, hediye alma değil verme öğretiliyor. Batı ülkeleri bu açığı kapatmak için şirketlerinde “sosyal sorumluluk projeleri” olarak adlandırdığımız çeşitli yardım projeleri başlatıp bununla yöneticilerinin kendilerini aşmalarını sağlamayı hedefliyorlar. Böyle bir projede yer alanlar başkalarını mutlu ederek mutlu olmayı, iyilik yapmanın verdiği hazzı yaşama şansına kavuşuyorlar ki, bu da gerçekten mutlu olmak isteyen herkesin yaşaması gereken bir duygudur.

Var mı beNi anlamAk isteyen

- genç-ebeveyn çatışması,
- özgürlük kavramı ve sınırlar,
- büyüklük hastalığı olarak narsisizm,
- psikolojik yaralanmalar,

- şiddet,
- gelecek kaygısı,
- okul başarısı ve sınav kaygısı,
- acelecilik, inatçılık, kuşkuculuk,
- baskıcı kültür,
- teknoloji bağımlılığı,
- sanat ve siyaset...

gibi; gençlerin kişiliklerine, gündelik hayatlarına ve geleceklerine dair birçok önemli konuyu içeren bir başvuru kitabı “Var mı Beni Anlamak İsteyen” Kendi yaşadıklarını anlamlandırmaya ve sevdikleri tarafından anlaşılmaya ihtiyaç duyan gençlerin el kitabı. Tabii onların ebeveynlerine ve eğitimcilerine de söyleyecek çok sözü var. *Prof. Dr. Nevzat Tarhan*, ailevi/toplumsal huzurun yolunu “gençleri anlamak” olarak gösteriyor bu kitabında ve bu kez gençlere soruyor: "Var mı anlaşılmak isteyen?" Ya eğitimci ve ebeveynler, “gençleri anlamak istiyor musunuz?”

Hadi öyleyse yeniden başlayalım...