EBEVEYNLER, EĞİTİMCİLER, ÇOCUK UZMANLARI
BU KİTAP SİZİN İÇİN!

indigo çocuklar



Lee Carroll & Jan Tober

AKAŞA®

indigo çocuklar

Lee Carroll & Jan Tober

Çeviren:
Semra Ayanbaşı

AKAŞA®

Kitabın Orijinal Adı:
The Indigo Children: The New Kids Have Arrived

Copyright © *1999 Lee Carroll ve Jan Tober*
Orijinal İngilizce Basım 1999 Hay House, Inc. California, USA

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakları,
AkcalıTelif Hakları Ltd. Şti. *aracılığı ile,*
Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.*'ne aittir.*

Bu kitabın hiçbir bölümü, yayınevimizin yazılı izni alınmadan fotokopi, ses kaydı ya da herhangi bir bilgi depolama sistemi dâhil olmak üzere, elektronik veya mekanik, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Basım: *Avcı Ofset / Matbaa Sertifika No:45259*
Davutpaşa Cad. İpek İş Merkezi No:2/13 Topkapı İstanbul
Kapak Basımı: *Karadeniz Basım A.Ş.*
Cilt: *Evren Ciltevi*
Yayıncılık Sertifika No:44354
ISBN:978-975-6793-33-6

AKAŞA
Yayın Dağıtım Tanıtım Tur. Dış Tic. Ltd. Şti.
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul
Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70
www.akasa.com.tr

Yedinci Basım
İstanbul, 2020

***

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildirler.
Onlar kendini özleyen hayatın oğulları ve kızlarıdır.
Onlar sizin vasıtanızla gelir, ama sizden gelmezler.
Ve sizinle birlikte olmalarına karşın, size ait değildirler.
Siz onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil;
çünkü onların kendi düşünceleri vardır.
Onların bedenlerini barındırabilirsiniz, ruhlarını değil;
çünkü onların ruhları, rüyalarınızda bile
ziyaret edemeyeceğiniz yarının sarayında yaşarlar.
Sizler onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz,
ama onları kendinize benzetmeye çalışmayın.
Sizler, çocuklarınızı canlı oklar olarak
fırlatan yaylarsınız.
Oku atanın elinde seve seve eğiliniz.

- Halil Cibran, *Ermiş*

***

Bu kitabı, kitabın yazılışı sırasında aramızdan ayrılan
Birleşmiş Milletler çalışanı Jean Flores'e ithaf ediyoruz.
O şimdi öbür tarafta,
hâlâ dünya çocuklarına yardım eden meleğimizdir.

***

"Bu çocuklar çok zeki ve çok sevimli olabilirler ve onlarla birlikte yaşamak olanaksız olabilir. Onlar neredeyse on saniyede bir eğlenceli ve yaratıcı şeyler düşünürler. Siz böyle bir çocuğun ocakta şekerlemeleri kızartırken çıkardığı yangını söndürmeye çalışırken, o akvaryum balığınızın sıcak suda yaşayıp yaşayamayacağını görmek için onunla birlikte banyo küvetine girmiş olabilir."

- Natasha Kern, anne, Nancy Gibbs'in
Time dergisinde çıkan yazısından alınmıştır.[1]

***

İÇİNDEKİLER

Giriş / 9

BİRİNCİ BÖLÜM - İndigo Çocuk Nedir? / 17
Richard Seigle, M.D. - İnsanı Sınıflandırma Sistemleri / 19
Nancy Ann Tappe - İndigolar ile Tanışma / 22
Barbra Dillenger, Ph.D. - İndigo Çocuk Hakkında / 35
Doreen Virtue, Ph.D. - Üstün Zekâlı mı, Sorunlu mu? / 40
Kathy McCloskey, Ph.D. - Yeni Güçlü Çocuklar / 42
Debra Hegerle - İndigo Çocuklar / 50
Robert Gerard, Ph.D. - Cennetin Temsilcileri / 56

İKİNCİ BÖLÜM - Ne Yapabilirsiniz? / 63
Nancy Ann Tappe - Bir Rehber Olmak / 67
Doreen Virtue, Ph.D. - Bir İndigo Çocuğu Yetiştirmek / 71
Kathy McCloskey, Ph.D. - İndigo Çocukları Yetiştirirken Hatırlanacak Şeyler / 73
Debra Hegerle - Can Sıkıntısı ve Dürüstlük / 75
Judith Spitler McKee, Ed.D. - Çocuklara Güçlü, Olumlu Mesajlar İletmek / 77
Robert Gerard, Ph.D. - İndigo Çocuğu Disipline Sokmak / 93
Robert P.Ocker - Kalp Merkezli Bir Yolculuk / 96
Cathy Patterson - İndigo Çocuklara Rehberlik Yaparken Kullanılacak Stratejiler / 99
Robert P. Ocker - Küçük Varlıkları Birer Armağan Olarak Görüp Onurlandırmak / 111
Jennifer Palmer - Çocuklara Öğretmek / 116
Montessori Okulları / 120
Waldorf Okulları / 122
Pauline Rogers - Rekabetçi Olmayan Yaşam Oyunları / 126
Joyce Golden Seyburn - Sağlıklı ve Mutlu Bir Çocuk Yetiştirmenin Yedi Sırrı / 128

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM - İndigoların Spiritüel Yönleri / 133
Melanie Melvin, Ph.D. - İndigolara Saygı Göstermek / 136
Robert P. Ocker - Kalp Merkezli Bir Yolculuk / 150
Nancy Ann Tappe - İndigo Spiritüelliği / 153
Doreen Virtue, Ph.D. - Bir İndigo Çocuğu Yetiştirmek / 159
Dr. Laurie Joy Pinkham - Benim Sevgili İndigolarım! / 171

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM - Sağlık Konuları / 183
Doreen Virtue, Ph.D. - İtaat Etmek Sağlıklı mı? / 186
Keith R. Smith - Bugünün Özel Çocuklarında Kronik Ters Kutupluluk / 197
Karen Eck - Besinsel Bir Çözüm / 214
Deborah Grossman, R.N. - DEHS'li Çocuğunuza Besin Takviyesi Sağlamanın Protokolü / 220
Karen Bolesky - Soma Çalışması: Bir Vaka İncelemesi / 230

BEŞİNCİ BÖLÜM - İndigolardan Mesajlar / 237
Ryan Maluski - Bir İndigo Olarak Büyümek / 238
Candice Creelman - Tüm İhtiyacın Sevgi / 250

ALTINCI BÖLÜM - Özet / 259
EK BÖLÜM
Kitaba Katkıda Bulunanlar / 266
Dipnotlar / 279
Yazarlar Hakkında / 287

GİRİŞ

Bu kitabı okumaya başlarken, "*Yoksa bu da toplumun çocuklarımızı nasıl değiştirmekte olduğunu anlatan o 'felâket habercisi' kitaplardan biri mi?*" diye düşünüyor olabilirsiniz. Hayır: Bu belki, biraz garip olsa da, her toplumda temel insan doğasında gözlemlenmiş ve belgelenmiş olan en heyecan verici değişimdir. Okurken buna kendiniz karar vermenizi istiyoruz.

Jan ve ben, kişisel-gelişim konusunda ulusal ve uluslararası çapta çalışan konuşmacı ve yazarlarız. Yıllardır dünyayı dolaşarak büyük ve küçük grupların önünde konuştuk. Her yaştan, birçok dilin konuşulduğu birçok toplumdan insanla iletişim kurduk. İlk eşimden olan oğullarım büyüyüp uzun zaman önce yuvadan ayrıldılar. Jan'ın hiç çocuğu olmadı, ama o hep günün birinde çocuklarla çalışacağını hissediyordu (ve de öyle oldu). Bizim daha önce yayınlanan kitaplarımızın hiçbiri çocuklarla ilgili değil, çünkü bizim çalışmamız bu konuya odaklanmıyor. Öyleyse nasıl oldu da biz sadece bu konuyla ilgili bir kitap yazdık?

Danışmanlık yapıp, insanlarla yakın, kişisel bir ilişki içinde zaman geçirdiğinizde, insan davranışında belirli kalıpların ortaya çıktığını ister istemez fark ediyorsunuz ve bunlar daha sonra sizin çalışmanızın malzemesi haline geliyor. Bizim çalışmamız, bu kitabı yayınlayan Hay Yayınevi'nin sahibi Louise Hay'inki gibi, kendinizi muktedir kılma ve özsaygınızı yükseltmeyle ilgilidir. Bu çalışma, insanların umut duymalarını sağlar, onlara kendilerini bulunduklarını "düşündükleri" düzeyin üzerine yükseltecek gücü verir. O ayrıca (dinî değil) spiritüel şifayı da içerir ve herhangi bir dış kaynağı aramadan önce, "içimizdeki Tanrı"yı bulmak amacıyla kendini incelemeyi teşvik eder. O, değişen ve kaygı verici bir dünyada kaygıdan kurtul-

maktan ve kendini iyileştirmekten söz eder. Bu, son derece ödüllendirici bir çalışmadır, ama bu arada bizim bazı şeyleri fark etmemizi de sağlar.

Birkaç yıl önce, insanlar çocuklarıyla ilgili olarak yaşadıkları belirli zorluklar hakkında konuşmaya başladılar. Bunda yeni olan neydi? Çocuklar, genelde, hem hayattaki en büyük nimet, hem de en büyük zorlukturlar. Çocuk yetiştirme ve çocuk psikolojisi konusunda birçok kitap yazılmıştır, ama bizim farkına vardığımız şey farklıydı.

Biz, yeni bir çocuk türü ya da en azından ebeveynler için yeni bir sorun türü hakkında gittikçe daha çok şey işitmeye başlamıştık. Bu zorluklar garip yapıdaydı, onlar yetişkin ve çocuk rollerinde beklenmedik ve kendi kuşağımızın deneyimlemiş olduğuna aykırı bir yer-değiştirmeyi temsil ediyordu. Aynı şeyi özel olarak çocuklarla ilgilenen uzmanlardan da işitmeye başlayana dek bu olguyu gözardı ettik. Bu uzmanlar da benzer zorlukları ve mücadeleleri bildiriyorlardı. Birçoğu hüsrana uğramış ve ne yapacağını şaşırmış haldeydi. Ülkenin her yanında karşılaştığımız, bazıları otuz yılı aşkın bir süredir bu işi yapan çocuk bakıcıları da bize bu çocukların her nasılsa farklı olduklarıyla ilgili benzer öyküler anlatıyorlardı. Sonra insanı dehşete düşüren bir şey gördük. Bu "yeni" sorunlar ağırlaştığında, sorunu çözmek için çocukları ilaçlarla uyuşturma yönünde çok yoğun bir eğilim ortaya çıkmıştı!

İlk başta, bunun değişen bir Amerika'yı yansıtan kültürel bir nitelik olduğunu varsaydık. Bizim büyük Amerikan yapımızın bir parçası da, esnek oluşumuz ve -başka hiçbir ülkenin yapamayacağı biçimde- sağlam bir devlet temelini korurken olağanüstü değişimler geçirebilmemizdir. Bu günlerde hangi öğretmene sorsanız, o size eğitim sistemimizin gerçekten incelenip değiştirilmeye ihtiyacı olduğunu söyleyecektir. Belki de bunun zamanı gelmiştir, ama bu devrimsel bir haber değildir ve

bize bu kitabı yazma ilhamını veren de bu değildir.

Jan ve ben *bireysel* konular üzerinde çalışıyor ve politikadan, hatta çevresel "davalar"dan uzak duruyoruz. Bunun nedeni, bu konularla ilgilenmememiz değil, birer danışman ve konuşmacı olarak esas odağımızın (sık sık büyük gruplara hitap etsek de) insanlara kişisel olarak yardım etmek olmasıdır. Biz hep, olumlu bir bakış açısına sahip olan ve çevresine olumlu enerji yayan her dengeli insanın gereken her değişimi çok güçlü bir biçimde yapabileceğini savunduk. Başka bir deyişle, geniş kapsamlı bir toplumsal değişim bile bir seferde bir kişinin zihninde ve kalbinde başlamalıdır.

Ayrıca, biz, uzmanların ve araştırmacıların çocuklarda sürüp giden büyük değişimlerle ilgili olarak birbirleriyle iletişim kurup bu konuyu araştıracaklarını, onların da bu olayı gözlemlediklerini varsaymıştık. Yıllar önce ilköğretim ve çocuk bakımı dergilerinde "yeni çocukların nitelikleri" hakkında haberler ve makaleler yayınlanmasını beklemiştik. Bu, en azından, çok dikkat çekecek ölçekte ve ebeveynlerin yardım ve bilgi alabilecekleri bir biçimde gerçekleşmedi.

Bu gerçekleşmediği için, bizim gözlemlerimizin belki düşündüğümüz kadar yaygın olmadığı şeklindeki ilk görüşümüz güçlendi, ayrıca çocuklar bizim odaklandığımız asıl konu değildi. Fikrimizi değiştirmemiz ve -bu konu ne kadar garip görünürse görünsün- birilerinin, en azından, bu konuda bilgi toplayıp topluma sunması gerektiğine karar vermemiz birkaç yıl aldı. Bu bilgi ortadaydı!

Sizin de görebileceğiniz gibi, bu kitabı birkaç etken meydana getirdi ve sizin "tüm çevremizde vuku bulan, ama açıklanamayan fenomenler" kategorisine giren bir konuda bize körü körüne inanmadan önce bunları bilmeniz gerekiyor.

Biz şimdi arka sayfada yer alan şu olguları anlamış bulunuyoruz:

1. Bu sadece Amerika'ya özgü bir fenomen değildir. Biz bu fenomeni şimdiye dek üç kıtada bizzat gördük.

2. Bu fenomen (birçok dili kapsayan) kültürel bariyerleri fazlasıyla aşar görünüyor.

3. Bu fenomen -kendini beğenmiş şekilde- insanlığı durağan, değişmez bir model olarak gören insan psikolojisi paradigmasında dikkate alınmayacak kadar "garip" olduğundan ana-akımın dikkatinden kaçmıştır. Bir kural olarak, toplum tekâmülün sadece geçmişte olup bitmiş bir şey olduğuna inanma eğilimindedir. Bizim bu dünyada *şimdi* yavaş yavaş ortaya çıkan -ve çocuklarımızda tezahür edenyeni bir insan bilincini görüyor olabileceğimiz düşüncesi yerleşik tutucu düşünceyi çok aşmaktadır.

4. Bu fenomen büyümektedir ve bu konuda gittikçe daha fazla bildirim ortaya çıkmaktadır.

5. Bu fenomen, onu birçok uzmanın gözlemlemeye başlamasına yetecek kadar uzun bir zamandır ortadadır.

6. Zorluklar ve sorunlar için bazı çözümler ortaya çıkmaktadır.

Tüm bu nedenlerden ötürü, biz tek başımıza ortaya çıkıp, size, birçok nedenden ötürü tartışmalı olan bir konuda yaptığımız gözlemlerle ilgili olarak elimizden gelen en iyi bilgiyi sunacağız. Bildiğimiz kadarıyla, bu tümüyle İndigo Çocuğa adanmış olan ilk kitaptır. Bu kitabı okurken, birçok kişi sunulan şeyle kendi deneyimi arasında bir ilişki kuracaktır ve biz bu konunun gelecekte daha ehliyetli kişiler tarafından daha tam bir biçimde araştırılmasını bekliyoruz.

Bu Kitabın Hedefi

Bu kitap ebeveynler için yazılmıştır. Bu bir başlangıç ra-

porudur ve İndigo Çocuk konusunda son sözü söylememektedir. Bu kitap size ve ailenize yardımcı olmak için ve eğer kitabın içeriğinde kendi deneyiminizle benzerlikler bulursanız size pratik uygulama konusunda bilgi vermek için sunulmuştur. Sizden, burada ileri sürülen her şeyle ilgili olarak kendi ayırt etme yeteneğinizi kullanmanızı rica ediyoruz. Birçoğunuzun onu gerçekten aydınlatıcı ve yararlı bulacağınızdan emin olmasaydık bu derlemeyi yayınlamazdık. Bu kitap, esasen, dünyanın her yanında görüştüğümüz yüzlerce ebeveynin ve öğretmenin teşvik ve ricaları sonucunda derlenmiştir.

Yöntem

Biz, ebeveynlerin İndigo Çocukları hakkında anlattıkları yaşanmış öyküleri size art arda sunmanın ne kadar harika bir şey olacağı konusunda düşündük; çünkü böyle birçok öykü vardı. Ama bunlar sadece öykülerdir ve davranışı araştırmacıların (ya da mantıklı düşünürlerin) bağ kurabilecekleri bir biçimde geçerli kılmamaktadır. Bu yüzden, biz de ulusal bağlantılarımızı kullanarak, ülkenin her yanından çocuklarla ilgili yetkililerden, öğretmenlerden, uzmanlardan, doktorlardan ve yazarlardan bir dizi bildirim, yorum -ve birkaç yaşanmış öykü- toplamaya karar verdik. Sizler kitabı okurken, çalışmamız vasıtasıyla bilimsel-olmayan bir biçimde gözlemlemiş olduğumuz bu fenomene gerçek-dünyaya has bir biçimde geçerlilik kazandırmak için elimizden geleni yaptığımızı göreceksiniz. Ayrıca kitabın bilimsel bir yaklaşımın doğru olacağını düşündüğümüz bölümlerine bazı vaka örneklerini de ekledik. Biz bu alanda bilimsel olarak onaylanmış bir araştırma yapmadığımız için, bu bölümlere katkıda bulunan uzmanların bildirimlerinin ve bulgularının sunduğumuz önermeyi onaylamaya yardımcı olacağını düşündük.

Düzenleme

Okura mümkün olduğunca yardımcı olacak bir anlatım düzeni seçtik. Bu giriş bölümü sizin bizi tanımanıza yardımcı olacaktır ve umarız ki bizim çocuklarınızla gerçekten ilgilendiğimizi anlamanızı sağlayacaktır.

1. Bölüm, bu çocukların niteliklerini tanımlamakta ve kitaba katkıda bulunan ve diğer bölümlerde de yazılarını okuyacağınız bazı uzmanları sunmaktadır.

2. Bölüm, hemen, bir İndigo Çocuk ile ne yapmak gerektiğini ele almaktadır. Bu uygulama bölümü birçok kitapta kitabın son bölümü olurdu, ama bizim sonraki bölümlerimiz bazı tıbbi ve ezoterik konulara girmektedir ve bu açıklamaların ilk iki bölümden ayrı tutulmaları gerekmektedir. Dolayısıyla, eğer siz daha derin incelemelere girmemeyi seçerseniz, ilk iki bölüm bağımsız olarak ele alınabilecek yanıtları ve uygulama bilgisini içermektedir. İkinci Bölüm, İndigolar için eğitim sürecini ve alternatif okulları da sunmaktadır.

3. Bölüm, İndigo Çocuk fenomeninin spiritüel (özsel) veçhelerini ele almaktadır. Bu dinle ilgili değildir, bu daha çok, bu çocukların bu kitaba dâhil edilmesi *gereken* bazı olağandışı niteliklerıyle ilgili bir bildirimdir. Bu çocuklar "kim olduklarını spiritüel olarak bilir" görünmekte ve bunu ebeveynlerine çok küçük yaşta bildirmektedirler! Bu konuyu kitabın dışında bırakmamız olanaksızdı.

4. Bölüm, bu çocuklara tıbbi olarak nasıl tanı koyulduğuyla ilgilidir. İndigo Çocukların hepsi de büyük psikolojik sorunlara sahip değildir, ama sorunlu olduklarında onlara çoğunlukla, DES (Dikkat Eksikliği Sendromu)* ya da DEHS (Dikkat Eksikliği Hiperaktiflik Sendromu)* tanısı koyulmaktadır.

---

* DES: ADD (Attention Deficit Disorder)
* DEHS: ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) (Ç.N.)

Aslında, DES'li çocukların hepsi İndigo değildir; yine de, bu bölümde DES konusunda *işe yarayan* bazı alternatif tedavi yöntemlerini, geleneksel ve geleneksel-olmayan tedavi yöntemlerini, onlara uygun vaka örnekleriyle birlikte sunduk. Bu, çocukları onları uyuşturan ilaçlardan kurtarma ve ebeveynlere deneyebilecekleri bazı alternatifleri sunma girişimidir.

İşte size düşündürücü bir görüş: Eğer siz ilaçla uyuşturulmuş bir çocuğun ebeveyniyseniz, Ritalin ilacının gerçek bir çözüm olduğunu düşünebilirsiniz. Bu ilacı aldığında çocuk daha iyi davranmaktadır, daha sakin görünmektedir, evde ve okulda her şey daha dengelidir. Oh! Ancak, Ritalin çocuğu -kendisinin bile hoşlanabileceği- sınırlı bir davranış kalıbına sokar. Ama hayatta daha sonra şişenin kapağı açıldığında, şişedeki kabarcıklar bir tür patlamaya yol açabilir. Bu çocuklar büyüdükten sonra geçmişe dönüp baktıklarında, gerçek benlikleri ile bağlantılı olmayan bulanık bir anımsayış içinde, çocukluklarının bir bölümünü yitirdiklerini hissedebilirler. Ritalin, gerçekten büyümeyi ve ona eşlik eden bilgeliği -toplumun nasıl işlediğini öğrenmeyi- çoğunlukla erteler. Bu belgelenmiştir.

Çocuğunuza Ritalin kullanmadan yardım etmenin bir yolu olabilir ve bunlar bazı alternatif tedavilerdir. Açık fikirli olmak yararlı olabilir ve biz bu konuda memnuniyetle yardımcı olmak isteyen, çok etkileyici diplomalara sahip ve iyi sonuçlar almış bazı uzmanları size sunacağız.

5. Bölüm, bizzat İndigoların verdikleri mesajları içermektedir. Bu bölümde birkaç yetişkin ya da yetişkin sayılabilecek İndigo'nun yazıları yer almakta. Onlar kendi yetişme dönemleriyle ilgili görüşlerini anlatıyorlar. Bize inanın, onlar farklı olduklarını biliyorlar! Bunlar oldukça derin yazılardır.

6. Bölüm, yani özet bölümü, Jan'ın ve benim size verdiğimiz kısa mesajları içermektedir.

Kitaba Katkıda Bulunanlar

Bu kitaba katkıda bulunan kişileri size sunduğumuz her seferinde, onların sahip oldukları diplomaları ve unvanları da belirteceğiz. Bu kişiler ve onların örgütleriyle ilgili tam bilgi kitabın arkasında yer almaktadır. Eğer sorularınız olursa ya da onların kitaplarını ve ürünlerini satın almak isterseniz onlara yazmaktan çekinmeyin. Ayrıca, bu kişilerin bazı örgütleri temsil etmeleri durumunda, o örgütlerin İnternet adreslerini de verdik. Eğer onların e-posta ya da İnternet adresleri yoksa ve onlarla ilgili başka bilgi bulunmuyorsa, ikinci sayfadaki adresi kullanarak, Hay House yayınevi aracılığıyla onlara yazabilirsiniz. Bunu yapacak olursanız, bu kitabın adını mutlaka belirtin; onlar mektubunuzu her kime yazmışsanız ona ileteceklerdir. Ayrıca bize de yazıp sorularınızı iletebilirsiniz, ancak biz kendimizi uzman olarak görmüyoruz. Biz burada sadece bu bilgileri sunuyor ve İndigo konusunu tanımlamaya ve incelemeye yardımcı olmak üzere daha ehliyetli bir grubu bir araya getiriyoruz. Belki de bizim yapacağımız tek şey sizin sorularınızı uygun kişilere iletmek olacaktır.

Kaynakça

Elimizdeki konu hakkında daha fazla bilgi olduğunda, metinde küçük bir üst rakam göreceksiniz. Bu rakam kitabın sonunda o konuda bir not olduğunu belirtmektedir; diğer kitaplar, ürünler ve örgütlerle ilgili kaynakça için kitabın arkasına bakınız.

***

1

İNDİGO ÇOCUK NEDİR?

İndigo Çocuk nedir? Ve onlara neden *İndigo* diyoruz? Önce tanımı sunalım: İndigo Çocuk bir dizi yeni ve olağandışı psikolojik nitelik sergileyen ve genelde daha önce belgelenmemiş bir davranış biçimi gösteren bir çocuktur. Bu davranış kalıbı ortak özgün etkenler içerir ve bu etkenler bu çocuklarla ilişki içinde olan kişilerin (özellikle ebeveynlerin) dengeyi sağlamak için onlara karşı davranış biçimlerini ve onları yetiştirme tarzlarını değiştirmelerini önerir. Bu yeni kalıpları görmezden gelmek, potansiyel olarak, bu değerli yeni çocuklarda dengesizlik, öfke ve hüsran yaratmak demektir. Bu bölümün konusu, İndigo Çocuğun özelliklerini tanımlamak ve nitelendirmektir.

Görünüşe göre birkaç İndigo türü vardır ve onları bu bölümde daha sonra tanımlayacağız, ama aşağıdaki listede bazı en ortak davranış kalıplarını bulabilirsiniz. Acaba bu davranış kalıpları tanıdığınız bazı çocuklara uyuyor mu?

İşte, İndigo Çocukların en ortak on özelliği:

1. Onlar dünyaya bir asalet duygusuyla gelirler (ve çoğu kez öyle davranırlar).

2. "Burada olmayı hak ettiklerini" hisseder ve başkalarının aynı şeyi hissetmediklerini görünce şaşırırlar.

3. Kendi-değerini-bilmek onlar için bir sorun değildir. Onlar, çoğunlukla, "kim olduklarını" ebeveynlerine söylerler.

4. Mutlak otorite (bir açıklama ya da seçim sunmayan otorite) karşısında zorluk yaşarlar.

5. Belirli şeyleri kesinlikle yapmayacaklardır; örneğin, kuyrukta beklemek onlara zor gelir.

6. Ritüel-yönelimli ve yaratıcı düşünce gerektirmeyen sistemler karşısında öfke ve hüsran yaşarlar.

7. Çoğunlukla, evde ve okulda işleri yapmanın daha iyi yollarını görürler, bu da onların herhangi bir sisteme uyum sağlayamayan kişiler gibi görünmelerine neden olur.

8. Kendi türleriyle birlikte olmadıkları durumlarda antisosyal görünürler. Eğer çevrelerinde benzer bilinçte olan başkaları yoksa çoğunlukla içlerine kapanır ve hiç kimsenin onları anlamadığı hissine kapılırlar. Okul sosyal olarak onlar için genelde son derece zordur.

9. Onlarda "suçluluk duygusu yaratılarak" disipline sokulmaya karşılık vermeyeceklerdir. ("Baban eve gelip yaptığın şeyi görene dek bekle hele.")

10. İhtiyaçlarını size bildirmekten çekinmezler.

Bu özelliklerin bazılarını daha sonra daha yakından inceleyeceğiz, ama şimdi bu çocukların neden *İndigo* olarak adlandırıldıklarını açıklamak istiyoruz.

Psikoloji tarihi boyunca, insan davranışını gruplandıran sistemler olagelmiştir. Gerçekten de, genelde hepimiz bu davranış kalıpları "kümelerine" girer görünürüz; bazen bunları okuyup kendimizi tanımlamak eğlencelidir. Bu gruplandırmalar, kuşkusuz, insan zihnini inceleyen kişilere yardımcı olan ve herkesi sınırlı bir kalıba uyduran bir formül arayışı içinde, insan davranışlarını birçok değişik biçimde tanımlamaya ve ilişkilendirmeye çalışır. Bu sistemlerin bazıları kadim, bazıları ise çok yenidir.

Şimdi, konuya akademik bir temelle girebilmek amacıyla, bu olguyu kısaca onaylaması için bir psikiyatra söz vermek istiyoruz. **Richard Seigle**, doktorluğun yanı sıra, yerli halkların şifacılığı konusunda insani ve spiritüel incelemeler yapmaktadır.

İnsanı Sınıflandırma Sistemleri

Richard Seigle, M.D.*

Batı uygarlığının tarihi boyunca biz araştırmak, tanımlamak ve yargılamak için güçlü bir ihtiyaç duymuşuzdur. Dünya üzerinde yeni topraklar ve insanlar keşfederken ilk düşüncelerimiz, "Kimler bizim gibidir, kimler değildir" ve "Biz ne alabiliriz?" olmuştur. Renk, inanç, kültür ve dil bakımından bize benzemeyen o insanlar, tarihimizin büyük bölümü boyunca bizden daha aşağı olarak görülmüşlerdir.

Bilimsel bakımdan, insanları kafalarının şekline, ten rengine, zekâ katsayısına vb. göre sınıflandırmaya çalıştık. Antropologlar ve psikologlar bizim nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve davrandığımızı değerlendirmek için yıllarını harcadılar. İşte, çeşitli sınıflandırma sistemlerinin bazı örnekleri:

- **Zekâ testleri**. Örneğin, Wechsler (WAIS) ve Stanford-Binet Kişiliği.
- **Kişilik testleri**. Örneğin, MMPI, MCMI, A ve B Tipi.
- **Projektif kişilik değerlendirmeleri**. Örneğin, Rorschach, TAT ve SCT.
- **Bellek testleri**. Örneğin, WMS ve Bender.
- **Belirli psikolojik etkenler**. Şu etkenler insan davranışını gruplandırmada bazen bir temel olarak alınmıştır: Aile yapısı ve adetler; kültür; rüyalar; kişisel-psikoloji; bağlılıklar; mitler; din; bilinçli ve bilinçaltı güdüler ve düşünceler.
- **Tanınmış psikiyatri teorisyenleri**. Freud, Jung, Adler, Berne, Fromm, Kernberg, Klein, Maslow, Peris, Reich, Rogers, Skinner ve Sullivan gibi, çeşitli kişilik sınıflandırma sistemlerini kullanmış olanlar.

---

* M.D.: Doctor of Medicine: Tıp doktoru (Ç.N.)

Gandi, "Çeşitlilik içinde birliğe ulaşma yeteneğimiz uygarlığımızın güzelliği ve sınavı olacaktır" demiştir. Yirminci yüzyılın sonu, daha yüksek bir sevgi ve tüm insanları kabullenme bilincini işaret etmektedir; bu, eğer onları daha aşağı görmeseydik, yüzyıllar önce yerli halklardan öğrenmiş olabileceğimiz bir şeydi.

***

Geleneksel olanların yanı sıra, insanları örneğin, doğum niteliklerine (astroloji), yaşam enerjilerine ya da bağlantılı oldukları kutsal hayvana (Çin ve Kızılderili kökenlerine) göre sınıflandıran spiritüel ve metafizik gruplandırma sistemleri de vardır. Siz astroloji ve diğer, görünüşte bilimsel-olmayan sistemler hakkında ne düşünürseniz düşünün, onlar insanları inceleyen en kadim metinlerin birçoğunda bulunmuş ve geleneksel olarak en eski bilimler olarak tanınmış ve tanımlanmıştır. İster kadim olsunlar, ister yeni olsunlar, tüm bu sistemler insanların insanları daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için vardır.

Nancy Ann Tappe 1982'de *Yaşamınızı Renk Yoluyla Anlama*[2] adlı bir kitap yazdı. Bilindiği kadarıyla, bu yeni çocukların davranış kalıpları ilk kez bu kitapta tanımlandı. Nancy, belirli insan davranışı türlerini renk grupları halinde sınıflandırmıştı ve kendi sezgilerine dayanarak, şaşırtıcı doğrulukta ve açıklayıcı bir sistem yaratmıştı. Metafiziksel bir yapıda olan bu kitabı okumak eğlencelidir ve Nancy'nin sisteminde bir yerde kendi özelliklerinizi bulmamanız ve kendi kendinize gülüp, bunların ne kadar doğru göründüğüne hayret etmemeniz mümkün değildir. Nancy, dünyanın birçok köşesinde insan davranışı üzerine konferanslar ve seminerler vermeyi sürdürmektedir.

İnsanları renk gruplarına göre sınıflandırmanın garip olduğunu ve bunların sadece metafizikle ilgilenenler için olduğu-

nu düşünenlere, Hartman Taylor'ın (Ph.D.)* *Renk Kodu: Ken-dinizi, İlişkilerinizi ve Yaşamınızı Görmenin Yeni Bir Yolu*[3] ad-lı yeni kitabını okumalarını öneririz. Bu kitabın İndigo Çocuk-lar ile bir ilgisi yoktur. Burada ondan sadece, size renklerin in-san nitelikleriyle ilişkilendirilmesinin sadece garip metafizikçi gruba has bir şey olmadığını göstermek için söz ediyoruz! Hart-man'ın kitabı kişilik tiplemesi için Hipokratik ortaçağ modeli-ni ele almaktadır. Bu model iyimser, melankolik, sakin ve asa-bi kişilik tiplerini alıp onlara renkler (kırmızı, mavi, beyaz ve sarı) atfetmiştir.

Belirtmiş olduğumuz gibi, Nancy Tappe bu renk gruplandırmalarını sezgilerine dayanarak yapmıştır, ama onlar uygulamalı gözleme dayandıklarından çok da doğrudur. Onun çalışmasındaki renk gruplarından biri -tahmin edeceğiniz gibi- İndigo'dur. Bu renk sınıflandırması yeni çocuk tipini çok doğru bir biçimde açıklamaktadır ve Nancy bunu on yedi yıl önce yapmıştı! (En azından birisi bu fenomeni fark etmiş.) Biz, insan doğasıyla ilgili içgörü ve farkındalığından ötürü Nancy'ye büyük bir teşekkür borçlu olduğumuza inanıyoruz. Eğer kehanet gibi şeyler ilginizi çekiyorsa, 3. Bölüm'de, bu yeni "çivit rengi" çocukların gelişini önceden bilip haber veren bir televizyon kişiliği de açıklanacaktır!

Jan bir araştırma yapıp Nancy'yi buldu. O, bu kitap için Nancy ile konuşmasının ve ona "İndigo yaşam rengi" hakkında bazı temel sorular sormasının gerekli olduğunu hissediyordu. Nancy aslında tüm olguyu tanımlamış ve tanıtmış olduğundan, biz İndigo fenomenin anlatılmasına onun bu konuda söyleyecekleriyle başlamanın iyi olacağını düşündük. Jan'ın Nancy ile yaptığı görüşme bu kitap boyunca bölümler halinde, konunun gerektirdiği yerlerde sunulacaktır.

---

* Ph.D.: Doctor of Philosophy: Doktora unvanı. (Ç.N.)

İndigolar ile Tanışma

Nancy Ann Tappe

Röportaj: Jan Tober (I. Bölüm)

Nancy, sen "Yaşamınızı Renk Yoluyla Anlama"[2] adlı kitabında İndigo fenomenini tanımlayan ve bu konuda yazan ilk kişiydin. İndigo Çocuk kimdir ve onlara neden İndigo diyoruz?

Ben onlara İndigo diyorum, çünkü benim "gördüğüm" renk o.

Bu ne anlama geliyor?

Yaşam rengi. Ben insanların bu dünyadaki misyonlarının ne olduğunu -burada neyi öğrenmek için bulunduklarını, ders programlarının ne olduğunu- öğrenmek için onların yaşam renklerine bakarım. 1980'li yıllara kadar bu sisteme iki rengin daha katılacağını düşünüyordum, çünkü daha önce mevcut olan iki renk yok olmuştu. Fuşya (kırmızımsı parlak mor renk) yok olmuş ve majenta da (morumsu kırmızı renk) görülmez olmuştu. Bu yüzden, bu iki yaşam renginin yerini başka iki rengin alacağını düşünmüştüm. Palm Springs'de fuşya yaşam renkli bir kişiyi gördüğümde çok şaşırdım, çünkü bu 1900'lerin başlarında yok olmuş olan bir renkti ya da en azından bana öyle söylenmişti.

Herkese iki yaşam renginin daha ortaya çıkacağını söylüyordum, ama bunların ne olacağını bilmiyordum. Ben bu renkleri ararken, İndigo'yu "gördüm." O sırada San Diego Devlet Üniversitesi'nde araştırma yapıyor, akademik eleştiriye karşı koyabilecek kapsamlı bir psikolojik profil elde etmeye çalışıyordum. O sırada McGreggor adlı bir psikiyatr ile işbirliği yapıyorduk.

Bir başka doktorun ismini hatırlamaya çalışıyorum, ama şu anda çıkaramıyorum. O, üniversitenin Çocuk Hastanesi'nde çalışıyordu, işte onun eşi kendisine bunun sakıncalı olacağı

söylendiği halde çocuk doğurmuştu. Bebek bir oğlandı ve çok kötü bir kalp hırıltısıyla doğmuştu ve bu doktor bebeğe bakıp "gördüğüm" şeyi söylemem için beni doğum katına çağırmıştı. Böylece, ben de alt kata inip bebeğe baktım ve işte o zaman onun benim yaşam rengi sistemimde bulunmayan yeni bir renk olduğunu saptadım. Bebek altı hafta sonra öldü. Bu bana bu çocukların farklı olduklarını gösteren ilk fiziksel deneyimimdi. Bu olaydan sonra onları aramaya başladım.

San Diego Devlet Üniversitesi'ndeki öğretmenlik görevimi 1975'de bıraktım, bu yüzden bu olayın bu tarihten önce yaşandığını biliyorum. 1980'de kitabımı yazmaya başlayana dek bunun üzerinde gerçekten de fazla durmadım. Kitabı yayınlatmak iki yılımı aldı, 1982'de birinci basım ve 1986'da mevcut basım yapıldı. Böylece, ben 1970'lerde bir dönemde bu çocukların farkına varmıştım.

1980'lerde, bu çocukları gerçekten tanımlayıp sınıflandırdım ve onların kişilik özelliklerini incelemeye başladım. Çünkü o zaman bu çocuklar artık beş, altı ve yedi yaşlarındaydı ve ben onlara bakıp kişiliklerini "okuyabiliyor" ve onların ne olduğunu görebiliyordum. Öğrendiğim asıl şey, onların bizim gibi bir ders programına sahip olmadıklarıydı ve hâlâ da değiller. Onlar sekiz yıl daha bir ders programına sahip olmayacaklar. Yirmi altı, yirmi yedi yaşlarına gelen İndigo Çocuklarda büyük bir değişim göreceksiniz. Bu değişim onların amaçlarının ortaya çıkmasından kaynaklanacak. Yaşça daha büyük olanlar yaptıkları şeyde gerçekten somutlaşacak ve yaşça daha küçük olanlar da hayatta ne yapacaklarını daha açık bir biçimde görebilecekler.

Bu durumda, neler olacağı hâlâ bize bağlıymış gibi görünüyor.

Bu hâlâ araştırma halinde. İşte bu yüzden ben İndigolarla ilgili bir kitap yazmayı sürekli olarak erteledim. Bugün si-

zin bu işi yapmanıza gerçekten memnun oldum.

Bu fenomene karşı muazzam bir ilgi, muazzam bir bilme ihtiyacı var gibi görünüyor.

Doğru. Var, çünkü insanlar bu İndigoları anlamıyorlar. Onlar bilgisayarları çok iyi ve rahat kullanan çocuklar, bu da onların kalpten çok, kafa yönelimli olacakları anlamına geliyor. Sanırım, bu çocuklar bazı zihinsel imgeleme kurallarıyla geliyorlar. Onlar, eğer bir şeyi tanımlayıp sınıflandırabilirlerse, onun onların olacağını biliyorlar. Onlar teknolojik yönelimli çocuklar, bu da bana ileride bugünkünden de daha teknolojik olacağımızı söylüyor. Bu çocuklar üç, dört yaşlarında, altmış beş yaşındaki yetişkinlerin anlayamadıkları bilgisayarları anlıyorlar.

Onlar teknolojik çocuklar, teknoloji için doğmuş çocuklar, bu da önümüzdeki on yılda ne göreceğimizi kolayca tahmin edebileceğimiz anlamına geliyor: Hayal bile edemediğimiz bir teknoloji. Ben bu çocukların bir kapıyı açmakta olduklarına ve akli çalışma dışında hiçbir konuda çalışıp çabalamanın gerekmeyeceği bir noktaya geleceğimize inanıyorum.

Seninle aynı fikirdeyim

Onların amacı budur. Ancak, benim gördüğüm kadarıyla, bazı durumlarda çevresel eğitim bu çocukları o kadar engelliyor ki onlar bazen katil olabiliyorlar. Ben her zaman bir paradoksa inanmışımdır. Bir seçimde bulunabilmek için hem karanlığa hem de ışığa sahip olmamız gerekir. Seçim olmazsa gelişme de olmaz. Eğer bizler sadece aldığımız emirleri uygulayan robotlar olsaydık, o zaman özgür irade olmazdı, hiçbir seçim olmazdı, hiçbir şey olmazdı. Konu dışına çıkıyorum, ama bunu bir nedenden ötürü yapıyorum.

Son zamanlarda öğrencilerime anlattığım şey şu: Eğer bizler başlangıcımıza inanmak durumundaysak, eğer kutsal kitaba inanacaksak, o şöyle der: "Başlangıçta bir boşluk vardı ve

derinliğin yüzeyi karanlıkla kaplıydı." Karanlık hep vardı. Ve Tanrı "Işık olsun" diye buyurdu. O iyiyi yarattı. O ışığı yarattı. Karanlık hep vardı. Ve sonra O'nun tüm yaratma süreci bir ayırma süreci oldu. O, geceyi gündüzden, ışığı karanlıktan, yeri gökten, gökkubbeyi havadan, karayı sulardan ayırdı. O, kadını ve erkeği ayırdı ve erkek ile dişiyi yarattı. Yaratmanın kuralı seçim için ayırmaktı, çünkü bir seçim olmadan bizler gelişemeyiz.

Böylece, benim gördüğüm, bizim özellikle bu boyutta daima aşırı uçlara sahip olageldiğimizdir. Bizler aşırı uçlara -kutsalların en kutsalına ve kötülerin en kötüsüne- sahip olduk. Çoğumuz ortada bir yerdeyiz, hatalar yaparken kutsal olmayı amaçlıyoruz. Benim şimdi gördüğüm, aşırı uçların daha bütünleşmiş bir hale gelmekte olduğudur. Kutsalların en kutsalları sıradan insanlar haline gelmektedir. Kötülerin en kötüleri sıradan insanlar oluyorlar ve bu denge daha rafine bir düzeye erişiyor. Bu çocuklar -şu ana kadar gördüğüm, okul arkadaşlarını ya da ebeveynlerini öldürecek kadar ileri gitmiş bu çocuklar- İndigo'ydular. Benim gördüklerimin arasında sadece biri insancıl (hümanist) İndigo'ydu; geriye kalanların hepsi kavramsal İndigo idi.

Diğer çocukları öldüren çocukların hepsinin İndigo oluşu çok ilginç bir gözlem. Öyleyse sen onların yollarının çok net olduğunu, ama misyonlarının bir biçimde engellendiğini ve bu durumda onların tek alternatifinin engel olarak gördükleri şeyden kurtulmak olduğunu söylüyorsun, öyle mi?

Bu yeni bir hayatta-kalma biçimi. Bizler çocukken bu korkunç düşünceleri düşünür ve onlardan kaçmak isterdik. Bizler korkardık. Onlar korkmuyorlar.

Onlar korkusuz, çünkü kim olduklarını biliyorlar.

Onlar kendilerine inanıyorlar.

Peki, şimdi diğer sorunlara geçelim. Senin bildiğin kadarıyla, ilk İndigo Çocuklar ne zaman fark edildiler ve şu anda İndigo doğumlarının genel yüzdesi nedir?

Benim görüşüme göre, on yaşın altındaki çocukların yüzde doksanı İndigo'dur. Size onların dünyaya ne zaman gelmeye başladıklarını söyleyemem, ama benim bu fenomeni ne zaman görmeye başladığımı biliyorum. *Yaşamınızı Renk Yoluyla Anlama* adlı kitabımın ikinci basımı 1986'da yayınlandı, böylece bu fenomeni bu tarihten önce fark etmeye başladığımı biliyorum. Sanırım, onu ilk kez 1982'de fark ettim. Aslında, onu bu tarihten çok önce fark etmiş, ama böyle tanımlayıp sınıflandırmamıştım. Ancak 1985'te onların buraya kalmak üzere geldiklerini anladım.

Farklı İndigo tipleri var mıdır? Eğer varsa onlar nedir ve özellikleri nelerdir?

Dört farklı tip vardır ve her birinin bir amacı vardır:

1. İNSANCIL: Birincisi, kitlelerle birlikte çalışacak olan insancıl İndigo'dur. Onlar yarının doktorları, avukatları, öğretmenleri, tüccarları, iş insanları ve politikacılarıdır. Onlar kitlelere hizmet edecekler ve onlar hiperaktiftirler. Ayrıca, son derece sosyaldirler. Her zaman herkesle dostça konuşurlar. Ve çok güçlü görüşlere sahiptirler. Ayrıca, dediğim gibi, hiperaktif ve bedensel olarak biraz hantaldırlar ve bazen frene basmayı unutup hızla duvara çarpacaklardır. Onlar tek bir oyuncakla oynamayı bilmezler. Tüm oyuncakları ortaya döker ve sonra onların çoğuna hiç dokunmayabilirler. Onların gidip odalarını toplamalarını istiyorsanız, bunu kendilerine defalarca hatırlatmanız gerekebilir, çünkü dikkatleri kolayca başka şeylere kayabilir. Onlar odalarına gidip ortalığı toplamaya başlarlar, ama bu bir kitap dikkatlerini çekinceye kadar sürer.

Sonra oturup o kitabı alıp okumaya başlarlar, çünkü onlar birer kitap kurdudur.

Dün bir uçaktaydım ve orada üç yaşında bir oğlan çocuğu, bir İndigo huysuzlanıyordu. Annesi ona güvenlik kurallarını anlatan broşürü verdi ve o da onu bütün resimleri görebilecek şekilde açtı. Broşüre çok ciddi bir ifadeyle, sanki onu okuyormuş gibi yoğun bir ilgiyle baktı. Onu beş dakika kadar inceledi; ben onun okuyamadığını biliyorum, ama sanırım, o okuduğunu düşünüyordu. Bu insancıl İndigo'dur.

2. KAVRAMSAL: İkinci tip, kavramsal İndigo'dur. Kavramsal İndigo insanlardan çok projelerle ilgilenir. Onlar yarının mühendisleri, mimarları, tasarımcıları, astronotları, pilotları ve subayları olacaklar. Onlar bedensel olarak hantal değildirler ve çocukken genellikle çok atletik olurlar. Onların kontrol sorunları vardır ve en çok yönetmeye çalıştıkları kişi, eğer oğlansalar, anneleridir. Kızlar ise babalarını yönetmeye çalışırlar. Eğer bunda başarılı olurlarsa, bu büyük bir sorun olabilir. Bu İndigo tipi ergenlik çağında bağımlılıklara, özellikle de uyuşturucu maddelere eğilim gösterir. Ebeveynlerinin onların davranışlarını yakından izlemeleri gerekir ve onlar saklanmaya ya da "Odama girmeyin" demeye başladıklarında, annelerinin onların odalarını araştırmaları gerekir.

3. SANATÇI: Üçüncü tip sanatçı İndigo'dur. Bu İndigo diğerlerinden çok daha duyarlıdır ve genelde daha ufak tefektir. Onlar daha çok sanatlarla ilgilenirler. Yaratıcıdırlar, dolayısıyla onlar yarının öğretmenleri ve sanatçıları olacaklar. Her neyle ilgilenirlerse ilgilensinler, onun yaratıcı tarafında olacaklar. Eğer tıp alanına girerlerse cerrah ya da araştırmacı olabilirler. Güzel sanatlar alanına girdiklerinde yaratıcının yaratıcısı olurlar. Dört ila on yaş-

ları arasında, on beş farklı yaratıcı sanatı ele alabilir, biriyle beş dakika ilgilenip bırakabilirler. Bu yüzden, ressamların ve müzisyenlerin annelerine hep, "Aletleri satın almayın, kiralayın" derim. Sanatçı İndigo beş, altı farklı müzik aleti ile çalışabilir, sonra ergenlik çağına geldiğinde onlardan birini veya başka bir sanat dalını seçip onun sanatçısı olabilir.

4. BOYUTLAR-ARASI: Dördüncü tip boyutlar-arası İndigo'dur. Onlar diğer İndigolardan daha iri yarıdırlar ve bir, iki yaşındayken onlara hiçbir şey anlatamazsınız. Onlar size, "Ben bunu biliyorum. Bunu yapabilirim. Beni rahat bırakın" diyeceklerdir. Onlar dünyaya yeni felsefeleri ve yeni dinleri getirecek olanlardır. Çok daha iri yarı olduklarından ve diğer üç tip gibi uyumlu olmadıklarından zorbalık da yapabilirler.

Önümüzdeki yirmi yıl içinde, kırmızı hariç, fiziksel yaşam renklerinin hepsi yok olacak ve ben şimdi sadece yaşam renginden söz ediyorum. Geriye yalnızca zihinsel renkler -tabalar, sarılar ve yeşiller- ve spiritüel renkler -maviler ve menekşe renkleri (mavimsi morlar)- kalacak. İnsancıl İndigo, sarı ve menekşe renginin yerine geçmektedir. Kavramsal İndigo taba, yeşil ve menekşe renginin; sanatçı İndigo mavi ve menekşe renginin; boyutlar-arası İndigo ise menekşe renginin yerine geçmektedir. O halde, dört düzeyin hepsinde menekşe rengi bulunmaktadır.

Onlar güçlü bir sezgiye sahip olacaklar mı?

Size bu sabah duyduğum bir şeyi anlatayım. Bir arkadaşımın dört yaşında bir oğlan torunu var. Arkadaşım, Santa Barbara'ya gelinini ve torunu Zachary'yi ziyarete gitmiş ve onları akşam yemeğine götürmüş. Annesi, Zachary'nin okuldaki ve yüzmedeki başarısından övgüyle söz edip, öğretmeninin onun

çabuk öğrenen bir öğrenci olduğunu ve mükemmel bir biçimde sırtüstü yüzdüğünü söylediğini anlatmış. Zachary kesinlikle korkusuzmuş.

Onlar çok hoş bir restorana gitmişler ve yemekten sonra büyük porsiyon bir çikolatalı tatlı yiyeceklermiş; çocuk onu sabırsızlıkla bekliyormuş. Garsonlar tatlıyı büyük bir tantanayla getirip masanın ortasına koymuş ve her birine tatlıyı yemeleri için birer kaşık vermişler. Çocuğun gözleri iri iri açılmış, gülerek uzanıp tatlıyı önüne çekmiş ve yemeye başlamış. O orada oturup tatlıyı yerken, annesi en sonunda, "Zachary, korkusuz olmanın ne anlama geldiğini biliyor musun?" diye sormuş. Çocuk kaşığını masaya bırakmış, kaşlarını çatmış ve annesine bakıp, "Evet biliyorum" demiş.

"Sence o ne anlama gelir?" diye sormuş annesi.

Çocuk, "Ben kendime inanıyorum!" diye yanıtlamış.

Dört yaşında. Korkusuz olmanın onun için anlamı buydu.

Zachary'nin söylediği şey çok açık. Bu çocuklar kendilerine inanıyorlar. Eğer onlar kendilerine inanırken siz onlara yanlış bir şey yaptıklarını söylerseniz, onlar sizin ne dediğinizi bilmediğinizi bilirler. Bu yüzden, benim ebeveynlere önerim, çocuklarına bir şeyi yapmamalarını söyleme konusunda kendilerini sınırlamalarıdır.

Bunun yerine, örneğin, şöyle diyebilirsiniz: "Şimdi, bunu neden yapmak istediğini bana açıklar mısın? Hadi bunun üzerinde konuşalım. Sence ne olacak? Eğer bunu yapsaydın sence ne olurdu?" Çocuk size ne olacağını düşündüğünü söylediğinde, ona, "Peki, sen bunu nasıl ele alırdın?" diye sorun. O zaman o size onu nasıl ele alacağını anlatacaktır.

Bunu ancak küçük bir İndigo ile yapabilirsiniz; insancıl İndigo dışındaki büyük İndigolar sizinle bu konu hakkında konuşmayacaklardır.

Küçük derken, hangi yaşı kastediyorsun?

Konuşmaya başladıkları andan itibaren onlarla açık bir biçimde konuşun. Meseleleri konuşarak halledin.

Peki, ya onlar bebekken?

Bunu onlar bebekken de yapabilirsiniz. Onlarla sohbet edebilir, her şeyi anlatabilirsiniz. Bırakın sizin konuşmanızı dinlesinler: "Şimdi senin bezini değiştireceğiz. Bunu pişik olmaması için yapmak zorundayız, böylece sen mutlu olacaksın, ben de mutlu olacağım. Sen ağlamayacaksın ve ben de bu yüzden üzülmeyeceğim. Ve ikimiz de mutlu olacağız, öyle değil mi? Şimdi bezini değiştirelim."

Sen çok önemli bir başka şeyi daha ortaya getirdin: Bu çocuklar konuşmaya başladıkları andan itibaren onlara yetişkinlermiş gibi davranmalı diyorsun.

Evet, bu çocuklarla onları "küçümseyerek" konuşamazsınız. Eğer bunu yaparsanız, onlar gözünüze tükürebilirler. Onlar sadece saçlarına ak düşmüş ya da yüzü kırışmış diye insanlara saygı duymazlar. İndigolardan saygı görmek için o saygıyı kazanmanız gerekir.

İndigo konusunda burada ele almadığımız, ama okurların bilmelerini istediğin bir şey var mı?

Sanırım, şunu söyleyebilirim: "Sadece, onları dinleyin." Sezginize kulak verin ve bir otorite olmaya çalışmaktan vazgeçin. Bırakın, çocuklar size neye ihtiyaçları olduğunu söylesinler. Sonra onlara onu neden veremeyeceğinizi ya da ona sahip olmalarının neden uygun olduğunu açıklayın. Gerçekten de, bu sadece onları dinlemeyi gerektirir. Hepsi bu. Bu İndigolar çok açıktır.

Yine, onlarla orada mevcut olmak...

Bu doğru. İndigolara kötü davranırsanız, onlar okula gidip bunu öğretmenlerine anlatacak ya da polisi arayacaklardır.

Son yıllarda, iki, üç yaşındaki çocukların 911'i arayarak ebeveynlerini bazı tehlikeli durumlardan kurtardıklarını ya da benzeri şeyleri duymuşsunuzdur. Eğer bu çocuklar kötü muamele görürlerse hemen bir yetkiliye başvuracaklardır. Onlar bunu yapacaklardır ve sonuçta biz üzülürüz.

Ben, bizleri, kendi bulunduğumuz yer ile onlar arasında bir Gökkuşağı Köprüsü olarak adlandırmaktan hoşlanıyorum.

Bence bu doğru. Ben onları üçüncü boyuttan dördüncü boyuta uzanan köprü olarak görüyorum. Üçüncü boyut, akılcı bir boyuttur, bir *düşünme* boyutudur. Dördüncü boyut ise bir *olma* boyutudur. Burada, üçüncü boyutta biz sevgi, saygı, barış ve mutluluktan söz eder, ama bunları nadiren uygularız. Bu konuda gittikçe daha iyi hale geliyoruz. Dördüncü boyutta bunları uygulayacağız. Bizler savaşın boşunalığını, yararsızlığını ve birisini aşağılamanın, ona zarar vermenin kendinizi öldürmenin bir başka yolu olduğunu idrak etmeye başlıyoruz. Bu çocuklar bunu zaten biliyorlar.

Verdiğim ilk İndigo seminerine ebeveynler çocuklarıyla gelmişlerdi. Bebek bakıcıları gelip çocukları aldılar; her dört çocuk için bir bakıcı bulunuyordu. Öğleden sonra çocukları salona aldık ve ebeveynler onların birbirleriyle ilişkilerini izleyip sorular sordular. Eski bir elektrikli daktilomuz vardı, onu odanın ortasına koyduk ve etrafta diğer ufak tefek şeyler vardı. Yere kurabileceğimiz bir bilgisayarımız yoktu, ancak dediğim gibi, bu çocuklar elektroniğe-yönelimli çocuklardır; böylece, diğer çocuklar oyun oynarlarken bir çocuk elektrikli daktilonun başına geçti. Bu şaşırtıcı bir deneydi.

Böylece, biri daktiloyla oynarken bir başka çocuk gelip onun yanına oturdu ve onu izlemeye koyuldu. Bir süre sonra, daktiloyla oynayan çocuk kalkıp gitti ve sonra gelen çocuk daktilonun başına geçti; ve kalabalığın içinden başka bir çocuk geldi, oturup onu izlemeye başladı. Ve onlar, sanki bir kuyrukta

bekliyorlarmış gibi sırayla bu düzeni takip ettiler, oysa ortada bir kuyruk yoktu.

Bu doğru, çünkü bu çocuklar kuyruğa girmiyorlar.

Doğru ve ebeveynler bunu izlediler. On beş çocuğun içinde sadece biri gidip annesinin kucağına oturdu. Diğerleri ebeveynleriyle hiç ilgilenmediler.

Bu hangi yıl olmuştu?

Sanırım, 1984 idi. Bu çocukların istedikleri tek şey çocuklar olarak saygı görmek, çocuklar ile yetişkinler arasında hiçbir fark gözetilmeden insan muamelesi görmektir.

Torunumla ilgili de komik bir öykü var. O sekiz yaşındayken, kızım ona oyuncak silah almaya karşı çıkıyordu. Çocuk silahlara sahip olamıyor ve savaş oyuncakları ile oynayamıyordu. Kızım onun herhangi bir elektronik oyuncağa sahip olmasını kesinlikle istemiyordu. Torunum üç yaşındayken, ben bir sabah banyoda saçlarımı kıvırıyordum ve bu sırada biri sıcak biri soğuk olan iki maşa kullanıyordum. Ben sıcak maşayı kullanırken, torunum soğuk olanı kapıp, evin içinde "bang bang" diye bağırarak koşturmaya başladı.

O zaman ben de diğer maşayı alıp, "bang bang" diye bağırarak onun peşine düştüm. Böylece ikimiz evin içinde "bang, bang, bang!" diye bağırarak koşturmaya başladık. Kızım bu durumu görünce bana, "Anne, onunla bunu yapmamalısın," dedi. Ben de, "Bunu o başlattı!" dedim. Böylece çok eğlendik.

Torunum, sekiz yaşındayken, yanıma gelip bana, "Mano, Noel armağanı olarak ne istediğimi biliyor musun?" diye sordu. Ben, "Hayır, nedir?" diye sordum. O, "Bir Nintendo seti!" dedi. Kızım dişlerini sıkarak bana, "Buna sakın cüret etme" dedi. Ben de güldüm ve şöyle düşündüm: *Ben onun anneannesiyim ve o benden bunu istedi. Kızım bu meseleyle şu ya da bu biçimde başa çıkmak zorunda kalacak.* Böylece, kentten ayrı-

lırken torunuma bir Nintendo seti satın alıp bıraktım ve gittim.

İki ay sonra geri döndüğümde, kızım beni aradı ve "Anne, Colin'e o Nintendo setini aldığın için sana teşekkür etmek istiyorum" dedi. Ben de, "Oh, tabii, tabii, öyledir" dedim. Kızım dedi ki: "Hayır, ben ciddiyim. Sana gerçekten teşekkür etmek istiyorum, çünkü bunu onun elinden alamayacağımı anladım. Ayrıca, kontrolü elimde tutmam gerektiğini de fark ettim ve ona Nintendo zamanı 'satmaya' başladım. Ona, eğer ödevlerini vaktinde yaparsa Nintendo oynamak için o kadar çok dakika kazanacağını söyledim. O, okulundan, işbirliği yapmamasıyla ilgili uyarılar alıp duruyordu. Böylece ona, 'Okulda işbirliği yaptığın zaman Nintendo oynamak için on dakika kazanacaksın' dedim. 'Notlarını belli bir düzeye yükselttiğinde, Nintendo'da o kadar dakika kazanacaksın. Eğer notların düşerse, Nintendo'da o kadar dakika kaybedeceksin.'"

Böylece, torunum okuldan gelip ödevlerini yapıyor ve annesine, "Yapmamı istediğin başka bir şey var mı?" diye soruyormuş. Kızım da ona, "Eh, şunu yapabilirsin" diyormuş. Torunum da, "Nintendo'da kaç dakika kazanacağım?" diye soruyormuş. Sonuçta, matematik notu D'den A'ya çıkmış. Bundan iki hafta sonra torunumun öğretmeni kızımı arayıp, "Colin'e ne oldu? O farklı bir öğrenci oldu" demiş. Laura ona durumu anlatmış. Öğretmen de, "Tanrı aşkına, aynen devam edin. O şimdi sınıfımdaki en iyi çocuk!" demiş. Öğretmenin anlattığına göre, Colin okulda onun yanına gelip, "Sizin için yapabileceğim bir şey var mı?" diye soruyormuş. O eve gitmeden önce, öğretmeninin yanına gidip, "Size yardım etmek için bir şey yapabilir miyim?" diye soruyormuş. Öğretmen de ona ne istediğini söylüyormuş ve Colin sonra eve gidip annesine ne yaptığını ve bunun için ne kadar Nintendo zamanı beklediğini söylüyormuş. Annesi de ona istediği süreyi veriyormuş! Bu süreçte

Colin'in tüm notları yükselmiş ve o bir A öğrencisi olmuş.

Birçok kişi İnternet'in çocuklar için kötü ve zararlı olduğundan söz ediyor. Ama eğer ebeveynler çocuklarıyla konuşsalar, onlara karşı açık olsalar ve onlara nerelerde seçim yapacaklarını öğretseler, bu çocuklar İnternet'in kapanına kısılmazlar. Dikkat ve ilgiye ihtiyacı olan çocuklar bu kapana kısılırlar. Bu çocuklar akıllıdırlar. Ama onlar da bizim gibidirler; biz bazen ihtiyacımızdan dolayı aptalca seçimler yapıyoruz, onlar da, eğer muhtaçsalar, bunu yapıyorlar. Ama eğer biz onları rahat ve dengeli tutarsak, onlar çok akıllıca seçimler yaparlar.

Onlar harika çocuklardır.

***

Bu Gerçek mi?

Belki, yaşam renklerini "görebilen" insanlar sizin ilginizi çekmiyor olabilir. Bundan sonra, dört doktorun (Ph.D.) ve bir öğretmenin İndigo konusuyla ilgili bildirileri ve görüşleri yer almaktadır.

Acaba Nancy'nin İndigo tipleri sınıflandırması uzmanların gördükleri şeyler tarafından doğrulanıyor mu? Dr. Barbra Dillenger öyle olduğunu düşünüyor.

Barbra Dillenger, zamanının çoğunu danışmanlık yaparak geçiriyor. O, insan doğası konusunda bir uzmandır ve insanların yaşamı genel bir görüşle görmelerine, yaşama nedenlerini ve yaşam derslerini algılamalarına yardımcı olma konusunda yoğunlaşmaktadır. O, değişimi görmekte ve kucaklamaktadır ve birçok insan "tipinin" olduğunun ve böyle bir tipolojinin bu insanların kim olduklarını anlamalarına derin bir biçimde yardımcı olduğunun farkındadır. O, İndigo tiplerini gerçekten görmüş ve bize bu bilgiyi vermekte tereddüt etmemiştir. Onun bu kitaba yaptığı önemli katkıyı alkışlıyoruz.

İndigo Çocuk Hakkında

Barbra Dillenger, Ph.D.

Nancy Tappe'nin de İndigo Çocuklar ile ilgili gözleminde keşfettiği gibi, dört farklı tip vardır: İnsancıl, kavramsal, sanatçı ve en nadir tip olan boyutlar-arası tip. Onların hepsi davranış açısından benzerlikler gösterir, ama aralarında belirgin farklılıklar da vardır. Şimdi, İndigo Çocuklar ile yaşanmış üç deneyim sunacağım; bunlardan biri bir sanatçı, biri bir insancıl ve sonuncusu da bir kavramsal İndigo ile yaşanmıştır.

Sanatçı - Bir Misyon Öyküsü

Travis bir sanatçı İndigo'dur. O, tanrı vergisi bir müzikal yeteneğe sahiptir. O, dört yaşındayken ilk mandolin konserini verdi. Beş yaşındayken, İndigo çocuklardan oluşan bir orkestra kurdu ve dokuz yaşında ulusal yarışmaları kazandıktan sonra, grubuyla birlikte ilk CD'lerinin kaydını yaptı. Travis'in on dört yaşındayken yaptığı solo albüm müzik listelerinin ilk on sıralamasına girdi. O, bu albümdeki tüm parçaları kendisi yazmış, düzenlemiş ve çalmıştı. *Chicago Tribune*'un müzik eleştirmenine göre, o, mandolinin Mozart'ı olarak görülüyor. Aşağıdaki durum onun konserlerinden birinde yaşandı.

Travis, o konserde yaklaşık üç bin kişilik bir dinleyici topluluğunun önünde çalacaktı ve eşimle ben de onu izlemeye gitmiştik. Ben konserden önce tuvalete gittim ve orada iki hanımın konuşmasına kulak misafiri oldum. Biri, "Kocam bu konsere gelmem için ısrar etti. Bunun kendimi daha iyi hissetmemi sağlayacağını düşünüyordu" diyordu. Onları dinlerken, o genç hanımın kısa bir süre önce bir bebek doğurduğunu, ama onu doğumdan iki hafta sonra kaybettiğini öğrendim; kadının üzerinde hâlâ hamile giysisi vardı. Bu durum karşısında kalbim üzüntüyle doldu.

Sonra, Travis sahneye çıktı. Konser sırasında, dokuz yaşındayken yazmış olduğu bir şarkıyı söyledi; bu büyükbabasının ölümü üzerine yazdığı, "Azimle Devam Et" adlı şarkıydı. Hayatın birçok deneyiminden ve Tanrı'nın yardımıyla bunlara dayanıp, azimle devam etmemiz gerektiğinden söz eden bu şarkı benim en sevdiğim şarkılardan biridir. Dinleyicilerin Travis'i ayakta coşkuyla alkışlamasından sonra konser sona erdi. Sonra, gözlerim tuvalette gördüğüm o genç kadına takıldı. O, Travis'le konuşuyordu. Ona, gözlerinde yaşlarla şöyle diyordu: "Söylediğin o son şarkı iyileşmeme yardımcı oldu. Teşekkür ederim. Geldiğime çok memnunum."

Travis de ona teşekkür etti; kadın gözden kaybolduğu zaman gitarcısına dönüp, gençlerin kullandığı konuşma tarzıyla şöyle dedi: "Lâmı cimi yok doğru, bu iş de zaten bunun için." O anda kalbimin yaşam sevinciyle dolduğunu hissettim. Travis, bugün on yedi yaşının olgunluğu ile yine mandolin çalıyor ve besteler yapıyor. O, gerçekten, bu dünyaya bir misyonla gelmiş olan bir İndigo Yıldız-çocuk.

İnsancıl - Bir Ev Disiplini Öyküsü

Todd bir insancıl İndigo. O, büyükannesini evinde ziyaret ettiğinde rahatsız edici bir şey yaptı. Büyükannenin yatağının üzerinde Çinli yüzlü güzel bir müzikli oyuncak palyaço duruyordu. O büyükannenin en sevdiği bebekti ve eşinden ona bir armağandı. Palyaçonun üzgün yüzü Todd'a "geçmişindeki" bir şeyi hatırlatmış olmalıydı ki, o bir yolunu bulup bebeğin kafasını parçaladı. Bunu büyük bir şiddetle yapmıştı. Büyükannenin şaşkınlığı yüzünden okunabiliyordu. Todd dört yaşındaydı ve hiçbir suçluluk duymadığı açıkça belliydi. Büyükanne, kendini toparladıktan sonra Todd'u tutup kanepeye oturttu ve titreyen bir sesle ona, "Senin en önemli oyuncağın nedir?" diye sordu.

"Polis kamyonum" dedi Todd.

Büyükanne ona, "Şimdi sizin evinize gidip o polis kamyonunu kırabilir miyim?" diye sordu.

"Hayır" dedi Todd, gözleri birden irileşerek.

"Bak, bu ev büyükbabanla benim evimiz ve biz bu evde eşyayı isteyerek kırmıyoruz" diye devam etti büyükanne. "Biz evimizin mutlu bir ev olmasını istiyoruz; bu yüzden, eğer sen büyükanne olsaydın, şimdi Todd'a ne yapmasını söylerdin?"

Todd bu durum üzerinde düşündü ve "Sanırım, oyuna biraz ara vermem gerekiyor" dedi. O, başka bir odaya gitti ve orada, evde devam eden partiden kendini tecrit ederek tek başına oturdu. Birkaç dakika sonra büyükanne o odaya girdi ve Todd'la öfke, korku ve olumlu ifade hakkında onun anlayabileceği bir dille konuştu. Burada bizim gördüğümüz, (insanları ve özgürlüğü seven) insancıl İndigo'nun, bu kadar küçük yaşta bile belli bir süre kendini insanlardan tecrit etmeyi seçebilmesidir. Kendi kendini tecrit edip hapsetmek, Todd için, uygunsuz davranışına karşılık ödediği adil bir bedeldi.

Büyükannenin şimdi güzel bir melek bebeği var, ona bir arkadaşının armağan ettiği bu bebeğin bezden bir yüzü var.

Kavramsal - Bir Okul ve Değişim İhtiyacı Öyküsü

Tim on iki yaşında bir çocuktu, okula gitmek istemiyordu, annesi çaresiz kalarak onu bana getirmişti. Tim, okulda harcanan zamanın hiçbir değeri olmadığını düşünüyor, özellikle de İngilizce dersini sevmiyordu. (Sanırım, annesinin niyeti benim onu okula dönmeye iknâ etmemdi.) Tim, bilgisayar dünyasıyla son derece ilgili olan bir kavramsal İndigo idi. Ona, "İngilizce'yi neden sevmiyorsun?" diye sordum.

"Öğretmen aptal, benim Huck Finn'i okumamı istiyor" diye yanıtladı o. Ben de, kendisinin bazı öğretmenlerden daha akıllı olabileceğini, ama yine de onlardan bir şeyler öğrenebi-

leceğini söyledim. Ona, İngilizce'nin okulda zorunlu bir ders olduğunu, bununla birlikte, öğrenmenin başka yolları da olduğunu söyledim. Ve sonra ona bu sorunu nasıl çözeceğini sordum. Tim'in yanıtı hazırdı.

Bana onun gibi düşünen birkaç arkadaşıyla birlikte okuldan sonra toplanan bir İngilizce grubu oluşturduklarını söyledi. Onlar kesinlikle Huck Finn'le ilgilenmiyorlardı. Bunun yerine, İnternet'i kullanıyorlardı. Onlar, dersler bittikten sonra okulda kalıp kendilerini çalıştıracak bir sorumlu kişi arıyorlardı. Ona bunun mükemmel bir fikir olduğunu söyledim. Annesine, bu çözümü desteklemesini ve oğlunun gönüllü bir öğretmen bulmasına yardımcı olmasını önerdiğimde, kadın bana ağzı açık bir halde bakakaldı.

Böylece, Tim anlaşıldığını hissetti ve rahatladı. Bu gelişme okuldaki bütün sorunlarını çözmese de, o İnternet kursunu diğer İngilizce dersinin yerine geçirebildi. O, tekrar okula gitmeye başlamıştı. Tim'in bu parlak, kavramsal fikri, bazen katı olan otoriter okul yapımızda bir değişimin başlangıcını gösteriyor. Mevcut okul yapısının büyük bölümü, aydınlanmış İndigo düşünüş biçimine hizmet etmiyor. Bu arada, Tim'in annesi eğitim reformunu aktif bir biçimde savunmaya başladı.

***

Bizim Çocukluğumuza Kıyasla Daha mı Zekiler?

İndigo tartışması alanında bir başka ilgili fenomen ortaya çıkmaktadır. Bütün ebeveynler kendi çocuklarının alışılmış düzeyden (norm'dan) daha zeki olduğunu düşünmek isterler. Bildirilen durumlar ise bunu gerçekten doğrulamaktadır! O halde sen bu görüşünde haklısın, anne! Ancak, norm'un bu çocuklar için yeni bir ölçüm paradigmasını temsil edecek şekilde değiştirilmesi gerekebilir.

Çocuğunuzun geçmişte sizin olduğunuzdan ya da büyüt-

müş olduğunuz diğer çocuklarınızdan gerçekten daha zeki olduğunu hissediyor musunuz? Belki bu "zeki" çocuklara "sorunlu" tanısı koyulmaktadır, oysa bu değerli bir nitelik olarak görülmelidir. Bu "zekâ" işlev-bozukluğuna yol açıyor olabilir mi? Bunu nasıl bilebilirsiniz? Okullar bu daha zeki çocuklar için hazırlıksız mı? (Bahse girerim ki, bunu ta başından beri seziyordunuz.) İndigo çocuklar, genelde, çoğu ebeveynin çocukken olduğundan daha mı zekiler? Dolayısıyla, (İndigo olsun ya da olmasınlar) bugünkü çocukların çoğu dünyaya yeni bir zekâ ve bilgelikle mi geliyor?

Bu, ülkenin her yanında alarm zillerini çaldırmaya başlayabilecek bir soru. Son zamanlarda, çocuklarımızın ilköğretim okulları tarafından yeterince iyi eğitilmediklerini ve onların zekâ testi sonuçlarının ortalamanın altında olduğunu bildiren haberleri okudunuz mu? Elbette okudunuz. Ancak, her şey göründüğü gibi değildir ve aşağıdaki yazı bu konu üzerinde durup düşünmenizi sağlayabilir ve size çocuklarımızla ilgili olarak evrensel çapta bir şeyin vuku bulmakta olduğunu gösterebilir.

Bugünün çocuklarının zihinsel olarak, okulların ayak uydurabileceğinden -ya da belki soruna doğru tanı koyabileceğinden- daha donanımlı olduklarına dair kanıtlar var. İşte, *Yükselen Eğri: IQ ve İlgili Ölçütlerde Uzun Vadeli Kazançlar* [4] adlı kitaptan bir alıntı:

> Çocukların eğitimsel yeteneklerinin hızla azaldığından ve okulların çocukları hayatta önemli görevlere hazırlamakta başarısız olduklarından sık sık yakınılır. Bununla birlikte, psikometrisyenler bu kaygıyla çelişen olağandışı bir gelişme keşfettiler: IQ (zekâ katsayısı) puanları son elli yılda şaşırtıcı bir yükseliş göstermiştir ve beyaz ırktan olan öğrenciler ile azınlık gruplarından olan öğrencilerin aldıkları puanlar arasındaki fark azalmaktadır. Bu gelişme, onu

ilk kez belgeleyen toplumbilimci James Flynn'e ithafen "Flynn Etkisi" olarak adlandırılmıştır ve bu etkileyici kitabın odağıdır... Acaba bir kuşak ile ondan sonraki kuşağın IQ puanlarını birbiriyle kıyaslamak mümkün müdür? IQ'yu en çok etkileyen çevresel etkenler nelerdir? Psikometrik testler gerçekte ne tür bir zekâyı ölçmektedir? Beslenme, psikometrik araştırma, sosyoloji ve bilişsel, toplumsal ve gelişimsel psikoloji konularında önde gelen uzmanlar, Charles Murray tarafından *Çan Eğrisi* kitabında tanıtılmış ve üzerinde epeyce tartışılmış olan disgenik* hipotezin yanı sıra, Flynn Etkisi'nin kaynağını tartışıyorlar. Bu, zekâ ve onun ölçümüyle ilgili son çalışmaları arayanlar için mutlaka okunması gereken bir kitap."

IQ ve "zekilik" niteliğini, doğrudan İndigo Çocuk konusu içinde ele alalım. Sizlere, bu kitaba harika bir katkıda bulunan bir kişiyi, **Dr. Doreen Virtue**'yu[5] tanıtmak istiyoruz. O, çocuklara karşı büyük bir sevgi ve şefkat duymasının yanı sıra, ulusal çapta tanınan ve kitapları (*İlahi Rehberlik** *ve Işık-işçisinin Yolu*) en çok satan yazarlardan biridir. Felsefesi nedeniyle ondan birkaç ulusal dergide söz edilmiştir ve onun derin incelemeleri bilimsel olgu ile metafiziksel düşünceyi bir araya getirmektedir. Bu kitabın ikinci, üçüncü ve dördüncü bölümlerinde de Doreen Virtue'nun yazıları yer almaktadır.

Üstün Zekâlı mı, Sorunlu mu?

Doreen Virtue, Ph.D.

İndigo Çocukların tanrı vergisi bir üstün zekâ ve yeteneklerle doğduklarını biliyoruz. Onların birçoğu doğuştan filozof-

---

* disgenik (dysgenic): Hatalı büyüme, yetersiz gelişme.

* Bu kitap Akaşa Yayınları tarafından yayınlanmıştır. (Ç.N.)

tur ve bu çocuklar hayatın anlamı ve gezegeni nasıl koruyabilecekleri üzerinde düşünürler. Onlar doğuştan zeki ve yetenekli bilim adamları, mucitler ve sanatçılardır. Ancak, eski enerji üzerine kurulu toplumumuz İndigo Çocukların bu üstün zekâ ve yeteneklerini bastırmakta, onların gelişmelerini ve dışa vurulmalarını engellemektedir.

Esas amacı bu değerli çocuklara el uzatıp yardım etmek olan, kâr amacı gütmeyen bir örgüt olan Üstün Zekâlı ve Yaratıcı Çocuklar Ulusal Vakfı'na[6] göre, birçok üstün zekâlı çocuğa yanlışlıkla, "öğrenme engelli" tanısı koyuluyor. Bu vakfın yöneticilerine göre, "Birçok üstün zekâlı çocuk genel eğitim sistemi içinde harcanıyor. Birçok üstün zekâlı çocuğa yanlışlıkla DEHS (Hiperaktiflik) tanısı koyuluyor. Ve birçok ebeveyn çocuğunun üstün zekâlı olduğunun farkında değil."

Onlar, çocuğunuzun üstün zekâlı olup olmadığını saptamanıza yardımcı olmak için aşağıdaki özellikleri sıralıyorlar:

- Böyle bir çocuk yüksek bir duyarlılığa sahiptir.
- Aşırı derecede enerjiye sahiptir.
- Çabuk sıkılır; bir şeye dikkatini ancak kısa bir süre için verebilirmiş gibi görünebilir.
- Çevresinde duygusal olarak dengeli ve güven verici yetişkinlerin bulunmasını ister.
- Eğer demokratik değilse otoriteye karşı direnecektir.
- Özellikle okuma ve matematikte belirli öğrenme biçimlerini tercih eder.
- O büyük fikirlere sahiptir, ama bu fikirleri gerçekleştirmesine yardımcı olacak kaynaklardan ya da insanlardan yoksun olduğundan kolayca hüsrana uğrayabilir.
- Araştırıp keşfederek öğrenir, ezberlemeye ya da sadece dinleyici olmaya karşı koyar.

- İlgisini çeken bir konuya dalmadıkça yerinde duramaz.
- Çok şefkatlidir; ölümden, sevdiklerini kaybetmekten çok korkar.
- Eğer küçük yaşta başarısızlığa uğrarsa pes edebilir ve öğrenme konusunda kalıcı engeller geliştirebilir.

Bu bana bir İndigo Çocuğun tarifi gibi geliyor, size de öyle gelmiyor mu? Bu vakıf bizim şu bulgumuzu da doğruluyor: "Üstün zekâlı çocuklar tehdit edildiklerini ya da yabancılaştıklarını hissettiklerinde içlerine kapanabilir ve o ortama 'ait olmak' uğruna yaratıcılıklarını feda edebilirler. Test ettiğimiz birçok çocuk yüksek bir IQ sergiliyor, ama onlar, çoğunlukla, 'donmuş' bir yaratıcılık da sergiliyorlar."

***

Dr. Kathy McCloskey, İndigo Çocuklar konusundaki bilimsel danışmanlarımızdan biri. Kendisinin uygulama deneyimi ve vaka incelemeleriyle bu kitaba yaptığı katkıyı çok takdir ediyoruz.

Yeni Güçlü Çocuklar

Kathy McCloskey, Ph.D.

Geçen yıl, ruh sağlığı merkezimde, kesinlikle İndigo olan üç çocuk üzerinde resmi psikolojik testler uyguladım. Bu çocuklar bana bu bölgedeki bir çocuk psikoloğu tarafından gönderilmişti; bu psikolog, ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin bu çocukların sergiledikleri davranış ve dikkat sorunlarıyla ilgili bildirimleri karşısında ne yapacağını şaşırmıştı. Çocuklar onun ofisindeyken bu sorunları neredeyse hiç sergilememişlerdi, ama onlarla bir arada olan yetişkinler çocukların evde ve okulda "kontrol edilemez halde" olduklarını ısrarla belirtmekteydiler.

Kendisinden "Amanda" adıyla söz edeceğim bu psikolog

bütün çocuk hastalarına sevgi ve saygıyla davranmak gibi güzel bir davranış tarzına sahiptir. O, bu raporlar kendi deneyimine uymadığı için, onları olduğu gibi kabul etmedi ve resmi bir testin yapılmasını istedi.

Birinci çocuk, on dört yaşında, beyaz ırktan bir kızdı. O, babasının otomobilini izin almadan (ve ehliyetsiz) kullanıyor ve yirmi dört saat açık olan yerel alışveriş merkezine gidip orada vakit geçiriyordu. Derslerdeki başarısızlığı yüzünden sınıfta kalmıştı ve iri yarı oluşu ve hazırcevap konuşma tarzı yüzünden yaşıtları ve öğretmenleri tarafından dışlanmaktaydı. Ayrıca, ebeveynlerinin bir tartışmada "haklı çıkmalarına" asla izin vermiyordu. Anne ve babası ne yapacaklarını şaşırmış halde olduklarını bildirmişlerdi.

Bu çocuk, IQ testinde sözel yetenekte 129 puan ve görsel performans yeteneğinde 112 puan aldı (69 puan ve aşağısı yetersizdir, 70-79 puan sınırda bulunan bir yetersizliği gösterir, 80-89 puan düşük ortalamadır, 90-109 puan ortalamadır, 110-119 puan yüksek ortalamadır. 120-129 puan üstün zekâyı, 130 puan ve üstü ise çok üstün zekâyı gösterir). Bu kız, okul bilgisine dayalı bir bilgi testinde, dile-dayalı performansıyla üstün bir zekâ sergilemişti ve onun aldığı en düşük puanlar bile kendi yaş ve sınıf düzeyine göre "ortalama" idi!

Bir başka deyişle, o hiçbir alanda zayıf değildi; aslında, bir yıl sınıfta kalmış olmasına rağmen, hem kavrama yeteneği, hem de okula-dayalı bilgi testinde yaşıtlarından genel olarak daha yüksek bir puan almıştı! Burada ne oluyordu?

Bu kıza DEHS tanısı koyulmuş ve bu konuda "önde gelen" iki ilaç olan Ritalin ve Cylert tedavisi uygulanmış, ama bir sonuç alınamamıştı. Ebeveynleri, kızlarının "hep böyle olduğunu" ve denedikleri hiçbir şeyin "işe yaramadığını" bildirmişlerdi. Kızla konuşulurken, onun çok akıllı, yetişkin bir düzeyde iletişim kurduğu belli oluyordu, bunu sadece sözleri de-

ğil, yüz ifadesi ve bakışları da gösteriyordu. Başka bir deyişle, o "yaşlı, bilge bir ruh" gibi görünüyordu. Sorun, onun dışında kimsenin bunun farkında olmayışıydı!

Onun yeni danışmanı olan Amanda ve ben bunu (testler ve klinik görüşmeler sonucunda) açıkça görebilmiştik. Bu kız, ebeveynlerinin erken müdahalesi sayesinde, şimdi bireysel öğrenime dayalı özle bir okula kaydolmuş bulunuyor. Bu hiç de kolay olmadı. Kızın ebeveynleri bu çok pahalı, ama aynı zamanda çok etkili olan okul için bir burs başvurusunda bulunmak zorunda kaldılar. Sonuçta, kız bu okula girmeyi başardı ve ebeveynleri geribildirime açık oldukları, bu işi ciddiye aldıkları ve şimdi kızlarına özel, üstün zekâlı bir İndigo Çocuğa davranılması gerektiği gibi davrandıkları için, o da olağandışı bir başarı göstermekte.

Bana gönderilen ikinci çocuk, dokuz yaşında, siyahî ırktan bir oğlandı. O, üç yıl önce yine siyahî ırktan bir aile tarafından evlat edinilmişti ve bu aile bir süre önce benim bulunduğum kente taşınmıştı. Çocuğun ebeveynleri oğullarının "hiperaktif" olduğunu bildirmişlerdi; çocuk yerinde duramıyor, sürekli hareket ediyordu. Öğretmenleri de onun son zamanlarda okulda rahatsız edici davranışlarda bulunduğunu bildirmişlerdi (çocuk derste kimseyi beklemeden yanıtları pat diye söylüyordu, diğer öğrencileri rahatsız ediyor, izin almadan yerinden kalkıyordu). Ebeveynleri, çocuğun öz babası bir uyuşturucu bağımlısı olduğundan, çocukta fiziksel bir dengesizliğin başlangıcını gördüklerini düşünüp endişeleniyorlardı.

Onlar ayrıca, çocuk o güne dek, çoğunlukla, başkalarının yanında evlatlık olarak yaşadığından, onun bu dengesiz ev ve okul durumlarının sonuçlarını yaşamakta olduğundan endişeleniyorlardı. Öğretmenler DEHS ilaçlarını öneriyorlardı, ama ebeveynler, böyle bir yola girmeden önce, çocuğa ne olduğundan emin olmak istiyorlardı.

Bu çocuğun hem sözel, hem performans yeteneği IQ ölçümleri yüksek ortalama düzeyinde (sırayla 116 ve 110 puan), ama üstün zekâ düzeyinin altında çıktı. Sonra ona iki alt-test yapıldı. Bu testler, toplumsal kurallar ve normlar bilgisi ve soyut kavrama yeteneği ile ilgiliydi ve çocuğun bu testlerden aldığı puanlar çok üstün zekâ düzeyinde çıktı. Okula-dayalı performans ölçümleri, onun tüm konularda üstün zekâ sergilediğini gösteriyordu; bu da onun "beklenilenden daha başarılı" olduğu anlamına geliyordu.

Bununla birlikte, ben çocuğun okula-dayalı performansının, onun gerçek yeteneklerinin belirlenmesinde IQ'dan daha doğru bir ölçüt olduğu görüşündeyim. Bu çocuğun durumunda görüldüğü gibi, gerçekten üstün zekâlı çocuklar küçüklüklerinde karmaşık ya da yoksul bir ortamda yaşamışlarsa böyle bir durum ortaya çıkabilir. IQ testine kıyasla, çocuğun üstün zekâlı çıktığı alt-testlerin onun gerçek potansiyelinin ve yeteneklerinin daha doğru bir göstergesi olması çok mümkündür.

Aslında gerçek performansı ortalamanın çok üzerinde olmasına rağmen, bu çocuğa yine de DEHS tanısı koyulmuştu. Ve bir kez daha, gerçek sorun çocuğun okulundaki hiç kimsenin bu performansı görememesiydi! Tıpkı birinci çocukta olduğu gibi, onun da insanlarla çok zeki, yetişkin bir düzeyde iletişim kurduğu aşikârdı ve onun da yüz ifadesi ve bakışları bunu yansıtıyordu. O da "bilge yaşlı bir ruh" gibi görünüyordu.

Peki, çocuğun tüm o fazla enerjisi için ne yapılabilirdi? Ebeveynleri evde zaten (kendisinin de belirlenmesine yardımcı olduğu) bazı kurallar ve beklentilerle belli bir düzen sağlamışlardı. Onlar çocuğa fiziksel enerjisini boşaltabileceği birçok uygun çıkış yeri sağlamışlardı ve onun belli dersleri (bazı şeyleri bedeniyle ifade ederek, bazı şeyleri yüksek sesle tekrarlayarak, ezber yaparken ileri-geri sallanarak ve tek ayak üzerinde durarak, öykülerdeki rolleri canlandırarak vs.) "hareketler-

le anlatmasına" yardım ediyorlardı. Onlar bu "dersleri" çocuğun öğretmenlerine götürmeyi kabul ettiler; aslında zamanımızın çoğunu, öğretmenlerin bu işi nasıl yapacaklarını öğretiyormuşuz gibi hissetmemeleri ve savunmacı bir tavır almamaları için onlara en iyi biçimde nasıl yaklaşabileceğimizi bulmaya çalışarak geçirdik.

Bana gönderilen üçüncü çocuk, yaşından çok daha küçük gösteren, sekiz yaşında bir siyahî oğlandı. O, öz annesi, üvey-babası ve annesinin ikinci eşinden olan bir buçuk yaşındaki erkek kardeşi ile birlikte yaşıyordu. Bu çocuk Amanda'ya annesi tarafından getirilmişti. O bir süre önce eve, annesinin yanına gitmek için iki kez okuldan kaçmış ve ikisinde de eve polisler tarafından getirilmişti. Ayrıca, annesine ölmek istediğini, yakında intihar edeceğini söylüyordu ve kendisine ne yapmayı plânladığı sorulduğunda sadece başını sallıyor ve yere bakıyordu.

Bu çocuk ve küçük kardeşi beni gerçekten sarstı. Birçok bakımdan, sanki üstün zekâlı İndigo Çocuklar ile daha önceki iki deneyimim beni şimdi ofisimde oturmakta olan bu iki çocuğa hazırlamak içindi. Sekiz yaşındaki çocuk, gözlerime sakin bir ifadeyle bakarak, eğer annesi onu sevdiğini gösteremeyecekse hayatın yaşamaya değer olmadığını ve burada bulunduğu için üzgün olduğunu söyledi! Küçük kardeşi de aynı yaşlı yüze ve gözlere sahipti ve henüz konuşamasa da, başını bir yana eğerek bana derin bakışlarla baktı. Kutsal kitap üzerine yemin ederim ki, bu çocuk, davranışları ile bana onun sırlarını açıklamamamı söylüyordu!

Her neyse, annelerinin anlattığına göre, büyük oğlan, kardeşiyle -bu ondan istenmeden- düzenli bir biçimde ilgileniyor ve kendisine bir şey söylenmeden- ne yapacağını biliyor gibi görünüyordu. Ancak, anne bunun dışında çocuğun çok yaramaz olduğunu da bildirdi. Çocuğun anaokulundan beri "hiperaktif"

olduğunu, karşısındakine sürekli laf yetiştirdiğini, her şeyi daima "kendi bildiği gibi" yapmak istediğini ve -başkalarının nasıl algılanmak istediklerini bilip ona göre davranıyormuş gibi- çok manipülatif olduğunu anlattı. Çocuğu iki yıl önce başka bir terapiste götürmüş, ama çocuğun davranışları düzelince terapiyi bırakmıştı. Ancak şimdi hiçbir şey çocuğu yola getiremediği için artık oğlunun Ritalin tedavisi görmesini istiyordu.

Anne, ayrıca, onu çok sevmesine rağmen, oğlunun kimsenin onu sevmediğini düşündüğünü söyledi. Küçük oğlunun bakımının bütün zamanını aldığını ve eşinin bu konuda kendisine hiç yardımcı olmadığını anlattı. Üstelik eşinin işi nedeniyle son dört yıldır her yıl en az bir kez taşınmışlar ve çocuk okul değiştirmişti. Ayrıca, kendisi evde çocuklarıyla kalmayı yeğlemesine rağmen, ekonomik zorunluluk onu işe girmeye zorlamıştı. Büyük oğlunun son birkaç yıldır hapishaneye girip çıkan ve kendisini hemen hiç aramayan öz babasını özlediğini bildiği için eşinin her iki oğlunun da yaşamında daha aktif bir rol oynamasını arzu ediyordu.

Ne Amanda ne de ben, yapılan testlerin sonuçlarına hazırlıklıydık. Bu sekiz yaşındaki çocuğun tüm yetenek testlerinin sonuçları "çok üstün zekâ" düzeyinde (130 ve üstü IQ) çıkmıştı ve sadece okul bilgisine dayalı testlerde yazma performansı puanı ortalama düzeydeydi (okula-dayalı diğer tüm testlerin sonuçları çok üstün zekâ düzeyini gösteriyordu). Okul eğitiminin son birkaç yıldır kesintiye uğramış olmasına, öğretmenlerinin ve annesinin onun evde ve okulda "hiçbir şeye dikkatini vermediğini" ve "ideal" öğrenci/oğul modeline uymadığını söylemelerine karşın, çocuğun kavramayla ve okul performansıyla ilgili puanları onun yaşındaki çocukların ancak her on binde birinde görülebiliyordu!

Onunla ilk karşılaştığımda, ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin neyle başa çıkmaya çalıştıkları hakkında bir fikir sahibi

oldum. O, ofisimdeki her şeyi eline alıp inceledi, hatta çekmeceleri açıp baktı. Defalarca, ondan yerine oturmasını rica ettim, ama o bunları duymazlıktan geldi. Bunun üzerine ben de taktik değiştirdim ve ona sakin ve alçak bir ses tonuyla, o bir yetişkinmiş gibi hitap ettim. Ona, birisinin işyerime gelip, izin almadan eşyamı karıştırmasının beni inciteceğini, bunu yapan kişinin benden hoşlanmadığını ya da bana saygı duymadığını hissedeceğimi söyledim. Sonra ona, bir başkasının onun eşyasını ondan izinsiz karıştırıp karıştırmadığını sordum ve o bana bunun biri evde, diğeri okulda olmak üzere iki kez olduğunu söyledi. Sonra benden özür diledi. Ben de onun özrünü kabul ettim ve onunla iki akran gibi el sıkıştık.

Bu çocuk, dört haftalık test sürecinde her buluşmamızda benden izin almadan hiçbir şey yapmadı ya da "uygunsuz" denebilecek bir davranışta bulunmadı. Dikkatliydi, nazikti ve testlerde çok çaba gösterdi. Amanda da buna benzer bir olay yaşamıştı, o da olayı aynı şekilde ele almış ve aynı sonuçları elde etmişti. Bu küçük erkek için anahtar sözcük *saygı* idi! Bir kez daha, hiç kimse onun gerçekte kim olduğunu görememişti.

Amanda ve ben, bu çocuğun "sorunları" için ebeveynlerini suçlamak istemediğimizden, hâlâ bulgularımızı onlara en iyi şekilde nasıl sunabileceğimizi bulmaya çalışıyoruz. Annenin büyük bir baskıyla başa çıkmaya çalıştığını da biliyoruz. Ancak, çocuğun günlük sınırlamalar ve beklentilerle başa çıkmayı öğrenmesine yardımcı olacak bir çevre değişikliğini yalnızca ebeveynleri sağlayabilir.

Özet olarak, İndigo Çocukları tanımlamanın iki ana yolu vardır:

1. Eğer İndigo Çocuk bir "sorun" olarak tanımlanmışsa, zekâ testlerinin yapılması gerekir.

• İndigo Çocukların hepsi testlerde "üstün zekâlı" çıkmasa da, çoğu en az bir alanda (ya da IQ testinin alt-testinde)

çok üstün zekâ gösterecektir.

• Okul bilgisine dayalı performans, çoğunlukla, en azından ortalama düzeyde olacaktır.

2. Eğer bir çocuğun DEHS olduğu düşünülüyorsa, o büyük olasılıkla bir İndigo'dur!

• Çocuğun yanlışlıkla DEHS ile karıştırılan "yıkıcı, karışıklık yaratıcı" davranışlarda bulunup bulunmadığına bakın.

• Onlara direkt olarak emretmek gibi eski yollar işe yaramayacağından, İndigo Çocuklar "söz dinlemeyen," hiperaktif, sorun-yaratıcılar olarak nitelendirileceklerdir.

İndigo Çocuklar ile çalışmak, kendi üzerimizde çalışmaya benzer. Onların öğrettikleri dersler aşikârdır! Ben bu çocuklar ile ilişki kuran ve uygun değişiklikleri savunmak için "uzmanlığının gücünü" kullanmaktan zevk alan "resmi" bir psikoloğum. Ancak, bu çocuklar söz konusu olduğunda durumun her zaman göründüğü gibi olmadığını anlayacak Amanda gibi daha çok kişiye ihtiyacımız var. Amanda'ya bu üç çocuk için yardım etmiş olmaktan ötürü kendimi ayrıcalıklı hissediyorum. Bu yeni, güçlü çocuklara büyük bir saygı duyuyorum.

***

Öğretmenler ve Yazarlar Anlatıyorlar

Karşılaştığımız ve çocuklarla meşgul olan insanların çoğu zor görevlerde çalışıyor; onlar ya öğretmen, ya öğretmen yardımcısı ya da çocuk bakıcısı olarak çalışıyorlar. Bu erkekler ve kadınlar her gün günümüzün çocukları ile çalışıyorlar. Onlar çocuklar konusunda, genelde, onlarca yıllık deneyime sahipler ve bize gördükleri değişikliklerin kendilerini ne kadar şaşırttığını anlatıyorlar.

Ebeveynler, hepimiz size bu konuda umudun bulunduğunu söylemek istiyoruz! Çocuklarınızla ilgilenen birçok uzman ortaya çıkan değişikliklerin son derece farkındadır. Eğitim sisteminde çarpmış olabileceğiniz "duvar" eğitim *sistemidir,* o sistemin içindeki insanlar değil. Çoğu kez, bu insanlar size bunu söyleyemezler, ama siz ofislerinden ayrılır ayrılmaz onların hayal kırıklığı yüzeye çıkar. Sizin kendilerine anlattıklarınızı onlar çoktan duymuşlardır, ancak bunun için bir çalışma modeline sahip değillerdir ve bu konuda ellerinden bir şey gelmemektedir.

İkinci Bölüm'de size eğitimle ilgili olarak evde ne yapabileceğiniz konusunda daha fazla bilgi vereceğiz. Ama şimdi sizi Kaliforniya'da bir okulda öğretmen yardımcılığı yapan **Debra Hegerle** ile tanıştırmak istiyoruz. O da zor bir görev yapan insanlardan biri. Bu öğretmenin bilgece sözlerine kulak verin. O, İndigoları *incelemiyor,* o her gün onlarla birlikte yaşıyor. Ayrıca, birçoğunuz gibi, onun da bir İndigo çocuğu var.

İndigo Çocuklar
Debra Hegerle

Benim yedi yaşında bir İndigo oğlum var. Onun anaokulunda öğretmen yardımcısı olarak çalıştım; o şimdi ilkokul birinci sınıfta ve ben yine onun sınıfında öğretmen yardımcılığı yapıyorum ve bu süreçte oğlumun her yaştan İndigolar ve İndigo-olmayanlarla ilişki ve etkileşimini gözlemledim. Bu ilginç bir gözlemdi! Aslında, çocuklar birçok süptil şey yaptıklarından, bunların tümünü yazıya dökmek gerçekten zor oldu.

İndigolar, duygularını, İndigo olmayanlara kıyasla daha farklı bir biçimde işlemden geçiriyorlar, çünkü onlar yüksek bir özsaygıya sahipler ve çok dürüstler. Onlar sizi açık bir kitap gibi okuyabilir ve ne kadar süptil olursa olsun, her türlü gizli gündeminizin ya da onları manipüle etme girişiminizin he-

men farkına varır ve onu etkisiz kılarlar. Aslında, onlar sizin farkında olmadığınız gizli gündemlerinizi bile görebilirler! İşleri kendi bildikleri gibi yapmaya doğuştan kararlıdırlar ve sizin rehberliğinizi ancak, eğer bu rehberliği onlara saygıyla ve gerçek bir seçim hakkı tanıyarak sunuyorsanız kabul ederler. Onlar sorunları kendi başlarına çözmeyi tercih ederler.

Onlar dünyaya, doğdukları günden itibaren kolayca tanımlanabilen niyetler ve yeteneklerle gelirler. Bilgiyi, özellikle de eğer o konu hoşlarına gitmiş ya da ilgilerini çekmişse, bir sünger gibi emebilirler ve bu da kendi ilgi alanlarında çok ilerlemelerini sağlar. Yaşamı deneyimlemeleri en iyi şekilde öğrenmelerine yardımcı olur, böylece onlar mevcut sorunlarında ya da gelişmeleri gereken alanda kendilerine yardımcı olacak deneyimleri yaratırlar. Kendilerine saygın bir yetişkin gibi davranıldığında en iyi şekilde karşılık verirler.

Onlar, gizli gündemleri ya da güdüleri sezmekte usta olmalarının yanı sıra, bu gündemleri sahiplerine, özellikle de ebeveynlerine çevirmekte de aynı derecede ustadırlar. Psikolojik olarak "düğmelerimize basmaları," çoğunlukla, uyumsuz (toplum kurallarına uymayan kişiler) olarak nitelendirilmelerine neden olur. Eğer onlara bir şey yaptırma girişiminizin ardında gizli bir güdünün bulunduğunu fark ederlerse, buna kuvvetle karşı koyacak ve bu tepkilerinde kendilerini tamamen haklı göreceklerdir. Onların görüşüne göre, eğer siz bu ilişkide kendi üzerinize düşeni yapmıyorsanız, onlar bu konuda meydan okuyup sizi bunu yapmaya zorlayabilirler.

Onları iyi "düğme basıcılar" olarak adlandırdığımda, aslında bu çocukların, onları manipüle etmek için kullandığımız, geçmişte işe yarayan, ama artık yaramayacak olan o eski, süptil kalıplara nerede tutunup, onları nerede kullandığımızı anlamamıza yardımcı olmak üzere biz yetişkinlerle birlikte çalıştıklarını kastettim. Böylece, eğer bir İndigo size sürekli direnç

gösteriyorsa önce kendi tutumunuzu gözden geçirin. O size bir ayna tutuyor olabilir, ya da alışılmamış bir biçimde, sizden yeni sınırları bulmasına, becerilerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmasına ya da bir sonraki gelişim düzeyine geçmesine yardım etmenizi istiyor olabilir.

İndigolar doğal bir şifacılık yeteneğine sahiptir, ama bu yeteneği kullandıklarının farkında olmayabilirler! Gözlemlediğim en etkileyici ve şaşırtıcı şey, onların, özellikle hasta ya da üzgün olan bir çocuğun çevresinde belirli bir düzen içinde toplanıp, kendi enerji alanlarını o çocuğunki ile birleştirerek ona şifa vermeleriydi. Onlar, çoğunlukla, çiftler oluşturarak oturuyorlardı, ama bazen gruplar oluşturuyor ve üçgen ya da baklava biçiminde bir düzen içinde oturuyorlardı. Bu açık bir biçimde değil, çok süptil bir biçimde yapılıyordu. İşleri bittiğinde ise başka bir işe yöneliyorlardı.

Bu çok şaşırtıcı ve hayranlık vericiydi. Onlar bunu yapıyor, ama bu konuda konuşmak istemiyorlardı; bazı durumlarda, ne yaptıklarının ya da onu neden yaptıklarının bilincinde bile değillerdi! Bu onlar için çok doğal bir şeydi; eğer bir çocuk İndigoların yardımına ihtiyaç duyuyorsa, onlar sadece gidip, bazen hiç konuşmadan, o çocuğun yanında bir süre oturuyor ve sonra da ayrılıyorlardı.

Bir başka ilginç şey de, İndigoların yıl boyunca ara ara birbirlerine yakınlaşıp, sonra birbirlerinden uzaklaştıkları, ya da birbirlerinin arkadaşlığına gerçekten ihtiyaç duydukları ve duymadıkları dönemler geçirmeleriydi. Bundan tam olarak emin değilim, ama bu ayrılık dönemi onların kişisel gelişim dönemlerine rastlar görünüyor. Onlar birbirlerine duydukları yakınlık ve ilgiyi o ayrılık dönemlerinde asla kaybetmiyorlardı, ama kendileri için her şey doğru olana dek bir araya gelmiyorlardı.

Şimdi size İndigo oğlumla ilgili kısa bir öykü anlatacağım. Önce biraz geçmişimizden söz edeyim: Eşim ve ailesi Çin kö-

kenli Amerikalılardır ve ben de yarı Alman, yarı Fin kökenliyim. Eşimin ailesi eğitime büyük önem verir ve eşimin kardeşleri güçlü bir başarma azmiyle yetiştirilmişlerdir. Bu hâlâ bazen onların çocuklarına, kimin çocuğunun daha iyi, daha zeki ve daha hızlı olduğu tartışması şeklinde yansır. Eşim ve ben tüm bu rekabetçiliğe katılmama konusunda aynı görüşteyiz, ama bu görüş bu rekabetin bizim çevremizde de ortaya çıkmasını önleyemiyor. Üstelik beş torun içinde benim çocuğum tek oğlan, yani tek *erkek vâris*; sanırım, bunun diğer ebeveynleri nasıl tahrik ettiğini tahmin edebilirsiniz.

Bir Noel günü kayınpederimin evinde toplanmıştık ve o zaman yaklaşık dört yaşında olan oğlum ona o sabah armağan ettiğimiz Binyıl Şahini'ni (altı yaşındaki çocuklar için tasarlanmış olan bir *Yıldız Savaşları* oyuncağını) gösteriyordu. Bu açılan dev bir oyuncaktı ve içinde, tam aynı olmasa da benzer biçimlerde, küçük bölmeler vardı. Oğlum o sırada oyuncağın içindeki bölmelerle ilgilenmiyordu. Onun ilgilendiği şey onu uçurur gibi yapmak ve roketleri vurmak, yani hayallerini canlandırmaktı. Amcalarından biri bu oyuncakla oynamak istedi ve oyuncağı alıp tüm bölmelerin küçük kapılarını dışarı çıkarmaya başladı. Sonra bu kapıları bir yığın halinde oğluma uzattı ve ona, "Bunları tekrar yerlerine takabilir misin?" diye sordu.

Bu bir tuzaktı! Bütün kapılar aynı renkteydi ve aralarındaki şekil ve büyüklük farklılıkları çok belirsizdi. Ah, bir de amcanın kullandığı o soğuk ve hissiz ses tonu... Bu amcanın üç kızı ve birçok kişisel gündemi vardı, bu yüzden bu davranışı bizi çok şaşırtmadı, ama sonra olanlar kesinlikle çok hoşuma gitti.

Ben bu işe müdahale etmeye kalkıştığımda, oğlum dönüp asla unutmayacağım bir ifadeyle gözlerime baktı. O gözlerime bakar bakmaz niyetimi -Anne Aslan'ın, "*Bunun oğlumun başına gelmesine izin vermeyeceğim*" niyetini- anladı ve aynı şekil-

de hızla karşılık verdi. Bana, "*Geriye çekil anne, bunu tek başıma halledeceğim*" der gibi baktı ve o anda onun enerjisinin değişip tüm odaya hâkim olduğunu hissettim. Herkes konuşmayı bıraktı ve dönüp ona baktı. Oğlum sakin bir sesle amcasına, "Bilmiyorum. Bunu daha önce hiç yapmadım; bir bakayım" dedi. Sonra bölmelerin kapılarını hızla ve doğru bir biçimde takmaya başladı!

O işini bitirdiğinde enerji tekrar değişti ve bana dönüp, "Tamam mı?" diye sorar gibi baktı. Ben sadece gülümsedim ve "İyi işti" dedim. Amcası dâhil, oradaki herkes bu sözün çifte anlamını anladı ve amca bir daha bizim yanımızda oğluma ya da başkasının çocuğuna asla böyle bir şey yapmadı.

O gece bu durum hakkında direkt bir yorumda bulunulmadı. Hepimiz bu olayı bireysel olarak ve tek başımıza irdeleyip kendi dersimizi alacağımızı biliyorduk. Bu, bu küçük çocuğun kendi başına öğrenmeye karar vermesi sayesinde olmuştu.

İndigoların her biri doğuştan üstattır! Anlamamız gereken şu ki, onlar kendilerinin doğal olarak yaptıkları şeyi bizim de yapmamızı bekler ve eğer yapmazsak, biz bu işi doğru yapana dek, yani kendi hayatımızın üstadı olana dek düğmelerimize basmayı sürdürürler. Böylece, oğlum öyle davrandığında, kendisi dâhil herkese sessiz bir ders vermiş oldu.

Benim aldığım ders şuydu: Çocuğu kendi haline bırak; o, yaşına rağmen muktedir biri. Farkında kal ve süreci izle. Bu olaydaki süreç çok ilginçti. Çocuk durumu hızlı ve doğru bir biçimde tartmış ve vereceği karşılığı deneyimlemek istediği şeye göre belirlemişti. Desteklendiğinden emin olduktan sonra, o kişiyle doğrudan yüzleşmeyi seçmiş ve o noktada, hemen bu işi tamamlamak için gerekli olan enerjiyi çağırmıştı. İş bittikten sonra da o enerjiyi aynı hızla bırakmış ve normal haline geri dönmüştü.

Oğlumun ve diğer İndigoların aynı şekilde ele aldıkları bir-

çok benzer duruma tanık oldum. Onlar durumu tartıyorlar ve yapacakları şeyi, o anda deneyimlemek istedikleri şeye göre seçiyorlar. Gördüğüm kadarıyla, bu kalıpta yaptıkları tek ayarlama ne tür bir desteğe sahip olduklarına dayanıyordu. Güvenli bir ortamda onlar hep bu kalıbı kullanıyorlardı.

Güvenlik çok önemlidir, çünkü tüm çocukların evrenlerini tam olarak araştırıp keşfetmek için kendilerini güvende hissetmeleri gerekir. İndigolar için güvenlik, işleri farklı bir biçimde yapmanın uygun olması anlamına gelir! Herkese bu güveni vermek, çocuklar ve kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şeydir.

***

Dr. Robert Gerard, bir konuşmacı, vizyoner ve şifacıdır. Kendisi aynı zamanda Oughten House Yayınevi'nin sahibi ve yöneticisidir. Robert, *Atlantis'ten Gelen Kadın, Kurumsal Katır, Sözlü Yüzleşmeyle Başa Çıkmak: Başkalarıyla Yüzleşme Korkusundan Kurtulmak* adlı kitapların yazarıdır. Şu sırada ülkeyi dolaşarak, *DNA'yı Şifalandırma Yöntemleri: DNA'yı Nasıl Genişletebilir ve Yenileyebilirsiniz* aldı son kitabının tanıtımını yapmaktadır. Robert, DNA'yı şifalandırma yöntemleri üzerine seminerler sunmakta ve dünyanın birçok köşesinde konferanslar ve seminerler vermektedir.

Bu yeni çocukların böylesine sorun olduklarını duymaktan bıktınız mı? Robert, ne tür bir çocuğa sahip olduğunu sezgisel olarak biliyordu ve bu meydan okumayla yüzleşecek bilgeliğe sahipti. Bu yüzden, onun İndigo Çocuğu bir sorun değil, bir neşe kaynağıydı! Jan ve ben şunun değişmez bir şey olduğunu gördük: İndigolar ya işlev bozukluğu ile kendilerini duvardan duvara atıyor ya da ailenin neşe kaynağı oluyorlardı! Bu kitaptaki çalışmamızın bunu yansıtmaması haksızlık olurdu.

Cennetin Temsilcileri

Robert Gerard, Ph.D.

Yedi buçuk yaşındaki kızıma babalık yapmak benim için bir nimet olmuştur, çünkü o bana süptil olmakla birlikte çok derin olan birçok deneyim yaşattı. Ben her olayı hayatın bir armağanı, bir uyanış olarak görürüm. Bana birçok kez kızımın bu dünyaya gönderilmiş birçok İndigo Çocuk'tan biri olduğu söylendi. Bir uzman ve bir baba olarak, İndigo Çocukların gerçek ve özel olduklarını rahatça söyleyebilirim. Onlar anlaşılmaya ihtiyaç duyarlar.

Hassas gözlere ve açık bir kalbe sahip sevgi dolu bir ebeveyn bu çocukların büyük uyanış ve hatırlayış armağanlarını barındırdıklarını kolayca görür. Bu küçük varlıklar bizi içinde bulunduğumuz ana odaklar ve bize oyun oynamayı, gülmeyi ve özgür olmayı hatırlatırlar. Kendimizi bir kez daha çocukluğumuzdaki gibi görmemizi sağlamak için gözlerimizin içine bakarlar. Hayatımızda neyin olup bittiğini bilir görünür ve bize spiritüel olarak nerede bulunduğumuzu keskin bir biçimde hatırlatırlar. Ebeveyn baskısı ve toplumsal oyalamalar tarafından engellenmedikçe onlar öne çıkacak ve yapmaları gereken şeyi yapacaklardır.

Her ne zaman eşim ve ben huzurlu ya da uyumlu olmadığımız bir hal içinde bulunsak, kızım Samara Rose bizi o durumla yüzleştirme becerisine sahiptir. 1980'lerin sonlarında ve sonrasında doğan birçok çocuk gibi, Samara ("Tanrı'dan" anlamına gelir) da bu dünyaya belli bir amaçla geldi ve günbegün girift mesajlar sundu. İndigolar cennetin temsilcileri ve bilgelik taşıyıcıları olarak bu dünyaya, ebeveynlerine ve arkadaşlarına hizmet etmek üzere gelirler. Eğer onlara kulak verirsek taşıdıkları bilgelikten yararlanabiliriz.

İndigo Çocuk terimi benim için ne anlama geliyor? Buna verilebilecek en basit yanıt şu olabilir: Benim kızım birlikte ya-

şanması kolay olan bir insandır. Artık hepsi yetişkin olan diğer üç çocuğumu büyüttükten sonra, Samara'nın farklı bir ruh haliyle ve bilişle geldiğini dürüstçe söyleyebilirim. İndigo Çocuklar kolay ve sevecen olabilirler; birçoğu bilge görünür ve güçlü bakışlara sahiptir. Onlar çok derin bir biçimde şimdide yaşarlar. Mutlu görünürler, cesaretlidirler ve kendi gündemlerine sahiptirler. Benim için, *İndigo Çocuklar* terimi, Baba-Ana-Yaratan tarafından gönderilen ve çok derin bir niyet taşıyan özel temsilciler anlamına gelir.

İndigo Çocuklar bizim tüm bilişimizi aşan süptil mesajlar getirirler. Bu çocuklara iyice bir bakın, onların mesajlarını dinleyin ve sonra içinize dönün. Onlar bizim kendi gerçeğimizi, amacımızı ve huzurumuzu bulmamıza böyle yardım ederler. Onların gözlerinin içine bakın. İndigo Çocuklar kutsanmışlardır. Onlar bu dünyaya neyi başarmaya geldiklerini tam olarak bilirler. Ben sadece bir ebeveyn olarak değil, bir danışman olarak da bu fenomeni kesin bir biçimde destekliyorum ve bu içgörüye sahip olmanın değerini biliyorum.

Bir yayıncı olarak, evim sık sık bir pansiyona benzer ve Samara eve gelen her yazarı, ressamı ve iş arkadaşımı eğlendirir. Eve gelen konuklar, kızımın üst kattaki odasına, onunla oyun oynamaya ve konuşmaya giderler. Aşağı indiklerinde ise daha dingin ve neşeli görünürler. Ben iş konuşmak istediğimde ise onlar çoğunlukla yorgun düşmüş olurlar! Kızım hepsinde bir iz bırakır ve onlar daha sonra bana hep onu sorarlar. Bu kalıp her seferinde daha da berraklaşır: Kızım yetişkinlerle ilişki kurduğu zaman, onların içlerindeki çocuğu ve varoluş sadeliğini ortaya çıkarır. Öte yandan, o kendi yaşıtlarına karşı biraz serttir ve arkadaşları tarafından ya dışlanır ya da aşırı hayranlık duyulan biri oluverir. Ben sık sık ona kendini sevecen bir biçimde ifade etmesini öğütlemek zorunda kalırım.

Çoğu İndigo eterik âlemdeki melekleri ve diğer varlıkları

görür. Zaman zaman, onlar gördükleri şeyleri ayrıntılı bir biçimde tarif ederler. Bu, hayal gücüyle imgeleme değil, açıklamadır. İndigo Çocuklar -gördükleri şey hakkında diğerleri tarafından cesaretleri kırılana dek- kendi aralarında açıkça konuşurlar. Neyse ki, gittikçe daha çok insan kendisini bu temsilcilere açmakta ve onlara kulak vermektedir. Çocuklarla ilgili fantezilerimizin yerini, merak ve onlara duyulan güven almaktadır.

Doğruluk ve insanların birbirleriyle ilişkileri İndigoların ilgisini çok çeker. İşlerin, özellikle de konuşmaların uyum içinde olmaması onları kolayca rahatsız edebilir. Spontane davranmaktan zevk alırlar ve aşikâr bir neden olmaksızın kolayca heyecanlanabilirler. Birçok kişi -onlara, onların paylaşmadıkları yerleşik inançlar ve kurallarla yaklaştığından- bu temsilcilerle anlaşmakta zorluk çekebilir.

Çocukken kim bilir kaç kez şu berbat soruyu duymuşsunuzdur: "Sen büyüdüğünde ne olmak istiyorsun?" O anda hemen gelecekteki bir mesleği ya da faaliyeti düşündünüz. Bu sizi şimdi'nin dışına çıkarmadı mı? Bir çocuğa "Büyüdüğünde ne olmak istiyorsun?" diye sormak bir tecavüzdür, bir saldırıdır, şimdiki anda olmaya ve kalmaya bir müdahaledir. Çocuklar olmaları gereken her şeydirler; onlar kendileridir. Onları tam olarak kendileri olabilmeleri için rahat bırakalım.

İndigoların Yaşayabilecekleri Sorunlar

İndigo Çocuğun bazı olumlu niteliklerini sundum; ama şimdi hem bir uzman olarak, hem de özel olarak İndigo Çocukların yaşadıklarına tanık olduğum üç sorundan söz etmek istiyorum.

1. Onlar daha fazla dikkat talep eder ve hayatın öylece akıp gitmesine izin verilmeyecek kadar değerli olduğunu

hissederler. Bazı şeylerin olmasını ister ve çoğu kez bir durumu kendi beklentilerini karşılaması için zorlarlar. Ebeveynler çocuğa rol-modeli olarak örnek olmak ya da onunla paylaşmak yerine, çocuğun yerine "yapma" tuzağına kolayca düşerler. Bir kez bu olduğunda, çocuğunuzun size bir iple bağlıymış gibi peşinizden ayrılmayacağına bahse girebilirsiniz.

2. İndigo fenomenini anlamayan yaşıtları bu temsilcileri duygusal olarak altüst edebilirler. İndigolar diğerlerinin neden sevgisiz davrandıklarını bir türlü anlayamazlar. Bununla birlikte, son derece esnektirler ve ihtiyacı olan çocuklara yardım edebilirler; ancak, bu yardım teklifleri çoğunlukla reddedilir. İndigolar küçükken diğer çocuklara uyum sağlamakta zorlanabilirler.

3. İndigo Çocuklara, çoğunlukla, dikkat eksikliği (DES) ya da bir tür Hiperaktiflik (DEHS) tanısı koyulur. Kuşkusuz, kimyasal ve genetik nedenlerden ötürü ortaya çıkmış olan birçok DES ve DEHS vakasına doğru tanı koyulmuştur. Ama bilim bir çocuğun spiritüel ve eterik âlemlerdeki meşguliyetini terapisel olarak önemli kabul edemediği için yanlış anlaşılan vakalara ne demeli?

Ben, "hiperaktif" görünen ya da DES'li olduğu iddia edilen çocuklarla ve yetişkinlerle konuştum ve onlarda eterik ve spiritüel âlemlere odaklanan düşünce kalıpları gördüm. DES tanısı koyulmuş olan bu İndigolar sürekli olarak lineer zihinle ya da lineer hedeflerle ilişki kuramazlar. Bu bir eksiklik değildir, tam tersine değerli bir özelliktir. Bu çocuklarla yaratıcı bir diyaloğa girmek ve onların spiritüel ya da yaratıcı âlemdeki faaliyetlerini ve yönelimlerini güvenli bir biçimde ifade etmelerine izin vermek DES ile başa çıkmanın anahtarı olabilir.

Birisini hiperaktif ya da DES'li olarak nitelendirmek,

ona bu sendromun belirtisinden daha çok zarar verebilir. Bu, kişiyi kolayca, içsel üstatlığını yadsımaya ve yeteneklerini küçümsemeye götürebilir. Bu konuda büyük bir dikkat gösterilmeli ve adamakıllı araştırmadan kişiye bu tanı koyulmamalı ve tedavi başlatılmamalıdır.

İndigo Çocukların ardından, bu dünyaya onların yeni bir kuşağı gelecek mi? Bizler, ebeveynler ve yetişkinler olarak, Baba-Ana-Yaratan'ın göndermiş olduğu bu temsilcilerin değerini biliyor muyuz? Onları dinlemeye hazır mıyız?

Onların hepimizin paylaştığı realiteyi anlayabilecek daha donanımlı bir bilinçle gelmiş olduklarından kuşku duyamayız. Her birimiz kalben saf ve Öz (Spirit) olarak açık kalalım ve semavi âlemden gelen bu temsilcilerinin bizlere elden teslim ettikleri bu armağanları kabul edelim.

***

İndigolarla İlgili Sıcak Öyküler

Bu bölümü İndigo Çocuklarla ilgili iki öyküyle bitirmek istiyoruz. Bu bize uygun görünüyor, çünkü her İndigo çok kendine özgü ve çok özel. İndigolar hakkında bir şeyler öğrenmenin en iyi yolu onlarla karşılaşmaktır!

Emma'nın henüz yürüyemez ve konuşamazken yaptığı olağanüstü bir şeyi anlatmak istiyorum... Bu benim ailemin küçük mucizesidir.

1996 Mart'ında, kendisine kalp yetmezliği tanısı koyulmuş olan babam evde, sevdikleri tarafından çevrelenmiş bir haldeydi, ama sağlığı hızla kötüye gidiyordu. O yemek yiyemeyecek kadar güçsüzdü ve çoğu zaman koltuğunda uyuyordu.

Küçük Emma o zaman daha on beş aylıktı. Henüz tek bir sözcük bile söyleyemiyor, yürüyemiyor ve ayakta duramıyordu, ama daha o zamandan büyük bir anlayış ve şefkate sahipti. O-

nun küçük beyninden bir şeyler geçiyordu; her nasılsa, büyükbabasının kendisini iyi hissetmediğini ve neşelendirilmeye ihtiyacı olduğunu biliyordu. Böylece, bir ara emekleyerek onun yanına gitti, dizlerini destek alarak doğruldu ve büyükbabasına en sevdiği oyuncak tavşanını uzattı. Yaşlı adam, inanılmaz bir biçimde, kısa bir süre için de olsa yaşama döndü, torununa gülümsedi ve onunla konuştu. Bu küçük mucizemiz babam aramızdan ayrılmadan iki gün önce yaşanmıştı. Şimdi, o gün çektiğimiz fotoğraflar bize teselli veriyor.

- Jean Flores, Brooklyn, New York

***

Kızım 1988'de doğdu. O çok konuşkandı ve iki yaşındayken mükemmel bir biçimde iletişim kurabiliyordu. Üç yaşındayken bir gün çocuk bahçesinde kendisinden daha büyük kızların yanına, onlarla oynamaya gitti; ancak, onun kendileriyle oynamak için çok küçük olduğunu düşünen kızlar ona kahkahalarla güldüler. Kızım aldığı karşılığa hiç şaşırmamış bir halde geri döndü ve sakin bir tavırla şöyle dedi: "Anneciğim, onlar sadece benim kim olduğumu bilmiyorlar!"

-Linda Etheridge, öğretmen

***

2

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Sizden, bu bölümde yer alan görüşleri okurken, bu görüşlerin sahiplerinin birbirlerini tanımadıklarını hatırlamanızı istiyoruz. Ancak, onların sanki birbirlerini tanıyormuş gibi, görüş birliği içinde olduklarını göreceksiniz! Biz, benzer yanıtlar birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktıklarında, bunun, genelde, ortak bir insan deneyimini yansıttığını ve *geçerli çözümler* sunduğunu biliyoruz.

Bu bölümde, İndigo Çocuklar ile ne yapmak gerektiğini davranış biçimleri ve çocuk yetiştirme perspektifinden anlatacağız. Deneyimler ve tavsiyeler arasında bazı farklar olsa da, onların aralarında muazzam benzerlikler de bulacaksınız. Ancak, bunları sunmadan önce adil davranmak ve sizinle bilmeniz gereken bir şeyi paylaşmak istiyoruz.

Bu bölüm günümüzün yeni çocuk-yetiştirme bulmacasına çözümler sunan uzmanların, öğretmenlerin ve ebeveynlerin iyi tavsiyeleri ve uygulama deneyimleri ile doludur. Bununla birlikte, bize tüm bu bölümü, hatta belki de tüm bu kitabı bir kenara bırakmamız gerektiğini söyleyenler var. Onlar ebeveynler olarak çocuklarımızı değiştirmek için yapabileceğimiz hiçbir şeyin olmadığını söylüyorlar!

Buna bir örnek olarak, *Time* dergisinin[7] 24 Ağustos 1998 tarihli sayısında yayınlanan "Yaşıtlarının Gücü" başlıklı makaleyi gösterebiliriz. Bu makalede, köşe yazarı Robert Wright, Judith Rich Harris tarafından yazılan ve ebeveynlerin çocuklarının üzerinde çok az etkiye sahip olduklarını savunan *Çocuk Yetiştirme Varsayımı*[8] adlı kitap hakkında yorumda bulunuyor. İşte, Bay Wright'ın makalesinden bir alıntı:

> Psikologlar, iyi bir çocuk yetiştirmenin anahtarını bulmak için geçen yüzyılda başlattıkları ve günümüze dek sürdürdükleri araştırmaya artık son verebilirler -ama bu anahtarı buldukları için değil, böyle bir şey olmadığı için... Judith Rich Harris, ebeveynlerin "çocuklarının kişiliğinin gelişiminde herhangi bir önemli ve uzun süreli etkilerinin olmadığını" açıkça bildirmektedir.

Açıkça, Bayan Harris bir çocuğun yaşamını, genetiğin yanı sıra, evin dışındaki çok önemli çevresel etkilerin şekillendirdiğine inanmaktadır. Ona göre, çocuklar dış dünyada gördükleri değerleri benimser, sonra da onları kalıtımsal kişilik eğilimleriyle birleştirirler. Onların yaşamlarını -eninde sonunda- bu etkenler şekillendirir ve bu süreçte ebeveynler sadece "çocuklarının yolculuğuna eşlik edip" onları çaresiz bir biçimde izlerler.

Doğal olarak biz bu teoriye katılmıyoruz, ama buna *kendiniz* karar verebilmeniz için bu görüşü yayınlıyoruz. Dilerseniz, Harris'in kitabını da okuyun ve kitabı bitirdiğinizde ebeveynlik içgüdünüzün orada sunulan görüşle mi, yoksa bizim sunduğumuz bilgiyle mi bağdaştığına bakın. Bay Wright'ın bu konudaki sözlerini özet olarak sunuyoruz:

> Harris'in, babaların çocukları üzerindeki etkilerini çok abarttıkları yönündeki asıl ve ikna edici mesajı bu yüksek-endişeli çocuk-yetiştirme çağında bazı sinirleri yatıştırabilir. Ama o bunun tersini de yapabilir. Bu günlerde ebeveynlerin kaygıları zaten çocuk gruplarını ve onların çerçevesini şekillendirmektedir. Hangi özel okula gitmeli? Cumartesileri futbol mu oynamalı, yoksa Fransızca dersi mi almalı? Doğum günü partisi Marve Tots'da mı, yoksa Discovery Zone' da mı yapılmalı? Biraz rahatlayıp gevşeyin. Bilim bu soruları da yanıtlamamıştır.

Doğal olarak, bizler sizlerin bir fark *yaratabileceğinize,* hem de büyük bir fark yaratabileceğinize inanıyoruz. Bu bölümü şunu bilerek okumanızı istiyoruz: Bu bölüme görüşleriyle katkıda bulunanlar, bu konuda geçirdikleri deneyimlerden sonra bu bölümdeki önerilerin çözüm olduğunu bulmuşlardır.

Önce, yolculuklarımız sırasında öğrendiklerimiz ve deneyimlediklerimiz sonucunda ortaya çıkan kendi temel çözümlerimizi sunacağız:

1. İndigolara saygılı davranın. Onların ailedeki mevcudiyetlerini onurlandırın.

2. Onların disiplin konusunda kendi çözümlerini yaratmalarına yardımcı olun.

3. Onlara *her konuda* seçimler sunun!

4. Onları *asla* küçümsemeyin!

5. Onlara bir talimatı *neden* verdiğinizi daima açıklayın ve bu açıklamayı kendiniz de dinleyin. Yaptığınız açıklama "Çünkü ben öyle istiyorum" gibi kulağa aptalca gelebilecek bir açıklama mı? Eğer öyleyse, o talimatınızı tekrar gözden geçirin ve değiştirin. Onlar size bunun için saygı duyacak ve bekleyeceklerdir. Ama eğer onlara iyi ve tutarlı nedenler göstermeden, otoriter bir biçimde emirler verirseniz bu çocuklar sizi şiddetle eleştireceklerdir. Onlar size itaat etmeyecek ve dahası, bunun neden iyi bir talimat olmadığını size ayrıntılı bir biçimde açıklayacaklardır! Sizin nedeniniz bazen, "Çünkü bunu yaparsan bana yardım etmiş olursun, bugün gerçekten yorgunum" kadar basit de olabilir. Dürüstlük daha önce hiç olmadığı kadar kazançlı çıkacaktır. Onlar bunun üzerinde düşünecek ve sonra onu yapacaklardır.

6. Bu çocukları yetiştirirken, onları *partnerleriniz* yapın.

İşin bu yönü üzerinde çok düşünün!

7. Bebeklik çağından itibaren, onlara yapmakta olduğunuz her şeyi açıklayın. Onlar sizi anlamayacak, ama bilincinizi ve onları onurlandırdığınızı *hissedeceklerdir*. Bu, konuşmaya başladıklarında, onlar için çok büyük bir temel oluşturacaktır.

8. Eğer ortaya ciddi sorunlar çıkarsa, onlara ilaç vermeden önce zekâ testleri yaptırın.

9. Onları desteklerken size güvenmelerini de sağlayın. Olumsuz eleştiriden kaçının. Onları tüm çabalarında desteklediğinizi bilmelerini sağlayın. Onlar, çoğunlukla, beklentilerinizi karşılamak için çaba gösterecek ve yaptıklarıyla sizi çok şaşırtacaklardır. Sonra, sonucu birlikte kutlayın! Onların başarmalarını siz *sağlamayın*, siz sadece onları teşvik edin, cesaret verin ve kendi başlarına başarmalarına *izin verin*.

10. Onlara şimdi kim olduklarını ya da ileride kim olacaklarını söylemeyin. Onlar bunu sizden daha iyi bilirler. Bırakın, neyle ilgileneceklerine *kendileri* karar versinler. Sırf aileniz kuşaklardan beri bu işi yapıyor diye onları bir aile zanaatine ya da ticaretine girmeye zorlamayın. Bu çocuk kesinlikle bir takipçi olmayacaktır.

Size hoşuma gitmiş olan bir gözlemimi anlatmak istiyorum: Bir seminer turnesindeyken, üç yaşında bir İndigo oğulları olan bir ailenin evine gitmiştim. Çocuğun gözlerine baktığınızda onun ne kadar yaşlı bir ruh olduğunu görebilirdiniz. Ebeveynleri onun kim olduğunu biliyor ve aileyle anlamlı bir biçimde ilişki kurmasına başarıyla yardımcı oluyorlardı. Akşam yemeğinde, "masaya oturmasını" söylemek yerine, ondan "nereye oturacağını seçmesini" istiyorlardı; bunun için masada birkaç seçenek hazırlamışlardı. Böylece, görünüşte umursamaz bir

emir sevecen bir seçim ricasına dönüşmüştü. Bu durumda genel-görüş yemeğin hazır olduğu ve çocuktan bir eylemde bulunmasının beklendiğiydi. Çocuk duruma bakarken, siz onun hangi sandalyeye oturacağına karar verme sorumluluğunu almakta olduğunu görebilirdiniz. Böylece "yemeğe gelmeyi" reddetme düşüncesi asla ortaya çıkmıyordu.

Bu çocuğun o akşam daha geç saatte -tüm çocuklar gibi yorgun düşüp huysuzlandığında- bir, iki kere bir şeylere karşı çıktığını da gördüm. Bu durumda o sert sözlerle ve buna eşlik eden bir eylemle uygun biçimde disipline sokuldu. Ona doğru biçimde ve saygıyla davranılmıştı, ama o hâlâ -tüm çocukların güçlerini sınamak için yaptıkları gibi- uygun sınırlarını zorla aşmaya çalışmıştı. O zaman mantıklı ve sakin bir açıklamayla birlikte beklenen disiplin eylemi gelmişti. Burada fark, çocuğun disipline sokuluş biçiminden çok, tüm süreçte ve sorun ortaya çıktığı sırada gördüğü davranış biçimindeydi. Tüm bu süreçte çocuğa şu anlatılmıştı: "Biz sana saygıyla davranıyoruz, sen de bize aynı şekilde davran."

Şimdi, *İndigo Çocuklar* teriminin yaratıcısı **Nancy Tappe**'ye bir kez daha kulak verelim.

Bir Rehber Olmak

Nancy Ann Tappe

Röportaj: Jan Tober (II. Bölüm)

Nancy, İndigo Çocukların ebeveynlerine ne tavsiye edersin?

Onlarla konuşun. Onlara, "Yanıtım, hayır!" demek yerine, mümkünse, kendi olaylarını kendilerinin halletmelerine izin verin. Bu çocuklar "hayır"ı bir yanıt olarak kabul etmeyeceklerdir. Eğer siz, "Hayır, soru soramazsın" derseniz, çocuk gidip yanıtı kendi başına bulacaktır. Ve sizin yanıtı bilmediğinizi düşünecektir.

Bu noktada onlara seçimler sunma konusunda ne diyeceksin?

Onlara seçimler sunmalısınız. Ancak, önce bu seçimleri onlara tanıtmalısınız. Şöyle diyebilirsiniz: "Ben senin yaşındayken bunu yapmıştım ve sonuçta şu olmuştu. Sen bunu nasıl ele alırdın?" Onlar, çoğunlukla, sizin sözünüze geleceklerdir. Kızım bunu oğlu Colin'le defalarca yaptı. Çocuğunuzla oturup ona şöyle diyebilirsiniz: "Biliyorsun, bugün çok işim var ve senin yardımına gerçekten ihtiyacım var, çünkü sonunda yorgunluktan bitkin düşebilirim. Bu yüzden, eğer beni zorlamaya başlarsan, ben de bağırmaya başlayabilirim. Sen benim bağırmamdan hoşlanmıyorsun ve ben de bağırmaktan hoşlanmıyorum. En iyisi anlaşalım: Sen bana yardım et, işimiz bitince gidip birer dondurma yiyelim." Sonunda onlara vaat ettiğiniz şeyi unutmasanız iyi olur!

Biliyor musun, söylediklerin çok ilginç, çünkü bu bana eşler ve arkadaşlar için bile iyi bir tavsiyeymiş gibi geliyor.

Evet, kesinlikle. Ama bak, biz iletişim becerilerimizi rafineleştirdik. Onları öğrenmek zorundaydık. Bu çocuklar ise onlara doğuştan sahipler.

Öyleyse onlar bizim iletişim becerilerimizi rafineleştirmemize yardım edecekler, öyle mi?

Kesinlikle, ayrıca dürüst bir biçimde iletişim kurmamızı da sağlayacaklar. Onlar gerçekten muazzam bir kişisel güce sahipler; İndigolar böyledir. Bazen kontrolü onlara bırakmak daha iyidir.

Eğer bir İndigo Çocuğu bir odaya kapatıp insanlardan tecrit ederseniz, o duvarlarınıza yazıp çizecek, halınızı yerinden sökecektir. Onu insanlardan tecrit ederseniz, o zarar verici şeyler yapacaktır. Eğer bir parti veriyorsanız ve onu erkenden yatağına yatırırsanız, partiniz sessiz geçmeyecektir; o herkese ken-

disinin de orada olduğunu duyuracaktır. Bir İndigo'yu hem tecrit edip, hem de onun sizinle işbirliği yapmasını sağlayamazsınız.

Bu çocuklar aile yaşamını sadece idealleştirmemizi değil, onu gerçekten uygulamamızı talep ediyorlar. Onlar "Ben ailenin bir üyesiyim ve oy hakkı istiyorum" diyorlar.

Onlar nasıl konuşuyorsak öyle davranmamızı istiyorlar.

Onlara emirler vererek bir sonuç elde edemezsiniz. Okul sistemi de bu noktada başarısızlığa uğrar, çünkü okul sistemi "soru sorma, konuşma" gibi değişmez, kesin kurallara sahiptir. Oysa bu çocuklar sorular sorarlar ve konuşurlar. Onlar, "Neden? Bunu neden yapmak zorundayım?" diye sorarlar, ya da, "Eğer bunu yapmak zorundaysam, kendi bildiğim gibi yapacağım" derler. Bu çocuklar bizim gerçek dünyamızın değil, idealleştirilmiş dünyamızın kurallarına sahiptir ve bizim gerçekten ebeveyn olmamızı beklerler. Onlarla oturup, birlikte nitelikli bir zaman geçirmemizi beklerler. Biz ise onlara her ne sunabiliyorsak onun nitelikli olduğunu düşünürüz. Onlar böyle düşünmezler. Bizim gerçekten orada olmamızı ister ve bir şeyi sadece yapmış olmak için yapmak istemezler. Onlar bir tür somut ödül elde etmek isterler.

Tıpkı yetişkinler gibi. Ebeveynler bunu hep hatırlamalılar: Eğer onlarla birlikte olacaksanız, onlarla birlikte olun! Orada, yaşanan anda ve bedeninizde olun, çünkü onlar aradaki farkı anlarlar.

Ya da onlara dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuzu ve biraz uyuyacağınızı söyleyebilirsiniz. Çocuk da size, "Tamam, sen uyurken ben de biraz dondurma yiyeceğim" der. Ebeveynler dürüst oldukları sürece çocuklar için bir sorun yoktur. Onların istedikleri tüm şey budur. Genelde, İndigolar bu düzeyde çok işbirlikçidir, ama onları bir şey yapmaya zorlarsanız size karşı koyabilirler. Onlar kendilerine inanırlar.

İndigo ve İndigo-olmayan çocuklarla hep birlikte çalışmak zorunda olan öğretmenlere ne tavsiye edersin?

Bu büyük bir sorun olmuştur. İndigolar gittikçe çoğaldıklarından, bu da gittikçe bir sorun olmaktan çıkmaktadır.

Gerçekten İndigo Çocuklar ile çalışan bir okul sistemi biliyor musun?

Özellikle burada, Birleşik Devletler'de buna en çok yaklaşan, Rudolph Steiner Okulu'nun bir versiyonu olan Waldorf Sistemi'dir. Steiner, İkinci Dünya Savaşı sırasında çalışmasını Almanya dışına çıkardı ve sistemini İsviçre'de kurdu.

[Not: Alternatif okul sistemleri hakkında, bu bölümde daha ileride sunulan bilgiye bakınız.]

İşlev-bozukluğu yaşayan bir İndigo Çocuk için ne tür bir terapi tavsiye edersin?

İyi bir çocuk psikoloğu... Ne yazık ki birçok psikolog, Spock, Freud ve Jung tarafından oluşturulmuş olan temel çocuk psikolojisi eğitimi aldığından, İndigoları ele alabilecek şekilde eğitilmemiştir. Onların aldıkları eğitim bu çocuklarda tam olarak işe yaramaz, çünkü bu çocuklar farklıdırlar. Onlar tamamen farklıdırlar.

Bence, bir Kavramsal İndigo (bkz. 1. Bölüm) için, özellikle de erkek çocuklar için en iyi psikolog bir spor psikoloğudur; bir İnsancıl ya da Sanatçı İndigo için ise sıradan bir psikoloğa başvurun. Boyutlar-arası İndigo, çok soyut olduğundan, daha kesin kurallara ihtiyaç duyar; onlar daha kuralcı bir danışmanlığa ihtiyaç duyarlar. Bu ilginç değil mi?

Danışmanlarımız bu çocuklara yardım edebilmek için büyük bir değişim geçirmek zorundalar ki bu da gerçekleşmektedir. Geçmişte ezoterik bir psikolog birçok bakımdan daha iyiydi, çünkü o duyularını, psişesini ya da diğer alternatif yöntemleri kullanabiliyordu; oysa normal bir psikoloğun bunları kul-

lanmasına izin verilmiyordu. Ama bu hızla değişmektedir ve bugün bu alanda eğitim almış birçok psikolog mevcut metafizik araçları kullanmaktadır. Bu gerçekten de çok iyi bir gelişmedir ve günümüzde birçok doktor alternatif yöntemleri kullanmaktadır.

***

Çocuk psikolojisi uygulaması hakkında epey bilgi sahibi olan uzmanlarımızın ebeveynlere ve öğretmenlere sundukları tavsiyeleri dinleyelim: Önce **Dr. Doreen Virtue**'ya ve onun ardından da **Dr. Kathy McCloskey**'e yer vereceğiz.

Bir İndigo Çocuğu Yetiştirmek

Doreen Virtue, Ph.D.

Seminerlerimde ve özel çalışmamda, sık sık, çocuklarıyla ne yapacaklarını şaşırmış sevecen ebeveynler benden yardım isterler. Bu sabırları tükenmiş ebeveynlerden, "Oğlum ev ödevlerini yapmıyor!" ve "Kızım söylediğim hiçbir sözü dinlemiyor!" gibi yakınmalar duyarım. Hem bir anne, hem de bir psikoterapist olarak, durumla ilgili tüm düşünce yapınızı değiştirmedikçe bir İndigo Çocuk yetiştirmenin hiç de kolay bir iş olmadığını kabul edecek ilk kişilerden biriyim.

Şu aşikâr olguyu işaret etmek için bir psikolog ya da psişik olmaya gerek yoktur: Bizler ebeveynlik davranışlarımızın birçoğunu kendi ebeveynlerimizden, medyadan ya da çocuk yetiştirme kurslarından öğrendik. Ne yazık ki, bu kaynakların hepsi eski enerjinin ürünüdür. Onlar yeni enerjiyi içeren durumlarda işe yaramaz. Ve şunu hatırlayın: İndigo Çocuklar yüzde yüz yeni enerjidir.

Ebeveynler olarak görevimiz, İndigo Çocuklarımızı eski enerjinin kalıntılarından korumak ve onların tanrısal kökenlerini ve misyonlarını daima hatırlamalarına yardımcı olmaktır.

İndigo Çocukların, amaçlarıyla ilgili olarak kitlesel unutkanlığa maruz kalmalarına izin veremeyiz; dünya onlara bel bağlamaktadır!

Dolayısıyla, ilk adım, çocuklarımızla ilgili görüşlerimizde ve beklentilerimizde esnek olmaktır. Çocuklarımızın okulda başarılı olmaları bizim için neden o kadar önemlidir? Şimdi, ben kesinlikle eğitimin önemsiz olduğunu imâ etmiyorum, ama dürüst olalım: Öğretmeni sizi arayıp, çocuğunuzla ilgili olumsuz bir bildirimde bulunduğunda neden üzülürsünüz? Bu size okulda sorunlar yaşadığınız kendi çocukluk günlerinizi mi hatırlatır? Eğer öyleyse, aslında çocuğunuza kızmıyorsunuzdur; onun adına korkmaktasınızdır.

Öte yandan, belki çocuğunuzun hayatta "başarılı olabilmek" için "iyi bir eğitim" alması gerektiğine inanıyorsunuzdur. Ben bu inancı sorgulardım, çünkü önümüzdeki yeni dünya tamamen farklı idealler üzerinde durmaktadır. Yeni dünyada, bir insanın dürüstlüğü (hepimiz doğal psişik yeteneklerimizi önümüzdeki yıllarda tekrar kazanacağımızdan, bu telepatik olarak algılanabilecektir) bir özgeçmişteki en önemli nitelik olacaktır. Dürüstlük olmadan eğitim, geleceğin işverenleri tarafından değersiz olarak görülecektir.

Çocuğumuzun davranışıyla ilgili görüşlerimizi ve beklentilerimizi değiştirerek, çocuk yetiştirmeye dingin bir görüş noktasından yaklaşabiliriz. Bunun size biraz güvensiz ya da tehdit edici gelebileceğini kabul ediyorum. Ebeveynler olarak, içgüdülerimiz bize çocuklarımızı korumamızı söyler. Böylece, biz çocuğumuzun başarma hakkı için otomatik olarak mücadele ederiz ve bu da çoğunlukla, çocuğunuzu ödevini yapmaya zorlarken, onunla mücadele etmeniz anlamına gelebilir.

Bizimki İndigo Çocukların ilk ebeveyn kuşaklarından biri olduğu için, onları yetiştirirken bol bol hata yapılacaktır. Ancak, sizin ruhunuz ve çocuğunuzun ruhu yeni binyıla geçilen

bu harika zamanda birlikte enkarne olmayı kabul etti. Böylece, bir İndigo Çocuğa ebeveynlik yapmak için spiritüel bir anlaşma imzaladığınızda, bu hayatta neyle karşılaşacağınızı ruh düzeyinde biliyordunuz. Bu zor görevi üstlendiğiniz için kendinizi bağışlayın ve Tanrı'nın bize başarmaya hazır olmadığımız misyonları asla vermediğini bilin.

***

Şimdiki uzmanımız, bir İndigo Çocuk yetiştirmenin görünüşteki sorunları karşısında nasıl davranmak gerektiği konusunda belli tavsiyeler sunacak. **Dr. Kathy McCloskey** geçen bölümde tanıtılmıştı.

İndigo Çocukları Yetiştirirken Hatırlanacak Şeyler

Kathy McCloskey, Ph.D.

1. Sınırlar koyarken yaratıcı olun.

• Ekstra fiziksel enerjiye izin verin. Öğretmek, sınırları zorlamak ve ev işlerinin yapılması gibi durumlarda bu enerjiyi kullanın.

• Çocuğun gücünün sınırları zorlamasına izin verin, sınırların çocuğun gücünü zorlamasına değil. Bir İndigo'nun yapabileceği şeyler sizi çok şaşırtabilir. Sınırları güvenli bir biçimde sınayın!

• Her şeyden önce, çocuktan sınırların belirlenmesine yardımcı olmasını isteyin. Aslında, çoğu İndigo, sınırları -bir yetişkinin yardımıyla- kendisi koymaktan mutlu olacaktır.

2. Bu çocuklara, yetişkin sorumlulukları vermeden, onlar yetişkinlermiş ve yaşıtlarınızmış gibi davranın.

• Bu çocuklara yetişkinlermiş gibi açıklamalar yapın, verilecek her türlü kararda söz hakkı tanıyın ve her şeyden

önemlisi, onlara birçok seçim sunun!

• Onlarla küçümseyici bir biçimde konuşmayın.

• Onları dinleyin! Onlar bilgedirler ve sizin bilmediğiniz şeyleri bileceklerdir.

• Onlara ebeveynlerinize, sevdiğiniz bir arkadaşınıza göstereceğiniz gibi, her bakımdan saygı gösterin.

3. Eğer onları sevdiğinizi söyler, ama saygısızca davranırsanız, onlar size güvenmeyeceklerdir.

• Eğer onlara sevecen bir biçimde davranmazsanız, kendilerini sevdiğinize inanmayacaklardır. Söyleyeceğiniz hiçbir sevgi sözüne kulak asmayacaklardır.

• Kendi yaşamınızı ve ailenizi "yönetme" biçiminiz, İndigo Çocuk için, sevecen olup olmadığınızın direkt kanıtı olacaktır!

4. İndigo Çocuklar ile ilişki ve etkileşime girmek hem bir görev, hem de bir ayrıcalıktır.

• Onlar tüm aldatmalarınızı yakalayacaklardır. Bunu denemeyin bile!

• Kuşkuya düştüğünüzde, sadece çocuklara değil, İndigo Çocuklar konusunda deneyimli yetişkinlere de danışın.

• İndigo Çocukların birbirleriyle ilişki ve etkileşimlerini gözlemlemek için zaman ayırın; bundan öğrenilecek çok şey vardır.

Unutmayın: Onlar sadece kendilerinin kim olduklarını değil, sizin kim olduğunuzu da bilirler. Bir İndigo çocuğu gözlerinden ve yüzünden hemen tanıyabilirsiniz; o çok yaşlı, derin ve bilge bir ifadeye sahiptir. Onların gözleri hislerine ve ruhlarına açılan penceredir. Onlar sanki diğerleri gibi "gizlenemezler." Onları incittiğinizde, sizinle ilgili olarak hayal kırıklığına

uğrar ve sizi "seçmiş" olmalarının bilgeliğini bile sorgulayabilirler! Ama onları sevdiğinizde ve kim olduklarını görüp kabul ettiğinizde, size başka hiç kimsenin açılamayacağı kadar çok açılacaklardır.

***

Şimdi, **Debre Hegerle** bazı kitapları tavsiye edecek. Bu kitapta adları geçen kitapların çoğundan arkadaki notlar bölümünde de söz edildiğini hatırlatalım.

Can Sıkıntısı ve Dürüstlük

Debra Hegerle

İndigolar açık ve dürüsttürler; bu savunmasızlık değil, onların en büyük gücüdür. Eğer onlara karşı açık ve dürüst değilseniz, onlar size karşı yine de açık ve dürüst olacak, ama size saygı duymayacaklardır. Bu, İndigolar için ciddi bir meseledir, onlar karşınızda tüm dürüstlükleriyle duracak ve siz gerçek meseleye uyanana ya da haksızlığınızı kabul edene veya pes edene kadar bu dürüstlüğü size dayatacaklardır. Verebileceğiniz bu üç karşılık içinde, pes etmek en kötüsüdür. Onlar bu süreçte çaba göstermeyene saygı duymazlar ve pes etmeniz işinizi yapmadığınız anlamına gelir. Haksızlığınızı kabul etmeniz uygundur, çünkü bu onlara mesele üzerinde hâlâ çalıştığınızı gösterir ve onlar buna saygı duyarlar. Eğer bu harika armağanın gerçek değerini görüp kabul ederseniz her şey yoluna girer, çünkü onlar sizden mükemmellik değil, dürüstlük beklerler!

Can sıkıntısı İndigoların küstahlaşmalarına yol açabilir, bu yüzden onların sıkılmalarına izin vermeyin. Eğer küstahça davranırlarsa, bu onların yeni bir meydan okumaya ve yeni sınırlara ihtiyaç duydukları anlamına gelir. Onları yaramazlıktan uzak tutmanın en iyi yolu, beyinlerini beslemek ve onları meşgul etmektir. Ancak, tüm bunları yaptığınız halde onlar hâ-

lâ yaramazlık yapıyorlarsa, bunun nedeni onların, yakından bakıldığında, yaşam plânlarıyla ilgili çok şeyi açığa vuracak bir yaşam deneyimi yaratmakta olmalarıdır. Böyle zamanlarda kendinizi durumun akışına bırakmanız herkes için en iyisidir. Bu durumu can sıkıntısından ayırt edebilirsiniz. Çünkü böyle durumlarda ya onları yaptıkları şeyden vazgeçiremezsiniz ya da olup biteni her şey bittikten sonra öğrenirsiniz!

Tüm ebeveynler, özellikle de İndigoların ebeveynleri aşağıdaki kitaplardan çok yararlanabilirler:

- Gregory Bodenhamer'in, *Kontrolü Tekrar Ele Geçirmek-Çocuklarınızı Nasıl Terbiye Edebilirsiniz?*[9] adlı kitabı, çocuğunuzu, ona açık seçimler ve açık sonuçlar sunup, sonra, en önemlisi, onları uygulayarak, yani kendinize ve çocuğa saygı göstererek disipline sokabileceğiniz önermesine dayanmaktadır.

- Dan Millman'ın *Hayatınızın Amacı*[10] adlı kitabı* başkalarının güçlerini ve zayıflıklarını tanımlamak ve tanımak ve onları en olumlu yanlarını ortaya çıkarmaya yönlendirmek için mükemmel bir rehberdir. (Bu kitap bizim de çok işimize yaramaktadır!) Çocuğunuzu onun neden belli sorunlara, zorluklara ve yeteneklere sahip olduğunu anlama sürecine katın.

İndigolar, neyin kabul edilemez olduğuna dair sınırların açıkça çizildiği, ama bu sınırlar içinde araştırıp keşfetmenin teşvik edildiği bir ortamda daha başarılı olurlar. Bu, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve bakıcıların kesin sınırlar oluşturabilmeleri ve bu sınırları korumaları, ama aynı zamanda bu sınırları çocuğun duygusal/zihinsel gelişimi için gerektiği yerde değiştirecek kadar esnek olmaları gerektiği anlamına gelir; ve

---

* Bu kitap Akaşa Yayınları tarafından yayınlanmıştır. (Ç.N.)

İndigolar hızlı gelişirler! Kararlı, ama adil olmak bizim için olduğu gibi, onların iyiliği için de gereklidir.

***

Şimdi, ebeveynlerin uygulamada "yapmaları" ve "yapmamaları" gereken şeyler konusunda gerçekçi tavsiyeler içeren bir bildirim sunacağız. Bu listelerde yer alanlar size çok aşina gelebilir, bunları tüm yaşamınız boyunca, çoğunlukla kendi ebeveynlerinizden duymuş olabilirsiniz! Çocuklara nasıl davranılması gerektiği konusunda, sağduyulu olmasına rağmen her zaman uygulanmayan yeni bir paradigma ortaya çıkmıştır. Çocuklarınızla konuşurken, onlara ebeveynlerinizin size söylemiş oldukları sözleri mi tekrarlıyorsunuz? Eylemlerinizin ve sözlerinizin enerjisinin "İndigo antenlerini" size doğrultmuş olan bu yeni çocuklara neler ilettiğini biliyor musunuz?

Emekli profesör Judith Spitler McKee bir gelişim psikoloğu, danışmanı ve ilk-çocukluk-dönemi eğitmenidir. Çocukların öğrenimi, gelişimi, oyunları ve yaratıcılığı üzerine on iki ders kitabı yazmıştır. Ayrıca ebeveynlere, öğretmenlere, kütüphanecilere, terapistlere ve sağlık personeline seminerler vermektedir.

Çocuklara Güçlü, Olumlu Mesajlar İletmek

Judith Spitler McKee, Ed.D

Tüm çocuklar yetişkinlerin kişisel ve yoğun şefkatine, dikkatine, zamanına, teşviğine ve rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Yetişkin-çocuk ilişkisinin genel niteliği, akli olarak berrak ve uyarıcı olduğu gibi, duygusal olarak şefkatli, sevecen ve yatıştırıcı olmalıdır. Çocuklar sanki yaşamlarımıza davet ettiğimiz aziz konuklarmış gibi, onlara ilettiğimiz sözlü ve sözsüz mesajlar daima hoşnut edici ve olumlu olmalıdır.

Yetişkinler, zaman zaman, çocukların kendilerini istenmeyen biriymiş gibi, gerçekten kötüymüş gibi, bir yük ya da baş

belâsıymış gibi hissetmelerine yol açan bir biçimde davranır ve konuşurlar. Bu olumsuz ve üzücü mesajlar yetişkinleri örnek alan ve onlardan destek bekleyen çocukların gelişimleri, öğrenimleri, çabaları ve yaratıcılıkları açısından son derece zarar vericidir. Çocuklar bu mesajları, *"Ben burada istenmeyen kötü bir çocuğum"* diye algılarlar. Bu acı verici korku mesajları çocukların karşılık verme yeteneğini azaltır ve genel gelişimlerini ciddi bir biçimde engelleyebilir.

Öte yandan, olumlu ve hoşnut edici mesajlar ise şöyle yorumlanır: Ben iyi bir çocuğum; benim dünyam olumlu ve sevecen. Bu görüş, çocuğun dünyaya karşı güvenini geliştirir ve içindeki gelişme, öğrenme, çaba gösterme ve yaratma güdüsünü ortaya çıkarır.

Çocuklarda Güven ya da Güvensizlik Geliştirmek

Çocuklar temel fiziksel, duygusal, akli ve yaratıcı ihtiyaçlarının bakıcılar ve diğer özel yetişkinler tarafından karşılanacağını bedensel ve ruhsal olarak öğrendiklerinde, başkalarına karşı güven de geliştirirler. Yetişkinlerin ilettikleri mesajlar ve gösterdikleri ilgi acı değil, mutluluk verici olmalı ve korkuya değil, sevgiye dayanmalıdır. Bu güven duygusuyla çocuklar ile yetişkinler arasında bir ortaklık, bağlılık ve saygı gobleni dokunur.

Aşağıdaki durumlarda, olumsuz ve üzücü nitelikte mesajların örneklerini ve onların olumlu ve hoşnut edici alternatiflerini vereceğim. Ayrıntılar farklı yaşlara ve durumlara göre değişebilir, ama tutarlı bir biçimde aynı mesajı vermek ilişki ve etkileşimdeki en önemli şeydir. Aşağıdakiler sizin bir fark yaratabileceğiniz anlardır:

1. Çocuğunuz eve üstü başı çamur içinde ve ağlayarak girer. O kendi dünyasındaki üzücü bir durumdan kaçıp size

sığınmak, sizin tarafınızdan kucaklanmak ister.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "O kirli ellerle bana dokunma. Pislik içindesin. Benden uzak dur!"

Hafif / Hoş Karşılayan: "Seni kucaklamamı istediğinde giysilerimin kirleneceğini düşündüm. Ama sen benim için giysilerimden çok daha değerlisin. Şimdi gidip yıkanalım. Sonra en sevdiğin kitabı alıp onu birlikte okumamızı ister misin?"

2. Çocuğunuz telaşlı bir zamanınızda yanınıza yaklaşır.

Ağır / Hoş Karşılamayan: Çocuk size yaklaşırken gözlerinizi devirip, "İşte başımın derdi geliyor" ya da "İşte yine geldi. Olamaz, başıma daha çok iş çıkartacak" diye düşünürsünüz. Bir kavgaya hazırlanır gibi, omuzlarınızı dikleştirip dudaklarınızı sımsıkı kapatarak savunmacı bir duruş alırsınız.

Hafif / Hoş Karşılayan: Elinizi kalbinizin üzerine yumuşak bir biçimde koyar, sizin ve çocuğunuzun ihtiyaç duyduğunuz ve paylaşabileceğiniz sevgiyi düşünürsünüz. Bakışlarınız yumuşar ve bedeniniz gevşer; şimdi o açık, sevecen mesajı iletebilirsiniz: Hayatıma hoş geldin, seni sevgiyle kabul ediyorum.

3. Çocuğunuz sürekli olarak belli soruları soruyor, ya da talimatları ve kuralları ona sık sık tekrarlamanız gerekiyor.

Ağır / Hoş Karşılamayan: Kaba, ilgisiz, sinirli ya da sert bir ses tonu şöyle mesajlar iletir: *"Sen beni gerçekten rahatsız ediyorsun! Git başımdan"* ya da *"Burada istenmiyorsun."* Bunlar sürekli kullanılırsa çocuk sevilmediğini hissedecektir.

Hafif / Hoş Karşılayan: Sesinizi bir öğretim aracı olarak

düşünün ve onun tonunu ve yüksekliğini ayarlayın. Çok gergin ya da öfkeli olduğunuzda iki kere derin nefes alarak bedeninizi oksijenle canlandırın, böylece daha berrak ve sağlıklı biçimde düşünebilirsiniz. Sonra daha yumuşak bir sesle ve daha yavaş bir biçimde konuşun.

4. Çocuğunuz o sırada bir yerlerde, kontrolünüzün dışında bulunuyor.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "O kaydıraktan kayma! Televizyondaki o kız gibi boynunu kırabilirsin. Hastaneyi boylamadan in oradan." Ya da "Yabancılarla sakın konuşma. Her taraf tehlikeli tiplerle dolu. Oraya varır varmaz beni ara." Sürekli olarak başına "en kötü" şeyin gelmesini beklemek çocuğunuzu korku, huzursuzluk ya da tehlikeye gerçekten, bedensel olarak hazır olma hissiyle doldurur. Bu olumsuz duygular bedende korku, savaş ve kaçmayla ilgili özel hormonların salgılanmasına neden olur ve bu da bağışıklık sistemini fazlasıyla zayıflatıp kulak ağrılarına ya da sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açabilir.

Hafif / Hoş Karşılayan: "Güvenlik konusunda ve tanımadığın insanlara karşı dikkatli olman konusunda konuştuğumuzu biliyorum. Arkadaşlarınla birlikte konsere gitmeden önce bana sormak istediğin bir şey var mı? Sen dikkatli ve kendini nasıl kollayacağını bilen birisin, bu yüzden bugün iyi olacağını biliyorum. Kafanı ve kalbini birlikte kullandığını biliyorum. Unutma, eğer ihtiyacın olursa ya da sadece konuşmak istersen evi her zaman arayabilirsin. Tamam mı?" Çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları olumlu bir biçimde bildirmek, onda bu alışkanlıkları güçlendirecektir.

5. Çocuğunuza verdiğiniz bir sözü tutmadınız.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Kuzenlerinle birlikte fuara git-

medik diye sızlanmayı bırak. Ben senin yaşındayken kimse beni bir yere götürmezdi." Burada, sözünüzü neden tutmadığınızı açıklamayı ihmal ettiniz. Bu tutumunuz çocuğa, yetişkinlerin onu gerçekten umursamadıkları ya da güvenilir olmadıkları mesajını verecektir.

Hafif / Hoş-Karşılayan: "Başka bir işle o kadar meşguldüm ki, seni kuzenlerinle birlikte fuara götüreceğimi tamamen unuttum. Özür dilerim. Şimdi bana neler hissettiğini anlatır mısın?"

Çocukları, Utandırarak ya da Onlarda Suçluluk Duygusu Yaratarak Yönetmeye Çalışmak

Yetişkinler bazen -kendi çocukluklarından hatırladıkları bu olduğu için- utandırma ve suçluluk duygusu yaratma yöntemlerini kullanırlar. Ayrıca, bu çok yaralayıcı yöntemler işe yarar *gibi görünür*, çünkü çocuklar utandıkları zaman, özellikle de herkesin gözü önünde utandırıldıklarında farklı davranırlar. Aslında, bu yöntemler gerçekten *işe yarar*, ama bu çocuğun kişiliğinin gelişimi açısından pahalıya patlar! Utanç ve gereksiz suçluluk duygusu çocuğun bireysel ifade arayışını olumsuz biçimde etkiler. Utanç ve suçluluk, çocuğun merakını, oyununu ve yaratıcılığını engelleyecek kadar güçlü ve acı verici duygulardır. Çocuklar başkalarına karşı açık ve dürüst olmamayı çabuk öğrenirler. Utanç ve suçluluk duygusuna bel bağlamak yerine, çocuktan beklediğiniz davranışı düşünün ve kendiniz öyle davranarak örnek olun, çocuğu yeniden denemeye teşvik edin, ona davranışının sonuçlarını açıklayın ve mantıklı seçimler sunun.

Aşağıdaki durumlar, utandırma taktikleri kullanmanın üstesinden nasıl gelebileceğinizi gösterecektir.

1. Yaşı küçük ya da engelli çocuğunuz çişini altına kaçırdı:

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Kötü, kötü, kötü kız! Çişini donuna (ya da Büyükanne'nin yeni kanepesine) yapmaman gerektiğini biliyordun. Sen bunu bilerek yaptın. Şimdi bu pisliği tek başına temizle bakalım. Ve bir daha böyle bir şey yapayım deme! Bir daha sakın beni böyle utandırma!"

Hafif / Hoş Karşılayan: "Galiba, istemeden altına kaçırdın. Önemli değil. Üstünü değiştirmene yardım edeceğim, böylece kendini daha iyi hissedeceksin." Bu yaklaşımı, Taro Gomi'nin *Herkes Pırt Yapar*[11] adlı kitabını birlikte okuyup gülerek sürdürebilirsiniz.

2. Çocuğunuz yemek yerken oyalanıyor, yavaş yavaş yiyor ya da belli yemekleri yemeyi reddediyor.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Acele et! Yine inatçılık ediyor ve beni bekletiyorsun. Bezelyelerini hemen yiyip bitir! Körili köfteleri yemezsen, masada tek başına kalırsın. Ben gidiyorum ve döndüğümde bu köfteler de bitmiş olsun. Bu kadar huysuz olma! Eğer yemeğinin hepsini yemezsen hastalanırsın."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Senden benim yaptığımı yapmanı istiyorum. Jo Teyze'nin özel bezelyelerinden ve pilavından bir kaşık alıp tadına bakacağım." (Yetişkin yemekten bir kaşık alıp yer.) "Bu genellikle yediklerimizden biraz farklı, ama ilginç bir tadı var. Tamam, şimdi sen de bir kaşık yiyip tadına bak. Sence Teddy Ayıcık da bizimle birlikte bir lokma tatmak ister mi?" Sonra, *Biz Yemeğimizi Böyle Yiyoruz*[12] ya da *Herkes Pilav Pişirir*[13] adlı kitapları birlikte okuyarak eğlenebilirsiniz.

3. Çocuğunuz kişisel tercihlerinden, alerjiden, hastalıktan, şişmanlayıp beğenilmeme korkusundan ötürü ya da yemek seçen veya rejim yapan yetişkinleri taklit ettiği için belli yemekleri yemeyi reddediyor.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Ben senin kilo almamak için yağsız, kalorisiz yiyecekler arayıp durmanı bekleyemem. Herkes bize bakıyor. Bir çocuk gibi davranıyorsun."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Hadi, yemek istediğimiz şeyleri bulabilmek için birlikte birkaç yemek listesi tasarlayalım. İşte benim istediğim iki menü. Burada, bedenimizin hangi besinlere ihtiyacı olduğunu ve bunları hangi yemeklerin sağladığını anlatan ilginç bir makale var. Bu konuyu daha sonra konuşabilir miyiz?"

4. Çocuğunuzun bir durum, kişi ya da hayvanla ilgili saplantılı, mantıksız veya abartılı bir korkusu var.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Tanrı aşkına yapma! Okul gösterisinde oynaman gereken sadece yedi satırlık bir rol. Diğer çocukların rolleri seninkinden daha uzun. Gerçekten bir bebek gibi davranıyorsun. Şimdi hemen odana git, çalışmaya başla ve seninle gurur duymamı sağla."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Gelecek hafta okul gösterisinde söyleyeceğin parçayı bana gösterebilir misin? Öğretmeninin bunu iyi yapacağını bildiği için seni seçtiğini sanıyorum. Bu parçayı kendi başına mı çalışmak istersin, yoksa biraz yardım ister misin?"

5. Çocuğunuz kurallara ve yetişkin otoritesine karşı geliyor gibi görünüyor ya da sizin "öfke düğmelerinize" basıyor. O, okulda, ödevini neden yapmadığı ya da bazı faaliyetlere neden katılmadığı konusunda yalan söylemiş.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Seni sefil yalancı! Öğretmenine o korkunç yalanı söyleyerek (ya da ödevini yapmayarak, dans veya futbol çalışmasına gitmeyerek) beni kasten utandırdın. Eh, bir gün gerçekten yardıma ihtiyacın olduğunda, bunu benden -ya da öğretmeninden- bekleme!

Dört hafta dışarı çıkmak yok, cezalısın! Söylediğin o berbat yalandan sonra konuşmayı hak etmiyorsun, hiçbir şey söyleme. Çekil karşımdan!"

Hafif / Hoş Karşılayan: "Yalan söylediğin için çok üzüldüm. Öğretmeninle konuştum, durumu biraz anladım, ama senden daha fazlasını öğrenmek istiyorum. Şimdi, olup bitenler ve o sırada ne hissettiğin hakkında konuşmamız gerekiyor. Sonra da bu sorunu nasıl çözeceğimizi konuşmalıyız. Başka durumlarda doğru ve dürüst davranacağın konusunda sana güvenebilmem gerekiyor. Şimdi senin işbirliğine ihtiyacım var."

Etiketlemek ya da İsim Takmak

Çocukları ayırt etmenin bir yolu, onları etiketlemek ya da onlara özel isimler takmaktır. Ancak, etiketler ve takma isimler toplum-kültür tarafından aynı kalıba sokulup basmakalıplaştırılırlar ve bu, çocukların kendilerine olan inançlarını ve bağımsızlıklarını olumsuz biçimde etkiler. Dahası, bu isimler genelde tek-boyutludur ki bu da hepimizin geliştirecek birçok yeteneğe sahip olduğumuz olgusunu yadsır.[14]

Çocuklar, genelde, kendilerini davranışlarından ya da davranışlarına iliştirilen etiketlerden ayırmadıklarından, onlara isim takmak, söylendiği için gerçekleşen bir kehanete dönüşebilir. Dostça takılan isimler ya da görünüşte olumlu etiketlemeler bile bir çocuğun gelişimini ve öğrenimini çok kısıtlayabilir. Erken ve yanlış etiketleme, filizlenen bir bitkinin üzerindeki kırağı gibi etki edebilir. Büyüme sürecinde belli yetenekler ve ilgi alanları araştırılıp ortaya çıkarılmayabilir; ve eğer geliştirilip olanak verilmezlerse, doğal yetenekler yok olup gidebilir. Çocukların doğuştan sahip oldukları yapıyı nasıl ifade ettiklerini gözlemleyen -ve bunu görmeyi bekleyen- ilgili bir doğacının (natüristin) perspektifini benimsemeye çalışın.

Çocukların heveslerini ve ilgi alanlarını izleyin ve onlara çeşitli fırsatlar, yerler, insanlar ve fikirler sunun. Bu tür çabalar, yetişkinler ile çocukların kabullenme ve eşitlik ışığında birlikte yaşamalarına yardımcı olacaktır. Bu yaklaşımla, takdir ve zevk ışığı tüm katılımcılar için büyür. İşte, etiketlemelerden kaçınmak için bazı öneriler:

1. Bazen çocuğunuz bilmeden size en sevmediğiniz özelliğinizi hatırlatabilir.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "O çok dağınık. Odası bir domuz ağılı gibi. Sanırım, ben de işim başımdan aştığı zamanlarda onun gibi oluyorum, ama ben sıkı ve kararlı bir biçimde davranarak onu zorla düzene sokuyorum. O bundan nefret etse de, onu zorladığım zaman düzene giriyor."

Ya da: "Bir primadonna gibi davranmayı bırak. Odada sadece sen varmışsın gibi davrandığın zaman insanlar sana dayanamıyorlar. Toplum önüne çıktığımız zaman bana saygılı davranmalısın."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Onunla bazı bakımlardan farklı olsak da, bazı bakımlardan birbirimize çok benziyoruz. O çok yaratıcı ve daima birçok proje üzerinde çalışır. İkimiz de temizlik yapmayı ya da kullanabileceğimizi düşündüğümüz şeyleri atmayı sevmediğimiz için birbirimizin dağınıklığını hoş görmeye çalışmalıyız."

2. Ailenin diğer fertleriyle ilgili -çözümlenmemiş- sorunlardan ötürü, çocuğunuzun normal davranışı size çok itici görünebilir.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "O zor bir çocuk, ailenin şımarık çocuğu olan erkek kardeşime çekmiş. Her ikisi de katır kadar inatçı, sadece canlarının istediği şeyi yapıyorlar. Ona bir şeyi defalarca söyleyebilirim, ama o hiç dinlemez, özellikle de o sırada bir şey okuyor ya da bilgisa-

yar kullanıyorsa. Her ikisi de beni kızdırıyor ve yoruyor."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Jared, erkek kardeşime bir bakımdan çok benziyor. Her ikisi de hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları şeylerle ilgili olarak yoğun bir duygusallığa sahip. İkisi de ilgilendikleri bir konuya kendilerini uzun bir süre tümüyle kaptırıyor. Onlar bu sırada rahatsız edilmeyi hiç istemiyorlar."

Ya da: "Jared, kendini konuya bu kadar kaptırmışken onu bırakman zor, biliyorum, ama on dakika içinde çıkmak zorundayız. Beni duyduğunu biliyorum ve saati beş dakika sonrasına kuruyorum ki evden zamanında çıkabilelim."

3. Çocuklara hep aynı türde rol verip katı bir kalıba sokmak, onları o etiketi pasif bir biçimde kabullenmeye ya da ona acı verici bir biçimde karşı çıkmaya teşvik eder. Olumlu etiketleme ve övgü bile onlarda güçlü bir aşağılık duygusu ve hata yapamayacakları ya da bilinmeyen bir şeyi araştıramayacakları hissi yaratabilir.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Michael bizim âlimimizdir. Onun parlak bir zekâya sahip olduğunu, diğer çocuklardan önce diş çıkarmaya başladığında anlamıştık. O iki yaşına bastığında, büyükannesi ve büyükbabası onun ileride saygın üniversitelerden birine gidebilmesi için bankada bir hesap açıp para biriktirmeye başladılar. Michael, insanlarla birlikte olmaktansa çalışmayı yeğler. O bir gün hepimizi gururlandıracak."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Michael, biz daima, birçok nedenden ötürü seninle gurur duyduk. Sen kendini ilmî çalışmana adadın. Şimdi gidip dışarıda yemek yemeye, okulla ve notlarla ilgili olmayan bir şey yapmaya ne dersin? En sevdiğin kuzenin Carolyn'in yaptığı gibi müzik dünyasını

denemeye ne dersin? Ya da barınakta gönüllü çalışarak Brian Amca'na yardım edebilirsin. Sen her ikisiyle de iyi anlaşıyorsun. Bu konuda ne düşünüyorsun?"

4. Çocuğun sadece bir alanda başarı göstermesini bekleyerek ya da onun kişilik özelliklerinin potansiyelini sınırlı görerek, ona kendisini tek boyutlu hissettirmekten kaçınmaya çalışın. Ayrıca, aile fertlerini birbirleriyle kıyaslamaktan ve çocukların benzer, önceden belirlenmiş bir yolu izlemelerini beklemekten kaçının.

Ağır / Hoş Karşılamayan: "Her zaman insanlarla iyi geçinen bir çocuğum olsun isterdim ve işte o burada: Bayan Popüler. O her durumda en beğenilen kız olmak için her şeyi yapacaktır."

Ya da: "Bütün çocuklarım sporcu! Jimnastiğe harcadıkları bunca zamanla, üniversite için spor bursları alsalar iyi olacak. Üvey oğlum Bay Matematikçi'dir, o hep çok ciddi ve mantıklıdır. O, hayatta çok ilerleyecek, çünkü her zaman kurallara uyar. O asla sorun çıkarmaz ve işi bozmaz."

Hafif / Hoş Karşılayan: "Tüm çocuklarım birbirlerinden çok farklılar ve her biri kendine özgü yeteneklere sahip. Her birini etiketlemek çok kolay olurdu, ama hiç kimsenin onları sınıflandırmasına izin vermem. Onlar büyürken, her birinin ilgilenecek ve kendisini zorlayacak birçok şey bulacağını biliyorum. Her birinin kendi özel yolunu bulmasına yardım etmek gerçek bir serüven."

Şimdi sunacağım yaşanmış örnekte, yetişkin bir kişi bir çocuğa kendi yaşamından söz ederken, büyüme sürecinde onun gelişim biçimini ve yolunu hep desteklemiş olan kişiyi şükranla anar. Bu hafif ve hoş-karşılayan yöntem, çocukların gizli yeteneklerini sınamayı göze almalarına ve devamlı değişen bir

dünyada çok-boyutlu olasılıkları araştırmalarına yardımcı olmak açısından çok etkili ve özgürleştirici olabilir. Bir insanın size inandığını ve sizi hep seveceğini derin bir biçimde bilmek, yaşamın kişisel olarak araştırılacak ve başkalarıyla paylaşılacak bir yolculuk ve bir süreç olduğu yolunda güçlü bir mesaj verir.

> Bu ailede (ya da okulda) kim olduğunu bulmak için mücadele ettiğini biliyorum. Ben de senin yaşındayken benzer bir dönem geçirdim ve senin başkalarından nasıl farklı olduğunu merak ettiğini görüyorum. Sana inandığımı ve sen tutkularının peşine düşüp onları gerçekleştirmek için uğraşırken seni destekleyeceğimi bilmeni istiyorum. Anneme, bana güvendiği, bana sevgisini verdiği ve kendim olabilme, farklı alanları deneme özgürlüğü tanıdığı için çok minnettarım. O, ailedeki hiç kimseyi, hiçbirimizi etiketlemedi. Hayatta ne yapmaya karar verirsem vereyim, onun bana hep inanacağını biliyordum. Onun sevgisini ve ışığını hayatımda hep hissettim ve hâlâ hissediyorum.

İlişkileri Kurmak, Tekrar Kurmak ve İyileştirmek için Birlikte Oynamak

Tüm sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturan şey kendine ve başkalarına güvenmektir. Sağlam bir güven temeline sahip olan çocuklar başkalarıyla ortaklık ve birliktelik kurabilirler; onlar yetişkinlerle ve yaşıtlarıyla iletişim kurmak, işbirliği yapmak ve birlikte yaratmak isterler. Bu da gelecek için umuda ve bir düzen hissi içinde, her şeyin bir biçimde yoluna gireceğine dair genel bir imana dönüşür.[15]

Karşımızdakine duyduğumuz güven sarsıldığında, ilişkiyi dürüstçe ve sistemli bir biçimde tekrar kurmamız gerekir.

Kendileri oldukları için utandırılmış ve suçluluk hissettirilmiş çocukların yaşama sarılabilmek için şifa bulmaları gerekir. Ayrıca, acı verici bir isim-takma ve kısıtlayıcı bir etiketleme olmuşsa, yetişkinler ve çocuklar arasında karşılıklı bağışlama derin bir biçimde deneyimlenmelidir.

Neyse ki, birlikte Tabiat Ana'dan, sanattan, edebiyattan zevk almak, oyun oynamak ve gülmek ilişkileri doğal olarak iyileştiren ve kuran şeylerdir. Oyun, büyümenin ve gelişmenin çalışan partneridir ve her yaş için, her türlü ilişkide tehdit edici olmayan bir olgudur.[16] Eğlence ve gülme neşe ve kaygısızlık yaratır ve bir araya gelip anlamı ve amacı birlikte yaratmak için benzersiz fırsatlar sağlar. Birlikte oynamak, beklenmedik ve eğlenceli bir biçimde, yaşamı ve birbirinin varlığını birlikte kutlamaya dönüşebilir.

Aşağıda sözü edilen tüm oyun malzemeleri ve faaliyetleri, kontrolün tüm oyuncular tarafından eşit olarak paylaşıldığı, her şeyin sadece oyun olduğu, kaybedenin ve rekabetin olmadığı bir ortamda denenebilir.

1. Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar (doğumdan üç yaşa kadar):

- Ona birkaç yastıklı bir sallanan koltuk sağlayın ve kucağına sarılabileceği bezden oyuncak hayvanlar verin.
- Dostça bir biçimde, ce-ee (bebeği eğlendirmek için yüzünü bir saklayıp bir gösterme oyunu) ve saklambaç oynayın. Eğlenceye oyuncak hayvanları ve ailenin evcil hayvanlarını da katın.
- Plastik bir bulaşık leğeninde ya da portatif bir havuzda su oyuncakları (süzgeçler, huniler, bardaklar ya da kayıklar) ile oynayın. Değişik etkiler elde etmek için suya mavi ya da yeşil gıda boyası katın.

• *İyi Geceler Ay,*[17] *Jamberry,*[18] *Avlu Dansı*[19] adlı kitapları, *Babybug* dergisini, *Annemi seviyorum, Çünkü...*[20] ve *Babamı Seviyorum, Çünkü...*[21] adlı kitapları okuyup hoşça vakit geçirin.

2. Üç - altı yaş arası:

• Çocuk için, *Üç Küçük Kedi, Sarı Saçlı Kız* ve *Üç Ayıcık* öykülerinin, ya da sevdiğiniz bir öykünün bazı bölümlerini oynayarak canlandırın. Çocuğu size katılmaya davet edin, ama bunun için ısrar etmeyin.

• "Ku vak vak vak," "Bir küçücük aslancık varmış" gibi sevilen şarkıları söyleyin.

• Birlikte "Tavşan Zıplaması" ya da "Hokus Pokus" (el çabukluğu) yapın.

• "Kertenkele Sıçraması," "Kurbağa Hoplaması," "Kanguru Yüksek Atlaması" gibi bir hayvan dansı yaratın.

• Islak kum ya da oyun hamuru ile bir yapı inşa edin.

• *Tavşan Peter'in Masalı,*[22] *Timsah Derisi Cüzdanlı Hanım,*[23] *Huysuzluğu Yumuşatma Kitabı*[24] ya da *Yetenekli Küçük Lokomotif*[25] adlı kitapları okuyup hoşça vakit geçirin.

• Raffi'nin *Bebek Beluga* şarkıları kasetini,[26] Burl Ives'ın *Gözlerinde Bir Pırıltı*[27] adlı kasetini ya da Charles Kuralt'ın seslendirdiği *Winnie thė Pooh*[28] kasetini dinleyin

3. Yedi - on bir yaş arası:

• Birlikte, bir Blockhead oyun seti ile yapılar kurun.

• Bir Manga Doodle, Spirograhp ya da bir Etch-a-Sketch seti kullanarak birlikte desenler yaratın.

• Birlikte, bir doğa belgeseli ya da *National Geographic* programını izleyin.

• Birlikte, *Dr. Knock Kapıyı Çalıyor*[29] adlı kitabı ve bilmeceli fıkra kitaplarını okuyun (Joseph Rosenbloom[30] ya da Katy Hall ve Lisa Eisenberg'in[31] eğlenceli kitaplarından seçin).

• *Berenstain Ayıları ve Dağınık Oda,*[32] *Berenstain Ayıları ve Çok Fazla Televizyon İzlemek,*[33] ya da *Berenstain Ayıları ve Çok Fazla Abur Cubur Yemek*[34] adlı kitapları okuyun ve en sevdiğiniz bölümleri oynayarak canlandırın.

• *Charlotte'un Ağı*[35] adlı kitabı okuyun, ya da onun yazarı E.B White tarafından seslendirilen kasetini[36] dinleyin.

• Bir İngiliz veterinerin yaşam öyküsüne dayanan, *James Herriot'ın Çocuklar için Hazinesi*[37] adlı kitabı okuyup hoşça vakit geçirin.

• Birlikte, *Tıpkı Benim Gibi Çocuklar*,[38] *Babalar, Anneler, Kızkardeşler, Erkek Kardeşler: Bir Aile Şiirleri Koleksiyonu*[39] ya da *Oz Büyücüsü*[40] adlı kitapları okuyun veya 1939'da çekilmiş olan *Oz Büyücüsü* adlı filmi izleyin.

• PBS kanalında, kahramanı bir köpek olan, *Wishbone' un Serüvenleri* adlı diziyi izleyin.

• *ET, Babe* ya da *Yuwaya Dönüş (Homeward Bound)* adlı filmleri izleyin.

• Stockard Channing'in seslendirdiği, *Ebediyen Ramona,*[41] ya da Alan Bennett'in seslendirdiği, *Dr. Doolittle'ın Öyküsü*[42] adlı kasetleri dinleyin.

4. On iki yaş - ergenlik çağı arası:

• Doğada evcil bir hayvanla yürüyüş yapın ya da karşılaştığınız hayvanları besleyin.

• Sadece ayaklarınızı ya da küçük parmaklarınızı kullanarak Koosh topu oynayın.

- İki farklı renkte ayakkabı giymek ya da kendi isminizi unutmak gibi mahcup edici bir sırrı pandomimle anlatın.
- Neşe, hayal kırıklığı, öfke, üzüntü hislerini, başarıdan ötürü gururlanmayı ya da yanlış anlaşılmayı oynayarak ifade edin.
- Birlikte, bilgisayarda kâğıt oyunu (Solitaire) oynayın.
- Gazetedeki komik çizgi-roman bölümünü yüksek sesle okuyun.
- *Burun Köprüsünde Yürümek*[43] adlı kitaptaki aptalca ve uyarıcı sözcük-oyunlarını okuyup hoşça vakit geçirin.
- Kathleen Krull'ın yazdığı, tuhaf rastlantılarla ve ilginç olaylarla dolu yaşam öykülerini okuyun: *Atletlerin Yaşamları, Ressamların Yaşamları, Müzisyenlerin Yaşamları, Yazarların Yaşamları (ve Komşuların Ne Düşündükleri).*[44]
- Hayranlık duyduğunuz bir kişinin özgeçmişini sırayla ve yüksek sesle okuyun.
- *Apollo 13, Shiloh, Şaşırtıcı Panda Serüveni (Amazing Panda Adventure)* ya da *Bir Alaycıkuşu Öldürmek (To Kill A Mockinbird)* filmlerini izleyin.
- Madeleine L'Engle tarafından yazılmış ve seslendirilmiş olan *Zamanda Bir Kırışık*[45] adlı kaseti dinleyin.

Bir İndigo'nun Zarafeti

Dalai Lama bir dinleyici grubu karşısında konuşuyordu. Ona, kanserli bir çocuğun onu görmek istediği bildirildi. Dalai Lama hemen çocuğu sahneye, yanına çağırdı. Sonra, yüzünde o tipik coşkulu gülümsemesiyle ve saygıyla, çocuktan aklından geçenleri dinleyicilere söylemesini istedi. Çocuk, hiç duraksamadan, dinleyicilere dönüp şöyle dedi: "Ben kanserli bir çocuğum, ama her şeyden önce bir çocuğum. Benim oyun oynama-

ya ihtiyacım var. Gülmeye ihtiyacım var. Kalbimdeki mutluluğu görmenize ihtiyacım var. Ancak ondan sonra bedenimin kanserli olduğunu görebilirsiniz."

Bu basit öykü İndigo Çocuklar için de çok derin bir anlama sahiptir. Evet, onlar farklıdırlar. Evet, onlar yaşlı ruhlardır. Evet, onların özel amaçları vardır. Evet, onlar ilhamlıdırlar. Evet, onlar özel yeteneklere ve becerilere sahiptirler. Evet, evet, evet; ama önce, her şeyden önce, onlar çocukturlar. Bunu hep hatırlayalım, o zaman onların özel doğasını daha iyi bir biçimde besleyip geliştirebiliriz.

***

İndigo Çocuğun özel doğası özel disiplin yöntemleri gerektirir. Şimdi, Robert Gerard'ın bu konudaki düşüncelerine ve tavsiyelerine yer vereceğiz.

İndigo Çocuğu Disipline Sokmak
Robert Gerard, Ph.D.

Disiplin, İndigo Çocuk için son derece önemlidir. Onlar çok yaratıcı ve uyanık olduklarından, her şeyi dener ve sınırlarını araştırırlar. Güven bulmak, güvenlik sınırlarını bilmek ve hangi yaşam deneyimlerinin en yüksek hayırlarına hizmet etmeyeceği konusunda bilgilendirilmek isterler. Sık sık, ebeveynlerin çocuklarına ne yapmaları ya da yapmamaları gerektiğini "söylediklerini" görüyorum. Bu onların yaratıcılıklarını boğar ve ifadelerini bastırır. Böyle bir durumda, onlar anında savunmaya geçip size kaba bir biçimde karşılık vereceklerdir.

Ben disiplini çocuğun spiritüel çıkarlarına hizmet etme niyetiyle uygulamayı ifade etmek için *sevecen disiplin* terimini uydurdum. Sevecen disiplinin kuralları şunlardır:

1. Çocuğu her zaman bilgilendirin ve işin içine katın.

2. Basit açıklamalarla potansiyel yanlış anlamayı önleyin.

3. Çocuğunuza tepkisel davranmayın.

4. Emirler vermekten kaçının.

5. Sözünüzü tutun.

6. Bir durumu, ortaya çıktığı anda çözüme kavuşturun.

7. Çocuğa vurmayın ve kaba sözler söylemeyin.

8. Sevginizi açıkça gösterin.

9. Eğer ona bir ceza verecekseniz, bunu çocuğun boş olduğu bir zamanda yapın.

10. Cezayı uyguladıktan sonra, sorunu çözmek için enine boyuna konuşun.

11. Daha sonra, mutlaka bir araya gelin ve her şeyin yoluna girip girmediğini anlamaya çalışın.

Büyük sürpriz şudur ki, çocuğunuz onun İndigo enerjisinin gelişmesine izin verdiğiniz için bu bilgeliğiniz ve öngörünüzden ötürü size saygı duyacaktır! Ben kızım Samara'ya büyük bir özgürlük ve yaratıcılık olanağı veririm. Ama onun tutum ve davranışları keskin bakışlarımdan pek kaçmaz. Dışarıdan sert görünürüm, ama Samara benim gerçek sınırlarımı bilir; ve ben onu disipline sokarken, o her seferinde onun durumuyla meşgul olduğum ve başa çıktığım için bana teşekkür eder.

"Aşırı ebeveynlik yapmaya" kesinlikle hayır. Birçok ebeveyn, için için, terk edilmekten ve çocuklarının sevgisini yitirmekten korkar. Bu ebeveynler çocuklarının gözüne girmek, onlar tarafından sevilmek için özel çaba harcayarak çocuklarına aşırı düşkünlük gösterir, onların her türlü isteğini karşılar ve onları pasifleştirirler. Çocuk bir kez yetişkinin davranışını yönetebileceğini fark ettikten sonra, bunu hep yapacaktır. Eğer izin verilirse, bir İndigo ebeveyn rolüne bürünebilir. Bu ilişkiyi karmaşıklaştırır, çocuğu ebeveyninin eksikliklerini telâfi et-

meye zorlar ve bu durumda çocuk kendi yaşını ve içinde bulunduğu anı yaşayamaz.

Ebeveynler, İndigo Çocukları ile ilişkilerinin hep bilincinde olmalılar. Bana bir psişik tarafından verilmiş olan bir öğüdü burada sizinle paylaşmak istiyorum: "Robert, senin kızının rehberliğe, sevgiye ve disipline ihtiyacı var, ebeveyne değil. O kendi amacını ve misyonunu biliyor. Onun rehberi ol." Bu rehberlik bana çok yardımcı olmuştur.

***

Eğitim ve İndigo Çocuk

> İnsan ister beğensin ister beğenmesin, tüm o bilgileri zihnine yüklemek zorundaydı. Bu zorlamanın öyle yıldırıcı bir etkisi oldu ki, okulu bitirdikten sonra, bir yıl boyunca herhangi bir bilimsel problem üzerinde düşünmek bana tiksindirici geldi... Aslında, modern eğitim yöntemlerinin kutsal araştırmacılık ruhunu tamamen boğmamış olması bir mucize; çünkü bu narin küçük çiçek, uyarım dışında, esasen özgürlük ihtiyacı duyar; bu olmazsa, o kesinlikle harap olur. Görmenin ve araştırmanın zevkinin zorlamayla ve görev duygusuyla artırılabileceğini düşünmek çok büyük bir hatadır.
>
> - Albert Einstein

Size eğitim hakkında ne söyleyebiliriz? Sözün kısası, eğitim İndigo Çocuklara uyacak şekilde değişmek *zorundadır*. Bu değişimin büyük bölümü, inanılmaz bir hüsran yaşayan ve sistemin bu konuyla ilgilenmesi ve ona uygun olarak değişmesi için feryat eden öğretmenlerin bu talebi sonucunda gerçekleşecektir. Değişimin bir bölümü, çocukların test puanlarının düşük oluşunun, onların düşünme ve farkındalık becerilerinin düşük oluşundan değil, testlere tepki göstermelerinden kaynak-

landığının nihayet anlaşılmasından dolayı gerçekleşebilir. Bu, eğitim plânlayıcılarının, yöneticilerin ve psikologların öğretim ve eğitim bilincinin testlere uyup uymadığını sorgulamalarına yol açacaktır (ki bu üzerinde durulması gereken en önemli sorulardan biridir).

Şimdi sunacağımız görüşler bu soruna keskin bir biçimde odaklanan eğitimcilerden gelmektedir. Ondan sonra, İndigolar için işe yarayan alternatif okullarla ilgili bilgiler sunacağız. Son olarak da, çocuklara yardım etmek için bazı alternatif yöntemler önereceğiz; bunlar zor çocuklarda işe yarayan yeni yöntemlerdir.

Tüm bunlar bizim size umut verme çabamızdır: Çocuklarınızı mevcut sisteme teslim edip bir kenara çekilmek zorunda değilsiniz. Yapabileceğiniz şeyler, gidebileceğiniz yerler vardır. Sonuç tüm bu çabaya değer mi? Kesinlikle, evet!

Sizi **Robert P.Ocker** ile tanıştırmak istiyoruz. Kendisi Mondovi, Wisconsin bölgesinde bir ortaokul rehberlik danışmanıdır. O bir umut sunucu ve değişim vasıtasıdır, onun tutkusu ve amacı gençlere rehberlik yapmaktır. Her yaştan dinleyiciye sayısız konferans vermiştir. Öğrencilerin sorun çözmeye, çatışmayı çözümlemeye, sorumluluk almaya ve karakter eğitimine odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Wisconsin Okul Danışmanları Birliği tarafından, geleceğin eğitim liderlerinin en önde gelenlerinden biri olarak kabul edilmiştir. Bize göre, Robert zamanın ruhuna uyumlanmış olarak, doğru yoldadır.

Kalp-Merkezli Bir Yolculuk:
Paradigma Öncüleri için Bir Eğitim Vizyonu
Robert P. Ocker

Eğitim ve çocuk yetiştirme alanında artık çok önemli bir dönüm noktasına, paradigmayı değiştirme noktasına erişmekteyiz. Genel görüş, çocuklarımızı nasıl yetiştirmemiz ve eğit-

memiz gerektiği sorusunun bugün karşı karşıya bulunduğumuz en derin soru olduğudur. Eğitim 21. yüzyıl çocukları için yeni bir vizyona sahip olmalı, bu vizyon dünya çocuklarına umut ve ilham vermelidir. Bu vizyon çocukların hayallerinde bulunabilir. Yeni binyılda insanlığa (ki bu insanlık elbette bugünün çocuklarıdır) hizmet edecek gerçek ve geniş kapsamlı bir eğitimbilimi (pedagoji) uygulamak için insan yaşamının geniş kapsamlı bir anlayışına ihtiyacımız vardır. Bu çocuklar buna değerler ve geleceğimiz de buna bağlıdır.

Eğitimciler olarak, mevcut toplumsal yapının dönüşüm geçirmesini talep ederken, eğitim sanatının da -farklı bir kaynaktan akacak biçimde- dönüşüm geçirmesini talep etmemiz gerektiğini kabul etmeliyiz. Elbette, onu biz *dönüşüme uğratabiliriz*, çünkü eğitim sanatı eğitimcilere bağlıdır.

Bizler insan doğasının yeni bir anlayışını geliştirmeli ve bu anlayışa dayanan bir rehberlik sunmalıyız. Çocuklarımıza ve öğrencilerimize, onları içsel disipline ve huzura yönlendirecek biçimde rehberlik yapmalıyız.

Çocuklar gelişirken, onların doğalarını doğru biçimde algılamalı ve kendilerini insan olarak geliştirmelerini sağlamalıyız. Kendi doğalarının ve özlerinin nasıl olgunlaşıp yetişkinlik aşamasına geçeceğini onlar seçmelidirler.

21. yüzyılın eğitimcileri, gelişmekte olan insanı tanıyıp, ona içsel disiplin armağanını vererek rehberlik edeceklerdir. Bu güçlü kişilikli çocukların sorumlu, becerikli ve şefkatli bireyler olmaları için bizler onlara anlayış ve bilgelikle rehberlik edeceğiz.

Dolayısıyla, eğitimciler olarak bizim paradigma öncüleri olmamız gerekiyor; eğitimin anlamı, amacı ve işleviyle ilgili varsayımlarımızı yeniden gözden geçirip yeni bir farkındalığa ulaşmamız gerekiyor. Bizler çocuklara *ne* düşüneceklerini değil, *nasıl* düşüneceklerini öğretmeliyiz. Bizim rolümüz, *bilgi*

değil, *bilgelik* sunmaktır. Bilgelik uygulanan bilgidir. Biz çocuklara sadece bilgi verdiğimizde, onlara ne düşüneceklerini, neyi bilmeleri gerektiğini ve neyin doğru olduğuna inanmalarını istediğimizi söylüyor oluruz.

Çocuklara bilgelik sunduğumuzda ise onlara neyi bilmeleri gerektiğini ya da neyin doğru olduğunu değil, kendi gerçeklerine nasıl ulaşacaklarını söylemiş oluruz. Elbette, bilgeliği öğretirken bilgiyi ihmal edemeyiz, çünkü bilgi olmadan bilgelik de olamaz. Belli ölçüde bir bilgi bir kuşaktan diğerine aktarılmalıdır, ama biz çocuklarımızın kendi başlarına keşfetmelerine de izin vermeliyiz! Bilgi çoğunlukla kaybolur, ama bilgelik asla unutulmaz.

Ben çocukların belleklerini değil, *yeteneklerini* ve *becerilerini* geliştirmeye dayanan bir eğitim sistemini hayal ediyorum. Çocuklar bizim rehberlerimizdir; bizler onlara kendi gerçeklerini keşfetme ve yaratma yeteneğini kazandırmalıyız. 21. yüzyılın çocukları için eğitimin can alıcı noktası eleştirel düşünme, sorunları çözme, imgeleme, dürüstlük ve sorumluluk olmalıdır.

Benim eğitimin geleceğiyle ilgili vizyonum koşulsuz sevgiye dayalıdır. Bu yeni insanın özüdür. Biz eğitimciler, çevremizi bugünün çocuklarını yarının insanları olacak şekilde yetiştirecek kalbe ve ruha sahip olan meslektaşlarımızla kuşatmalıyız. Gerçek bir eğitim bedenle, ruhla ve -doğuştan özgür ve bağımsız olan- özle (spirit) ilgilenecektir. Gerçek bir eğitim, insanları yaşamın içine sokmayı hedeflemelidir. Eğer bizler, eğitimciler olarak, bu bakımdan öncüysek, insanlığa büyük bir hizmette bulunacağız demektir. Eğitim sistemini insanlığın iyiliği ve gelişimi için yenilemeliyiz. Eğer sizler bu kalp-merkezli yolculuğa katılırsanız, çocuklar ve insanlığın tüm geleceği kutsanmış olacaktır.

***

Robert'a daha sonra tekrar yer vereceğiz, ama şimdi sizi, Kanada'da bir özel eğitim öğretmeni olan **Cathy Patterson** ile tanıştırmak istiyoruz. Debra Hegerle ve Robert Ocker gibi, o da eğitim alanında çocuklarla günlük deneyimlere sahiptir. Ancak, Cathy sorunlu çocuklara yönelik özel programları yönetmektedir. O bize yararlı olacak yorumlar ve düşünceler sunmaktadır.

İndigo Çocuklara Rehberlik Yaparken Kullanılacak Stratejiler

Cathy Patterson

Ben, eğitim sistemi içinde, ciddi davranış bozuklukları sergileyen öğrencilere hizmet etmek üzere tasarlanmış bir programı yürüten bir özel eğitim öğretmeniyim. Hayal edebileceğiniz gibi, yıllar boyunca gerçek dikkat eksikliği ve çeşitli duygusal rahatsızlıkları olan birçok öğrenciyle çalıştım ve onların öğretmenlerine ve ebeveynlerine destek sağladım.

Bununla birlikte, DES ya da DEHS tanısı koyulmuş olan, ama evde ve okulda duygusal gereksinimleri karşılandığında ilaç tedavisine ihtiyaç duymayan belirli sayıda çocukla da deneyimlerim oldu. Ayrıca, evde ve okulda çeşitli davranış stratejilerine karşılık vermeye başlayana dek öğretmenleri ve doktorları tarafından DEHS oldukları *varsayılan* öğrencilerle de karşılaştım. Eğer öğrenciler böyle müdahalelere karşılık veriyorlarsa, DEHS tanısının yanlış koyulmuş olduğuna inanıyorum.

Elbette, büyük olasılıkla nörolojik dengesizlikler, hatta beyin hasarından ötürü gerçekten DEHS olan çocuklar var ve onlar uygun ilaçları almadan işlev yapamıyorlar. Bu, gerçekten DEHS olan öğrencilerin hepsi de İndigo olmayabilir ve onlar davranış müdahalelerinden daha çok ilaç tedavisine karşılık verirler, çünkü onlar dürtülerini pek kontrol edemezler.

Ben bu yazıda, duygusal olarak rahatsız birçok çocuğu

etkileyen bazı disiplin sorunlarından, eski enerji modellerinden ve eğitim sisteminde tanık olduğum yeni enerji değişikliklerinden söz edeceğim. Bu duygusal olarak rahatsız çocukların birçoğu, büyük olasılıkla, İndigo'dur. Son olarak da, ebeveynlere ve öğretmenlere -çocuklara gerekli kuralları ve sınırları öğretirken, bir yandan da onları desteklemelerini ve güçlendirmelerini sağlayacak- pratik stratejiler sunacağım.

Okullardaki eski enerji modelleri, çocukların uzmanlar, yani öğretmenler tarafından bilgiyle doldurulacak boş kaplar oldukları temel inancına dayanır. Geleneksel sistemde, öğrenciler meslek edinmek için gerekli her şeyi öğrenerek, topluma katkıda bulunan üyeler olmayı öğrenirler. Onlar dinleme becerisini gösterir ve ne kadar nitelikli yazılı çalışma ürettiklerine bağlı olarak kendi-değerlerini öğrenirler. Öğretmen, utandırma yöntemini kullanarak öğrencileri birbirleriyle kıyaslar; bu yöntemin öğrencileri daha çok yazılı çalışma yapmaya güdülediği varsayılır. Bu ortamda, hiç sorgulamadan uyum sağlamayan her çocuk sorunlu olarak görülür.

Neyse ki, çağdaş eğitimciler -öğrencinin kendi kendini değerlendirmesi, bireysel eğitim plânını bizzat yönetmesi, portfolyo değerlendirmesini ve konferansları öğrencilerin yönetmeleri gibi- daha öğrenci-merkezli olan birçok yöntem ve strateji geliştirmişlerdir. Örneğin, British Kolombiya'da ilkokul öğretmenleri artık Başarısız için F (Failure) notunu kullanmıyorlar. Onlar, bunun yerine, öğrencinin dersin hedeflerine erişmesinin biraz daha uzun sürdüğünü belirtmek için, "ilerlemekte - gelişmekte" anlamına gelen IP'yi (in progress) kullanıyorlar. Sonra, öğretmenin çocuğun o dersin hedeflerine nasıl ulaşacağıyla ilgili bir plân hazırlaması gerekiyor.

Bazı eğitimciler, çocukları güçlendiren ve onların liderlik yeteneklerini ortaya çıkaran programlar da oluşturmuşlardır; bunlar çocukların yaşıtları arasında uzlaştırıcılık, danışman-

lık ve kendinden zayıfları ezen kabadayı öğrencilere karşı koruma sağlama rollerini geliştiren programlardır. Ayrıca, ebeveynler de okullarda daha aktif bir rol oynamakta, okul için para toplama faaliyetlerinde bulunmak için Ebeveyn Danışma Kurulları'na katılmaktadırlar. Gönüllü çalışan ebeveynler, ayrıca, birinci sınıfların aktif üyeleri olmaktadırlar.

Okullardaki eski enerjinin son kalıntılarından biri, kullanılan disiplin yöntemleriyle ilgilidir. Ne yazık ki, birçok çocuk, itaatsizlik ettiğinde hâlâ sınıf dışına, koridora çıkartılmakta, sonra da terbiyeli davranma konusunda bir nutuk dinlemek üzere müdürün odasına gönderilmektedir. Bir sonraki adım çocuğun evine gönderilmesidir. Bu sistemle ilgili sorun, çocukların dikkat çekme ve tanınma ihtiyaçlarını olumsuz biçimlerde karşılamayı öğrenmeleridir. Onlar, çok geçmeden, koridordayken arkadaşlarından gördükleri ilgiden zevk almaya başlarlar. Kıkırdamalar ve işaret edilmeler onlara açlığını çektikleri şeyi, yaşıtları tarafından tanınma duygusunu verir; özellikle eğer bu sık sık oluyorsa, artık herkes onların isimlerini bilir.

İndigo Çocuklar tanınmaya ve statüye doğuştan ihtiyaç duyarlar. Eğer uygun biçimde ele alınmazlarsa, bu çocuklar bu ihtiyaçlarını karşılamayı, alacakları eğitimi kaybetme pahasına öğrenebilirler. Onlar küçük bir sırıtışlarıyla yetişkinleri zıvanadan çıkartacak güce sahip olup olmadıklarını çabucak fark edeceklerdir. Onlara yönelen tüm bu dikkatle kendilerini bir kral gibi hissedebilirler! Dahası, eğer eve gönderilirlerse okul ödevini tamamlamaları gerekmeyeceğinden, bu onlar için en iyi ödül olacaktır ve bu durumda televizyon izleme ya da video oyunları oynama fırsatını bile bulabilirler.

Ebeveynler çocukların okul koridorlarında ne kadar çok zaman geçirdiklerini bilseler herhalde dehşete düşerlerdi. Bu çocuklar sınıf dışına okul ödevleriyle birlikte çıkartılabilirler, ama onlar orada başıboş kaldıklarından komik suratlar yapa-

rak ya da benzeri şeylerle arkadaşlarının dikkatini çekmekle meşgul olurlar.

Birçok öğrenci, okul koridorlarında geçirdiği zaman yüzünden öğreniminde önemli boşluklarla liseye geçer. Ayrıca, birçok öğrenci geçici olarak kaldıkları evlerden gelir ve onların öğrenim boşlukları daha da büyüktür. Bu öğrencilerin bazıları okuma-yazma becerisini kazanamadan yedinci sınıfa geçerler!

Bu eski disiplin uygulamaları artık değişmeye başlamıştır. Ben ebeveynlerin bu değişimin ayrılmaz bir parçası olduklarına kuvvetle inanıyorum. Ebeveynlerin okullara disiplin uygulamaları hakkında soru sormaya başlamaları ve çocuklarının ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını sorgulamaları gerekiyor. Ben halen, öğrenciler için alternatif stratejileri, müdahaleleri ve desteği inceleyen bir kurulda görevliyim. Bizler artık, çocuklar sınıfta sessizce oturmuyorlarsa, onların garip, düzensiz ya da rahatsız olarak görüldükleri ve onlar için tek alternatifin eve ya da özel bir eğitim programına gönderilmek olduğu geleneksel sistemin bir parçası değiliz.

Okulda Çocuklarınızın İhtiyaçları Karşılanıyor mu?

Çocuklar güvenliğe, dikkate, saygıya, itibara ve ait oldukları güvenli bir yere ihtiyaç duyarlar. Aşağıdaki sorunlar ebeveynlerin bu ihtiyaçların okulda karşılanıp karşılanmadığına karar vermelerine yardımcı olabilir. Ben bu arada bazı yararlı stratejiler de sunacağım.

1. Çocuğunuzun okulunun okul çapında bir disiplin planı var mı? Onlar davranış sorunlarına çözüm olarak, çocukları önce koridora çıkartıp sonra da evlerine göndererek, geçici olarak okuldan uzaklaştırma cezası mı veriyorlar? Eğer öyleyse onlara alternatifler önerin.

2. Çocuğunuzun sınıf ortamı nasıl? Öğrencilerin çalışmaları duvarlarda sergileniyor mu? Öğretmen çocuklara saygılı davranıyor mu? Öğretmen öğrencileri övüyor mu ve onların olumlu yanları üzerinde odaklanıyor mu?

3. Öğretmen öğrencilere -onların aralarından yardımcılar seçmek, onlara özel işler vermek, bir üstün başarı köşesi ve paylaşma alanları yaratmak gibi- olumlu yollardan güç ve sorumluluk veriyor mu?

4. Öğrenciler karar-verme sürecinin bir parçası mı? Öğrencilerin yönettiği konferanslar, öğrenci kurulları ya da sınıf toplantıları yapılıyor mu? Öğrenciler sınıf kurallarını oluşturabiliyorlar mı?

5. Sınıfın bir yapısı var mı? Çocuklar sorumluluklarını ve öğretmenin beklentilerini biliyorlar mı?

6. Öğretmen öğrencileri talimatlarla bunaltmak yerine, görevleri parçalara ayırıyor mu? Dikkat zorlukları olan öğrencilerin her seferinde bir adım atmaları, bir iş yapmaları gerekir ve onlar bir görevde ne kadar zamanlarının kaldığını gösteren yıldız tablosu gibi görsel bir göstergeye ihtiyaç duyabilirler. Onlar o kadar çok yıldıza sahip olduklarında, ya boş zaman kazanabilir ya da seçecekleri başka bir proje üzerinde çalışmak için zaman kazanabilirler.

7. Çocuklar görevlerinin amacını biliyorlar mı? Eğer çocuk bir şeyi neden yaptığını sorarsa, öğretmen dostça bir açıklama yapıyor mu, yoksa sadece sonuçları mı söylüyor?

8. Öğrencilerin, sürekli sıralarında oturup çalışmamaları için, gün esnasında teneffüsleri var mı?

9. Sunulan bilgi ilginç ve uygun mu? Öğrenciler, öğrendikleri bilgiyi farklı biçimde yazmaları ve sunmaları durumunda, yine de o bilgiyi öğrenmiş kabul ediliyorlar mı?

10. Eğer bazı öğrenciler bilgiyi anlamakta zorlanıyorlarsa, öğretmen bu çocukların çalışmalarını tüm sınıfla birlikte bitirebilmeleri için bilgiyi yeniden uyarlıyor ya da değişiklikler yapıyor mu?

11. Öğretmenin beklentileri açık ve tutarlı mı? Sınıf kurallarına uyulmaması durumunda hep aynı yaptırımlar mı uygulanıyor, yoksa bu kurallar öğretmenin ruh haline göre değişiyor mu?

12. Sınıfın yapısı sürekli olarak değişiyor mu, yoksa öğrenciler gün boyunca ne tip çalışmaların yapılacağını önceden biliyorlar mı?

13. Eğer çocuklar sınıfta dikkatlerini derse veremiyorlarsa, dikkatlerini çeken şeylerden, örneğin diğer çocuklardan, kapı girişinden ya da pencerelerden uzaklaştırılıyorlar mı? Onlar sınıf faaliyetlerinin hâlâ bir parçası mı, yoksa kendilerini utanmış ya da sınıftan kopmuş mu hissediyorlar?

14. Eğer çocuk yaramazlık ederse, sadece koridora çıkartılıp bırakılıyor mu, yoksa başka bir yerde bir gözetmenin gözetimi altında plânlı bir zaman geçiriyor mu?

15. Öğretmen ve okul görevlileri duygusuz bir disiplin mi uygulamaya çalışıyorlar? Onların öğrencilere bağırıp durmamalarını, ya da okul kurallarına uyma konusunda aşırı nutuk çekmemelerini sağlayın; çünkü bu sadece, çocukların dikkat çekme ve tanınma ihtiyaçlarını olumsuz biçimde besleyecektir.

16. Çocuğa sadece "kötü" denilip geçiliyor mu, yoksa okul görevlileri çocuğun yapmış olduğu "yanlış seçimleri" tartışıyorlar mı? Görevliler öğrenciye şöyle sorular soruyorlar mı: "Bu iyi bir seçim miydi? Bundan farklı olarak ne yapabilirdin? Sence daha iyi bir seçim ne olabilirdi?"

17. Öğretmen sadece sorunları bildiriyor ve olumlu davranış üzerinde durmuyor mu?

18. Sınıfta yıldız tabloları, grafikler ya da sertifikalar gibi öğrencilerin başarı durumunu gösteren görsel göstergeler var mı?

19. Öğretmen çocuğa çatışmayla başa çıkmanın alternatif yollarını ve kendi-kendisiyle-konuşma stratejilerini gösteriyor mu?

20. Çocuğunuz sınıfta talimatlara uyduğu ve çalışmasına odaklandığı için ayrıcalıklar kazanma fırsatına sahip mi? Öğretmen bunun için bir gösterge sistemine sahip mi? Eğer değilse, çocuğunuz ya da tüm sınıf için böyle bir sistemin nasıl oluşturulabileceğini soruşturun.

21. Öğretmenin her gün işaretlediği ve böylece çocuğunuzun okuldaki durumunu sürekli olarak izleyebileceğiniz ve olumlu değişikliklerin farkında olabileceğiniz bir iletişim defteriniz var mı? Bu defteri her gün inceleyin ve çocuğunuzla okuldaki davranışı hakkında olumlu konuşmalar yapın.

22. Sizin eğitimle ilgili görüşünüz nedir? Sizce eğitim önemli midir? Okuldaki eğitim görevlilerine destek veriyor musunuz? Çocuğunuzun öğretmeninden hoşlanmıyor musunuz? Öyleyse bu öğretmeni çocuğunuzun önünde hiç eleştirdiniz mi?

Evde Çocuklarınızın İhtiyaçları Karşılanıyor mu?

Aşağıdaki sorular ev ortamının çocuğunuzu desteklediğinden ve onun tüm yeteneklerini beslediğinden emin olmanıza yardımcı olabilir.

1. Çocuğunuzun fikirlerinin değerli olduğunu ve ondan bir

şeyler öğrenebileceğinizi düşünüyor musunuz? Yoksa bu ilişkide öğretmenliği hep siz mi yapmak zorundasınız?

2. Çocuğunuzu dinliyor ve birlikte eğleniyor musunuz? İçinizdeki çocukların birlikte oynamaları için zaman ayırıyor musunuz?

3. Onun mahremiyetine ve kişisel alanına saygı gösteriyor musunuz?

4. Belirli kararları neden verdiğinizi, bu kararların nedenlerini açıklıyor musunuz?

5. Çocuğunuzu sık sık övüyor ve her eleştiriye karşılık üç övgüde bulunuyor musunuz?

6. Bazen hata yaptığınızı ve bundan üzüntü duyduğunuzu itiraf edebiliyor musunuz?

7. Çocuğunuza diğer insanlara saygı ve şefkat göstermeyi öğretiyor musunuz?

8. Çocuğunuza, neden yağmura ihtiyacımızın olduğu gibi, dünyanın değişik yönlerini öğretmek için zaman ayırıyor musunuz? O size dünyayla ilgili kendi görüşünü anlatmaya çalıştığında onu dinliyor musunuz? O bilgiyi biliyor olsanız bile, onun açıklamasını dinleyin.

9. Çocuğunuzu sık sık teşvik ediyor, ona cesaret veriyor musunuz, yoksa bunun yerine, ona belirli bir görevi neden asla tamamlayamayacağını mı söylüyorsunuz?

10. Çocuğunuzun kendi başına yapabileceği şeyleri onun yerine yaptığınız oluyor mu?

11. Çocuğunuza evde sorumluluklar veriyor ve bu sorumlulukların içinden istediğini seçmesine izin veriyor musunuz?

12. Çocuğunuzun yanlışlarını fazla mı düzeltiyorsunuz? Eğer öyleyse, onu sadece gerçekten önemli konularda dü-

zeltin. Çocuğunuzun günün her anında doğru davranması gerçekten önemli mi? Küçük meseleleri aşırı dert etmeyin.

13. Çocuğunuz gerektiği gibi davrandığında, bunu fark ediyor ve onu bunun için övüyor musunuz?

14. O sırada belli sorumluluklara kimin sahip olduğunu ve yakında hangi eğlenceli aile gezisinin yapılacağını konuşmak için düzenli olarak aile toplantıları yapıyor musunuz? Bu toplantılarda ve karar verme sürecinde çocuğunuz önemli bir rol oynuyor mu? Aile toplantılarında, çocuğunuzun belli bir yanlış davranışının cezasını ve doğru davranışının sonucunda kazanacağı ayrıcalığı bile çoğunuzla birlikte belirleyebilirsiniz.

15. Çocuğunuza değişik duyguları ve bu duyguları ifade etme yollarını öğretiyor musunuz, yoksa sizce bazı duygular asla ifade edilmemeli midir?

16. Çocuğunuz yalnız olduğundan, moralinin bozuk olduğundan ya da kendisini dışlanmış hissettiğinden yakındığında, onu dinliyor musunuz? Yoksa onun bu hislerini geçici bir şey olarak görüp ciddiye almıyor musunuz?

17. Çocuğunuzdan açık ve tutarlı beklentileriniz ve o bu beklentilere uygun davranmadığında, yaramazlık yaptığında uyguladığınız cezalar var mı?

18. Çocuğunuza aşırı miktarda şeker ve koruyucu kimyasal madde içeren yiyecekler yediriyor musunuz? O belirli yiyecekleri yedikten sonra alerji oluyor mu ya da bir hiperaktiflik belirtisi gösteriyor mu?

Sınırlar ve Kurallar Koymak

Ebeveynler çocuklarına, onların "İndigo Çocuklar" olduk-

larını açıklayıp, sonra da sınırlar ve kurallar koymadan onların yaramazlık etmelerine izin vererek yardım edemezler. İleride dünyanın bilincini yükseltebilecek çocukların bile sınırlara ihtiyaçları vardır. Sınırlarla, kendi-kendini-kontrol öğrenilir ki bu huzurlu bir toplumun ayrılmaz bir parçasıdır. İndigo Çocuğun yeni enerjiyi temsil eden bir yöntem kullanılarak düzeltilmesi ve sınırlarının belirlenmesi gerekir. Aşağıdaki öneriler, çocuğun onurunu kırmadan disiplin sağlayan etkili stratejilerdir:

1. Talimatlar verirken, bu talimatları, örneğin, "Senin yardımına ihtiyacım var, ayakkabılarını kapının önünden kaldırır mısın, lütfen?" şeklinde ifade edebilirsiniz. Burada anahtar "onun yardımına ihtiyacınızın olduğunu" bildirmektir.

2. Çocuğa -örneğin akşam yemeği gibi- bir faaliyet için, birkaç dakika içinde hazır olması gerektiğini söyleyin.

3. Çocuğa mümkün olduğu kadar çok seçim sunun. Eğer o genelde yemek masasına gelmek istemiyorsa, ona bir ya da iki dakika içinde gelme seçeneği olduğunu söyleyin. Eğer o sadece işi zorlaştırmaya çalışıyorsa, ona sunduğunuz seçenekleri değiştirmeyin. Eğer o mantıklı bir alternatif önerirse, örneğin oyuncaklarını topladıktan sonra yemeğe gelip gelemeyeceğini sorarsa bunu kabul edin.

4. İşlerin neden yapılmasını istediğinizle ilgili kısa açıklamalar yapın.

5. Çok fazla talimatla bunalmaması için ona her seferinde bir talimat verin.

6. Çocuğunuzla oturup, olumsuz davranışların cezalarına birlikte karar verin. Örneğin, şöyle deyin: "Senin oyuncaklarını ortalıkta bırakma alışkanlığın var ve ben onlara takılıp düşecek gibi oluyorum. Bu konuda ne yapabiliriz?

Oyuncaklarını toplamazsan ne yapmak gerektiğine karar vermeme yardım edebilir misin?" Ve önceden belirlediğiniz o cezayı uygulayın.

7. Evde çocuğun cezalandırıldığı zaman gidip oturacağı sessiz bir yer oluşturun. Eğer odası oynayabileceği uyarıcı oyuncaklarla dolu ise, çocuk ceza için odasına gönderilmemelidir.

8. Yaramazlık ettiğinde çocuğu uyarmanız gerektiğinde, Phelan'ın 1-2-3 Sihirli Sistemi'ni kullanabilirsiniz: Çocuktan o şekilde davranmayı bırakmasını rica edin, sonra üçe kadar sayacağınızı ve üç dediğinizde öyle davranmayı bırakmamışsa onu cezalandıracağınızı bildirin. Eğer siz üçe kadar saydığınızda o öyle davranmayı bırakmamışsa, ona, gidip o sessiz köşede tek başına, hiçbir şey yapmadan oturma cezasını verebilirsiniz.

9. Disiplinden duyguyu çıkarın, yani çocuğunuzu azarlamayın ya da onunla tartışmayın. Ona gerekli cezayı verin: "Tommy, seninle tartışmayacağım. Başkalarına vurman doğru bir şey değil ve ben şimdi senin cezanı çekmeni istiyorum. Şimdi her zamanki yerine gidip sessizce otur." Çocuğun davranışının sonucuna, yani cezaya odaklanın ve olabildiğince kayıtsız davranın. Bu sırada ona sarılmamaya dikkat edin. Bu bir sınırdır ve çocuğun her eylemin bir sonucu olduğunu öğrenmesi gerekir.

Eğer çocuk çığlıklar atar ve saldırgan davranırsa, ceza süresini belli ölçüde artırmalısınız. Bu sırada çocukla tartışmamalısınız, onun yerine şöyle bir şey diyebilirsiniz, "Hazır olduğunda ceza süreni başlatacağım ve saat tutuyorum." Ceza süresi bittiğinde, çocuğunuzdan bu cezayı neden aldığını açıklamasını istemeyi unutmayın.

10. Evde, buzdolabının üzerine bir yıldız tablosu ya da

grafik iliştirebilir, böylece, çocuk belli bir süre kurallara uygun davrandığında ona bir yıldız ya da bir doğru verebilirsiniz. Çocuk yeterli sayıda yıldız ya da doğru aldığında, örneğin özel bir geziye katılma hakkını kazanabilir. Bu doğru davranışa odaklanmayı sağlayacak olumlu bir yoldur.

11. Çocuğunuz kurallara uygun davrandığında bunu fark edin ve onu beklentilerinize uyduğu için övün: "... yaptığın için memnunum" ya da "... yapman çok iyi" deyin.

12. Çocuğunuzdan bir davranışı uygun bir biçimde tekrarlamasını isteyin: "Tommy, çamurlu ayakkabılarınla eve dalman doğru değil. Şimdi lütfen, bunu nasıl uygun bir biçimde yapabileceğini gösterir misin?" Tommy ayakkabılarını çıkartır. "Teşekkür ederim, bunu yapabileceğini biliyordum. Bu çok daha iyi."

13. Çocuklar kalıplaşmış düzenler içinde kendilerini daha güvende hissederler; eğer yemek, uyku ve oyun zamanları düzenliyse daha uyumlu olurlar.

14. Bazen disiplin plânınızı uygulayacak enerjiye sahip olmadığınızı hissetseniz bile, daima tutarlı olmayı unutmayın. Aksi takdirde, kurallar hep değiştiğinden, çocuklar o kurallara uymalarının gerekmediğini öğrenirler.

Bu bilginin sizlere yardımcı olacağını umut ediyorum. Ebeveynleri okulları -duygusal olarak rahatsız ve yıkıcı çocuklara modası geçmiş bir disiplin uygulamak yerine, bu çocuklara destek sağlamaktan- sorumlu tutmaya ve bunu sağlamaya teşvik ediyorum. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumlarını incelemeleri, onlara saygı göstermeleri ve muktedir kılıcı fırsatlar sağlamaları gerektiğine inanıyorum. Son olarak da, ebeveynlerin çocuklarının gelişimi için gerekli olan sınırları ve kuralları saptamaları gerektiğini vurgulamak istiyorum. Yu-

karıda sıralanmış olan stratejiler özellikle İndigo Çocuklar için yararlıdır; çünkü onlar kendi uygunluk duygularını koruyabilirler ve onlara saygıyla davranmak gerekir.

***

Bir kez daha, tüm çocuklara büyük bir sevgi besleyen eğitimci **Robert Ocker**'ın, bu kez daha kişisel bir görüşüne yer veriyoruz.

Küçük Varlıkları Birer Armağan Olarak Görüp Onurlandırmak

Robert P. Ocker

Eau Claire, Wisconsin'de, anaokulu çocuklarına çatışmaları çözüme kavuşturma konusunda bir ders verirken sınıfa şu soruyu sordum: "Şiddet (violence) nedir, çocuklar?" Gözleri pırıl pırıl parlayan güzel bir kız şöyle yanıt verdi: "Onlar güzel mor menekşelerdir (violets). Ben onları her gün koklarım ve bu beni mutlu eder."

O anda ruhumun sevgi ve huzurla ışıdığını hissettim. Küçük kızın enerjisi bilgelik ve güç yayıyordu. Onun pırıl pırıl parlayan gözlerine bakarak, "Çiçeklerini koklamaya devam et, Küçük Varlık. Sen huzur ve barışı anlıyorsun. Ve ben senin sınıfa korkuyu öğretmek isteyip istemeyeceğini merak ediyordum. Biz bunu, arkadaşlar olarak, birlikte yapabiliriz" dedim. O, sadece gülümsedi ve elimi tuttu. O, bir armağandı.

Bu yeni İndigo Çocuklar -ben onlara Küçük Varlıklar diyorum- buraya bize yeni bir insanlık anlayışı sunmak için geldiler. Onlar ebeveynlerine, gezegene ve evrene birer armağandır. Bizler, bu Küçük Varlıkları birer armağan olarak görüp onurlandırdığımız zaman onların Dünya gezegeninin titreşimini yükseltmek için getirdikleri tanrısal bilgeliği görürüz.

Bu yeni çocukları anlamanın ve onlarla iletişim kurma-

nın en önemli adımı, onlar hakkındaki düşüncenizi değiştirmektir. Paradigmanızı bu küçük varlıkları sorunlar yerine armağanlar olarak görüp onurlandıracak şekilde değiştirerek, kendinizinkini olduğu gibi, onların bilgeliğini de anlamaya kapı açacaksınız. Bu Küçük Varlıklar niyetinizi onurlandıracaklar ve anlayışa giden kapı açılacaktır. Hayatınıza giren her çocuk, sizden bir armağan almaya gelmiştir. Bunu yaparak, Küçük Varlık da size bir armağan vermiş olur; bu, Gerçek Kimliğinizi deneyimleme ve tezahür ettirme armağanıdır.

İçgüdüsel Bir Biçimde Yaşamak

Anaokulundan on ikinci sınıfa kadar her yaş grubundan çocuklarla çalıştığım için, birinci sınıftakilerin yetişkinlerden daha fazla anlıyor göründüklerini fark ettim. Onlar içgüdülerine ve sezgilerine güveniyorlar. Birinci sınıf öğrencilerine iletişim hakkında konuşuyordum ki bir İndigo oğlanın armağanı tarafından uyandırıldım. O sırada dinlemenin ne kadar önemli olduğunu konuşuyorduk.

Bu olağanüstü çocuk usulca yanıma geldi ve bilgelikle, "Bay Ocker, dinle (listen) ve sessiz (silent) aynı sözcüktür, sadece harflerin dizilişi farklıdır" dedi. Gülümsedim ve onun zekâsının parlaklığını hissettim. Birbirimize bakarken hiçbir şey söylemedik, ama her şeyi anladık. O, içgüdüsel sözleriyle bana en bilgece iletişim türünü öğretmişti.

İndigo Çocuklar içgüdüleriyle yaşarlar. İnsanlığın içgüdüsel bir yaşama geçiş sürecinin hem içinde bulunan, hem de bu geçişin birer vasıtası olan Küçük Varlıklar için bu zor bir süreçtir. Birçok kültürde-toplumda içgüdüsel olarak alınan bilgi önemsenmediği için, Küçük Varlıklar her gün mücadele vermektedirler. Egemen kültürlerde içgüdüye hiç güvenilmez, öyle ki, çocuklara daha küçük yaşta içgüdülerinden korkmaları öğretilir.

Çocuklar egolarının kişiliklerinin olumlu bir veçhesi olabileceğini ve onun aslında işlerini etkili bir biçimde yürütmek için gerekli olduğunu sezgisel olarak hissederler. Bizim kültürümüz bu hissi daha da güçlendirir. Ancak bu noktada İndigo Çocukların kafaları karışır ve onlar işin içinden çıkamazlar; çünkü biz yeni çocuklara egolarını dinlemelerinin yanlış olduğunu ve koruyucu bir kaplama olarak sosyal bir kişilik geliştirmeleri gerektiğini öğretiriz. O zaman, onlar bu imajların ardındaki güvenliğe çekilip, o maskenin ardında fiziksel-düzlemde ilişkilerin peşine düşerler. Eğitim sistemleri, medya ve bu kültüre uyumlanmış kişiler "kendine ait bir imaj" geliştirmenin çok önemli ve acil bir mesele olduğunu öğretirler. Bu da yeni çocuklar için bir zehir yaratır.

Bu kültürü benimsemiş olan çocuklar yollarını bulmak, yönlendirilmek ve realiteyi anlamak için daima -ebeveynler, öğretmenler ve yetkililer gibi- başka kişilere başvururlar. Genelde, bu çocuklar yaşamları boyunca bu dışa-yönelim içinde kalır, ruhun iç sesine çok az değer verir ve çok geçmeden içgüdülerini tümüyle unuturlar. Uyurgezer toplumumuzdaki diğerleri gibi, onlar da idaresi güç ve genelde endişenin nüfuz ettiği muhakemelerini kullanarak yaşam değerlerini saptamaya başlarlar. Bu onlara değer vermelerinin öğretildiği tek başarı ölçütüdür.

Bu dönemin çocukları kişisel-imaj hakkında yeni bir bilinç sunuyorlar. Onlar bu dünyaya insanlık hakkında yeni bir anlayış ve içgüdüsel yaşama vizyonu getiriyorlar. Onlar spontane bir biçimde, içgüdüleriyle yaşamak istiyorlar, sadece *olmak* istiyorlar! Doğru sözcükleri önceden düşünmeden söylemek, usandırıcı ve yanlış sorumluluk tarafından karmaşıklaştırılmamış bir zihin saflığını deneyimlemek istiyorlar. Her durum için doğru hareketi, doğru davranışı ve yaratıcı karşılığı bilmek istiyorlar. Onların bize öğrettikleri insanlık vizyonu bu-

dur. Onlar bizim kendi benliğimize, kendi içgüdülerimize ve sezgilerimize güvenmemizi istiyorlar. Bunlar her insanın doğuştan kazandığı haklardır.

İndigo Çocuklar doğru rehberlik ile olgunlaşacak ve bu yeteneklerini sadece korumakla kalmayıp, geliştirecek ve ince bir sanat haline getireceklerdir. Onlar ve onların toplumları anbean içgüdüsel olarak yaşayacaktır; ve onlar şimdi bizleri de öyle yaşamaya davet etmektedirler.

Cezasız Disiplin

Cezalandırma bu çocuklarda işe yaramayacaktır. Cezalandırma korkuyu getirir, yargılamayı gerektirir, kızgın niyetler yaratır ve daha fazla çatışmayı davet eder. Bu çocuklar o zaman geri çekilecek, başkaldıracak ve nefretle içlerine kapanacaklardır. Bu onların ruhları ve başkalarının yaşamları için tehlikelidir. Onları cezalandırmaktan kaçının!

Disiplin, çocuklara mantıklı ve gerçekçi sonuçlar sağlayarak rehberlik eder. Onlara neyi yanlış yaptıklarını gösterir, sorunu sahiplenmelerini sağlar, yarattıkları sorunu çözmenin yollarını sunar ve bu arada onurlarını kırmaz.

Mantıklı ve gerçekçi sonuçları deneyimlemek, İndigo Çocuğa, yaşamı üzerinde olumlu kontrole sahip olduğunu, kararlar verebileceğini ve kendi sorunlarını çözebileceğini öğretir. Bu çocuklar bu rehberliği isterler. Bu onların asil ve bilge doğalarını güçlendirir ve onlara sorumlu, becerikli ve şefkatli bireyler olma gücünü verir. Bu da onların Kendileri Olmalarını sağlar!

Bu çocuklar kendilerine saygı gösterilmesini ve değer verilmesini isterler. Onlar, sözlerinizi dinlemekten çok, niyetinizi okurlar. Onlar ruhen bilge, kalben çocukturlar. Onlara kendinize göstereceğiniz aynı saygı ve sorumlulukla davranın. Onlar bu rehberliğinizden ötürü size saygı duyacaklardır. Kendileriy-

le ilgilenişinizin ahlâkından ve şefkat niyetinizden, sevginizi onlarla paylaşmanızın, kendinizi sevmek ve hepimizin Bir olduğumuz yeri kutlamak olduğunu anlayacaklardır. Bu yüzden, ne demek istiyorsanız onu söyleyin, ne söylüyorsanız onu kastedin ve yapacağınızı söylediğiniz şeyi yapın. Bırakın, dürüstlük size rehberlik etsin? Küçük Varlıklar için bu mesajların canlı örneği olun ki bu mesajlar mutluluk tohumlarına dönüşebilsin.

Seçimler disiplinin ve muktedir kılmanın çok önemli bir parçasıdır. Eğer bu çocukların akıllıca seçimler yapmalarını istiyorsanız, onlara bir sürü seçim yapma fırsatı verin. Onlara akılsızca seçimler yapma fırsatı da vermelisiniz. Bu akılsızca seçimler yaşamı tehdit edici, ahlak dışı ya da sağlığa aykırı olmadıkça, çocukların -acı verici olsa da- kendi hatalarının ve yanlış seçimlerinin gerçek dünyadaki sonuçlarını deneyimlemelerine izin verin.

Dr. Foster Cline ve Jim Fay çocuklarla (ve tüm insanlarla) çalışma konusunda yaptıkları son derece aydınlatıcı araştırmayı ve etkili kavramları *Sevgi ve Mantıkla Çocuk Yetiştirmek*[46] adlı kitaplarında yayınladılar. Bu prensipler çocuklarda işe yaramaktadır! Bu yazarlar bugünün çocuklarına neler olduğunu ve bunun nasıl düzeltilebileceğini inceleyen paradigma öncüleridir. Bu kitabı okumanızı kuvvetle tavsiye ederim.

***

Sadece Öğretmenler için

Karşılaştığımız birçok öğretmen aynı soruyu soruyor: "İndigo Çocuklara yardım etmek için bu sistem içinde ne yapabilirim? Ben sistemi değiştiremiyorum ve elimin kolumun bağlı olduğunu hissediyorum! Ne yapacağımı şaşırmış haldeyim!"

Jennifer Palmer Avustralya'da bir öğretmen. Dünyanın her yanındaki öğretmenler gibi, o da sistemin içinde çalışmak zorunda, ancak o İndigo Çocukların yeni veçhelerinin de far-

kında. Jennifer eğitim fakültesi mezunudur ve öğretmenlik diplomasına sahiptir. O, yirmi üç yıllık deneyimiyle sınıfındaki İndigolar ile nasıl başa çıktığını anlatıyor.

Çocuklara Öğretmek
Jennifer Palmer

Bizim sınıfta, ben zaman ayırıp, öğrenciler ile onların benden, yani öğretmenlerinden ne bekledikleri hakkında konuşurum. Bu, öğrencilerin içlerini dökmelerini sağlar. Onlar çok geçmeden benden bekledikleri şeyin iki yönlü olduğunu keşfederler ve sonuçta, biz öğretmenlerin de onlardan belirli şeyleri neden beklediğimizi görmeye başlarlar. Onlar her iki tarafın eşitliğini ve haklarını görmeye başlarlar.

Biz bir yıl boyunca bir aile olarak birlikte yaşamak zorundayız. Herkesin kendisinden ne beklendiğini bilmesi için hepimizin temel kurallarda anlaşmamız en iyisidir. Benim sınıf kurallarım geleneksel kurallardan daha fazla beklenti ve haklar içerir.

Cezalar, sadece ceza olsun diye, ilgisiz bir biçimde değil, işlenen suçun doğasına göre saptanır. Bu sırada tüm bildirimler olumlu yapıdadır: *Hayır ve yapma* gibi terimler kullanılmaz. Cezayı tasarlamak, üzerinde düşünmek ve uygulamak -yıllardan beri hiç değiştirilmemiş olan o eski ve hızlı "yap" ve "yapma"lar listesiyle kıyaslandığında- bir hafta alabilir. Ama bu çaba sürecinde hepimiz eğlenmeyi ve kişisel olarak elimizden geldiğince gelişmeyi umarız.

Ben öğrencilerimle, o sırada yaşadığım ve onlarla ilişkimi etkileyebilecek olayları paylaşırım; eğer hastaysam bir şeyi kaybetmişsem, yaralanmışsam, başım ağrıyorsa bunu onlara anlatırım ya da bazen bir spora duyduğumuz ortak ilgiyi paylaşırız. Aynı şekilde, eğer onlar bir şeye üzülüyor ya da sıkılıyorlarsa, herkesin onları anlaması için bunu ifade etmeleri gere-

kir. Biz deneyimlerimizi paylaşır ve birbirimizi destekleriz.

Ben her zaman onları dinlerim, ama onlar sorunlarını uygun kişilerle paylaşmama izin vermedikçe kimseye bir şey anlatmam. Ben onların arkadaşı ve sırdaşı olabilirim.

Ders Programı

Ders programı hazırlanırken, mümkün olduğunca, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacak, becerilerini ve bilgilerini geliştirecek bir program yapılır.

Konular, temalar ve çalışma birimleri bizim faaliyetlerimiz için tasarlanmıştır: Bunlar, örneğin, grup çalışması, kendi-kendini-değerlendirme, edebiyat eleştirisi ve araştırma yardımları gibi faaliyetlerdir. Öğrenciler bazen konu seçimine katılırlar ve ilgilendikleri alanlarda çalışma yapma konusunda, belirlenmiş parametreler içinde, seçim hakkına sahiptirler.

Bu geniş ve karmaşık bir alan ve yüksek düzeyde düşünmeyi sağlar ve değişik öğrenme tarzlarını göz önüne alıp gereğini yerine getirir. Geleneksel eğitim sistemine göre özel destek alması gereken öğrenciler de, sık sık, daha yüksek düşünüşü içeren ödevleri seçerler.

Muazzam bir hazırlık çalışması yapılmasına karşın, elde edilen sonuçlar bu hazırlığa fazlasıyla değer. Faaliyetler hem basit hem de karmaşık düşünmeyi öğretmek için tasarlanmıştır ve şunları içerir:

- gözlem yapma;
- gruplandırma, sınıflandırma;
- yineleme, hatırlama, gözden geçirme;
- benzerlikleri ve farklılıkları kıyaslama;
- kavrama, anlama;
- muhakeme etme, yargıda bulunma;
- uygulama;

- tasarlama; ve
- yaratma.

Değerlendirme, öğrencinin kendisi, arkadaşları ya da öğretmeni tarafından yapılabilir. Bu değerlendirme, öğrenme kayıtları, sunuş, posterler, gösteriler, rol-oynama, ürün analizi, seçilmiş/belirli ölçütler, yazılı fıkra türünde notlar, konferanslar ya da filme çekilmiş günlükler gibi değişik biçimlerde olabilir. Öğrenciler, çoğunlukla, bunları kendi aralarında görüşüp tartışırlar ve eğer öğretmen değerlendirilen şeyi seçmişse, öğrenciler görevin başlangıcı hakkında kesin olarak bilgilendirilirler. İşbirliği yaparak öğrenmek, bugün öğretmenler tarafından kullanılan yararlı, etkili ve sevilen bir yöntemdir.

Bu, okullarda çocukların öğrenimlerini ve kişisel gelişimlerini birlikte-yaratan ve kolaylaştıran biri olarak nasıl çalıştığımın oldukça kısa bir tarifidir.

***

İndigo Çocuklar için Alternatif Okullar

Bu bölümde, İndigo Çocuklar için dünya çapında iki alternatif okulu tanıtacağız. "Alternatif" derken, yeni çocukların değişen ihtiyaçlarını göremeyen mevcut sistemlerden farklı olan bir seçimi kastediyoruz. Mevcut sistemler genelde kent halkı tarafından yönetilir. Aslında tüm halk okulları İndigolar için yetersiz değildir ve biz genelde daha küçük kentlerde, ileri görüşlü bir okul müdürü, ya da öğretmenlere büyük esneklik sağlayan bir sistem sayesinde muazzam farkındalık değişimleri olduğunu gördük. Bu çabaları kutluyoruz, ama ortalama düzey, genel durum böyle değildir. Siz bir ebeveyn olarak, Cathy Patterson'ın birkaç sayfa önce sunduğu noktaları kullanarak çocuğunuzun okulu hakkında bir hayli şey söyleyebilirsiniz.

Aslında biz tüm dünyadaki okulların ülkelere ve kentlere göre bir listesine sahip olabilmeyi isterdik. Burada sunduğumuz okulları gördükten sonra siz öfkeyle, "Nasıl olur da bu ya da şu okuldan söz etmezsiniz?" diyebilirsiniz. Bizler henüz işin başında olduğumuzu ve yalnızca birkaç okulu bildiğimizi kabul ediyoruz. İşte bu yüzden bu kitap bu konuya bir *giriş* kitabıdır. Ancak biz, *yeni* bilgiyi *şimdi* görmeniz için bir yol sağlamış olduk. Bu kitaba bir ek kaynak olarak İnternet sitemizi (www.indigochild.com) kullanabilirsiniz.

Değişimi şöyle etkileyebilirsiniz: Eğer sizce bizim listemize dâhil etmemiz gerektiğini düşündüğünüz bazı eğitim sistemleri varsa ya da yaşadığınız kentte sizce İndigo-tipi iyi okullar varsa hemen bize yazın, İnternet sitemizde, dünyanın her yanındaki alternatif İndigo-tipi okullarla ilgili yeni bilgileri sunacağız. Eğer sizin öneriniz geçerliyse ona sitemizde yer vereceğiz. O zaman bu bilgi, bir başka kitabı beklemek yerine, hemen ebeveynlere ulaşabilecek! İnternet bu açıdan çok yararlıdır. Biz herkesin en son bilgiyi görebilmesini istiyoruz ve bir okulun reklamını asla ticari bir nedenle yapmıyoruz.

Ne tür bir okul bir alternatif olabilir diye sorabilirsiniz? Bunun yanıtı, burada ortaya konan modellere ve önerilere uyan okul olacaktır. Böyle okullar var mıdır? Evet, vardır ve birçoğu daha İndigo fenomeni görülmeden önce ortaya çıkmıştır.

Bu tip okulların esas niteliklerini saptamak kolaydır ve bunlar çok önemli niteliklerdir. Bu nitelikler şunlardır:

1. Sisteme değil, öğrencilere saygı gösterilir.

2. Öğrencilere, derslerin *nasıl* ve hangi hızla sunulacağı hususunda makul seçimler sunulur.

3. Ders programı esnektir ve sınıftan sınıfa, gruptan gruba değişiklik gösterebilir.

4. Öğrenme ölçütlerinin oluşturulmasından sistem değil,

çocuklar ve öğretmenler sorumludur.

5. Öğretmenler kendi öğrenci grupları içinde büyük bir özerkliğe sahiptirler.

6. Eski eğitim paradigmalarına tapınılmaz. Yeni fikirler iyi karşılanır ve memnuniyetle kabul edilir.

7. Testler, öğretilen ve özümsenen bilgiye olduğu gibi, öğrencilerin beceri ve farkındalığına da uyacak şekilde değiştirilir ve yeniden işlenir. (Çok zeki çocukların, kendi düzeylerinin çok altında olan eski testleri almalarından daha kötü bir şey yoktur. Onlar, çoğu kez, bu testleri yanlış anlayacak ya da zihnen reddedecek, dolayısıyla başarısız olacaklardır. Testler, öğrencinin farkındalığına koşut olarak gelişmelidir.)

8. İşlerin yapılış biçiminin sürekli değişmesi, o okulun tarihi boyunca görülen normal ve tipik durumdur.

9. Bu okulun eğitimi, büyük olasılıkla, tartışmalara yol açmıştır.

Şimdi, bu kitabı yazarken bildiğiniz iki okul sisteminden birincisini sunacağız.

Ulusal Montessori Okulları

"Bizim amacımız, çocuğun sadece anlamasını sağlamak değildir, onu ezberlemeye zorlamak hiç değildir, bizim amacımız çocuğun hayal gücünü, onu ta özüne dek şevklendirecek biçimde etkilemektir."

- Dr. Maria Montessori

Montessori okul sistemi, belki de, bu tip okullar içinde en geniş çapta tanınandır. 1907'de Roma'da Dr. Montessori'nin çocuk yuvasında başlayan bu harika sistem gittikçe gelişerek, ço-

cukları "bağımsız öğrenenler" olarak tanımlayan eğitimcileriyle, ülke-çapında lisanslı okullar sistemi haline geldi. Amerikan Montessori Topluluğu (AMS) ise 1960'da kuruldu.

Onların devrimci öğretim yöntemleriyle ilgili benzersiz uygulamaları bizim İndigo Çocukların eğitimi için gerekli olduğunu düşündüğümüz uygulamalara uyar görünüyor. Onların felsefelerinin temelini, kendi tanıtım broşürlerinde anlatıldığı gibi sunuyoruz:

> Montessori eğitimini benzersiz kılan şey, onun *bütün çocuk* yaklaşımıdır. Montessori programının başlıca hedefi, her bir çocuğun, yaşamın tüm alanlarında tam potansiyeline erişmesine yardımcı olmaktır. Faaliyetler, bilişsel hazırlığı olduğu gibi, sosyal becerilerin gelişimini, duygusal gelişimi ve fiziksel eşgüdümü de destekler. Özel eğitimli bir öğretmenin yönetimi altındaki bütünsel öğretim programı çocuğun öğrenmenin mutluluğunu yaşamasını sağlar, ona öğrenim sürecinin keyfini çıkarması için zaman tanır, özsaygısının gelişmesine olanak verir ve çocuklara kendi bilgilerini kendilerinin çıkardıkları deneyimler sunar.
>
> Dr. Montessori'nin gelişimsel olarak uygun yaklaşımı, her bir çocuğun programa uyması yerine, program her bir çocuğa uyacak şekilde tasarlanmıştır. Her çocuğun bireyselliğine saygı göstermek, bu okulun felsefesinin özünü oluşturur. Ve bu saygı güven içeren ilişkilerin gelişimine götürür.
>
> Montessori örgütü öğretmenleri de eğitir. Bugün Amerika'da üç bini aşkın özel, sermayesini halkın sağladığı Montessori halk okulu vardır. Bu okulları zengin banliyölerde, göçmen işçi toplumlarında, kent merkezlerinde ve kırsal yerleşim alanlarında bulabilirsiniz. Bu okullarda her sosyal, kültürel, etnik ve ekonomik gruptan çocuklar okumaktadırlar.

Aşağıdaki adrese yazarak
bu konuda daha geniş bilgi edinebilirsiniz:

American Montessori Society (AMS)
281 Park Avenue South, 6th Floor
New York, NY 10010
(212) 358-1250x208
(212) 358-1256 (fax)
east@amshq.org
www.amshq.org

Dünya-Çapında Waldorf Okulları

"Waldorf okulları, eğitimde kaliteyle en etkileyici bir biçimde ilgilenir. Waldorf eğitiminin temelindeki felsefeyi öğrenmek tüm okulların yararına olur."
- Dr. Boyer, Carnegie Eğitim Vakfı müdürü

Montessori okulları resmi ve tanınmış bir alternatif sistemdir. Rudolf Steiner Okulları olarak da bilinen Waldorf Okulları da eşit derecede denenmiş ve güvenilir okullardır.

Dünyadaki ilk Waldorf Okulu 1919'da Stuttgart, Almanya'da açıldı. Kuzey Amerika'daki ilk Waldorf okulu olan New York Rudolf Steiner Okulu 1928'de açıldı. Bugün Waldorf'un, otuzu aşkın ülkede beş yüz elli okulu ile dünyadaki, herhangi bir mezhebe bağlı olmayan, en büyük ve en hızlı gelişen eğitim hareketi olduğu bildirilmektedir. Bu hareket özellikle Almanya, Avusturya, İsviçre, Hollanda, İngiltere ve İskandinav ülkelerinde olmak üzere, batı Avrupa'da çok güçlüdür. Kuzey Amerika'da yaklaşık yüz okul vardır.

1919'da bile, Bağımsız Waldorf Okulu'nun açık amacı özgür, yaratıcı, bağımsız, ahlâklı ve mutlu insanlar yaratmaktı. Steiner, okulun görevini şöyle özetliyordu: "Çocukları saygıyla kabul etmek, sevgiyle eğitmek ve özgürleştirmek." Sizce Ste-

iner'ın İndigolar hakkında herhangi bir fikri var mıydı? O gerçekten de ileri görüşlü bir eğitimciydi! İşte, 1989'da *East West* dergisinde Ronald E. Kotzsch (Ph.D) tarafından yazılmış olan bir makaleden bir alıntı:

> Bir Waldorf okuluna girmek, Alis'in aynasından eğitimsel bir Harikalar Diyarına geçmek gibidir. Orası müziğin, resmin, uygulamalı fizik derslerinin, sınıf piyeslerinin ve geleneksel festivallerin, öğrenciler tarafından yazılmış ve resmedilmiş çalışma kitaplarının olduğu; sınavların, notların, bilgisayarların ya da televizyonların olmadığı; şaşırtıcı, bazen de akıl karıştırıcı bir peri masalları, mitler ve efsaneler dünyasıdır. Sözün kısası, o, Amerikan Eğitimi'nin standart fikirlerinin ve uygulamalarının çoğunun tepetaklak edildiği bir dünyadır.

Aşağıdaki adrese başvurarak
bu konuda daha geniş bilgi edinebilirsiniz:

Association of Waldorf Schools of North America
3911 Bannister Rd.
Fair Oaks, CA 95628
(916) 961-0927
www.ch.steiner.school.nz/waldir.html

Diğer Yöntemler

Şimdi sunacağımız süreçlerin bazıları gerçekten çok derindir. Onlar sözünü ettiğimiz klasik okul ve eğitim sınıflandırmasına girmezler, ama yine de, öğrenmeyle ilgili temel konulardır. Onlarla ilgili beni şaşırtan şeylerden biri, çok *sezgisel* ve *basit* oluşlarıdır. Ancak, onlar çoğunlukla unutulur ve o zaman, içgörülü insanlar tarafından bize tekrar sunulmaları gerekir. Yine, hiç kuşkusuz, onlar şu anda kullanılan -ve harika

sonuçlar elde edilen- birçok süreçten sadece birkaçı olarak sunulmaktadır. Bunların bazıları size garip gelebilir, ama biz size sadece sonuç alındığını kesin olarak bildiğimiz süreçleri sunuyoruz.

Sevgi Eğitimi - Kalbin Enerjisi

Jan ve ben dünyayı dolaşarak kişisel-gelişim konusunda konferanslar veriyoruz. Biz, insanın en sağlıklı tutumunun ve özünün (spirit) temeli hakkında konuşuyoruz -ki bu kendini ve başkalarını *sevmektir*. Biz bu huşu verici doğal enerjik güçle, sağlığa ve huzura kavuşur, kişiliğimizi dengeler ve hatta daha uzun yaşarız! Bu bizim gerecimizdir ve biz onu her yerde öğretiriz.

Robert Ocker'ın, geçen bölümdeki sözlerini hatırlıyor musunuz? O, "Bu çocuklar kendileriyle ilgilenişinizin ahlâkından ve şefkat niyetinizden, sevginizi onlarla paylaşmanızın kendinizi sevmek ve hepimizin Bir olduğumuz yeri kutlamak olduğunu anlayacaklardır" diyordu. Bu kitapta, tekrar tekrar sevgi hakkında söylenen sözleri okuyacaksınız. Şimdi size bu konuyla ilgili pratik bir kavrama sahip olan bir sistem araştırmacısını sunacağız.

Venture Inward[47] dergisinde, **David McArthur**'un ne yaptığıyla ilgili kısa ve insanın kalbini ısıtan bir makale okumuştuk. Kendisi, rahmetli babası Bruce ile birlikte, *Zeki Kalp*[48] adlı bir kitap yazmıştı. Bir avukat ve Birlik kilisesinin vaizi olan David McArthur, aynı zamanda, Boulder Creek, Kaliforniya'daki HeartMath Enstitüsü'nün Kişisel Muktedirlik ve Dini Bölümler yöneticisidir.

Zeki Kalp, sevginin sözünü ettiğimiz her şeyin anahtarı olduğunu büyük bir ayrıntı ve açıklıkla anlatmaktadır. Buna ek olarak, David McArthur, kalbin enerjiyi bedenimizin tüm merkezlerine etkili bir biçimde yayan merkezimiz olduğunu yaz-

maktadır. Bu kitapta sunulan, kalbin elektrokardiyogramlar ile ölçülen elektromanyetik "imzaları," hüsran ve öfke niteliklerini, takdir etme ve huzur nitelikleriyle kıyaslayarak çarpıcı bir biçimde göstermiştir. Öfkeli duyguların (tutarsız tayflar denen) kaotik kalıpları, dingin duyguların (tutarlı tayflar denen) düzenli ve tek tip kalıbından son derece farklıdır.

Bu kitap gerçekte sevgi üzerinedir ve istenildiği takdirde bu kaotik kalıptan düzenli kalıba nasıl geçileceği ile ilgilidir. Bu, beyinde başladığı düşünülse de, aslında kalbimizi, daha doğrusu, "kalbimiz" dediğimiz duygusal hassasiyetleri içeren bir süreçtir. Bu pratik ve harika bir biçimde eksiksiz bir bilgidir. O sadece çocuklar için değil, tüm insanlar içindir. Bu kitap, genelde kontrol edilmesi zor olan duygu alanları hakkında pratik bilgi edinmek isteyenler için harika bir uygulama rehberidir.

Şimdi, size Dondurulmuş-Görüntü (Freeze-Frame) denilen bir yöntemden söz etmek istiyoruz. Bu yöntemin uygulayıcılarına duyduğumuz saygıdan ötürü onu burada sunmayacağız, çünkü onun doğru yapı içinde ve gerekli eğitimle, doğru bir biçimde öğretilmesi gerekmektedir.

Dondurulmuş-Görüntü uygulaması Doc Childre tarafından yaratılmıştır ve HeartMath (Kalp Matematiği) sisteminin temel bir yöntemidir. HeartMath Enstitüsü, birkaç stres-azaltıcı uygulama geliştirmiştir. Dondurulmuş-Görüntü, kalp ritmini düzenlemek ve sözünü ettiğimiz o tutarlı tayf kalıplarını başlatmak üzere tasarlanmıştır. Eğer Doc Childre'nin *Dondurulmuş-Görüntü: Bir Dakikada Stres Yönetimi*[50] adlı kitabı ya da David McArthur'un *Zeki Kalp*[48] adlı kitabı ile ilgileniyorsanız, HeartMath[49] örgütü ile temasa geçmenizi tavsiye ederiz.

Dondurulmuş-Görüntü yöntemi bize, bizimle temas kuran **Pauline Rogers** tarafından önerilmişti. Pauline, çocuk gelişimi uzmanıdır ve bu alanda aktif olarak çalışmaktadır. Kalifor-

niya Çocuk Gelişimi Yöneticileri Birliği'nin (CCDAA), Çocuk Gelişimini Savunma ödülünü kazanmıştır ve çocuk gelişimi alanında savunmayı incelemek için Sue Brock Bursu'nu almıştır. Nitelikleri oldukça etkileyicidir ve onun tüm yaşamını çocuklara adadığını göstermektedir. Pauline, bizi elinden gelen yardımı yapmak üzere aramıştı.

Pauline'e, "Bugün öğretildiğini gördüğün, çocuklarımıza yardımcı olabilecek en iyi yöntemler nelerdir?" diye sorduk. O, sorunlara yaklaşımda, çocuklar da dâhil olmak üzere herkes için uygun olan Dondurulmuş-Görüntü yönteminden söz etti. Ayrıca, sınıflarda kullanılan yeni ve rekabetçi-olmayan oyunlardan bahsetti.

Pauline, anlaşılması kolay olduğu için, küçük çocuklarda Dondurulmuş-Görüntü yönteminin biraz değiştirilmiş bir versiyonunu kullanıyor. O diyor ki, "Bu uygulama hoşgörüyü, sabrı ve kalpten gelen yanıtların farkında olma sorumluluğunu öğretiyor. Bu, sorunları, onlara karşı çıkmadan çözmenin bir yoludur ve bu yöntem kararlar vermekte de kullanılabilir. Dondurulmuş-Görüntü'yü bir öğretim ve yaşam gereci olarak kuvvetle tavsiye ederim."

Rekabetçi Olmayan Yaşam Oyunları

Pauline Rogers

Hoşgörü, rekabetçi-olmayan oyunlar yoluyla da öğretilebilir. Bu tür oyunlar, *Harika Ev Oyunları Kitabı*[51] ve *Müthiş Açık Hava Oyunları Kitabı*[52] adlı güzel kitaplarda bulunmaktadır. Yıllar önce, biz çocukların oyunlar vasıtasıyla öğrendiklerini keşfettik. Çok değerli olan Geniş Kapsamlı (High Scope) öğretim yöntemleri, çocuklara hayatı ve birlikte yaşamayı öğretmek için gerçek-yaşam faaliyetlerini oyunlarla birleştirmektedir. Halen birkaç okul bu yöntemleri uygulamaktadır.

İndigo Çocuklar ile çalışma tüm gelişim düzeylerini kap-

samalıdır; bunlar fiziksel, zihinsel, duygusal, toplumsal ve spiritüel düzeylerdir. Ya "bütün çocuk" yaklaşımını kabul edin ya da okullarımızın erişmiş olduğu dengesiz gelişimi göze alın. Halen okullarımızda çok az toplumsal ya da kişisel sorumluluk öğretilmekte veya sergilenmektedir. Yetişkinler çocuklar için rol modelleri olmalıdırlar.

Planetary Yayıncılık'tan önereceğim diğer kitaplar şunlardır: Doc Lew Childre'nin *Çocuk Yetiştirme Rehberi, Ergenlik Çağında Kendini Keşfetme* ve *Çocuklara Sevmeyi Öğretmek*[50] adlı kitapları: Deborah Rozman'ın *Çocuklarla Meditasyon Yapmak*[53] adlı kitabı; Jeffrey Goelitz'in *Son Çocuk*[54] adlı kitabı ve Stephanie Herzog'un *Sınıfta Sevinç*[55] aldı kitabı.

***

Çocuklar için Ayurvedik Disiplinler

Deepak Chopra ismini hiç duydunuz mu? O, belki de, kişisel-gelişim alanında en tanınmış isimlerden biridir. Dr. Chopra, diğer şeylerin yanı sıra, Ayurveda denen beş bin yıllık "Yaşam Bilimi"ni öğretmektedir. Ayurveda, bugün tüm dünyada günlük yaşam ve sağlık alanında uygulanmaktadır.

Daha önce Dr. Chopra ile birlikte çalışmış olan **Joyce Seyburn,** bu bilimi alıp onu özellikle çocuklara uygulamıştır! Onun, *Sağlıklı ve Mutlu Bir Çocuk Yetiştirmenin Yedi Sırrı: Çocuk Yetiştirmede Zihin/Beden Yaklaşımı*[56] adlı yeni kitabı okurlara yoga, solunum, beslenme, masaj ve ebeveynleri geliştirmek için tasarlanmış Ayuvedik kavramlar konusunda rehberlik etmekte ve böylece onları çocuk yetiştirmeye daha iyi hazırlamaktadır. Burada, Joyce bu güzel yeni kitabın kısa bir özetini sunmaktadır.

Sağlıklı ve Mutlu Bir Çocuk Yetiştirmenin Yedi Sırrı

Joyce Golden Seyburn

Çocuğunuza gerektiği gibi bakıp büyütmenizin, ona hayatı boyunca karşılaşacağı tüm değişikliklere, gerilimlere ve mücadelelere dayanmak için gerekli temeli verdiğine inanıyorum. Aşağıda, çocuğunuza gerektiği gibi bakmanın yedi önemli yolu sunulmuştur.

Birinci sır, bebek ana rahmine düştüğü andan itibaren ona ilgi ve özen göstermektir. Düzenli ve ölçülü bir biçimde egzersiz yaparak, doğru beslenerek, yeterince dinlenerek ve kendinize iyi bakarak dengeli bir yaşam sürün.

İkinci, sır, çocuğunuzun zihin/beden tipini, yani doşa'sını öğrenmektir. Zihin beden tipleriyle ilgili bilgi Hindistan'ın beş bin yıllık her-şeyi-içeren bir koruyucu sağlık sistemi olan Ayurveda'dan, yani "Yaşam Bilimi"nden türetilmiştir. Çocuğunuzun zihin/beden tipini öğrenmek için, onun yemek ve uyku düzenini, ışığa ve gürültüye karşı olan hassasiyetini ve başkalarıyla ilişkilerini ve etkileşimlerini gözlemleyin.

Üçüncü sır, kendinizi merkezlendirme ile bebeğinizi ya da çocuğunuzu sakinleştirip yatıştırma arasındaki dengeyi öğrenmektir. Bunu en iyi şekilde, sesli ya da sessiz olarak, bir tür meditasyonla yapabilirsiniz. Çocukların meditasyon yapmaları gerekmese de, onlar kendilerini merkezlendirme ve sakinleştirme yöntemlerine ihtiyaç duyarlar. Bu hedefe ulaşmanın bir başka yolu da duyuları kullanmak, yani müzik dinlemek, doğada yürüyüşler yapmak, aromaterapi vs. uygulamaktır.

Dördüncü sır, bebeğin sindirimine ve hastalığa karşı dirençli olmasına yardımcı olan, uyku düzenini düzelten ve kaslarını güçlendiren günlük beden masajıdır. Daha büyük çocuklar ve yetişkinler için masaj, kas gerginliğini gidermeye yardımcı olur ve ayrıca deri altında endorfin hormonunun salgı-

lanmasına yol açarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

Beşinci sır, daha büyük çocuklarınızı olduğu gibi, bebeğinizi de yoga ve nefes yöntemleriyle tanıştırmaktır. Bu yaşamboyu süren uygulama dikkat, uyum ve eşgüdümü geliştirecek; açlığı, susamayı, uykuyu ve sindirimi düzenleyecektir.

Altıncı sır, çocuğun zihin/beden tipine en iyi hizmet edecek uygun beslenme seçimini yapmaktır. Ebeveyn yukarıda verilenleri uygulayarak örnek oluşturduğunda, çocukta dengeli ve sağlıklı bir yaşam temposu oluşacaktır.

Yedinci sır, bebeğin doğumunu kolaylaştırmak, sonradan meydana gelebilecek depresyondan kaçınmak ve bebeğinize ve kendinize iyi bakmak için dinlenmek, masaj yapmak, tonikler kullanmak ve diyet uygulamaktır.

Çocuğunuza gerektiği gibi bakarak ve bu tavsiyeleri uygulayarak, siz ve çocuğunuz daha dingin ve dengeli bir yaşamın keyfini çıkarabilirsiniz

***

Dokunmanın Göründüğünden Daha Önemli Olduğuna Dair Yeni Bir Kanıt

Belki acele edip, beş bin yıllık bir sağlık sistemini hemen kabullenmek istemiyor olabilirsiniz. Eh, eğer yeterince uzun bir süre beklerseniz o size gelecektir! Joyce Seyburn'un yukarıda sunduğu dördüncü sır artık ana-akım tarafından kabul edilmektedir.

Tammerlin Drummond,[57] 1998 Temmuzu'nda *Time* dergisinde yayınlanan "Erkenden ve Sık Sık Dokunun" başlıklı makalesinde şu bilgiyi sunmaktadır:

> Dokunma Araştırması Enstitüsü'nde yapılan incelemeler sonucunda, en az beş gün süreyle, günde üç kere masaj yapılan erken-doğmuş (prematüre) bebeklerin, onlarla eşit derecede zayıf, masaj yapılma-

mış olan bebeklere kıyasla tutarlı bir biçimde daha iyi geliştikleri saptanmıştır. Yeni doğmuş ya da daha büyük bebekler de bu masajın yararını görmektedirler.

Aynı makalede, altı yıl önce Dokunma Araştırma Enstitüsü'nü kuran Miamili çocuk psikoloğu Dr. Tiffany Field'den de bir alıntı yapılmaktadır. Dr. Field, masajın onuncu kafa sinirini (akciğer-mide sinirini) uyardığını ve bu sinirin de, diğer şeylerin yanı sıra, sindirime yardımcı olan işlemleri tetiklediğini söylüyor. Field, masaj yapılan erken-doğmuş bebeklerin hızlı kilo aldıkları için hastaneden ortalama olarak altı gün önce taburcu edildiklerini, bunun da ebeveynlere hastane masraflarında on bin dolar kazandırdığını belirtiyor. Birleşik Devletler'de her yıl dört yüz bin prematüre bebek doğduğuna göre, potansiyel kazanç ortadadır. Dr. Field ayrıca, masaj yapılmış prematürelerin, doğumdan sekiz ay sonra daha üstün bir hareket etme becerisi ve zihinsel gelişim gösterdiklerini açıklıyor. Dördüncü Bölüm'de, var olduklarını hiç düşünmemiş olabileceğiniz bazı günlük diyetlerin yanı sıra, bazı alternatif şifa ve dengeleme yöntemleriyle karşılaşmaya hazır olun. Yine, onları da *işe yaradıkları* için bu kitaba dâhil ettik.

İndigolarla İlgili Birkaç Sıcak ve Hafif Öykü

Bu bölümü de bu özel İndigo Çocuklarla ilgili gerçek öykülerle bitireceğiz. Aşağıdaki öyküler İndigo fenomeninin esasını ve içsel anlamını tasvir etmektedir. Yeni çocuklardan birkaç tanesiyle daha tanışın!

Kızım geçen gün benden bir öksürük ilacı istedi. Ben ona ilaç verme konusunda tereddüt edince, bana, "Biliyorsun, anne, aslında bana iyi gelen ilaç değil; ben onun iyi geleceğine inanıyorum, o yüzden de iyi geliyor" dedi.

Bir başka seferinde, kızım binicilik dersi alırken ben de üç yaşındaki bir çocuğun annesinin yanında oturmuş bekliyordum. Kadın bana, kızının kendisine sürekli olarak yanıtlayamadığı sorular sorarak onu deli ettiğini ve kızının da büyük bir hayal kırıklığına uğradığını anlattı. Kızı annesine, "Senin bütün yanıtları bilmen gerekiyordu! Kurallar böyle!" demiş.

"Ne kuralları?" diye sormuş annesi.

"Anne kuralları. Sen bütün yanıtları bilmek zorundasın!" diye diretmiş çocuk.

Anne yine bütün yanıtları bilmediğini söyleyince, kızı sabırsızca ayağını yere vurmuş. "Ben bundan, çocuk olmaktan hoşlanmıyorum!" demiş. "Ben şimdi bir yetişkin olmak istiyorum!"

O hafta daha sonra, bu kız kendisine bazı kısıtlamalar koyan babasına çok kızmış. O, babasına öfkeyle, "Bana iyi davranmak zorundasın! Beni istedin, böylece bana sahip oldun. Şimdi bana iyi davranman gerekiyor!" demiş.

- Linda Etheridge, öğretmen

***

Karım ve ben iki yaşındaki oğlumuz Nicholas'a onu sevdiğimizi söyleriz. Bazen o da bizi sevdiğini söyleyerek karşılık verir, ama Nicholas daha çok şu karşılığı verir: "Ben de kendimi seviyorum."

- John Owen, baba

***

Bir seferinde, meleklerim bana yıldızların da melekler olduğunu ve isimlerinin Yıldız Melekler olduğunu söylediler. Onlar bana her yıldızın burada, Dünya'daki bir insanın meleği olduğunu söylediler. Ve Yıldız Meleklerin burada, Dünya'da, her ne olursa olsun, herkesi gözetmeleri gerekiyormuş.

- Megan Shubick, 8 yaşında

3

İNDİGOLARIN SPİRİTÜEL YÖNLERİ

Önemli bir not: Eğer Yeni Çağ metafiziğinden ya da genel olarak spiritüel konulardan rahatsız oluyorsanız, lütfen bu bölümü atlayın. Biz bu bölümde yer alan bilgilerin sizde bir önyargı oluşturup, bu kitapla ya da diğer bölümlerde sunulan prensiplerle ilgili düşüncelerinizi etkilemesini istemiyoruz.

Bazıları bu konuyu aptalca buluyor ve Batı dünyasındaki yaygın dinî öğretilere aykırı olduğunu düşünüyorlar. Bunun böyle algılanmasının nedeni, bu konunun, Tanrı ve resmi din hakkında bize çocukluğumuzdan beri öğretilen doktrinel meselelere karşı çıkan bir bilgi içermesi olabilir. Bu yüzden, o sizin sonraki bölümlerde yer alan nitelikli bilgiyi sorgulamanıza ve kabul etmemenize neden olabilir.

Ancak, diğerleri için, bu bütün mesajın Kutsal Kâse'sidir!*

Biz size sadece görmüş ve duymuş olduğumuz şeyleri aktaracağız. Sizi herhangi bir spiritüel felsefeye yönlendirmek gibi bir amacımız yok. Eğer yazılanlarda bir eğilim fark ettiyseniz böyle bir eğilim vardır, ama bu eğilim dinle ya da felsefeyle ilgili değil, *sevgi* ile ve bu yeni çocuklara nasıl davranılacağı ile ilgilidir.

Eğer metafiziğe kuşkuyla bakıyorsanız, lütfen, özellikle DES ve DEHS olmak üzere, sağlık konusuna girdiğimiz 4. Bölüme geçiniz. Bu bölümü tamamen atlamanız İndigo Çocuklarla ilgili esas mesajımızı değiştirmeyecektir.

---

* Kutsal Kâse: Ölmeden önce İsa tarafından kullanılan ve onun kanının bir kısmının içinde toplandığı söylenen kupa. Burada yüksek bir spiritüel arayış içinde olan herkesin peşine düştüğü bir şeyin sembolü olarak kullanılmaktadır. (Ç.N.)

Geriye Kalanlarınız için

Bu bölüm, dünyanın her yanından toplanmış öyküleri ve hatta İndigo Çocukları "nereden geldiklerini ve eskiden kim olduklarını bilenler" olarak ifade eden bir kehaneti içermektedir.

Kehanetler ve Öngörüler adlı televizyon programından tanıdığımız Gordon Michael Scallion, yeni "çivit mavisi çocukların" gelişini önceden haber vermişti ve başka spiritüel tarihçiler de kadim metinlerde bulunan benzer kehanetleri işaret etmişlerdir.

Tekrardoğuş, yani daha önce başka hayatlar da yaşamış olmak gerçek midir? Çocukların ebeveynlerine "eskiden kim oldukları" ile ilgili anlattıkları sayısız öykü zengin, zeki bir zihnin ortak fantezisi midir, yoksa incelememiz gereken derin bir hatırlayış mıdır?

Çocuklarınız size daha önce de burada bulunduklarını söylediklerinde ya da size "melek arkadaşlarından" veya sizin sorumlu olduğunuz herhangi bir kaynaktan öğrenmemiş oldukları diğer spiritüel veçhelerden söz ettiklerinde onlara ne söylüyorsunuz? Ya da onlar sizin dinî doktrininizi düzeltmeye başladıklarında ne yapıyorsunuz?

Biz tüm bu soruların yanıtlarını bilmek isterdik. Size, bunlardan söz ettikleri için çocukları *asla* küçümsememeniz gerektiğini söyleyebiliriz. Eğer bunlar sizin inanç sisteminize ters düşüyorsa, o zaman onları duymazdan gelin. Ancak, biz olsak böyle bir durumda kalemlerimize sarılırdık! Bu "mesajlar" zamanla ortadan kalkabilir ve daha sonraki dinî eğitimi etkilemeyebilirler. Çoğu çocuk yedi yaşından sonra o geçmişi unutur ve böyle şeylerden söz etmez olur. Din konusuna gelince, çocukların kiliseye gitmeyi sabırsızlıkla bekledikleriyle ilgili güçlü kanıtlarımız vardır! Bu spiritüel katman çocukların yepyeni bir niteliğidir ve bunların hepsi bildirilmeye değerdir.

Başlamadan önce, bu bölümde kullanılacak birkaç terimi açıklayalım:

- **Geçmiş yaşam:** İnsan ruhunun ebedi olduğu ve ebedi bir ruhun, zaman içinde birden fazla insan yaşamında yer aldığı fikridir.
- **Karma:** Şimdiki yaşamda öğrenim potansiyellerini ve kişilik özelliklerini şekillendirmeye yardımcı olduğuna inanılan, geçmiş bir yaşama ya da bir dizi geçmiş yaşama ait olan enerji.
- **Aura:** Bir kişiyi çevreleyen ve anlamlara sahip çeşitli renkleri bazen sezgisel olarak "görülen" yaşam kuvveti.
- **Titreşim:** Buna "frekans" da denilmektedir. *Yüksek titreşim,* aydınlanmış bir varoluş halini tanımlamak için kullanılan bir terimdir.
- **Eski enerji:** Genelde aydınlanmamış bir hali tanımlayan eski yollar.
- **Işık-işçisi:** Yüksek bir titreşim içinde bulunan, aydınlanmış ve yüksek spiritüel çalışma yapan bir kişi. Bu terim, normal olarak ruhban sınıfından olmayan kişiler için kullanılır.
- **Reiki:** Bir enerji dengeleme sistemidir.

Jan ve ben şimdi sözlerine yer vereceğimiz âlime büyük bir saygı duyuyoruz. Onun homeopati çalışması bizi çok etkiledi ve hatta birkaç kez şifalandırıp dengeledi. **Melanie Melvin**, dünya çapında bir danışmandır ve İngiliz Homeopati Enstitüsü'ün üyesidir. Kendisine şu İnternet adresinden ulaşabilirsiniz: www.drmelanie.com. Yaptığı katkı birçok konuyu kapsasa da, Melanie çalışmasını sıkı bir biçimde spiritüel çalışmaya demirlemiş ve onunla birleşmiş olarak görmektedir.

İndigo Çocuklara Saygı Göstermek

Melanie Melvin, Ph.D.

İndigolar bu hayata özsaygısıyla ve Tanrı'nın çocukları olduklarına dair sarsılmaz bir anlayışla gelirler. Eğer siz de aynı bilgiye, her şeyin üzerinde spiritüel (tanrısal-özsel) bir varlık olduğunuz bilgisine sahip değilseniz, İndigo'nuz buna oldukça şaşıracak ve korkuyla karışık bir umutsuzluğa kapılacaktır. Bu yüzden, bir İndigo kendisinin saygısını kazanmayan, gücünü ve ebeveynlik sorumluluğunu çocuğuna teslim eden ebeveynlerden hızla soğur.

Oğlumuz Scott, iki buçuk yaşındayken, bir gün az önce zeminini yıkamış olduğum mutfağa doğru koştu. O sırada dizlerimin üzerindeydim ve onun kayıp düşmesini önlemek için kollarımı iki yana açarak onu durdurmaya çalıştım. O, karşımda dimdik durdu ve gözlerime dik dik bakarak, büyük bir güç ve kararlılıkla, "Scottie'yi itme" dedi. Kendisine saygı duyulmadığını algılamış ve savunmaya geçmişti. O küçücük bedendeki boyun eğmez ruh beni çok etkilemişti!

Siz saygı konusunda çocuğunuzu bir yöntem uygulayarak aldatamazsınız. Özsaygınız içten gelmelidir. Eğer bu konuda sadece bir "uzmanın" önerdiği yöntemleri uygulamaya çalışıyorsanız bu çocuklar bunu hissedeceklerdir. Siz içten olmalı ve gerçekte kimseniz o olmalısınız, olabileceğiniz her şey olmalısınız. Siz çocuğunuz için bir rol-modeli olmalısınız. Çocuklar genelde, ebeveynlerinin sözlerini değil, davranışlarını örnek alarak öğrenirler. Eğer bu çocuklar ebeveynlerinin davranışlarının dürüst olmadığını, onların özlerinin ve sözlerinin bir olmadığını hissederlerse onlara sırt çevireceklerdir. Onlar açıkça kendi kimliklerine sahip olduklarından, ne olursa olsun, hiçbir durumda ebeveynlerini tam olarak taklit etmeyeceklerdir.

Bir anne, kızı benim kızımla oyun oynarken, kızına karşı

"bir yöntem uygulamaya" çalışan anne örneğini sergilemişti. Anne, üç yaşındaki, çok bağımsız ve inatçı kızını almaya gelmişti. O, kızına çok iyi davranmaya çalışıyor ve ona tekrar tekrar artık gitme vaktinin geldiğini söylüyordu. Ancak, o aslında tüm gücünü annesinin zayıflığını küçümseyen kızına teslim etmekteydi.

Bu sürüp gittikçe, anne gittikçe daha çok hüsrana uğradı ve öfkelendi, ama yine de küçük kıza tatlı bir sesle rica etmeyi sürdürdü. En sonunda, ben artık dayanamadım ve kıza,"Eğer annen istediğinde eve gitmezsen, sen bir daha buraya gelmek istediğinde, o seni getirmek istemeyecek" dedim. Küçük kız bana baktı, ne demek istediğimi anladı ve annesiyle birlikte gitti.

Eğer anne dürüst davransaydı ve kızına özsaygısı ve güçle yaklaşsaydı, basitçe şöyle diyebilirdi: "Benim eve gitmem gerekiyor, gitmeye hazırlanmak için ne yapman gerekiyor?" O zaman durum daha pürüzsüz bir biçimde gelişirdi. İndigolar onlara dürüstçe davrandığınızı ve belli haklara sahip kişiler olarak saygı gösterdiğinizi hissettiklerinde, işbirliği yapmaya daha gönüllü olur ve size dürüstçe davranırlar. Ama eğer davranışınızda manipülasyon ve suçluluk duygusu hissederlerse bu onları öfkelendirir.

Kendinize saygı gösterin, çocuklarınıza başka spiritüel varlıklar olarak saygı gösterin ve karşılığında onlardan da saygı bekleyin. Çocuklarım, başka çocukların ebeveynleriyle saygısız bir biçimde konuştuklarını gördüklerinde bana, "Anne, sen bizim böyle davranmamıza asla izin vermezdin" demiş ve bunun için bana saygı duymuş ve takdir etmişlerdi. Modern ebeveynlerde gördüğüm en ortak hata, çocuklarını psikolojik olarak asla "incitmemek ya da onlara zarar vermemek" için aşırı çaba göstermeleridir. Peki, çocuklarınızın ebeveynlerinin önderliği olmadan başa çıkamayacakları kadar büyük bir dünyada hiçbir kısıtlama olmadan özgürce hareket etmelerine izin verme-

nizin yol açtığı zarar ne olacak?

Çocuklarınızı özsel olarak kendinizle eşit görün, ama aynı zamanda, bu kez sizin ebeveyn olduğunuzun ve dolayısıyla sorumluluk pozisyonunda bulunduğunuzun farkında olun. Sorumluluk onlarda olmasa da, onlara saygı gösterin. Onlara başa çıkabilecekleri her seçimi ve özgürlüğü tanıyın. Örneğin, onların hazırladığınız yemeklerden hangilerini yiyeceklerine karar vermelerine ya da hangi yemeği yapacağınızı seçmenize yardım etmelerine izin verin. Ancak, siz herkes için farklı yemekler yapan, çabucak ve kolayca yemekler hazırlayan bir aşçı değilsiniz. Herkesi bu şekilde hoşnut etmeye çalışırken perişan olan anneler gördüm. Bu o annelere saygısızlıktır. Eğer ailenin bir ferdi kurban oluyorsa, diğer fertler bunun yararını göremezler. Aile durumu ailenin her ferdini desteklemelidir.

Bir psikolog ve homeopat olarak, gördüğüm en öfkeli çocuklar, ebeveynleri tarafından kendilerine sınır koyulmayan çocuklardır. Sırf onların davranışlarına sınırlar koysunlar diye ebeveynlerini zorla kızdıran çocuklar gördüm. Eğer çocuğunuzun sizi yönetmesine izin veriyorsanız, ebeveynlik rolünüzden vazgeçiyorsunuz demektir.

Oğlumuz iki yaşındayken, ona kahve masasındaki bir şeye dokunmamasını söyledim. O, sırf beni sınamak için ona dokundu. Ben bunun bir sınama olduğunu biliyordum ve onun eline hafifçe vurdum. O, tekrar tekrar dokundu ve ben de her seferinde onun eline vurdum. O gözyaşları içinde kalmıştı ve ben de çok üzülmüştüm, ama eğer pes edersem onun daha derin bir biçimde zarar göreceğini biliyordum. Bu onun, ondan daha büyük, daha güçlü ve daha güvenilir olması ve ona güvenlik sağlayabilmesi gereken annesini yendiği anlamına gelecekti -ve bu bir çocuk için korkutucu bir şeydir! Bu olaydan sonra, birbirimize sarıldık; o mutluydu ve bir daha asla o kadar aşırı uca gitmesi gerekmedi. Eğer ben pes etseydim, güçlü olma, aşırı

duygudaş olmama ve daha büyük tablonun farkında olma dersini öğrenene kadar oğlumla bu senaryoyu defalarca tekrarlamak zorunda kalacaktım.

Eğer bir İndigo Çocuk size sürekli meydan okuyor, karşı koyuyorsa, bunun nedeni genelde, onun saygı görmediğini hissetmesi ya da gücünüzü ona teslim ederek kendinize saygı göstermediğinizi hissetmesidir. Her çocuk, otoritenizi belli aralıklarla sınayabilir. Kendinize ve çocuğunuza saygı gösterin, o zaman yanlış yapmazsınız. Saygı sevgiye dayanır. Eğer çocuğunuzu gerçekten seviyor ve onun sizin sevilme ve kabul edilme ihtiyacınızı karşılamasını beklemiyorsanız, bu herkesin en yüksek hayrına hizmet edecektir.

Seçim Özgürlüğü

Özgürlük İndigo Çocuklar için çok önemlidir. Gerçek özgürlüğe, yapılan seçimlerin sorumluluğu eşlik eder. Bu seçimler çocuğun olgunluk düzeyine uygun olmalıdır. Örneğin, ergenlik çağına yaklaşmakta olan kızımız Heather arkadaşının ailesi tarafından Disneyland'e davet edilmişti. Ancak, Heather üşütmüştü ve arkadaşının ebeveynleri arabada sigara içeceklerdi, bu da hep onun midesini bulandırırdı. Ayrıca, Disneyland'e daha yeni gitmişti ve bu kadar kısa bir zaman sonra oraya tekrar para harcamak istediğinden emin değildi. Ancak, her çocuk için Disneyland'e hayır demek zordur ve ayrıca kızım arkadaşını hayal kırıklığına uğratmak istemiyordu.

O ne yapacağını şaşırmıştı, bir karar vermek zorunda oluşu onu bunaltmıştı ve bu yüzden kendini iyi hissetmiyordu. Bunun onun bilgelik düzeyi için büyük bir sınav olduğunu biliyordum, aslında o evde kalmak istiyor, ama bir türlü hayır diyemiyordu. Böylece, ona evde kalması gerektiğini söyledim. O, hayal kırıklığı duyup ağladı, ama sonra rahatladığını hissetti ve daha sonra gitmesine izin vermediğim için bana teşekkür etti.

Benzer bir biçimde, Heather on sekiz yaşındayken viral bir enfeksiyonu yeni atlatmış ve hemen ardından, cumartesi gecesi sabaha kadar süren lise mezuniyet balosuna katılmıştı. Pazar gecesi de, arkadaşlarıyla birlikte onun kullandığı arabayla, evden bir saat uzaklıktaki bir dans salonuna gideceklerdi. Hafta sonu o kadar yoğun geçtiğinden, o pazar gecesi gidip gitmeme konusunda kararsızdı. Hastalığının nüksedebileceğini biliyordu, ama yaşayacağını umduğu eğlence buna değerdi. Ona, eğer isterse evde kalabileceğini söyledim, ama o kesin bir dille gideceğini söyledi; o zaman onun kararına saygı gösterdim.

Her iki durumda da ben onun esas arzusuna saygı gösterdim, yardıma ihtiyacı olduğunu hissettiğimde araya girdim ve kesin bir karar verdiği zaman geriye çekildim. Her iki durumda da saygı ve ayırt-etme gerekiyordu. Heather her iki durumda da deneyim kazandı. Yaşamak tümüyle deneyim kazanmakla ilgili olduğundan, yanlış seçimler yoktur; çünkü her neyi seçersek seçelim bilgelik kazanırız. Ebeveynler olarak bizler rehberlik yapmalı, eğitmeli ve teşvik etmeli, ama aynı zamanda olabildiğince sık bir biçimde, doğal ve mantıklı sonuçların çocuklarımıza öğretmesine izin vermeliyiz. İndigolar bir başkasının iradesinin kendilerine zorla dayatıldığını hissederlerse, buna özellikle karşı koyacaklardır.

İndigolar başkalarından farklı olduklarını hissederler. Hiperaktiflik ve Dikkat Eksikliği tanıları onların kötü bir biçimde farklı olduklarına inanmalarına yol açar. Bu onların cesaretlerini kırar, onları depresyona götürür ve olumsuz davranışlar ve ruh halleri kısırdöngüsüne sokar; ve bu durum onların potansiyellerini ve yeteneklerini yok eder.

Onların yerinde duramama ya da konsantre olamamalarının ardında duygusal acı vardır. Onlara sanki kötüymüşler gibi davranıldığında, başlangıçta, kendi değerlerinin düşürülmesinden ötürü öfkelenirler. Ancak, bir tür beyin yıkama gibi,

değerlerinin karşı koyulmaz bir biçimde düşürülmesi en sonunda içlerine işler. Böyle bir İndigo, meleksi-görünümlü, mavi gözlü, sarışın bir kızdı. O dört yaşına yeni basmıştı ve Montessori okuluna gidiyordu. Sık sık huysuzluk nöbeti tutuyordu ve bu sırada öyle çığlıklar atıyordu ki okulun çevresinde oturanlar okulu arayıp öğretmenlerin bu zavallı çocuğa ne yaptıklarını soruyorlardı! Ancak, bir yandan öğretmenleri tekmeleyip, diğer çocuklara kafa tutarken, bir yandan da aynada bu gösterisini büyük bir doyumla seyreden bu "melek"ti!

Bu küçük kız, ona saygı göstermediği ve özgürlük tanımadığı için annesine kızgındı. O, başkalarına kötü davranma konusunda kendisine çok fazla özgürlük tanıdıkları için öğretmenlerine kızgındı. Bu küçük İndigo, hayatındaki yetişkinlere pek fazla hayranlık duymuyordu. O bir düzeyde kendisini daha muktedir ve akıllı hissediyor, bir başka düzeyde ise küçümsendiğini hissediyordu -böylece o kimin daha iyi olduğunu kanıtlamaya girişmişti! O, için için, birisinin gerekeni yaparak bu meseleyi çözeceğini umuyordu.

Olaya duygusal olarak katılmayan dışarıdan bir uzmanın tarafsız kalıp doğru perspektifi koruması her zaman daha kolaydır. Böylece, seanslarımız sırasında yaptığım ilk şey, küçük kıza kontrolün kimde olduğunu göstermek oldu. Ben kararlı, sevecen, adil ve saygılıydım ve ondan da aynısını bekledim. Yaptığım ikinci şey ona homeopatik bir ilaç vermek oldu. Bu benim bir psikolog olarak işimi bir hayli kolaylaştırır. Bu ilaç beden hücrelerini uyumsuzluğu tekrar dengeleyecek şekilde uyarır. İlacın verildiği günün ertesinde öğretmenler beni arayarak ne olduğunu sordular, çünkü bir mucize gerçekleşmişti. Melek gerçekten bir melek olmuştu; huysuzluk nöbetleri, tekmelemeler, kafa tutmalar sona ermişti!

Ancak, ben işin bitmediğini biliyordum. Melek şimdi daha dengeli olduğuna göre, artık yetişkinlerle çalışmamız gerekiyor-

du; aksi takdirde, içinde bulunduğu ortam çocuğun uyumunu tekrar bozacak ve o bir dahaki sefer tedaviye bu kadar kolayca yanıt vermeyecekti. Çocuğun onlara güvenebilmesi ve kendisini işine verecek kadar güvende hissedebilmesi için, annesinin ve öğretmenlerinin güçlü, kararlı ve sevecen olmaları gerekiyordu. Amacımızı gerçekleştirmeye girişebilmek için hepimizin temel bir güvenlik hissine ihtiyacımız vardır.

Çocuğun öfkesi dindikçe, altta yatan üzüntü yüzeye çıktı -o diğer çocuklar tarafından sevilmediğini ve kötü bir biçimde farklı olduğunu hissediyordu. Biraz terapinin yanı sıra, keder ve kayıp hissi için verilen bir başka homeopatik ilaç duygusal yaraların iyileşmesine yardımcı oldu. Biz ayrıca, çocuğun bazı sosyal becerileri öğrenmesi üzerinde odaklandık.

Biz İndigoların başka herkes gibi olmalarını istemiyoruz, ama farklı olmak zor bir yoldur. Onlar bazen kendilerini yalnız ve grubun bir parçası değilmiş gibi hissederler ve bu onları üzer. Ancak, onlara farklı olmadıklarını söylemenin bir yararı olmaz; onlar farklı olduklarını bilirler. Bunun yerine, onların bu farkın değerli olduğunu görmelerine yardım edin. Onlara belirli örnekler vererek, başka herkes gibi olmak isteyip istemediklerini sorun; büyük olasılıkla, hayır diyeceklerdir. Bu onlara, kimseler o olma seçimlerini hatırlatacaktır.

Bağımsız İndigolar

İndigolar, genelde, bağımsız varlıklardır. Bu yüzden onlar kendi bildiklerini yaptıklarında bunu kişisel olarak almayın. Onların amaç yoğunluğu hayranlık vericidir, ama bu size bir yük treninin tam üzerinize doğru geldiği hissini de verebilir!

Eşim ve ben bir restoranda bir anne ile küçük kızını gözlemlemiştik. Anne, kendisi kahvaltısını yaparken kızının hiçbir şey yapmadan beklemesini istiyordu. O, çocukların seslerini çıkarmadan oturup bekledikleri kendi çocukluğunu düşünüyor

olmalıydı. Bir şeylerle meşgul olmak çocukların doğasında vardır; onların öğrenecek çok şeyleri vardır. Hele İndigolarda bu çok daha yoğundur; onlar güçlü bir amaç duygusuna sahiptirler.

Üç yaşında görünen bu küçük kız -masaya doğru çekilebilmesi için- koruyucu tepsisi olmayan yüksek, ahşap bir sandalyeye oturtulmuştu. Ancak, bu sandalyenin boyu annenin oturduğu masaya göre çok yüksekti; bu yüzden anne, kızı masaya çıkıp emeklemesin diye sandalyeyi masadan bir adım uzağa çekmişti. Anne bize, kızına öyle yapmasını söylediği için, onun orada kıpırdamadan oturacağını umduğunu söyledi. Ancak, eşim Sid ve ben çocuğu bir, iki dakika kadar inceledikten sonra birbirimize baktık ve aynı anda "İndigo" dedik.

Çocuğun gözlerindeki yoğun ve sakin bakışı ve onun kendisini salondaki yetişkinlerle eşit hissettiğini gözlemlemiştik. Onda ne utangaçlık, ne de korku vardı, bizim kendisini onaylayıp onaylamamamız bile umurunda değildi. O, oturduğu yüksek sandalyede ayağa kalkmıştı.

O bunu annesine karşı gelmek için yapmamıştı; o yanlış bir şey yaptığını hissetmiyordu. İçinden öyle geldiği için, içsel bir güdüyle ayağa kalkmıştı. Belli bir yükseklikte duruyor olmasına karşın, onun düşeceğinden korkmadım; çocuk da korkmuyordu, o mükemmel bir dengeye sahipti. Kendisine tam olarak güveniyordu ve bize de o güveni hissettirmişti.

Beni düşündüren, çocuğun annesinin durumuydu. Eğer o bu çocukla modası geçmiş fikirleri uygulayarak başa çıkmayı umuyorsa işi zor olacak demekti. Ona, bunun iyi bir özellik olduğunu ima etme umuduyla, üstüne basa basa, "Kız ne yapacağını biliyor!" dedim. Anne, öfke ve gurur karışımı bir ifadeyle, "Kesinlikle öyle!" diye karşılık verdi.

Çocuk söylediğimiz şeyleri duymuştu, telaşa kapılmadan bildiğini yapmayı, içinden geldiği gibi, kendi değerlerine, gü-

düsüne ve ayırt-ediciliğine göre davranmayı sürdürdü. Eğer anne kızına oyalanacağı bir şeyler vermiş olsaydı ve ona yere düşebileceğinden korktuğunu söyleseydi, onlar büyük olasılıkla uzlaşmaya varırlardı ve her ikisi de daha mutlu olurdu.

İndigo'nun kendinden kaynaklanan bağımsızlığı, başkalarına karşı düşünceli davranmakla dengelendiği sürece, ona önceki kuşakların yüzleşmek zorunda kaldıkları suçluluk duygusunu, başkalarının görüşlerinden korkmayı ve kendi sezgisine güvenmemeyi aşılamamak daha yararlıdır.

Onlar Ne Yerlerse Odurlar

Yeni çocukların bizden farklı oldukları bir başka alandan söz edeceğim. Yemek yemek onlar için çok büyük bir şey değildir. Onlar çok fazla yemek yeme eğiliminde değildirler ve bu birçok ebeveyn için bir endişe konusudur. Ancak bu, çoğumuzun kilomuz konusunda ne kadar sıkıntılı olduğumuzu düşünürsek, ironik bir durumdur! Onlar, bedenlerini ayakta tutmak için gerekli besinleri yiyecek ve açlıktan ölmeyeceklerdir.

Onların karaciğerleri bize kıyasla daha fazla abur cubur yiyeceği metabolize edebilse de, birçoğu et ve balığın yanı sıra, sebze ve meyve gibi canlı yiyecekleri tercih eder. Onlar daha küçük miktarlarda yeme eğilimindedir ve bir sonraki öğünleri için tasalanmazlar. Bu çocuklar suçlamaya, hileye, korkutulmaya ya da manipülasyona karşılık vermezler; bu yüzden, eğer bu yöntemlere başvurursanız, sadece onların saygısını kaybedersiniz. Eğer beslenme konusunda kaygılarınız varsa ya da bu konuda bazı bilgilere sahipseniz, bunları onlarla paylaşın. Sonra geri çekilin ve onların kendi seçimlerini yapmalarına izin verin. Eğer onlar moda olmuş bazı uygulamalarla, korkularla ya da koşullandırmalarla zehirlenmemişlerse, bedenlerinin bilgeliği neye ihtiyaçları olduğunu onlara çok daha net bir biçimde söyleyecektir.

1970'lerde, iki buçuk yaşında ya da daha küçük olan çok sayıda çocukla bir deney yapılmıştı. Onlara her öğünde çeşitli yemeklerin bulunduğu bir büfe sunuldu. Onların, kendilerine hiçbir tavsiyede bulunulmadan, istediklerini seçmelerine izin verildi. Araştırmacıların beklentilerinin tersine, çocuklar besleyici yiyecekleri seçtiler ve tatlıları yerken aşırıya kaçmadılar. Raşitizm hastalığı olan bir çocuk, hastalığı iyileşene kadar balık yağı içti. Eğer çocuklar 70'lerin ortalarında bunu yapmışlarsa, İndigoların bedenlerinin ihtiyacı olan şeyleri seçeceklerine neden güvenmeyelim ki?

Kalpten

Bu çocuklar diğer canlılara -gezegene, genel olarak yaşama, hayvanlara, bitkilere ve diğer insanlara- karşı şefkat duyarlar. Onlar acımasızlığa, haksızlığa, insanlık dışı eylemlere, aptallığa, duygusuzluğa ve duyarsızlığa tepki gösterirler. Onların istekleri olmasına rağmen, (kendilerini kaptırmadıkları sürece) maddiyatçı değildirler ve genelde cömerttirler.

Psikolojik araştırmalar, duyarlı ve çocuklarına yardımcı olan ebeveynlerin çocuklarının da duyarlı ve başkalarına yardımcı olduklarını göstermektedir. Yeni bulgular, bir başkasına yardım eden kişinin o sırada kalp atışlarının yavaşladığını göstermiştir. Yardım etmeme eğiliminde olanlarını kalp atış hızları daha yüksektir. Buna ek olarak, yardım-edenler (karşılıklı olarak bağımlı olanlar değil) durumu kendi haline bırakabilecekken bile yardım etmişlerdir. Onlar içlerinden öyle geldiği için yardım etmişlerdir.

Daha basitçe ifade edersek, başkalarının duygularını anlayabilen (empatik) çocuklar, aynı zamanda iddialı olma ve kendine güvenme eğilimindeydiler ve onların kalp atış hızları daha düşüktü. Onlar duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel bakımdan daha sağlıklıydılar. En az diğerkâm olanlar, tipik bir bi-

çimde, yaşamlarında en mutsuz olanlardı. Empatik çocuklar, ayrıca, nispeten daha iddialı ve daha güvenliydiler ve başkaları tarafından aşırı yardım talebinde bulunulabilecek kolay hedefler olarak görülmüyorlardı.

Araştırmalar, ayrıca, yüksek ahlâkın empatiden kaynaklandığını gösteriyor. Empati şefkat görme sonucunda öğreniliyor. Çocuklarınızın hayatta kalma ve potansiyellerini gerçekleştirme konusundaki doğal yeteneklerine saygı gösterin. Onlar deneyim için belli sorunlar ve yeteneklerle gelmişlerdir. Yapmış oldukları seçimler konusunda üzülüp kaygılanmayın. Plânın bilgeliğine güvenin ve onlara yol boyunca rehberlik ve destek sunun. Kendiniz olun ve sorunlarınızı, hatalarınızı itiraf edin ki onlar da aynı şeyi yapma özgürlüğünü hissetsinler. Duygularınızı dürüstçe ifade edin. Ve onları sevdiğinizi bilmelerine izin verin.

Başkalarına yardım etmek kalpten gelmekle kalmaz, aynı zamanda kalp için iyidir. Diğerkâmlığın duygusal ve fiziksel bakımdan sağlıklı olduğuna dair somut kanıtlarımız var! Çocuklar, ahlâki prensipleri sözlerle ifade etme ya da kavramlaştırma yeteneğini kazanmadan önce bile empati göstereceklerdir.

Oğlum Scott bunu on yedi aylıkken gösterdi. O sırada ben kendimi hasta ve dayanma gücüm tükenmiş hissediyordum ve sonunda ağlamaya başlamıştım. Scottie gözyaşlarımı görünce ondan uzaklaşmaya çalıştım, ama o bana neden ağladığımı sordu ve ben de ona üzüntülü olduğumu söyledim. O kendisini kucağıma almamı istedi ve sonra da duvarlardaki resimleri ve ilgimi çekebilecek oyuncakları işaret etmeye başladı. Bu tam olarak benim de o üzgün olduğunda dikkatini başka şeye çekmek için yaptığım bir şeydi. O, benim onun için yaptığım şeyi benim için yapıyordu ve bu işe yaramıştı!

Bir başka seferinde, Heather onunla ilgilenmemi istedi-

ğinde, ona, "Şu anda annen seninle ilgilenemez" dedim. Scottie de oradaydı ve üzerine basa basa, "Ama onun sana ihtiyacı var!" dedi. O daha üç yaşında bile değildi ve Heather de yaklaşık sekiz aylıktı. Çok küçük çocuklar bile bir başkasının duygusal ihtiyaçlarını anlayabilirler.

Ahlâki gelişim şefkatten kaynaklanır. Ahlâk düsturu kalpten gelir, bir dizi katı kuraldan değil. Bir kriz sırasında insanı yöneten kafa değil, kalptir. Yiğitlik ve cesaret, durumun lehte ve aleyhte olan yönlerini tartıp mantıklı bir biçimde düşünmekten değil, bencil olmama alışkanlığından ve bir başkasının yararı uğruna kendini riske atmaya gönüllü olmaktan kaynaklanır.

Sonuçta, doğru şeyi yapıp yapmadığımızı belirleyen şey düşünüşümüz değil, kalbimizdir.

Güçlü İrade, Güçlü Ruh

Bu çocuklar istediklerini elde etmeye kesin bir biçimde kararlıdırlar. İşin zor kısmı, onların istediklerini elde edene dek başınızın etini yemeleridir! Onlara hemen hayır demek yerine, "Bu konuda düşünmeme izin ver" demeniz daha iyi olur. Onların o şeyleri istemelerinin genelde iyi bir nedeni vardır ve bu nedenler sizin yanıtınızı tekrar düşünmenizi sağlayabilir.

Onların nedenlerini sonuna kadar dinleyip, yanıt vermeden önce bu nedenleri dikkate almanız daha iyi olur. Eğer önce hayır deyip, sonra yumuşarsanız, onlar çabucak, istediklerini elde edene dek başınızın etini yemeyi öğreneceklerdir. Bu onlara istedikleri her şeyi vermeniz gerektiği anlamına gelmez, ama isteklerine evet ya da hayır derken kararlı olmanız gerektiği anlamına gelir.

Sorumluluk Duygusu

Başlıca kural, daha az kurala ve daha çok değere ve davranış prensibine sahip olmaktır. Eğer İndigolar değerlere ve prensiplere sahip olurlarsa, en iyi eylem yolunu kendileri düşünüp bulabilirler. Onların ahlâk düsturunu kalplerinden geliştirmelerine yardım edin. Böylece, siz yanlarında bulunmadığınızda da -kendilerine yapmaları gereken şeyi söyleyecek bir otoriteye bağlı olmak ya da yapmak istedikleri şeyi yapmak için o kişinin gitmesini beklemek yerine- sevgiden yola çıkarak ilişkiler kuracak ve kararlar vereceklerdir.

Çoğu insan emirlere iyi karşılık vermez. Sadece sözünü dinleten sert bir disiplinci olmaktansa, sevecen ve güvenilir bir sırdaş ve danışman olmak daha iyidir. Sınırlar koymadan önce o sınırları tanımlayın. Taleplerinizi çocuğun düzeyine göre ayarlayın, çocuksu sorumsuzluğa hoşgörü gösterin ve çocuğunuzun doğal ve mantıklı sonuçlardan ders almasına izin verin. Meseleleri çocuğunuzla tartışın ve ona da söz hakkı tanıyın. Ona güvenirseniz, o da -büyük olasılıkla- güvenilir olacaktır.

Sevgi Anahtardır

Çocuğunuzun (aşağı yukarı) sizin kadar çok geçmiş yaşama sahip olduğunu ve dolayısıyla, belli deneyimler, yetenekler, karma ve kişilik özellikleri ile tıpkı sizin gibi bir spiritüel (özsel) varlık olduğunu hatırlayın. Çocuklarınız sizinle birlikte olmak için enkarne oldular. Onlar belli dersleri öğrenmek, deneyim kazanmak, karakterlerinin belli veçhelerini geliştirmek ve spiritüel gelişimlerinin zayıf alanlarını güçlendirme konusunda çalışmak için sizleri ebeveyn olarak seçtiler.

Bu sizi bir ebeveyn olarak sorumluluklarınızdan kurtarmaz, ama çocuklarınız her ne olacaklarsa, bundan tümüyle sorumlu olmaktan kurtarır. Onlar, spiritüel varlıklar olarak, si-

zinle eşittirler. Onlar bu kez sizin çocuklarınız olmayı seçtiler; belki bir başka hayata siz onların çocuklarıydınız. Ebeveynlerin sık sık, "Hele senin de çocukların olsun, görürsün. Umarım, onlar da tıpkı senin gibi olurlar!" dediklerini bilirsiniz. Eh, belki de bu yüzden onlar bu sefer sizin çocuklarınız olmuşlardır! Bizler bunu pek kabul etmesek de, çocuklarımıza sandığımızdan daha çok benzeriz ve onlar da bize benzerler.

Gelişimimiz için en büyük fırsat, başkalarıyla olan ilişkilerimizde yatar. Ancak kendi yansımamızı onlarda, onların aynasında gördüğümüzde, kim olduğumuzla ilgili bir geribildirim elde edebiliriz. Eğer çocuklarınızın yarattıkları sorunları hem sizin hem de onların karakter gelişimi için birer fırsat olarak görebilirseniz, o sorunları daha az sıkıntı verici bulursunuz. Biz endişelendiğimizde, suçladığımızda ya da çocuklarımızla ilgili zorluklardan kaçmaya çalıştığımızda, sadece zorlukları artırmış oluruz. Çocuklarınızın hangi yanlarıyla başa çıkmakta zorlandığınıza bakın; o zaman öğrenmeniz gereken dersi de görebilirsiniz. Siz o dersle başa çıktığınızda, çocuğunuzla mücadele etmeyi bırakırsınız ve ilişkiniz düzelip gelişir. Durumdaki ya da ilişkideki mizahı görmeyi unutmayın ve sizin için çok özel olan bu insana karşı duyduğunuz sevgiyi hissedin.

Onurlandırıldığınızı hissedin, çünkü onlar sizi bir nedenden ötürü seçmişlerdir ve siz de yapmanız gereken görevin - gerektiği gibi- üstesinden gelin. Onlara zamanınızı, dikkatinizi ve kendinizi verin; bu sevgidir. Çocuklar, sizinle yaşadıkları önemli olayları hatırlar, ama onların ne kadar sık bir biçimde vuku bulduğunu hatırlamazlar. Bu yüzden, onlara bunları verebileceğiniz zaman tam olarak verin.

***

Şimdi de, **Robert Ocker** bu sayfalara geri dönüyor. O bir eğitimci ve "kalp uzmanı" olarak yeni bilgiler sunuyor.

Kalp-Merkezli Bir Yolculuk

Robert P. Ocker

Ortaokul çocuklarından oluşan bir destek grubuyla birlikte öfke yönetimi üzerinde çalışırken, gruptan yaşamlarındaki önemli bir deneyimi yazmalarını istedim. Gruptakiler daha sonra yanıtlarını sözlü olarak da anlattılar. Bir yardımcı olarak niyetim çocukların özsaygısı üzerinde odaklanmalarına yardım etmekti.

Sekizinci sınıftaki bir oğlan güvenli bir tavırla ayağa kalktı ve "Son yüz yıl içindeki en önemli deneyimin ne olduğunu biliyor musunuz?" diye sordu. Gruptakiler, önce birbirlerine, sonra da bana baktılar ve hayır dediler. Bu İndigo çocuk içten bir niyetle, "Ben!" diye yanıtladı.

Gruptaki diğer çocuklar, ortaokul öğrencilerinin rahatsız olduklarında ya da bir şeyi anlamadıklarında yaptıkları gibi, gülmeye başladılar. Odadaki enerjinin değişerek, daha düşük bir titreşime dönüştüğünü hissettim. Bir armağan olan o çocuğa yumuşak bir biçimde ve saygıyla yaklaştım ve onun şaşkın gözlerine bilgelikle baktım. Ona, onurlandırma niyetiyle ve saygıyla şöyle dedim: "Gerçekten de öyle! Burada olduğun için mutluyum. Rehberliğin için minnettarız; sen bu gruba kahkaha ve huzurun öfkeyi yendiğini öğrettin. Teşekkürler!"

İndigo çocuk, gözlerimdeki gülümsemeye sıcak bir gülümsemeyle karşılık verdi. Odadaki enerji tekrar değişti. Bu kez o bir huzur enerjisiydi.

İndigoların kendilerine duydukları güven, gelecekteki başarılarını belirleyen büyük bir etkendir. Bir çocuğun doğal olarak sahip olduğu özsaygısının korunması, onun teknik beceriler kazanmasından çok daha önemlidir. Onlarla ihtiyaç duydukları bilgiyi paylaşın, ama doğuştan sahip oldukları özgüveni koruyun, çünkü onlar Tanrı'ya olan güvenlerini böyle gösterirler.

Ken Carey'in *Üçüncü Binyıl* adlı kitabında dediği gibi:

Bu Küçük Varlıkların birçoğu, kendi bireyselliğinin filtresinden ışıldayarak yayılan o Büyük Varlığı unutmamıştır. Size düşen rol, onların bunu unutmayacak biçimde büyümelerine yardım etmektir... Onların yaşamları üzerinde dans eden ebedi özün enkarne olmasına yardım edin.

Önce onların güzellik ve mükemmelliklerini gördüğünüzde, onların ebedi varoluş realitelerini onayladığınızda, bunu onların gözlerinde gördüğünüzde, bunun ortaya çıkmasını da sağlamadan duramazsınız. Onlardaki ve karşılaştığınız herkesteki en iyiyi ortaya çıkarın. Kendi ölümsüzlüklerini bilmeyenlerin kurgularına hiç enerji vermeyin, onun yerine orada, o bireyselliğin içinde enkarne olmaya çalışan özü görün. O Varlığı kabul ve tasdik edin. Onunla ilişki kurun. Onu ortaya çıkarın. Bir başka ebediyet boyutunun sizin zamanınıza sessizce kaymasına yardım edin. Bu yeni kuşağın uyanmasına yardım edin.

Oyunun Gücü: Evrene Açılan Kapı

"Bir kişiyle bir saat oyun oynadığınızda, onun hakkında, onunla bir yıl konuşarak keşfedebileceğinizden daha çok şey keşfedebilirsiniz." - Plato

Çocuğa sözlerle erişmeye çalıştım;
o bu sözleri çoğunlukla işitmedi bile.

Çocuğa kitaplarla erişmeye çalıştım;
o bana şaşkın bakışlarla baktı sadece.

Umutsuzluk içinde bir kenara çekildim.
"Bu çocuğa nasıl ulaşacağım?" diye ağladım.

O gelip kulağıma fısıldayarak,
"Gel" dedi, "Benimle oyun oyna!"

-Yazarı bilinmiyor

Bizler Küçük Varlıklar ile oyun oynadığımızda, melekler yıldızlarla oyun oynarlar. Oyunun gücü evrenin oyun kapılarını açar; biz orada Yaratan ile sevinç verici bir oyun, bir sevgi verme ve alma oyunu oynarız. Küçük Varlıkların oyun oynama niyetlerine saygı gösterin ve bundan öğrenin. Onlar bize kalplerinde bulunan ve koşulsuz sevgiyi benimseyen masumiyeti öğreteceklerdir. Onlar bu sevgiyle dünyayı miras alacaklardır.

Çocukların zihinlerinde ve kalplerinde, onların Dünya gezegeniyle ilgili imgelemeleri ve vizyonları vardır. İndigo'nun misyonu budur: İnsanlığı evrensel sevgi şarkısına hazırlamak. Bu vizyonlar evrene bu şarkıyı ilham edecektir. Bu vizyonları işitin. Onların umutlarını görün ve bu umuda rehberlik edin; çünkü bu, bugünün imgelemelerinde yer alan, yarının vizyonudur.

Bu imgelemelerin neşe ve mutluluğunu hissedin. Evreni canlandıracak olan özgür seçimi bu enerjide bulabiliriz. Yıldızların şarkısını ve evrenin şarkısını bizim için çalacak olan bu enerjidir. Küçük Varlıkların imgelemelerini işitin. Dinleyin ve onlara ilham verin, onları teşvik edin. Küçük Varlıklar, kalplerinde bir evreni hayal etme yeteneklerini yitirmektedirler. Onların niyetlerini anlayın ve onları gezegenin huzur ve barışa doğru gelişmesine yardımcı olacak seçimleri yapmaya yönlendirin. Onların bildikleri şey barıştır. Onlar bize barış yoluyla daha büyük bir insanlık anlayışını öğretmektedirler.

Küçük Varlıklarla Birlikte Gülün

Gülmek anahtardır! Küçük Varlıkların kahkahalarını dinleyin; onlar gülerken yıldızlar sevinçle parlar. Çünkü onların kahkahaları sevinçtir ve özgür seçim gezegeni Dünya'nın üzerinde yeni bir ışığın parlaması umududur. Çocuklarımız çok ciddi değiller mi? Peki ya büyükler? Onlar Küçük Varlıklara örnek olarak öğretmiyorlar mı? Gülün ve Küçük Varlıkların da gülmeye ihtiyaç duyduklarını anlayın. Onların kalpleri bunu ta-

lep eder. Yıldızlar bunu talep eder. Evren bunu talep eder. Kahkahalarla gülmek, gezegenin sevgi, sevinç ve huzurla titreşmeyi sürdürmesi için gereklidir. Küçük Varlıklarla birlikte kahkahalarla gülün!

***

Şimdi, Jan'ın, **Nancy Tappe** ile yaptığı görüşmenin son bölümünü sunacağız.

İndigo Spiritüelliği

Nancy Ann Tappe

Röportaj: Jan Tober (III. Bölüm)

Nancy, İndigoların arasında bu dünyaya ilk kez gelenler de var mı?

Evet, bazıları öyledir. Aralarında üçüncü boyutu çoktan aşmış olanlar var ve sanırım, başka gezegenlerden gelmiş olanlar da var. Bunlar gezegenler-arası İndigolardır, onlara bu yüzden boyutlar-arası diyorum. Ama İnsancıl, Sanatçı ve Kavramsal tiplerin [bkz. 1. Bölüm] hepsi geçmişte bu dünyada enkarne olmuş ve renk sisteminden geçmiştir.

Onlar buraya karma'yla mı gelirler?

Evet, onlar karma'yla gelebilirler. Onlar karma'dan özgür değildirler. Eğer İndigoları doğumdan iki yaşına kadar olan süreçte izlerseniz, onların diğer enkarnasyonlarını hatırladıklarını görebilirsiniz.

Bu anlatmaktan hoşlandığım öykülerden biridir: Torunum Colin'le ilgili öyküler anlatmakla bitmez. Bir gün işten eve gelmiştim, kızım Laura ve torunum evdeydi. Aslında, torunum beş yaşına gelene kadar birlikte yaşadık.

Kızım bana, "Ah, anne bunu seveceksin. Colin bugün bana anlattıklarını sana da anlatsın" dedi. Colin ise, "Olmaz, an-

latmak istemiyorum. Anlatmak istemiyorum" diye karşı çıktı. Laura, "Hadi Mano'ya anlat, o bu öykülere bayılıyor" diye ısrar etti. Bunun üzerine, Colin hızlı hızlı konuşarak şöyle dedi: "Anneme geçmişte bizim Magog Ülkesi'nde yaşadığımızı söyledim, o zaman o benim annem değil, arkadaşımdı. Sonra, aradan zaman geçti ve biz artık yoktuk." Ben, "Bu çok ilginç" dedim. O bana baktı, güldü ve "Biliyor musun, bunu şimdi uydurdum" dedi. Ben de, "Evet, biliyorum. Hepimiz zaman zaman bir şeyler uydururuz" dedim. Peki ama, iki yaşındaki bir çocuk Magog ismini nereden bulmuş olabilirdi?

Yıllar içinde, birçok İndigo'nun, böyle küçük yaşlarda geçmiş yaşamlarından söz ettiğini fark ettim. Laguna Beach, Kaliforniya'da birkaç yıl öğrencim olmuş olan bir çift vardı. Onlar bir gün beni arayıp, "Nancy, bizim büyük bir sorunumuz var. Gelip seninle konuşabilir miyiz?" diye sordular. "Elbette, gelin" dedim. Böylece, öğle yemeğinde buluştuk.

Onların sorunu şuydu: İki yaşındaki kızları, üç gün önce sabah uyanıp, onlara hamile olduğunu ve New York'a geri dönmesi gerektiğini söylemişti! Çocuk onlara bir kızının olduğunu, ona bir dadının baktığını ve kendisinin de bir tiyatro oyuncusu olduğunu anlatmıştı. Böylece, ben psişik benliğime girip kızın geçmişini izledim. Dedim ki, "Görebildiğim kadarıyla, o gerçekten geçmiş yaşamında bir tiyatro oyuncusuymuş ve bir gün çalıştığı tiyatro yanmış. Herkes dışarı çıkıp kurtulmaya çalışırken o tökezleyip düşmüş ve o sırada üzerine bir kalas devrilmiş; o orada kapana kısılmış. Yanarak ölmemiş, ama gelen itfaiyeciler onun içeride olduğunu bilmeyerek hortumları açtıklarında suda boğularak ölmüş. O bunu hatırlamıştı ve o günden beri ağlıyor, sinir krizleri geçiriyor ve ebeveynlerine kendisini "New York'a götürmeleri gerektiğini" söylüyordu.

Kız üç günden beri böyle davranıyordu ve ebeveynleri, başka ne yapacaklarını bilmediklerinden benimle konuşmaya

ihtiyaç duyduklarını söylediler. Onlara dedim ki, "Yapmanız gereken şey şu: Eve gidip onu karşınıza oturtun, 'Bak, Melanie, dinle: Sen geçmiş yaşamına bakıyorsun. Senin kızın şu anda senden daha büyük ve ona bir başkası bakıyor. Sen hamile değilsin ve New York'ta oturmuyorsun. Sen başka bir yaşama bakıyorsun' deyin. Onunla bir yetişkinmiş gibi konuşun." Onlar dediğimi yaptılar ve daha sonra bana, küçük kızın bir daha bu konudan hiç söz etmediğini bildirdiler.

İndigo Öyküleri

Oğlumuz, hamile kız arkadaşını da alarak bizimle birlikte yaşamaya gelmişti. Onlar daha önce evlenmişlerdi, ama bu evlilik kısa sürmüş ve onlar daha yirmi yaşına gelmeden ayrılmışlardı. Kız evden taşınmış ve bebeği evlatlık olarak vermeyi plânlamıştı. Bu belki de benim hayatımın en zor dönemiydi. İlk torunumuz başka biri tarafından yetiştirilecekti! Neyse ki, oğlumla gelinimin duyguları değişti ve onlar tekrar bir araya geldiler.

Bebeğin doğumuna altı hafta kala bir sabah kalktım ve işe gitmek üzere her günkü gibi hazırlandım. O sırada oturma odamızın köşesinde parlak bir ışık sütunu fark ettim. Şoke olmuş bir halde onu bir süre izledim, sonra o gözden kayboldu. Onun yalnızca güneş ışını olduğunu düşündüm. Ertesi sabah o yine oradaydı. Bu kez tüm perdeleri örttüm, ama o yine de kaybolmadı! Kahvaltıya geldiğinde bundan eşime söz ettim, ama o bana pek inanmadı.

Işık sütunu bir hafta boyunca her sabah bana göründü. Bunu evdeki herkese söyledim, ama kimse bana inanmadı.

Pazartesi sabahı, yani ışığı ilk kez görüşümden bir hafta sonra, o yine belirdi. Bu kez eşim yatak odasından çıkıyordu ve o da onu gördü. İkimiz de hiçbir şey söyleyemeden onu izledik. Ben onun bize bebeğe bir hazırlık olarak gönderilmiş bir

melek olduğundan içsel olarak emindim. Işık, bebek doğana dek görünmeyi sürdürdü ve ben onu bebek doğduktan sonra da iki ay boyunca gördüm.

Jasmine adını verdiğimiz torunum bir kızdı ve o doğduğunda ben onun özel bir çocuk olduğunu biliyordum, ama ne kadar özel olacağını bilmiyordum! Onu kollarımda tutarken bir aşinalık hissediyordum; bu his sadece onun benim torunum olmasından kaynaklanmıyordu, ben sanki onunla daha önce de birlikte olmuştum. Zaman zaman, sanki ben onu değil, o beni kucaklıyordu. O üç aylıkken, kollarını tavana doğru kaldırırdı ve ben de ona o meleği görüp göremediğini sorardım. Bunun size garip gelebileceğini biliyorum, ama ben onun küçük kahverengi gözlerinde "evet"i görür gibi olurdum.

Zamanla, özel bir çocuğa sahip olduğumuz aşikâr hale geldi. Onun, ne olursa olsun, kendine ait bir gündemi vardı ve uyku düzeni son derece değişkendi. O uykuya dalmaktan hoşlanmıyordu. Yaklaşık on sekiz aylıkken, bana rüya görmeyi sevmediğini söyledi.

İki yaşındayken, o benim çocukluğumdan kalma bazı bebeklerimi buldu. En büyük bebeği ayağa dikti ve ona "Olive" (Zeytin) ismini verdi. İki yaşındaki bir çocuğun Olive *sözcüğünü söylemesi yeterince etkileyicidir, ama annemin adının da Olive olduğunu göz önüne aldığınızda bu daha da etkileyici oluyor ve biz onun yanında annemden pek söz etmezdik. Annem, Jasmine doğmadan iki yıl önce aramızdan ayrılmıştı.*

Ayrıca, Jasmine sık sık, "Tebrikler, Ed" gibi şeyler de söylüyor. Babamın ismi Ed idi. Babam ölene dek, ebeveynlerim kırk iki yıl birlikte olmuşlardı.

Jasmine'e her önemli konuda en az üç seçim sunulması gerekiyor. O, "İyi Geceler Ay" adlı kitap hariç, kendisine kitap okumamıza izin vermiyor. Kendi kendine oynamayı, çocuk filmleri izlemeyi, toprakla oynamayı, aya öpücükler göndermeyi, ağaç-

ları kucaklamayı ve incinmiş insanlara "Bebek Reiki" dediği enerjiyi vermeyi yeğliyor.

O, doğmadan önce bulunduğu yerdeki, annesinin karnındaki kanı hatırlıyor. Bu kanın onun canını acıttığını ve orada olmak istememiş olduğunu söylüyor. Ebeveynlerinin artık bir arada yaşamadıkları olgusunu kabul ediyor ve her ikisini ve onların yaşamlarındaki insanları seviyor. O bütün çocukları seviyor ve o gerçek bir arabulucu, Onu adı, Jasmine Brooke VanEtta ve o henüz üç buçuk yaşında.

- Mary ve Bill VanEtta

***

Ben, iki yaşında, Nicholas adlı bir İndigo çocuğun babasıyım. Onun doğumundan sonra, eşim Laura'nın tiroit bezi büyüdü. Bir çarşamba günü ona bunun için biyopsi yaptırması söylendi ve biyopsi için hemen o cuma'ya gün verildi.

Bu olayın arasında, ben Dubro'nun EMF Dengeleme programını inceledim [bkz. 5. Bölüm]. Her birimizi kuşatan bu enerjiyi keşfetmek ve onunla çalışmak harika bir deneyimdi. Bunun bu enerjiden yararlanmak için büyük bir fırsat olacağını düşündüm. Eşimin iyileşmesi için dua ederken, Laura'nın tiroidinin çevresinde şifa verici bir yeşil kolye imgeledim (eşim perakende mücevher satıcısı olduğu için bu uygundu) ve Laura'nın sonuçlarını beklediğimiz hafta boyunca bu kolyeye enerji vermeyi sürdürdüm. Ben bu enerjiye karşı özellikle duyarlı değilim ve onu görebilmiş değildim, ama onun orada olduğuna ve işe yarayacağına güvendim.

Laura, biyopsi için çağrıldıktan bir hafta sonra, kahvaltı masasındaydık ve Nicholas annesinin yüzünü işaret ederek, "yeşil" dedi. Bu çocuk enerjiyi görebiliyor muydu? Şaşkınlıktan ağzım açık kalmıştı. Yaptığım deneyden kimseye söz etmemiştim, hele iki yaşındaki oğluma asla! Eşime de bu konuda hiçbir şey

söylememiştim. O benim mètafiziksel konulara olan ilgimi "gerçekdışı şeylerle ilgilenmek" olarak görür.

Eşim, elbette, hemen Nicholas'ın onun burnunu işaret ettiğini varsaydı ve kâğıt mendil almaya gitti. Ama sonuçta burnunda hiçbir şey olmadığını gördü. Nicholas, "Anne, senin yüzün yeşil" diye tekrarladı. Benim tek varsayımım, Nicholas'ın Laura için yaratmış olduğum yeşil enerji kolyesini görebildiğiydi. O oradaydı! O işe yarıyor muydu? Söylemeye gerek yok, bunu iyi bir işaret olarak kabul ettim.

Aynı sabah daha sonra, doktoru beklediğimiz gibi Laura'yı aradı. Biyopsi sonuçları negatif çıkmıştı. Hiçbir şey yoktu.

- John Owen, iki yaşındaki Nicholas'ın babası

***

Rüyamda, sanki elim bir mıknatısmış gibi, bir kâğıdı elime doğru çekebildiğimi görmüştüm. Bu rüya o kadar canlıydı ki, daha sonra kendimi bir kitabın sayfasını ona dokunmadan çevirmeye çalışırken buldum. Kızım Aja beni gördü ve ne yaptığımı sordu. "Hiçbir şey" dedim ve o da, "Sayfayı, ona dokunmadan çevirmeye mi çalışıyorsun?" diye sordu. Ben de öyle yaptığımı söyleyince, o, "Yapman gereken şey, gözlerini kapatıp Tanrı'yı sevmek ve bu işi yapılmış olarak görmek. O yapılacaktır" dedi. Sonra bunu denememi istedi ve tam bir çocuk gibi, benim gözlerim kapalıyken o sayfayı çevirdi.

- Cheryl Royle, altı yaşındaki Aja'nın annesi

***

Matthew, İndigo Çocuk tarifine mükemmel bir biçimde uyuyor. Geçen Noel'de beni ziyaret ettiğinde, şifacım Bayan Bobbi Harris ona her zamanki masajını uyguladı. Matthew sadece bulunduğumuz loş odada "başının üzerinde ışıkların dolaştığını" gördüğünü söylemekle kalmadı, ayrıca, "Bazen beynimden

iki kere elektrik geçiyor" dedi. Daha önce de, tekrar Tanrı'ya dönmek istediğinden söz etmişti.

- Sunny Greenbeg, yedi yaşındaki Matthew'un büyükannesi

***

Dr. Doreen Virtue'nın yeni kitaplarının adları *İlahi Rehberlik, Işık-işçisinin Yolu* ve *Melek Terapisi*'dir. Bu başlıklardan anlayabileceğiniz gibi o bir spiritüel liderdir. Ancak, onun asıl ortaya koyduğu şey, gerçek-dünyaya ait pratik bilgi ile spiritualitenin harika bir karışımıdır. Aşağıda, onun bize verdiği mesajın özü, en önemli bölümü yer almaktadır. Dördüncü Bölüm'de, Dr. Virtue'nun DES ve DEHS hakkında söylediği başka şeylere de yer vereceğiz, ancak onun İndigoların spiritüel yönlerinin bu tanılarla ilintisi hakkındaki görüşlerini öğrenmemiz önemli olduğundan, bu görüşler burada sunulmaktadır.

Bir İndigo Çocuğu Yetiştirmek

Doreen Virtue, Ph.D.

Benim çocuklar hakkındaki görüşlerim çok eklektik bir geçmişten kaynaklanmaktadır. Ben, şu anda ergenlik çağında bulunan iki oğlan annesiyim, aynı zamanda bir psikoloğum ve geçmişte ergenlik çağındaki çocukların kimyasal bağımlılığıyla ilgili bir programı yönettim. Ayrıca, hayatım boyunca metafizik öğretisinin bir öğrencisi oldum ve melekler âlemi ile birlikte çalışan, durugörü yeteneğine sahip bir şifacıyım. Ve sizler gibi, ben de bir zamanlar çocuk olmuş biri olarak, büyüme çağının duygusal sorunlarını hatırlıyorum.

Çocukluğunuzda kendinizi bir çocuğun bedeninde bulunan bir yetişkin gibi hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Hemen herkes çocukken kendini yaşlı ya da yetişkin biri gibi hissettiğini hatırlar. Ben bunun tekrardoğuş döngüsünden kaynaklandığına inanıyorum. Bizler yaşlı ruhlarız, ancak her yaşama bir ço-

cuk olarak başlamak zorundayız.

Yine de, yetişkinler çocuklara, genelde, sanki onlar çocukmuş gibi davranırlar. Onlar, bir çocukla konuştuklarında, bunun bir yetişkinle konuşmaktan hiç farklı olmadığını unuturlar. Çocuklar yetişkinlere gösterdiğimiz aynı saygı ve dikkati görmeyi bekler ve hak ederler.

Yeni binyıla geçmekte olduğumuz bu dönemde, DEHS ya da DES tanılarının sayısının birdenbire yükselmiş olması bir rastlantı değildir. 1996'da, John Hopkins Üniversitesi Tıp Okulu tarafından yapılan bir incelemeye göre, DEHS için Ritalin (metilfenidat) alan çocukların sayısı 1990 ile 1995 yılları arasında iki kattan fazla artmıştır.

İlaç Uygulama Yönetimi (DEA), bu ilaç için yazılan reçetelerin sayısının 90'lı yıllarda yüzde altı yüz arttığını bildirmektedir. DEA'ya göre, Ritalin o denli rağbet görmektedir ki bazı okullarda öğrencilerin yüzde yirmisine bu ilaç verilmektedir. Gazeteci John Lang onlara "İlaç Kuşağı" diyor ve eğer bu ilacın kullanımı aynı hızla artarsa 2000 yılında en az sekiz milyon Amerikalı öğrencinin bu ilacı kullanıyor olacağını gösteren meşum istatistiği de veriyor.

Yapılan büyük bir incelemeye göre, sorun Ritalin'in çocuğun okuldaki davranışını düzeltmesi, ama evdeki davranışını düzeltmemesidir. Bu ilaç ayrıca o kadar zararlı görülüyor ki, ordu on iki yaşından sonra Ritalin kullanmış olan asker adaylarını askere almayı reddediyor. İlaçların bir çözüm olmadıkları çok açıktır.

Çocuklarda psikotropik* ilaçların kullanımındaki bu artış bizim değişimden duyduğumuz büyük rahatsızlığı yansıtmak-tadır. Bizler rekabete, kıskançlığa ve açgözlülüğe dayanan es-ki dünyayı geride bırakmanın ve işbirliği, sevgi ve bir'liğimi-zin bilgisi üzerine kurulu yeni bir çağa girmenin

* psikotropik ilaç: Zihni beyni etkileyen ilaç. (Ç.N.)

eşiğindeyiz. Eski enerji yeni enerjiye yol vermektedir.

Öyle görünüyor ki herkes, hatta spiritüel farkındalıktan en yoksun bireyler bile bu değişimlerin farkındalar. Artık ciddi iş adamları bile bana spiritüel danışmanlıkta bulunmam için başvuruyorlar. Bu adamlar, "Neler olup bittiğini" ve "Nasıl daha anlamlı bir hayat yaşayabileceklerini" bilmek istiyorlar. Birkaç yıl önce, onlar psişik fenomenleri anımsatan hiçbir şeyin yanına yaklaşmazlardı. Şimdi onlar, kurumsal dünyanın ve maddi kazançların kendilerini mutlu ya da güvenli hissetmelerini sağlamadığını öğrendikten sonra, yanıtları kendi içlerinde aramaya hazırlar.

Ancak, sıradan insanlar gelen değişimleri benimseseler - ya da en azından araştırsalar- bile, biz hâlâ toplu olarak eski bağlılıklara tutunuyoruz. Yani işleri farklı bir biçimde yapmaya karşı direniyoruz. Örneğin, hâlâ yargılıyor, rekabet ediyor, yoksunluk ve sınırlılığa inanıyoruz. Ve kendimize ve başkalarına karşı tam dürüst davranmıyor, çoğunlukla kibarlığın ya da politik doğruluğun ardına saklanıyoruz.

Yakın geçmişte enkarne olmuş olan çocuklar önceki kuşaklardan farklıdırlar. Onlar iyi bir nedenden ötürü "Işık Çocukları," "Yeni Binyılın Çocukları" ve "İndigo Çocuklar" olarak adlandırılıyorlar. Bu çocuklar son derece farkında, duyarlı ve tam psişiktirler. Ayrıca, onlar sahtekârlığa ve samimiyetsizliğe hiç dayanamazlar. Kendilerine yalan söylendiğinde, bunu anında anlarlar!

Bu yüzden, bu çocukların, "Hadi, bu okulda olmaktan hoşlanıyormuş gibi görünelim. Hepimizin buraya gelmeye zorlandığımız ve gerçek yaşamda uygulayacağımızdan emin olmadığımız şeyleri öğrendiğimiz/öğrettiğimiz için ne kadar mutsuz olduğumuzu tartışmayalım" gibi büyük bir samimiyetsizlik içeren mevcut eğitim sistemi içinde bulunmalarının onlar için ne kadar zor olduğunu hayal edebilirsiniz.

Yetişkinler evde çocuklarına çoğu kez sahtekârca davranırlar. Örneğin, ebeveynler çocuklarından gerçek hislerinden içki alışkanlıklarına kadar birçok şeyi gizlerler. Ancak, bu sezgisel çocuklar bir şey yanlış olduğunda bunu anlarlar. Onlar bu hislerini doğrulamaları için anne ya da babalarına soru sorabilirler. Eğer ebeveyn gerçeği inkâr ederse, hissettiği öfke ve hüsran çocuğu çıldırtabilir. Çocuklar, içlerinde hissettikleri şey (gerçek) ile yetişkinlerin onlara söyledikleri şey (gerçek-olmayan) arasındaki uyumsuzluğu nasıl uzlaştıracaklarını bilemezler.

İndigo Çocuklar, bu zamanda çok kutsal bir nedenle enkarne olmuşlardır: Dürüstlük, işbirliği ve sevgiye dayalı yeni bir topluma öncülük etmek için. Onlar yetişkinlik çağına eriştiklerinde dünyamız bugünkünden farklı olabilir. O zaman belki şiddet ve rekabet olmayacak. İhtiyaçlarımızı tezahür ettirme yeteneğimizi hatırlayacağımızdan, başkalarıyla rekabet etmeye gerek kalmayacak. Doğal telepatik becerimiz yeniden canlanacağından, yalan söylemek mümkün olmayacak. Ve herkes tüm canlılar arasında var olan bir'liği idrak edeceğinden, toplumun temelini anlayış ve düşüncelilik oluşturacak.

Çocukların tanrısal misyonlarına müdahale ederek büyük bir karmik borç oluştururuz. Bu çocukların spiritüel başarıya hazırlanmalarına yardım etmemiz çok önemlidir. Bunu yapmak için, onlara karşı çok dürüst olmalıyız. Çocuklar bir şey hakkında soru sorduklarında, bu sizi rahatsız etse bile, onlara gerçeği söyleyin. Ben kendi çocuklarımla konuşurken, gerçeği sevecen bir biçimde söyleyebilmem konusunda bana yol gösterilmesi için dua ederim. Eğer çocuğunuza gerçeği anlatmaktan rahatsız oluyorsanız, bunu ona söyleyin. Çocuğunuzu sırdaşınız yapmanız gerekmez, ama hislerinizi onunla dürüstçe paylaşmanız önemlidir. Bu şekilde, çocuğa kendi duygularına saygı göstermeyi öğreten olumlu bir rol-modeli haline gelirsiniz.

Ebeveyn - Çocuk İlişkinizi Spiritüel Olarak İyileştirmek

Her ebeveynin bana yönelttiği, "Çocuğumla ilgili olarak ne yapabilirim?" sorusunun ardında, "Çocuğumun değişmesini istiyorum" diyen bir gizli bildirim vardır. Ebeveynlerin bu sorusu, onların -asıl hedefin çocuğu itaat ettirmek olduğu yolundaki- inançlarını açığa vurur.

Her ne zaman birisine bir şey yaptırtmaya kalkışsak, o bireye kendi irademizi dayatıyor oluruz. Bu nadiren işe yarar ve hemen her zaman güç mücadeleleri yaratır. Bu özellikle, İndigo Çocuklar gibi son derece sezgisel bireylerle kurulan ilişkilerde geçerlidir. Hayvanlar gibi, onlar da sizin onları yönetme arzunuzun altında yatan korkuyu hissedebilirler. Onlar sizin "kazanma" girişimlerinize başkaldırırlar, çünkü korkunuz onları korkutur. Onlar sizin dingin ve güvenli olmanızı isterler. Siz çocuklarınızı zorladığınızda, onlar güvensiz hale gelir ve korkarlar.

Bu yüzden, her ne zaman çocuğunuzun bir davranışına üzülseniz, ilk adımınız, bu davranışa anında tepki gösterme dürtüsüne direnmek olmalıdır. Bunun yerine, kendinize beş, on dakika zaman verin. Banyoya ya da yalnız kalabileceğiniz bir yere gidin, sonra gözlerinizi kapayın ve derin bir biçimde nefes alın. Tanrı'nın, meleklerinizin ve yükselmiş üstatların spiritüel bir müdahalede bulunmaları için dua edin. Özellikle güçlü bir yöntem, tüm durumu tanrısal Öz'e (Spirit) teslim ettiğinizi imgelemektir. Ben, çoğunlukla, meleklerin ellerinde dev bir kova tuttuklarını ve beni rahatsız eden her şeyi o kovanın içine bıraktığımı hayal ederim. Dinginlik hisseder hissetmez de çözümün gelmekte olduğunu bilirim. Bu yöntem her zaman mucizevi sonuçlar yaratır.

İkinci adım, önceliklerinizi aklınızda tutmaktır. Siz, yeni binyıla geçilen bu dönemde Dünya'ya bir ışık-işçisi olarak gel-

meyi seçtiniz. Siz bir İndigo Çocuğa ebeveynlik yapmayı seçtiniz. Bu misyonlar sizin en önemli önceliklerinizdir ve başka her şey bundan daha az önemli sayılır. Ölümden sonraki boyutta bu yaşamınızı yeniden gözden geçirdiğinizde, çocuklarınız için sevgi örneği olduğunuz anları en büyük başarılarınız olarak göreceksiniz. O zaman, geçmişte mutfağınızın kusursuz bir temizliğe sahip olmuş ya da olmamış olması veya çocuğunuzun iyi notlar almış olup olmaması sizin için önemli olmayacak. Sadece sevgi önemlidir.

Üçüncü adım, çocuğunuzla sahip olmak istediğiniz ilişki tipini gözünüzde canlandırmaktır. Yıllardan beri ebeveynlere bu yöntemi tavsiye ederim ve onlar bu yöntemi kullanarak harika sonuçlar elde ettiler. Bir anne kızıyla ilgili olarak ne yapacağını şaşırmış durumdaydı. O, sürekli olarak, kızının ne kadar "kötü" davrandığından yakınıyordu. Onun sözünü kestim ve "Kızınızın bir sürü hatası olduğunu iddia ediyorsunuz. Sizin gerçekten istediğiniz bu mu?" diye sordum.

Kadın bana sanki deliymişim gibi baktı ve "Hayır, tabii ki değil!" dedi.

"Bakın" dedim, "bizler doğru olduğunu iddia ettiğimiz şeyleri deneyimleriz. Siz kızınızın kötü davrandığını iddia ediyorsunuz ve bunu kendi gerçeğiniz olarak ileri sürdükçe, deneyimleyeceğiniz şey de bu olacaktır."

Metafiziksel anlayışa sahip biri olan anne ne demek istediğimi hemen anladı: O, düşünce biçimini değiştirmek zorundaydı. Onun kızını sevecen, yakın, nazik ve onun arzu ettiği her niteliğe sahip biri olarak imgelemesine yardım ettim. O, bu imgelemeyi çok ayrıntılı bir biçimde yaptı; örneğin, kızıyla birlikte sinemaya gittiklerini hayal etti. Birkaç gün sonra bana, kızının tam olarak onun imgelediği gibi davranmakta olduğunu bildirdi. İyileşme hemen gerçekleşmişti ve birkaç yıldan beri de aynı şekilde devam ediyor.

Bazıları bundan hoşlanmayabilir ve *"Bu çocuğuma kendi irademi dayatmak değil mi?* diye düşünebilirler. Doğrusu, bu imgeleme yönteminin hepimizin tek bir varlık olduğumuz bilgisinin bir ürünü olduğuna inanıyorum. Ayrı ayrı insanlar yoktur, sadece, diğerlerinin bizden ayrı oldukları illüzyonu vardır. İmgeleme, herkesin bizim düşüncelerimizin, hislerimizin ve beklentilerimizin dışa-resmedilmesi olduğu gerçeğinin altını çizer.

Sonuçta, siz farklı kişilerin yanında farklı bir biçimde davranmıyor musunuz? Sizden hoşlanan kişilere "daha iyi" davranmıyor musunuz?" "Olumsuz" kişilerin yanındayken daha kötü bir ruh haline girme eğiliminde olmuyor musunuz? Çocuklarımız da farklı değildirler. Biz onları Tanrı'nın kutsal, mutlu, mükemmel ve güzel çocukları olarak gördüğümüzde, onlar da doğal olarak bu nitelikleri sergilerler.

İndigo Çocuğunuz ile Frekansları Değiştirmek

Sağlıklı besin dükkânlarında ve doğal yaşam dergilerinde DEHS için şifalı bitki ve çiçek-esansı reçeteleri bulabilirsiniz. Büyük olasılıkla, bu yöntemler çok işe yarar. Aslında, işe yarayacağına inandığımız her şey daima işe yarayacaktır.

Bununla birlikte, ben dışsal bir tedavi uygulamaya pek taraftar değilim. İlaçları ve aromaterapiyi destekleyen insanların en saf niyetlere sahip olduklarından eminim, bu yüzden lütfen beni yanlış anlamayın. Ben her durumun bir illüzyon olduğu ve eğer o duruma bir tanı koyarsak, onu etiketlersek ya da bir tedavi uygularsak onu gerçek kıldığımız felsefesine inanırım. Bu durumda, belki biz onun daha da kötüye gitmesine neden olabiliriz.

Çocuklarımızı herhangi bir biçimde "bozulmuş" olarak etiketlememiz ya da yargılamamamız önemlidir. *İndigo Çocuk* terimini kullanırken bile dikkatli olalım ve bu etiketin bize çocuklarımızın özel ve farklı olduklarını düşündürmesine izin ver-

meyelim. Hepimiz bir olduğumuzdan, Tanrı'nın çocuklarının her biri aynıdır. Tek fark şudur: Birbirimizden ayrı göründüğümüz bu madde dünyası rüyasında İndigo Çocukların yerine getirmeleri gereken kendilerine özgü bir misyonları vardır. Onlar gerçekte, gelecekten gelip, kökleri hâlâ geçmişte bulunan bir dünyada enkarne olmuş olan insanlardır.

Bu yüzden İndigo Çocuklarımızı en yüksek düzlemden görelim. Üstat Kryon'un her zaman dediği gibi, kendi içimizdeki ve başkalarının içlerindeki meleğe saygı duyduğumuz gibi, onların içlerindeki meleğe de saygı duyalım. Bunu akılda tutarak, İndigo Çocuklarımızı Tanrı'yla birlikte yetiştirelim.

Ben, içimdeki Tanrı'yla ve meleklerle konuşmalarımdan, bedenimize mükemmel biçimde bakmamızın son derece önemli olduğunu öğrendim. Bunun nedeninin kendini beğenmişlik, gösteriş ya da estetikle bir ilgisi yoktur; neden sadece dengeli, iyi bakılan ve iyi beslenen bir bedenin tanrısal rehberliği daha çok alabilmesidir. Az et içeren ya da hiç içermeyen doğal bir beslenme biçimi benimsemenin spiritüel önemi, (modern metafiziğin ve spiritüel şifanın beşiği olan) Pitagor felsefe okulunun yanı sıra, Doğu felsefelerinin birçoğu tarafından vurgulanır.

Bunun nedeni, yiyeceklerin titreşim frekansları içermeleridir. Yüksek frekanslı yiyecekler bedenin daha yüksek bir hızda titreşmesine yardımcı olur, böylece kişi daha kolayca gerçek-benlik halinde merkezlenmiş olarak kalabilir. Frekansınız ne kadar yüksekse, doğal sezginiz Tanrı'nın, ruhsal rehberlerinizin ve meleklerinizin mesajlarını o kadar çok yakalayacaktır.

Sebze, meyve ve filizlenmiş tahıl ürünleri gibi canlı, taze yiyecekler en yüksek titreşim frekanslarına sahiptir. Ölmüş, dondurulmuş, kurutulmuş ya da aşırı pişirilmiş yiyecekler en düşük titreşim frekanslarına sahiptir. Düşük titreşimler ayrıca şeker, besin renklendiricileri, koruyucu maddeler ve orga-

nik olmayan besinlerin üzerine sıkılan (ölüm enerjisine sahip) böcek ilaçlarında da bulunur.

Kimyasal maddelerden yoksun ve ağırlıklı olarak vejetaryen bir beslenme biçimiyle, sizin ve çocuğunuzun Yeni Çağ'ın yeni enerjisi için gerekli olan en yüksek spiritüel frekansa erişmenize yardım edebilirsiniz. Aslında, uzmanlar da DEHS tedavisinde tam olarak bu beslenme biçimini salık verirler.

Medya araçları, yani televizyon, dergiler, filmler, radyo, İnternet ve gazeteler de titreşim frekansları içerir. Olumsuzluğa, korkuya ya da yoksunluğa dayalı medya araçları en düşük frekanslara sahiptir. Gerçek spiritüel sevgiyi destekleyenler ise en yüksek frekanslara sahiptir. Ev halkını mümkün olduğu kadar en yüksek frekansta tutmanız önemlidir. Bu yüzden, evde günlük haberleri mümkün olduğunca az dinleyin, onlardan mümkün olduğunca az söz edin ve çevrenizde olumsuz gazete ve dergileri bulundurmayın. Çocuğunuzu olumsuz-temalı medyadan uzak tutmak amacıyla spiritüel müdahale ve rehberlikte bulunulması için dua edin. Dualarınız, çekilen nutuklardan ya da verilen cezalardan daha hızlı ve etkili bir biçimde iş görecektir.

Son olarak, yaşamınızın tüm alanlarında, özellikle de ilişkilerinizde mucizeler yaratması için bağışlamanın gücünü hatırlayın. Mucizeler Kursu'nun dediği gibi, "Bugün, her ıstırabın ardında bir bağışlamama düşüncesinin bulunduğunu ve bağışlamanın iyileştiremeyeceği bir ıstırabın olamayacağını unutmayın."

Ebeveynler evlilik sorunları yaşadıklarında ya da çatışmalı bir biçimde boşandıklarında, bir İndigo Çocuk yetiştirmenin getirdiği sorunların şiddetlendiğini görüyorum. Patrick J. Kilcarr (Ph.D.) ve Dr. Patricia O. Quinn, DEHS'ye bağlı ailevi sorunlar üzerine yaptıkları on sekiz aylık bir incelemenin ardından şu sonuca varmışlardır:

En kritik ve etkili iki etkenin, bir babanın çocuğuna karşı tutumu ve ona olan inancı olduğu görüldü. Anneler çocuklarına, özellikle de DEHS'li çocuklar gibi ebeveynine daha muhtaç ve bağımlı olanlara sevgilerini doğal ve genelde koşulsuz bir biçimde ifade ediyorlar. Öte yandan babalar, eğer DEHS'nin çocuklarında tezahür ediş biçimini anlamazlarsa, sürekli olarak hayal kırıklıklarını ifade ediyorlar ve bu da çocuğun duygusal olarak içine kapanmasıyla sonuçlanıyor.

Görüştüğümüz babaların birçoğu, çocuklarının hangi davranışlarının DEHS'den kaynaklandığını ve hangi olumsuz davranışlarının kasıtlı olduğunu saptamak için çok uğraşmış. Bu, çoğu kez, babaların hayal kırıklığını daha da artırarak, sorunlu davranışlara aşırı odaklanmalarına yol açmış. Bu kalıp, baba ile çocuğu olumsuz bir ilişki ve etkileşim döngüsüne hapsetme potansiyeline sahip. DEHS'nin çocukları üzerindeki etkilerini derin bir biçimde anlayan babalar ise olumlu davranışlara odaklanarak bu yıkıcı döngüden kaçınabilmişler.

Bu herhangi bir durum için babaları suçlama girişimi değildir. Aslında, ben İndigo çocuğun annesi, çocuğun babasını herhangi bir biçimde suçladığında durumun daha da kötüleştiğini gördüm. Çocukla ilişkili herkesin kendini, eşini, çocuğunu, öğretmeni, doktoru ve herkesi bağışlamaya gönüllü olması son derece önemlidir.

Bilincimizde bağışlamamanın enerjisini barındırdığımızda, gerçekten eski enerjide merkezlenmiş oluruz. O zaman, egonun yönettiği paralel evrende var oluruz. O dünyada sorunlar hüküm sürer ve kaos galip gelir. Kendimizi ve dünyayı bağışlamaya gönüllü olduğumuzda ise, kendimizi sevginin ve tanrısal Öz'ün gerçek dünyasında yeniden-merkezlendiririz. Bu dünya-

da, her şey uyumlu bir biçimde şifalandırılır. Neyse ki, biz bağışlamaya çalışmak zorunda değiliz; sadece, bağışlamaya gönüllü olmak zorundayız. Bu küçük gönüllülük penceresi Öz'ün ışığının bizi tüm yanlış, illüzyoni düşüncelerden arındırması için yeterlidir.

Bir İndigo Çocuğa sahip olmak dünya için gerçek bir armağandır ve eğer duruma tanrısal Öz ile birlikte yaklaşırsanız, bu hem sizin, hem de çocuk için bir armağan olur. Çocuğunuz ve siz burada birbirinize öğretmek için bulunuyorsunuz. Onunla kalpten kalbe konuşmalar yaparak, ondan şaşırtıcı spiritüel gerçekler öğreneceksiniz. Ayrıca, aranızda daha büyük bir yakınlık ve güven duygusu geliştireceksiniz. Ve bizler, daima, İndigo Çocuğun gerçek ebeveyninin Tanrı olduğunu hatırlamalıyız. Çocuk yetiştirme konusunda yardım almak için sürekli olarak Tanrı'ya yöneldiğimizde, bir İndigo Çocuk yetiştirmek, ilahî yaşam amacımızın en anlamlı ve zevkli parçası haline gelir.[5]

***

Spiritüel Tekâmül

Metafizikçilerden ve onların kaynaklarından, gezegene gelen bu yeni çocukların çok daha büyük bir spiritüel farkındalığa sahip olduklarını öğreniyoruz. Bu tüm İndigoların ileride vaizler ve spiritüel devler olacakları anlamına gelmez. Bu onların, bizim bu dünyaya gelirken sahip olduğumuzdan farklı bir farkındalıkla geldikleri anlamına gelir.

Bu gerçekten doğruysa, bunun nedeni ne olabilir? Yine, birçok spiritüel kaynağa göre bu çocuklar gerçekten bekleniliyorlardı ve onlar insan bilincinin önceki kuşakların "eski enerjisinin" ötesine tekâmülünün de kanıtıdır. Onlar barış kurucularıdır, bilge yaşlı ruhlardır ve bu gezegende daha iyi şeylerin gerçekleşmesi için en yüksek umutturlar. Onlar evde, ebeveyn-

leri arasında barış oluşturmakla ilgilenirler. Çocuklardan beklenebileceğin çok ötesinde *şefkatlidirler* ve bilgelikleri karşısında adeta dilimiz tutulur. Onlar doğuştan insancıl, yardımsever içgüdülere sahiptirler ve bu içgüdüler en baştan itibaren ortaya çıkar. Onlar insanlığa ait olduklarını bilirler. Onlar insanlığın yeni tekâmül adımıdır.

Sizin bu konuda ne düşündüğünüzü bilmiyoruz, ama biz bu barış kurucularını iyi yetiştirmek istiyoruz! Buraya olmak için geldikleri şey olabilmeleri -mümkün olabileceğini düşündüğümüzden çok daha iyi bir gezegen bilincinin umudu olabilmeleri- için, onlara her türlü anlayış ve dikkati göstermek ve gereken önemi vermek istiyoruz.

Birçok spiritüel ve dinî tarihçi, bu gezegensel fenomene dikkat gösterip önem veriyor ve onun aslında tüm kehanetleri değiştirmeye başladığına inanıyor. İnsanlık için -binyıl değişiminin çok ötesinde olan- çok daha büyük bir değişimden söz ediliyor. Bu, eski metinlerde yer alan bazı kıyamet kehanetlerini geçersiz kılıyor ve insanların kaderlerini değiştirebileceklerini -geleceği değiştirebileceklerini ve korkuyu, nefreti aşabileceklerini- bildiren diğer spiritüel bilgileri güçlendiriyor. Bu bize, 2000 yılıyla ilgili tüm o kıyamet kehanetlerinin şimdi, İndigo çağında boş laflara dönüştükleri umudunu veriyor.

***

Bir sonraki bölüme geçiş yapmak için, **Laurie Joy Pinkham**'ın anlatacaklarına yer vermekten daha iyi bir yol düşünemiyoruz. Laurie bu sayfalarda bir anne olarak yer alsa da, o aynı zamanda, New Hampshire Üniversitesi'nin ilk-çocukluk-dönemi eğitimi bölümünden mezundur ve İlahiyat Doktorası sahibidir.

Laurie burada kendi İndigo Çocuklarının deneyimlerinin ve mücadelelerinin öyküsünü anlatıyor. Onun, spiritüel konu-

lardan söz etmesine rağmen, DES ve DEHS konusuna da değindiğini göreceksiniz. Bu tıbbi tanının bu kitabın her bölümünde karşımıza çıkmasının nedeni nedir? Onun İndigo Çocuklar ile ne ilgisi vardır?

Size Laurie'nin öyküsünü sunuyoruz. Bir sonraki bölümde Ritalin, DES tanısı ve yanlış tanı koyulan tüm İndigolar için alternatif sağlık önerilerini okurken bu öyküyü hatırlayın.

Benim Sevgili İndigolarım!

Dr. Laurie Joy Pinkham

Ben iki İndigo Çocuk yetiştirdim ve üç kız torunum da İndigo'dur. Oğullarım 70'li yıllarda doğmuşlardı ve torunlarım da 90'lı yıllarda doğdular. O yıllar içinde onları yetiştirmek hiç de kolay bir iş olmadı. Her iki oğlumda da çok farklı bir şeyin olduğunu hep biliyordum -her birinin bireysel özellikleri vardı ve her biri yaşıtlarından çok farklıydı.

Büyük oğlum Mark her zaman duyarlıydı ve çevresindeki çoğu kişiden çok ayrı ve bağımsızdı. Bebeklik döneminde, beşiğinde saatlerce yatıp, yatağının üzerine asılı oyuncak hayvanlarla "konuşurdu." Kucağa alınmaktan hoşlanmaz, bunun yerine "görünmez" rehberlerin ve beşiğinin sınırlarının verdiği rahatlığı yeğlerdi.

Mark'ın konuşma becerisi çok küçük yaşta belli olmuştu. O, henüz on sekiz aylıkken cümleler kurabiliyordu. İki yaşına geldiğinde, Legolar ve Lincoln Çubukları'yla istediği şeyi hızla kurabiliyordu ve müziğe, özellikle Mozart, Chopin, Beethoven ve tüm Barok müziğe bayılıyordu.

Küçük oğlum Scott ise bana çok bağlıydı ve burada olmaktan ötürü çok mutsuzdu. O, daha ilk nefesini aldığı andan itibaren ağlayıp durmuştu. Bu ağlama dönemi üç yıl kadar sürdü. O, yaşamının ilk dokuz ayında çok az uyudu. Aslında, bu zamanın çoğunda onu bir bebek askısıyla göğsümde taşıdım.

Kalp atışlarımın rahatlatıcı sesi, bedenimin sıcaklığı ve yakınlığı, onu rahatlatan, ona güven hissi verip kısa bir süre uyumasını sağlayan tek şey gibi görünüyordu.

Bu çocukları yetiştirmenin en zor yanı, bana yardım edecek hiçbir kaynağın olmamasıydı. Diğer ebeveynlere bakıp, benim çocuklarımın sorununun ne olduğunu merak ederdim. Onlar neden bu şekilde davranıyorlardı? Çocuklarımız "normal" çocuklar olmadıklarından, bizim hiç yakın arkadaşımız yoktu; insanlar bizi evlerine davet etmiyorlardı. Hepimiz kendimizi toplumdan tecrit olmuş hissediyorduk.

Ben çocukları hep sevmişimdir ve daima, en az iki çocuğumun olacağını bilmişimdir. Çocuklarımı daha iyi anlama çabasıyla, üniversitenin ilk-çocukluk-dönemi eğitimi bölümünü bitirdim ve 1980'lerde bir çocuk-bakımı programını yürüttüm. Bu zaman esnasında, değişik ortamlardan, değişik aile çevrelerinden ve eğitimlerden gelen çocukları gözlemledim. Bu çocuklar melekleri, rehberleri ve hayali arkadaşları ile ilgili çılgınca öyküler anlatırlardı. Onları dinlemeye bayılırdım ve günün birinde bu çocukların "normal çocuklar" olarak kabul edileceklerini ve bu öykülerin de bir gün anlayacağımız bir realite olduklarını bilmek beni rahatlatırdı.

Çocuklarımın her ikisi de yaşadıkları deneyimler bakımından olağandışı çocuklardı. Scott, geceleri beni uyandırır ve dışarı çıkıp, gördüğü uzay gemilerine bakmamı isterdi. Ben de kalkıp onunla birlikte dışarıya çıkar ve orada onun bana gördüğü şeyle ilgili yaptığı tarifi dinlerdim. Elbette, ben hiçbir şey görmezdim! Bunun onun için önemli olduğunu bilirdim ve yedi yaşında bir çocuğun geceyarısı dışarıda yalnız kalması doğru olmayacağı için onun yanında dururdum. Oğlum on dört yaşına gelene dek devam eden bu geceyarısı sohbetlerinde, onunla, bildiği tüm metafiziksel şeyler hakkında konuşurduk.

Ağabeyi Mark, geceleri beni odasına çağırıp, orada duran

uzaylıyı ya da uçan daireleri görüp göremediğimi sorardı. Elbette, yine, ben onları göremezdim, ama görebilmeyi gerçekten isterdim. Onları görebileceğimi umut ederek, beklerdim. Şimdi geriye dönüp baktığımda, beni metafiziksel bilgiye uyandıranların çocuklarım olup olmadığını merak ediyorum.

1984 yılında, okulda muazzam bir zorluk yaşadıktan sonra, Scott'a DEHS tanısı konuldu. Bu konu hakkında hiçbir şey bilmiyordum ve onunla ilgili bulabildiğim tüm kaynakları okumaya giriştim. Okurken, Mark'da da Dikkat Eksikliği bulunduğunu fark ettim, ama onda Hiperaktiflik etkeni yoktu. Böylece, çocuk yetiştirme konusuna tümüyle yeni bir biçimde yaklaşmaya başladım; bu yaklaşım, çocukların ve bizim yaşamlarımızı olabildiğince dingin kılmanın yolunu anlamayı ve bunun için çalışmayı içeriyordu. Bu kolay bir iş değildi! Bu konuda hiçbir kaynak yoktu.

Çocuklarımız tüm alışılmış oyunları oynuyorlardı ve bu oyunlar hepimizi bir araya getiriyordu. Bu ayrıca onlara bir ait-olma hissi de veriyordu. Onlar çocukluklarının büyük bir bölümünde toplumdan dışlandılar ve bu durumla, kavga ederek ve tepkisel davranarak başa çıkmaya çalıştılar. Bunun başlarına neden geldiğini anlayamıyorlar ve yaşıtlarının onları anlamamalarına üzülüyorlardı.

Çeşitli ilaçları denedik, her biri uzun dönemler boyunca işe yaradı. O zamanlar Ritalin ve Dexadrine tıp alanında başta gelen seçeneklerdi. Oturduğumuz bölgede homeopatik tedavi uygulayan doktorlar yoktu ve 1983'te alternatif tıp yaygın olarak kabul görmüyor ya da ona kolayca erişilemiyordu.

İki çocuğa da yardımcı olacak yanıtlar bulmak için birkaç uzmana başvurduk, ama çoğu kez bu sadece bir zaman kaybı oldu. Bize tavsiye edilen şey, bize hiç doğru gelmeyen ve onu denediğimizde aile ortamında büyük bir nefret yaratan, çok kısıtlayıcı ve kontrol-edici bir davranış yönetimi uygulamamızdı.

Bu yönetim biçimi, ayrıca daha fazla davranış sorunları yarattı.

Çocuklarımın farklı olduklarını kabul etmenin, onlara yardım etme konusunda atılabilecek ilk adım olduğunu anladım. Ne de olsa, bu çocuklar onların ardından gelen daha birçok DES'li ve DEHS'li çocuğun başını çekiyorlardı. Çocukları aynı deneyimleri yaşamakta olan ebeveynler için yerel bir destek grubu oluşturulmasına yardımcı oldum ve bu Dikkat Eksikliği Sendromlu Çocuklar (CH.A.D.D)[65] örgütünün New Hampshire bölümünün kurulmasına kadar gitti. Bu çalışmanın en güzel yanı, ebeveynlerin deneyimlerini birbirleriyle paylaşmalarıydı. Hepimizin ortaklaşa yaşamakta olduğumuz hayal kırıklıkları ve deneme-yanılma yöntemiyle çözmeye çalıştığımız sorunlar hakkında konuşabiliyorduk.

Çocuklarım ergenlik çağına geldiklerinde, onlara yardım etmek daha da zorlaştı. Olağan ergenlik davranışları, onlara koyulan tıbbi tanı ve öğrenme güçlükleri ile birleştiğinde, hepimizi yıpratıp tüketmeye başladı. Okul sisteminin yaklaşımı destekleyici değil sadece cezalandırıcıydı. Onlar bu yol-gösterici çocukları anlamıyor, sadece onların davranışlarını kontrol etmeye çalışıyorlardı.

Mark on beş yaşına geldiğinde, bize bir arkadaşı ile birlikte oturmak istediğini söyledi, biz de bunu denemeye karar verdik. Evde işler yolunda gitmiyordu, bu yüzden bu ayrılığın yararlı olabileceğini ummuştuk; ama durum tam tersine daha da kötüye gitti.

Mark'ın başını derde sokması bir eğitme-yurduna (ıslahaneye) gönderilmesine yol açtı. Bu onun davranış sorunlarını daha da ağırlaştırdı. O, sonuçlarını düşünmeden davrandığı ve diğer herkes gibi olmak istediği için eğitme-yurduna gönderilmişti. Niyetlendiği eylemlerin sonuçlarını asla göremiyordu. Bu sonuçları gerçekten göremiyordu. Olay olup bittikten sonra, sanki yapmış olduğu şeyin başını derde sokacağını fark et-

memiş olmasına inanamaz gibi, bomboş bir ifadeyle bakıyordu. Onun ilk vukuatları, bir kitapevinden *Rune Falı* adlı kitabı çalmak ve birkaç hafta sonra da, cesaretini kanıtlamak için, bir arkadaşının babasının arabasını çalmaktı.

Eğitme-yurdundan salıverildikten sonra, birkaç yıl boyunca zaman zaman Mark'ın başı derde girdi. Bunlar hep onun niyetlendiği eylemlerin sonuçlarını görememesinden kaynaklanıyordu. O gittikçe daha mutsuz ve sert bir insan haline geldi. Bir anne olarak, onu bu davranışlara yol açmayacak şekilde nasıl destekleyeceğimi bilemiyordum. Onun harika bir öze sahip olduğunu biliyordum, ama hormonal bakımdan dengesiz, DES' li bir oğlanın davranış sorunlarıyla başa çıkmak benim deneyimimi aşıyordu.

Küçük oğlum Scott da zor bir çocuktu. O, spor alanında, özellikle hokeyde başarılıydı; aynı zamanda müzik, resim ve hayali öyküler yazma konusunda iyiydi; ancak, okulda geriye kalan alanlarda zorlanıyordu. O, gri alanları asla görmüyordu. Sosyal davranışları daima rekabetçiydi. İster satranç oyununda, ister tartışmalarda olsun, hep kazanmak istiyordu.

1991'in 22 Aralık günü, Mark'a bir yemek paketi götürmek için onun arkadaşıyla paylaştığı apartman dairesine gittim. (Son ziyaretimde buzdolaplarında sadece sosisli sandviç, salam ve bira vardı.) Ön kapıdan girdiğimde, merdivenin tepesinde duran İsa heykelini fark ettim ve çok şaşırdım. Bu heykeli yolun aşağısındaki kilisede gördüğümü hatırladım.

Olaya her ikisi de karıştığından, oğlanlara, eğer heykeli kırk sekiz saat içinde kiliseye iade etmezlerse polisi arayıp heykelin yerini bildireceğimi söyledim. O iki gün içinde iki kere kilisenin papazını aradım ve iki seferde de aynı yanıtı aldım: "Hayır, heykel henüz geri getirilmedi."

Üçüncü gün, yerel polisi arayıp heykelin yerini bildirdim. Polisler Mark'ın dairesine gittiler, heykeli geri aldılar ve onu

tutukladılar. Mark, artık reşit olduğundan, bir yıl cezayla yerel hapishaneye kapatıldı.

Şimdi geriye dönüp o zamana baktığımda ilginç bir durumla karşılaşıyorum. Mark, mahkeme gününe kadar kefaletle tahliye edilmişti. Ancak o gün duruşmaya gitmedi ve 11 Ocak 1992'de tutuklandı. Bu, 11:11 olarak bilinen spiritüel aydınlanma kapısının açıldığı metafiziksel olarak önemli bir tarihti.

Beş ay sonra, Scott, suçluluk duygusunun üzerinde yarattığı baskı sonucunda heykeli aslında kendisinin çaldığını ve Mark'ın dairesine götürdüğünü itiraf etti. Sonra, adliyeye gidip, bir yargıca bu suçu işleyenin kendisi olduğunu itiraf etti ve doksan günlüğüne bir çocuk eğitme-yurduna konuldu.

O dönemde evliliğim de sona ermekteydi. Eşim ve ben, bir ebeveyn olarak bu çocuklara nasıl yardım edeceğimizi bilemiyorduk. Geriye dönüp baktığımda, bunun kendi yaşamımda gerçek bir açılım olduğunu görüyorum. Tüm bu olaylar -oğlumu ihbar etmem, evliliğimi bitirmem, polislerin 11:11 kutlaması sırasında gelişleri ve benim spiritüel uyanışım- 1988'de bir Reiki ustası olduğum andan itibaren gelişmişti. Şimdi oğlum Mark'la aramızda ruhsal bir kontratın bulunduğunu biliyorum. Şimdi onunla bu konuda açıkça ve gülerek konuşuyoruz. Biz yaşamlarımızın çok zor bir zamanını şifalandırdık: bunu farklı bir biçimde de yapabileceğimizi biliyorduk, ama bizim seçimimiz bu olmuştu.

1997 yılında, Mark, trafik düzenini bozduğu, aşırı hız yaptığı, bir kaza yerini terk ettiği ve ceza makbuzlarını ödemediği için tekrar hapse girdi. Bu zaman esnasında, ben onu ziyaret etmemem gerektiği yolunda sezgisel bir rehberlik aldım. Bana, bekleyip, ona bu davranışlarının sonuçlarını anlaması için zaman tanımam, bunun onun için bir öğrenim ve uyanış zamanı olduğu "söylenmişti."

Mark serbest bırakılmadan altı ay önce, ona kitaplar göndermem konusunda bir rehberlik aldım. Ona, Lee Carroll tarafından yazılmış olan bütün Kryon kitaplarının yanı sıra, *Tanrı'yla Konuşmalar* adlı kitabı gönderdim. O önce, hapiste bulunduğu için, yapacak başka bir şey olmadığı için bu kitapların hepsini okudu, ama sonra bu kitaplardaki bilgileri diğer tutuklularla paylaşmaya başladı. Onlar, hep birlikte, bu kitapları okuyup tartışmaya başladılar! Ben, ruhen tam bir daire çizdikten sonra aynı noktaya döndüğümüzü hissediyordum: Benim uzaylılara, rehberlere ve meleklere açık olmamla başlayan ilk uyanışımdan, onun yerel bir hapishanede uyanışını ve sonra kendisini dinleyen diğerlerini uyandırışını içeren bir daire. O, bir yol-gösterici olmuştu!

Mark şimdi bir Reiki uygulayıcısı; o çalışıp iki kızı Kathryn ve Emma'yı yetiştiriyor ve hayata karşı yeni bir yaklaşıma sahip. O, kendisindeki farklılıklarla mücadele ediyor, ama aynı zamanda, kim olduğuyla ilgili yeni bir anlayışa açılıyor. İlk İndigo Çocuklardan biri olan bu insanın burada, başkalarına yardım etmek ve bu dünyaya bir fark yaratmaya gelmiş iki genç kıza babalık yapmak üzere bulunduğuna inanıyorum.

Scott, tıp alanında çalışıyor ve Kayley adlı bir kızı var; ben ona "Kibit" diyorum. Ben o sırada birkaç eyalet uzakta bulunmama rağmen, Kibit'in doğmak üzere olduğunu *bilmiştim* ve oraya vaktinde yetişmek için acele ediyordum. Telefon edip, telesekreterimdeki mesajları dinlediğimde, Scott'un beni hastaneden aramış olması beni hiç şaşırtmadı. Hastaneye gittim ve Kayley İsabel'in doğumuna tanık oldum.

Bu çocuk, doğduktan hemen sonra benimle "konuştu." O, büyük bir sıkıntı içindeydi ve doktorlar onu uçakla büyük bir tıp merkezine göndereceklerdi. Onu kollarıma aldım ve eğer ruh dünyasına geri dönme ihtiyacı duyuyorsa, bunu yapabileceğini söyledim. O zaman o bana buraya beni görmeye geldiği-

ni ve birbirimizi bir daha görene dek aradan dört ay geçeceğini söyledi. Tüm bunları gözlerimizle anlatmıştık.

Sonra Scott ve ben bir anlaşmazlığa düştük ve Kibit'i tekrar kollarıma alana dek aradan gerçekten dört ay geçti. Scott bana onunla ilgili öyküler anlatmaya başladı ve kızının kendisiyle ilgili her şeyi görebildiğini hissettiğini söyledi. Kızının onun düşüncelerini okuyabildiğini hissediyordu ve kız hep ona gözlerini dikip uzun uzun bakıyordu. Kibit büyüdükçe, konuşma becerisi ve bağımsızlığı çok aşikâr hale geldi. On dört aylıkken, tam cümleler kurarak konuşuyordu. O, nereden geldiğini biliyor ve bunu bana anlatıyordu. Beşiğinde oturarak bana gözlerini dikip bakıyor ve ağzını açmadan "konuşuyordu."

Scott her zaman "şanslı" biri olmuştu. O ne zaman kazanacağını ya da kaybedeceğini daima, doğuştan gelen bir sezgiyle bilirdi ve sezgileri daima doğru çıkardı. O, Kayley'in de çok farklı olduğunu biliyor ve benimle onun hakkında uzun uzun konuşuyordu.

Gittikçe daha çok kişi İndigo Çocuklar hakkında konuşmaya başlayana dek, hiçbirimiz bu olağandışı, bazen yanlış anlaşılan ve genelde, üstün zekâlı olan çocukların kim olduklarını bilmiyorduk. Bu harika varlıkların bir sonraki kuşağını görmeyi çok istiyor, onları çok merak ediyorum. Onlar, ne istediklerini ve kim olduklarını biliyorlar ve size bunu sormaktan ya da söylemekten hiç çekinmiyorlar. Onlar, daha önce burada bulunduklarından ve sizin daha önce kim olduğunuzu bildiklerinden söz ediyorlar. Kayley şimdi bana bunlardan söz ediyor. O bana meleklerini, rehberlerini ve onların kendisine ne söylediklerini anlatıyor. Scott, kızını dinliyor ve şimdi büyürken neden mücadele ettiğini anlıyor.

Mark'ın kızı Emma henüz küçük, ama o da İndigo olmanın belirtilerini gösteriyor. O, konuşuyor ve çok iyi hareket becerisine, uzun bir boya ve esnek bir bedene sahip. Gözleri

her zaman pırıl pırıl parlıyor ve benim hâlâ göremediğim görünmez şeyleri işaret ediyor, ama ben onun çevremde gördüğü varlıkları işaret ettiğini ve onların benim rehberlerim ve meleklerim olduğunu biliyorum. Emma, onlara gülümsüyor, onlarla konuşuyor... sonra gözlerime bakıyor ve bana, sessizce, kim olduğumu söylüyor.

Mark'ın diğer kızı, Kathryn Elizabeth, en sevdiği meleğinden söz ediyor. O gülümsüyor, elini o meleğe uzatıyor ve onlar birlikte tüneller kazmak, çamurdan kurabiyeler yapmak ve gelecek günlerden söz etmek için kum havuzuna gidiyorlar...

Çocuklarımın gerçekten birer armağan olduklarını bilmek bana yardımcı olmuştur. Onlarla zaman boyunca ortak kontratlara sahiptik ve bunun torunlarımla da devam ettiğini bilmek gerçekten bir nimet. Oğullarımı çok seviyorum ve hâlâ, onlara çok özel olduklarını söylüyorum. Onlara, o zor zamanları yaşadığımız ve bu yolculuk bizi birbirimize daha çok yaklaştırdığı için şükran duyduğumu söylüyorum. Çocuklarımın birçok kişiye yol gösterdiklerini biliyorum. Onlar bu yolculukta ruhumu uyandırdılar ve kim olduklarını gerçekten bilen torunlarımı bu dünyaya getirdiler!

***

Birkaç İndigo Öyküsü

Kızım Marlyn üç yaşındayken, bir gün birlikte, "Şimdi kendimi uykuya yatırıyorum..." diye başlayan duayı okuyorduk. Dua sona erdikten sonra, Marlyn bana genelde hangi duayı okuduğumu sordu ve onu yüksek sesle okumamı istedi. Ben, "Cennetteki Babamız..." diye başlayan o ünlü duayı söylemeye başladım ve Marlyn hemen bana katıldı. Ben onun bu duayı daha önce hiç duymamış olduğunu biliyorum, en azından bu yaşamında duymamıştı, bu yüzden ona bu duayı nasıl bu kadar iyi bildiğini sordum. O bana, eskiden bunu "sürekli olarak" oku-

duğunu söyledi. Onu, bu kadar iyi hatırladığı için kutladım.

Onunla bu anıların bazılarının çok güçlü olabildiğini ve onlara saygı göstermenin çok önemli olduğunu konuştuk. Bu tip bir konuşma bizim için olağandışı değildi ve hiç kardeşi olmayan ve böyle küçük çocuklarla çok az deneyime sahip biri olarak bunların oldukça normal konuşmalar olduğunu düşünüyordum. Ancak, arkadaşlarım konuşmalarımızın son derece yetişkince olduğunu söyleyip dikkatimi buna çektikleri zaman bunun normal bir durum olmadığını fark ettim.

Bir seferinde, bir arkadaşımla birlikte arabayla bir yere giderken, kızım da arkada bebek koltuğunda oturuyordu. Arkadaşımla, devam ettiğimiz bir spiritüel merkezin bazı ezoterik kavramlarını, bu kavramların bazılarının bu merkezin başkanının ben-merkezciliğiyle ilgili göründüğünü, bununla birlikte, hiç kuşkusuz, temelde yine de gerçeğin bulunduğunu konuşuyorduk. Marlyn birden söze girerek, "gerçeği" olduğu gibi, birbirimizi anlamak için de çaba göstermemiz gerektiğini söyledi (merkezin başkanını anlamamız gerektiğinden söz ediyordu). Arkadaşım şaşkınlıktan donakalmıştı; ancak, ben bunu olağan bir şey olarak gördüm; Marlyn yaşlı bir ruh olduğundan, onun için bu anlayış gereğini tanımlamak çok doğaldı.

-Terry Smith, şimdi on iki yaşında olan Marlyn'in annesi

***

On beş yaşındaki kızım Stef ile birlikte, kırsal kesimde bulunan, Felemenk-geleneklerini benimsemiş dinî bir toplumda yaşıyoruz. Ben dualarımızın bir yeri olduğunu biliyor ve ona ulaşmak için dua ediyorum.

Bir gün okuldaki çocukların cennet hakkında ne düşündüklerini konuşuyorduk ve kızım şöyle dedi, "Cennet, ölümden sonra gidilen yeri tanımlamak için kullanılan bir sözcüktür, ama yine de sınırlandırıcı bir sözcüktür."

Cennet hakkında konuşurken, kızım bu kez de, "Tanrı yaratmayı bırakmadı, evren değişiyor. O, onu sevmeyi öğrenmeleri için insanlar ve nesneler yaratıyor" dedi.

Kaderden söz ederken ise o şöyle dedi: "Tanrı senin ne yapacağını bilmez. O, seni sevgiyle ve Kendi bilgisiyle yaratmıştır. Sen doğru olduğunu düşündüğün şeyi yapmak zorundasın. Senin bir kaderin var, ama onu istiyor musun? Eğer sen birisine vurursan, Tanrı bunu senin için plânlamış olduğundan değil, bu senin seçimin olduğu için vurursun. Tanrı'nın bir düşüncesi vardı -O, insanlığı yarattı ve insanlık da o düşünceye ulaşmaya çalıştı. Ben şimdi hem bu düşünceyim hem de insanım. Ben hem Tanrı'nın hem de yaradılışın bir parçasıyım. Ben hem Yaratan hem de Yaratılanım."

- Laurie Werner, on beş yaşındaki Stef'in annesi

***

İndigo Çocuğumuz

Gözlerine bakıyorum ve kendimi bakışlarından alamıyorum.
O gözler çok bilgili, çok uyanık ve farkında.

Seni tanıdığımı, daha önce karşılaştığımızı hissediyorum.
Sen nereden geldin? Daha fazlasını bilmek istiyorum.

Farklı bir isim ve farklı bir yüzle bulunduğun
uzak bir yeri hatırlıyor musun?

Eğer bu dünyaya getirdiğin mesajı
anlamazsak üzülme.

Senin kim olduğunu, burada neden bulunduğunu biliyoruz.
Senin amacının bizim sorularımızı yanıtlamak olduğu açık.

Biliyorum, buraya ait olmadığını hissediyorsun.
Hüsrana uğrama, bizler daima yanında olacağız.

Biz hem ruhen, hem zihnen yakın bir aileyiz.
Seni anlıyor ve senin türünü tanıyoruz.

Sen bize sevgi sunuyor ve bizi birbirimize bağlıyorsun.
Kalplerimize dokunuşun bir tüy kadar hafif.

Sen neden bizim küçük kızımız olmayı seçtin?
Dünyamıza getirdiğin mesaj nedir?

Senin özün yumuşak, dingin ve nazik
Senin özün özel, bizim İndigo Çocuğumuz.

-Mark Denny tarafından
iki yaşındaki kızı Savannah için yazılmıştır.

***

4

SAĞLIK KONULARI

Bu bölüm özellikle DES (Dikkat Eksikliği Sendromu) ya da DEHS (Dikkat Eksikliği Hiperaktiflik Sendromu) ile ilgili *değildir*. Bugün bu konuda gerçekten önemli olan bir hayli bilgi mevcuttur ve bizler bu konunun tüm içeriği üzerinde birer otorite olduğumuzu iddia etmeyeceğiz. Bununla birlikte, Ritalin ilacı aslında İndigo olabilecek çocukları tedavi etmek için çok yaygın biçimde kullanıldığından, bu ilaçla ilgili en son bilgileri bilmenizi istedik.

Eğer bu bölümü, gerçekten DES ya da DEHS olanlar için alternatif, ilaçsız tedavileri bulma umuduyla okuyorsanız, bu bilgiyi de bulabilirsiniz. Ama bu bölüm, yanlışlıkla DES ya da DEHS tanısı koyulmuş olan İndigo Çocuklara adanmıştır. Birçok vakada, DES için işe yarayanlar (özellikle beslenme ve alternatif davranış sistemleri) İndigo deneyiminde de işe yaramaktadır.

Bu kitap boyunca sunulmuş olan bazı bilgileri tekrarlayalım:

1. Bütün İndigo Çocuklar DES'li ya da DEHS'li değildir!
2. DES'li ve DEHS'li olan çocukların hepsi İndigo değildir!

Parçalı-bulmacanın bize ait parçasını sunmadan önce, DES ve DEHS araştırmasında önder olan ve yazılarıyla dünyaya yardım eden kişilere saygılarımızı sunmak istiyoruz. Böyle birçok kaynak var, ancak aşağıda, kitapevlerinin çok-satan kitaplar listelerinden seçilmiş ve gerçekten milyonlarca ebeveyne yardımcı olan ana-akım DES kitaplarından birkaçı yer almaktadır. Belki bu kitap yayınlandıktan sonra, özellikle İndigola-

ra uyan daha fazla kitabın listesine sahip olacağız. Eğer öyle olursa, onları İnternet sitemizde bulabilirsiniz.

Önerilen Bazı DES ve DEHS Kitapları

1. Doktor Edward Hallowell tarafından yazılmış olan, *Dikkat Dağınıklığına İtilmiş* adlı kitap. Bu kitap birçok kişi tarafından, DES'e tıbbi yaklaşım konusunda en iyi kitap olarak kabul edilmektedir.[58]

2. John F. Taylor tarafından yazılmış olan, *Hiperaktif DES'li Çocuğunuza Yardım Etmek* adlı kitap. Bu harika kitap DES'li ve DEHS'li çocuklar konusunda yazılmış en kapsamlı kitap olarak kabul edilmektedir.[59]

3. Mary Sheedy Kurcinka tarafından yazılmış olan, *Hareketli Çocuğunuzu Yetiştirmek* adlı kitap. Bu kitap, çocukların belirli özellikleriyle nasıl başa çıkılacağını çocuk yetiştirme perspektifinden anlatıyor.[60]

4. Dr. William Sears ve Lynda Thompson (Ph.D.) tarafından yazılmış olan *DES Kitabı*. Bir çocuk doktoru ve bir çocuk psikoloğu tarafından yazılmış olan bu kitap DES'li çocukların tedavisine ilaçsız bir yaklaşımı anlatmaktadır.[61]

5. Lawrence Diller tarafından yazılmış olan, *Sürekli Ritalin Kullanmak* adlı kitap. Eğer halen çocuklarınıza Ritalin veriyorsanız, bu kitabı mutlaka okumalısınız.[62]

6. Mary Ann Block tarafından yazılmış olan, *Artık Ritalin Yok: DEHS'yi İlaçsız Tedavi Etmek* adlı kitap. Block'un kitabı aslında bu bölümün konusunu temsil etmektedir.[63]

7. Eileen Beal tarafından yazılmış olan, *Ritalin: Yararları ve Zararları*[64] adlı kitap.

DES'li çocuğunuzla ilgili olarak size yardım etmek için çalışan örgütler de vardır. Bu kitabın yazılışı sırasında en gö-

ze çarpan örgüt, **CH.A.D.D.** idi.[65] (Children with Attention Deficit Disorder - Dikkat Eksikliği Sendromlu Çocuklar). Ülkenin her yanından derlenmiş ve düzenlenmiş bilgilere sahip olan bu örgüt sizi onları aramaya davet ediyor. Onu, en son, en güncel bilgileri bulup bir araya getiren kişilerden oluşan önemli bir merkez olarak görebilirsiniz. İnternet-siteleri de başvurulabilecek iyi bir kaynaktır.

Bir başka iyi örgüt, **Umut İletişim-ağı**'dır (Network of Hope).[66] Merkezi Florida'da bulunan bu örgüt, bu konuyla ilgili bir grup yurttaştan oluşmaktadır ve bu grup bu konuda kâr amacı gütmeyen bir şirket kurmuştur. İnternet sitelerinde şöyle demekteler: "Hepimiz çocuklarımızın en büyük kaynağımız olduklarını kabul ediyoruz. Bizler, Kuzey Amerika'da bulunan ve diğer insanları *kucaklamayı* ve bu *umudu* tüm ailelerle paylaşmayı seçmiş olan, birbirlerine *kalpten*-bağlı bir grup insanız." Onların İnternet siteleri ayrıca beslenme bilgilerini de bulabileceğiniz iyi bir kaynaktır.

İyileştiriyor musunuz, Uyuşturuyor musunuz?

Bu kitapta bu noktaya kadar, çocukları DES'li gibi görünmekle birlikte tam olarak öyle olmayan ebeveynlerin ağızlarından, onların bu konuda bir çözüm yolu bulamadıklarını ve ne yapacaklarını şaşırdıklarını duydunuz. Onların bazılarının çocuklarına DES tanısı koyulmuş ve bu çocuklar uygun ilaçları alarak rutin süreçten geçmişlerdi. Daha önce de belirttiğimiz gibi, bu ilaç tedavisi yardımcı olmuş gibi görünüyordu, ama o ebeveynlere ya da çocuklara yardım etmiş miydi? Kuşkusuz, bazı çocuklar sakinleşmiş ve itaat etmiş olabilirler, ama acaba bu durum onların "tekâmül etmiş bilinçlerinin" uyuşturulmasından mı kaynaklanıyordu?

Bu bölüm, çocuğunun gerçekten DES'li mi, yoksa bu yeni İndigolardan biri mi olduğunu merak edenleriniz içindir.

Bu bölümde önce **Dr. Doreen Virtue**'nun, DES tanısı ve İndigolar hakkında verdiği bilgiyi sunacağız. Daha sonra da yolculuklarımız sırasında bulduğumuz ve çevrelerindeki dünya ile sorunlar yaşayan İndigolar için de yararlı olan bazı alternatif DES tedavilerini sunacağız.

Bu alternatiflerden bazıları size garip görünebilir, ama şunu da bilmenizi istiyoruz ki, eğer gerçekten *işe yaradıklarını* bilmeseydik, onlara bu kitapta yer vermezdik!

İtaat Etmek Sağlıklı mı?

Doreen Virtue, Ph.D.

İndigo Çocuklara, çoğunlukla, DEHS tanısı koyuluyor, çünkü onlar itaat etmeyi reddediyorlar. Biz bir Clint Eastwood filmi izlerken, onun boyun eğmeyen, baş kaldıran yapısını alkışlıyoruz. Ama bu aynı ruh çocuklarda ortaya çıktığında, onlara uyuşturucu ilaçlar veriyoruz.

Terapist Russell Barkley, *Hiperaktif Çocuklar: Bir Tanılama ve Tedavi Kılavuzu*[67] adlı kitabında şöyle yazıyor: "Dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve zayıf dürtü kontrolü diğerleri tarafından hiperaktif çocukların başta gelen özellikleri olarak gösterilmektedir; ancak, benim bu çocuklarla yaptığım çalışma, *itaat-etmemenin* de *temel bir sorun* olduğunu göstermektedir."

Uzun yıllar psikiyatri alanında çalıştım. Bir stajyer danışman olarak ünlü bir psikiyatr için çalıştığımı hatırlarım. Her gün, bekleme odası sabırla bekleyen düzinelerce insanla dolar, bu arada doktor randevularına hep bir saat geç gelirdi. O, her hastayla en fazla on dakika ilgilenir ve hasta konuşurken, büyük masasında oturup notlar alırdı. Her seansın sonunda da bir reçete yazardı.

İtiraf etmeliyim ki, ilk başta ben bu doktoru sözlü terapi yerine ilaç tedavisi uyguladığı için yargılamıştım. Sonra onun sadece, doktorlar ne yapıyorlarsa onu yaptığını anladım. Eğer

siz bir insana bir çekiç verirseniz, o onunla bir şeylere vuracaktır. Eğer siz bir tıp doktoruna başvurursanız, o size tedavi olarak daima ilaç yazacaktır. Bu bana eski bir deyişi hatırlatıyor: "Asla bir domuza şarkı söylemeyi öğretmeye çalışma, Vaktini boşa harcamış olursun ve domuzu da sinirlendirirsin." Başka bir deyişle, insanlar her neyseler, odurlar. Bu yüzden, itaatsizlikten bezmiş eğitimciler çocukları çocuk psikiyatrlarına ve aile doktorlarına gönderdiklerinde, onlara Ritalin verilmesinde şaşılacak bir şey yoktur.

Ancak, doğruyu söylemek gerekirse, Ritalin kullanımını alenen kınayan psikiyatrlar da vardır. Uluslararası Psikiyatri ve Psikoloji İnceleme Merkezi'nin yöneticisi ve Johns Hopkins Üniversitesi Danışmanlık Bölümü'nde öğretim üyesi olan Dr. Peter R. Breggin,[68] "Ritalin, biyokimyasal dengesizlikleri düzeltmez; tam tersine, onlara neden olur" diye açıklıyor. O, şöyle diyor:

> DEHS, bilimsel ya da tıbbi dayanağı çok az olan veya hiç olmayan tartışmalı bir tanıdır. Bir ebeveyn, öğretmen ya da doktor bu tanıyı tamamen bırakıp onu çocuklara uygulamayı reddettiğinde, iyi arkadaşlarla birlikte olduğunu hissedebilir.
>
> Alışılmış bir biçimde DEHS tanısı koyulan çocukların beyinlerinde ya da bedenlerinde herhangi bir fiziksel anormallik olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur. Onlarda biyokimyasal dengesizlikler ya da beyinde elektriksel faaliyetin bozulması durumu görülmemiştir.

Dr. Breggin, Ritalin'in çocuğun beynine ve beyin işlevine kalıcı bir zarar verebileceğine dair bazı kanıtların olduğunu da söylüyor. Ritalin, beyne giden kan akışını azaltıyor ve çocuğun gelişmekte olan beyninde başka büyük işlev bozukluklarına neden oluyor. Dr. Breggin, şöyle devam ediyor:

> Çocuklar rahatsız değiller; onlar rahatsız, karışıklık içinde bir dünyada yaşamaktalar... Yetişkinler onlara daha iyi bir çevre sağladıklarında, onlar görünüşlerini ve davranışlarını hızla düzeltme eğilimi gösteriyorlar. Ama çocuklar ve gençler en sonunda öyle mutsuzluğa, karmaşaya düşebilir ve kendilerine zarar verici hale gelebilirler ki, ya acıyı içselleştirip benliklerinin bir parçası haline getirirler ya da bastırılması güç bir biçimde isyankâr olurlar. Onlara asla hasta ya da kusurlu oldukları fikri aşılanmamalıdır, çünkü onların çekişme ve çatışmalarının başlıca nedeni okulları ve aileleridir.

Çocuklar kendi davranışlarından sorumlu olmayı öğrenirlerken rehberlikten yararlanabilirler; ama bulundukları çevrede maruz kaldıkları travma ya da stresten ötürü suçlanmalarından hiçbir şey kazanmazlar. Onların aşağılayıcı tanılara ve zihinlerini uyuşturan ilaçlara değil, güçlendirilmeye, muktedir kılınmaya ihtiyaçları vardır. Onlar en çok, yetişkinler onların çocuklar olarak temel ihtiyaçlarına ilgi ve dikkat gösterdiklerinde gelişip sağlıklı bir biçimde büyürler.

İndigo Çocuklar için Farklı Yaklaşımlar

Hepimizin başlıca görevi, kendimizi ve çocuklarımızı eski enerjinin şimdi içinde bulunduğumuz son kısmından korumaktır. İndigo Çocuklarımızı ilaçlarla uyuşturmak ya da onları eski enerji ölçütlerine uymaya zorlamak yerine, onların ailelerinde uyum yaratmanın alternatif yolları vardır.

Örneğin, *Artık Ritalin Yok: DEHS'yi İlaçsız Tedavi Etmek*[63] adlı kitabın yazarı Dr. Mary Ann Block, DEHS tanısı koyulmuş çocukları, onların kendilerine özgü düşünme biçimlerini anlayarak tedavi ediyor. O, bu çocukların esasen sağ-beyinli olduklarını gözlemlemiştir. Bu onların görsel, yaratıcı, sa-

natsal ve fiziksel yönelimli oldukları anlamına gelmektedir. Bir kütüphanecininki gibi sol-beyin yaklaşımını talep eden eğitim sistemimiz sağ-beynin hâkim olduğu bu çocukların doğal düşünme tarzlarına pek uymamaktadır.

Dr. Block'a göre, "Bu çocuklar, ayrıca, dokunarak öğrenme eğilimindedirler." Bu da, onların ellerini kullanarak en iyi şekilde öğrendikleri anlamına gelir. Bu çocuklar genelde çok zeki olduklarından, okul eğitiminin ilk yıllarında durumu idare edebiliyorlar. Ancak, dördüncü ya da beşinci sınıfta, öğretmen sınıfın önünde durup dersi anlatır ve kara tahtaya ödevleri yazar. Çocuklardan da not tutmaları ve dersleri defterlerine doğru olarak yazmaları beklenir. Ama bu çocuklar bu sınıf ortamında öğrenmekte zorlanırlar. Dr. Block, bu konuda şöyle yazıyor:

> Onlar bilgiyi görüp işitmelerine rağmen, beyinleri bu bilgiyi işitsel ve görsel duyular vasıtasıyla da işlemden geçirmez. Bu çocuklar yine de öğrenmeye çalışacaklardır, ama onlar dokunarak öğrendiklerinden, belki kalemlerini ellerinde döndürüp durabilir, ellerini ceplerine sokabilir ya da ellerini önlerindeki kişinin sırtına koyabilirler. O zaman da başları derde girebilir, oysa onların yapmaya çalıştıkları tüm şey, bildikleri en iyi yolla öğrenmeye çalışmaktır. Böylece, çok zeki olmalarına rağmen, bu çocuklar, çoğunlukla, öğrenme güçlüğü olan ya da sorun yaratan öğrenciler olarak nitelendirilirler.

Dr. Block, bu çocukların dokunma ve hissetme yönelimli olduklarını söylerken, onların doğal durusezi yeteneklerine atıfta bulunmaktadır. Bu, İndigo Çocukların bilgiyi duygusal ve fiziksel hisleriyle aldıkları ve aktardıkları anlamına gelir. Durusezi, çoğunlukla, *sezgi* ya da *telepati* denen bir psişik iletişim biçimidir. Ben herkesin doğal olarak telepatik olduğuna ve ye-

ni dünyada hepimizin bu yeteneği tekrar kazanacağımıza inanıyorum. İndigo Çocukları hepimizin yararlanacağı bir beceriye sahip oldukları için cezalandırmayalım! Dr. Block, sözlerine şöyle devam ediyor:

> Dokunarak öğrenenler, bazen işitsel ve görsel duyularıyla öğrenmekte zorlandıkları için, çoğunlukla, diğer duyularıyla öğrenmelerine yardımcı olacak dokunsal uyarımlara ihtiyaç duyarlar. Bu onların bakarken ve dinlerken dokunacakları bir şeye ihtiyaç duyabilecekleri anlamına gelir. Biz, çocuklara, böyle durumlarda kullanmaları için küçük, yumuşak, sıkılabilecek bir top veririz. Çocuğunuzun, okulda ya da evde dinlerken, okurken veya yazarken bir elinde bir top ya da başka bir nesne tutmasına izin verilmelidir. Öğrenmeye çalışırken dokunma duyusundan yardım almaları, onların işitsel ve görsel öğrenimlerini güçlendirebilir. Bu, ayrıca, sınıfta kabul edilemez, aktif davranışı da azaltabilir.
>
> Dokunarak öğrenenler, ebeveynleri onları çağırdıklarında ve onlara hitap ettiklerinde bunu duymayabilirler. Onlara bir direktif vermeden önce, dikkatlerini çekmek için onlara isimleriyle hitap edin. Eğer çocuğunuzun yakınında bulunuyorsanız, söyleyeceğiniz şeyi iyice anlaması için onun omzuna veya koluna hafifçe dokunun ve sonra direktifinizi verin.

***

Ne Yapmalı?

Pekâlâ. Böylece, bir çocuk ya DES'li, ya İndigo ya da her ikisi birden olabilir. Her durumda, sizin bir ebeveyn olarak evinizdeki dengesizlikle her gün başa çıkmak zorunda olduğunuzu biliyoruz. Peki, bu konuda ne yapabilirsiniz? Oturup endişelenmenizin size ya da çocuğunuza bir yararı olmaz! Belki de

çoktan eyleme geçmişsinizdir. Belki de çocuğunuzu tedavi ettirmeye başlamadan önce DES'i incelediniz, diğer ebeveynlerle görüştünüz ve doktorlara gittiniz. Bunun için size saygı duyuyor ve sizden bu tür bir ilgiyi bekliyoruz. Şimdi size hâlâ yapılacak daha çok şeyin olduğunu söylüyoruz! Ancak, niyetimiz kafanızı daha çok karıştırmak değil, size umut vermektir.

Bir şeyi hemen şimdi kesin olarak belirtmek istiyoruz: Bu kitaba katkıda bulunanların ya da yazarların hiçbiri, ebeveynlere çocuklarına ilaç tedavisi uyguladıkları için suçluluk hissetirmeye çalışmamaktadır. Biz burada kimseyi suçlayıp haksız çıkarmak için bulunmuyoruz. Biz sadece, size Ritalin'in ne olduğuyla ilgili bir tartışma sunmak ve ayrıca sizi alternatif tedavilerden haberdar etmek istiyoruz. Ayrıca, çocuğunuzun, her şeye rağmen, DES'li ya da DEHS'li olmadığı olasılığını dikkate almanızı istiyoruz. Eğer bu noktaya kadar sunduğumuz bilgilerin herhangi biri çocuğunuza "uyuyorsa," o zaman bu konuda diğerlerinin ne yaptıklarını öğrenmek isteyebileceğinizi düşünüyoruz.

Şifacılar, eğitimciler ve çocuk uzmanları, bu bölümü, (daha önce saptadığımız gibi, aynı zamanda birçok İndigo'ya uyan) DES ve DEHS belirtileri içerir görünen sorunlarla ilgili çözüm bildirileriyle doldurdular. Bu yöntemlerin hepsi kabul edilmiş değildir, ama bildiğimiz gibi, devrimci tedaviler başlangıçta, çoğunlukla, hiçe sayılıp küçümsenirler! Yakın geçmişimiz bunun örnekleriyle doludur. Bu bize, ülserin tedavisiyle ilgili şaşırtıcı açıklamayı hatırlatıyor; bu hastalığa bakterilerin neden olduğu keşfedilmişti. Tıp endüstrisi bu keşfi son dakikaya kadar yuhalayıp onunla alay etmişti. Ancak, bakterileri keşfeden doktor, onları kendi bedeninde deneyip ölümden döndüğünde, ilaç firmaları en sonunda "işi ciddiye aldılar." Bu kitap da benzer bir şeyi sunuyor olabilir; ama bunu ancak zaman gösterecektir.

Şimdi Ritalin ile ilgili bazı bildirimleri ve olguları sun-

mak istiyoruz. Bunların bazıları yeni, bazıları eski bilgidir, ama hepsini bilmeniz sizin için çok önemlidir. *Time* dergisi, bir süre önce Ritalin'e büyük bir yer ayırdı; yazıda şöyle deniyordu:

> Ritalin kullanımının artış hızı, bir süredir, bu ilacın kullanılmasını eleştirenlerin korkuya ve endişeye kapılmalarına neden olmuştur. Bazı doktorlar kendilerini, çocuklarının geleceklerini hayal kurarak harcayacaklarından endişelenen ebeveynlerle mücadele ederken buluyorlar; bu ebeveynler doktorlardan ilaç talep ediyor ve eğer reddedilirlerse, daha işbirlikçi bir doktor bulmaya gidiyorlar. Bazı ebeveynler, çocuklarının davranışlarından -tuhaflıklarından, huysuzluk nöbetlerinden- rahatsız olmasalar da, sırf davranışlarının diğer çocuklarınkine biraz daha fazla uyması için çocuklarına ilaç vermeye zorlandıklarını hissediyorlar.
>
> Ritalin üretimi, son sekiz yıl içinde yedi kattan fazla artmıştır ve bu ilacın yüzde doksanı Birleşik Devletler'de tüketilmektedir. Bu rakamlar okulları, sigorta şirketlerini ve aşırı-stresli aileleri bu ilaca karmaşık sorunlara hızlı bir çözüm olarak başvurmaktan sorumlu tutmaktadır, oysa bu sorunlar daha küçük sınıflar oluşturarak, psikoterapi ya da aile danışmanlığı uygulayarak ya da çoğu Amerikalı çocuğun her gün karşılaştığı telaşlı ortamda temel değişiklikler yaparak daha etkili bir biçimde çözülebilir.
>
> Ritalin'in olumlu, bazen mucizevî sonuçlarını görmüş olan doktorlar bile, bizleri, bu ilacın daha iyi okulların, yaratıcı öğretimin ve ebeveynlerin çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmelerinin yerini tutmadığı konusunda uyarıyorlar. Bir çocuk, sorunla başa çıkma becerisini kazanmadıkça, ilacın yararı, ilacın etkisi geçtiğinde kayboluyor.
>
> Son birkaç yıldaki gidişat açıktır: DEHS (ya da

DES) tanısı koyulmuş ve doktorun ofisinden bir reçeteyle çıkan çocukların oranı 1989'da yüzde elli beşken, bu oran 1996'da yüzde yetmiş beşe fırlamıştır.[1]

Artık, ana-akım biliminde ve tıbbında "Ritalin alarmı" ve DES ya da DEHS tanısı koyulmuş çocuklara karşı bazı sağduyulu ve alternatif yaklaşımlar görmeye başlıyoruz. Bu, yaygın biçimde kullanılan ilaç hakkında temel yöntemsel sorular sorulmaya başlanıyor: Ritalin'in nasıl iş gördüğüyle ilgili *gerçek* öykü nedir? Doktorların bildikleri şeyleri bilmek ister miydiniz? İlacın yan etkileri var mıdır? Uzmanlar bu konuda ne diyorlar?

Time dergisinin bu yazısında, Kaliforniyalı bir aile terapisti ve çocuk yetiştirme konusunda birkaç kitap yazmış olan J. Zink'in (Ph.D.) şu sözlerine de yer verilmiştir. "Ritalin'in işe yaradığını inkâr etmeyelim. Ama o neden işe yarıyor ve onun hastaya aşırı derecede verilmesinin sonuçları nelerdir? Gerçek şu ki bu sorunun yanıtını bilmiyoruz."[1]

1984'de yazılmış olan aşağıdaki görüş aynı düşünceyi yinelemektedir. Bu yazı, Dr. Robert Mendelsohn tarafından yazılmış olan, *Doktorunuza Rağmen Sağlıklı Bir Çocuk Yetiştirmenin Yolları* adlı kitaptan alınmıştır.[69]

> Şimdiye dek hiç kimse Cylert ve Ritalin gibi ilaçların, onları kullanan çocukların öğrenim performanslarını geliştirdiğini gösterememiştir. Ritalin ve benzeri ilaçların en büyük etkisi, aşırı-devinimsel davranışla kısa bir süre için başa çıkabilmektir. Öğrenciye, onu iyileştirmek ya da daha üretken kılmak için değil, öğretmeninin yaşamını daha kolaylaştırmak için ilaç verilir. Eğer kurban sizin çocuğunuz ise, bu ilaçların potansiyel riskleri, onun öğretmenini rahat ettirmek için ödenecek yüksek bir bedeldir.

Bunu akılda tutarak, *Time*'ın aynı sayısında Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin 1998'deki toplantısından yapılan şu alıntı üzerinde düşünün. Öyle görünüyor ki, on beş yıldır Ritalin'le ilgili olarak çok az şey değişmiş!

> Ritalin'in, DEHS belirtilerini kısa bir süre için azalttığı açıktır. Ancak, yıllardır bu ilacı gittikçe daha çok çocuk almaktadır ve bu ilacın öğrenim performansında ve sosyal davranışta kalıcı bir etki yapıp yapmadığını saptayacak kadar uzun incelemeler yapılmamıştır.
>
> Son araştırmalar, Ritalin'in bir çocuğun gelişimini, engellemekten çok, ertelediğini ileri sürse de, o bir çocuğun gelişme hızına müdahale edebilir. Beş yaşın altındaki çocuklar için yazılan uyarıcı ilaç reçetelerinin sayısında bir artış görülürken, küçük çocuklara verilen bu ilaçların güvenli ya da etkili olduğunu gösteren bir kanıt yoktur.*

Ritalin'in Yan Etkileri

Ritalin'in yan etkileri hakkında söyleyeceklerimiz sizin için tamamen yeni şeyler olabilir, çünkü normalde bu etkileri sadece doktorlar görürler. Okuyacağınız şeylerin tüylerinizi ürpertebileceğini umuyoruz. Dr. Robert Mendelsohn, *Doktorunu-*

---

* 10 Eylül 2001 tarihinde Türk basınında yer alan bir haber sizin de dikkatinizi çekmiş olabilir. *The Observer* gazetesine dayanan haberde kısaca şöyle deniyordu: New York'daki Brookhaven Laboratuvarı'nda yapılan deneyler sonucunda, ABD'de ve Avrupa'da hiperaktif çocukların tedavisinde kullanılan Ritalin adlı ilacın beyni kokainden daha ağır bir biçimde etkilediği saptandı. Ritalin'in, çocukta davranış değişimi sağlamak için, beyinde gerekenden çok daha fazla iletkeni tümüyle kapattığını ve beyin üzerinde kokainden daha ağır bir etki yaptığını belirten araştırmacılar sonuçların kendilerini bile şaşırttığını bildirdiler. *The Observer* gazetesi, bunca yıldır hiperaktif çocukların tedavisinde kullanılan bu ilacın olumsuz etkilerinin nasıl olup da daha önce ortaya çıkarılmadığı sorusunu da yöneltti ve ebeveynleri bu ilaç konusunda uyardı. (Ç.N.)

za Rağmen Sağlıklı Bir Çocuk Yetiştirmenin Yolları[69] adlı kitabında, *Doktorun İlaç Rehberi*'nden kelimesi kelimesine aşağıdaki alıntıyı yapmıştır. Rehberde yer alan bu rapor, yasa gereği, Ritalin'in üreticisi olan Ciba-Geigy firması tarafından sağlanmıştır.

Bu raporu okurken göreceksiniz ki, ilaç firması, *Ritalin'in nasıl iş gördüğünü* ya da merkezî sinir sistemini nasıl etkilediğini bilmediğini kabul etmektedir. Firma, ilacın uzun vadede güvenli olup olmadığının bilinmediğini itiraf etmektedir. Parantez içinde yer alan açıklamalar Dr. Mendelsohn tarafından yapılmıştır.

> Sinirlilik ve uykusuzluk en sık görülen ters tepkilerdir, ama bunlar, genelde, dozajı azaltarak ve ilacı öğleden sonra ve akşam almayarak kontrol edilebilir. Diğer ters tepkiler şunlardır: (İsilik dökmek de dâhil olmak üzere) aşırı-duyarlılık, ürtiker (derinin pembe-beyaz ya da kızarık kabarıklıkları ile olan kaşıntılı durum), ateş, eklem ağrısı, (derinin pul pul döküldüğü) deri iltihabı, nekrozlaştırıcı vaskülit (kan damarlarının bozulması) ve trombosi-topenik purpura (kanda trombosit sayısının düşmesi ve kanama zamanının uzaması ile olan bir purpura şekli) ile ilgili histopatolojik bulgularla birlikte, çok-formlu eritem (akut iltihaplı deri hastalığı); iştah kaybı; bulantı; baş dönmesi; çarpıntı; başağrısı; dyskinesia (istemli hareketlerin ağrılı olması), uyuşukluk; kan basıncında ve nabızda -hem düşüş hem yükseliş gösteren- değişimler; taşikardi (kalp atışının hızlanması); angina (şiddetli kalp ağrısı spazmodik krizleri); kalp atış ritminin bozulması (düzensiz kalp atışları); karın ağrısı, uzun süreli tedavide kilo kaybı.
>
> Nadiren, Tourette sendromunun* ortaya çıktığı bildirilmiştir. Bu ilacı alan hastalarda toksik psi-

koz,* lökopeni (kanda lenfosit sayısının ileri derecede azalması) ve/veya anemi (kansızlık); ve birkaç saç dökülmesi vakası rapor edilmiştir. Çocuklarda, uzun süreli tedavide iştah kaybı, karın ağrısı, kilo kaybı görülebilir, uykusuzluk ve taşikardi daha sık vuku bulabilir; ancak, yukarıda sıralanan diğer ters tepkilerden herhangi biri de meydana gelebilir.

***

Şimdi, yeni maddelerden, "olağandışı" terapi biçimlerinden söz edecek ve beslenme konusunda çok yararlı bilgiler sunacağız. Kaliforniyalı bir iridolog** ve şifalı bitkiler uzmanı olan ve bazılarını hemen hiç kimsenin bilmediği, alışılmışın dışında yöntemler kullanarak olağanüstü bir başarı elde eden **Keith Smith**'in[70] bir bildirimiyle başlayacağız. Onun bildiriminin bir kısmı, uyguladığı yöntemlerle ilgilidir ve bu yöntemi bilmek isteyenler de olabilir, ama biz ayrıca ondan, herkesin anlayabileceğine inandığımız hasta öykülerini de anlatmasını rica ettik.

Keith'den yöntemlerini sunmasını ve ayrıca İndigo konusuna ve özellikle DES muammasına değinmesini istedik. Bir kez daha yineleyelim: Biz hiçbir bilgiyi, önce gerçekten işe yaradığını görmeden, size sunmayız! Bugünün "olağandışı" ya da "garip" teorileri, çoğu kez, yarının bilimidir. Bunu hep birlikte göreceğimize inanıyorum.

---

* Tourette sendromu: İstemdışı tikler ve başkalarının sözlerini yankılarcasına marazi bir biçimde tekrarlamayı ve edebe aykırı bir dil kullanmayı içeren, nadir görülen bir rahatsızlık.

* toksik psikoz: Toksik maddelerin aşırı kullanımı yüzünden ortaya çıkan bir psikoz.

** iridolog: Gözün irisini inceleyerek bedensel hastalıkları saptayan kişi (Ç.N.)

Bugünün Özel Çocuklarında Kronik Ters Kutupluluk

Keith R. Smith

Tüm çocuklar için amacımız, onların ilaçla tedavi edilmeleri değil, iyileştirilmeleri olmalıdır. DES, DEHS ve Öğrenme Güçlüğü ile ilgili bilgileri gözden geçirirken, Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü'nün (NICHD) çalışmalarıyla ilgili bir bildirim beni adeta şoke etti. Bu kuruluş, sunduğu özette, "öğrenme güçlüğü ve dil sorunları ile ilgili projelere sağlanan mali desteğin 1975'de 1,75 milyon dolar iken, bu rakamın 1993'de on beş milyon dolara çıktığını" bildirmektedir. Yalnızca araştırmalar için yapılan harcamaların genel toplamı, yaklaşık seksen milyon dolardır.[71]

"Öğrenme Güçlüğü'nde Gelecekteki Araştırma Yönleri" başlığı ve "Tedavi/Müdahale" alt-başlığı altında şu bildirim yer almaktadır:

> Okuma güçlükleri ve diğer öğrenme güçlükleri ile ilgili eserlerin gözden geçirilmesi sonucunda, öğrenme güçlüğü tanısı koyulmuş çocuklarda, tek başına hiçbir tedavi/müdahale yönteminin klinik bakımdan önemli, uzun vadeli, tedavi edici kazanımlar sağlamadığı görülmüştür. Ne yazık ki, bugüne dek, farklı tipte öğrenme güçlüklerinde belirli müdahalelerin ya da müdahale kombinasyonlarının kullanılmasına bilimsel olarak çok az destek verilmiştir.[72]

Benim hesaplamama göre, sadece bu kuruluş, ilaçsız tedaviler bulmak için yapılan araştırmaya yüz elli beş milyon dolarlık bir bütçe ayırmıştır. İnternet'te (mediconsult.com)[73] yayınlanan bir başka belgede yapılan tahmine göre, DEHS'li çocukların sayısı üç ila beş milyon arasındadır. Bunlara öğrenme güçlüğü olan çocukların sayısını da katarsak, bu rakam en az on milyona yükselir. Bu belgede, beyin, zihinsel hastalık ve

zihinsel sağlık konusunda ulusal-çapta araştırmaları destekleyen ve bir federal temsilcilik olan Ulusal Zihinsel Sağlık Enstitüsü (NIMH) şöyle demektedir:

> DEHS önem bakımından öncelikli bir ulusal sorun haline gelmiştir. Başkan'ın ve Kongre'nin "Beyin onyılı" olarak ilân ettiği 1990'lı yıllarda, bilimcilerin DEHS'nin biyolojik temelini tam olarak saptamaları ve onun nasıl önleneceğini ve nasıl daha etkili biçimde tedavi edileceğini öğrenmeleri mümkündür.

Eğer tek bir kuruluş yüz elli beş milyon dolar harcıyorsa ve milyonlarca dolar harcayan başka devlet temsilcilikleri varsa, sonuçta hiçbir tedavi bulunamayan bu araştırmalara daha ne kadar para ve zaman harcandığını merak ediyorum.

Ben bir şifalı bitkiler uzmanı ve holistik sağlık* uygulayıcısıyım. Yukarıdaki tüm bilginin beni adeta şoke etmesinin nedeni, benim uğraş alanımda DES ya da DEHS'nin, genelde, düzeltilmesi veya hafifletilmesi en kolay rahatsızlıklar olarak görülmeleridir. (Bizler tıp doktorları değiliz; dolayısıyla biz *iyileştirmeyiz*, ama uygulama alanımız içinde sağlığı geliştirmeye ve hastalık belirtilerini hafifletmeye izinliyizdir.) Ben bu bildirimde üç hastanın öyküsünü sunacağım; ancak, üç yüz ya da üç bin benzer vaka incelemesi üretmek zor olmazdı. Ve burada sunduğum vakalar gibi, önerilen tedavinin uygulanması halinde olumlu sonuçlar almadığım hiçbir DES ya da DEHS vakası hatırlamıyorum.

Kronik Ters Kutupluluk

Kronik ters kutupluluğu (KTK), yıllar önce, kronik yorgunluk sendromuna bir çare ararken "tesadüfen" keşfettim.

---

* holistik sağlık: Ruhu ve bedeni ayrılmaz bir bütün olarak kabul eden, sadece hastalıklı kısmı değil, kişinin tümünü tedavi eden uygulama. (Ç.N.)

O zamandan beri, çocuklardaki DEHS belirtilerinin birçoğunun yetişkinlerdeki KTK belirtileriyle aynı olduğunu fark ettim.

DEHS'li çocuklara testler uygulamaya başladığımda bu düşüncem doğrulandı. Ofisime gelen DEHS'li çocukların hemen hepsinde kronik ters kutupluluk vardı. Bu sendrom için, önceki beslenme programıma bilinen şifalı bitkileri eklediğim andan itibaren çocuklar olağanüstü bir gelişme gösterdiler. İşleme karşılık vermeye ve iyileşmeye başladılar. Evet, onların çoğu "iyi" hale geldi.

Fiziksel bedendeki her sistem ve işlem elektrikseldir. Zihinsel işlemlerimiz, bağışıklık sistemimiz ve kalbimiz elektriksel olarak işleyen büyük bir sistemin parçasıdır. İnsan bedeni, kendi kendine yeten, kendi kendine üreten bir elektriksel sistemdir. Elektrik akımı devreye girdiği her seferinde manyetik alanlar oluşur. Manyetik alanlar *kutupluluk* içerir: Yani onların bir kuzey, bir de güney kutupları vardır. Eğer bir mıknatısa basınç uygularsanız, o kutupluluğunu değiştirir; yani kuzey ve güney kutupları yer değiştirir.

İnsan bedeni elektriksel olduğu ve süptil bir manyetik alana sahip olduğu için, stres durumları onun kuzey ve güney kutuplarını, bir mıknatısta olduğu gibi, tersine çevirecektir. Bu geçici bir durum olabilir ve holistik/alternatif tıp uzmanlarının çoğu tarafından bu şekilde tedavi edilir. Ancak, kendi uygulamamda, bu ters kutupluluk durumunun çoğunlukla uzun sürdüğünü ve bu konuyla ilgili çeşitli sunumları tam olarak anlamadıkça, iyileştirilmesinin zor olabileceğini gördüm.

Daha sonra, ters kutupluluğun çoğunlukla kronik bir hal aldığını ve kronik yorgunluk sendromunun, depresyonun, anksiyete'nin, fibromyalji'nin,* oto-bağışıklık hastalıklarının, kanserin, DEHS'nin ve standart tedavilerle "iyileşmez" görünen diğer birçok hastalığın ortaya çıkışında büyük bir etken olarak

* fibromyalji: Kas ve bağ dokusu kaynaklı ağrı (Ç.N.)

göründüğünü keşfettim. Hastalığın değişik süreçleri ve belirtileri bu sorunun nasıl tedavi edileceği konusunda kafa karışıklığı yaratır ve bu sorun, çoğunlukla, belirtiler iyice aşikâr hale gelene dek fark edilmez.

Bedenin Elektriksel Sistemi

Ters kutupluluk durumu bedenin "elektriksel gücünü" zayıflatır. Uzun süren stres bunun temel bir nedenidir. Bedenin elektriksel-şarjı zayıflarken, uyarı işaretleri olarak rahatsızlık belirtileri ortaya çıkar. Eğer bedenin enerji-şarjı kırk iki hertz' in altına düşerse, bağışıklık sistemi hastalığa karşı koyamaz. KTK'nın ilk aşamalarında, bedenin uyarı işaretleri sırt ağrısı, kas çekilmesi ya da baş ağrısı şeklinde ortaya çıkabilir. Eğer bu belirtileri umursamaz ve elektriksel gücümüzü "yeniden-doldurmak" için yavaşlamazsak, bu belirtiler daha da kötüye gidebilir. Örneğin, aşırı yorgunluğa depresyona, anksiyeteye, yarım baş ağrılarına (migrene), fibromyalji'ye, uyuşmalara ya da zayıf bir bölgede kronik ağrıya dönüşebilir.

Ters kutupluluk durumunda, bedenin kendi-kendini-koruma sistemi etkisiz hale gelir. Bağışıklık sistemine gelen olağan elektrik sinyalleri, korumak yerine, tahrip ediyor gibi görünür.

Yazarın şifacılara notu: ITP (doku veya organların yapısındaki küçük aralıklarla ilgili trombositopenik purpura) gibi hastalıklar için, Merck kılavuzunda şöyle bir tarif yer alır: "Bu dalağın gizemli bir biçimde alyuvarları yok etmeye başladığı bir hastalıktır. Bu, genelde, tedavisi olanaksız hastalığı yavaşlatmak için dalak alınır." Bu tarifte şöyle bir bildirim de yer almaktadır: "Öyle görünüyor ki alyuvarlar zıt bir elektriksel şarj üstleniyor..."

Bedenin zayıf bölgelerinde elektriksel şarjımızı tersine çevirmek, aslında, bizi tekerlekli sandalyede, evimizde ya da has-

tane yatağında dinlenmeye zorlayan yıkıcı stres durumlarını düzeltmek için yapılacak son şey olabilir mi?

KTK'nın büyük belirtilerinden bazıları tıpkı DEHS belirtilerine benzer; örneğin, zayıf kısa-süreli bellek ve konsantrasyon eksikliği. Ben hastalara "zihin bulanıklığı" hissedip hissetmediklerini sorduğumda, onlar buna genelde olumlu karşılık verirler. Hastalığın tanısının koyulmasında belirleyici olan bir başka yöntem de, hastadan beyninin bir ampul olduğunu hayal etmesini ve en çok enerji kullanan ve en parlak yanan yeri saptamasını istemektir. Sonra hastaya, hiçbir "voltaj düşüklüğü ya da kısmi kararma" hissedip hissetmediğini ya da eğer ışıkları kararsaydı ne hissedeceğini hayal edip edemeyeceğini sorarım. Yetişkinlerin normal yanıtı, "Kendimi tam olarak böyle hissediyorum!" olur.

Okul-çalışmasının öncelikle konsantrasyon ve iyi bir kısa -süreli bellek gerektirdiğini göz önüne aldığınızda, okul çağındaki bir çocuğun "bulanık bir beyinle" yaşayacağı güçlükleri hayal edebilirsiniz.

Tanı Koymak için Gerekli Dokuz Belirti

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı koyma kurallarına göre, hastaya DES ya da DEHS tanısı koymak için dokuz belirtinin saptanması gerekir. Bunlar, yedi yaşından önce gelişmiş, en az altı ay sürmüş ve normal sosyal faaliyetleri ya da okul faaliyetlerini engelleyecek kadar ciddi dokuz dikkat-eksikliği belirtisi ya da dokuz hiperaktiflik / düşünmeden-hareket etme belirtisidir. Bu belirtiler şunlardır:

Dikkat Eksikliği

1. Ayrıntılara pek dikkat etmez ve dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yapar.

2. Dikkatini vermekte zorlanır.

3. Kendisiyle konuşulduğunda dinlemez.

4. Görevlerini sonuna dek aynen sürdürmeyi ya da tamamlamayı başaramaz.

5. Düzene girmekte zorlanır.

6. Sürekli zihinsel çaba ya da konsantrasyon gerektiren görevlerden kaçınır.

7. Sık sık, okul ya da diğer günlük görevler için gereken gereçleri kaybeder.

8. Dikkati kolayca başka yöne çekilir.

9. Günlük işlerini sık sık unutur.

Hiperaktiflik / Düşünmeden Hareket Etmek

1. Çoğunlukla yerinde duramaz ya da hareket etmek için kıvranır.

2. Yerinden kımıldamaması gereken durumlarda sık sık yerinden kalkar.

3. Uygunsuz ortamlarda etrafta koşturur ya da eşyaya tırmanır.

4. Sessizce oynanan oyunlara ya da diğer faaliyetlere katılmakta zorlanır.

5. Sürekli olarak bir şeylerle meşguldür ya da adeta bir motor takmış gibi hareket eder.

6. Fazla konuşur.

7. Yanıtları, uygun zamandan önce, pat diye verir.

8. Sırasını beklemekte zorlanır.

9. Sık sık başkalarının sözünü keser ya da onların yaptıkları işlere karışır.

İris Analizi: Çiçek ve Mücevher Tipleri

Gözün irisinin Rayid yöntemiyle analizi burada tam olarak tarif edilemeyecek kadar ayrıntılıdır, ama kısaca söylemek gerekirse, Çiçek olarak bilinen iris tipi ya da duygusal tip, daha yaygın olarak, çocuklarda dikkat eksikliğiyle ve yetişkinlerde depresyonla bağlantılıdır. Mücevher olarak bilinen iris tipi, daha yaygın olarak, çocuklarda hiperaktiflik ve düşünmeden davranmakla, yetişkinlerde ise anksiyete ile bağlantılıdır.

Tamamlayıcı alternatif tıp uygulayıcıları -ters kutupluluk, beslenme analizi, Rayid yöntemi ve diğer yöntemleri kullanarak- kendine özgü ve özel çocuklarımızı doğru bir biçimde analiz edebilirler. Vakaların tek tek incelenmesi ve bireysel belirtilerden yararlanılması, çoğunlukla, şimdi sunulacak vaka incelemelerinde görüleceği gibi son derece başarılı sonuçlar sağlayabilir.

Birinci Vaka İncelemesi

Hasta: Tipik DES / DEHS belirtileri gösteren, dört yaşında bir kız çocuğu.

Geçmişi: Bu çocuk yedi hafta erken doğmuş ve yeni doğan bebeklere ait yoğun bakım bölümünde tecrit edilmiş bir halde beş gün geçirmişti. Annesi, onun hep "sağlıksız ve sıkıntılı" olduğunu ve bir defada nadiren üç saatten fazla uyuduğunu söyledi. Bu çocuk çok duygusaldı ve ilk görüşmemizde bana, klasik DEHS belirtilerine sahipmiş gibi göründü. Annesi, ayrıca, onun sık sık kustuğunu ve geceleri terlediğini bildirdi.

Tıbbi tedavi: Testler yapıldıktan ve hiperaktiflik ve DES tanısı koyulduktan sonra, çocuk okula başladığında belirtilerin devam etmesi halinde Ritalin kullanılması önerilmişti. Çocuğun ebeveynleri ilaç tedavisine alternatifler aramayı seçtiler.

Tamamlayıcı alternatif tedavi: Bu özel çocuk, doğumdan önce ebeveynlerinin rüyalarına girmiş ve onlara kendi güzel ve olağandışı ismini söylemişti. O bir *Irmak/Çiçek* göz tipiydi, dolayısıyla da duyarlı/duygusal bir kişilik tipiydi.

Araştırmamız, çocukta kronik ters kutupluluk olduğunu ve -ebeveynlerinin de bildirdikleri gibi- şekere karşı aşırı bir duyarlılık olduğunu gösterdi. Çocuğun durumuyla ilgili stres etkenlerinin araştırılması sonucunda, her iki ebeveynin de iki işte birden çalışmasının ve doğumdan önce üç kez taşınmasının çocuğun erken doğum travmasını artırdığı anlaşıldı. Anne, hamileliği sırasında sürekli olarak midesinin bulandığını ve kustuğunu ve su kaybı yüzünden sık sık yerel hastanenin acil bölümünde tedavi gördüğünü bildirdi.

Yaptığım ilk incelemede ve geçmişlerini sorguladığımda, her iki ebeveynin de çok stresli bir yaşam sürdüğünü gördüm. Çocuk, hamilelik döneminde bu stres belirtileriyle ve bu duygularla bombardıman edilmişti ve onun doğumundan sonra da bu stresli olaylar devam etmişti. Çocuğun, duygusal merkezi olan midesini rahatlatmak için annesinin kusma yöntemini benimsediği keşfedildi.

Standart KTK bitkisel beslenme programı uygulandı. Şeker günlük diyetten mümkün olduğunca çıkartıldı ve çocuğun sadece özel durumlarda şeker yemesine izin verildi. Onun duyarlı/duygusal kişilik tipinin ihtiyaçlarını karşılamak için, ebeveynlere, çocuğu sık sık kucaklamaları ve birlikte nitelikli zaman geçirmeleri önerildi.

Sonuçlar: Bu çocuk anaokuluna gayet iyi uyum sağladı. Tüm hiperaktif davranış belirtileri ortadan kalktı. O şimdi gece boyunca normal bir biçimde uyuyor, gece terlemeleri kesildi ve artık hiç kusmuyor. Onu kısa bir süre önce inceleyen bir psikolog, onun "dört yaşındaki bir çocuk için şaşırtıcı ve hayranlık verici bir sözcük haznesine sahip olduğunu" bildirdi.

Görüş: Araştırmalar, çoğunlukla nörolojik ya da psikolojik sorunlara sahip olan hiperaktif ebeveynlerin çocuklarının da DES/DEHS olmaları olasılığının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Ayrıca şu da görülmüştür ki, hiperaktif bir çocuğunuzun olması, diğer çocuklarınızın da bundan etkilenme riskini artırmaktadır. Bilimciler, böylece, bu rahatsızlığın tıp topluluğu tarafından uygulanan etkili tedaviye yanıt vermeyen genetik bir eğilim olduğu sonucuna varmışlardır.

Benim deneyimime göre, kronik ters kutupluluk bulaşıcıdır, ancak ona mikroplar değil, aile fertlerinin birbirlerine yakın bulunmaları neden olmaktadır. Eğer boşalmış bir pilin yanına dolu bir pil koyarsanız, dolu pilin şarjı düşecektir. "Stresli" (KTK) ebeveynlerle yaşayan ya da böyle bir annenin rahminde bulunan bir çocuğun kutupluluğu -ebeveynler bilmeden çocuğun elektriksel şarjını düşüreceklerinden- değişecektir. Bu, çoğunlukla, doğumdan önce vuku bulur ve -çocuk bu döngüyü kıracak bir müdahale olmadan kendi başına gelişirken de- aynı şekilde devam eder. Araştırmaların, en sonunda, bunun beyinde kimyasal dengesizlikler yarattığını ve süregiden sinirsel bozuklukların bu hastalık belirtilerini yarattığını kanıtlayacağını tahmin ediyorum.

İkinci Vaka İncelemesi

Hasta: DES/DEHS ve müsküler distrofi (kas erimesi) tanısı koyulmuş olan yedi yaşında bir oğlan.

Geçmişi: Bu çocukta, doğumdan sonra müsküler distrofi saptandı, buna fiziksel sınırlılıklar da eşlik ediyordu. Onda en başından beri ağır DEHS belirtileri vardı. O, hareketsiz oturmakta, öğrenmekte, odaklanmakta ve talimatları yerine getirmekte zorlanıyordu. Okulda, ismini yazamıyordu, imlâ dersini tamamlayamamıştı ve en basit düzeydeki matematiği bile yapamıyordu.

Tıbbi tedavi: Bu çocuk halen bir çocuk hastanesinde fiziksel terapi görüyor ve sürekli hastaneden yardım alıyor. Bir psikiyatr on dakikalık üstünkörü bir muayeneden sonra ona Ritalin yazmıştı. Bu da, çocuğun annesinin farklı ve ilaçsız bir tedavi aramasına neden olmuştu.

Tamamlayıcı alternatif tedavi: Yapılan araştırma ve çocuğun geçmişi, onun son derece stresli bir evliliğin ürünü olduğunu ve zor bir doğumla doğduğunu gösteriyor. Daha önce çocuğun annesinin KTK'sını tedavi etmiştim ve onun şimdi boşanmış olup, daha stressiz bir ilişkiye girmiş olması dikkate değerdir. Yaşam tarzındaki değişiklikler, çoğunlukla, KTK'lı ebeveynlerin ve çocukların iyileşmelerine yardımcı olmaktadır.

Yapılan test sonucunda çocukta kronik ters kutupluluk da saptandı ve bu durumu düzeltmek için ona çocuklar için uygulanan standart bitkisel tedavi verildi. İlaç kapsüllerini yutamayan bu çocuğa, şifalı bitki kapsülleri elma sosu, meyve suyu, bir protein içeceği ve -sindirimi kolaylaştıran- Ovaltine ile karıştırılarak verildi. Tedavi, çocuğun ters-kutupluluk durumu düzelene dek sürdürüldü ve sonra, süren şifa sürecine yardımcı olması için asgari dozlarda bitkisel ilaçlar verilmeye devam edildi.

Sonuçlar: Bu çocuk okulda adeta mucizevî bir yıl geçirdi. Artık hem ismini yazabiliyor, hem de imlâ sınavlarında mükemmel notlar alıyor. Kafadan matematik hesabı yapmakta hâlâ zorlanıyordu, ama ona yeni bir "dokunma-tipi" matematik gösterildi; şimdi neredeyse sınıfın düzeyine yetişmiş durumda ve bu yıl bu dersten geçmeyi bekliyor.

Bir uzman bu çocuğa bir dizi IQ testi, Woodcock-Johnson testleri uyguladı. Sonuçlar, çeşitli katergorilerde (üstün zekâyı ve çok üstün zekâyı gösteren) 128 ila 135 puan arasında çıktı. Bu çocuğun çocuk hastanesindeki doktoru ona "Albert" diyor; bildiğimiz gibi, Albert Einstein da öğretmenleri tarafından

zayıf bir öğrenci olarak nitelendirilmişti.

Bu yazıyı yazdığım sırada, bu çocuğun müsküler distrofisi belli bir durumda değişmeksizin kalmış görünüyor ve genelde bu hastalıkta ortaya çıkan ve zamanla ilerleyen belirtilerin birçoğu ortaya çıkmadı. Doktoru, onu muayene ettiğinde çok şaşırıyor ve anneye sık sık, "Ne yaptığınızı bilmiyorum, ama onu yapmaya devam edin!" diyor. Fizik tedavi uzmanı, bu çocuğun, daha önce tedavi etmiş olduğu müsküler distrofi hastalarından tamamen farklı bir vaka haline gelmekte olduğunu söylüyor.

Görüş: Genetik inceleme, çocuğun annesinin bu tip müsküler distrofi ile ilişkili geni taşımadığını ortaya çıkardı. Annenin doktoru, onun hamilelik sürecinde yaşadığı yoğun stresten dolayı mutasyona uğramış bir yumurta ürettiği teorisini oluşturdu ki böyle bir şey bazen olabilirdi.

Ben kendi uygulamamda, DEHS vakalarının büyük çoğunluğunda KTK olduğunu keşfettim. Bu durumu şifalı bitkilerle düzeltme girişimi, bu çocuğun deneyiminde olduğu gibi, çoğunlukla olağanüstü sonuçlar vermektedir. Almış olduğum sezgisel bilgi, müsküler distrofi'ye, beyin felcine ve doğuştan gelen diğer birçok kusura, ceninin sinir sisteminin gelişiminde değişik aşamalarda meydana gelen KTK'nın neden olduğunu göstermektedir.

Üçüncü Vaka İncelemesi

Hasta: Saptanmış tıbbi tanıya uymayan olağandışı belirtiler gösteren on beş yaşında, lise öğrencisi bir oğlan.

Geçmiş: Bu son derece zeki genç adam zayıflaya zayıflaya eriyip gidiyordu. 1,74 metrelik boyuna karşın, ağırlığı anlaşılmaz bir biçimde kırk kiloya düşmüştü. Rengi solgundu, gözlerinin altında siyah halkalar oluşmuştu; sınıf arkadaşları onunla alay ediyor, ona Drakula diyorlardı. Bu genç, kas kütlesinin

çoğunu kaybettiği için, kolları ve bacakları ince sopalar gibi görünüyordu. Sırtı giderek sertleşiyordu ve sırtının üst kısmında belirgin bir kambur ya da eğrilik oluşmuştu. Bacak kramplarından, gece terlemelerinden ve konuşurken zaman zaman yanlış sözcükler kullanmaktan şikâyetçiydi. Ayrıca aşırı bir mide ve ince bağırsak hassasiyeti sergiliyordu.

Tıbbi tedavi: Yapılan MRG (manyetik rezonans görüntüleme) ve BT (bilgisayarlı tomografi) taraması ve diğer tıbbi testler sonucunda bir bulgu saptanamadı. Tek önemli bulgu, kanda demir eksikliğiydi. Beş ayrı doktor çocuğa demir sülfat (demir takviyesi) tavsiye etti, ancak bu onun durumunu görünüşte daha da kötüleştirdi. Daha sonra, Crohn hastalığı (ince bağırsağın, ağrıya ve besin maddelerinin yeterince emilmemesine neden olabilen inflamasyonu) olasılığı düşünüldü. Ancak, yapılan değerlendirmeler sonucunda bu olasılık da geçersiz görüldü.

Tamamlayıcı alternatif tedavi: İnceleme sonucunda bu genç adamın KTK'nın tüm dış belirtilerine sahip olduğu anlaşıldı ve bu tanı hızla doğrulandı. Bu belirtiler, en çok, çoğunlukla, ülseratif kolit ya da Crohn hastalığı gibi yangılı bağırsak hastalıklarının eşlik ettiği ankilozing spondilit'e (omurların kaynaşmasına ve eklem sertleşmesine yol açan omur inflamasyonuna) yakın görünüyordu. Kökeni bilinmeyen çoğu hastalık gibi, hastalık belirtileri iyice gelişip klasikleşene kadar onlara tanı koymak zordur. Hastalık ilerlediğinde ise onun bedende yaptığı tahribatı durdurmak ya da düzeltmek için, genelde, çok geç kalınmış olur.

KTK için standart şifalı-bitkisel beslenme programı uygulandı. Hastanın mide-bağırsak hassasiyetinden dolayı başlangıçta normalden daha düşük dozajlar kullanıldı.

KTK'lı hastaların dengesizliklerinin çoğu, kutupluluk düzeltilmeden düzelmez. Bu yüzden, normal kutupluluk elde edi-

lene dek KTK tedavisi sürdürüldü. Ancak ondan sonra, anemiyi düzeltmek için, bağırsakları da rahatlatan en hafif demir bitkisi kullanıldı.

Sonuçlar: Üç ay sonra, hasta KTK durumundan kısmen kurtulmuş ve dört buçuk kilo almıştı. Gece terlemeleri ve bacak krampları da sona ermişti.

Uzun vadeli sonuçlar: Hasta on yedi kilo aldı. Sırtındaki sertlik ve eğrilik tamamen düzeldi. Kollar ve bacaklar yeniden kas kütlesi topladı ve şimdi daha normal görünüyorlar. Gözlerin altındaki siyah halkalar kayboldu ve solgun ten rengi düzeldi. Bu genç, kısa bir süre önce liseden mezun oldu ve bilgisayarla özel bir tasarım çalışması yapmayı başardı. Bu arada, onun, yazdığı bir casus romanını bir süre önce tamamladığını duydum. Eğer "normal" sözcüğünü bu kadar yetenekli bir insan için kullanabilirsek, bu özel dahî çocuğun her bakımdan normal bir hayata geri döndüğünü söyleyebiliriz.

Görüş: Bu vakada, hasta böylesine ağır fiziksel belirtilere ve böylesine yüksek bir zekâya sahip olduğu halde bir psikiyatra götürülmemiş, böylece hiperaktiflik ve DES olasılığı göz önüne alınmamıştı. Ancak, eğer hasta doğru değerlendirilseydi, ona DEHS tanısı koyulabilirdi.

Uygulamalarım sırasında, stresin KTK'nın esas nedeni olduğunu öğrendim. Bu genç adamı tanıdıkça, onun spiritüel yapıda bir strese sahip, iyi niyetli bir ailesi olduğunu gördüm. Bu öğrenci, ayrıca, entelektüel olarak çok başarılıydı. Okulda elde ettiği birkaç başarı onun üzerinde öyle büyük bir baskı oluşturmuş, onu o kadar strese sokmuştu ki, onun kutupluluğu ters dönmüş ve hastalık süreci başlamıştı.

Bu vakanın, İndigo Çocukların olası aşırı uçtaki sorunlarının tipik bir örneği olduğuna inanıyorum. Bu durumda ne hiperaktiflik ilaçları bir çözüm olurdu, ne de prednisone'un ya da inflamasyonu tedavi edici diğer ilaçların bir yararı olurdu.

Özet Olarak

İnsanlara DES ya da DEHS gibi "genel" bir tanı koyup, hemen ilaç tedavisi tavsiye etmek bir çözüm değildir. İncelemeler şimdi, hem DEHS hem de depresyonla ilgili olarak, daha ciddi durumların çoğu kez daha ileride ortaya çıktığını göstermektedir. Ana-akım sistemi, özellikle İndigo Çocuklarımızla ilgili olarak işe yaramıyor! Araştırmalar sürüyor ve tıp topluluğu içinde epey ilerleme ve daha büyük bir anlayış görülmeye başlıyor. Ancak, onlar bugünün stresli dünyasının neden olduğu sorunların büyüklüğünü daha yeni yeni anlamaya başlıyorlar. Mükemmel çözümler henüz ortaya çıkmadı.

Her ebeveyn, bu çocukları anlamak için mevcut seçenekleri öğrenmelidir. Biz kendimiz dengesiz, stres ya da umutsuzluk dolu veya kronik ters kutupluluktan mustaripken, sağlıklı, mutlu ve dengeli çocuklara sahip olamayız. Birçok İndigo Çocuğun ebeveynleri, çocuklarına yardım ederken kendilerini de iyileştirdiklerini görmekteler.

Bu konuda yapılan büyük araştırmalar, mevcut hiçbir tedavi, müdahale ya da yaklaşımın DES, DEHS veya Öğrenme Güçlüğü tanısı koyulmuş çocuklarda işe yaramadığı sonucuna varmıştır. Yale Üniversitesi'nde yapılan başka bir inceleme, üçüncü sınıfta öğrenme güçlüğü çektiği saptanmış çocukların yüzde yetmiş dördünün, dokuzuncu sınıfta hâlâ öğrenme güçlüğü çektiği sonucuna varmıştır. Bir başka inceleme, Ritalin kullanan çocukların sayısının 1990 ile 1995 yılları arasında iki katına çıkarak bir buçuk milyona ulaştığını göstermektedir.[70] Bu rakam, benim bu yazıyı yazdığım tarihte iki buçuk milyona yaklaşıyor olabilir.

İlaç tedavisi, öncelikli olarak, bu çocukları iyileştirmek için değil, onları daha *idare edilebilir* kılmak için uygulanmaktadır. Bir başka incelemede, inceleme kapsamına alınan erkekler içinde çocukken DEHS tedavisi görmüş ve yetişkinliklerin-

de uyuşturucu kullanan erkeklerin sayısının, diğer erkeklerin üç katı olduğu saptanmıştır.[70] Yapılan birkaç inceleme, hapishanelerdeki mahkûmların çok yüksek bir yüzdesinin çocukken DES/DEHS tedavisi gördüğünü göstermektedir. Gittikçe daha çok çocuk, eskisine kıyasla daha büyük stres etkenleriyle dünyamıza girdiğinden, bu rakamlar korku ve endişe vericidir.

Bu güzel çocuklar için alternatiflerin araştırılmasını tavsiye ediyorum. İlaç tedavisi hastalığın ortaya çıkan belirtilerini ortadan kaldırabilir, ama asıl kök nedeni nadiren iyileştirir. Bu konuda araştırmalar sürmekte ve bilimciler daha iyi tedavi yöntemleri aramaktadırlar.[70] Birçok vakada, tüm ailenin değerlendirilmesi ve stres etkenlerinin anlaşılması gerekmektedir. Ancak ondan sonra bu duyarlı ruhların gelişebilecekleri sağlıklı bir çevreyi yaratmayı umut edebiliriz.

Yeni binyıla girerken, kendimizle ve çocuklarımızla ilgili olarak keşfedeceğimiz daha çok şey vardır. Benim gibi, bu çocuklara hizmet edecek olan birçok kişi vardır. Bu çocukları böyle geniş kapsamlı bir sınıflandırmaya sokmayı ve aynı şekilde tedavi etmeyi sürdüremeyiz. Onların her biri çok farklıdır ve bu farklılıklar göz önüne alınarak tedavi edilmeleri ve anlaşılmaları gerekir. Bu size bağlıdır. Siz ana-akım tedavisini bir grup kötü seçeneğin en iyisi olarak kabul etmeyi seçebilir ya da çocuğunuz ve aileniz için gerçekten işe yarayanı bulmak için diğer yöntemleri arayabilirsiniz.

İndigo Çocukların ebeveynleri ve arkadaşları: Bu yeni öğretmenlerin bireysel ihtiyaçlarını dikkate alın. Sizler özel rol modelleri olmalısınız. Onların kişiliklerine ve farklı niteliklerine saygı gösterin. Mevcut duruma, statükoya karşı gerçeği ve alternatifleri arayın. Her şeyin üzerinde, asla pes etmeyin!

***

Size bu şeyleri sunmadan önce araştırdığımızı söylemiştik ve en iyi araştırma gerçek çocuklarla ilgili gerçek öykülerdir. Yukarıdaki yazının elimize geçmesinden kısa bir zaman sonra **Bela Richards**'tan kızı Norine ile ilgili bir mektup aldık ve onu sizinle paylaşmak istedik:

> Kızım on beş yaşında ve halen Escondido, Kaliforniya'da iridolog ve şifalı-bitki uzmanı olan Keith Smith tarafından tedavi ediliyor. Biz onun bir İndigo Çocuk olduğuna inanıyoruz ve o, Keith'in tedavisi altında olağanüstü bir ilerleme kaydetti. O, lise ikinci sınıfta ve DES belirtileri gösterdiği çok zor bir zaman yaşıyor, okulda konsantre olamıyor ve herhangi bir şeye odaklanamıyordu. Hem doktoruna, hem de bir nöroloğa gittik, ama ikisi de onda bir sorun bulamadı.
>
> Bu zavallı kız lise ikide sınıfta kaldığında ben moralimin gerçekten bozulduğunu hissettim. Onu normal okuldan alıp özel bir okula vermek istedim. Müdür yardımcısıyla şiddetli bir biçimde tartıştım ve kızımın sorununun ne olduğunu umarsızca anlamaya çalıştım. O, son derece zeki ve akıllı olmasına karşın, arkadaşlarıyla geçinmekte çok zorlanıyordu. İçinde bulunduğu zaman ve yaş açısından uyumsuz biri gibi görünüyordu.
>
> Bu zavallı çocuğu en sonunda Keith'e götürdüğümüzde, o sadece ona bakarak ve onun kendisine anlattıklarını dinleyerek çocuğun sorununun ne olduğunu anladı. Bu bizim için gerçek bir nimet oldu. Sizi hiç kimsenin anlamamasının ne kadar bunaltıcı bir şey olduğunu anlatamam!

İndigolar ve hatta DES'li çocuklar için besin takviyelerini çözümün dışında bırakamayız. Ancak, şimdi sözünü edeceğimiz şey beslenme konusunu çok aşmaktadır. Acaba doğru

beslenme Ritalin'in yerine geçebilir mi? Bu size komik gelebilir, ama işte her ikisi de çok iyi kaynaklardan alınmış birbirine zıt iki görüş:

"Bu, sabit, değişmez, düşük-dozlu bir ilaçtır. Diyet, egzersiz ya da diğer tedavilerin Ritalin kadar işe yaradığını iddia edenler kendilerini kandırmaktadırlar."[1]

- Dr. Philip Berent, Arlington Heights, Illinois'deki Arlington DES Merkezi'nde danışman psikiyatr

"En azından bazı DEHS'li çocukların, diyetlerine belli yağların eklenmesini ya da bu diyetlerden belli yiyeceklerin çıkarılmasını içeren beslenme tedavilerine karşılık verebileceklerini öne süren çok ilginç çalışmalar mevcuttur... bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır."[1]

- Ulusal Sağlık Enstitüleri, 1998

Bu size jürinin hâlâ bir karara varamadığını mı gösteriyor? Bunun sizi rahatsız edip, size beslenmenin önemli olmadığını düşündürmesine izin vermeyin! Beslenme önemlidir! Bundan sonra yer alan üç yazı, DES'li çocuklar ve İndigolar üzerinde çok derin bir etki yapmış besin takviyeleriyle ilgilidir.

Karen Eck Oregon'da yaşıyor. O, bağımsız bir eğitim danışmanı ve eğitimle ilgili bilgisayar yazılımları dağıtımcısı olmasının yanı sıra, yaşamını ilaçsız tedavileri arayarak geçirmiş olan bir insan. Bu arayış onu, diğer şeylerin yanı sıra, beslenme konusuna da yönlendirmiştir. Karen şu anda bir besin takviyesi olan *Smart Start*'ı (Akıllı Başlangıç) üreten İnsight USA[74] adlı firma için çalışıyor. Onlar, DES'li birçok çocukta (ve yanlışlıkla DES tanısı koyulmuş İndigolarda) olduğu gibi, yetişkinlerde de iyi sonuçlar almaktalar. Bizim amacımız ürünlerin ya da şirketlerin reklâmını yapmak değil, ama bazen bu, tam ihtiyaç duyduğumuz konuda dikkatle yapılan araştırmanın sonuçlarını elde etmenin tek yolu oluyor. Eğer sağlık ürünlerinin

İndigo ya da DES'li çocuklara yararlı olduğunu bildiğiniz başka firmalar varsa, bunları bize yazıp bildirin. Onu kesinlikle kontrol edip ona İnternet sitemizde yer veririz.

Besinsel Bir Çözüm
Karen Eck

Smart Start'ın öyküsü yapı taşlarıyla ilgilidir. Çocuğunuz legolarla ilk oynamaya başladığında basit kombinasyonlar yaptı ve en sonunda karmaşık oyuncaklar oluşturmayı öğrendi. Aynı şekilde, beden de basit yapı taşları ile başlar ve beynin öğrenme merkezleri de dâhil olmak üzere, karmaşık işlevsel beden sistemleri oluşturmayı öğrenir.

Bizim bu besinsel yapı taşlarını yediğimiz yiyeceklerden almamız gerekir. Ne yazık ki, gerekli besinsel yapı taşlarının birçoğu yiyeceklerin rafineleştirilmeleri sonucunda yok olur; böylece bedenimiz hayatımıza bireysellik ve yaratıcılık katan besinlerin tüm yelpazesine sahip olamaz. Bu yüzden, *Smart Start* geliştirildiğinde, temel kavram onun gerekli besin yapı taşlarını içermesini sağlamaktı. Araştırmacılar *Smart Start*'ın amacını zihinsel performans üzerinde odakladılar.

İz mineraller*, genelde, rafine edilmiş yiyeceklerde bulunmaz; ne var ki, onlar bedendeki çoğu enzimin** temelidir. Enzimler, gözün görme işlevinden sinir impulslarına kadar tüm beden işlevlerini hızlandırırlar. *Smart Start* ürününde bulunan ve Albion laboratuvarları tarafından patentlenecek kadar özgün olan mineraller beden tarafından kolayca emilebilecek şekilde kıskaçlanır.*** Bu, bedeninizin besinsel yapı taşlarını masset-

---

* iz mineral: Sağlıklı büyüme ve gelişim için gerekli olan, bitkilerde ve hayvanlarda çok az miktarlarda bulunan basit kimyasal bir madde.

** enzim: Canlı hücreler tarafından oluşturulan ve organizmadaki kimyasal olaylarda katalizör görevi yapan madde.

*** kıskaçlama: Bir metal yükünün bir moleküle iki yönlü tepkimeye girerek halka biçiminde bir karmaşık oluşturması. (Ç.N.)

mek için çok çalışmak zorunda olmayacağı anlamına gelir.

Vitaminler, bedeninizin kendi başına oluşturamadığı besin yapı taşlarıdır. Bunların bedeni güçlendirip korumaları için her gün alınmaları gerekir.

Diğer bileşenler de sağlık için eşit derecede önemlidir. Örneğin, lesitin* beyninizin yüzde yetmiş beşini oluşturur. Diğer yapı taşları kolayca görülmezler, ama onlar genelde en önemli olanlardır.

Örneğin, ginkgo biloba, Çin'de yetişen ve kan-beyin bariyerini stabilize etmesinin yanı sıra, beyne giden kan akışını artıran buruk tatlı flavonoidler içeren bir ağaçtır. Kan-beyin bariyeri, bedendeki en ayırt-edici filtredir. O, beynin aldığı oksijenin ve enerji-üreten şekerlerin miktarını ayarlar ve beyni zararlı maddelerden korur.

İncelemeler, bir çam ağacı kabuğu salgısı olan psinogenol gibi antioksidanların insanın görme gücünü artırdığını göstermiştir. Şifalı bitkilerin insan ömrünü uzattığı iyi bilinir; onlar, vitaminler ve iz minerallerle birlikte, *Smart Start*'a besinsel yapı taşlarının tüm yelpazesini sağlar.

Smart Start, en iyi öğrenme performansını desteklemek için gerekli olan önemli iz minerallere ağırlık verilerek formüle edilmiş benzersiz bir besin takviyesidir. Onu oluşturan bileşenlere "akıllı besinler" (smart nutrients) denmektedir.

Bu besin takviyesi, önemli kıskaçlanmış minerallerden, antioksidan vitaminlerden ve şifalı bitkilerden oluşmaktadır, tadı çok güzeldir ve -çocuklar için ideal olan- çiğnenebilir tabletler halinde hazırlanmaktadır. Ancak, o sadece çocuklar için değil, tüm aile üyeleri içindir. Her şişede bir aylık kullanım miktarı olan doksan tablet vardır.

---

* lesitin: Hayvansal ve bitkisel dokularda ve insanın sinir sisteminde bulunan, yağ asidi, fosforik asit ve kolinden oluşan bileşik. Özellikle yumurta sarısı ve beyinde bulunur.

Smart Start'ın Bileşenleri

Her üç tabletin içeriği	Miktar:	US RDI:
A Vitamini (beta karoten)	5.000 IU	100
C Vitamini (askorbik asit)	60 mg	100
D Vitamini (kolekalsiferol)	400 IU	100
E Vitamini (min. tokoferoller)	30 IU	100
B1 Vitamini (tiamin mononitrat)	1,5 mg	100
B2 Vitamini (riboflavin)	2,0 mg	100
B6 Vitamini (siyanokobalamin)	6 mcg	100
B12 Vitamini (piridoksin HCL)	200 mcg	100
Folik asit	400 mcg	100
Biotin	300 mcg	100
Niasinamid	20 mcg	100
Pantotenik asit (d-kalsiyum pantotenat)	10 mcg	100
Demir*	4,5 mg	25
Çinko*	3,75 mg	25
Manganez*	1 mg	-
Bakır*	0,5 mg	25
Krom*	410 mcg	-
Lesitin	80 mcg	-
İyot (potasyum iyodid)	37,5 mcg	25
Molibden*	18 mcg	25
Selenyum*	10 mcg	-

Yukarıda yanlarına yıldız konulmuş altı mineral, Albin Laboratuvarları'nın patentli malı olan -zihinsel işlevle ilişkilendirilen şifalı bitkilerin özgün bir karışımını da içeren- amino asit kıskacını oluşturmaktadır. Bu şifalı bitki karışımı şöyledir:

Ginkgo biloba yaprağı	40 mg
Yaban mersini (antosinanadin konsantresi)	20 mg

Kahverengi deniz yosunu külü	12 mg
Karacevizin kabuğu	12 mg
Sibirya ginsenginin kökü	12 mg
Psinogenol	400 mg

Ayrıca, früktoz, dekstroz, glisin, sitrik asit, tatlandırıcı ve stearik asit içermektedir.

Gördüğünüz gibi, *Smart Start* birçok değişik bileşene sahiptir. Bunlar -aşağıda üç bölümde tarif edilen- geniş yararlara sahiptir.

Vitaminler

Yediğimiz yiyecekler, özellikle de kızartılmış yiyecekler, çoğunlukla, vitaminlerini yitirmişlerdir. Bedenimiz vitaminler üretemediğinden, bu vitaminleri yediğimiz besinlerden ve besin takviyelerinden almak zorundayız. Onlar enerji üretimimiz, stres tepkilerimiz ve bağışıklığımız için son derece önemlidir.

Beta karoten (A vitamini): Antioksidan (karaciğerde depolanmaz; nispeten toksik değildir).
C ve E Vitaminleri: Antioksidan.
D Vitamini: Kalsiyumun emilmesi için gereklidir.
B_1, B_2, B_6, B_{12} ve Niasinamid: Her biri enerji üretimi ve stres tepkisi için gereklidir.
Folik asit: Enerji üretimi için gereklidir.
Biotin: Bedendeki tüm hücrelerin gelişimi için gereklidir.
Pantotenik asit: Bağışıklık tepkisini güçlendirir.

İz Mineraller

İz mineraller yediğimiz besinlerin birçoğunda (rafine edilmiş yiyeceklerde) bulunmadığından, *Smart Start* formülünde onlara önemli bir yer verir. İz mineraller bedendeki yüzlerce

enzim reaksiyonunun kataliżörleridir. Bu reaksiyonlar, sinir impulslarından kandaki şeker düzeylerine dek hemen hemen tüm bedensel işlevleri kontrol ederler. Tüm bu faaliyet yaşam ve öğrenme yeteneği için kritik bir öneme sahiptir.

Demir ve molibden: Alyuvarların bileşenleri.

Çinko: Bedenin doğal antioksidanlarını üretmesi için gerekli olanları da içeren altmışı aşkın enzimden oluşan bileşim.

Manganez: Kemik gelişimi, enerji üretimi ve bağışıklık için gerekli enzimler için çok önemlidir.

Bakır: Özellikle, bağışıklık ve kalp ve kan damarlarının sağlığıyla ilintili enzimler için önemlidir.

Krom: Sağlıklı şeker ve yağ metabolizması için önemlidir.

İyot: Tiroit enzimlerinin üretilmesi için gereklidir.

Selenyum: Gerekli bağışıklık enzimlerinin bileşeni.

Şifalı Bitki Bileşenleri

Smart Start'taki bitkiler kişinin doğal öğrenme yeteneğini azami dereceye eriştirecek şekilde tasarlanmıştır.

Ginkgo biloba: Kan-beyin bariyerini stabilize eden ve istenmeyen maddeleri beynin dışında tutan, buruk tatlı bileşenler içerir.

Yaban mersini: Her bir hücreyi koruyan proantosinadinleri (antioksidanları) sağlar.

Karaceviz: Doğal bir iyot kaynağı (metabolizmayı dengeler; bedene enerji sağlar).

Sibirya ginsengi: Kişinin strese verdiği tepkiyi düzelten adaptojenleri içerir.

Psinogenol: Çam ağacının kabuğundan çıkarılan antioksidan.

Lesitin: Beyin esas olarak fosfolipidlerden (lesitin-benzeri bileşimlerden) oluşur.

Özet

Ebeveynler, *Smart Start*'ı kullandıktan sonra, "Sanki artık evde biri var ve ışıklar yanıyor!" gibi yorumlarda bulundular. Bir İndigo'nun ebeveyni, çocuğuyla birlikte, yanına bu besin takviyesini almadan tatile çıktı ve çocuğun davranışları yine değişip düzensiz hale geldiğinden, bu besin takviyesinin yokluğunu şiddetle hissetti. Çoğu kez, ebeveynler, ellerindeki besin takviyeleri bitene dek onların ne kadar büyük bir değişim yarattığını fark etmezler; fark ettiklerinde ise yeni takviyeleri ısmarlamak için panik halinde telefon ederler.

Bizim karşılıklı etkileşim içeren eğitim yazılımımız da DES'li ve DEHS'li çocukların yaşamlarında muazzam farklar yaratmaktadır. Bu çocuklar bilgisayarla karşılıklı etkileşimden zevk almaktalar ve bu onlara aynı zamanda anında geribildirim sağlamaktadır. Örneğin, bir çocuk derslerini çoğunlukla ayakta yapıyor ve bu sırada kıpır kıpır kıpırdanıyordu, ama o doğru yanıtlar almaya da bayılıyordu. Bunu görmek çok güzeldi. Bu çocuklar, o zaman, zeki olduklarını ve öğrendiklerini fark ediyorlar. O zaman, özsaygı ve güvenleri hızla artıyor ve davranış sorunları azalıyor.

***

Deborah Grossman bir İndigo Çocuğun annesi, bir homeopat ve diplomalı bir hemşiredir. O, işe yarayan bir besin takviyesi programı geliştirmiş bulunuyor ve onu sizlerle paylaşmak istiyor. Verilen listede **mavi-yeşil yosun** denen şeye dikkat edin. Bu belki de en büyük sürprizlerden biridir ve Deborah'ın sözlerinden hemen sonra bu konudan söz edilecektir.

DEHS'li Çocuğunuza Besin Takviyesi Sağlamanın Protokolü

Deborah Grossman

Oğlumun eski paradigma ortadan kalkarken kendisinin "harcanmasına" izin vermeyeceğimi bildiği için beni seçmiş olduğundan hiç kuşkum yok. Ben, yıllarca holistik tıpla ilgilendim ve çökmekte olan sistemlerle başa çıkmaya alışığım. Şu anda etkilemeye çalıştığım sistem eğitim sistemidir. Ben bu İndigo Çocukların, usandırıcı olan görevlerle, özellikle kalem, kâğıt ve sıkıcı ezberle ilgili olanlarla başa çıkmakta zorlandıkları görüşündeyim.

Oğlumla ilgili olarak kullandığım protokol Klamath Gölü'nden elde edilen mavi-yeşil yosunu ve bazı takviyeleri içeriyor. Bu protokol, oğlum bir kobay olarak kullanılarak geliştirildi; ben belli şeylerin birlikte çok iyi iş gördüğünü keşfettim. Bu günlük bir dozajdır:

- Yaşam Kaynağı multivitamini
- (3) Süper Kolin kapsülleri
- (2) Biochem'in 5-H-T-P kapsülleri
- (1) 1000 mg'lık lesitin kapsülü
- (1) Biochem'in 50 mg'lık lipoik asit kapsülü
- (1) Capsule Rhododendron Caucasicum + (genelde sadece posta siparişiyle alınabiliyor)
- (3) Restores (posta siparişiyle alınabilen bir amino asitler derlemesi)
- (2) Omega Gold kapsülleri (posta siparişiyle alınabilen bir mavi-yeşil yosun bileşimi)
- (1) Solray'den DHA Capsule
- (2) Efalex Focus Capsules
- Ters-ozmoz suyuna katılan Trace Lyte

Oğlum bu uzun bir liste oluşturan besin takviyelerini almaya gönüllü olduğu, bu konuda benimle işbirliği yaptığı için şanslıyım. Oğlum yaklaşık kırk sekiz kilodur, siz de kendi dozajınızı buna göre ayarlayabilirsiniz. Hap yutamayan çocuklar için, ilk iki besin takviyesi yerine kullanılabilecek Pedi Active adlı bir sprey vardır.

Nutrichem[75] adlı bir Kanada firması, benim formülümdeki bileşim maddelerinin çoğunu kapsayan, ama içinde dolgu maddesi olmadığı için daha az sayıda hap içeren ürünler pazarlıyor. Bu ürünlerin satış fiyatları daha ucuz olabilir.

***

Alternatif Seçenekler

Şimdi, size sağlık ve denge konusunda garip görünebilecek, ama işe yarayan bazı alternatif yöntemler sunmak istiyoruz. Daha önce, bugünün garipliklerinin, çoğu kez, yarının bilimi olduğunu söylemiştik. Bu doğrudur. Birçok alternatif şifa yönteminin gördüğü rağbetin ve geçerliliğinin artışıyla birlikte, tıp bilimi en sonunda bu garipliklere yeni bir gözle bakmaya başlamıştır. Yeni düşünüş şöyle görünmektedir: *Eğer işe yarıyorsa bunda bir şeyler olabilir. Onun neden işe yaradığını daha sonra buluruz.* Bu, *onun neden işe yaradığını bilmediğimiz için onun işe yaraması mümkün değildir* şeklindeki düşünüşün geçerli olduğu eski günlere kıyasla büyük bir ilerlemedir. Daha birkaç yıl önce toplumumuzda "saçma" olarak damgalanan bazı fikirler, bugün onları böyle damgalayan kişiler tarafından ilaç olarak ya da tedavi amacıyla sunuluyor.

Bugün Amerika'nın her yanındaki hastanelerde alternatif ve tamamlayıcı tıp bölümleri oluşturulmakta, birçok kişiye, daha önce "kanıtlanmamış" diyerek dışlanan dengeleme ve şifa yöntemleriyle yardım edilmektedir. Birçok uzman için, bu yöntemler hâlâ gerçekten kanıtlanmış değildir, ama işe yaramak-

tadır. Yıllar boyunca geleneksel tıp tarafından hor görülen akupunktur en sonunda bir başka kültürün çok eski ve değerli bilimi olarak kabul görmekte ve Sağlığı Koruma Örgütü'nün (HMO) bazı sağlık sigortalarında yer almaktadır.

Geçmişte gerçekten garip görünen bazı çok kadim tedaviler bile artık gerçek bilime taşınmaktadır. Associated Pres ajansının 1998 Kasım'ında yaptığı bir bildirime kulak verelim:[76]

> Bu birçok Amerikalı doktorun garip bulacağı kadim bir Çin tedavisidir: Bu tedavide, doğumdan hemen önce bebeğin riskli ters pozisyondan kurtulmasına yardımcı olmak için hamile kadının küçük ayak parmağının yanında pelin otu ısıtılır. Bu hafta binlerce doktor Amerikan Tıp Birliği Dergisi'ni açtığında, bu Çin tedavisinin gerçekten işe yaradığını ve Batılı kadınların da bunu denemeleri gerektiğini söyleyen bir bilimsel incelemeyle karşılaşacaklar.

1997'de yapılan ve daha sonra *New England Tıp Dergisi*'nde yayınlanan bir incelemeye göre, Amerikalıların yüzde kırk altısı akupunktur ya da omurga masajı gibi bir alternatif tıp tedavisine başvurmuştur, bu dikkate değer bir orandır. Aynı habere göre, en yaygın olarak kullanılan alternatif tedaviler listesinde "spiritüel şifa" beşinci sırada yer almaktadır![76]

Aşağıda yer alan yazıda sizin için de bir şeyler olabilir!

Klamath Gölü Mucizesi: Mavi-Yeşil Yosun

Bu bölümün başlarında size Edward Hallowell'in DES konusunda yazdığı kitabı tavsiye etmiştik. O, öğrenme güçlükleri konusunda, özellikle DES konusunda önde gelen bir otoritedir. Hallowell'in *Dikkat Dağınıklığına İtilmiş*[58] adlı kitabı *New York Times*'ın en çok satan kitaplar listesinde yer almıştır. O, DES'li ve DEHS'li çocuklar konusunda yazılmış en kapsamlı kitap olarak kabul edilmektedir.

Dr. Hallowell, Honolulu, Hawaii'de yapılan "1998 Pasifik Bölgesi Öğrenme Güçlükleri İlaç Tedavisi Konferansı"nda baş konuşmacı idi ve orada yaptığı konuşmanın bir bölümü DES' in ilaçsız tedavileriyle ilgiliydi. Onun listesinin en başında, güney Oregon'da, Klamath Gölü'nde doğal olarak yetişen bir besin olan ve Cell Tech adlı bir firma tarafından toplanıp satışa sunulan mavi-yeşil yosun yer alıyordu.

Klamath Gölü mavi-yeşil yosunundan, onu keşfetmiş olan birçok kişi üzerindeki etkilerinden dolayı, "süper-besin" olarak övgüyle söz edilmektedir. O, imal edilmeyen, doğal olarak yetişen, içine koruyucu maddeler, yapay renklendiriciler ya da tatlandırıcılar katılmayan bir besindir.

Bir diğer endüstri psikoloğu olan John F.Taylor, *Hiperaktif DESli Çocuğunuza Yardım Etmek*[59] adlı kitabın ve *DES İçin Çözümler: Okulda Başarılı olmak İçin Gerekli Araçlar*[77] adlı videonun yazarıdır. *Umut İletişim-ağı*'nın haber bülteninin besin sayısında onun sözlerinden bir alıntı yapılmıştır:

> Besin, ilaç ya da besin takviyesi üreten, toplayan ya da pazarlayan hiçbir firmayla bir bağlantım olmamakla birlikte, binlerce ebeveyn ve uzmanla DES ve DEHS hakkında çok açıkça konuşmam gereken bir konumda bulunuyorum ve konuştuğum ebeveynler bana hep mavi-yeşil yosunun DES'li ve DEHS'li çocuklarına iyi geldiğini söylemişlerdir.[78]

Tüm DES'li çocukların İndigo olmadıklarını hatırlayın, ama birçok İndigo onların bazı aşikâr niteliklerine sahip görünmektedir; bu niteliklere bazen onların İndigoları kabullenmeyen bir ailede ve çevrede katlanmaya zorlandıkları şeyler neden olmaktadır. Biz, İndigo Çocuğu olan birçok ebeveynin Klamath Gölü'nde yetişen mavi-yeşil yosunu bir besin takviyesi olarak başarıyla kullandığını ve ona çok güvendiğini keşfettik! Bu ebeveynler bize, onun kan şekerini stabilize ettiğini, tok-

sik olmadığını, önemli vitaminler (özellikle yoğunlaşmış beta-karoten ve B_{12} vitamini) içerdiğini ve "süper-besinler"in diğer özelliklerine sahip olduğunu söylüyorlar.

Yolculuklarımız sırasında duyup öğrendiğimiz tüm maddeler içinde, bu, en çok sözü edilen ve kendi başına en etkili madde olarak öne çıkıyor. O, DES için yararlı olabilir mi? İndigo niteliklerinin dengelenmesine yardımcı olacak mı? Bunun olabileceğine gerçekten inananlar var ve bunun kanıtları her yerde karşımıza çıkmaktadır. Birçok kişi bu yosunun herkesin besin listesinde bulunması gerektiğini düşünmektedir!

Eğer bunu denemek isterseniz, Cell Tech[79] ile temas kurun. Çocuklar ve mavi-yeşil yosun konusunda yapılmış üç bilimsel incelemeyi okumak isterseniz, **www.the-peoples.net/celltech** sitesine bakabilirsiniz.

Bundan sonra, DES'li çocuklarda (ve bazı İndigolarda) işe yarayan birkaç sistem ve yöntem yer almaktadır. Bunlar henüz ana-akıma girmemiş olsalar da, arkalarında güvenilir kişiler ve onaylayıcı incelemeler bulunmaktadır.

Manyetik Bağlantı

Biz, manyetikler ile insan bedeni arasında çok derin bir bağlantının bulunduğu kanısındayız. Bu kanı, manyetik şifa çalışması yapan birkaç araştırmacı ile olan çok yakın bağımızdan kaynaklanmaktadır. Bu çalışmanın büyük bölümü kanser ve hastalık kontrolü ile ilgilidir, bu yüzden bu kitap için pek uygun değildir. Ayrıca, bu çalışmanın bir bölümü henüz başlangıç aşamasındadır ve -haberdar olduğumuz gerçekten önemli laboratuar sonuçlarına rağmen- henüz onaylanmamıştır. Biz bu konuyu atlayıp geçecektik, ancak o sırada **Patti McCannPara**'dan özellikle DES ve mıknatıslar konusunda sonuçlar elde eden başka tıp doktorlarının da bulunduğunu gösteren bir mektup aldık. Patti, mektubunda şöyle diyordu:

DES'liler için manyetik terapi uygulanmasından söz eden bir kitap okudum! Dr. Ron Lawrence, Dr. Paul Rosch ve Judith Plowden tarafından yazılmış olan bu kitabın adı *Manyetik Terapi*.[80] Kitabın sekizinci bölümünde, 167. sayfada, Harrisburg'dan Dr. Bernard Margois'in DES'li çocuklar üzerinde statik mıknatıslarla elde ettiği olağanüstü başarıdan söz ediliyor. Dr. Margolis, özsaygısı sorunlarından ve benzeri sorunlardan söz ediyor. O, beş yaşından on sekiz yaşına kadar farklı yaşlarda bulunan, ikisi kız yirmi sekiz çocuk üzerinde yapılan basit bir incelemeyi anlatmış. O, bu incelemeyi 1998'de Los Angeles'da yapılan Kuzey Amerika Manyetik Terapi Akademisi Konferansı'nda da sunmuş. Dr. Margois, incelemesinde statik (ya da değişmez) mıknatıslar kullanmış ve mıknatıs terapisinin etkilerini değerlendirenler de en iyi bilirkişi, yani bu çocukların ebeveynleriymiş! Ebeveynler, mıknatısların çocuklarına ölçülemeyecek kadar çok yardımcı olduğunu bildirmişler. Bazıları, "Bu fark, gece ile gündüz arasındaki fark kadar büyüktü. Çocuk manyetik terapiden sonra sevimli, sevilebilir bir hale geldi, oysa terapiden önce bize onu evlatlık olarak vermeyi düşündürecek kadar çekilmezdi" demişler.

Bu konunun özel olarak İndigo Çocuklar ile bir ilgisi olmamasına rağmen, size mıknatısları ve insan bedenini inceleyen insanların genel bir öğüdünü vermeden geçemeyeceğiz: Lütfen, manyetik yatakları ya da koltukları "kişisel şifa / kendini iyi hissetme" araçları olarak aylarca kullanmayın. Bu uygulama, bedeninizi -hücresel talimat dizilerinizi değiştirebilecek- sabit bir potansiyele maruz bırakır. Bu araçları sürekli olarak değil, ara sıra kullanın. Eninde sonunda, bunların zararlı etkilerini gösterecek bir araştırmanın yapılacağına inanıyoruz.

Eğer statik mıknatıs terapisi dikkatli, hassas ve uzmanca bir biçimde uygulandığında insanları iyileştirebiliyorsa, yüzlerce mıknatıstan oluşan bir aracın acemice ve cahilce kullanılmasının nelere yol açabileceğini düşünün.

Biyo-geribildirim ve Nöroterapi

Eğer ikinci bölümde sözünü ettiğimiz HeartMath sistemi[49] ilginizi çektiyse, o zaman az sonra sunacağımız biyo-geribildirimle ilgili kısa görüş size aşina gelecektir. İkinci bölümde, kaosu ya da sevinci, öfkeyi ya da sevgiyi gösteren beyin ölçümlerinden ve insanın davranışını dengelemeye yardımcı olan bir sistemden söz etmiştik. Burada daha tıbbi bir yaklaşım sunacağız ki bu bir süredir bilinen ve görmezden gelinmemesi gereken bir yaklaşımdır.

Donna King, sertifikalı bir nöroterapi uygulayıcısı ve Amerika Biyo-geribildirim Sertifika Enstitüsü'nün bir üyesidir. O, Washington eyaletinde bulunan ve üniversite mezunlarına davranış tıbbı eğitimi veren Davranış Fizyolojisi Enstitüleri'nin[81] mesleki eğitim yöneticisidir. Kendisi bulguları hakkında kısa, ancak ilgi ve merak uyandıran bir not yazdı:

> Bu yazıyı yazmamın nedeni, DES ya da DEHS tanısı koyulmuş olan birçok çocukla çalışma zevkine erişmiş olmamdır. Ben onların beyin dalgalarını ölçmek için bir elektroensefalograf (EEG) kullanıyorum, sonra da çocuklara kendi beyin dalgalarını değiştirmeyi öğretiyor ve bunu rahatça işlev yapabildiklerini hissedene dek sürdürmelerini istiyorum. Bu çocuklar ilaçlarını azaltabiliyor ya da tamamen bırakabiliyorlar. Onların uykuları düzeliyor, artık geceleri yataklarını ıslatmıyorlar ve öfke patlamaları sona eriyor. Bu tedavi yöntemi, yani EEG Nöro-geribildirim ya da EEG Biyo-geribildirim, çocukları güçlendiriyor

ve onların -ilaçlarla veya uyum sağlama ihtiyacıyla bir davranışı benimsemeye zorlanmak yerine- kendi davranış biçimlerini seçmelerini sağlıyor.[82]

Biyo-geribildirim ve nöroterapi, yeni ya da garip şeyler değildir. Aslında, Donna, genel olarak çocuklarla ilgili bazı incelemelerin yanı sıra, bu tedavinin neden işe yaradığını araştıran yoğun incelemelerle ilgili sayfalar dolusu belge de sunmuştur.[83] Kendisinin belirttiğine göre, o her gün çocuklarla çalışıyor ve onların ne kadar yardım alabilecekleri hakkında çok şey söylüyor. Bu resmen kabul edilmiş bilimdir ve birçok çocukta işe yaramaktadır!

Büyük olasılıkla, daha düzinelerce nöro-geribildirim ve nöroterapi örgütleri ve eğitimleri vardır. Şimdi size, Donna'nın verdiği bilgi ile aynı zamanda ortaya çıkan bir başka bilgiyi sunacağız. Odak Nöro-Geribildirim Eğitim Merkezi adlı bir örgüt DES ve DEHS konusuna verdiği özel önemle sivrilmiştir.[84] Nöronal Düzenleme (SSNR) konusunda inceleme yapan Odak Merkezini Norbert Goigelman (Ph.D.) kurmuştur ve kendisi nörogeribildirim konusunda sertifikaya sahiptir. Dr. Goigelman, psikoloji ve elektronik mühendisliğinde doktora derecesine sahiptir ve DES'li ve DEHS'li kişilere nöro-geribildirim yoluyla yardım sağlamakta uzmanlaşmıştır.

Aşağıda, onun eğitim merkezinin bildirimi yer almaktadır:

> Günümüzün gelişkin bilgisayarlarıyla DES'li ve DEHS'li kişilere harika bir *ilaçsız alternatif* sağlanmaktadır. EEG nöro-geribildirim, (altı yaşında ya da daha büyük) bireyin kafa derisine EEG alıcılarının yerleştirilmesini içeren güvenli, zararsız ve acısız bir eğitim işlemidir.
>
> Bu alıcılar, kişinin beyin dalgası faaliyetiyle ilgili bilgiyi bir bilgisayara aktarır. Bu bilgi renkli bir monitörde sergilenir. Kişi, kendi beyin faaliyetinin bu

görüntüsünü gördüğünde kendi kalıplarının farkına varır ve değişmeyi öğrenebilir. İlerleme görsel ve işitsel geribildirimle ödüllendirilir.

EEG Nöro-Geribildirim Eğitimi, ödülleri okulda ya da işte performans artışı, özsaygısının artışı ve henüz kullanılmayan potansiyelin farkına varılışı olan bir video oyununa benzetilmiştir. Başlangıçtaki eğitimden sonra kişiler nadiren daha fazla danışmanlığa, eğitime ya da ilaca ihtiyaç duymaktadırlar.

Nöromüsküler Bütünleştirme

Beyin ile tıpkı nöro-geribildirimin yaptığı gibi başa çıkan, ama ayrıca beden yapısını bir şifa sistemiyle bütünleştiren bir sisteme ne dersiniz? **Karen Bolesky (M.A.)*** diplomalı bir tıbbi sağlık danışmanıdır. Kendisi psikoterapi eğitimi görmüştür ve Soma Nöromüsküler** Bütünleştirme Enstitüsü'nde[85] bir uygulayıcı ve öğretmendir. O ayrıca bu enstitünün iki yöneticisinden biridir.

Diğerleri gibi, bu sistem de halen DES'li ve DEHS'li çocuklar üzerinde başarıyla uygulanmaktadır. Soma Nöromüsküler Bütünleştirmesi, insanları fiziksel ve psikolojik olarak değiştiren bir beden-zihin terapisi tipidir. Bu değişim, aynı zamanda sinir sistemi ile çalışarak, bedeni yapısal olarak dengelemenin bir sonucudur. Bu yöntem, tüm bedeni gittikçe daha çok düzene sokmak ve sinir sistemini onarmak için derin doku manipülasyonunu, hareket eğitimini, hasta ile uygulayıcı arasında diyaloğu, günlük tutmayı ve diğer öğrenim gereçlerini kullanan on temel dersten oluşur.

Bu gerçekleştirilmesi çok zor bir iş gibi görünüyor! Soma

---

* M.A.: Master derecesi sahibi.

** nöromüsküler: Sinir ve kasla ilgili; özellikle sinir ve kasın ortak çalışmasıyla ilgili. (Ç.N.)

sistemi, mevcut diğer sistemlere benzer, ama o miyofasyal* çalışmayı nörolojik terapi ile birleştiren az sayıdaki sistemden biridir. Genel şifa için Jan ve ben, (bu kitaba katkıda bulunan uzmanlardan biri olan Dr. Melanie Melvin ile birlikte çalışan) dostumuz Dr. Sid Wolf'ın[86] çalışmasını deneyimledik. O tümüyle miyofasyal rahatlama üzerinde odaklanıyor ve derhal çok olumlu sonuçlar alıyor! Soma'yı sizin için incelemeye karar vermemizin nedenlerinden biri budur; o, Dr. Wolf'un çok başarılı çalışmasını genişletir görünüyordu.

Soma sistemi Bill Williams (Ph.D.) tarafından geliştirilmiştir. Onun ekibi bu sisteme "üç-beyin modeli" adını vermiştir, bu isim sadece, bu sistemin nasıl işlediğini tarif eden bir mecazdır. Karen Bolesky'e göre, "Soma sisteminin bir hasta ile üç-beyin modelini kullanarak çalışmasındaki hedef, hastanın, içinde bulunduğu anda ya da görevde hangi 'beynin' daha etkili olacağını kendi iradesiyle seçmeye ve onu deneyimlemeye başladığı bir ortam yaratmaktır." O, beynin daha baskın olan sol-yarıküresinin yanı sıra, bir başka "beyne" erişmenin daha etkili olabileceğini açıklıyor. Karen'a göre, Soma hem teoride hem de uygulamada, kişinin daha iyi işlev görebilmesi ve kendisini çok daha iyi, daha bütün ve daha canlı hissedebilmesi için bu üç beyni yeniden bütünleştirmek amacıyla tasarlandı.

Karen, özellikle DES ve DEHS ile ilgili olarak şunu bildiriyor:

> DES ya da DEHS tanısı koyulmuş bütün hastalarda, beynin sol yarıküresinin anormal bir biçimde aşırı baskın hale gelecek derecede hâkim olduğu görüldü. Bu durum, hastayı, sol-yarıküreye has bir hal olan "hayatta kalmaya çalışma" hali içinde tutar. Bu hal içindeyken insanlar sol -yarıküreyi bırakmaya kor-

*miyofasyal: Kas zarıyla, bağ dokusuyla ilgili (Ç.N)

karlar; bu yüzden, saniyede on altı birimle sınırlı olan konsantrasyon süresinin baskı ve sıkıntısını hissederler. Bu durumu Soma terimleriyle ifade edersek, onların on altı birimleri de doludur! Soma, her bir hastayla çalışırken bu üç "beyne" erişmenin yollarını bulmaya, böylece daha fazla kişisel rahatlık ve genişleme sağlamaya çalışır. Ben, DES ve DEHS'yi bir rahatsızlık olarak değil, daha çok, "sol-yarıküre hâkimiyetine saplanıp kalma hali" olarak görüyorum. Soma beden-çalışması, kişinin içsel deneyimini genişletip daha bütünleşmiş bir hale getirmekte çok etkilidir. Bu bütünleşme, beden ile zihin arasında daha büyük bir enerji alışverişi sağlar ve bu da o baskı ve sıkıntı halini ortadan kaldırır.

Soma Çalışması: Bir Vaka İncelemesi

Karen Bolesky

Bize doktoru tarafından gönderilen, sekiz yaşında, çok zeki bir oğlan, tam bir psikolojik karakter görünümündeydi ve ona DES tanısı koyulmuştu. Çocuk, okul danışmanları ve özel danışmanlar tarafından görülmüştü. Ailesi onun evdeki ve okuldaki davranışları yüzünden iyice strese girdiğinden, sonunda onu bana getirmişlerdi. Onlar ne yapacaklarını şaşırmış bir haldeydiler ve Soma'nın "son bir çare" olduğunu hissetmişlerdi. Çocuk söz dinlemiyor, sessizce çalışmıyor, iyi davranışlar sergilemiyor, ödevini yapmıyor, odasını derli toplu tutmuyor ve davranışlarının sorumluluğunu kabul etmiyordu. En zoru da okuldaki saldırgan davranışları ve evde kardeşleriyle sürekli tartışmasıydı.

O, çok sonuçlara-yönelik, sol-yarıküre faaliyetleri olan Nintendo ve bilgisayar oyunlarını çok fazla oynuyordu. Haksız çıkarılmaktan nefret ediyordu ve sinirliyken yalnız kalmaktan hoşlanıyordu. Okulda, saldırganlığının çoğu bilgisayar kul-

lanırken ortaya çıkıyordu. Bana, kendisini gergin hissettiğinde bilgisayarda oyun oynamak istediğini söyledi. Bedeniyle ilgili zihinsel farkındalığı iyiydi, ama çoğu zaman kendisini bedeninin içinde rahatsız hissediyordu. O, "beyninin gergin, midesinin karışık, ellerinin kızgın, dizlerinin gergin, gözlerinin gergin ve omurgasının karışık olduğunu" bildirmişti. O zaman, onun bedeniyle ilgili keskin bir içsel farkındalığa sahip olduğunu anladım ve onun sürekli olarak bu hislerin bilincinde olmayı neden istemediğini görmek zor değildi.

Onunla, dört hafta boyunca haftada bir seans yaptım ve gittikçe gelişen sonuçlar elde ettim. Çocuğun dikkat süresi kısa olduğundan, ilk seansı yapmak ve ondan sonuçlar almak zordu. Bununla birlikte, o, Soma çalışmasına hemen ve olumlu bir biçimde karşılık verdi. Onun farkındalığını bedenine yöneltmek zordu. O, kıkır kıkır gülmek, karşı koymak ve dikkatini "hisseden benliğinden" uzaklaştırmak istiyordu. Onun beni yönlendirmesine izin verdim. Çocuğun dikkat süresi kısa olduğundan, o süre içinde verimli bir biçimde çalışmak zorundaydım. Ondan, çalışmamız onu zorladığı anda beni durdurmasını istedim. Bu onun dikkatini vermesini gerektirdi ve ona kontrolün kendisinde olduğu hissini verdi. Sadece bir seanstan sonra, o gururla, "o hafta hiç kavga etmediğini" bildirdi.

Dördüncü seanstan sonra, o bana artık daha fazla bedençalışması yapmak istemediğini söyledi. "Başladığımdan beri o kadar iyileştim ki artık buna ihtiyaç duymuyorum. Artık kendi kendime iyileşeceğim" dedi. Ona inandım. O, birinci seanstan beri asla saldırgan bir davranış sergilememişti. Evde iyi davranıyor, okulda başarılı oluyordu, hatta hırslı bir futbol oyuncusu bile olmuştu.

Benim değerlendirmeme göre, o sol yarıkürenin kontrolünü bıraktığı ve çekirdek-beynini (üçlü-beyin modelinin bedensel duyumu ve enerjiyi hissettiğimiz yerini yöneten bölümünü)

hissettiğinde, bedeninin güvenli bir yer olduğunu hatırladı. Çekirdek-beyinde, o, bedeninin enerjisini hissetti ve bu da hissettiği baskı ve sıkıntıyı azalttı. Ondan sonra -kendisine daha az çabayla daha büyük bir enerji genişlemesi sağlayan- bütünleştirme sürecine başladı. O, çekirdeğine yeniden sahip çıktığında, sağlığına da kavuştu. Seanslar biteli on dokuz ay oldu.

Özet olarak: Eğer teorim doğruysa ve DES ile DEHS solyarıküre hâkimiyetine saplanıp kalmaktan kaynaklanıyorsa, o zaman daha büyük ölçüde bütünleştirme, çok daha kolayca, daha uzun bir dikkat süresi sağlayacaktır. DES ya da DEHS tanısı koyulan ve daha sonra Soma seanslarından geçen çocukların çoğu oldukça düzeldi; çoğunlukla, farkına varılacak ölçüde davranış değişiklikleri gösterdi. Onlar artık her şeyle daha az çaba göstererek başa çıkabiliyor ve dikkatlerini bir şeye çok daha kolayca odaklayabiliyorlar.

***

Hızlı Göz Teknolojisi

Ranae Johnson (Ph.D.) Oregon'daki Hızlı Göz Enstitüsü'nün kurucusu ve *Hızlı Göz Teknolojisi* ve *Kış Çiçeği*[87] adlı iki kitabın yazarıdır. Hızlı Göz tekniği, aslında, otizm için alternatif tedaviler bulmaya çalışırken geliştirilmişti! *Kış Çiçeği,* Ranae'nin, otistik oğlu için yardım bulmaya çalışırken olan bitenleri anlatan mutluluk verici bir öykü. Bu süreçte, o sadece kendi oğluna değil, DES'li ve DEHS'li çocuklara da yardımcı olacak yöntemler buldu. İşte bu enstitünün bazı düşünceleri:

> Hızlı Göz Teknolojisi (HGT), varlığın fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel veçheleriyle ilgilenir. Fiziksel düzeyde, kişi bedende depolanmış stresli bilgiye erişmeyi ve stresi hücresel düzeyde salıvermeyi öğrenir. Beden stresi bilinçli olarak salıverme becerisini edinir ve ondan sonra bu beceri hayattaki tüm stres-

li olaylarda kişiye yardımcı olabilir. O zaman bedenin doğal sağlıklı hali biyokimyayı dengeleyebilir ve sağlığı yaratabilir.

Duygusal düzeyde, HGT olumsuz duygusal enerjinin salıverilmesini kolaylaştırır (olumsuz enerji hastalıkla ilişkilendirilir). Danışanlar olumsuz enerjiyi nasıl salıvereceklerini ya da onu yaşamlarında farklı sonuçlar yaratmak için olumlu bir biçimde nasıl kullanacaklarını öğrenirler.

Zihinsel düzeyde, uygulayıcılar danışanları yaşam becerilerini kullanarak eğitirler. Yaşam becerileri, danışanın yaşamla ilgili farklı bir perspektife erişmesine yardımcı olan spiritüel prensiplerdir. "Eğer hep yapmış olduğunuz şeyi hep yaparsanız, hep elde etmiş olduğunuz şeyi hep elde edeceksiniz" diye bir söz vardır. HGT'nin bilişsel kısmı, danışanlara işleri geçmişte yaptıklarından farklı bir biçimde yapmanın bir yolunu sunar. Danışan bu spiritüel prensipleri öğrenebilir ve onları yaşamı yaratırken kendini muktedir kılmak için kullanabileceğini idrak eder.

Spiritüel düzeyde, Hızlı Göz Teknolojisi kişilere mükemmelliklerini hatırlatır. Stresin salıverilmesi danışanların kendi spiritüel doğalarına açılmalarını sağlar. Bu da onların yaşama amaçlarını belirlemelerini ve hastalıkla sonuçlanabilen "varoluşun boşluğu" hissinden kaçınmalarını sağlar.

Hızlı Göz Teknolojisi'nde, gözler ve kulaklar vasıtasıyla limbik sisteme girilir. Limbik sistem, beynin duyguları işlemden geçirmekten sorumlu olan kısmıdır. Gözler limbik sisteme beyin yan karıncıklarının yan boynuzları vasıtasıyla bağlıdır ve kulaklar da limbik sisteme beyin yan karıncıklarının orta boynuzları vasıtasıyla bağlıdır. Bu bağlantı, danışanın stresi -bedenin biyokimyasal hücresel işlevlerini düzenleyen hipofiz bezi vasıtasıyla- hücresel düzeyde

işlemden geçirmesine olanak verir. Danışan, limbik sistemin bir başka bölümü olan hipokampus ve beynin diğer ilgili bellek alanları vasıtasıyla, geçmiş olaylarla ilgili strese erişip onu salıverebilir.

Biz bu kitap için birçok yöntemi değerlendirirken, Hızlı Göz Enstitüsü'nün eğitim ekibinden bir mektup aldık.[88] Mektupta şöyle yazıyordu:

> Aramızda altı yaşından otuz yaşına kadar on iki çocuk bulunduğundan, sizin İndigo Çocuklar diye tanımladıklarınızdan bize de bir pay düştüğünü düşünüyoruz. Bizler DES'i, DEHS'i, otizmi ve diğer tanımlamaları doğrudan deneyimledik. Bizler çocuk yetiştirmenin evrensel prensiplere dayanan bir yolunu öğretiyor (Yaşam Becerileri Programı) ve harika sonuçlar alıyoruz.
>
> Kurucu'dan:
>
> Hızlı Göz teknikleri ve Yaşam Becerileri programımız eğitim almak için gelmiş binlerce uygulayıcının ve onların tüm hastalarının yanı sıra, kendi çocuklarımın ve torunlarımın da yolculuklarını büyütme ve yaşamlarını birlikte yaratma aşamasına geçmelerine yardımcı olmuştur. Birçok alternatif tedavi yönteminin bizim tıbbi modelimizle bir araya gelip eklektik bir holistik şifa biçimi oluşturuşuna tanık olmak çok heyecan vericidir.

***

EMF Dengeleme Yöntemi

EMF Dengeleme Yöntemi, metafiziksel çevrede ortaya çıkan en yeni (ve belki gözleri-yuvalarında-döndürmeye* en açık) yöntemlerden biridir. O, "aktif katılımlı, uygulamalı şifa"ya çok benzer, ama öylesine şaşırtıcı bir oranda sonuçlar

elde etmiştir ki, NASA bile bu yöntemi incelemek istemiştir! "Tam olarak açıklanabilir olmayan, ama işe yarayan" bu yöntem hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, ona bir göz atın. Onu **Peggy ve Steve Dubro** geliştirmiştir ve onlar insanları bu yöntemin uygulanışı konusunda eğitmek için dünyanın her yanında seminerler vermektedirler. Aşağıdaki bilgi onların İnternet sitelerinden alınmıştır:

> EMF Dengeleme Yöntemi, insanın enerji anatomisinin bir modeli olan Evrensel Uyum Kafesi ile birlikte çalışmak üzere tasarlanmış olan enerji sistemidir. O herkesin öğrenebileceği basit, sistematik bir işlemle uygulanır. Bu sistem, bir insanın bir başka insanın elektromanyetik alanında yaptığı çalışmayı ve etkiyi içerir... O özü (tanrısal-benliği) ve biyolojiyi bütünleştirir. Her biri, yeni enerjide kendi realitenizi başarılı bir biçimde birlikte-yaratmak için gerekli EMF modellerini güçlendirmek üzere tasarlanmış dört aşama vardır. (EMF Dengeleme işlemi -insanın enerji alanında çizilen- dört farklı enerji modeli ya da dört aşama içerir.)

NASA'nın ilgisi mi? Açıkçası, Sonalysts adlı bir şirket bu çalışmayı incelemek için NASA ödeneğine başvurdu. Deneyin EMF ile ilgili kısmı elektromanyetik alan enerjisi farkındalığının "ekip performansını artırma" ve "insan sağlığını koruma işlemini güçlendirme" konusundaki etkisini test etmek için eğitim ve alıştırmalar sağlamak, ya da bir başka deyişle, öz (spirit) ile biyolojiyi bütünleştirerek ortak bilinci uyarmaktı!

Bizim öğüdümüzü sorarsanız... Siz gözlerinizi yuvalarında döndürün, sonra İndigolarınızı gönderin, onlar gözlerini yuvalarında döndürmeyeceklerdir.

---

*gözleri yuvalarında döndürme: Medyumlar kanalıyla alınan spiritüel mesajları, spiritüel şifaları ve diğer "garip şeyleri" inanılmaz, kavranamaz, düşünülemez, akıl durdurucu bulmak anlamında kullanılmaktadır. (Ç.N.)

5

İNDİGOLARDAN MESAJLAR

Bu bölümde, şimdi yetişkin olan ya da yetişkinliğe geçmekte olan bazı İndigoların mesajlarına yer vereceğiz. Bizim için yazacak daha yaşlı İndigolar bulmanın zor yanlarından biri, İndigo sınıflandırmasının çok yeni oluşuydu. Eğer *Tanrı'yla Birlikte** adlı kitabımda bir İndigo bölümüne yer vermeseydim bu öyküleri de elde edemeyecektik. Biz bu öyküleri geçen yıl aldık ve onları o kitapta yayınladığımız o küçük bölüme borçluyuz. Ancak, bu kitap (İndigo Çocuklar) yayınlandığında birçok kişi kendisinin, çocuğunun, akrabasının ya da arkadaşının İndigo olduğunun farkına varacaktır. Biz bunu dünyanın birçok köşesinde verdiğimiz seminerlere katılan, bu mesajı duyduklarında onun kendi yaşamlarında olup bitenlerle ne kadar doğrudan ilgili olduğuna şaşıran binlerce kişinin anlattıklarından biliyoruz.

Ryan Maluski yirmili yaşlarının başlarında. Bu yaştaki İndigolar genelde öncülerdir, onlar ilk gelenlerdir. Biz onlara çeşitli rahatsızlık tanıları koyulmuş olduğunu neredeyse garanti edebiliriz. Onların çocukluklarında DES bugün olduğu kadar çok kullanılan bir tanı olmasa da, onlar büyük olasılıkla, zihinsel rahatsızlıklarla ya da "uyumsuzluğu" ima eden başka tanılarla etiketlenmişlerdi. Ayrıca, daha yaşlı birçok İndigo spiritüel veçhelerden de söz etmektedir.

Ryan'ın öyküsünü okurken, bu kitapta öğrenmiş olduğunuz bazı İndigo özelliklerini saptamaya çalışın.

***

* Yazarın bu ve diğer on iki kitabı Akaşa Yayınları tarafından yayınlanmıştır. (Ç.N.)

İndigo Olarak Büyümek

Ryan Maluski

Bir İndigo olarak büyümekle ilgili hislerimi tarif etmek kolay bir iş değil, çünkü söyleyebileceğim çok şey var. Ayrıca, ben bir İndigo *olmayarak* büyümenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyorum, böylece ikilemimi görüyorsunuz. Söze şunu söyleyerek başlayacağım: Ben daima buraya, Dünya'ya ait olduğumu biliyordum ve daima işlerin gerçek işleyiş biçimi ve gerçekte kim olduğumla ilgili, varlığımın derinliklerinde bulunan evrensel bir bilgiye sahiptim. Bununla birlikte, büyük bir mizahla, kendi benlik duygumu hiç yansıtmayan durumlarda ve yerlerde bulunan insanların yanında büyümeyi seçtim. Katılmayı seçtiğim bu oyundaki sonsuz eğlence olasılıklarını görebilir misiniz? Ben çok zorlandım, kendimi çok farklı ve yalnız hissettim. Kendimi, evimi ele geçirmiş ve beni olmam gerektiğini düşündükleri bir kalıba sokmaya çalışan uzaylılar tarafından kuşatılmış hissediyordum. Açık konuşmak gerekirse, kendimi bir köle gibi görülen ve bir köylü için çalışan bir kral gibi hissediyordum.

New York'un, Westchester ilçesinin banliyösünde, orta-sınıftan bir Katolik ailede büyüdüm. Sevecen ebeveynlerim ve benden beş yaş küçük bir kız kardeşim vardı. Bebekliğimde, bazen ateşim çok yükselir, havale geçirirdim ve hastaneye götürülüp buza yatırılırdım. Bu havaleleri kontrol altına almaya yardımcı olması için iki yıl kadar Phenobarbitol* tabletleri aldım. Annem, büyük insan gruplarının içine girdiğimde daha kolayca hastalandığımı fark etti ve bu yüzden beni mümkün olduğu kadar kalabalıklardan uzak tuttu. Onun arkadaşları ve akrabaları bunu asla anlamadılar ve bu yüzden onu eleştirdiler, ama o bunu yapması gerektiğini biliyordu.

---

* phenobarbitol: Yatıştırıcı ve uyku verici bir ilaç. (Ç.N.)

Ebeveynlerim bana verebilecekleri her şeyi verdiler. Bana büyük bir ilgi ve sevgi gösterdiler. Hemen her gün beni çiftlik hayvanlarının bulunduğu ve çocukların hayvanları okşayıp besleyebildikleri özel bir hayvanat bahçesine götürdüler. Orada bulunan hayvanları hatırlıyorum; onların benim olduklarını hissediyordum. Keçileri kendi alanlarından çıkarıp, parkın içine saldığım bile olmuştu, bu benim için çok eğlendiriciydi. Sirke ilk kez gidişim ilginçti ve annem bununla ilgili olarak şu öyküyü anlatır:

> Ryan, üç ayrı gösteri alanına sahip bir sirke gittiğimizde iki yaşındaydı. Onun kendi yeri vardı, ama ben çok heyecanlıydım ve onun hiçbir şeyi kaçırmasını istemiyordum, bu yüzden onu kucağıma almıştım. Ve o gösterileri neşeyle izlerken, ben öyle heyecanlıydım ki devamlı, "Ryan, buna bak! Ryan, şuna bak! Ryan, palyaçolara ve fillere bak!" deyip duruyordum. Ve o birden dönüp yüzüme bir tokat attı! Sonra dönüp yine sirki izlemeye koyuldu. Daha sonra doktor, onu aşırı uyardığımı, oysa onu rahat bırakıp, sirkin keyfini çıkarmasına ve gösterileri kendi başına anlamasına izin vermem gerektiğini söyledi.

Yedi yaşındayken, bazı şeyleri farklı bir biçimde yaptığımı fark ettim. Örneğin, eğer bir şekerciye gitmişsek ve bana istediğim şekerleri alabileceğim söylenmişse, ben sadece o anda istediğim şekeri alırdım. Dükkânı yağmalamaya kalkışmazdım. Kasiyerin, bunun bir çocuk için çok farklı bir davranış olduğunu söylediğini hatırlıyorum. Böyle bir durumda çoğu çocuk alabileceği tüm şekerleri alırdı, ama ben sadece o anda istediğim şekerden küçük bir miktar alırdım.

Noel'de bir sürü hediye alırdım, ama birinci hediyeyi açtığımda -annem beni bir başka hediyeyi açmaya teşvik edene dek- orada oturup onunla oynardım. Ben o tek hediyeden ötü-

rü mutlu ve minnettar olur ve o anda sadece ona kilitlenirdim. Tüm gün boyunca o hediyeye odaklanırdım.

Daha küçükken, sık sık, bir nesneye gözlerimi diker ve adeta varlığımın bedenimden ayrılıp o nesneye yöneldiğini hissederdim. O nesneyi her açıdan görebilirdim; o sırada tüm duyularım çarpıcı bir biçimde keskinleşirdi ve her şeyi olduğundan daha büyük hissederdim. Bunu arkadaşlarıma anlattığımda, onlar ne'den söz ettiğimi hiç anlamazlardı. O zaman kendimi garip, yanlış anlaşılmış ve "yanlış" hissederdim.

Çocukların kendilerini birbirleriyle kıyasladıkları, uyum sağlamanın ve kabul edildiğini hissetmenin son derece önemli olduğu lise yılları hayatımın en zorlayıcı ve acı verici dönemiydi. Her türlü garipliğim zıpçıktı gibi ortada kalıp göze batıyordu. Kendimi kesinlikle "garip" hissediyordum. İlk zamanlarda birçok arkadaşım vardı ve her tip grupla iyi geçiniyordum, ama zaman geçtikçe herkesten uzaklaştığımı hissettim. Kendime ait bir dünyadaydım ve orada çok yalnızdım. Bu beni öfkelendiriyordu. Tüm istediğim "normal" olmaktı.

On beş yaşındayken, ebeveynlerime kendimi nasıl hissettiğimi anlattım; kendimi bunalımlı, paranoyak ve farklı hissediyordum. Panik ataklar geçiriyor, hiçbir mantıklı anlamı olmayan, ama kendimi güvende hissetmek için yapma ihtiyacını duyduğum garip, obsesif-kompulsif (saplantı ve zorlantının neden olduğu) ritüeller sergiliyordum. Ayrıca, kafamın içinde aşağılayıcı, olumsuz ve manipülatif sesler duyuyordum. Zihnim ve duygularım birbirleriyle yarışıyordu. Herhangi bir şeye uzun bir süre odaklanmak benim için zordu. Kendimi kontrol etmekte zorlanıyordum, kendimi adeta fırlamaya hazır bir zemberek gibi hissediyordum. Kendimi, bunun ancak yarısını kaldırabilecek bir bedende bulunan on bin voltluk bir enerji gibi hissediyordum. Topraklama kablosu olmayan elektrik yüklü bir tel gibiydim. Ayrıca, Tourette sendromu denilen hafif tiklerim

de vardı. Sonuçta, ebeveynlerim beni doktora -birçok doktora- götürdüler.

İçimdeki kaosu mizahla dengeledim, sınıfın soytarısı oldum. Biraz dikkat çekebilmek için dersten sonra okulda kalma cezasını memnuniyetle alıyordum. İnsanları güldürmek için elimden geleni yapmak benim için çok önemliydi. Bunu yaptığımda, gerçekte onlarla ilişki ve etkileşime giriyordum, böylece bu dünyada fark ediliyordum!

Bazen tek başıma oturup zihnimde tam bir senaryo oluşturur, bu senaryoda seçtiğim karakterleri hayalimde oynar, istediğim şeyi yapardım. Bazen de birden isterik bir biçimde gülmeye başlardım ve bana neden güldüğümü sorduklarında yaptığım açıklama başkaları için hiçbir anlam ifade etmezdi.

Komik olmak kendi "sorunlarımı" unutmama yardımcı oluyor, kahkahalar atmak bana çok iyi geliyordu. Ancak, aynı zamanda beklenmedik, ani değişimler göstermeye eğilimliydim; ruh halim hiçbir ön belirti olmadan birdenbire değişiyordu. Bana manyak, kaçık diyorlardı, ben de buna inanıyordum. Kendimi gerçekten öyle hissediyordum. İçinde bulunduğum hapisten asla kaçamayacağımı düşünüyordum. Çeşitli ilaçlar belirli durumlar için belirli bir süre yardımcı oluyordu, ama bir süre sonra birden bir başka durum ortaya çıkıyordu. On beş yaşındayken, Tourette sendromunda uzmanlaşmış dünyaca ünlü bir doktor bana ve ebeveynlerime, benim görmüş olduğu en özgün vaka olduğumu söyledi: "Sanki bir şeyi düzelttiğimizde başka bir şey ortaya çıkıyor. Sanki onun içinde tüm o sorunları içeren küçük bölmeler var. Hayatta hiç bu kadar şaşırmamıştım."

O sırada durumum anlaşılamadığı için gurur bile duyuyordum, çünkü bu hâlâ umut olduğu anlamına geliyordu. İlaçlar tüm acıyı ve kafa karışıklığını alıp götürmüyor ya da kontrol altına alamıyordu, ama alkolün bunu başardığını keşfettim. Hemen her gün gizlice odama içki götürüyor ve bütün so-

runlarımı unutana dek içiyordum. İçki beni uyuşturuyor ve güvenli, tanıdık ve daima erişilebilir olan bir dünyaya sokuyordu. Sigara içmek de uyum sağlamak ve en azından kendimi biraz normal hissetmek için bir yoldu.

On altı yaşımda hiperaktiftim ve yeni bir ilaca başlamıştım. Bir akşam o kadar sinirli ve gergindim ki annemle birlikte doktoru aradık; doktor bana sakinleşmek için bir ilaç daha almamı söyledi. Böylece ilacı aldım, ama durumum bir kat daha kötüleşti. Sonra, bu durumla ilgili olarak danışmak için bir başka doktoru aradım ve o benim böyle hissetmeme o ilaçların neden olduğunu söyledi. Adeta bedenimden dışarı fırlamaya hazırdım ve anneme bu durumu yatıştıracak bir içki satın alması için yalvardım. Bu dayanılmaz bir durumdu; ölmek bu cehennem azabını sona erdireceği için hoş bir düşünceydi. Kendimi bedenimin içine hapsolmuş hissediyordum.

Lisenin son sınıfındayken çaresiz bir durumdaydım, böylece bir psikiyatri kliniğine yatırılmaya gönüllü oldum. Bunu terapistim tavsiye etmişti ve ben de ne yaptığımı hiç bilmeden kabul etmiştim. Klinikte, on ila on sekiz yaşları arasında bulunan on beş çocukla birlikteydim. Aslında, oradakilerin yaşadıkları zorlukları ve sorunları görünce, kendimi çok daha iyi bir durumda hissettim. İlk seferinde, orada yaklaşık bir ay kaldım. Birkaç gün sonra, neredeyse tüm çocukların üzgün olduklarında gelip benimle konuştuklarını fark ettim. Hepsi bana açılıyor ve onlara verdiğim her öğüdü kabul ediyorlardı. Klinik çalışanları bu durumdan pek hoşlanmamışlardı; onlar şaşırıyorlardı, nasıl olur da bir "akıl hastası" birilerine yardım edebilirdi. Diğer hastalar benim içimdeki, kendi-yarattığım hapishaneye aynalık ediyorlardı. Şimdi artık o gerçekti ve korkutucuydu.

Bir gece, nerede bulunduğum gerçeğini idrak ettim ve odamda kendimi tutamayıp, tekrar tekrar "Neden ben?" diye-

rek ağladım. İlk günümde, personelin kontrolden çıkmış olan dört hastayı zorla yere yatırıp, onlara Thorazine iğnesi yaptıklarına ve onları -sakinleşene dek kalacakları- tecrit odasındaki yataklara kayışlarla bağladıklarına tanık olmuştum. Tecrit döneminin ardından telefon görüşmesine, ziyaretçiye, televizyon izlemeye ve odanızdan çıkmaya izin verilmeyen gözaltı dönemi geliyordu; bu süreçte bir görevlinin sizi her saat başı kontrol edebilmesi için odanızın kapısını açık bırakmanız gerekiyordu. Özgürlüğüme düşkün olduğumdan, bunun başıma gelmesine asla izin vermedim.

Klinik kurallarının öfke ve hüsran yaratan kısmı, bu kuralların, kendilerinin birçok soruna sahip olduklarını açıkça görebildiğim kişiler tarafından uygulanıyor olmasıydı. İnsanları "okuma" konusunda tanrı vergisi bir yeteneğe sahip olduğum için bunu görebiliyordum. Ailem ve okul arkadaşlarım ziyaretime gelip bana büyük bir destek veriyorlardı. On sekizinci yaş günümü klinikte geçirdim ve liseden mezuniyet balosunu bile kaçırdım. Kendimi bir erkek gibi hissetmiyordum. Kendime acımak için bir sürü nedenim vardı. Kendi kendime, "Bunların hepsinin üstesinden geleceğim ve sonra diğer çocuklara aynı şeyi nasıl yapacaklarını göstereceğim. Bunun bir yolu olduğunu biliyorum" dediğimi hatırlıyorum.

Liseden mezun olduktan sonra üniversiteye gitmemeyi seçtiğimde, ebeveynlerim bunun nedenini gayet iyi anladılar. Ben kendi kendimi eğittim; önceleri ak-büyücülük ve sihir kitaplarına ilgi duydum, sonra kişisel-gelişim kitaplarını ve medyumlar kanalıyla alınan bilgileri okudum. Bu benim öteden beri ihtiyaç duyduğum farkındalıktı! Bu bana umut verdi ve artık her şeyin yolunda olduğunu biliyordum.

Odamda ya da evde yalnızken bile, daima izlendiğimi, her hareketimin ve her anımın yargılandığını ve kaydedildiğini hissediyordum. Bu yüzden, ormanda tek başıma kalıp, sadece "ol-

mak" güzeldi. Bu, hissettiğim her şeyi dengeleyen ve bütünleştiren ve kim olduğumu unutup kendimi kaybolmuş hissettiğimde tekrar bulmama yardım eden en iyi yollardan biriydi.

Bir İndigo olmanın başka bir yanı, büyüme döneminde muazzam bir öfke ve hiddet hissetmekti; çünkü her ne zaman neler hissettiğimi ifade etsem, hiç kimse bunu anlayamıyordu. Bu durum bende birikim yaptı ve en sonunda kendimi ifade etmeyi tamamen bıraktım. Farklı bir frekansta bulunduğumu ve patlamaya hazır olduğumu hissediyordum. Ya bir sandalyeyi alıp fırlatıyor, birilerine çatıyor, sövüp sayıyor ya da öfkem yatışana dek içki içiyordum.

Sizin anlayacağınız, ben "genişliyordum" ve beklenen uygun davranış biçiminden uzaklaştığımdan, bu durumu kontrol altına almak için bana bir ilaç verilmişti. Ama ben genişliyordum ve asla kontrol altına alınamıyor veya zaptedilemiyordum. O zaman öyleydim ve hâlâ sürekli olarak genişliyorum. *Bir İndigo olmak insana böyle bir his veriyor.*

Yaşadığım en inanılmaz deneyimlerden biri, Peggy Dubro'nun[89] EMF Dengeleme Yöntemi, yani bedenin elektromanyetiklerinin bir düzeyde yeniden döşenmesiydi. Birinci aşama uygulandıktan sonra kendimi içsel olarak eskisinden -gece ile gündüz arasındaki fark kadar- çok farklı hissettim. Adeta, bedenimdeki her devrenin tamamlandığını hissettim. Bedenimdeki ve enerji alanımdaki, üzerlerinde hâlâ onarım çalışması yapılan tüm küçük yollar tamamen bitirilmiş ve tamamlanmıştı. Kendimi bu dünyaya daha bağlı, çok daha kontrollü ve dengeli hissettim.

Kendimi dingin ve daha kontrollü hissediyor ve duygularımı daha iyi anlayabiliyordum. Olumsuz duyguları bırakabiliyordum. Kötü ruh halleri kolayca geçiyor ve sonra kendimi iyi hissediyordum. EMF dengeleme, bence oldukça sağduyulu bir uygulama ve tüm İndigoların bu yöntemi öğrenmeleri ge-

rektiğini düşünüyorum. Aslında, hayatı biraz daha kolaylaştırmak ve yaşamı üzerinde daha fazla kontrole sahip olmak isteyen herkes bu yöntemi kendi üzerinde uygulatmalı.

Bir başka büyük atılımı da süper mavi-yeşil yosun denen canlı-özlü bir besinle tanıştırıldığımda yaşadım. Bu besini üç gün boyunca yedikten sonra tüm yaşamım değişmeye başladı. Adeta, bedenimdeki devrelerin birleştiğini hissettim ve bütün varlığımı kapsayabilmek için genişledim! Sakinleştiğimi ve kontrolü ele aldığımı hissettim; enerji düzeyim yükseldi, belleğim güçlendi ve konsantrasyonum arttı. Yeni bir içsel güç duygusuna sahiptim ve kendimi eskisinden çok daha sakin ve dengeli hissediyordum. Bu besin gerçekten hayatımı kurtardı. *Onu tüm İndigolara kuvvetle tavsiye ederim.*

Benim için tek başıma zaman geçirmek çok önemli. Yalnızken bir çiçek gibi açılıyorum. Tek başıma vakit geçirdiğim özel yer, evimin yakınındaki bir doğa merkezidir. Oraya sabah erkenden gider, orada günlük yaşamın dışına çıkar ve o yaşamı, sanki bir filmmiş gibi, objektif bir bakışla gözden geçiririm. Tek başıma geçirdiğim bu zaman olmadan, sadece yakın çevremde olanları görebiliyorum, o zaman kafam karışıyor, öfke ve hüsran hissediyorum. Yalnızken hayatımı daha açık bir biçimde bir bütün olarak görebiliyorum. O zaman, belirli bir alanda bir zorluğu neden yaşadığımı daha kolayca görebiliyorum. Ormandan geçen yolumu ve o yoldan gidersem onun beni nereye götüreceğini görebiliyorum. Çıkmaz yolları ve çalılıkların budanması gereken yerlerini görebiliyorum.

Ayrıca, o sırada her şeyle, özellikle de kendimle ilgili daha sevecen içgörüler alıyorum. Eğer bir şey beni sinirlendiriyorsa, ona yargılamadan bakabiliyorum. İnsanlarla birlikteyken onlarla iyi ilişki kurabiliyorum, ama yalnızken sihirli bir şey oluyor; sezgim güçleniyor. Hayatımın kontrolüne daha çok sahip olduğumu hissediyorum. Sonra, günlük yaşama daha yük-

sek bir farkındalıkla, yaşam durumlarıyla başa çıkabilecek bir halde dönüyorum.

İnsanların özel alanlarına ve kutsal özel zamanlarına saygı göstermenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ben ormanda yalnızken sadece kendim olabiliyorum. Ağaçlarla ve çevredeki her şeyle konuşabiliyorum, onlar sadece dinliyor ve beni olduğum gibi seviyorlar. Sadece "olabileceğim," hiç kimse tarafından yargılanamayacağım bir yerde olmak güzel. Çünkü ben çok yargılandığımı hissederek, kendimi çok farklı hissederek büyüdüm.

Eğer benim bir İndigo Çocuğum olsaydı, ona farklı bir biçimde davranırdım. Onu yüksek titreşimli canlı-özlü süper-besinlerle, özellikle mavi-yeşil yosunla besler, ona köklenme yöntemlerini öğretir ve onun elektromanyetik alanının EMF yöntemiyle dengelenmesini sağlardım. Onun yanlış ya da kötü değil, tanrı vergisi bir armağan olan özgünlüğünün farkına varmasını sağlardım.

Büyük bir olasılıkla, onu okula göndermezdim. Onun yerine, diğer ebeveynlerle konuşur ve çocuklara gerçekten bilmeleri gereken şeyleri öğretmek için bir grup oluştururdum. Bu eğitim grubu onlara spiritualite hakkında, onların gerçekte kim oldukları, kendilerini nasıl ifade edecekleri, öfkeyi nasıl bırakacakları hakkında; kendi-değerini-bilme, kişisel-gelişim, kendini-sevme, başkalarını sevme ve sezgi hakkında bilmeleri gereken şeyleri öğretirdi. Ben şahsen okulda çok sıkılıyordum. Okulda öğretilen şeyler, geçmişin çalışmaları hakkında bir şeyler öğrenmek benim için bir anlam ifade etmiyordu. Geçmişi gerçekten umursamıyordum. Ben şimdi, içinde bulunduğum anda sorunlar yaşıyordum ve gelecek de epey karanlık görünüyordu.

Okul sisteminin kesinlikle yeniden yapılandırılması gerekiyor; gelişmekte olan bir insana küçük bir serseriymiş gibi

davranılması gülünç ve saçmadır. Okul öğretmenlerinin uygun biçimde eğitildiklerinden ve dengeli kişiler olduklarından emin olmamız gerekiyor. Dengesiz bir sürü öğretmen çocukların kişiliklerinin, özelliklerinin büyük bölümünü yok ediyor. Aynı sorun psikiyatri kliniklerinde de yaşanıyor. Hastalara yalnızca ilaç verilmesi ve onların birbirlerinden ayrı tutulmaları yerine, onların toprakla, doğayla bütünleşmelerine izin verilmelidir.

İndigoların hayatta kullanabilecekleri çok daha fazla aletleri vardır. İndigo-olmayan biri çukur kazmak için bir küreğe sahip olabilir, buna karşılık bir İndigo'nun bir ekskavatörü vardır. Böylece onlar o çukuru daha hızlı kazabilirler, ama o çukuru çok derin kazıp onun en dibine de düşebilirler. Eğer dengesizlerse, tırmanıp dışarı çıkacak bir merdivenleri de yoktur. Bu yüzden, bir biçimde, İndigolar yeteneklerini kendilerine karşı da kullanabilirler.

***

Ryan'ın bu kitap hakkında "önceden bilgilendirilmediğini" belirtelim. Kendisinden yorumlarını rica etmemizin nedeni, onun öyküsünü duymuş olmamızdı, ancak o herhangi bir biçimde yönlendirilmedi. Onun öyküsü, sizlerin de büyük olasılıkla anladığınız gibi, gerçekten ona aitti. O, "genişlemesinden" ve olanları açıklamaya çalıştığında bile kimsenin onu anlayamadığından söz ediyor. Bu klasik İndigo'dur. Ayrıca, onun insancıllığını ve yardımseverliğini fark ettiniz mi? O, akıl hastalarının koğuşunda diğerlerinin yardımcısı olmuştu ve onlar da hemen bunu anlayıp bu yardımdan yararlanmışlardı. O ayrıca, "Bunların hepsinin üstesinden geleceğim ve sonra diğer çocuklara aynı şeyi nasıl yapacaklarını göstereceğim. Bunun bir yolu olduğunu biliyorum" demiş. Onu asıl ilgilendiren şey, diğerlerine de yardım edilebilmek için, durumu *tanımlayabil-*

mektir. O, kendisi gibi başkalarının da olduğunu sezgisel olarak biliyor.

O, sürekli olarak "şimdi"deydi. Olacağa değil, sadece, "olana" odaklanıyordu. Bu da klasik İndigo'dur ve bu, onların eylemlerinin sonuçlarını görememelerinin nedenlerinden biridir. Noel hediyesini açma senaryosu; şekerci dükkânı senaryosu; sadece "olma" arzusu; yalnız kalmak için duyulan karşı koyulmaz arzu -tüm bunlar "şimdi"de olmayı ifade etmektedir. Bu bir çocuk için genişlemiş bir farkındalıktır ve bu genelde hayatta çok daha sonra oluşan bir şeydir. O ise buna başından beri sahipti ve bu durum "garip" olarak nitelendiriliyordu. Ryan, "Ben geçmişte genişliyordum ve hâlâ sürekli olarak genişliyorum. *Bir İndigo olmak insana böyle bir his veriyor*" diyordu.

Ryan, insanları "okuyabiliyordu." Hâlâ birçok kişi bunun garip, tekinsiz bir şey olduğunu düşündüğünden, o bu konuda fazla bir şey söylemedi. Bize göre, bu sadece insanların etrafındaki enerjiyi hissetmek ve buna dayanan akıllıca kararlar vermektir. Bazı yetişkinler buna sezgi diyorlar. Ryan, önceleri bu yeteneğe fazlasıyla sahipti ve öğretmenlerinin ve doktorlarının dengesiz olduklarını "görebildiği" için hüsrana uğramıştı! Bu harika bir yetenektir, ama eğer anlaşılmazsa büyük bir ayak bağı olabilir.

Ryan, kendisini tekâmül etmiş hissediyordu, ama bunu hiç kimsenin bilmediğini de hissediyordu. Daha önce size, İndigo Çocukların kendilerini kraliyet ailesinden biri gibi hissettiklerini söylediğimizi hatırlıyor musunuz? Ryan, "kendimi bir köle gibi görülen ve bir köylü için çalışan bir kral gibi hissediyordum" diyor. O, okul konusunda da içerlemiş ve umudu kırık halde. Sizin kim olduğunuzu anlamayan öğretmenlerinizin olması nasıl bir kara mizahtır?

Ryan'ın süper mavi-yeşil yosun ve EMF Dengeleme Yöntemi ile ilgili açıklaması bizi çok şaşırttı! Biz onun bu kaynak-

lardan yararlandığını hiç bilmiyorduk. Yaptığı yorumlar size reklam gibi gelebilir; ancak, bu kaynaklar ona bir hayli yardım etmiş olmalı.

Ryan'ın ebeveynleri de tüm bunların üstesinden geldiler ve bugün onlar dengeli, mutlu, sakin bir yaşam süren ve onların en iyi arkadaşı olan sevecen bir oğula sahipler. Gerçekten. Bu öykü başka hiçbir şeye yaramasa bile, size, hayatınızda umutsuz bir durumda gibi görünen her kim varsa onun için bir umut olduğunu gösterebilir. Asla pes etmeyin!

***

Aşağıdaki kısa ve tatlı mektubu, bir başka İndigo olan **Cathy Reiter'**dan aldık:

> Ben on altı yaşındayım. Ben aydınlanmış olduğuma inanıyorum ve yaşıtlarımın davranışlarını, düşüncelerini, hislerini anlamakta çok zorlanıyor ve sonuçta büyük bir hüsran yaşıyorum. Kısa bir süre önce, düşüncelerimi paylaşan ve kendisi de aydınlanmış olan birisiyle tanıştım. Tüm hayatım boyunca aramış olduğum, benimle benzer duygulara, düşüncelere ve deneyimlere sahip olan birini bulmak beni çok şaşırttı.
>
> İndigo Çocuklar ile ilgili bölümünüzü yeni okudum ve benim kadar çok hüsrana uğramış başka çocukların ve gençlerin de olması beni garip bir biçimde rahatlattı.
>
> Sadece bunu yazmak ve sesimi duyurmak bile, beni bir şeylerin olabileceğine inanmaya teşvik ediyor. Benim yaşımdaki insanlardan çok mektup alıyor musunuz? Ben bundan sonra nereye gideceğimi bilmiyorum. Sanırım, sadece hayatımı sürdürecek ve yolumun beni nereye götürdüğünü göreceğim.

***

Ryan'ınki gibi, bu kısa mektubu da benim (Lee Carroll) *Tanrı'yla Birlikte* adlı kitabımda İndigo Çocuklardan kısaca söz etmem sayesinde aldık. Cathy, akıllı biri olduğunu söylemiyor. O, "aydınlanmış" olduğunu söylüyor. O, ayrıca, İndigo bilgisini kendisi, yetişkinler için yazılmış olan bu metafiziksel kitabı okurken bulmuş! O, aynı zamanda, burada kendisi gibi olanların bulunup bulunmadıklarını da bilmek istiyor. Yaşıtlarının çoğu kendisini anlamadığı için, en sonunda kendisini anlayan bir yaşıtını bulduğu için çok mutlu. Eğer Cathy bir İndigo ise (biz onun öyle olduğunu düşünüyoruz), o kendisini yalnız hissediyor olmalı. İndigoların çoğu altı ila on yaşları arasındadır. Cathy de bir diğer öncüdür; tıpkı şimdi mektubunu sunacağımız **Candice Creelman** adlı İndigo gibi.

Tüm İhtiyacın Sevgi:
İndigo Deneyimi
Candice Creelman

Ben, neyin farklı olduğunu bilmesem de, farklı olduğumu en başından beri biliyordum. Anaokulundaki ilk günümü, öğretmenin çevresinde toplanmış çocuk grubuna doğru yürüyüşümü net bir biçimde hatırlıyorum. Grubun içine girdiğim anda bir gariplik olduğunu ve gerçekten oraya ait olmadığımı anladım. Diğer çocuklar, daha ilk günden bana gerçekten bir uzaylı ya da öyle bir şeymişim gibi davranmaya başladılar. Onların tam olarak neler söylediklerini hatırlamıyorum, ama bana o gruba girmeye layık olmadığımı ve oraya ait olmadığımı hissettirdiklerini hatırlıyorum. Bu durum okulda, üniversitede ve sonra "gerçek" dünyada böyle sürüp gitti.

Okul, sadece dışlandığım ve "farklı" görüldüğüm için değil, çoğu dersin tümüyle yararsız olduğunu ve gerçek dünya ile hiçbir ilgisinin olmadığını bildiğimden, benim için büyük bir mücadeleydi. Onların bana öğrettikleri hiçbir şeyi kullanmaya-

cağımı ta başından beri biliyordum ve insanlar beni bunun tersine ikna etmeye ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar, okulda öğretilenlerin nispeten yararsız olduğunu biliyordum. Temel okuma, yazma ve matematik becerilerinin ve dış dünyada nelerin olduğuyla ilgili bir fikir edinmenin dışında, onlar sadece yararsız bir bilgi aktarıyorlardı. O sırada bunun ne anlama geldiğini tam olarak bilmememe karşın, bu benim için temelde doğru çıkmıştır. Mezuniyete yaklaşırken beni hep rahatsız eden bir şey, bize gerçekten öğretilen tek şeyin, öğretmenin bize anlattıklarını ona geri aktarmak oluşu ve bu aktarımın herhangi bir muhakeme ya da bağımsız düşünce olmadan tekrarlanıp durmasıydı. Bunun bize gerçek dünyada ne yararı olacaktı?

Böylece, okulla ilgili olarak yaşadığım öfke ve hüsran ve o ortamda ruhen çok sıkılmam yüzünden pek başarılı bir öğrenci olamadım. Aslında, okulu bitirebildiğim için şanslıydım. Liseden, gerekli asgari notun biraz üzerinde bir notla mezun oldum, böylece artık yaşıtlarım tarafından dışlanma sorunuyla uğraşmak zorunda değildim. Ancak, bu durum üniversite yıllarında da devam etti ve bugün de bir dereceye kadar devam ediyor.

Ebeveynlerim, beni gerçekten sevmelerine rağmen, gerçekte neler geçirmekte olduğum hakkında herhangi bir ipucuna sahip değildiler. Annem bana, "Herkese bazen kötü davranılır" ve "Çocuklar bazen çok acımasız olabilirler" gibi şeyler söylerdi; bu sözlerin içinde en iyisi ve şimdi beni kahkahalarla güldüreni de, "Sen onların yaptıklarını görmezden gel, o zaman onlar da seni rahat bırakırlar" sözüydü. Bu doğru değildi ve söylenmesi yapılmasından çok daha kolaydı. Çocukların yaptıklarına tepki göstermeyip bir köşeye sindiğimde, onlar beni rahat bırakmak bir yana, benimle daha çok alay ediyorlardı.

Çocukluğumda zamanımı diğer çocuklarla gezerek değil, evimizin bodrum katında müzik dinleyerek geçirirdim; müzik

tüm o sorunları atlatmama yardımcı olmuştur. Sonunda bu meşguliyetimin çok iyi bir şey olduğu ortaya çıktı, çünkü müzik benim kariyerim oldu. Tabii, yaşadığım şeylerden sonra özsaygım o kadar azaldı ki, bugün bile hâlâ kafamın içinde bulunan ve bana bir "ezik" olduğumu söyleyen o eski seslerle mücadele ediyorum. Geçenlerde, spiritüel bir grupla birlikte bir inzivaya katıldığımda kendimi oraya da aitmiş gibi hissetmedim ve birden kendimi yine okulda buldum. Demek ki bu yaralar hâlâ orada. Neyse ki, içimde neler olup bittiğini anlamak için içime yönelmenin yollarını bulduğumdan, onları artık uygun bir biçimde iyileştirebiliyorum.

Liseden mezun olmadan hemen önce, bir gün cesaretimi topladım ve okul arkadaşlarımdan birine bana neden öyle davrandıklarını sormaya karar verdim. Edmonton'un hemen dışında bulunan küçük bir kasaba olan Alberta'da, okulumun dışındaydım ve o sırada, ilk günden beri okula birlikte gittiğim bir kızı gördüm. Ona baktım ve birdenbire ona soru soracak cesareti buldum. Daha ne yaptığımı düşünmeden, sözcükler ağzımdan çıktı: "Yıllar boyunca bana ne kadar kötü davranıldığını biliyorsun, değil mi?" Kız, ne'den söz ettiğimi bilmiyormuş gibi davranarak bana boş bakışlarla baktı. Onu biraz zorlayınca, lafı biraz geveleyerek bunun doğru olduğunu kabul etti. "Neden?" diye sordum. "Bunu hak etmek için size ne yaptım? Bu kadar korkunç bir muameleyi hak edecek ne yapmış olabilirim?"

Kız, sorumu yanıtlamaktan kaçınmak için çevreye bakındı. Kaçınamayacağını anlayınca, bu soru üzerinde düşünmeye başladı. Sonunda bulabildiği tek yanıt, "Çünkü sen farklısın" oldu. O sırada, söyleyebildiğim ya da düşünebildiğim tek şey şuydu: "Sen ne'den söz ediyorsun? Farklı derken ne demek istiyorsun? Ve öyle olsam bile, bu niye insanların bana yıllar boyunca yaptıkları ve söyledikleri şeylere neden oldu?"

O zamanlar, nasıl ya da neden farklı olduğuma dair hiçbir fikrim yoktu, ama son birkaç aydır bu konuda içgörü edinmeye başladım. Bu deneyimler o zamanlar bana korkunç gelseler de, şimdi, beni güçlendirmiş oldukları için mutluyum. Çocukluğumu ve ergenlik çağımı kendimi yapayalnız hissederek geçirdim. Gerçekten anlaşabileceğim hiç kimse yoktu. Bu yüzden, ülkenin öbür yanına, Toronto'ya taşındım ve orada iki buçuk yıl kaldım. Ancak, geçen yaz, annem hastalandığı için Edmonton'a dönmek "zorunda kaldım." Bu, sonuçta, hayatımın en iyi yazı oldu, çünkü en nihayet geçmişi geride bırakabildim.

O yaz, en azından, kendi içime yönelme yeteneğini kazandım. Ayrıca, en sonunda ait olduğumu hissettiğim bir grup insanla tanıştım. Daha önce bir kez olsun kendimi herhangi bir yere aitmiş gibi hissetmemiştim. Yeni arkadaşlarım böyle hissetmemi sağladılar ve bu da bana yeni bir amaç ve güven duygusu verdi. Şimdi içimdeki gerçek beni saklamamayı öğreniyorum; gerçek ben çok güzel. Şimdi yine Toronto'dayım ve kendimi eskisine göre çok daha bütün ve çok daha muktedir hissediyorum.

Aslında, Toronto'ya geri dönme kararı zor bir karardı, Çünkü bu güçlü ait olma duygusunu daha önce hiç hissetmemiştim. Ancak, burada, Toronto'da yapacak işlerim olduğunu da güçlü bir biçimde hissettim. Hayaletlerimizden kaçamayacağımızı öğrenmiştim. Er ya da geç kendinizle yüzleşmek zorundasınız, tıpkı benim bu yaz Edmonton'da yaptığım gibi. Geçmişim ve onun gerçekte ne anlama geldiği hakkında bir hayli şey öğrendim.

İndigo fenomeninin farkına varmak da benim için çok şeyi açıkladı; kim olduğumu ve bu zamanda neden burada olduğumu daha iyi anlamama yardımcı oldu. Bu bana, muktedir ve güvenli bir insan olarak ilerleyebilmek için tüm geçmiş incinmeleri şifalandırma gücü verdi. Tüm bu kullanılmamış ener-

jiyi, hayatta gerçekten önemli olan şeyler hakkında yazarak, müziğimde kullanmayı seçtim.

İnsanlara, kendimi çoğu kişiden daha "ileride" ve zamanımın ilerisinde hissettiğimi anlattığımda, çoğu kez dirençle karşılaştım. Öğrenmiş, deneyimlemiş ve hissetmiş olduğum şeyler çoğu insanın anlayabileceğinin çok ötesindedir. Bunun benim için öfke ve hüsran yaratıcı, bazen de yıkıcı bir durum olduğunu gördüm; çünkü bu "bilişi" anlamayanlara anlatma hatasını işlediğimde aldığım karşılık, asıl anlamayanın ben olduğum, bu tür bir bilgeliğe sahip olamayacak kadar genç olduğum ve bu konularda daha fazla deneyime sahip birinin "ilerisinde" olduğumu söylemekle benlikçi* davrandığımdı.

Ben, fiziksel deneyimin bilgelikle bir ilgisinin olmadığını söylemek için buradayım. Herkes, kaç yaşında olursa olsun, bu bilgeliğe erişebilir; önemli olan sizin kaç yaşında olduğunuz değil, bu bilgeliğin sizin vasıtanızla gelmesine izin verecek kadar açık olup olmadığınızdır.

O yaz birçok bakımdan spiritüel olarak geliştim. Ustalık -düzeyi Reiki kursunda, bu yöntemi yıllardır uygulayanlar da dâhil olmak üzere, oradaki çoğu kişinin çok ilerisine geçtiğimi biliyordum. Ben onun ne olduğunu bile bilmeden, hepsini bir yılda yaptım. Benim hatam (belki de hata değildi) bunu birçok kişiye anlatmamdı. Kendimi ne kadar ileride hissettiğimden ve Reiki inziva çalışmasının benim için gerçekten bir oyun zamanı olduğundan söz ettiğim için, çoğunun bana kızdığını biliyordum. Birkaç kişi bana bu inziva çalışmasının inceliklerini gözden kaçırdığımı anlatmaya çalıştı, ama öyle olmadığını biliyordum. Bu inziva sürecinde çoğunlukla iyi vakit geçirdim, ama konuştuğumuz konular bana göre çok temel düzeydeydi.

Elbette, ben böyle konuştuğumda, insanlar otomatik bir

* benlikçi: Egotist; her konuda hep kendini ileri süren, hep kendinden söz eden. (Ç.N.)

biçimde bunun tamamen egodan geldiğini varsayıyorlar. Bu yaz aynı deneyimi bana benlikçi davrandığımı söyleyen bir başka öğretmenle yaşadım. O beni şiddetle azarladı ve güvenimi gerçekten sarstı. Ancak, benim tüm bildiğim şey, bildiğim şeydir ve bildiğim şeyi kanıtlamanın bir yolu yok. Sadece bildiğimi biliyorum.

İndigo olmayı fazla abarttığımı düşünmüyorum; bunu sadece şimdi, bu kitabın amacı insanlara İndigo'luğun nasıl bir şey olduğunu anlatmak olduğu için yapıyorum. İndigo bilgisi, sadece, benim nelerden geçmiş olduğumu anlamama ve geçmeye devam etmeme yardımcı oluyor. Geçmişte, bunu bir yük olarak görürdüm; farklı olmaktan nefret ederdim. Şimdi onu anladığım için bu durum bana sevinç veriyor ve artık onu bir serüven olarak görebiliyorum. Her sabah, kendimi Noel sabahı uyanan bir çocuk gibi hissederek uyanıyorum, oysa bir daha böyle hissedeceğimi hiç düşünmezdim. Ama işte artık her günü seviyorum. Yaşıyorum ve yaşamın tüm harikalığının sevincini hissediyorum. İndigolar bunu çoğu kişiden çok daha çabuk "elde eder" gibi görünseler de, herkes ona erişebilir.

Böylece, İndigolar ile ilgilenenlere kendi deneyimimden yola çıkarak verebileceğim en iyi öğüt, onlara karşı anlayışlı olmalarıdır. İndigolar gerçekten, sadece, sizin sevginize ve desteğinize ihtiyaç duyarlar, ama eğer bizi kendinizden ayırır ve dışlarsanız bizler sağlıklı olamayız. Bizim sevildiğimizi, desteklendiğimizi ve önemli olduğumuzu bilmeye ihtiyacımız var. Bunu bildiğimizde, "farklı" olmaktan utanmadan, gerçekte olduğumuz kişi olma gücüne sahip oluruz. Tek bir şeyi, birilerinin bana beni sevdiklerini ve benim özel olduğumu söylemelerini kaç kez dilemiş olduğumu bilmiyorum. Bunu lütfedercesine değil, muktedir kılıcı bir biçimde söylemelerini diliyordum; çünkü bu bana burada, hepimizin olduğu gibi, büyük bir amacımın olduğu duygusunu verecekti.

İnsanlar bize, bizi işaret edip, "Ooo, bu o İndigolardan biri. Vay canına! Hadi, onu teşhir edelim" diyerek yardım edemezler. Lütfen, bunun yerine, bizim kimsek o olmamızın gerçekten uygun olduğunu bilmemizi sağlayın ve bizi *gerçek* kimliğimizle sevin, hepsi bu. Basitçe koyarsak, bunu en iyi anlatan şarkı, "Tüm İhtiyacın Sevgi" (All You Need is Love) adlı şarkıdır ve bu sadece İndigolar için değil, herkes için geçerlidir. Bu şarkı, şu anda tüm gezegenin tema'sı olmalıdır, çünkü hepimiz burada gerçekten sevmeyi başarmak için bulunuyoruz. Dünya üzerinde cenneti oluşturmak çocuksu bir hayalden ya da imgelemeden daha fazla bir şeydir; imgeleme her şeyin başladığı yerdir. Dünya üzerinde cennet, henüz onu herkes göremese de, bir realitedir. İndigolar bunu görebilen grubun parçasıdırlar. Cennet şimdiden buradadır, buna inanın!

***

Candice'in, Ryan ve çoğu İndigo ile ortak bazı temel özellikleri var. O da yirmili yaşlarının ortasında bulunuyor. Kendisini "farklı" hissetmesinin ona ne kadar kötü bir his verdiğini fark ettiniz mi? Bu farklılık onun dışlanmasına neden olmuştu. Onun da okula yönelik bir içerleme ve umut kırıklığı duyduğunu görmüş olabilirsiniz. İnanın bize, eğitimin sunuluşuna karşı bu başkaldırı bir mantar gibi hızla yayılacaktır. Birçok eğitimciye göre, bu şu anda gerçekleşmektedir. Candice'in farklılığı, gerçekten, onun "bilişi" ve diğerlerinin çoğundan daha bilge oluşuydu ve bu onun diğerlerine uyum sağlamasını engelliyordu.

Diğer ortak tema, onun aydınlanmış olduğunu mutlak şekilde bilmesiydi. O, kendisinden daha yaşlı ve deneyimli öğrencilerin öğrenmeye çalıştıkları şeyleri "biliyordu." Kadim bilgelik teknikleriyle ilgili derslerde, sanki onları hep biliyormuş gibi hızla ilerleme gösteriyordu. Bu, İndigo Çocukların bir baş-

ka niteliğidir. Siz tam onlara bir şey öğretmeye çalışırken, onlar sıkıldıklarını söyleyip, ya bir üst düzeye geçmek ya da dersi tamamen bırakmak isterler. Bu size dik kafalılık gibi görünebilir, ama belki de onlar dersin konusunu çoktan kavramışlardır, öyleyse devam etmeye ne gerek vardır? Bu sadece zekâ değildir, bu onların bulundukları yaşı aşan bir bilgeliktir. Candice'in yazısı bunun kanıtlarıyla dolu ve o her seferinde bunun egoyla bir ilgisinin olmadığını, sadece bunun "böyle olduğunu" anlatmaya çalışıyor.

Ryan gibi, Candice de yalnızlıkta rahatlık ve teselli buluyordu. O yalnızken kendi üzerinde kontrole sahipti ve kendi yüksek hızıyla istediği gibi davranabiliyordu. Yalnızlık onu kendisini dışlayanlardan da koruyordu. O, kendisinin özel olduğunu hissetmesine karşın, yaşıtları ve öğretmenleri onu sözlerle hırpalıyorlardı, böylece o kendi-değerini-bilme konusunda gerçekten sınanıyordu. İndigolar dünyaya, Ryan'ın dediği gibi, kendilerini "genişlemiş" hissederek gelseler de, zamanla, kişiliklerinin bu yanı yedikleri darbeler sonucunda yok olabilir. Hem Ryan, hem de Candice bu durumdaydı. Bunu dengeyle geri kazanmış olmalarını kutlayalım!

Ayrıca, her iki İndigo da başkalarına kendilerini nasıl hissettiklerini anlatmalarının bir hata olduğunu hissetmişti! Görünüşe göre, bu durumu daha da kötüleştirmiş ve onların yaşıtları tarafından dışlanmalarına neden olmuştu. Ancak, onlar yine de başkalarına kendilerini nasıl hissettiklerini anlatmaya çalışmayı sürdürdüler. Şimdi geçmişe dönüp baktıklarında, her ikisi de susup, dünyanın onların kim olduklarını, onların yardımı olmadan keşfetmesine izin vermeleri gerektiğini düşünüyorlar. Bunun o zamanlar ne kadar zor bir şey olduğunu biz hayal edemeyiz!

Şuna bir bakın: Ryan, Cathy ve Candice, hepsi spiritüel bilgeliği *kendi başlarına* arayıp buldular. Daha önce de söyle-

diğimiz gibi, bu da İndigoların yapmayı tercih ettikleri bir şeydir. Onlar sevgi içeren her alanda üstün başarı göstereceklerdir. Onlar evrensel sevgi prensiplerine karşı bir çekim hissederler, çünkü bu prensipleri anlar ve onların var olduğu yerde kendilerini "yuvada" hissederler.

Candice, kendisini teselli edip rahatlatan şeyin ne olduğunu söylemişti? Sevgi. Bu kitaba katkıda bulunan doktorların ve eğitimcilerin çoğu da aynı şeyi söylüyor. Candice'in sevgi ve saygı görme arzusu diğer tüm arzularına baskın çıkmaktadır. Onun hepimize verdiği mesaj nedir? *İndigo Çocukları sevin!*

***

6

ÖZET

Jan Tober'den Bir Mesaj

İndigo Çocukları araştırırken, bir şey bizim için çok aşikâr oldu: Bu çocuklar nispeten yeni bir varlık grubu olmalarına karşın, onların sonsuz bilgelikleri bize, olmanın -sadece onlarla değil, birbirimizle de olmanın- yeni ve daha sevgi dolu bir yolunu göstermektedir.

Lee ve ben, bunun çocuklar, ebeveynler, büyükanneler ve büyükbabalar, öğretmenler ve danışmanlar ile ilgili bir kitap olacağını düşünmüştük. Ama bu aslında *hepimizle* ilgili bir kitap oldu. Bu çocuklar bizden, sözcük dağarcığımızdan *suçluluk* ve *kurban* sözcüklerini çıkartarak, onların yerine *umut, şefkat* ve *koşulsuz sevgi* gibi olumlu sözcükleri geçirmemizi istiyorlar. Bunların hiçbiri yeni değildir, Küçük Varlıklar sadece, bize bu konuda uygulama yapma, uygulama yapma ve uygulama yapma fırsatını veriyorlar.

Onlar bize, kendimizi olduğu gibi, onları da ölçmenin yeni bir yolunu sunuyorlar. Onlar tanrı vergisi yeteneklerini hiç gizlemeden açıkça sergiliyorlar:

- Onlar bize, *tüm* ilişkilerimizde orada mevcut olmamızı ve yaşanan anda kalmamızı hatırlatıyorlar.
- Onlar bizden, hem bilinçli hem de bilinçaltı olarak, söylediğimiz ve yansıttığımız her şeyden sorumlu olmamızı istiyorlar.
- Kendi sorumluluğumuzu üstlenmemizi istiyorlar.
- Bu "asil varlıklar" her birimizin değerliliğini yansıtıyorlar. Dünya'da fiziksel bir deneyim yaşayan spiritüel varlıklar olarak, aslında *hepimiz* asil değil miyiz?

Bu İndigoların bize çok güzel bir armağanları daha var. Bizler, onlara ve içinde bulundukları sürece saygı göstermeyi öğrenirken ve daha etkili bir biçimde ebeveynlik yapmayı öğrenirken, her birimizin içinde bulunan o çok derin çocuğa, İçimizdeki Çocuğa saygı göstermeyi ve ona sevgiyle ebeveynlik yapmayı da öğreniyoruz. İndigolar bizim oyun oynamamızı istiyorlar. Eğer eğlenmek için zamanınız yoksa o zamanı yaratın! O *bizim* tarafımızdan yaratılmalıdır. O bize kendiliğinden bahşedilmez. Eğer yaşam oyun oynayamayacağımız, gülemeyeceğimiz, yağmurlu bir günde köpeğimizle birlikte çamurların içinde koşamayacağımız kadar ciddi hale gelirse, o zaman biz kaybolmuşuz demektir. Bilge bir kişi bir keresinde şöyle demişti: "Bize verilen şey değil, onunla ne yaptığımız önemlidir."

Son olarak, sizinle aşağıdaki yazıyı paylaşmak istiyorum:

Işık Çocukları
Tüm Çocuklar için...
Michael Lightweaver Network

Büyük Uyanış zamanı gelmiştir. Gözlerini karanlıktan kaldırıp ışığa bakmayı seçen sizler, Dünya gezegeninde yeni bir günün doğuşunu görecek şekilde kutsandınız. Kalbiniz savaşın hüküm sürdüğü yerde gerçek barışı görmeyi, acımasızlığın hâkim olduğu yerde merhamet göstermeyi ve korkunun kalpleri dondurduğu yerde sevgiyi bilmeyi çok istediği için, sizler bu dünyada bu ayrıcalıkla onurlandırıldınız.

Dünya gezegeni sizin için bir nimettir. O sizin dostunuz ve Ana'nızdır. Onunla olan ilişkinizi daima hatırlayın ve bu ilişkiye saygı gösterin. O da sizin gibi canlı, sevecen, nefes alıp veren bir varlıktır. Siz onun toprağının üzerinde mutlu bir kalple yürürken, o sizden yayılan sevgiyi hisseder.

Yaratan, yalnız olana ulaşmak için sizin ellerinizi, suçluluğu değil, masumiyeti görmek için sizin gözlerinizi ve teselli

edici sözler söylemek için sizin ağzınızı seçmiştir. Artık acı olmasın! Sizler çok uzun bir zaman boyunca karanlık rüyalarda gezindiniz. Artık ışığa girin ve gerçek olduğunu bildiğiniz şeyi çağırın. Dünya kötülükten değil, iyiyi kabul ve tasdik etmeye korkmaktan dolayı ıstırap çekmiştir. Şimdi korkuyu ebediyen bırakın, onu ışığa salıverin ve ışık tarafından dönüşüme uğratılmasına izin verin. Sizler bunu yapacak güce sahipsiniz.

Sizi sizden başka kimse bulamaz. Aradığınız tüm yanıtlar sizin içinizdedir. Öğrendiğiniz dersleri başkalarına da öğretin. Anlayışınız size sadece sizin için değil, acılı ve yorgun bir dünyaya -yeni bir bilinçte bulunan bir dinlenme yerine doğru- yol göstermeniz için verilmiştir.

İşte, vizyonunuz gözlerinizin önünde gerçekleşmektedir. İşte size verilen yanıt -o yorgun ve bıkkın bir ruhu rahatlatacak ve yeniden canlandıracak bir şarkıdır. İşte sizi kardeşlerinizle birleştiren köprü. İşte sizin Benliğiniz. Kendinize şefkatle bakın ve görmekte olduğunuz Işıkla dolmanıza izin verin. Gerçek sevgi kendinizden gelir ve her düşünce tüm evrene sunulan bir nimettir.

Yaşamınızın tüm alanları şifalandırılacaktır. Sizi bilgelik ve ihtişamla yaratmış olan Varlığı yansıtan bir altın ışıkla parlayacaksınız. Geçmiş karanlık bir rüya gibi silinip gidecek ve sevinciniz öyle parlak olacak ki artık geceyi hiç hatırlamayacaksınız.

Gidip bir umut habercisi olun. Şükran duygusuyla yürüyerek, şifa-bulmaya giden yolu gösterin. Kardeşleriniz sizi takip edeceklerdir. Ve siz sınırlılık kapısını geçtiğinizde, kaybolmuş görünen herkesle birleşecek ve yeniden birleşeceksiniz. Yaratan'da hiçbir kayıp yoktur. Bağışlama yolunu seçin, o zaman herkeste bulduğunuz iyilik için sevinç gözyaşları dökeceksiniz.

Gidip, asıl kimliğiniz olan o parlak ruhun hayatını yaşayın. Her işinizde Yaratanı yüceltin. Siz önemlisiniz, gereklisi-

niz ve değerlisiniz. Korkunun karanlık örtüsünün ışığı görmenizi engellemesine izin vermeyin. Siz başarısız olmak için doğmadınız. Sizin başarmanız mukadder kılınmıştır. Bu dünyanın umut tohumları sizin göğsünüze ekilmiştir ve siz, sizi Yaratmış Olanı temsil ederken başarılı da olacağınızdan emin olabilirsiniz.

O halde bu, Dünya Gezegeni'nin şifalandırılmasıdır. Şifanın kalbinizdeki sevgiden geldiğini bildiğinizde, bütün kuşku ve korkularınızı bırakabilirsiniz.

***

Lee Carroll'dan Bir Mesaj

Ben daha önce birçok kitap yazdım. Ancak, bu kitabı diğerlerinden ayıran şey, okumuş olduğunuz tüm bu sözlerin ardında yatan şeydir: Bu düşünce ve fikirleri yaratmış ve görüş alanımıza getirmiş olan şey, zor bir durumdaki çocukların çok derin ve ortak insan deneyimidir.

Seminerler sırasında, toplantı sonunda biz katılımcılarla görüşüp kucaklaşmak ve onların bazı dertlerini ve sevinçlerini dinlemek için bir kenarda durup bekleriz. Ebeveynler, art arda yanımıza gelip, İndigo olduklarını bildikleri, kafaları karışık olan ya da okulda büyük sorunlar yaşayan çocuklarına enerji göndermemizi rica ederler. Öğretmenler hep, "Ne yapabilirim?" diye sorarlar. Her vaka, her çocuğun öyküsü farklıdır, ama garip bir biçimde de benzerdir. Çocuk bakıcıları ise, görünüşe göre, bazı çocukların oyun oynama konusunda yeni paradigmalar oluşturduklarını ve birbirlerine karşı -daha önce bu yaşlarda hiç görülmemiş- davranış biçimleri geliştirdiklerini bildirirler.

Çocuklarla çalışan hemşireler ve bakıcılar, İndigoların kısa bir ömürleri kalmış muhtaç çocuklara nasıl yardım ettikleriyle ilgili şaşırtıcı öyküler anlatıyorlar. İndigoların o çocuklar

hastayken ve ölürken yaptıklarıyla ilgili öyküleri duyduğumuzda hüngür hüngür ağlıyoruz. İndigolar işte böyle durumlarda, yani kendileriyle alay edecek ve "çok farklı" olduklarını söyleyecek kimsenin bulunmadığı böyle ortamlarda parlıyorlar. Böyle ortamlarda çevrede çok az yetişkin vardır ve diğer, hasta çocuklar da herhangi bir şeyle ilgilenemeyecek kadar güçsüzdürler. İndigolar oyunlar kurar, kendilerinden yaşça çok daha büyük olan çocuklara sevgilerini sunar ve hatta onlara öğütler verirler!

Onlar, ağır hasta çocukların yanlarına uzanır, onlara sevgiyle eşlik ederler ve sonra da bu "garip" çocukların kim olduklarını merak edemeyecek kadar bitkin ya da hasta olan diğer çocuklara geçerler. Bunu, kendileri de hastalanıncaya dek yaparlar. Sonra, tıpkı diğerleri gibi, onlar da yatağa düşerler. Bu, bu kitapta girmediğimiz bir olgudur. Bu koşullar altında bu olguya bakıp incelemek bazılarımız için çok zordur. Bu çoğumuzun gidip görmek istemediği bir yerdir, ama hemşireler bunu yapmak zorundalar... ve onlar bize bu "yeni çocuk türünü" anlatmaktalar.

İndigolar bazen seminerlerimize gelir ve onlar da toplantıdan sonra bizimle görüşmek üzere sıraya girerler. Bazen, çok küçük yaştaki, örneğin altı yaşındaki İndigolar bile kendi istekleriyle ve ebeveynlerinin izniyle bu seminerlere yetişkinlerle birlikte katılırlar. Altı yaşındaki bir oğlan çocuğu, kendisini "tanıyıp tanımadığımı" görmek için sabırsızlanıyordu. Ona kendisini tanımadığımı, daha önce hiç karşılaşmadığımızı söyledim. O bana göz kırptı ve kendisini tanımamı gerçekten beklemediğini, ama benim onu "o" olmadan önce tanıdığımı söyledi. O çok yaşlı bir ruhtu ve ben hâlâ onun ne bildiğini ya da ne bildiğini düşündüğünü bilmiyorum. Ancak, altı yaşındaki bir çocuğun bu kavrama sahip olması bile hayret vericidir. Onun sadece bir başkasının ideolojisini takip ediyor olması ola-

sılığını umursamıyorum. Beni etkileyen şey, onun kendi sonsuzluğu ve asaletiyle ilgili fikriydi. O, buna inanıyordu.

Konuştuğumuz, ergenlik çağındaki İndigolar çok özeller. Onları bir grup halinde bir odada toplayıp, hep birlikte şarkı söyleyebilmeyi çok isterdim! Sanırım, onlar buna bayılırlardı. Kısa bir süre için de olsa, telefonun, tipik gençlik müziğinin ya da televizyonun olmadığı, sadece yetişkinler ile gençlerin birbirlerini sevecekleri bir ortam yaratmak isterdim. Bu gençlerin bize verecek bir mesajları var, ben bu mesajı sürekli duyuyorum: "Bizim için yaş önemli değil. Hepimiz birbirimizi *tanıyoruz*. Eğer bize gerçekten saygı göstereceksiniz, yapacaklarımızı izleyin!"

Ergenlik çağındaki bu İndigolar çok çok özeller. Onlardan biriyle vakit geçirdiğim her seferinde, onun yanından, *"Ben on beş yaşındayken böyle değildim! Az önce çok genç bir beden içinde bulunan bilge bir yetişkinle konuştum"* diye düşünerek uzaklaşıyorum. Başkalarının onların garip olduklarını düşünmelerine hiç şaşmamalı! Dünya böyle bir şeyi daha önce hiç görmedi ve bu büyük olasılıkla bazılarına çok garip gelebilir. Bu arada, gençliğin geçici akılsızlığı ile çağların bilgeliğinin komik bir birleşimine sahip olan bu insanlar benim Dünya üzerinde en sevdiğim kişiler arasında yer alırlar. Bu, inanmak için görmeniz gereken bir enerjidir. Bu, son moda alışılmadık giysiler giyip, üst dudağınıza bir halka takıp, büyük-büyükbabanız, birkaç rahip ve bir Kızılderili büyücüyle birlikte kulakları tırmalayan bir rep müzik dinleyip çok eğlenmek gibi bir şeydir!

Bu kitaba katkıda bulunmuş kişiler, çocuklarımızla ilgili olarak aşırı derecede duyarlıdırlar. Onlar, toplumda bir sisteme meydan okumak ya da henüz kanıtlanmamış olan bir şeyi savunmak için çoğu kez "sınırı aşmışlardır," ama artık onlar bilinip tanınıyorlar. Onlar çok özel bir gruptur ve bu kitapta yer almakla bile kendilerini riske atmışlardır! Onlara bunun

nedenini sorduğunuzda, size bu çocukların bunu hak ettiklerini söyleyeceklerdir. Onlar, toplumda -bir İndigo Çocuğun niteliklerini tanıyabilen ve tam olarak ne yapılacağını bilen- güçlü bir grup oluşturacak bir görüş birliğine varmanın zamanının geldiğini biliyorlar.

***

EK BÖLÜM

Kitaba Katkıda Bulunanlar

Karen Bolesky, M.A., Florida-lisanslı bir zihinsel sağlık danışmanı ve ayrıca, Washington eyaletinde sertifikalı bir zihinsel sağlık danışmanıdır. Ayrıca, lisanslı bir masaj uygulayıcısıdır. Güney Florida Üniversitesi'nden lisans ve lisans-üstü diplomalarına sahiptir ve halen Soma Enstitüsü'nün[85] yöneticisi olarak hizmet etmekte ve nöromüsküler bütünleştirmeyi öğretmektedir. Karen, ileri düzeyde geştalt yöntemleri, biyoenerjetik, beslenme danışmanlığı, kişiler-arası süreci hatırlama, ölüm döşeğindeki hastalara danışmanlık, ileri düzeyde psikoterapi ve biyo-kinetik alanlarında eğitim görmüştür.

İrtibat bilgisi: The Soma Institute, 730 Klink St., Buckley, WA • (360) 829-1025 • www.soma-institute.com • *e-posta:* soma@nwrain.com

Candice Creelman, kitabın beşinci bölümüne katkıda bulunmuştur. O, bizim incelememiz için kendi yaşamı hakkında yazmaya gönüllü olmuş yetişkin İndigolardan biridir. O, "Tüm ihtiyacın sevgi" demektedir.

İrtibat bilgisi: e-posta: amora@interlog.com

Barbra Dillenger, Ph.D., 1969'dan beri metafizik alanında çalışmakta olan bir kişisel-ötesi gelişim danışmanıdır. Vaizlik lisansına ve eğitim ve psikoloji dallarında lisans ve lisans-üstü diplomalarına sahiptir. Ayrıca bir metafiziksel bilimler doktorudur. Birlikte çalıştığı insanlar arasında psişik ve spiritüel içgörüleriyle tanınır. Özel çalışmasında, öncelikle çeşitli meslekler den kişilere danışmanlık yapar. Çalışma merkezleri Del Mar ve San Francisco, Kaliforniya'da bulunmaktadır.

İrtibat bilgisi: P.O. Box 2241, Del Mar, CA 92014

Peggy ve Steve Dubro'ya müthiş bir evrensel bilgi armağanı verilmiştir. Onlar, Kryon Uluslararası Seminer takımının üyeleri olarak, dünyanın her yanında, bireyleri yeni bir farkındalığa sokan yaşamı-güçlendirici eğitimler sunmaktadırlar.

Peggy Phoenix Dubro, Norwich, Connecticut'ta bulunan Energy Extension adlı anonim şirketin kurucularından biridir. Ayrıca, EMF Dengeleme Yöntemi'ni[89] içeren Phoenix Factor bilgisini medyumik olarak almıştır. Geçen yedi yılda, insan enerji alanının özgün bir anlayışını geliştirmiştir. Bu onun yakında yayınlanacak olan *Spiritual Intelligence - The Gift of the Phoenix* adlı kitabında anlatılacaktır.

İrtibat bilgisi: Energy Extension, Inc., 624 W. Main St.,# 77, Norwich, CT 06360 • www.EMFBalancing Technique.com

Karen Eck, Baker City, Oregon'da büyümüştür. Daima gerçeği arayan biri olarak, sağlık ve bilime olan ilgisi onu 1970'de Portland, Orgeon'a taşınıp, orada Marylhurst Üniversitesi ve St.Vincent Tıbbi Teknoloji Okulu'na gitmeye yönlendirmiştir. Karen, birçok şifa yöntemini incelemiştir. Onun vardığı sonuç, her şifa tipinin, öncelikle, kişinin o sisteme olan inancı sayesinde gerçekleştiğidir. O, halen eğitim yazılımlarının, çeşitli öğrenim programlarının ve çoğu tıbbi durumda işe yaradığı kaydedilmiş besin takviyelerinin dağıtımcısıdır. Kısa bir süre önce, gerekli yağların özelliklerini ve yabani mercanköşk otunun yağının çoğu bulaşıcı hastalığı ve alerjileri tamamen ortadan kaldırabildiğini keşfetmiştir.

İrtibat bilgisi: 2499 8th St., Baker City, OR 97814 • *e-posta:* kareneck@worldnet.att.net • 523-0494 • *İnternet sitesi:* http://skyfamily.com/wholisticare

Robert Gerard, Ph.D., bir öğretim görevlisi, vizyoner ve şifacıdır. Ayrıca, Oughten House Yayınevi'nin sahibi ve yöneticisidir. *Lady from Atlantis, The Corporate Mule* ve *Handling*

Verbal Confrontation: Take the Fear out of Facing Others adlı kitapların yazarıdır. Halen *DNA Healing Techniques: The How To Book on DNA Expansion and Rejuvenation* adlı son kitabı için tanıtım turnesinde bulunmaktadır. Robert, DNA'yı şifalandırma yöntemleri üzerine seminerler vermektedir.

İrtibat bilgisi: Oughten House Foundation, Inc., P.O. Box 1059, Coursegold, CA 93614 • *e-posta:* robert@oughtenhouse.com • www.oughtenhouse.com

Deborah Grossman, Connecticut'ta bulunan Greenwich Akademisi'nden mezun olmuştur. Sonra, Kuzey Carolina'daki Duke Üniversitesi'ne ve ondan sonra da hemşirelik diplomasını aldığı Miami Üniversitesi'ne gitmiştir.

Deborah birkaç yıl öncesine kadar, çeşitli tıbbi dallarda çalışan hemşirelere ve Miami'deki Akupresur ve Akupunktur Okulu'nda öğretmenlik yapmıştır. Şimdi, güney Florida'da, kişisel-bakım ve homeopatiye-giriş konularında dersler vermektedir. Ayrıca, tüm şifa biçimlerini birleştirmeyi hedefleyen bir kuruluş olan Artemis International'ın kurucusu ve başkanı olmasının yanı sıra, bir homeopat hemşire danışmanıdır.

İrtibat bilgisi: 102 NE 2nd St., #133, Boca Raton, FL 33432

Debra Hegerle, başlangıçta "sol beynin" hâkimiyeti altında yaşayan bir muhasebeciydi. Daha sonra, gündüzleri gezi danışmanlığı, geceleri ise psişik okuma yapan biri olarak, daha "sağ beyne" dayalı bir kariyer yolu izlemeye karar verdi. Altı yıl sonra kendi şirketi Dragonfly Productions'ı kurarak, orada hem muhasebeciliği, hem de psişik danışmanlığı sürdürdü. O bir Reiki Öğretmeni ve astroloji öğrencisidir ve Huna şifa enerjisi çalışması yapmaktadır. Halen Compassion in Action'ın (Şefkat Eylemi) San Francisco ve San Jose şubelerinde gönüllü olarak çalışmakta ve Contra Costa County, Kaliforniya'da Compassion in Action'ın bir şubesini kurmayı hedeflemektedir.

İrtibat bilgisi: Dragonfly Productions, P.O. Box 2674, Martinez, CA 94553 • *e-posta:* daurelia@wenet.net

Ranae Johnson, Ph.D., *Reclaim Your Light Through the Miracle of Rapid Eye Technology*[87] adlı kitabın yazarıdır. Ayrıca, otistik bir çocuğu yetiştirmeyi anlatan, *Winter's Flower* adlı kitabın yazarıdır. Oregon'daki Hızlı Göz (Rapid Eye) Enstitüsü'nü[88] kurmuştur.

Ranae, Kaliforniya'da, Long Beach Devlet Üniversitesi'nde ve Brigham Young Üniversitesi'nde okudu. Daha sonra, Santa Ana, Kaliforniya'daki Amerikan Hipnoterapi Enstitüsü'nde klinik hipnoterapi doktoru oldu ve doktorluk payesini (Ph.D) Honolulu'daki Amerikan Pasifik Üniversitesi'nden aldı.

Ranae'nin aldığı sertifikalar ve uzmanlık alanları olağandışıdır. Onların bazıları: Oyun içerisinde çalışma terapisi, keder danışmanlığı, zaman yönetimi, kriz yönetimi, ileri nörolinguistik programlama (NLP), sağlıklı yaşama ve olumlu ebeveynliktir. O, ulusal Hipnotistler Birliği'nin üyesi olan sertifikalı bir hipnoterapist ve ustalık düzeyinde bulunan bir *Hızlı-Göz* uygulayıcısı ve eğitmenidir.

Ranae, Fountain Valley, Kaliforniya'da okul-öncesi yaştaki otistik çocuklarla; Spokane, Washington'da, Zihinsel Sağlık Kriz Merkezi'nde; Spokane'de Otistik Çocuklar Destek Grubu'ndaki ebeveynlerle çalışmıştır ve halen Salem, Oregon'da, Hızlı Göz Enstitüsü'ndeki görevini sürdürmektedir.

İrtibat bilgisi: Rapid Eye Institute, 3748 74th Ave., SE, Salem, OR 97301 • *e-posta:* ret.campus@aol.com • www.rapideyetechnology.com

Donna K. King, Kuzey Teksas Üniversitesi mezunudur, ayrıca biyo-geribildirim ve nöro-geribildirim alanında birkaç sertifikaya sahiptir. Halen, Washington, Bainbridge Island'da davranış tıbbında bir doktora programı olan Davranış Fizyolojisi

Enstitüsü'nde Mesleki Eğitim Yöneticisi'dir.

Bayan King, 1992'den beri hem yetişkinler, hem de çocuklar için nöroterapi eğitimi, tedavisi ve araştırmasına aktif bir biçimde katılmaktadır. Klinik uzmanlarının çeşitli alanlarda ve zeminlerde gereksinimlerini karşılayan biyo-geribildirim, nörogeribildirim ve ilgili eğitim programlarının geliştirilmesine yardımcı olmuştur.

Kendisi, ayrıca, okul çağında bulunan DES'li ve DEHS'li çocuklar için yaz kampı nöroterapi programlarının geliştirilmesine yardımcı olmuştur. 1992'den beri çabalarını büyük ölçüde, nöroterapiyi içeren klinik davranış tıbbı programlarının tanıtımına ve kullanımına adamıştır. Kidwell Vakfı'nın danışma kurulu üyesi olarak, en modern ve kapsamlı tedavi programlarını, ulusal çapta, her kesimden çocuğa sunabilmek için çalışmaktadır.

İrtibat bilgisi: 439 Bjune Rd. SE, Bainbridge Island, WA 98110 • *e-posta:* brainwm@aol.com

Ryan Maluski, bizim inceleyebilmemiz için yaşamı hakkında yazmaya gönüllü olmuş yetişkin İndigolardan biridir, onun yazısı beşinci bölümde yer almaktadır. O Connecticut'ta yaşıyor ve özellikle insanlara yardımcı olan alanlarda çalışıyor.

İrtibat bilgisi: Center for Synthesis, 31 Bridge Rd., Weston, CT 06883 • *e-posta:* Synthesis1@aol.com

Kathy A. McCloskey (Ph.D., Psy.D.), Dayton, Ohio'da ABD Hava Kuvvetleri'nde sivil bir bilimci olarak yaklaşık on yıl geçirmiş, bu süreçte çevresel stres etkenlerinin insanın psikolojik ve biyomekanik performansı üzerindeki etkileriyle ilgili bir araştırmayı yönetmiştir. O, kişisel ve mesleki anlam arayışı içinde, bir klinik psikoloğu olmak için ordudan ayrıldı. İkinci doktorasını 1998 Ağustosu'nda tamamladı ve halen serbest psikologluk lisansı almak için ulusal kurul incelemesine hazırla-

nıyor. O, bir kriz merkezindeki, bir hastanedeki, bir toplum zihinsel sağlık merkezindeki, bir üniversite kampüsündeki ve mahkeme tarafından sevk edilen saldırgan mahkûmların tedavi programındaki eğitimlerini başarıyla tamamlamıştır.

Kathy, siyahlar, Appalaş dağları yerlileri, ergenler, çocuklar, homoseksüeller, lezbiyenler, biseksüeller, şiddete maruz kalan transseksüeller ve onlara şiddet uygulayanlar, kampüs toplumu ve ağır zihinsel hastalar gibi farklı insan gruplarıyla çalışmıştır. Halen, Dayton, Ohio'daki Ellis İnsan Gelişimi Enstitüsü'nde öğretim üyesidir. Uzmanlık alanları: Kısa kriz müdahalesi terapisi, mahkeme tarafından sevk edilen aile içinde şiddet uygulayanların tedavisi, yaşam sorunlarına varoluşsal yaklaşımlar ve stajyerlerin denetimidir.

Kathy, Amerikan Psikoloji Birliği, Ohio Psikoloji Birliği, Amerikan Bilimsel İlerleme Birliği ve İnsan Etkenleri ve İşbilimi Topluluğu (HFES) üyesidir. HFES Test Etme ve Değerlendirme Teknik Grubu'nun eski başkanıdır ve halen ulusal lisanslı bir Profesyonel İşbilimci'dir. Yıllık toplantılarda ve ciddi dergilerde sunulmuş birçok yayına sahiptir. Ayrıca, 1991'den 1994'e kadar Wright Devlet Üniversitesi'nde psikoloji öğretmenliği yapmıştır ve 1992'den beri Wright Devlet Üniversitesi Tıp Okulu'nda klinik eğitmen olarak çalışmaktadır. O, ikinci doktorasını yaparken, programı içinde yer alan derslerin öğretmenliğini de yapmıştır. Son olarak, 1996'dan beri, Ohio için lisanslı bir sosyal görevli olarak çalışmaktadır.

İrtibat bilgisi: Ellis Human Development Institute, 9 N. Edwin C. Moses Blvd., Dayton, OH 45407 • *e-posta:* kcam@gateway.net

Judith Spitler McKee (Ed.D.), gelişim psikoloğu, büyümeçağı danışmanı ve Doğu Michigan Üniversitesi'nin eğitim psikolojisi ve ilk-çocukluk-dönemi eğitimi bölümünden emekli bir öğretmendir. Ayrıca, çocuk eğitimi, gelişimi, oyunları ve yara-

tıcılığıyla ilgili on iki ders kitabının yazarıdır: *Play: Working Partner of Growth* (1986, ACEI); *The Developing Kindergarten* (MIAEYC, 1990) ve on ciltlik *Annual Editions: Early Childhood Education* (1976-1991).

Judith, çocuk gelişimi konusunda ebeveynlere, öğretmenlere, kütüphanecilere, terapistlere ve tıp uzmanlarına seminerler vermektedir. Şifa sanatları konusunda (bir mezhebe bağlı olmadan) vaazlar vermekte ve ayrıca spiritüel danışmanlık yapmaktadır. Ayrıca, Yedinci Derece Astarian'ı, Reiki öğretmeni ve Jin Shin uygulayıcısı olarak çalışmakta ve *Healing Natural Alternatives* haber bülteni için bir dizi yazı yazmaktadır. Ayrıca, spiritüel gelişim, holistik şifa ve İndigo Çocukları yetiştirme konularında seminerler vermektedir.

İrtibat bilgisi: Faks (248) 698-3961

Melanie Melvin, Ph.D., psikoloji alanında doktora yapmış ve 1988-1996 arası Kaliforniya'da lisanslı olarak çalışmıştır. 1994'den beri, Kolorado'da lisanslı olarak çalışmaktadır. Ayrıca, homeopatik tıp alanında diplomaya sahiptir ve İngiliz Homeopati Enstitüsü ve Kuzey Amerika Homeopatlar Topluluğu üyesidir. On sekiz yıldır, aralarında birçok çocuğun da bulunduğu hastaları için homeopatiyi psikoterapi ile birleştirmektedir.

Melanie, homeopatiyi, 1970'de geçirdiği bir otomobil kazası onda birçok fiziksel araz bıraktıktan sonra keşfetti. On yıl boyunca, belli bir alanda uzmanlaşmış biri yerine, onu bütünüyle tedavi edecek bir doktor aradı. 1980'de yeni tanıştığı biri ona böyle bir doktorun, bir homeopatın bulunduğunu söyledi. Melanie çok sevinerek, iyileşmek için bu homeopat doktora gitti ve ayrıca homeopatiyi incelemeye başladı. O, kendisini yuvaya dönmüş gibi hissetti ve o günden bu yana, aldığı bu iki eğitimi birleştirerek her yaştan hasta ile çalışmaktadır.

İrtibat: 34861 W. Pine Ridge Lane, Golden, CO 80403 • (303)642-9360 • *e-posta:*cmelwolf@aol.com • www.dmelanie.com

Robert P.Ocker, Mondovi, Wisconsin'de bir ortaokul rehberlik danışmanıdır. Onun tutkusu ve amacı gençliğe rehberlik etmek olmuştur; kendisi Eau Claire Okul Bölgesi'nde bir ilkokul danışmanı olarak çalışmıştır ve CHAMPS Yaşıt Liderliği Eğitim Programı'nı uygulamaya koymuştur. İsviçre'de, Cenevre Gölü bölgesinde bir ilkokul ve ortaokul danışmanı olarak çalışmıştır. Her yaştan dinleyici gruplarına "Eğlence Yoluyla Eğitim" konusunda birçok konferans vermiştir. Tiyatro sanatını kullanarak, öğrencilerin sorun çözme, çatışmayı halletme, öğrenci sorumluluğu ve karakter eğitimi üzerinde odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Wisconsin Okul Danışmanları Birliği tarafından, geleceğin eğitim liderlerinin en önde gelenlerinden biri olarak gösterilmiştir. O, sık sık halka seslenen bir konuşmacıdır.

Robert, anaokulundan on ikinci sınıfa kadar olan öğrenci grubu için diplomalı bir danışmandır; Eau Claire'deki Wisconsin Üniversitesi'nin iletişim bölümünden mezun olmuştur ve okulda göze çarpan liderlik ve iletişim becerileri ile tanınmıştır. Avrupa'da da okumuş, yaşamış ve konferanslar vermiştir. Ayrıca Stout'daki Wisconsin Üniversitesi'nden rehberlik ve danışmanlık dallarında yüksek lisans diploması almıştır. Bu üniversite Robert'ı önemli araştırmaları, tezi ve eğitim vizyonu için onurlandırmıştır. Kendisi, yeteneklerini hem çocuklar, hem de yetişkinlerle paylaşan şefkatli ve enerjik bir genç adamdır.

İrtibat bilgisi: 1150 Mobile St., Lake Geneva, WI 54137 • robocker@hotmail.com

Jennifer Palmer, eğitim fakültesi mezunudur ve öğretmenlik (ikinci olarak da, güzel sanatlar) diplomasına sahiptir. Ayrıca, mesleki uygulama alanında lisans-üstü diplomasına sahiptir. Yirmi üç yıldır Avustralya'da devlet ilkokullarında öğretmenlik yapmaktadır. Gelişmiş Beceriler Öğretmenleri Ödülü'nü almıştır ve halen Adelaide'de yaşamaktadır.

İrtibat bilgisi: Jennifer, halen Avustralya'da bulunmaktadır. Onunla kryonmail@aol.com vasıtasıyla irtibat kurabilirsiniz; gönderdiğiniz mesajlar kendisine iletilecektir. Mesajınızı "Indigo book - Jennifer Palmer" başlığıyla gönderiniz.

Cathy Patterson, Vancouver, British Kolombiya, Kanada'da bir özel eğitim öğretmenidir. Özellikle ciddi davranış bozuklukları olan çocuklarla çalışmakta, akademik plânları ve davranış plânlarını uygulamak için çeşitli uzmanlarla işbirliği yapmaktadır.

Cathy, şu anda danışma psikolojisi alanında yüksek lisansını tamamlamaktadır. Ebeveynlere sorunlu çocukları konusunda yardımcı olmak için, ebeveynlerin katıldığı grup seansları düzenlemektedir. En yakın hedefi, eğitimcilerin ve ebeveynlerin -davranış bozukluğuna sahip çocukların genel eğitim sistemi içindeki gereksinimlerini karşılamak için- birlikte çalışmalarına yardımcı olmaktır.

İrtibat bilgisi: e-posta: rpatter262@aol.com

Laurie Joy Pinkham,(D.D.), "Baykuş Kadın" New England'ın kırsal kesiminde yaşamakta ve orada yazdığı yazılarla insanların kim olduklarını ve neden burada bulunduklarını anlamalarına yardım etmektedir. O, bir ışık temsilcisi, bir şifacı, yazar ve fotoğrafçıdır. Dünyaya spiritüel farkındalığı getirme arzusuyla, ülkenin her yanında bu konuda toplantılar ve seminerler düzenlemektedir. O, insanlık için bir katalizördür, dünyanın her yanında bilinç köprüleri kurmaktadır. Bu ve geçmiş yaşamlarındaki deneyimleri hakkında yazmakta, başkalarıyla onların yolculukları hakkında röportajlar yapmakta ve bunlar dünyanın birçok yerinde yayınlanmaktadır. "Tanrı'dan Şarkılar" adlı şiiri bestelenip şarkı olarak kaydedilmiştir; öyküleri, şiirleri, röportajları ve fotoğrafları, dünyanın birçok köşesinde yayınlanan dergilerde ve gazetelerde yer almıştır. O, bir Reiki

ustasıdır, kranyosakral terapisttir, sezgisel bir medyumdur ve New Hampshire Üniversitesi'nin ilk çocukluk-dönemi-eğitimi bölümünden mezundur ve ilahiyat doktorası yapmıştır. Halen özel çalışmaktadır ve New England'ın kırsal bölgesinde bir omurga masajı tedavisi yeri vardır.

İrtibat bilgisi: PMB#622, 67 Emerald St., Keene, NH 03431 • *e-posta:* owlwoman33@aol.com • (623) 526-8424

Pauline Rogers, tüm yaşamı boyunca çocuk gelişimi alanında çalışmıştır ve bu konuda danışmanlık yapmaktadır. Kaliforniya Devlet Üniversitesi'nden mezundur ve Kaliforniya'daki La Verne Üniversitesi'nde eğitim yönetimi dalında yükseklisans yapmıştır. Ayrıca, UCLA kampüsünde çocuk gelişimi yönetimi kurslarına katılmıştır. Kaliforniya'daki Bellflower'ın başöğretmenliğini ve denetçiliğini yapmıştır; ayrıca, Norwalk, Kaliforniya'da sosyal hizmetlerde Çocuk Gelişimi Program Koordinatörlüğü yapmıştır. O, burada sıralayamayacağımız kadar çok uzmanlık payesine ve üyeliklere sahiptir.

İrtibat bilgisi: 680 Juniper Way, La Habra, CA 90631

Richard Seigle, M.D., Carlsbad, Kaliforniya'da bağımsız çalışmaktadır. UCLA'da okumuş ve USC'den mezun olmuştur.

Richard, San Diego'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde (UCSD) psikiyatri ihtisasını tamamlamadan önce, Navajo yerlilerine ayrılmış bölgede üç yıl çalıştı. O zamandan beri, UCSD Tıp okulu'nda birçok şifacı ve öğretmenle birlikte çalışmıştır.

İrtibat bilgisi: (760) 434-9778

Joyce Golden Seyburn, Wayne Devlet Üniversitesi'nin eğitim bölümünden mezundur, anaokulu ve ilkokul birinci sınıf öğretmenliği yapmıştır. İlk-çocukluk-dönemi gelişimi konusunda yüksek-lisans yaptı. *The Detroit News*'da köşe yazarı olan Joyce'un yazıları çeşitli dergilerde yayınlanmıştır ve o ayrıca bir kısa öyküler antolojisine katkıda bulunmuştur.

Joyce, Deepak Chopra'nın La Jolla, Kaliforniya'da bulunan Zihin/Beden Tıp Merkezi'nde çalıştığı dönemde, zihin/beden bağlantısı konusuna yoğun bir ilgi duydu. İlk kez büyükanne olmak üzereyken, zihin/beden ebeveynliği konusunda çocuklarıyla paylaşabileceği bir kitap bulamayınca, bu konudaki ilk kitabı yazmaya karar verdi: *Seven Secrets to Raising a Happy and Healtny Child.*[56]

İrtibat bilgisi: 1155 Camino Del Mar, # 464, Del Mar, CA 92014 • *e-posta:* joy7secrets@hotmail.com

Keith R. Smith, San Francisco Devlet Üniversitesi'nden mezundur. Ancak, onun akademik eğitimi bir yirmi yıl daha devam etmiştir! O, bir şifalı bitkiler uzmanıdır (Kanada'da Dominyon Şifalı Bitkiler Üniversitesi'nde ve Christopher Doğal Şifa Okulu'nda okumuştur). İridolojiyi incelemiş ve bu konuda Dr. Bernard Jenson'dan öğretmenlik eğitimi almıştır. Spanish Forks Utah'daki Doğal Sağlık Okulu'ndan üstün başarıyla mezun olmuş ve ayrıca, San Diego, Kaliforniya'daki Şifa Sanatları Okulu'nda okumuştur.

Bu süreçte, Keith bir beslenme uzmanı olmuş ve Denny Ray Johnson tarafından bulunmuş bir duygusal-spiritüel iridoloji uygulaması olan Rayid'le ilgilenmeye başlamıştır. Şimdi, Uluslararası Rayid Topluluğu'nun başkanıdır ve ayrıca bir Rayid Ustası'dır. Yirmi bir yıldır bitkisel tıp uygulamaktadır. Kendisini Escondido, Kaliforniya'da bulabilirsiniz.[70]

İrtibat bilgisi: 360 N. Midway, Suite 102, Escondido, CA 92027 • *e-posta:*ksmithhrb@adnc.com • www.health-forum.com

Nancy Ann Tappe, Yirmi beş yıldır parapsikoloji alanında çalışmaktadır. İlâhiyat ve felsefe fakültelerinden mezun olmuştur ve vaizlik lisansına sahiptir. ABD'de ve dünyanın birçok yerinde, insanlarla ilgili, kendimizi ve başkalarını nasıl daha iyi anlayabileceğimizle ilgili içten ve açık görüşleriyle tanınmaktadır.

Nancy, renk ve insan aurası ile ilgili incelemelerine, insanlığı araştırıp keşfetmeye çalışırken başladı. Üç yıl boyunca aura'yı tanımlamak ve yorumlamak üzerinde çalıştı ve kısa bir süre sonra, nadir bir yeteneğe, auraları "görme" yeteneğine sahip olduğunu fark etti. Sonra, tutkuyla, bu aura renklerinin anlamlarını bulmaya yöneldi.

O, sezgisel olarak aldığı bilgiyi sınamak için San Diego' daki bir psikiyatr ile temas kurdu. Onun işbirliğiyle, kendisinin almakta olduğu teori kullanılarak, yüzlerce hasta ve gönüllü test edildi. Nancy, doğru sonuçlar aldığına ikna oluncaya dek, o psikiyatr ile birlikte dokuz yıl çalıştı.

Nancy, daha sonra, San Diego Devlet Üniversitesi'ne bağlı deneysel yüksek okulda öğretmenlik yaptı. Bugün, dünyanın her yanında konferanslar vermeyi, öğretmenlik ve danışmanlık yapmayı sürdürmektedir.[2]

İrtibat bilgisi: Starling Publishers, P.O. Box 278, Carlsbad, CA 92018

Doreen Virtue, Ph.D., danışma psikolojisi alanında üniversite, yüksek lisans ve doktora diplomalarına sahiptir. Sık sık konferanslar vermektedir ve aralarında *The Lightworker's Way*, *Angel Therapy* (Hay House, 1997) ve *Divine Guidance* (Renaissance / St. Martin's, 1998) adlı kitapların da bulunduğu on iki kitap yazmıştır; kitapları tüm dünyada toplam yarım milyon adet basılmıştır. Ayrıca, *Chakra Clearing* ve *Healing with the Angels* (Hay House) adlı iki ses kaseti çıkarmıştır.

Bir Hıristiyan Bilimi şifacısının kızı olan Dr. Virtue, psişik fenomeni, meleklerle birlikte şifalandırmayı, psikolojiyi ve Mucizeler Kursu'nun spiritüel prensiplerini birleştirip danışmanlık uygulamasında ve yazılarında kullanan bir metafizikçidir. Onun on iki yıllık klinik deneyimi, kadınlara-özel bir psikiyatri kliniğinin kuruculuğunu ve yöneticiliğini, ergenlik çağına yönelik bir psikiyatri programını yönetmeyi ve özel psi-

koterapi uygulamayı içermektedir. Bunlara ek olarak, Dr. Virtue, Amerikan Hipnoterapi Enstitüsü'nün bir üyesidir ve orada psişik gelişim ve medyumluk üzerine dersler vermektedir.

Kendisi, James Twyman ve Gregg Braden ile birlikte birkaç küresel barış duasını organize etmiştir. Sık sık talk-show'ların konuğu olan Virtue, *Oprah, Good Morning America, The View, Donahue, Ricki Lake, Geraldo, Sally Jessy Raphael, Montel, Leeza, The 700 Club, Gordon Elliott, CNN, Extra* gibi programlara katılmıştır. 1989'dan beri spiritualite ve zihinsel sağlık konusunda seminerler vermektedir ve Tüm Yaşam Fuarı'nda, Evrensel Işık-işçileri Konferansı'nda, Sağlığı ve Yaşamı Güçlendirme Fuarı'nda ve En Büyük 500 Şirket toplantısında, Öğrenime Katkı ve Amerikan Hipnoterapi Kurulu kongrelerinde konuşmalar yapmıştır.

İrtibat bilgisi: www.AngelTherapy.com ya da kendisine Hay House Publicity, P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 adresinden ulaşabilirsiniz.

***

DİPNOTLAR

1. Gibbs, Nancy. "The Age Of Ritalin." *Time* dergisi, 30 Kasım 1998.

2. Tappe, Nancy Ann. *Understanding Your Life Through Color,* 1982. ISBN 0-940399-00-8. Starling Publishers, PO Box 278, Carls bad, CA 92018. Kitabı ısmarlamak için, Kaliforniya'daki Awakenings Kitapevi'ni (949) 457-0797'den arayın ya da govinda4u@aol.com adresine e-posta gönderin.

3. Taylor, Hartman, Ph.D. *The Color Code: A New Way to See Yourself, Your Relationships, and Life.* 1998. ISBN 0684843765. Scribner.

4. *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ & Related Measures,* Ulric Neisser tarafından yayına hazırlanmış ve American Psychological Association (Washington, DC) tarafından yayınlanmıştır (1998). Kitabı ısmarlamak için ABD'de (800) 374-2721'i arayın.

5. Dr. Doreen Virtue'nun [http://www.angeltherapy.com] bu kitabın üç bölümünde kullandığı kaynakçalar:

- "Ritalin use is a bar to military service." *Cox News Service.* 1 Aralık 1996.

- "A Course in Miracles," ders-kitabı, 198. ders, 9.5. *Foundation for Inner Peace.* 1975.

- Hayes, Laurie L. "Ritalin use has doubled in past five years," *Counseling Today,* cilt 39, sayı 1. Mayıs 1997.

- Kilcarr, P. ve P. Quinn. "Voices from Fatherhood: Fathers, Sons and ADHD." 1997. New York: Bruner/Mazel, Inc.

- Lang, John. "Boys on Drugs." Scripps Howard News Service.

- Schachar, R.J., R. Tannock, C. Cunningham, ve P. Corkum.

"Behavioral, Situational, and Temporal Effects of Treatment of ADHD with Methylphenidate." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 1997, 36(6): 754-763.

6. The National Foundation for Gifted and Creative Children ile nfgcc@aol.com adresine e-posta göndererek ya da 395 Diamond Hill Road, Warwick, RI 02886 adresine yazarak ya da (401) 738-0937 no' lu telefondan arayarak temas kurabilirsiniz.

7. Wright, Robert. "The Power of Their Peers." *Time* dergisi, s. 67, 24 Ağustos 1998.

8. Harris, Judith Rich. *The Nurture Assumption: Why Children Turn*

Out the Way They Do. ISBN 0684844095. 1998. Free Press.

9. Bodenhamer, Gregory. *Back in Control - How to Get Your Children to Behave.* ISBN 0-671-76165-X. 1998. Fireside, NY.

10. Millman, Dan. *The Life You Were Born to Live - A Guide to Finding Your Life Purpose.* ISBN 0915811-60-X. 1993. Kramer, Inc.

11. Gomi, Taro. *Everyone Poops.* ISBN 0-916291-45-6. 1993. Brooklyn, NY: Kane/Miller Pub.

12. Baer, Edith. *This Is the Way We Eat Our Lunch.* ISBN 059046 8871. 1995. NY: Scholastic.

13. Dooley, Norah. *Everybody Cooks Rice.* ISBN 0876144121. 1991. Minneapolis, MN: Caroliheda Books.

14. Gardner, Howard, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences.* ISBN 046501822. 1993. NY: Basic Books.

- McKee, Judith Spitler. *The Developing Kindergarten.* ISBN 096291 5408. 1990. East Lansing, MI: Michigan Association for Education of Young Children.

- Armstrong, Thomas. *Seven Kinds of Smarts: Discovering and Using Your Natural Intelligences.* ISBN 0452268192. 1993. NY: Plume/ Penguin.

15. Erikson, Erik H. *Childhood and Society*, ISBN 039331068X. 1993. NY: Norton.

16. McKee, Judith Spitler. *Play: The Working Partner of Growth.* ISBN 0871731126. 1986. Olney, MD: Association for Childhood Education International.

17. Brown, Margaret Wise. *Goodnight Moon.* ISBN 0-064430170. NY: Harper Collins. 1947, yeni basım: 1991.

18. Degan, Bruce. *Jamberry.* ISBN 0060214163. NY: Harper Collins. 1990.

19. Boynton, Sandra. *Barnyard Dance.* ISBN 1-563054426. 1993. NY: Workman Publishing.

20. Porter-Gaylord, Laurel. *I Love My Mommy Because...* ISBN 0525446257. 1996. NY: Dutton.

21. Porter-Gaylord, Laurel. *I Love My Daddy Because...* ISBN 0525446249. 1996. NY: Dutton.

22. Potter, Beatrix. *The Tale of Peter Rabbit.* ISBH 0590411012. 1987. NY: Scholastic.

23. Wescott, Nadine. *The Lady With The Alligator Purse.* ISBN 031693165. 1990. NY: Little Brown & Co.

24. Preston, Edna Mitchell. The *Temper Tantrum Book*. ISBN 0140501819. 1976. NY: Viking.

25. Piper, Watty. The *Little Engine That Could.* ISBN 0448400413. 1990. NY: Price/Stern/Sloan Publishers.

26. Raffi. *Baby Beluga* (Ses-kaseti). ISBN. 6301878949. 1990. Universal City, CA: Rounder Records.

27. Ives, Burl. *Burl Ives: A Twinkle in Your Eye.* (Ses-kaseti). ISBN 6304902158. 1998. Sony Wonder.

28. Milne, A.A. *Winnie the Pooh* (Ses-kaseti). Okuyan: Charles Kuralt. ISBN 0140866825. 1997. Penguin Audio Books.

29. Rosenbloom, Joseph. *Doctor Knock Knocks*. ISBN 080698936X. 1976. NY: Sterling.

30. Rosenbloom, Joseph. *Biggest Riddlebook in the World.* ISBN 0806988843. 1976. NY: Sterling.

31. Hall, Katy ve Lisa Eisenberg. 101 *Cat and Dog Jokes*. ISBN 0590433369. 1990. NY: Scholastic.

32. Berenstain, Stan ve Jan. *The Berenstain Bears and the Messy Room*. ISBN 0394856392. 1983. NY: Random House.

33. Berenstain, Stan ve Jan. *The Berenstain Bears and Too Much TV.* ISBN 0394865707. 1983. NY: Random House.

34. Berenstain, Stan ve Jan. *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food.* ISBN 0394872177. 1985. NY: Random House.

35. White, E.B. *Charlotte's Web.* ISBN 0064400557. 1974. NY: Harper Trophy.

36. White, E.B. *Charlotte's Web* (Ses-kaseti). ISBN 0553470485. 1992. NY: Bantam Books Audio.

37. Herriot, James. *James Herriot's Treasury for Children.* ISBN 0312085125. 1992. NY: St. Martin's Press.

38. Kindersley, Barnabas ve Anabel. *Children Just Like Me.* ISBN 078940217. 1995. NY: Dorling Kindersley ve United Nations Children's Fund.

39. Hoberman, Mary Ann. *Fathers, Mothers, Sisters, Brothers: A Collection of Family Poems.* ISBN 014054891. NY: Puffin/Penguin.

40. Baum, L. Frank. *The Wizard of Oz.* ISBN 067941794X. 1992. NY: Knopf.

41. Cleary, Beverly, *Ramona Forever* (Ses-kaseti). Seslendiren: Stockard Channing. ISBN 0807272655. 1989. Old Greenwich, CT: Listening Library.

42. Lofting, Hugh. *The Story of Dr. Doolittle* (Ses-kaseti). Seslendiren: Alan Bennett. ISBN 0553477692. NY: Bantam Books Audio.

43. Rosen, Nichael. *Walking the Bridge of Your Nose.* ISBN 1856975967. 1995. NY: Kingfisher.

44. Krull, Kathleen. *Lives of the Musicians (and What the Neighbors Thought).* ISBN 0152480102. 1993. San Diego, CA: Harcourt Brace.

- *Lives of the Writers (and What the Neighbors Thought).* ISBN 0152480099. 1994. San Diego, CA: Harcourt Brace.

- *Lives of the Artists (and What the Neighbors Thought).* ISBN 0152001034. 1995. San Diego, CA: Harcourt Brace.

- *Lives of the Athletes (and What the Neighbors Thought).* ISBN 0152008063. 1995. San Diego, CA: Harcourt Brace.

45. L'Engle, Madeleine. A *Wrinkle in Time* (Ses-kaseti). ISBN 0788701371. 1994. Prince Frederick, MD: Recorded Books.

46. *Parenting With Love and Logic.* İrtibat adresi: Cline-Fay Institute, Inc.; 2207 Jackson Street; Golden, Colorado 80401. (800) 338-4065.

47. McArthur, David. "Learning to Love." *Venture Inward* dergisi, s. 33, Ocak / Şubat 1998.

48. McArthur, Bruce ve David. *The Intelligent Heart.* ISBN 087604-389-9. A.R.E. Press.

49. Planetary LLC, publishers of the HeartMath® System: 14700 West Part Avenue, Boulder Creek, CA 95006. Tel: (800) 372-3100. [http://www.planetarypub.com]. Deborah Rozman, Ph.D., Executive Director.

50. Childre, Doc Lew. *Freeze-Frame: One Minute Stres Management,* ISBN 1-879052-42-3.

- *A Parenting Manual.* ISBN 1-879052-32-6.

- *Teen Self Discovery.* ISBN 1-879052-36-9;

- *Teaching Children to Love.* Dengesiz zamanlarda dengeli çocuklar yetiştirmek için seksen oyun & eğlence faaliyeti. ISBN 1-879052-26-1

Yukarıdakilerin herhangi birini ısmarlamak için, Planetary LLC'yi arayınız: (800) 372-3100.

51. Gregson, Bob. *The Incredible Indoor Games Book*. ISBN 0-8224-0765-5. Belmont, CA: David S. Lake Publishers.

52. Gregson, Bob. *The Outrageous Outdoor Games Book*. ISBN 0-8224-5099-2. Belmont, CA: David S. Lake Publishers.

53. Rozman, Deborah. *Meditating with Children*. ISBN 1-879052-24-5. Planetary LLC.

54. Goelitz, Jeffrey. *The Ultimate Kid*. Holistik eğitim hakkındadır. ISBN 0-916438-61-9. Planetary LLC.

55. Herzog, Stephanie. *Joy in the Classroom*. ISBN 0-916438-46-5. Planetary LLC.

56. Seyburn, Joyce. *Seven Secrets to Raising a Happy and Healthy Child: The Mind/Body Approach to Parenting*. 1998. ISBN 0-425-16166-8. Berkley Press.

57. Drummond, Tamerlin. "Touch Early and Often." *Time* dergisi, 27 Temmuz 1998.

58. Hallowell, Edward, M.D. *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with ADD From Children Through Adults*. ISBN 068480 1280. 1995. Simon and Schuster.

59. Taylor, John F. *Helping Your Hyperactive ADD Child*. ISBN 0761508686. Prima Publishing, 1997.

60. Kurcinka, Mary Sheedy. *Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent and Energetic*. ISBH 006092328-8. 1992. Harperperennial Library.

61. Sears, William, M.D., ve Lynda Thompson, Ph.D. *The ADD Book, New Understandings, New Approaches to Parenting Your Child*. 1994. ISBN 0-316-77873-7. [http://www.littlebrown.com]

62. Diller, Lawrence H. *Running on Ritalin: A Physician Reflects on Children, Society, and Performance in a Pill*. ISBN 0553106562. 1998. Bantam-Doubleday-Dell.

63. Block, Mary Ann. *No More Ritalin: Treating ADHD Without Drugs*. ISBN 1575662396. 1997. Kensington Publication Corp.

64. Beal, Eilen. *Ritalin: Its Use and Abuse*. ISBN 082392775X. 1999. Rosen Publishing Group.

65. CH.A.D.D. doktorlar, okullar, destek grupları ve ebeveynler için

DEHS hakkında bilgi toplar, düzenler ve paylaşır. Ülke içinde: 499 Northwest 70th Avenue, Suite 101; Plantation, FL 33317; (800) 233-4050; Faks: (954) 587-4599; [http://www.chadd.org]

66. Network of Hope: Mary Votel, Direktör. PO Box 701534, St. Cloud, FL 34770-1534. [http://www.networkofhope.org].

67. Barkley, R. *Hyperactive Children: A Handbook For Diagnosis and Treatment,* 1981. New York: Guilford Press.

68. Breggin, Peter R., M.D. *Talking Back to Ritalin: What Doctors Aren't Telling You About Stimulants for Children.* ISBN 15675112 95. 1998. Monroe, ME: Common Courage Pres.

Breggin, Peter ve Ginger, *Journal of College Student Psychotherapy,* Cilt. 10 (2). 1995.

69. Mendelsohn, Robert, M.D. *How to Raise a Healthy Child... in Spite of Your Doctor.* ISBN 0-345-34276-3. 1984. Ballantine Books.

70. Keith Smith: E-posta adresi: <ksmthhrb@adnc.com> ya da, (760) 489-6889 numaradan Herb Shop'u arayın. İnternet sitesi: [http://www.healthforum.com]. Özel danışmanlık da sunulmakta ve duruma göre acil randevu verilebilmektedir. Araştırma kaynakçaları:

- Lyon G. R., D. B. Gray, J. F. Kavanagh, et al (eds.) *Better Understanding Learning Disabilities: New Views from Research and Their Implications for Education and Public Policies.* Baltimore: Brookes, 1993.

- Moats, L.C., ve G.R. Lyon. *Learning Disabilities in the United States: Advocacy, Science, and the Future of the Field.* J Learn Disab 1993 26:282-294.

- Stanovich, K.E. ve L. S. Siegel. *Phenotypic Performance Profile of Children with Reading Disabilities: A Regression-Based Test of the Phonological-Core Variable-Difference Model.* J. Ed Psych 1994; 86:24-53.

- Lyon, G.R. (ed.). *Frames of Reference for the Assessment of Learning Disabilities: New Views on Measurement Issues. Baltimore:* Brookes, 1994.

- Duane, Drake D. ve David B. Gray. *The Reading Brain: The Biological Basis of Dyslexia.* ISBN 0912752254. 1991. Parkton, MD: York.

- National Advisory Committee on Handicapped Children: Special Education for Handicapped Children. Washingiton, DC: Department of Health, Education and Welfare, 1968.

- Lyon, G.R. *Research in Learning Disabilities*. Bethesda, MD: National Institute of Child Health and Human Development, 1991.

- *A Guide to Medical Cures and Treatments - A Complete A to Z Sourcebook of Medical Treatments, Alternative Options and Home Remedies.* S. 237, "Inattention/Hyperativity Comparison." ISBN 0895778467. A Reader's Digest Book publication, 1996.

71. Resaerch in Learning Disabilities at the NICHD (National Institute of Child Health and Human Development) by G. Reid Lyon, Ph.D. Human Learning and Behavior Branch, Center for Research for Mothers and Children -with contributions from scientists supported by: National Institute of Child Health and Human Development, National ınstitutes of Health. LD.htm [http://www.nih. gov], sayfa 1.

72. Aynı kaynak, sayfa 9.

73. [http://www.mediconsult.com] *Attention Deficit Disorder News ve Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Deca. S. 1, paragraf 5, özet: s. 10, paragraf 2.

74. Insight USA: 1771 S. 350 E., Provo, UT 84606. (801) 356-1322. [http://www.insight-usa.com]. Karen Eck'in e-posta adresi: <karen eck@worldnet.att.net>

75. Nutri-Chem: 1303 Richmond Rd.; Ottawa, Ontario, K2B 7Y4, Kanada; Tel: 1-888-384-7855 (Kanada ve ABD). [http://www. Nutric hem.com]

76. "Doctors Give Alternative Remedies Closer Look." Associated Press, *Norwich Bulletin: Health*, 11 Kasım 1998 sayısı. *The Journal of the American Medical Association;* Book 008, 11 Kasım 1998.

77. Taylor, John F. Answers to ADD: *The School Success Tool Kit.* 125'i aşkın yöntemin tarif edildiği ve gösterildiği 102 dakikalık video. ISBN 1-883963-00-1. [http://www.add-plus.com/video.html]

78. *Network of Hope* haber bülteni, Şubat 1998, besin sayısı. P.O. Box 701534, St. Cloud, FL 34770.

79. Cell Tech: 1300 Main Street, Klamath Falls, OR 97601. (800) 800 1300. [http://www.celltech.com] Aşağıdaki kişiler İndigoları anlıyorlar ve size mavi-yeşil ürünü açıklayacaklardır. Dağıtımcı: L. Askey, (250) 342-7162 ya da <mlaztel@rockies.net> Dağıtımcılar: Michael & Sandy Landsdale; tel: (800) 342-9548 ya da John Paino (978) 371-2355, <paino@earthlink.net> [http://www.the-peoples.net/celltech]

80. Lawrence, Ron, M.D., Ph.D., Paul Rosch, M.D., F.A.C.P. ve Ju-

dith Plowden. *Magnetic Therapy: The Pain Cure Alternative*. ISBN 0-7615-1547-X. CA: Prima Publishing, [http://www.primapublishing.com]

81. Neurotherapy training: Behavioral Physiology Institutes, 175 Parfitt Way, Suite N150; Bainbridge Island, WA 98110. (206) 780-5500 ext. 104. [http://www.bp.edu]. E-posta: <proed@bc.edu>

82. Neurotheraphy treatment facilities: Kidwell Institute, 1215 Mulberry Lane, Oklahoma City, OK 73116. (405) 755-8811.

83. Lubar, J.F., ve M. N. Shouse. "The Use of Biofeedback in the Treatment of Seizure Disorders and Hyperactivity." *Advances in Child Clinical Psychology,* 1, s. 204-251. Plenum Publishing Company.

- Lubar, J.O. ve J.F. Lubar. "Electronencephalographic Biofeedback of SMR and Beta for Treatment of Attention Deficit Disorders in a Clinical Setting." *Biofeedback and SelfRegulation*, 9, s.1-23.

- Mann, C. A., J. F. Lubar, A. W. Zimmermann, B. A. Miller, ve R. A. Muenchen. "Quantitative Analysis of EEG in Boys with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) -A Controlled Study with Clinical Implications." *Pediatric Neurology*, 8, s. 30-36.

84. The Focus Neuro-Feddback Training Center: 2101 Business Center Drive, Suite 120; Irvine, CA 92612. (714) 833-1882.

85. The Soma Institute of Neuromuscular Integration: 730 Klink, Buckly, WA 98321. (360) 829-1025. [http://www.soma-institute.com)

86. Dr. Sid Wolf, H.H.P., Ph.D.; Phoenix Healing Center (sağaltıcı masaj ve beden-çalışması konusunda ulusal sertifikaya sahiptir). 1017 Vision Way, Lyons, CO 80540. (303) 823-5873.

87. Johnson, Ranae, Ph.D. *Rapid Eye Technology* ve *Winter Flower*. Kitapları şu İnternet adresinden ısmarlayabilirsiniz: [http://www.rapideyetechnology.com]

88. Rapid Eye Institute: 3748 74th Ave. SE; Salem, OR 97301. (503) 373-3606. [http://www.rapideyetechnology.com]

89. Peggy ve Steve Dubro. The EMF Balance Technique: Phoenix Factor. [http://www.EMFBalancingTechnique.com]

YAZARLAR HAKKINDA

Jan Tober ve Lee Carroll, dünyanın her yanında, binlerce kişiye insanın güçlenmesi ve muktedir hale gelmesi konusunda seminerler vermektedirler.

Lee, bu konuda on dört kitap yazmıştır ve bu kitaplar birçok dile çevrilmiştir. Jan, kişisel-gelişim konusunda birçok makalenin, ses kasetinin ve CD'nin yazarıdır. Jan ve Lee, aydınlatıcı mesajlarını sunmak üzere, üç kez Birleşmiş Milletler'e davet edilmişlerdir.

***

indigo çocuklar

İndigo Çocuklar, dünyaya -dünyayı değiştirmek üzere- yeni bir bilinç ve enerjiyle gelen bilge varlıklardır. Onlar şu sırada çocuk ya da genç yaşta bulunmaktadırlar. Bu çocuklar çevreleri tarafından anlaşılmamakta, onlara çoğunlukla Uyumsuzluk, Dikkat Eksikliği ya da Hiperaktiflik tanıları konulmakta ve bu üstün zekâlı ve yetenekli çocuklar sonuçta ilaçlarla uyuşturulup harcanmaktadırlar. Oysa onların dengeli, uyumlu ve mutlu bireyler olarak yetişip tüm insanlık için son derece önemli olan misyonlarını gerçekleştirebilmeleri için ebeveynleri, öğretmenleri, doktorları ve tüm çevreleri tarafından anlaşılıp desteklenmeleri gerekmektedir. Bizler bu çocukları ve onların olağanüstü özelliklerini tanımalı, onlara sevgi ve saygıyla rehberlik yapmalıyız.

Yayınlandığı her ülkede olay yaratan ve en çok satan kitap listelerine giren bu son derece aydınlatıcı kitapta, ünlü yazarlar Lee Carroll ve Jan Tober, birçok uzmanın yardımıyla, İndigo fenomenini her yönden açıklamakta ve bu konuda son derece önemli uygulama bilgileri, kaynaklar, eğitim sistemleri ve işe yaradığı kanıtlanmış alternatif ilaçlar ve tedaviler sunmaktalar.

Bu tüm ebeveynlerin, eğitimcilerin ve çocuk uzmanlarının mutlaka okumaları gereken bir kitaptır!

Jan Tober ve Lee Carroll dünyanın her yanında binlerce kişiye, insanın güçlenmesi ve muktedir hale gelmesi konusun da seminerler vermektedir.

Lee, bu konuda on dört kitap yazmıştır ve bu kitaplar birçok dile çevrilmiştir. Jan, kişisel gelişim konusunda birçok makalenin, ses kasetinin ve CD'nin yazarıdır. Jan ve Lee, aydınlatıcı mesajlarını sunmak üzere, üç kez Birleşmiş Milletler'e davet edilmişlerdir.

ISBN 978-975-6793-33-6

9 789756 793336

www.akasa.com.tr

AKASA®