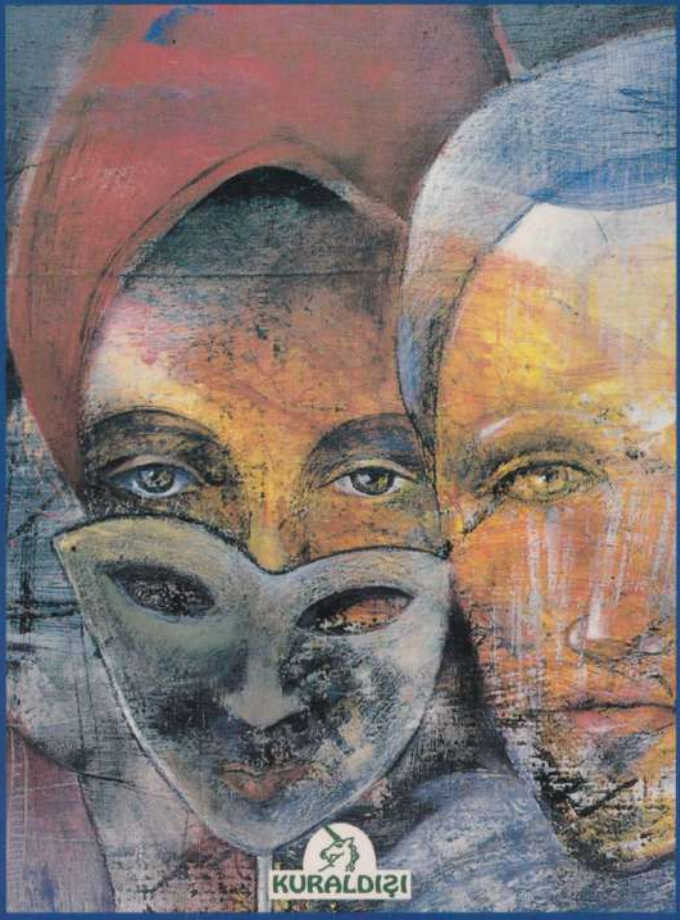
KENDİN OLMAK
İPLER KİMİN ELİNDE

WAYNE DYER



Bu kitap yaşamı gönlünce sürdürmekle ilgilidir. Başkalarının kontrolünden bıkmış ve bundan kurtulmayı hayatta her şeyden çok isteyenler içindir. Ruhunda kanatların varsa ve bu gezegende kısıtlanmadan yaşamak istiyorsan özellikle senin içindir.

Başarı için gerekli riskleri göze almaya hazırsan, senin için de özel bir tür özgürlük var. Tüm seçimlerini kendine göre yapma özgürlüğü.

Yaşamını istediğin şekilde sürdürmek için biraz dikbaşlı ve kendin için bir şeyler yapmaya istekli olmalısın. Davranışlarını kontrol etmeyi en doğal hak olarak görenleri rahatsız edebilirsin ama, gerçekten istiyorsan, başkalarının senin yerine düşünmelerine izin vermemek kendin olmak; eğlenceli, değerli ve kesinlikle eksiksiz bir yaşam biçimidir.

ISBN 975-7146-13-7
9 789757 146131

KURALDIŞI


KURALDIŞI

KENDİN OLMAK

İPLER KİMİN ELİNDE

WAYNE DYER

Türkçesi
Ufuk ÖNEN

KURALDIŞI

© Pegasus Ajans

KENDİN OLMAK
İPLER KİMİN ELİNDE
WAYNE DYER
Türkçesi : Ufuk ÖNEN
Yayına Hazırlayan : Nil GÜN
Kapak : Gazi SANSOY
Kapak Resmi : Sema Ilgaz TEMEL
"Oyuncu" 1995

Kuraldışı Yayınları 1996 İstanbul
ISBN 975 7146 13-7

Yazışma Adresi: Musadayı Sok. Özer İşhanı Kat: 2
80310 Mecidiyeköy/İSTANBUL
Tel: (0 212) 212 59 57 - 212 59 78
Fax: (0 216) 345 39 84

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı, İç Baskı ve Cilt:
ÇİZGE Matbaacılık Ltd. Şti.

Pegasus Ajans Yayıncılık Ltd.
Büyükhendek Cad. No: 79 Kat: 4 Beyoğlu/İSTANBUL

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 7

1. BİR KOYUN OLMADIĞINI İLAN ETME 11
2. GÜÇLÜ OLMAK 36
3. DEĞİŞTİRİLEMEYECEKLERİN TACİZİNE İZİN VERMEMEK 60
4. KIYASLAMA TUZAĞINDAN SAKINMAK 80
5. SAKİNCE ETKİLİ OLMAK VE "ONLARIN" ANLAMASINI BEKLEMEMEK 101
6. SANA NASIL DAVRANILMASINI İSTEDİĞİNİ DİĞERLERİNE ÖĞRETMEK 128
7. ASLA BİR KURUMA SADAKATİ VE DİĞER ŞEYLERİ KENDİNE SADAKATTEN ÜSTÜN TUTMA 158
8. YARGILAR VE GERÇEK ARASINDAKİ FARK 190
9. HER ŞARTTA KENDİ CANLILIĞINI YARATMAK 211
10. YENİK YA DA ETKİN; YÜZ TİPİK DURUMA GÖRE KENDİ PROFİLİN 240

GİRİŞ

SÖMÜRÜYE DİRENME FELSEFESİ

Tommy annesine sorar "falaka istiyor ne demek?" Anne Şaşırır. Sorunun nedenini öğrenmek ister.

Küçük Tommy, "Bugün sınıfta öğretmenim müdüre, benim için falaka istiyor dedi." der.

Anne okulu arayıp, açıklama ister. Müdür gülerek açıklar; "Öğretmenimiz bana, Tommy alaka istiyor demişti."

Bu kitap, yaşamlarını tümüyle kendi iradeleri doğrultusunda sürdürmek (dünyanın tüm kural tanımayan, asi, ve "falaka isteyenleri") için yazılmıştır. Bu insanlar; sorgulamadan, başkalarının planına göre hareket etmek istemeyenlerdir.

Yaşamını istediğin şekilde sürdürmek için biraz dikbaşlı ve kendin için bir şeyler yapmaya istekli olmalısın. Davranışlarını kontrol etmeyi en doğal hak olarak görenleri rahatsız edebilirsin ama, gerçekten istiyorsan, başkalarının senin yerine düşünmelerine izin vermemek kendin olmak; eğlenceli, değerli ve kesinlikle eksiksiz bir yaşam biçimidir.

Devrimler başlatman gerekmiyor. Dünyaya ve onun üstündeki herkese, "Ben kendime ait bir insan olacağım ve beni durdurmayı deneyecek herkese direneceğim." diyebilmen yeterli. Çok popüler bir şarkı şöyle der :

Yaşam güzel bir bilmece. . .
İpleri ben tuttuğum sürece,
Aptalca ya da öyle bir şey olurdu. . .
Eğer bıraksaydım bir an ucunu. . .

Bu kitap yaşamı gönlünce sürdürmekle ilgilidir. Başkalarının kontrolünden bıkmış ve bundan kurtulmayı

hayatta her şeyden çok isteyenler içindir. Ruhunda kanatların varsa ve bu gezegende kısıtlanmadan yaşamak istiyorsan özellikle senin içindir.

Birçokları, yaşamının kontrolünü ellerinde tutmak yerine kurulu bir düzenin parçası olmaktan hoşlanır. İplerinin başkaları tarafından çekiştirilmesine itirazın yoksa, bu kitap senin için değildir. Değişimi ve değişimi nasıl sağlayacağını anlatır. Tartışmaya açık ve çok tartışılabilir fikirler ileri sürer. Çoğunluk bakış açımı yapıcı bulmayacak. Beni, insanları isyana ve yerleşik otoriteyi kötülemeye teşvik etmekle suçlayacaktır. Ben bunlardan rahatsız olmuyor ve inanıyorum ki; sömürülmemek için çoğu zaman iddialı ve gerekirse mücadeleci olmak zorunludur.

Evet, çoğu zaman uzlaşmayan bir tutum içinde olmak ve başkalarını kontrol etmek isteyenlere boyun eğmemek gerektiğini düşünüyorum. Aksi halde sömürülürsün. Dünya, onların işine gelecek şekilde davranmana bayılacak insanlarla dolu. Başarı için gerekli riskleri göze almaya hazırsan, senin için de özel bir tür özgürlük var. Tüm seçimlerini kendine göre yapma özgürlüğü. Bireyler kendi yaşamlarını nasıl sürdüreceğine karar verme hakkına sahiptir. Bu hakkın (diğerlerinin eşit haklarına tecavüz etmemek şartıyla) kullanılmasına karışan her kişi veya kuruluşun sömüren olarak görülmesi temel bakış açısı olmalıdır. Eğer kişisel yaşamın dış güçler tarafından kontrol ediliyor ve sen bunu değiştiremiyorsan, bu kitabı okumaya devam etmelisin.

Her kişinin hayatı benzersiz ve diğerlerinden gerçek deneyimler anlamında ayrıdır. Kimse senin hayatını yaşayamaz, vücuduna girip dünyayı senin algıladığın gibi algılayamaz. Yaşam kısa ve başkalarının menfaatleri uğruna harcanmasına izin verilemeyecek kadar değerlidir. Yaşamın tek mantığı onu nasıl kullanacağındır. Hedef; ipleri tamamen ele

geçirerek kendini bir bütün hissetmek ve keyif almaktır. Bu kitap her okuyanın kendi yaşamı üzerinde böyle bir kontrole sahip olabilmesi için hazırlanmıştır.

Hemen hepimiz, yaşamlarımızın başkalarınca sömürülmesini bilinçsizce ya savunuruz, ya da "amaan, naapiim" diyerek oluruna bırakırız ve içimizde sebep olduğu tatsızlıklara katlanırız. Birçok insan yaşamlarından çıkarılıp atılması gereken yanlış yönlendirilmiş, zorla kabul ettirilmiş, kendi istek ve arzularına ters davranış kalıplarını ve inançları çok iyi bilir. Sömürünün sonucu olan problemler öyle yerleşik ve yaygındır ki, her gün gazetelerin üçüncü sayfalarına haber olurlar. Yine gazetelerde birçok köşe, sömürünün çeşit zenginliğini gözler önüne sermek ve yakınan insanlara yardım etmek için hazırlanır. Artık telefonlar aracılığıyla da kurbanlara yardım edilmeye çalışılmakta. Fakat hala sömürünün yüzeyinde bir çentik olmaktan ileri gidemiyor tüm çabalar. Temelde etkisiz kalıyorlar, çünkü sömüreni ayıplıyor veya kurban adına hareket ediyorlar. Asıl gözden kaçan nokta: insanların sömürüye kurban olmaya devam etmeleri ki sebebi çok basit, çünkü zaten farklı bir şey beklemiyorlar. Olageldiğini ve olacağını biliyorlar, olduğunda da pek şaşırmıyorlar.

Kendi değerini hücrelerinde hisseden, güçlü birinin koyun gibi güdülmesi neredeyse imkansızdır. Çünkü beklenti ve davranışlarıyla diğerlerini caydırır, ısrarlı olanları ise aynı güçle protesto eder. Sömürülüyorsan, sebepleri kendinde ara. Bu kitap seni, yani direnmesi gerekeni mikroskop altına koyar. Senin yerine hareket edecek olanı değil. Kendime, "eğer gerçekte uygulanabilir değilse, yazma." dedim. Bazı insanların hikayelerini sayısız sömürü tuzaklarından sakınabilmen için somut örnek oluştursun diye ekledim. Ayrıca özel bazı yöntemleri, kanıksanmış tipik koyun alışkanlıklarından sıyrılman için önerdim. Yer yer

davranışlarını gözden geçirmene yardımcı (soru-cevap) alıştırmaları ve kitabın sonuna 100 adet kurban indeksini, ileride gelişimine yardımcı olması ve değişiklikleri kontrol edebilmen için ekledim. Sunuştan sonraki her bölüm kendin olmanın bir temel ilkesini ve yardımcı yollarını içerecek şekilde düzenlenmiştir. Her bölüm, yeryüzü sömürenlerinin, senin gayretlerini boşa çıkarmak için nasıl usanmadan çabaladıklarını anlatan ve atacağın adımları destekleyici özel örnekler ve taktikler içerir.

Bu kitaptan küçümsenmeyecek bir fayda sağlayacağına güveniyorum. Fakat bu kitabın mucizesi sana bağlıdır. Sen, yalnızca sen, tercihlerini yapabilir ve tercihlerini, kendini eksiksiz hissetmeni sağlayacak yapıcı davranışlara dönüştürebilirsin. Bütün tecrübeler göstermiştir ki insanlık, aşina olduklarından vazgeçerek kendini geliştirmek yerine, bedeline rağmen acı çekmeye eğilimlidir.

1

Köleliğe alışmak diye
bir şey yoktur.

BİR KOYUN OLMADIĞINI İLAN ETMEK

Artık koyun olman asla gerekmez. Asla! Fakat bir koyunun yaşamını sürdürmemek için, dönüp kendine iyice bir bakmalısın ve kavalın başkalarının ellerinde olduğu sayısız durumun farkına varmayı öğrenmelisin.

Sömürüye karşı biri olmak, bazı iddialı teknikleri ezberlemekten çok daha fazlasını gerektirir. Seni yönlendirmek veya davranışlarını kontrol etmek için hazırlanan komplolara karşı az da olsa riske girmen gerekecek. Zaten büyük olasılıkla senin de farkettiğin gibi yeryüzünde yaşayan insan neslinin her ferdi bir diğerini kontrol edebilmek için bıkıp usanmadan girişimlerde bulunur. Nesiller boyu süren evrim eşsiz ve neredeyse eksiksiz kurumları ortaya çıkardı. Fakat, kendi iraden ve daha iyi olduğuna inandığın değerlere aykırı yönetildiğini düşünenlerden biriysen, ezgiyi beğenmesen de kavalı hala çoban üflüyor demektir.

Bir çoban olmadan da, hayatın sömürü tuzaklarından sakınmak mümkün. Öncelikle bu gezegen üzerindeki kısa misafirliğin boyunca kendin için ne umduğunu yeniden değerlendirip, belirle. Ben, neyi nasıl yapacağının veya yapabileceğinin başkaları tarafından belirlenmesini beklemekten vazgeçip, sana özgü olmayan davranışlarına daha dikkatli bakarak başlamanı tavsiye ederim. Hayatta her önüne konulana rıza göstermezsen umduğunu alırsın.

KOYUN KİMDİR?

Kontrolünü kaybettiğin her zaman sömürülürsün.

Anahtar sözcük KONTROL. Eğer yaşam tarzın içine sinmiyorsa, doyum bulamıyorsan başka biri veya şey tarafından yönlendiriliyorsun demektir. Güdülüp, sömürülmenin sonsuz sayıda yolu vardır. Burada bahsedilen sömürünün yasaya aykırı olması gerekmez. Günlük yaşamında sadece bütün gücünle, sımsıkı sarıldığın alışkanlıklarından dolayı duygusal ve fiziksel kontrolü elden bıraktığında, cüzdanını kaptırmak veya dolandırılmaktan çok daha can yakıcı ve derin yaralar alabilirsin. Koyunların başlıca özelliği; yaşamlarını dikta yönetimi altında tutanların arzuları doğrultusunda sürdürmeleridir. Yapmak istemediklerini yaparlar. Dişlerini sıkarak katlanmak zorundadırlar. Zorunlu şeyleri yapmaya yönlendirildiklerinden gereksiz tavizler verirler. Sömürülmek, burada benim kullandığım şekliyle, yönetilmek ve dış güçler tarafından kontrol edilmek anlamındadır. Şüphesiz kültürümüzde bu güçler hazır ve nazır olsa dahi SEN İZİN VERMEDİKÇE NADİREN SÖMÜRÜLEBİLİRSİN.

Koyun olmayan köyde çoban barınmaz. Evet, insanlar, günlük koşuşturma arasında sayısız nedenle, koyun gibi güdülmeye ve sömürüye boyun eğerler. Koyunların genel özelliği kendi güçlerini gözardı etmeleridir. Baskı altında tutulmaya ve itilip, kakılmaya rıza gösterirler, çünkü genelde kendilerini yeterince zeki veya güçlü hissetmezler. En yakın çözüm de, kontrolü daha "akıllı" veya "güçlü" birine bırakmaktır. Bunu yapmak kendi yaşamını savunmanın risklerini almaktan çok daha kolaydır. Şans yüzüne gülmüyor, felek kahpe ise, çaresiz, yalnız, kanadı kırık, dermansız, bıkkın ve yılgınsan, içinden kopup gelen sese kulaklarını tıkıyorsan, kim olduğunu, ne istediğini unuttuysan ve bütün bunlar karşısında umudunu yitirdiysen o zaman bir koyunsun. Benim kanaatime göre yukarıdakiler insana yakışmaz ve bunların savunulacak hiç bir tarafı yoktur.

Bunlardan sıyrılıp özgür bir insan olmak istemez misin?

ÖZGÜRLÜK NEDİR?

Özgürlük tepside sunulmaz. Onu kendin yaratmalısın. Eğer birisi verirse, özgürlük değil, sadakadır ve karşılığında senden muhakkak bir bedel istenir. Özgürlük; kendi yaşamına, engellenmeksizin, kendi seçtiğin şekilde hükmetmen demektir. Daha azı, ne olursa olsun bir tür köleliktir. Seçimlerinde sınırsız, bedenin üzerinde tek keyfiyet (keyfinin başkasının özgürlüğüne tecavüz etmemesi şart) sahibi, kendi yaşamının tek (diktatörü) değilsen, adını her ne koyarsan koy, sen sömürülüyorsun.

Özgür olmak, sevdiklerine ve arkadaşlarına sorumluluğunu inkar değil sorumluluk tercihlerinde özgür olmak demektir. Kendi istediklerinle, başkalarının istedikleri farklı olduğunda, onların istediğinin olması gerektiği hiç bir kitapta yoktur. Sorumluluk sahibi ve aynı zamanda özgür olabilirsin. Olamayacağını söyleyenler, özgür seçimlerine "bencillik" diyenler, yaşamın üzerinde farklı yetkilere sahip olanlar, sen izin verdiğin için sahip oldukları hakları artık tehdit ediyor olmanı ciddi boyutlarda protesto edenler çıkacaktır. Eğer kendini bencil hissettirirlerse, suçluluk duymana ve olduğun yere çivilenmene katkıda bulunmuş olacaklardır.

Antik filozof Epiktetos makaleler'inde özgürlüğü". Kendi efendin olmadıkça özgür olamazsın." sözleriyle tanımlamış. Tekrar ve dikkatlice oku. Bu fikre göre; eğer kendinin efendisi ve sahibi değilsen, özgür değilsin. Özgür olmak için aşırı güçlü olmak veya başkalarını etki altına alma yeteneği gerekmez. Kendinin efendisi olduğunu kanıtlamak için insanlara zorla boyun eğdirmen veya onları yıldırman gerekmez. Dünyanın en özgür insanları iç huzuru duyarak yaşayanlardır. Başkalarının kaprislerine göre hareket etmezler. Yaşamları gösterişsiz ama etkindir. Özgürce ve mem-

nuniyetle üstlendikleri belirli rolleri vardır. Bu rollerinden dolayı kendilerine özgü davranışlar benimsemişlerdir. Çünkü onlar aile bireyi, işçi, memur vb. birer yetişkindirler. İstedikleri havayı soluma özgürlüğünün tadına varırlar. Bunu yaparken nerede olduklarını veya diğerlerinin onların seçimi hakkında ne düşündüğünü dert edinmezler. Sorumluluk sahibidirler ama başkalarının bencil sorumluluk anlayışlarının esiri değildirler.

Özgürlük vazgeçilmez ve üzerinde çok ısrarlı olman gereken bir niteliktir. Bu kitabı okumaya devam ettikçe, diğerlerinin, önceleri anlamsız ve önemsiz gibi görünen sömürü çabalarını farketmeye başlayacaksın. Bu çabalar aslında kısa bir an için veya sinsice de olsa, kontrolü ele geçirmek ve seni özgürlüğüne son verecek yöne çekmek içindir. Hayatının istisnasız her anında uygulayacağın, sömürülmeni engelleyecek davranış ve tavırlar geliştirmeye başladığında özgürlüğü seçmişsin demektir. Göreceksin, olayların elinde oyuncak olmak yerine özgür seçim hakkını kullandıkça özgürlük içinden taşıveren bir alışkanlık olup çıkacak. Özgürlüğe varmanın en iyi yolu belki de şu sözleri hatırlamaktır: Yaşamını sürdürmekle ilgili bir konuda karar vermen gerektiğinde kendininkinden başka hiç kimsenin rehberliğine TAMAMİYLE güvenme. Ya da Emerson'ın "Kendine Güven"de dediği gibi "Kendinden başka hiç bir şey sana huzur veremez." Çalıştığım uzun yıllar boyunca, aşağıdaki türden yakınmaları çok duydum:

"O, bana söz vermişti, ama yüzüstü bıraktı."

"Umursamadığını bile bile benim için bu kadar önemli bir işi ona bırakmamam gerektiğini biliyordum."

"Yediğim kazıklar boyumu aştı hala akıllanmadım, ben adam olmam."

Bunlar, başkalarına kendilerini sömürmeleri, mağdur etmeleri için izin vermiş ve netice olarak da kendi özgürlük-

lerini baltalamış kişilerin hüzünlü pişmanlıklarıdır. Özgürlük hakkındaki bütün bu konuşmalar kendini diğerlerinden yalıtmanı önermek amacı taşımıyor. Tam aksine, koyun olmamayı seçenler çoğunlukla diğerleri ile eğlenmeyi severler. Onlar yaşamlarının sömürücüler tarafından yönlendirilmesine izin vermezler. Özgür seçimlerinden dolayı ilişkilerinde daha emin, daha sosyal ve morallerini daha yüksek tutabilen insanlardır. Onaylanmaya ve çelişkili tutumlara gerek duymazlar. Çünkü onlar içleriden gelen sese kulak verirler. "Bu benim yaşamım. Yalnız deneyimleyeceğim. Benden başka hiç kimse bana sahip olamaz. Kendim olma hakkını elimden almaya yönelik her tür girişime karşı daima uyanık olmalıyım. Bu kısacık yaşamda beni, senin istediğin gibi olmam için değil, ben olduğum için sev." diyen sesi dinlemeyi öğrenmişlerdir. Asırlardır sömürü eğilimleriyle yoğrulmuş, güdülmüş toplumda sürünün alışkanlıkları ile beslenip büyümüş birinin geçmişinden sıyrılıp, bu kadar "sağlıklı özgürlük" içinde yaşaması nasıl sağlanır?

SÖMÜRÜLMENE YOL AÇAN ALIŞKANLIKLARINDAN SIYRILMAK

Daha çocukken aile içinde boyundan dolayı sömürülürsün. Oradan oraya çekiştirilirken, içinden şikayetler yükselirken, bilirsin ki kontrolü ele almak için yapabileceğin çok az şey vardır. Kendine bakamazsın ve eğer büyükler tarafından belirlenmiş programa uymazsan, seçeneklerin pek fazla olmadığını da bilirsin. Bütün yapabileceğin evden yirmi dakikalığına kaçmak olur ki bu da sadece kendi başına ne kadar çaresiz olduğunu görmeni sağlar. Kurallara uymayı ve gerçekleri kabul etmeyi öğrendin. Aslına bakarsan, "fantazilerini" gerçekleştiremeyeceğine göre, başkalarının yaşamına hükmetmesi oldukça mantıklı bir düzenlemedir.

Bu arada sen bağımsızlık alıştırmaları yaparken, genelde senin yerine düşünülmesi ve yaşamının idare edilmesi işine gelir. Bir yetişkin olarak, çocukluktan kalma bir sürü alışkanlığı hala sürdürüyor olabilirsin ama o zaman mantıklı olan "boyun eğiş" ve "kabul" artık kendi başına yapabileceğin ve yapmak istediklerini de engellemeye devam eder. Bugün hala "büyük biri" seni önüne katmış sürüklüyor olabilir ve sen buna o kadar alışmışsındır ki her şeyi oluruna bırakırsın. Alıştığın şekilde yaşamak çok daha basit ve kolaydır. Seni sen olmaktan alıkoyan bu alışkanlıklardan kurtulmak, her şeyden önce yeni alışkanlıklar geliştirmekle mümkün olabilir. Sağlıklı alışkanlıklar aynen zararlı olanlar gibi defalarca yaşanarak oluşurlar. Şüphesiz ki neyi yaşaman gerektiğinin bilincine vardıktan sonra.

Her yaptığın veya bundan sonra yapacakların için yeni bir yol geliştirmen zor olacaktır. Fakat yaşam sürecinde olaylar karşısında sarsılmamayı, elin kolun bağlanmış veya ürkmüş hissetmemeyi kendine telkin edebilirsin. Kendine, sakin ve huzurluyum diyerek, zaten daima kendi yaratttığın içindeki kargaşayı yok ederek, en azından kendini sömürme alışkanlığından sıyrılabilirsin. Başkalarının hazırladığı, seni de sömüren tuzaklardan ve aldığın kararların sebep olduğu gereksiz hayal kırıklıklarından sıyrılmak istiyorsan sana dört aşamalı bir program önerebilirim.

1- Karşılaştığın durumları nasıl değerlendireceğini öğrenmek;

2- Sömürüye karşı güçlü bir beklenti ve tavır seti geliştirmek;

3- Yaşamındaki en yaygın sömürü türünün bilincine varmak;

4- Başarı için tasarlanmış ve sağlam temele oturan yaşam felsefene göre hareket ederken izleyeceğin yolda sana rehberlik edecek bir ilkeler seti yaratmak.

1, 2 ve 3. aşamaları bir sonraki bölümde özetleyeceğiz. 4. aşamayla geri kalan bölümlerde ilgileneceğiz ve bu aşama sömürü karşıtı tavırda başarı için rehberlik sunacak.

DURUM DEĞERLENDİRMESİ YAPMAK

Eğer olayların seni süreklemesi yerine onları şekillendirmeye karar verdiysen, önce olası olayların değerlendirmesini yapmayı öğrenmelisin. Etrafında gelişen her şeyden kendi istediğin gibi yararlanmak istiyorsan, işe kendinden başlamalısın. Bunun için de gözlerini dört açmalısın. Ne istediğini bildiğin zaman, doğal olarak istemediğin yöne gitmezsin. Bu da seni bir koyun olmaktan kurtarır. Durum değerlendirmesi yapabilmek için uyanık olman ve kullanılmanı engelleyecek düşünme tarzı oluşturman gerekli. Bunu yaparken doğallığını bozman gerekmiyor. Önemli olan karşındaki insanın neyin peşinde ve kendi isteklerinin neler olduğunu bulup çıkarabilmektir. İstediklerini elde etmenin en iyi yolu da sana saygı duymaya niyetli insanlarla ilişki kurmaktır. Çoğu durumda daha ağzını açmadan veya karşındakine yaklaşmadan ne tür bir sömürü taktiği ile karşılaşacağını tahmin edebilirsin. Eğer olayların sonunda kendini suçlayıp, cezalandırmak istemiyorsan, etkili bir şekilde durumları değerlendirebilmelisin.

Örnek: George kusurlu bir pantolonu iade edecektir. Tezgahtara bakar. Yaptığı değerlendirme sonucu onun bıkkın ve terslik yapmaya hazır olduğuna karar verir. George'un ilgilendiği tek şey pantolonu verip parasını geri alabilmektir. Bunu yaparken yorgun ve öfkesi burnunda biri ile uğraşmak cazip gelmez. George tezgahtarla tatsızlık çıkması, üstelik girişiminin başarısız olması durumunda daha yetkili birini ikna etmek zorunda kalacağını bilir. Yetkili kişi de "Satılan mal geri alınmaz" politikasını uygulamak zorunda olan tezgahtarını destekleyecektir ama sonuçta

mağazanın kurallarını uygulamakla görevli ve bunun için para alan tezgahtar boşuna azarlanacaktır. George, doğruca (çok gerekli hallerde mağaza politikasının dışına çıkabilecek kişiye) müdüre gitmeye karar verir. Mağazanın politikası "satar, paramızı alırız, gerisi bizi ilgilendirmez" ise, biraz uğraşmak gerekebilecektir. Fakat kozunu doğru oynarsa, hoş olmayan davranışlara gerek kalmadan parasını geri alabilecektir. Son bölümde bu tür günlük sorunlar ve bu sorunlarla uğraşırken aktif ve pasif yaklaşımların neler olduğunu bulacaksın.

Durum değerlendirmesi yaparken iyi gözlem yapmanın yanı sıra bir takım planlar hazırlamak ve bunları dikkatlice uygulamak gerekir. Eğer birinci plan işe yaramazsa hayal kırıklığına kapılmadan ikinciye, o da olmazsa kendini duygularına kaptırmadan bir sonrakine, baktın olmadı sonraki planına geçebilmelisin. George'un örneğinde olduğu gibi eğer müdür para iadesine yanaşmazsa hemen yeni plana geçer. Mağaza sahibi ile görüşmek, ilgili yerlere şikayet mektubu yollamak, belki de (öfkeye kapılmadan) sesini iyice yükseltmek ve bütün müşterilerin duyabileceği şekilde şikayetler sıralamak veya herhangi bir şey olabilir.

Planın ne olursa olsun kendini olayların akışına ve kesin başarı veya başarısızlık fikrine asla kaptırmamalısın. Duygularının seni sürüklemesine izin vermeden gerektiği yerde taktik değiştirmelisin. George'un hedefi yanlızca parasını geri almaktır. Seninki bir konsere bilet bulmak veya kahvenin istediğin gibi sütlü gelmesi olabilir. Hedef her ne olursa olsun, elde etmek istediğin sonuçtur sadece. Başarılı olmak ya da olmamanın kişisel değerlerle ve mutlulukla uzaktan yakından hiç bir ilgisi yoktur. Yaşadıklarını daha kolay değerlendirmek için kullandığın kelime ve cümlelere kulak ver. Konuşmalar ve özel düşünceler nasıl biri olduğuna ilişkin daima sinyaller verir. Eğer adını sürüden

silmeye kararlıysan, aşağıda bazı sık karşılaşılan örnekler ve bunların yerine koyman gereken daha olumlu düşünceler bulacaksın.

Mümkün değil, Yapamam. Bu tür düşünce çoğu insanda seni kontrol etme arzusu uyandırır. Eğer istediğini elde edeceğine inanmaya karar verirsen başarısızlık düşüncesine dayanamazsın.

O sinirlerimi bozuyor. Sinirlerinin bozulacağını düşü-nerek hareket ettiğinde genellikle haklı çıkarsın. Bu düşünceyi şöyle değiştir: Başka birinin sinirlerimi bozmasına izin vermeyeceğim ve ben sinirlerimi bozmayacağım."

Bana gelinceye kadar... Yerinin önlerde olduğuna inandığın zaman arkalarda kalmazsın. Bu tür düşünce, kendini kendinden daha iyi olanların arkasına ve hatta kaybedenler tarafına koyduğunu gösterir. Asla istediğini elde edemeyeceğini düşünme.

Ben gösteririm ona. Kendine güvenen birinin sözlerine benziyorlar ama bu anlayışla kaybetmeye baştan mahkum edersin kendini. Hedef, birilerine bir şey göstermek değil, istediklerinle arana konan engelleri aşmak ya da zaten senin olana sahip çıkmak olmalı. Hedefin birine *"göstermek"* olduğunda kontrolü ona verdin gitti.

Ben isteyemem, çok kızar. Başkasının kızgınlığına gösterdiğin ilgi yine kontrol altında olduğunu gösterir. İnsanlar, kızdıklarında senin sindiğini bildiklerinden işlerine yaradığı sürece bunu kullanacaklardır.

Yaptıklarımı duysan, aptal dersin bana. İşte yine bir başkasının senin hakkındaki fikrini kendi fikrinden daha önemli yaptın. Başkalarının aptal demesinden hoşlanmadığını bilenler, onların istediği ile seninki farklı olduğunda seni kullanabilmek için *"aptallık etme"* der gibi bakacaklardır hep.

Canım istemiyor ama yapmazsam çok üzülürler. Kabak yine

senin başında patladı. Üzülmesinler diye seni yönlendirmelerine boyun eğdiğini biliyorlarsa çizgiyi her aştığında ya da bağımsızlığını ilan ettiğinde kesinlikle üzülecekler. Ta ki sen sınırlar içine dönene kadar.

Üzülme taktiği yüzde doksanbeş "üzülen" tarafından kullanılır. İnsanlar bu taktiği (sen dur demezsen) bıkıp usanmadan kullanmaya devam ederler. Sadece koyunlar her adımda başkalarını üzermiyim acaba diye düşünürler. Anlamalısın ki insanlar onları üzme korkunla seni yönlendiremeyeceklerini anladıkları dakika üzülmekten vazgeçeceklerdir. Onların bu oyununa katılmamak kesinlikle düşüncesizlik değildir.

Ben yalnız yapamam. Birini bulmam lazım. Bu düşünce, kurmaya çalıştığın sömürüye direnme felsefesini engellemekten başka bir işe yaramaz. Kimse senin yerine senin için yaşayamaz. Böyle devam edersen kendi kendini yenik ilan edip, korkularını güçlendirirsin. Dahası diğerleri (sömür-mekte usta olanlar) yaşamını sürdürme gücünden yoksun olduğunun farkına vardığında sana kol kanat gerecek ve sen yanlız başına uçamaz hale geleceksin.

İnsaf!. Bu kadar da olmaz ki. Olayları istediğin şekilde gelişmediklerinden dolayı yargılıyorsun ama hoşlansan da hoşlanmasan da insanlar insafsız olacaklardır. Hoşnutsuzluğun onları durdurmaz. Bırak yüce değer yargılarına göre onların ne yapmaması gerektiğini bir kenara. Onların bunu yaptıklarını ve senin buna karşı bir şeyler yapman gerektiğini kabul et ki, yaptıkları yanlarına kalmasın ve bir daha yapmaya cesaret edemesinler. Yukardakiler insanı çukurun dibine çekmekten başka işe yaramayan tarzın yalnızca birkaç örneği.

Kendin ve içinde yaşadığın toplumun değerlendirmesini yaparak;

1- Etkili olabilirsin

2- Kendinden şüphelenmekten vazgeçebilirsin.

3- Birçok planı ardarda uygulamaya koyabilirsin.

4- Gelişim sürecinde sabırla sinirlerinin bozulmasına ve elinin kolunun bağlanmasına direnebilirsin.

5- İsteklerine ulaşana kadar gayret edebilirsin.

Emin ol ki sadece bu yöntemi benimsemekle sömürüden kurtulma yolunun dörtte üçünü geçmiş olursun. İstediklerin ne yaparsan yap yine de gerçekleşmeyebilir. O zaman olaylardan ders almalı ve imkansızlıklardan sakınmayı öğrenmelisin. Olaylar istediğin gibi gelişmediği zaman incinmek, bunalıma girmek veya dertlenmek zorunda değilsin, çünkü bu yenilgini ilan etmek olurdu.

İNSAN BEKLENTİLERİ

Kontrolü kendi eline alırsan insan, başkalarına bırakırsan koyun olursun. Özetle ne olmayı istersen o olursun. Kendine has biri olabilmek için de bir koyunun beklentilerinden kurtulmalısın. Bir insan neler bekler?. Mutlu ve sağlıklı olmayı, tüm yeteneklerini kullanabilmeyi, gerçek kapasitesine güvenmeyi ve başkalarını sömürebilmek için yutturmaca ideallere kapılmadan yaşam sürmeyi. Değil mi? Sana bugüne kadar kapasitelerini küçümsemen öğretildi. Bunları dört geniş ve önemli gruba ayırabiliriz.

FİZİKSEL KAPASİTEN: Yetişkin bir insan, bedeni sayesinde birçok şey yapabilir. Bazı anormal durumlarda insan vücudu "insanüstü" yetenekler sergileyebilir. Dr. Michael Phillips, "Gizli Güçleriniz" adlı kitabında; oğlu ile yolculuk yapan yaşlı bir kadından bahseder. Issız bir yolda araba arıza yapar. Oğlu arabayı kriko ile kaldırıp, altına yatar. Kriko kayar ve araba oğlunun üstüne düşer. Eğer araba oğlunun göğsünün üstünden kaldırılmazsa, birkaç dakika içinde oğlu ölecektir, çünkü nefes alamıyordur. Dr. Phillips 'in dediğine göre kadının güçsüzlük ve başarısızlıkla

kaybedecek vakti yoktur. Hiç düşünmeden arabanın tamponuna sarılır ve kaldırır, oğlu arabanın altından sürünüp çıkana kadar da bırakmaz. Oğlu arabanın altından tamamen kurtulduğunda kadının anlık gücü birden tükeniverir ve araba tekrar asfalta düşer. Yüzlerce kiloluk bir arabayı en azından on onbeş saniye havada tutmak her "babayiğidin" harcı değildir. Hele atmış kiloluk bir kadın için... Bu tür sayısız öykü vardır. Hepsinin ortak noktası gerçekleşmesini istediğin zaman insanüstü işlerin altından kalkabildiğindir. Böyle bir beklenti ve inanç olmadığında ise, yapamazsın.

Beklentilerin ve davranışların sayesinde fiziksel sağlığın konusunda da etkili olabilirsin. Sadece beklentilerini değiştirerek; soğuk algınlığı, nezle, grip, yüksek tansiyon, baş ağrısı, sırt ağrısı, allerjiler, kaşıntılar, tutulmalar ve hatta kalp, ülser, ve romatizma gibi daha ciddi hastalıklardan bile korunabilirsin. Veya bu satırları okurken benim yanıldığımı, böyle bir şeyin mümkün olamayacağını söyleyebilirsin. Kimden yanasın? Neyi savunuyorsun? Sonuç olarak elde edeceğin sadece bağışıklık sisteminin başarısını engelleyip hasta olmak ve yatağa bağlanmak olmasına rağmen, neden hala bu tür şeyleri doğal olarak kabul etmeye devam ediyorsun?

Böylesi beklentiler yüzünden çoğunluğun ne kazandığı ortada. Yaşamında hastalık beklemekten vazgeçtiğini düşünmeye başla. Eğer gerçekten beklentilerini değiştirirsen, katlandığın hastalıklardan bazılarının artık yakana yapışmayacağına inanmakla hiç bir şey kaybetmezsin. Aksine belki de, ufak bir şans dahi olsa, bazıları hakikaten birer kötü anı olarak geçmişte kalabilir. İşe yaramadığında ise zaten hayatında olan hapşırık, tıksırık, öksürük, ağrılar ve hastalıklarınla sana geçmiş olsun. Bir zamanlar bir üstadın dediği gibi, "parmağımı koparıp, atmaya çalışmak yerine, neyi işaret ediyorum ona bakın." Beklentilerin dünyanın en

etkili ilacı olabilir. Toplumumuzdaki tipik düşünce tarzını benimseyip kendini sabote etmek yerine bu gücünü kendi yararına kullanmayı öğren. En azından yakınmak yerine kendi içindeki güzel bir şeye inanmakla geçer zamanın. Dr. Franz Alexander 'ın yazdığı "Psikosomatik Tıp, İlkeler ve Uygulamalar" adlı kitap düşüncenin gücünden bahseder: "Bioloji ve tıpta ihmal edilmesine rağmen, yaşam hakkında sahip olduğumuz en temel gerçek, iradenin vücuda hükmettiğidir.

ZİHİNSEL KAPASİTEN: Eğitim alanında yapılmış en dikkat çekici araştırma projelerinden biri sayesinde biliyoruz ki, öğrenci başarısının başkaları tarafından sınırlanmasına müsade etmek çok tehlikelidir. 1960'lı yıllarda bir öğretmene, bir sınıftaki öğrencilerin gerçek zeka seviyelerini gösteren, başka bir sınıftaki öğrencilerin ise malzeme dolaplarının seri numaralarından oluşan iki liste verilmişti. Öğretmen ikinci sınıf için olan listedeki dolap numaralarını öğrencilerin gerçek zeka seviyeleri zannetmişti. Öğretim dönemi başında listeler asıldığında öğrenciler de öğretmenleri gibi düşünmüşlerdi. Sene sonunda, zeka seviyesi yüksek tespit edilmiş öğrenciler, düşük seviyeli olanlardan daha başarılı olmuşlardı. İkinci sınıfta ise malzeme dolabının rakamı yüksek öğrencilerin, düşük numaralı dolaplara sahip olanlardan belirgin derecede farkla başarı gösterdikleri gözlemlenmişti.

Eğer birine aptal olduğu söylenirse inanır ve aldığı sonuçlar da ona göre olur. Ne olduğunu düşünürsen o olursun ve başkaları da sana inanır. Döngün hayırlı olsun! Sen içerden, diğerleri dışardan yıpratıp durursunuz.

İçinde bir dahi yatıyor. O dehayı bırak kalksın ya da kendini yetenekten yoksun biri olarak düşün. Kendinle ilgili beklentilerin seçtiğin yönde etkin olurlar. Aklına gelen başına gelir. Yeni bir şey öğrenmenin güç olacağına

inanırsan, önceden bildiğin güçlüklerle boğuşurken bulursun kendini. Bir yabancı dil öğrenmenin mümkün olmadığını düşündüğünde, şüphesiz öğrenemeyeceksin.

Fakat gerçekte, küçük bir kavun büyüklüğündeki beynin hafıza kapasitesi akıl almaz boyuttadır. En kötümser tahminle on milyar birim bilgi saklama kapasitesindedir. Eğer bütün bildiklerini ortaya çıkarmak istersen, Micheal Phillips küçük bir deneme öneriyor. "Tüm hatırladıklarını kağıda dökmek için al kalemi eline yazmaya başla. Tanıdığın insanların adları, soyadları, adresleri, oturdukları şehirler ve bu insanların anlattığı insanların adları, çocukluğuna ait deneyimlerin, kitap ve film isimleri, oynayan oyuncular, yazarlar, yaptığın işin tanımı, hobilerin, her gün satın aldığın şeylerin fiyatları, insanların yüz hatları gibi sayısız ayrıntı." Bu deneyi yapacaksan, biraz vakit ayırsan iyi olur, çünkü Phillips'e göre, günde yirmidört saat ara vermeksizin yazarsan tahminen ikibin yıl boyunca liste yapıyor olacaksın.

Doğuştan gelen hafıza kapasitesi başlı başına bir mucizedir. Çok fazla uğraşmadan, bir yıl içinde sıkça çevirdiğin tüm telefon numaralarını, bir düğünde tanıştığın insanların isimlerini, geçen hafta başından geçen olayların tüm detaylarını, beş dakikalığına girdiğin odadaki eşyaları (kataloğunu yapabilecek kadar detaylı) hatırlayabilirsin. Kısacası; iş beynini ve zihinsel gücünü kullanmaya geldiğinde inanılmaz bir insansın. Fakat kendin hakkında değişik bir takım ön yargıların yüzünden kendini etiketlersin. "Benim aklım ermez. İsimler aklımda kalmaz. Hiç ezberim yoktur. Senin hesabın benden iyidir. Hızlı okuyamam. Kimyam hiç iyi değil ve bunun gibi binlercesi. Bu etiketler yüzünden aslında hep yapmayı düşlediğin şeyleri bir türlü gerçekleştiremezsin. Eğer bu etiketleri söküp, istediğin her şeyi öğrenebileceğini söylemeye ve buna inanıp güvenmeye başlasaydın, kendine ve yitip giden

yıllara acıyıp, hayıflanan biri haline gelmezdin.

DUYGUSAL KAPASİTEN: Fiziksel ve zihinsel mükemmellik gibi duygusal kapasiten de doğuştan beri seninle. Fakat yine her şey kendine ne gözle baktığınla ilgili. Eğer kendine asabi, korkak, heyecanlı, suçlu, bunalımda, problemli veya diğer tüm sinirsel davranış şartlandırılmalarından (ki bunları Hatalı Alanlar adlı kitabımda detayları ile ele aldım) herhangi birini veya birkaçını yakıştırırsan, yaşamının bir parçası haline sokarsın onları. "Bu şartlarda kim olsa bunalıma girerdi," "Sinirleniyorum, elimde değil," "İnsanlık hali, olur böyle şeyler." Hayır! Değil! Bu tür sinirsel rahatsızlıkların hayatına rastgele yamanmasına izin vermek psikolojik bir rahatsızlıktır. Kendinden bu tür tepkiler beklemekten vazgeçebilirsin. Eğer ortalıkta dolaşan gönüllü psikologların bol keseden dağıttıkları sözde rahatlatıcı teşhislere inanmayı bırakıp, hayatını dakika dakika yaşamaya başlarsan, rahatsızlıklara katlanmak zorunda kalmazsın. Seçimlerinle oluşturduğun kişisin. Duygusal krizler ve dengesizlikleri normal olarak görmekten vazgeçersen, yaşamından keyif alan, tam kapasitesini kullanabilen bir insanın davranışlarına sahip olmaya başlarsın.

SOSYAL KAPASİTEN: Eğer sakar, beceriksiz, kendini ifade edemeyen, içine kapanık, utangaç biri olduğunu düşünüyorsan, hiç endişelenme aynen öyle biri olacaksın. Sosyal olmayan bir insan, kendini "orta" "düşük" ya da "yüksek" sınıftan görüyorsan, o sınıfın yaşam tarzını belki de tüm ömrünce sürdüreceksin. Paranın zor kazanıldığını düşündüğün sürece, mali durumunu değiştirmen için önüne çıkan her olasılık bu tarz yüzünden engellenecektir. Başkalarının başarılarını seyretmekle yetinip onlara şanslı diyeceksin. Alışverişe gittiğinde park yeri bulamayacağını düşünürsen, dikkatlice bakmayacak ve "bu saatte gelmemeliydim" diyeceksin. Düşünce ve sosyal yapı içindeki hareket

tarzın, hayatının genelde nasıl olacağını belirler. Çok paran olmasını istiyorsan zengin düşün. Kendini olmak istediğin gibi canlandır gözünde. Becerikli, yaratıcı, herhangi başka bir şey. Başta karşılaşacağın bir iki düşüşün cesaretini kırmasına izin verme. Onlar sadece öğrenim deneyleridir. Yoluna devam et. Yeni bir sosyal çevre isterken başına gelebilecek en kötü şey, olduğun yerde çakılmaktır. Zaten başlarken de oradaydın. O zaman daha iyisini istemenin ne zararı olabilir?

SÖMÜRÜ TÜRLERİ

Düşünce tarzınla gerçek kapasitelerin arasındaki uyumu ayarlamaya başladığında, başarına engel olabilecek sömürü ve sömürenlerle uğraşmak zorunda kalacaksın. Her tür sosyal grup içinde izin verdiğin zaman sömürülmen mümkün, ama özellikle bazıları seni daha çok zorlayacaktır.

1- AİLE: Bir seminer sırasında oradaki sekizyüz dinleyiciden hayatlarında en sık hissettikleri beş sömürü türünü belirlemelerini istedim. Dörtbin tür sömürü örneği çıktı ortaya. Yüzde seksenüçü aile içi sömürüydü. Bir düşün, hayatındaki sömürünün yüzde seksenüçü aile fertleriyle kurduğun ilişkilerde etkili olamadığın için var. Bu insanlar seni kontrol edip, hayatını istemediğin bir yöne çekiyorlar. Sen de aynı şeyi onlara yapıyorsun.

Aile içi baskılar genellikle; yakınları ziyaret etmek, aramak, bir yerlere götürmek, büyüklerin başının etini yemesine katlanmak, çocuklar, eşinin ailesi, dargın veya kızgın akrabalar, herkesin dağıttığını toplamak, evin hizmetçisi olmak, aile bireylerinden saygı veya takdir görmemek, aile beklentileri yüzünden kendine zaman ayıramamak ve bunun gibi niceleridir. Aile, hiç tartışmasız her toplumun en temel ögesidir. Tüm temel değer yargılarının ve yaşam tarzının öğretildiği bir kurum olmasının yanında; taciz,

korku, stres ve bunalımın en yoğunlarının sergilenip öğretildiği kurum özelliğine de sahiptir. Bir sinir hastalıkları kliniğini ziyaret eder ve hastalarla görüşürsen, ayrıcalıksız hepsinin değişik aile fertleri ile ilgili problemleri olduğunu görürsün. Komşular, işçiler, öğretmenler veya insanları zora koşan diğerleri ile ilgili problemler insanların hastanelik olmasına sebep olmaz. Sebep hemen hepsinde aile fertlerinden biri ile ilgilidir.

Sheldon B. Kopp'un "Eğer Yolda Buda'ya Rastlarsan, Öldür! Psikoterapi Hastalarının Göçü" adlı kitabından bir bölümde şöyle der: "Don Kişot'un kendine inanmayı seçmesi ailesini ve çevresindekileri çok sinirlendirmişti. Onun kendi hayallerini takip etme arzusunu bayağı bulmuşlardı. Onlar, bir şövalyenin deliliğinin başlangıcı ile softa yaşamlarının ölümcül kasveti arasında bir bağ kuramamışlardı. Titiz yeğeni, çok bilmiş hizmetçisi, kalın kafalı berberi ve azametli köy papazı, Don Kişot'un hasta beynini saçma fikirlerle dolduran ve onu çıldırtan şeyin, onun tehlikeli kitapları olduğu konusunda hemfikirdiler." Kopp, yaşlı Don Kişot ile ciddi rahatsızlıkları olan insanlara modern ailenin etkisini karşılaştırarak devam eder. "Onların evleri bana, bazan genç şizofren hastaları olan aileleri hatırlatır. Böyle aileler genellikle olağanüstü bir düzen ve çok ahlaklı bir görünüm sergilerler. Fakat gerçekte içerde bireylerden birinin içinden geldiği gibi hareket etmesi halinde alarm veren çok titizlikle hazırlanmış bir sistem hüküm sürer. Yoksa bu sözde denge bozulabilir ve bu çok sıkı denetim altında tutulan sahte düzenin iki yüzlülüğü ortaya çıkabilir."

Aile, hayatın en mükemmel parçalarından biri olabilir. Eğer öyle yaparsan olur da. Madalyonun öbür yüzü bir felakettir. Eğer ailene (veya ailelerine) izin verirsen iplerini öyle çekiştirirler ki (bazan farklı yönlere) sonuçta tutanın

elinde kalırsın. Arzuladığın gibi biri olabilmek için bu kitapta göreceğin bazı örnekleri ailene özellikle en yakınlarına uygulamak zoruna kalacaksın. Ailenin malısındır ve kan bağından dolayı onlardan yana davranmak zorunda hissedersin kendini veya yakının oldukları için nasıl yaşaman gerektiğini söylemek hakkına sahip olduklarına inanırlar. Bütün bunları düzeltmek zorundasın. Aile içi gerilla savaşı önermiyorum. Rehber uygulamaları, bağımsızlık arayışına en az kabul gösterenler üzerinde taviz vermeden, inatla sürdürmen gerektiğini hatırlatıyorum. Bu kişiler; akrabalar, eş, eski eş, çocuklar, anne ve baba, aile büyükleri, eşin tüm ailesi, amcalar ve kuzenler olabilir. Yeni tarzın hayatta en çok yakınların tarafından test edilecektir. Bu testten başarı ile çıkarsan gerisi çok kolay. En zor olanı ailedir. Çünkü bireyler hayatlarının tüm birikimlerini diğerlerine yatırmıştır sanki, bilmem kaç tane hisse senedi gibi. Bu nedenledir ki, aile kurallarının dışına çıkmaya kalkan bireyle uğraşırken, "kötü yatırım" olana suçluluk yüklemek hakkına sahiptirler. Eğer, ailenin bunu yapmaya hakkı olduğuna inanıyorsan, olaylara şöyle bir göz at. Suçlamalar, seni sınırlar dahilinde tutmak ve "diğerleri gibi" olman için değil mi? Aile içinde sana yardımcı olacak birçok örnek bulacaksın bu kitapta. Eğer ailene, sana nasıl davranılmasını istediğini anlatabilmek istiyorsan, sahiplenilmemek konusunda kararlı olmalısın. İnan, yavaş da olsa mesajını alacaklar. Seni rahat bırakacaklar ve en şaşırtıcısı da bağımsızlığını ilan edebildiğin için sana saygı duyacaklardır. Ama önce sevgili arkadaşım, ayağını denk al, çünkü bildikleri tüm numaraları deneyeceklerdir ki alıştıkları düzen devam edebilsin.

2- İŞ: Sömürülmüş hissedebileceğin bir başka sıkıntılı alan. İşverenler ve patronlar genellikle onlar için çalışanların otomatikman tüm insanlık haklarından vazgeçip, köle olduklarına inanırlar. Bu yüzden işinin seni arzuladığından

farklı bir yöne sürüklediğini, amirlerin veya kurum kural ve tüzüklerin boyunduruğu altında olduğunu hissedebilirsin. Mesleğinden veya işinin doğasınından da nefret ediyor olabilirsin. Gününün sekiz saatini harcamaktan dolayı sömürüldüğünü düşünüyorsundur. İşinin gereği sevdiklerinden ayrı kalmak zorunda da olabilirsin. Eğer farklı bir işin olsaydı seçimlerin kendi arzu ettiğin doğrultuda olacaktı. Belki de amirlerinle geçinemiyor veya iş arkadaşlarınla kafalarınız uyuşmuyor. İşe aşırı sadakat, kişisel özgürlükleri ve aileye karşı sorumlulukları ihmale neden olabileceği gibi iş hayatında sömürülen bir koyun olmaya götüren çok şeritli otoyoldur aynı zamanda.

Mesleki emellerin tükenmiş ve sönmüşse üstelik işin ve sorumluluklarının yaşamını sömürdüğünü hissediyorsan, sakin kafayla kendine bir sor: İnsan olarak beni tüketen bir işte ne yapıyorum? Amerikan ahlaki değer yargılarının tabuları, tükensen bile işte kalmaya sinsice zorlayan bir komplo gibidir. Ne olursa olsun çalışmaya devam etmeli ve işine sahip çıkmalısın. İşten atılırsan, asla yenisi bulamazsın. Bunlardan bir tanesidir. İşten atılma fikri, neredeyse intikam için adam öldürmekle eş anlamda kullanılır. Bir diğer tabu ise (bırakın kariyer değiştirmeyi) sık iş değiştirmenin mesleki olgunluktan yoksun olduğun anlamına gelmesidir. Bu tip mantıksız inanışlara dikkat et. İnandığın an, işinin kölesi haline gelmeye başlarsın. Bir şirkette işinden ve kendinden nefret ederek, ellinci yılını tamamladığında verilen altın saat bir anlam taşımaz. Kaybolan yılları da geri getirmez. Sana uygun yüzlerce iş var. Onlara ulaşmak istiyorsan, bugünkü eğitim ve iş tecrübenin seni sınırlamasına izin verme. Yapabileceğin yığınla iş var, yeter ki esnek, girişken ve öğrenmeye istekli ol.

3- PROFESYONELLER VE YETKİLİLER: Gösterişli ünvanları ve şatafatlı makamları olan insanların sömürüsüne

daha kolaylıkla izin verirsin. Doktorlar, müdürler, proflar, politikacılar, futbol ve sahne yıldızları, starlar, mega-starlar ve benzerleri toplumumuzda abartılı statülere sahiptirler. Bu "süper insanlar" karşısında dilin tutulur. Özellikle de onların en iyisi odukları konuda hizmetlerine ihtiyacın olduğunda, seni insan sınıfından saymadıklarında sinirine dokunurlar. Hastaların çoğunluğu, doktorlara vizite ücretini sormaktan utanır. Saatlerce bekler ve tatmin edici cevaplar alamazlar ama vizite ücretini öderler. Diğer bir grup ise ilk gittiği doktora saygısızlık olur düşüncesiyle gerekli olmayan bir ameliyata razı olur ama bir başka doktorun görüşüne başvurmaz. Sömürünün en çirkin yüzlerinden biridir bu. Bedelini ödediğin ve meslekleri sana hizmet sunmak olan bu insanlara ücretlerini soramazsın. Çünkü onları yerleştirdiğin tahtta otururken seni dinlemekle vakit kaybedemeyeceklerini düşünürsün. Hemen her seferinde tıbbi, hukuki, sosyal veya benzeri konuda yardıma ihtiyacın olduğunda kendi sömürü tuzağını kendin kurarsın. Bu insanlara "büyük" ünvanını yakıştırırken kendini küçülttüğünün farkına bile varmazsın. Sonuçta sömürüldüğünü düşünürsün. Sömürülürsün de, çünkü şartlarınız eşit değildir.

Kendini yüksek makam sahiplerinin sömürü tuzaklarından kurtarmak için öncelikle onların da senin gibi bir insan olduklarını görmeye başlamalısın. Senden daha önemli değiller. Yüksek bir eğitim ve tecrübe sahibidirler ve bu yüzden ücretleri de yüksektir. Fakat bu ücreti sen ödüyorsun. Bu tür ilişkilerde önemsenecek biri varsa o da karşılığında hizmet almak için ödeme yapan müşteri yani sensin. Bir başkasına kendine verdiğinden fazla değer verip, eşit davranış bekleyemezsin. Eşit davranış görmüyorsan, tepeden bakılmasına razı olmak, izin almak, sıra beklemek zorunda kalırsın. İyi davranılmasını, kazık atılmayacağını ve (ücretini konuşmaya dahi tenezzül etmeyen veya konuyu

kibirli ifadelerle geçiştiriveren "yüce" varlık tarafından) dolandırılmayacağını ummaktan başka yapacak pek bir şeyin yoktur. Bütün bunlara katlanırsın çünkü değiştirmek için hiç bir şey yapmazsın. Sürüp gitmesine izin verirsin. Profesyoneller ve yetkililer, saygı görmeyi talep edersen, saygı gösterirler. Onlara yaptıkları işi iyi yaptıklarından dolayı saygı göstermekle, "süper insan" yerine koymak veya seni başka bir şekilde sömürmelerine izin vermek arasındaki farkı görmelisin.

4- BÜROKRASİLER: Ülkemizde kurumsal çarklar dev birer sömürücüdür. Birçok kurum insanlara hizmet etmeyi bırakın bir kenara insan yerine bile koymazlar. Özellikle kamu kuruluşları. Bu kurumlar karışık bir sürü kolları olan canavarlar gibidir. Daima eksik olan evraklar, ofisler, kurallar, yasaklar ve umursamayan veya işimizi halletmek için yetkileri olmayan memurların oluşturduğu canavarlar. Mahkemeye başvurmanın çoğunlukla işe yaramayacağını hepimiz biliyoruz. Devlet dairelerinde şu bölüm, bu imza, o müdür uğraşmayanımız yoktur. Elektrik, telefon ve su faturalarındaki "hataları" düzelttirmenin ne demek olduğunu da biliriz. Bu kurumlar bazan da aslında ödediğimiz borçtan dolayı tehdit dolu mektuplar yollarlar, hizmeti keseceklerini veya ceza ödemek zorunda kalacağımızı bildirirler. Bütün yetkililer, memurlar, bilgisayarlar borçlu olduğumuzu söyleyip dururlar. Ödenmiş faturayı götürsek bile sahte olma ihtimalini araştırırlar. Asıl araştırmaları gereken (bu kadar insan ve makina ile bu evrakların kayıtlarını tutmak için orada oturup ücret alırken) bizim saklamayı becerdiğimiz evrakı, onların nasıl maharetle kaybettikleridir.

Bürokrasi, bir masanın arkasına geçtiğinde bürokratik kişilik geliştirmiş vatandaşlar tarafından idare edilir ama vatandaş için çok tehlikeli olabilir. İmkansız gibi görünse de; nadiren doğru yerde, eksiksiz evrakla bulunma fırsatı

yakalamış şanslı vatandaşların yaşayan bir örneği varsa da, eminim ki evrakların incelenmesi için daha uygun başka bir vakitte tekrar gelmesi gerekmiştir. Bu çarkların arasında ezilmemek için çok dikkatli olmak hayati önem taşır. Bürokrasiden sakınmanın en etkili yolu, mümkün olduğunca bulaşmamaktır. Bürokrasinin kurbanlarından biri olmak istemiyorsan; onun bir parçası olmayı reddetmelisin. Bazı insanlar yalnızca kendilerini daha önemli hissedebilmek için kurumun parçası olmaya ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaca anlayış göster ve asla öfkeye kapılma. Bürokrasi ile uğraşırken yaptıklarını, seninle hiç alakası olmayan, arkadaşlarınla sohbet konusu olabilecek birer deneyim olarak değerlendir.

Henry David Thoreau "basitlik, basitlik, basitlik" istemişti. Bana sorarsan, bu tür ilişkilerinin sayısı yüzlerce, binlerce yerine, iki veya üç olsun, derim. Toplumların, insanlara hizmet adına yarattığı bu canavarlar basitlikten en uzak kavramlardır. Bürokratlar canlarını dişlerine takar ve iki yıldır bataklıkta yaşayan adama, orada oturamayacağını, iskan, imar ve avlanma ruhsatı alması, belediyeye, su ve elektrik idarelerine başvurması gerektiğini belirten resmi evrak yollayıp dururlar.

5- BİR BANKO, MASA VEYA TEZGAH ARKASINDAKiLER: Kültürümüzü incelemeye vakit ayırdıysan, bu türün (istisnalar kaideyi bozmaz) sayısız yolla, yapamayacaklarını hatırlatmak ve gerektiğinde seni yapmak istediklerinden menetmek için var olduklarını farketmişsindir. Onlara şikayetini anlatmaya çalışarak nefesini boşa harcama. Onlar seni sürünün içinde tutmakla, kurallara ve düzene uymanı sağlamakla, çalıştıkları yerin kurallarını hatırlatmakla görevlendirilmişlerdir. Çoğunluğunun adil davranmak kavramını düşündüklerini bile sanmıyorum. Onlar hizmet ederken, senin orada boşa vakit harcıyor olman hiç önemli

değildir. Gerçekten yardımcı olabilecek biriyle konuşmanı engellediklerinde işlerinin gereğini yerine getiriyorlardır. Ayrıca çalıştıkları kuruluşun gücünü arkalarına alarak, yapabileceğin pek bir şey olmadığını hatırlatmaktan keyif almak gibi kötü bir huyları vardır. Kelime haznelerinin en popüler cümleleri "olmaz", "bugün git, yarın gel", "filanca servise uğra önce" "sıranı bekle", "dilekçe ile başvurman gerekiyor" ve "görüyorsun meşgulüm" dür. Onların tuzağına düşmemek için en iyi yol belki de, vaktini ve naktini onların insafına bırakmamaktır. Kesinlikle dünyanın en eşi bulunmaz, en harika, en önemli insanı olabilirler ama o banko, masa veya tezgahın arkasına geçtiklerinde, sömürü kurallarını uygulamak için ücret veya maaş alan kişiye dönüşmüşlerdir. Onlara fırsat dahi verme. Sana hizmet edebilecek insanlara yönel. Büyük bir kuruluşta yetkileri sınırlı birine müracaat edersen, bir daha oraya adım atmamaya yemin edebilirsin. Ama o bunu hemen unutur, umursamaz bile. Onun için işi, eve götüreceği para demektir. Senin memnuniyetin en son aklına gelecek şeydir. Bu çok acıklı bir sahne değildir. Onların umursaması gerekmiyor sadece kendilerine söyleneni yaptıkları için para alıyorlar. Eğer engellenmekten ve böylelikle bir koyun olmaktan zevk almıyorsan meseleni onlarla halletmeye uğraşma. Sakın bu insanları herhangi bir şekilde küçümsemen gerektiğinden bahsettiğimi sanma. Hatta sen de (benim yıllarca yaptığım gibi) hayatını bu yolla kazanıyor olabilirsin. Fakat etkili olman gerektiğinde, mağaza, şirket, market, kuruluş, daire, ev sahibi, okul veya benzerlerinden layık olduğuna inandıklarını alabilmek için yola çıktıysan, hedefinle aranda engel teşkil edebilecek bu insanlardan sakın. Engelleri yıkmaya yetkili olanları hedefle.

6- SEN: Evet, sen. Yukarıda saydıklarım ve sonsuz bir liste oluşturabilecek sömürü araçlarının içinde yalnızca sen

incinmek, bunalmak, öfkelenmek, tasalanmak, korkmak ve suçlu hissetmen konusunda karar yetkisine sahipsin. İnsanlar beklediğin şekilde davranmadıkları zaman bozulmaya ek olarak yüzlerce şekilde kendini sömürürsün. İşte kendi kendini sömürme yöntemlerinden birkaçı:

Eğitimin: Eğer bir zamanlar eğitimini gördün diye artık hoşlanmadığın bir işi hala yapıyorsan, kendine yazık ediyorsun. Onyedi yaşında veya daha gençken karar verdin diye kırk yaşında hala bir avukat veya tamirci olabilirsin. Onyedisinde birinin eğitimin konusunda karar vermesine bugün izin verir miydin? Eee, öyleyse neden onyedi yaşında verdiğin kararın bugün hayatını etkilemesine izin veriyorsun? Bugün ne olmak istiyorsan onu ol. Eğer kendinden ve işinden memnun değilsen, kendini yeniden yetiştir.

Geçmişin: Yaşamını bildin bileli öyle sürdürdüğün için değiştiremiyorsan, geçmişinin esirisin demektir. Bugün işkence halini almış bir evliliği, sadece bilmem kaç yılını zaten harcadığını düşünerek sürdürmeye devam ediyorsan, yaşadığın yeri sevmesen de, hep orada yaşamış olduğun için veya ailen orada olduğu için kalıyorsan, geçmişinin büyük bir kısmından "ayrılarak", kendinden büyük bir parçayı da kaybedeceğini hissediyor olabilirsin. Bugüne kadar her ne idiysen geçmişte kaldı. Kararlarını vermek için geçmişine başvurmaya devam edersen, büyük bir olasılıkla bugünkü olanakları da gözden kaçırırsın. Geleceğin geçmişinle aynı olur. Kendini harcamaya devam edersin.

Ahlak kuralları ve değer yargıların: Bugüne kadar işine yaramayan ve hatta sana ters gelen bir takım ahlaki kuralları kimliğini belirlediklerine inandığın için benimsemiş ve onlara uymuş olabilirsin. Farklı düşündüğünde ve zıt konuştuğunda af dilemen gerektiğine, veya belki de yan gelip yatmanın kötü olduğuna inanıyorsun. Belki de bugüne kadar cinselliğinden haz almana engel bir tür cinsel ahlaka

sahipsin.. Konu ne olursa olsun, ahlak kurallarını düzenli olarak sına ve işine yaramayanlara sıkı sıkıya sarılarak onları kendinden önemli kılma.

Bedenine davranışın: Vücuduna zarar veren davranışlar sonuçta sana bir ceset kazandırabilir. Elindeki tek vücut bu olduğuna göre neden onu sağlıklı, çekici ve sahip olunacak harika bir şey yapmayasın? Düzensiz beslenme ve egzersiz eksikliği yüzünden kendini bir yağ tulumuna çevirmek de bır tür hastalıktır. Vücudunun uyuşturucu ilaçlara, alkole veya tütüne bağımlı olmasına izin vermek oldukça etkili bir kendi kendini baltalamadır. Vücut güçlü, ayarları yerinde, çok işlevli mükemmel bir enstrumandır ama kötü yakıt ve ona zarar verecek alışkanlık yapıcı maddeler kullanarak onu inkar ediyorsun.

İmajın: Kapasitelerin başlığı altında gördüğümüz gibi, kendine bakış açın, kendini tüketmene sebep olabilir. Eğer bir şey yapamayacağın, çekici ve zeki olmadığın gibi inançların varsa başkalarının seni öyle gördüğüne de inanıyorsan, öyle davranıyorsun demektir. Sonuçta öyle olman mümkün. Sağlıklı bir kendine bakış açısı geliştirmek; sağlıklı, güzel, zeki ve başarılı bir insan olmak yolunda atılacak en önemli adımlardan biridir.

SONUÇ

Hayal gücünü kullanarak kendini sömürmenin sayısız şeklini bulabilir insan. Aynı hayal gücünü yapıcı şekilde kullandığında sömürülmekten ve bir koyun olmaktan kurtulmanın yollarını da bulabilir. Seçim kayıtsız şartsız insanın kendisine aittir.

2

Korkunun kendisi yeryüzünde
var olmamıştır. Sadece korkunç
düşünceler ve ürkek davranışlar vardır.

GÜÇLÜ OLMAK

TEST : KİMSİN?

Davranışlarını belirleyen hangi yönün? Yaşamını gönlünce sürdürebilmek için en önemli adım zayıflıklarının seni yönetmesine asla izin vermemektir. Aşağıdaki yirmibir soruluk test (Bölüm 1'de sıraladığımız sık rastlanan sömürenler göz önüne alınarak hazırlanmıştır.) davranışlarını gücünün mü, yoksa zayıflıklarının mı belirlediğini değerlendirebilmeni sağlayacaktır.

Aşağıdaki soruları evet ya da hayır diye yanıtlayın.

AİLE

1. İstemediğin halde, sadece ailenin diğer üyeleri öyle istedikleri için bazı şeyleri yapıyor musun?

2. Ailenin hizmetkarı, diğerlerinin dağıttığını toplayan, veya yaşamını onlara göre ayarlamak zorunda olan mısın?

3. Anne, baba, eş veya çocuklarına HAYIR demek veya kendini dinletmek zor mu?

4. Yakınlarına, bir mazaret uydurmadan, konuşmak istemediğini söylemekten çekiniyor musun?

İŞ

5. Maaşına zam istemek veya haklı isteklerin için ısrar edemiyor musun?

6. Amirlerin gibi düşünmediğinde, onlara bunu söyleyemiyor musun?

7. Hiç hoşlanmamana rağmen, angaryalar hep sana mı kalıyor?

8. Fazla mesaiye kalman istendiğinde, özel hayatında önemli olanları ikinci plana itiyor musun?

PROFESYONELLER VE YETKİLİLER

9. Doktoruna veya dişçine sadece ismiyle hitap etmen çok mu zor ?

10. Aşırı pahalı olduğunu düşünmene rağmen, "öderim, gider" diyor musun?.

11. "Önemli" kişilere, seni hayal kırıklığına uğrattıklarını söylemen zor mu?

12. Daha iyisini hakettiğine inansan bile, bir profesörün sana layık gördüğünü kabulleniyor musun?

BÜROKRASİLER

13. Devlet dairelerine ne zaman gitsen kuyrukta beklemen gerekiyor mu?

14. Sana kötü davranıldığında yetkili biri ile görüşmekten çekiniyor musun?

15. Laf kalabalığına getirip, seni başından savacağını bildiğin yetkililerle karşılaşmaktan sakınıyor musun?

BANKO, MASA VEYA TEZGAH ARKASINDAKİLER

16. Bir mağazada, "Satılan mal geri alınmaz" tabelası gösterildiğinde dönüp gidiyor musun?

17. Bu tür işi olan insanların yüzüne sana kötü davrandığını söylemek zor mu geliyor?

18. Beğenmediğin bir masaya oturtulduğunda daha iyi bir yer istemiyor musun?

KENDİN

19. Tanımadığın insanlarla konuşmaktan çekiniyor musun?

20. Oradan bir an önce uzaklaşmak istemene rağmen dilencilere para veriyor musun?

21. Konuşmaya başlarken veya bir şey sorarken af diliyor musun?

GÜCE YENİ BİR BAKIŞ AÇISI

Güçlü olmak, hiç bir şekilde başkalarını yönlendirmek, zor kullanmak ve ezmek anlamına gelmez. Kendi gücüne güvenmek; değerini ve etkini bilmek anlamındadır.

Sen daima değerli ve önemli bir insansın. Her ne sebeple olursa olsun bunlardan ödün verme, başkalarına da asla izin verme. Bir insanın diğerini itip kakmasının haklı bir sebebi olamaz. Her zaman iki seçeneğin vardır;

(1) Etkili olmak ve amaçlarına ulaşmak veya

(2) Pısırık olmak ki sonuç olarak da arzuladıklarını yapman engellenir. Her zaman olmasa bile çoğunlukla etkili olabilirsin ama her zaman doğuştan değerli bir insan olarak davranabilirsin çünkü öylesin. Konu değerin olduğunda, kendine şunu hatırlat: Buna öncelikle ben inanmalıyım. Başkaları öyle olduğunu söyledikleri, önemli işler başardığın, sahip olduklarından dolayı değil, sen söylediğin, inandığın ve en önemlisi, değerli bir insan gibi davrandığın için değerli ve önemlisin. Değerini öncelikle sen söyleyip, bilip, inanmalısın. Değerli biri gibi davranmaya başlarsan değerli olursun. Gücün temeli budur ve şüphesiz bir koyun olmamanın da. Kendini diğerlerinden güçlü hissetmek isteği ile hareket etmek yanlıştır. Bütün varlığınla kendi gücüne güvenerek hareket ettiğinde değerli bir insana gösterilen türden davranışlarla karşılaşırsın. Etkili olmak, irade gibi evrensel bir hediye değildir. Amaçlarına ulaşamadığın zamanlar olacaktır. Arada sırada insanların mantıksızca direttiklerini göreceksin ve daha fazla sömürülmemek için geri adım atmak veya uzlaşmak zorunda kalacaksın. Ama yine de bu tür tersliklerle uğraşırken zararı mümkün olabilecek en aza indirebilirsin. Daha önemlisi bu türden olayların seni duygusal olarak sarsmasına izin vermeyebilirsin.

Etkili olmak, hedeflerine ulaşmak için bütün imkanlarını seferber etmek, olası tüm stratejilerden yararlanmak

demekdir, başkalarını ezmek değil. Gücünün temel taşları; etkinliğin ve kendi değerine inancındır. Eğer duygusal olarak güçlü olamazsan hemen her seferinde kaybeden taraf olmanın yanı sıra kendini işe yaramaz bir insan haline getirirsin. Şimdi, "neden kendime böyle bir şey yapayım ki?" diye sorabilirsin.

KORKU

İnsan kendi gücüne güvenmeyi bir tarafa bıraktığında, genellikle yapmak istediklerinin sonucundan kortuğu için mazaretler uydurur hatta korkudan taş kesilir. Bu, el ayak bağlayan şey nereden çıkıp gelir? yoktan mı var olur? Ne kadar uğraşırsan uğraş korku ile incir çekirdeğini dolduramazsın. Korku, hiç bir yerde bulunmaz. Korkulu düşünceler üretmek ve korkunç olaylar beklemek kendine uyguladığın bir tür işkencedir. Hiç bir şey, kendin yapmaz veya izin vermezsen seni incitemez.

Sömürülebilirsin, çünkü eğer içinden geldiği gibi hareket edersen, bazılarının senden hoşlanmayacağından ve başına bir tür felaket geleceğinden veya bunlara benzer binlerce şeyden adeta eminsindir. Korku yanlızca içinde yaşar ve kendi eserin olan korku ile yüzleşmemek için hayal gücünün tüm sınırlarını zorlayarak mantığına kabul ettirdiğin bir sistemle onu içinde besler durursun. Aşağıdaki cümlelerden bazıları belki de seninkilerden bazılarıdır.

Yapamayacağım.
Aptallık olur.
Hiç güzel değilim.
Emin değilim.
Canımı yakabilirler.
Benden hoşlanmayabilirler.
Kendimi suçlu hissederdim.
Her şeyimi kaybederim.

Bana kızabilirler.
İşimden olurum.
Ben ne zaman. . . yapsam muhakkak kötü bir şey olur.
Öyle yaparsam kendimi kötü hissedeceğimi biliyorum.
Vicdan azabından kahrolurum.

Bunlar ve benzeri düşünceler iç destek sistemlerine ihanet ederler ve kendi gücüne güvenen bir insan gibi davranmanı engelleyen temelde korkuya dayalı bir karakter oluşturmana yardımcı olurlar. Atacağın her adımı bu düşüncelerle değerlendirdiğinde, boynunda kocaman bir KOYUN çıngırağını taşımaya adaysın demektir.

Her attığın adımda, her şeyin yolunda gitmesi için düşünmeye başlarsan hiç adım atamazsın. Gelecek, kimseye vaad edilmemiştir. Hayatın kendisi başlı başına bir risktir. Eğer yaşamdan istediklerini elde etmek istiyorsan, paniklemene sebep olan düşüncelerini bir kenara atıp, yaşamın nimetlerinden yararlanmaya başlamalısın. Aslına bakarsan, korkulu düşüncelerin yalnızca kafanda yaşarlar. Gerçekle yüzleşmekten pek hoşlanmazlar. Antik çağlardan bir bilge, " Ben yaşlı bir adamım, hayatım gerçekleşmeyen güçlüklerle doluydu." demiş.

Yerleşik korku problemini danışmaya gelen Donna, Kanada`da küçük bir kızken, yedi kilometrelik yolu yürüyerek eve gitmişti çünkü otobüs şöförünün (bileti nereye atacağını bilemediği için) ona söyleyeceklerinden korkmuştu. Sormaktan da ödü kopuyordu. Bütün çocukluğu boyunca hayatını korkunun (zayıflığının) yönetmesine izin verdi. Sınıfta sözlüye kalkması gerektiğinde ise kendini gerçekten hasta ediyordu. Ateşi yükseliyor, kusma nöbetlerinin ardı arkası kesilmiyordu ve böylelikle okula gidemiyordu. Büyüdüğünde ise ziyaret ve partilerde tuvalete gidip rahatlayamıyordu çünkü insanların onu duyup, güleceklerinden korkuyordu.

Donna, bir şüphe yumağı olmuştu. Yaşamını korku yönetiyordu. Kendi korkularının sömürüsünden yorgun düşmüş ve bundan kurtulmak için bana gelmişti. Birkaç seans boyunca kolay bazı risklere girmesi için onu yüreklendirdim. Korkularını ortadan kaldırmak için ilk adımlarını atmayı öğrenmeye başladı. Örneğin; annesine gelecek hafta sonu ziyaretine gelemeyeceğini söyleyebilmek, onun için çok büyük bir olaydı. Zamanla, tezgahtarlara veya garsonlara hizmetlerinden memnun olmadığında bunu söylemeye başladı. Sonunda üniversitedeki sınıfın önünde beş dakikalık konuşma yapmaya razı oldu. Bu kararı verirken çok ter döktü ama uyguladı.

Donna korkuya meydan okuyan tavrını geliştirdikçe onda meydana gelen değişiklikler hayret vericiydi. Sınıfın önünde harika idi, kimse onun şüphelerini ve heyecanını farkedemedi. Üç yıl sonra Donna Ebeveyn Etkinliği Eğitmeni oldu. Metropolitan Newyork`ta büyük kalabalıklara Seminerler veriyor artık. Kimse onun bir zamanlar bir korku yumağı olduğuna inanmaz. Hepsini savurup attı üstünden, içinde korkuların çöreklenmesine sebep olan sisteme etkili bir şekilde meydan okuyarak, şimdi onun için normal ve hatta eğlenceli gelen riskleri göze alarak başardı bunu.

Ünlü İngiliz yazar ve sözlük düzenleyicisi Samuel Johnson şöyle yazmış:

"Güvenlikle ilgili olmayan her korku acı verir, boşuna bir acının. Bu için, nedensiz korkulardan vazgeçmek, insanın mutluluğuna katkıda bulunur."

İki yüz yıl önce yazılmış olmalarına rağmen yaşamın gerçeğini yansıtıyor Johnson'ın sözleri. Eğer korkular nedensiz ise faydaları yoktur ve mutluluğun için onlardan kurtulmalısın.

KORKUNUN İLACI; DENEYİM

Donna`nın hikayesi hayatın en can alıcı dersini anlatır. Sen bir şeyler yapmadıkça hiç bir şey öğrenemez ve korkularından kurtulamazsın. Korkunun ve kendi kendini baltalayan davranışların ilacı bir şeyler yapmaktır. Hayatlarını zayıflıkları ile yönlendiren çoğu insan bu çareden kaçınır. Eğitimin temeli bu konuyu en iyi şekilde açıklar:

Duyduğumu unuturum. Gördüğümü hatırlarım.

Yaptığımı anlarım.

·Korkulara meydan okuma tehlikesini göze almadıkça bir korkudan kurtulmanın nasıl bir duygu olduğunu asla bilemezsin. Yıllarca terapistini ya da korkacak hiç bir şey olmadığını söyleyen arkadaşlarını dinleyebilirsin ama deneyimlemedikçe asla anlayamazsın. Kimse sana korkmamayı öğretemez. Korkuların senin özel duygularındır ve ancak sen onlara meydan okuyabilirsin. Bir defasında plajda bir annenin çocuğuna "yüzmeyi öğrenmeden suya girmek yok" diye bağırdığını duydum. İlginç bir eğitim mantığı değil mi?. Bu aynen "yürümeyi öğrenmeden ayağa kalkma" veya "nasıl oynayacağını öğrenmeden sana top yasak" demeye benziyor. Eğer birileri seni yapmaktan alıkoyarak öğrenmeni bekliyorsa bunu onların problemi olarak görmeyi öğrenmelisin. Eğer büyüklerin sana çocukluğunda böyle davranmışlar ve sen hala onların yüzünden bir takım korkuların esiri olduğunu düşünüyor ve onları suçluyorsan hayırlı olsun, hayatın boyunca onlarla yaşayacaksın. Çocukluğunda sana yapılanlar değiştirilemez ve sen bu bahaneye sığındıkça hep aynı kalmaya mahkumsun. Anlamalısın ki büyükler sana kendi bildiklerini aktardılar. Şimdi senin sıran. Bildiklerini uygulamaya başla ve yaşamını doğru bildiğin şekilde sürdür. At kendini hayatın ortasına, emekle, başarısız ol, başkasını dene, olmadı değiştir. Kısacası deneyim kazan. Şuna gerçekten inanmalısın; denemek ve dene-

yim sahibi olmak seni daha akıllı ve başarı şansı yüksek biri yapacaktır. Gerekli deneyimlerden geçmeyi redetmek, "bilmek istemiyorum" demektir. Bilmemek zayıflatır ve başkalarınca sömürülmeni garantiler. Gücü test etmedikçe bilemezsin. Bütün testler başarılı sonuçlar getirseydi onlara gerek olmazdı. Başarısız olunca vazgeçme. Çünkü başarıya bir adım daha yakınsın artık. Denemeye değer bulduğun her şeyi niyetli olduğun noktaya geldiğinde göreceksin ki tecrübe, korkuları ortadan kaldırıyor.

Ondokuzuncu yüzyılın cesur devlet adamı ve yazar Benjamin Disraeli ilk yazılarından birinde şöyle der:

"Tecrübe düşüncenin ve düşünce hareketin çocuğudur. Yetişkini kitaplardan öğrenemeyiz."

Düşün ve yap, sonuçta öğrenirsin ve böylelikle başarısızlığa sebep olan tüm utangaçlıklarına meydan okuyabilirsin.

CESARET: BİR İNSANA GEREKLİ ÖZELLİK

Korku ile yüzleşme arzusuna cesaret denir. Korkularını yenmek için işe yarayan bir yöntemin ustası olmayı kafana koymazsan işinin çok zor olduğunu göreceksin. Bu yönde attığın her adımı da aslında bildiğini farkedeceksin.

Cesaret; eleştirileri basamak yapmak, kendine güvenmek, tercihlerin sonuçlarını kabul etmek, onlardan ders almaya hazır olmak, kendine yeterince inanmak, başkalarının ucundan tutup, tamamen aksi yöne çektiği ipleri kesmek ve kendi seçimlerin doğrultusunda yaşamak demektir. Cesarete doğru zihinsel sıçramalar yapabilmek için kendine devamlı; "Başıma gelebilecek en kötü şey ne olurdu eğer. . . ?" diye sor. Olasılıkları gerçekçi olarak değerlendirdiğinde, attığın hemen her adımda zararlı veya acı verici hiç bir şey olmadığını göreceksin. Genellikle, bir çocuğun karanlıktan korkması gibi "anlamsız" şeylerden korktuğunu anlaya-

caksın. Başına gelebilecek en kötü şey ise "anlamsızdır".

Eski arkadaşım Bill, Broadway oyununda rol alabilmek için gerekli deneme sınavından korkan bir oyuncuydu. Ona, eğer sınavda başarısız olursa başına gelebilecek en kötü şeyin ne olduğunu sordum. Cevap verdiğinde, kendi korkusundan kurtuluşun ilk adımını atmıştı. "En kötü olasılıkla zaten benim olmayan rolü alamam." Genelde başarısızlık pek sevimli olmasa da seni başladığın yere geri getirir. Sevimsiz olsa da "En Kötü Olasılık" yöntemi sayesinde üstesinden gelebilirsin. Bill korkusunun ne kadar yersiz olduğunu gördükten sonra deneme rolünü çok iyi oynadı. İlk seferinde bir rol alamadı ama dört ay sonra, defalarca girdiği deneme sınavlarının sonuncusu ona bir oyunda rol kazandırdı. Bill için harekete geçmek, kendini sömürmekten kurtulmanın ve ümitsizce arzuladığı rolü elde etmenin tek yoluydu. Kendini çok cesur hissetmemiş olabilir ama bir rol kapmak konusunda üstüne yok. Amerikalı yazar Cora Harris şöyle der:

"Kendini cesur hissetmediğinde yapabileceğin en cesurca davranış, bir cesaret teorisi (savı)geliştirmek ve ona göre hareket etmektir." Cesaret teorisi oluşturmak çok güzel bir fikir. Belirli bir zamanda ne kadar cesur olup olmadığın konusuna takılmak yerine harekete geçmek çok daha önemlidir.

ZAYIFLIKLARIN YAŞAMI YÖNLENDİRDİĞİNDE ELİNE NE GEÇER?

Korkudan bir şey yapamadığında tek kelimeyle, sömürüldüğünde kendine;" Elime ne geçecek?" diye sor. İlk tepkin " Hiç bir şey" demek olacaktır. Biraz daha derine in ve insanların neden güçlü bir davranış benimsemek yerine sömürülmeyi daha kolay bulduklarını sor. Kontrolü başkalarına bırakmakla, risklerden sakınıp, kendini okkanın

altına atmamış olursun. İşler kötü gittiğinde kontrol kimdeyse onu suçlamak, yerin dibine sokmak mümkündür ve sen de böylelikle olaydan sıyrılırsın. Aynı zamanda sömürü düzeninden boş tebrikler almanın konforunu da yaşarsın. Çünkü kolay bir manevra ile "özgür" olmak yerine "sevimli küçük koyun" kalmak seçimini yaparsın. Zayıflıkların yönlendirici olduğunda eline geçen, risklerden sakınmış olmaktır. Ama bazan kendini kösteklemene yol açabilirse de, zihinsel ve davranışsal anlamda yaşamının kalitesini geliştirirken, kendi kendini ödüllendirme sistemi-ne şükretmenin önemini, aklının bir köşesine yaz.

SEN KİMSEDEN DAHA AZ ÖNEMLİ DEĞİLSİN

Eğer yaşamını gücünün yönlendirmesi konusunda ciddi adımlar atmak istiyorsan, kendini önem ve değer olarak başkalarından daha aşağılarda görmekten vazgeçmelisin. Ne zaman bir başkasına kendine duyduğundan fazla saygı gösterirsen, sömürü tuzağını kendin kurmuş olursun. Bazan başkalarına kendinden daha fazla saygı göstermen sosyal bir gelenek gereğidir. Sıfatları, ünvanları kullanmak gibi. Kendini ifade edebilmek için bu geleneği yıkmak zorunda kalabilirsin. Başkalarını sömürmekte ustalaşmış kişiler, onlara ünvan veya sıfatları ile hitap etmen konusunda ısrar ederken sana adınla hitap ederler.

Önemli ilkelerden biri İnsanlara (onlar başka türlü hitabı gerekli gördüklerini açıkça belirtmedikleri sürece) daima adları ile hitap et.

Komşularımdan biri olan Tom, başkaları ile ilişkilerinde ilk ad felsefesini çok iyi kavradı. Aleyhine olacağını fark ettiği her durumda başkalarına ünvan dağıtmamayı ilke edindi. Bir gün okul müdürü ile oğlunun sınıfının değiştirilmesi konusunda görüşmek üzere okula gitti. Oğlanın öğretmeni belirgin bir şekilde çocuğun ihtiyaçlarına cevap

veremiyordu ve daha iyi bir sınıf vardı. Tom, okulun sınıf değiştirmeye karşı sıkı bir politikası olduğunu ve bunun oğlunun eğitimi pahasına olsa dahi esnetilmek istenmediğini biliyordu.

Müdür (bilerek ya da bilmeyerek farketmez) Tom`u defansa zorlamak için çeşitli taktikler uygulamıştı. Öncelikle oldukça büyük bir masanın arkasında oturan müdür, Tom`a küçücük bir sandalye göstermişti ve Tom`un arkasına "saklanacağı" başka bir mobilya da yoktu. Sekreter, Tom`u odaya alırken, müdür çok meşgul görünüyordu. Bu türden sorunlara ayırabileceği zaman kısıtlıydı. En önemlisi de sekreter müdürü Mr. Clayborn olarak takdim etmişti. Tom içeri girmeden evvel sekretere müdürün ilk adının ne olduğunu sorduğunda, sekreter "Neden, aslında emin bile değilim, ona hep Mr. Clayborn deriz, ne de olsa bu okulun müdürü." demişti.

Tom içeri girdiğinde, Mr. Clayborn`a ilk sorusu "İlk adınız nedir?." olmuştu.

Müdür kısa bir an duraklamıştı. Daha önce hiç bir veli böyle bir giriş yapmamıştı ve bu velinin diğerleri gibi süklüm püklüm bir konuma razı olmayacağını anlamıştı. "Robert," diye cevaplamıştı. Tom, "Robert`ımı yoksa Bob`ımı tercih edersiniz?" demişti.

"Aaa... Bob," cevabı geldiğinde, Tom iki önemli puan almıştı. Bir takım güç gösterilerinin kendisine karşı kullanılmasını ve ünvan kullanımını redetmişti. Tom, burada eşit bir insan muamelesi görmek için müdür makamına karşı savaşmak zorunda kalmamıştı. Kendine inanan bir insan tablosu sergilemiş ve "müdürlük makamını" mantıklıca halledilmesi gereken bir faktör olarak görmüştü. Kendi itibarını, memnuniyetle göz ardı edecek birine teslim ederek, tuzağa düşürülüp, sömürülmesine izin vermemişti. Tabii bu arada Tom oğlunun transferini yaptırdı. Tom, bu olayda etk-

ili olmuştu çünkü kendi değerine inanmış ve ona göre hareket etmişti. Karşılaşmanın başlangıcında uyguladığı taktik ona güçlü bir pozisyon sağlamıştı.

Makam ve ünvanlar, özellikle bize hizmet etmek için maaş alan insanların elinde güçlü bir silahtır. (Örneğin; devlet okulu müdürleri maaşlarını devlet aracılığı ile dolaylı olarak bizden alırlar.) Bankacılar, evsahipleri, doktorlar, dişçiler, avukatlar ve benzerleri iş ilişkimiz olan birer insandır. Eğer onlara ilk adları ile hitap etmekte zorlanıyorsan, kendine bunun nedenini sormalısın. Kendini gerçekten insanlara ilk adları ile hitap edebilecek kadar önemli bulmuyor olabilir misin? Hayatımda herkes ile ilk ad temeline oturan ilişkiler kurabildiğimi farkettim. Bu asla bana veya başka birine utanç veya kırgınlık sebebi olmadı. Eğer patronun istiyor veya gerekli görüyorsa tabii ki ünvanı ile hitap et. Bu istek açıkça ondan gelsin, senden değil. İnsanlara ünvanları ile hitap etmeyi gerekli görüyorsan ve "Ünvan kimin için bir gereklilik?" sorusunu, öyle olmak zorunda diye yanıtlıyorsan eğer, o zaman kendini onlardan daha aşağıda görüyorsun demektir.

Aldatılmaya hazır olduğuna dair çok açık sinyaller göndererek de başkalarını baş tacı edebilirsin. Doğal olarak, hazır birinden istediğini almak, sömürülmemeye kararlı birini kullanmaktan daha zahmetsizdir. Bilinçsiz sinyaller yayıyor olabilirsin. Bu nedenle görüntüne dikkat etmelisin. Kendinden şikayetçi ve aşağılayıcı bir görünüm sergiliyor musun? Diğerlerinin vaktini alacağında (onların zamanının seninkinden kıymetli olduğunu ima ederek) özür dileyerek mi başlıyorsun? Kendine neden başkalarının zamanının seninkinden daha önemli olduğunu sor. Diğerleri senden daha önemli değilse olamaz ama kuşkusuz bu da sana bağlı.

Şimdi kötü niyetli veya çirkin olmamak konusunda son birkaç sözün tam sırası. Güç, üzerinde epeyce düşündükten

sonra kullanmaya karar verdiğim bir sözcük. Olabildiğince açık belirtmeye gayret ettim. Geçimsiz, kaba, çirkin veya benzeri olmayı önermiyorum. Bu yardımını isteyeceğin insanları da kendinden uzaklaştırmana sebep olur. Fakat çok gerekli, sıra dışı hal ve durumlarda çirkin bir görüntü sergileyebilmeyi de destekliyorum ve ilerki bölümlerde söz edeceğim. Hayatın basamaklarını tırmanırken, pasif veya zayıf olmak zorunda değilsin. Bu, bu bölümün en önemli öğretisidir. Herkesin kendinden daha önemli olduğuna inanan bir koyun yerine, değerli, etkili, kendini önemseyen biri ol.

GARİPTİR AMA İNSANLAR GÜCE SAYGI DUYARLAR

Eğer gerçekten saygın olmak istiyorsan başkalarının saygısını kazanmakta uzman olanları dikkatlice incele. Çabucak şu mantıklı sonuca varacaksın; kendin de dahil olmak üzere hiç kimsenin saygısını, zayıflıklarının yaşamını yönlendirmesine izin vererek kazanamazsın. Davranışların iddialı olduğunda kimsenin senden hoşlanmayacağı fikrini at artık kafandan.

Birçok anne ve baba, hizaya sokmakta en çok zorlandıkları çocuklarını, daha çok takdir ettiklerini bana defalarca itiraf etti.

Terbiye etmek için zorladıklarında, uyum göstermek yerine isyan bayrağını açmış bir çocuğa sahip olduklarını kabul etmek zorunda kalıyorlardı. Denenen hiç bir yol (lanet okumak, cezalandırmak, rüşvet teklif etmek ve suçlamak gibi) itaat ile sonuçlanmıyordu. Danışma seanslarında aileler asi bir çocuk yetiştirmenin zor ve korkunç olduğunu anlatırlarken gözlerindeki hayranlık ve beğeni pırıltısını görebiliyordum. Bu gizli saygıyı söz konusu ettiğimde, cevap hemen her kez aynıydı; " Evet, sanırım aslında saygı

duyuyorum o çocuğa... keşke bende de olsaydı dediğim öyle kendinden emin bir havası var ki..."

Bütün ailelerde bir "ele avuca sığmayan" birey vardır. Aile üyeleri, bu tipi eğitmek için sık sık planlar yaparken içlerindeki saygı ve hayranlık kıvılcımlarını söndüremezler ama yine de tepkileri otomatikman herkesle aynı olur. İnandıklarını savunurken diğerlerinin ne düşündüğünü merak ediyorsan emin ol ki hemen hepsi senden yanadır ve inançlarından taviz vermeyen davranışına hayrandır. İnsanlar haksızlığa uğrayan kimselere karşı özel bir eğilim geliştirmiştir ve çok az başarı şansı elde edebilmiş olanları desteklerler. Bu nedenle hedeflerini belirlerken başkalarının onayına göre seçim yapmazsan (çelişkili gözükmesine rağmen) uzun vadede onaylandığını görürsün. Hiç kimse, rededilmektense onaylanmanın çok daha hoş bir duygu olduğunu inkar etmiyor zaten. Şunu bilmek belki seni rahatlatır; onayına en çok ihtiyaç duyduğun insanlar kendine has kararlar alıp uyguladığında, her şeye razı olup beklenildiği gibi davrandığın zamanlardan daha çok saygı göstermeye hazırdır.

Cathy bu dersi nasıl öğrendiğini bana şöyle anlattı: Katılmak istediği bir seminer için kesin olsun diye çok önceden yer ayırtmış, fakat oraya vardığında, konuşmacı her yerin dolduğunu ve başka binada ki bir seminere katılabileceğini söylemiş. Cathy`nin kafasından bir sürü seçenek geçmeye başlamış, her ne kadar böyle bir alışkanlığı yoksa da (birkaç ay boyunca yaptığımız seanslar onu daha iddialı ve risklere atılmaya hazır hale getirmişti) bütün kalabalığın önünde konuşmacıya itiraz etmiş ve katılmak konusunda ısrardan vazgeçmemiş. Konuşmacı onu ikna etmek ve başından savmak için bir sürü "evet ve ama" dolu bir dil kullanmasına rağmen Cathy diretmiş. Sonunda konuşmacı pes edip katılabileceğini kabul etmiş ama bunu

yönetime söylememesini rica etmiş. Ne de olsa Cathy, yönetimin keyfince belirlenmiş limiti aşan kişiymiş.

Seminerde birkaç saat sonra konu, Cathy`nin başlangıçtaki tutumuna gelmiş. Cathy, ısrar etmeye hakkı olmadığını düşündüklerinden korktuğunu söyledi. Fakat tam aksine, katılanların hepsi onunla gurur duymuşlar, içlerinden gizlice de olsa onu desteklemişler ve onun bu cesaretini nasıl kendi hayatlarına uyarlayabileceklerini öğrenmeyi istemişler.

Cathy hayretler içindeydi. "Düşünebiliyor musun? İnsanlar benden yardım umuyorlar. Ben de kendimi dikkatli ve çekingen sanırdım." diyordu.

George Bernard Shaw, "Adam ve Süperman" adlı kitabında, içten gelen güç duygusu ve tatminin risk almak ile mümkün olabileceğini şöyle özetler:

"Hayatta gerçek keyif, yüce diye tanımladığın nedenler uğruna "kullanılmak", doğanın kudreti olmaktır, yoksa mızmızlanıp, yakınan, zavallı ve dünyanın mutlu etmek için hiç bir gayret dahi sarfetmediğinden şikayetçi olmak değil".

Yüce; dünya ile kendi koşullarında uğraşırken "hepsine yeterim" dediğinde kendini nasıl hissedeceğini en iyi anlatan sözcüktür.

GÜCÜN YAŞAMI YÖNLENDİRMESİNDE YARDIMCI ÖRNEK DİYALOG VE ÖZEL TEKNİKLER

Oyunun adı güçtür. Sen gayret ettikçe insanlar daha çok saygı duyacaklardır. Gücünü tüketen korkuları kendi beynin üretir ve korkulara yenildiğinde, eline geçenlerin sana pek faydası yoktur. Yaşamı gönlünce sürdürmek cesaret ister, fakat cesaret doğuştan gelen ve sonsuza kadar orada olacak bir özellik değildir. Her meydan okuyuşunda içinde hissetmen gerekir. Aşağıda sıralanmış yöntemler, her insanın karşılaşabileceği tipik "sömürü tuzakları" karşısında

kendine güvenmene ve başkaları ile ilişkilerini gücünün yönlendirmesine yardımcı olacaklardır.

Bundan sonra, konuşmak, düşünmek, davranmak için izin isteme alışkanlığından kurtulmaya çalış. Rica etmek veya yalvarmak yerine açıklamalar yap. "Ayıptır sorması ama..?" yerine "Lütfen, söyler misiniz..?", veya "Bir sakıncası yoksa bunu geri alır mısınız?" yerine "Bunu geri getirdim, çünkü beğenmediğimi fark ettim." veya "Ben bir saatliğine dışarı çıksam olur mu?" yerine "Ben bir saatliğine dışarı çıkıyorum, senin istediğin bir şey var mı?" demelisiniz. Sadece köleler ve mahkumlar izin almak zorundadır. Daha evvel de söylediğim gibi, köleliğe alışmak diye bir şey yoktur.

Konuştuğun insanın gözünün içine bak. Başka tarafa baktığında, kendinden emin olmadığını ve sömürülmeye aday olduğunu anlatan sinyaller yollarsın. Bakışlarını kaçırmadığında, gergin bile olsan, karşındakinden çekinmediğini anlatan sinyaller yerine varır. Duruşun ve hareketlerin de kendinden emin olmalı ve kişisel gücünü sergilemeli. Ayakta mümkün olduğunca dik dur, oturduğunda ise süklüm püklüm durmaktan sakın. Elinle yüzünü kapatma ve sinirli bir şekilde kollarını kavuşturma. Düşüncelerinde rahat ve eminsen, tiklerden kurtulursun, yüzün kızarmaz ve endişeyle buruşmaz. Alçak ve zayıf ses tonu yerine tok bir sesle konuş. Konuşma tarzı üzerinde çalışma gerektirir. Anlamsız duraklamalar ve durmadan tekrarlanan "Eeee," "Hmmm," ve "Yani"ler atılmalı. Bu alışkanlıklar kendine güvensizlik yayını yapar ve etkili iletişimi zorlaştırır. Eğer gerekiyorsa düşünerek ve tane tane konuş. Konuşmana dikkat etmeye karar verirsen, zayıf konuşma tarzını bir gecede değiştirebilirsin.

Eğer birileri senden vermek istemediğin bir şeyi ödünç isterse (para, eşya, zaman veya yetenek) güçlü bir davranış

sergilemeye hazırlıklı ol, yoksa o anda sömürüleceğinden emin olabilirsin. Kendini; "Hayır, ödünç vermek istemiyorum." veya "gerçekten bunu yapmak istemiyorum" demeye alıştır. Bir sürü allı pullu mazaret uydurman veya mırın kırın edip, sonunda yine de yapıp kendini kötü hissetmen gerekmez. Tek yapacağın, ne yapacağını ortaya koymak. Göreceksin ki;

(1) Rahatsız edilmeyeceksin çünkü işin başında kendi durumunu açıkça ortaya koydun ve

(2) Açıksözlülüğünden dolayı arkadaşların ve yakınların büyük olasılıkla sana karşı daha saygılı olacaklardır. Yaptığında mutsuz olacağın bir şeyi yapmama özgürlüğünü kullandığın için arkadaşlarının seni sevmeyeceklerinden korkuyorsan, kendine, "istediğim gibi davrandığımda benden hoşlanmayacak arkadaşlara gerçekten ihtiyacım var mı?" diye sor.

Olmayı seçtiğinden farklı olmanı isteyen insanlar arkadaş değildirler. Fakat kan emiciler, sömürmelerine izin vermezsen senden hoşlanmazlar. Burada olabilecek en kötü şey seni kullanmak isteyen birileri senden hoşlanmayacak ve uzaklaşacaktır. Bunun korkunç yanı ne? Tabii ki, eğer ödünç vermek istiyorsan ver ama bunu da etkin bir şekilde yap.

Bir takım ünvanlar ve payeler verdiğin insanlara ilk adları ile hitap et. Bir kerecik dahi olsa (dişçini, doktorunu, avukatını veya bir diğerini) yalnızca ne olduğunu görebilmek için dene ve bunu yapmaktan korkmanın yersiz olup olmadığını sor kendine. Eğer denedikten sonra bir daha bunu yapmak istemediğine karar verirsen, en azından artık (denemiş olduğun içi) böyle bir seçeneğin olduğunu bileceksin. Tereddütlü, gergin, heyecanlı veya kesinlikle yapamayacak durumdaysan bir düşün, neden bir başka insanın adını söylemek senin için bu kadar zor. Sonra korkunu bir kenara fırlatıp, söyle. Büyük bir olasılıkla bu yeni keşfettiğin

güvenle kendini çok iyi hissedeceksin ve olacağını hayal ettiğin felaketlerin hiç biri olmayacak. Eğer sigara içmiyor ve dumana tahammül edemiyorsan, bütün cesaretini topla ve başkalarının dumanı seni rahatsız ettiğinde bir şeyler söyle. Terbiyesiz olmak zorunda değilsin, sadece güçlü konuş. "Şimdi içmezseniz memnun olurum." gibi. Ondan bir şey için izin almıyorsun, hoşlanmadığın şeyi belirtiyorsun. Eğer redederlerse ki bazı hallerde bunu yapmak onların hakkı olabilir, o zaman kendi alternatifin olan, kalkıp gitmeyi deneyebilirsin. Asla orada oturmak ve duman altı olmak zorunda değilsin. Olabilecek en kötü şey nedir? Sigara içmeye devam edebilirler ki zaten bunu yapıyorlar ya da yapmak üzereler. Fakat onda dokuz olasalılıkla senin isteğine saygı göstereceklerdir. Çok azı küstahça sigarasını tüttürmeye (rahatsız ettiğini bilerek) devam edecek. Eğer gerçekten sigara içmek istiyorlarsa birkaç dakika için başka bir yerde içebilirler ve öyle de yapacaklardır.

Sömürülmemek için kızgınlığını kullanmayı öğren. Eğer küçük çocuğun sokakta oynamak istiyor ve sen de böyle bir şeye asla izin vermeyeceğini açıkça belirtmek istiyorsan. Hiç durma, sesini yükselt ve güçlü ol ama bütün bunları onu etkilemek için yaptığından emin ol. Eğer böyle bir patırtıdan sonra kalp atışların hızlanıyor, tansiyonun yükseliyor ve içinde kıyamet kopuyorsa, bacak kadar çocuğun davranışı seninkinden daha etkili demektir. Ama kesin kararlı ve etkili olursan kendini "hey, bir harikaydım, ciddi olduğumu anladı ve hiç sinirlenmedim." gibi sözlerle takdir et. Olayları gücünün yönlendirmesi sayesinde ülser, yüksek tansiyon, öfke krizi ve benzerlerinden sakınmış olursun. Mezarlık ve din görevlilerine işin düştüğünde, onların üzüntünü kullanarak seni sömürmelerine izin verme. Açıkça ve doğrudan isteklerini ve ne kadar harcamayı düşündüğünü belirt. Sana karşı birtakım suçlama taktikleri kullanmaya kalkarlarsa,

dönüp, uzaklaş ki onlarla seni dinlemeye hazır olduklarında konuşacağını anlasınlar.

Söylediklerini kulak arkası eden insanlarla konuşmayı kesip, uzaklaşmak, en etkili taktiktir. Arkandan özür dileyerek geldiklerinde, senin isteklerini anlamak istemeyenlerle konuşmaya çalışarak harcanacak zamanının olmadığını söyle. Senin söylediklerini duyup tam aksini önermek bu tür insanların en iyi silahıdır ama bu senin problemin olmak zorunda değil. Orada durup anlamsız bir tartışmaya girişmektense, oradan uzaklaşmak, davranışlarınla böyle birine dersini vermenin en işe yarayan şeklidir.

Sesini duyurmak için bir üst makama başvurmaktan asla çekinme. Notları tehdit olarak kullanan eğitmenler, anlaşılması zor vergi kanunları arkasına saklanıp can sıkan maliyeciler, ne kadar önemli olduklarını vurgulayan devlet dairesi görevlileri ve benzeri her karakter kesinlikle bir üst makama hesap vermek zorundadır. Bir telefon, iyi kaleme alınmış iadeli taahhütlü başkana, müdüre veya ilgili makama yollanan dilekçe, güçlü pozisyona sahip kişilerin sömürüsüne karşı çok etkili çarelerdir. Bir üste bağlı kişilerle karşılaştığında sonucun senin zararına olacağını gördüğünde, onların amirine başvurmakta tereddüt etmeyeceğini açıkça ortaya koy.

Seni sömürme olasılığı olan insanlarla ilişkilerinde serin kanlı olmak üzerinde çalış. Asla korktuğunu, heyecanlandığını veya çekindiğini anlamalarına izin verme. Daima aklında bulunması gereken nokta; insanlık değerini ve mutluluğunu bu tür mücadelelerdeki başarı veya yenilginle birbirine karıştırmaman gerektiğidir. Kendine "bu benim için çok önemli" demek yerine, "kazanç - kayıp" durumunu eğlenceli bir oyun olarak gör. Etkin olmakta kararlı olmanın yanı sıra, bu tür karşılaşmalardaki davranışların provasını yap ve daima dışarı yolladığın çekingenlik ve korku

mesajlarını bastırmak üzerinde çalış. Karşındaki bu olayı çok önemsediğini ve bundan dolayı gergin olduğunu bir kere farkettiğinde, hiç istemediğin şeyleri söylemek zorunda ve hatta mantıksız ve düşüncesizce hareket etmek durumunda kalabilirsin. İnsanların davranışlarıyla, senin duygularını kontrol edebileceklerini akıllarının ucundan bile geçirtmeyecek kararlılık sinyalleri göndermek çok daha iyidir. Neticede ne olacak biliyor musun? Karşındakilerin senin duygularını kontrol etmesine izin vermedikçe, kendini kontrol etmeye başlayacaksın. Kendinden hoşnut olacaksın ve evet, daha birçok zafere dolu dizgin gideceksin.

Bir iş için başvurduğunda veya görüşme yaptığında, sakın ola, "Altından kalkabilir miyim? Pek emin değilim." veya "Böyle bir işi daha evvel hiç yapmadım ama sanırım öğrenebilirim." gibi cümlelerin ağzından dökülüvermesine izin verme. Kendine, zaten benzeri bir çok durumda kendini test ettiğini ve bu işin üstesinden gelebilecek esnekliğe sahip olduğunu söylemek ve iş için görüşmekte olduğun kişiyi de böyle düşünmeye yönlendirmek çok daha akıllıca. Kendin ve özelliklerin hakkında çoşkulu ol ve seninle görüşen kişiyi, öğrenmeye hazır biri olduğuna inandırmakta tereddüt etme. Başvuru değerlendirmesi yapan çok az insan güçlü kişiliğinden çekinip sakınmak isteyebilir. Bu türden olanları çabuk farkedersin. Geriye kalanlar ise kendine güvenen kişinin şirketlerine çok faydalı olacağına güvenirler. Eğer ilk türden biri ile karşılaştıysan, şirketin başkanına bundan bahset ve başka biri ile tekrar görüşme şansı iste. Bu azim ve kararlılık çok daha faydalı olacaktır.

Özel hayatından sözetmekten çekinme. Hayatının kişisel gerçeklerini öğrenenlerin seni incitebilecekleri korkusuna meydan oku. "Beni incitirler" korkusu yüzde doksandokuz saçmalıktır. Eğer her konuda kendini anlatmakta özgürsen, şu ya da bu konu ortaya çıktığında görünür şekilde

alınmıyorsan (kendin hakkında sayısız dokunulmaz hassaslıklarını sakladığın zamanlardan çok daha) güçlüsün demektir . Bunu yaparken, özel erotik fantazilerini anlatman veya geçmişinde gömdüğün tüm iskeletleri çıkarman gerekmez. Gerçekte nasıl bir insan olduğunu anlarlarsa, insanların seni mahvedecekleri fikrini kesinlikle çürütebilirsin. Kendin ol. İçinden geldiğinde kendini paylaş. Açık olmanın, tehlikeli olduğu saplantısından kurtul. Açık olmak istememek başka, bundan korkmak ise çok daha başkadır. Kendin hakkında konuşmak istememenin nedenlerine meydan okumak üzerinde çalıştığında, bunun ne kadar sağlıklı olduğunu göreceksin. Yaşamın boyunca utangaç mıydın? Kolay ağlar ve korkar mıydın? Aşırı sinirli miydin? Veya herhangi başka bir şey? Evet şimdi düşün bakalım, bu bilgiye sahip biri seni nasıl incitebilir? Vereceğin her yanıt göreceksin iç dünyanda meydana gelebilecek felaketlerle ilgili olacaktır. İşinden mi atılırsın? Pek olası değil ama diyelim ki atıldın, dışarıda başka bir dolusu var. Hakkında dedikodu mu yaparlar? Sanmıyorum, ama diyelim ki yaptılar. Yaşamını diğerlerinin ne söyleyeceği temeline mi oturtuyorsun? Zaten hoşlanmasan da, bir şey açıklamamış olsan da dedikodu yapıyorlar. Öyleyse neden dedikodu edilmesin diye kendini kasmak zorunda kalasın?

Eğer hizmeti karşılığında para ödediğin birinin söz verdiklerini yapmayacağından şüpheleniyorsan; örneğin, paranın karşılığını vermediklerini düşünmek yerine (daha fazla zaman kaybetmene yol açarak seni sömürmelerine izin vermemek şartıyla) tamir edilen arabanın başında dur ve değiştirildiği iddia edilen parçaların eskilerini gör. Komple servis için peşin ödemeyi kabul etme. Fren balatalarının değiştirilmesini istemiyorsan, mutlaka baştan belirt yoksa "değiştirdik, çok aşınmışlardı." deyip, önüne ödemen için ekstra masraflar koyarlar. Garanti süresi dolmamış arabada-

ki şikayetlere ise "normaldir, bunlar yapar" sözleri ile koyun olduğunu ve aldatıldığını yüzüne söylerler. Adil olmadığına inandığın masrafları ödemeden önce kesin bir dille açıklama iste. Bir lokantada, garson önüne şişirilmiş bir hesap koyduğunda, şef garsonu veya işletme sahibini gör ve kesinlikle bir yanışlık olduğundan emin olduğunda garsona bahşiş bırakma. (Garson DAİMA çok özür dileyecek ve bilerek yapılmadığını söyleyecektir.) Yetersizlik ve kazıklama girişimlerini ödüllendirmeyi reddet. Ödemen gereken her faturayı incelemeyi alışkanlık haline getir. Eğer fazladan eklenmiş bir şey görürsen, tam anlamıyla neler hissettiğini şirkettekiler öğrensinler. Seni aldatarak iş görenlerle alışveriş yapmamayı ilke edin. Tüketiciyi koruma kurumlarına resmi dilekçe ile başvur. Kısa bir uğraş gerektiren bir evrak bu tür girişimleri durdurabilir. Fatura rakamlarının şişmesinin nadiren ve kazara olduğuna inanabilirsin ama tecrübelerimle biliyorum ki faturalarda hatalar sıkça oluyor ve benim rastladığım bu "hatalar" yüzde doksan fazla rakamlardan oluşuyor. Açıkçası olasılık istatitik kuralları bu "hataları" kapsamıyor. Sana da olduğunda vakit kaybetmeden yönetimi olanlardan haberdar et. Eğer sonuç almak istiyorsan, şikayetinde kesin kararlı ol. Eğer olmazsa, istenileni ödemeyeceğini ve bir daha da oraya uğramayı düşünmediğini söyle.

Her beklemen gerektiği söylendiğinde, bunu kabul etmek zorunda olduğunu düşünerek sömürülmene izin verme. Arabanın veya yeni aldığın mobilyanın daha çabuk teslim edilemeyeceğini söyleyen aslında kendi işine öyle geldiği için bunları söyleyen kişilerin sözlerini kabul etmeden önce diğer seçenekleri de gözden geçir. Geç teslimatçıların, böyle bir gecikmeye razı olmadığını anlamalarını sağla. Satış elemanları yerine yönetime müracaat et. Rakip firmalar daha hızlı teslimat yapabilirse onlarla iş yapacağını söyle.

Toptancılarla ve gerekirse üreticilerle iletişime geç. Onlar özel bir erken teslim ayarlayabilecekler mi, öğren. Asla peşin ödeme yapma. Yapılacak sözleşme şartlarında karşı tarafı bağlayıcı şartlar da olmasında ısrar et ki taahhütlerini yerine getirmedikleri zaman az dahi olsa ödemiş olduğun depoziti geri alabilesin. Müşkülpesent olman gerekmez, kesin kararlı ve güçlü ol yeter. "On hafta sonra mı?, Eh madem öyle diyorsunuz, yapacak bir şey yok. Bana daha erken lazımdı ama bekleyeceğim mecburen." diyen koyunlardan biri de sen olma. Müşterilerimden biri, New York`ta sekiz haftada teslim edilebilecek arabanın aynısını Michigan`daki bayinin dört günde ve üçyüz dolar daha ucuza satabileceğini arayıp öğrendiğinde oniki saat süren çok keyifli bir seyahat yapmış ve yeni arabasını alırken de tasarruf etmişti.

Bütün olaylardan zaferle çıkabilirsin yeter ki sömürülmeye rıza göstermemeyi daha baştan ilke edin.

İlkelerinden bir diğeri de düşük kalite ve yetersiz hizmete ödeme yapmamak olsun. Lokantada önüne getirilen salata renksiz veya yemeğin tatsız tuzsuzsa ya da memnun olmadığın başka bir şeyler varsa bunu göster ve hesabından düşülmesini iste. Eğer garson veya kasiyer anlayış göstermemekte ısrarlı ise, onlara muhatap olma. Müdürü veya sahibi muhatap al, muzaffer olarak çıkacaksın oradan. Eğer hesabında ısmarlamadığın bir şey veya aşırı fiyatlar görürsen, ödeme. Ödeme emirlerinden veya itibarının sarsılmasından çekinme. İzin vermediğinde sana hiç bir zararları dokunmaz. Alnında "koyun" yazmasını istemiyorsan, kusurlu mala ve eksik hizmete ödeme yapmayı reddet.

ÖZET DÜŞÜNCELER

Gücünün yaşamını yönlendirmesini sağlamaya, kendine bütünüyle güvenerek ve başkalarını üzerinde hak sahibi yapmayarak başlayabilirsin. Başkalarına yaşamını senin ye-

rine düzenlemeleri konusunda güvenmeye kalkarsan sömürülmeyi hakedersin. Başarının tepsi içinde sunulmasını beklemektense fırsatları yakalar veya yaratırsan, kafana koyduğunu duygularının esiri olmadan uygularsan, bir de bakacaksın yaşamını kendi ellerine almışlar safındasın. Bu bölümü toparlamak için ufak bir saplama; "parayı verdiysen, düdüğü sen çal."

3

Her şeyi daima yaptığın gibi
yapmaya devam edersen,
gelişme ve büyüme imkansızdır.

DEĞİŞTİRİLEMEYECEKLERİN TACİZİNE İZİN VERMEMEK

Kültürümüzde kullanılagelmiş en temel sömürü taktiği, hiç bir şey yapamayacağın şeylere veya şimdi tarihe karışmış davranışlara ve olaylara ilişkin alıntılar içerir. Bu anıtsal tuzaklardan sakınmak için benzer tartışmaların içine çekilmeyi reddetmeyi öğrenebilirsin. Diğerleri dikkatini, artık değişemeyecek geçmişteki davranışlarından şikayet ederek, dağıtırlar ve kendini savunmak zorunda kalırsın. Bu antik mantıksız ve köşeye sıkıştırmak için kullanılan tuzakları daha başından tanıyıp, sakınarak sinirinin tepene sıçramasına engel olmayı öğren.

Ben hep hayvanlar dünyasından öğreneceğimiz çok şey olduğuna inanmışımdır. Elbette hayvanların düşünme kapasitelerinden dolayı güdüsel davranış seviyesine inmemize gerek yok. Çim Yaprakları`nda Walt Whitman etkileyici hayvan sevgisini şöyle kağıda dökmüş:

"Sanırım, onlardan biri olup aralarına karışabilirim, kendi sınırları içinde öylesine sakinler ki. Durup, uzun uzun onlara bakarım. Ter döküp, durumlarından yakınmazlar. Karanlıkta uzanıp, günahları için gözyaşı dökmezler. Tanrıya karşı görevlerini tartışıp beni hasta etmezler. Bir tanesi bile tatminsiz değildir, bir tanesi bile sahip olma tutkusunun esaretinde delirmemiştir. Biri diğerinin veya binlerce yıl önce yaşamış kendi türünün önünde dize gelmez. Dünyada bir

tane yoktur ki saygın veya mutsuz olsun."

Hayvanlar, bitmiş şeylere takılıp, dikkat sarfedemezler. Tatlı anılardan yoksundurlar. Anlamsız düşüncelere dalmak veya karşılıklı çamur atmak yetenekleri olmaması da nimettir. Yaşadıkları an için, o anın şartlarına göre davranırlar. Sömürünün her türüne ve tarafına katlanmak istemiyorsan, hayvanlardan küçük ipuçları almak ve aşağıdaki programı uygulamak zorundasın.

(1) Değiştiremeyeceğin şeyleri anla veya kendine hatırlat.

(2) Diğerlerinin geçmişi kullanarak seni nasıl sömürmeye uğraştıklarına dikkat et.

(3) Kendi geçmişinle kendini nasıl sömürdüğünü gör.

(4) Kendinde veya başkalarında her gördüğün sömürü girşimine karşı özel bir strateji uygula.

DEĞİŞTİRİLMESİ OLANAKSIZ ŞEYLER

Şu anda geçmişteki davranışlarını değiştirmek için hiç bir şey yapamazsın. Her yaptığın oldu ve bitti. Onlardan ders alabilir ve devam eden etkileri varsa onları değiştirebilirsin. Yapılmış yapılmıştır. Geri dönüp yapmamak imkansız. Bu nedenle kendini, şu ya da bunu yapmalıydım ya da yapmamalıydım diye yiyip bitirmek anlamsız. Şimdi ne yapılabilir ve eski hatalarından nasıl ders alarak sıyrılabilirsin ona kafa yor. Yapmıyorsan çıkışı olmayan bir çukurdasın demektir. Şunu ya da bunu nasıl yaptığının hatırlatılarak, aslında nasıl yapman gerektiğinin söylenmesi veya nasıl yapsaydım diye düşünerek çile çekmek veya bunları ağızda sakız etmeye devam etmek, meydan okuman gereken sömürülerdir. Yalnızca bu anı yaşayabileceğine göre eskide kalanların seni incitmesine izin vermek abesle iştigal ve kendini inkardır. Geçmiş dışında, değişmesi imkansız ve sinirlenmenin mantıksal hiç bir sonucu olamayacak daha birçok şey var. Ya bunları oldukları gibi kabul etmeyi öğrenirsin ya da onlar-

dan rahatsızlık duymaya devam edersin. Değiştirmek için hiç bir şey yapamayacağını açıkça kabul etmen gerekenler;

Hava koşulları.

İklimi değiştiremeyeceğini söylemek gereksiz gözükebilir ama kendine bir sor. Kimbilir kaç kez hava sıcaklığı, rüzgar, yağmur veya fırtına olmasa dedin. Bu açık ve basit bir kendini sömürüdür. Her tür havadan hoşnutmuşçasına rol yapman gerekmez ama bu yüzden az da olsa hareket kabiliyetini kaybediyor ve olanlardan hava şartlarını sorumlu tutuyorsan, artık bunu değiştirebilirsin.

Zamanın akış hızı.

Hoşlansan da hoşlanmasan da zaman hep aynı hızla akıp gidecektir. Her gün yirmidört saate sahipsin ve o anın çabuk veya yavaş olmasından şikayetçi olabilirsin ama bunu sorun ettiğinde tek yaptığın şey biraz daha yaşlanmak olacaktır.

Vergiler.

Buyur, kafanı yüksek vergilere tak ve nurtopu gibi bir stresin olsun. Her zaman vergiler olacak ve üstelik yüksek olacaklar. Vergi indirimlerinden yararlanmanın yollarını araştırabilirsin, düşük vergilerden yana politikacılara oy verebilirsin ya da bulacağın herhangi başka bir yol ama kesinlikle kafanı takıp sinirini bozmadan.

Yaşın.

Yaşadığın yılların sayısını değiştiremezsin. Onlar sadece artarlar. Tabii ki görünüşünü, davranışlarını, giyimini ve hatta hissetiğin yaşı değiştirebilirsin ama yaşını değil. Yaşlandığından yakınmak, kendini daha yaşlı, yorgun ve romatizmalı hissetmenden başka bir işe yaramaz.

Başkalarının senin hakkındaki fikirleri.

Tekrarlıyorum, başkalarının senin hakkında ne düşünecekleri tamamen onlara kalmıştır. Sen ister hoşlan ister hoşlanma, kendi istediklerine inanacaklardır. Sana davranılmasını istediğin gibi davranmak için elinden gelenin

en iyisini de yapsan, uzlaşmayı da denesen, onların fikrini değiştirmek için vermek zorunda kalacağın ödünlerin altından kalkamazsın. Başkalarının fikirlerini belirleyemediğine göre bu fikirler yüzünden sinir sahibi olmanın ne anlamı var? Ama onların fikrinin seninkilerden daha önemli olduğuna inanıyorsan o başka.

Tarihi olaylar.

Bir seçim sonucu, bir savaş, tartışma, fırtına veya benzeri tür olayları problem edinmek fayda sağlamaz. Aynı düşünce günümüzün daha büyük toplumsal şeytanlıkları için de geçerli. Dünya üzerinde devam eden savaşlar da öyle. Hoşlanmasak da insan, aklı sayesinde uzlaşmak yerine güç oluşturmak için savaşa sıkça başvuran saldırgan bir yaratıktır. İnsan daima savaştı ve bugün hala dünyanın bir yerlerinde bu alışkanlığı sürdürüyorsa bu bir sürpriz değildir. Hiç bir savaşa fiilen katılıp şiddete başvurmak zorunda değilsin. Savaş denen melaneti dünya üzerinden silmek için yapabileceğin her şeyi yap ama bir takım insanlar savaşmayı seçti diye üzüntüye, umutsuzluğa, veya mutsuzluğa kapılmak kesinlikle kendini sömürmektir. Savaşları, salgınları veya kıtlıkları suçluluk ve benzeri duygulara kapılarak önleyemezsin. O halde şöyle bir kenara oturup sakin kafa ile düşün neden böyle aptalca kendini tüketecek bir seçim yapasın.

Boyun ve genel görünüşün.

Elindekilerin hepsi bu. Vücudunun şekli, boyun, kulakların, ayak parmakların, burnun, göğüslerin cinsel organından şikayet etmek, kendini daha da çok sömürmen için güçlü yardımcılardır. Bunlara takılırsan hayata küsersin. Değiştiremeyeceklerini sevmeyi öğren, hem de çok. Onlar senin.

Diğerlerinin hastalıkları.

Tanıdığın ve sevdiğin insanlar hastalanacaktır. Böyle zamanlarda elin ayağın dolaşırsa senin de onların yanında

yatağa düşme olasılığın artmış olur. Şüphesiz, istiyorsan onlara yardım et, yanlarında ol ve rahatlat onları ama kendine, "Bu olmamalıydı" veya "Onu böyle görmeye dayanamıyorum" gibi şeyler söyleme. Gücün diğerlerine örnek olacak ve hatta iyileşme isteği aşılayacaktır. Fakat kasvetli bir tavır etrafındakileri ve özellikle de seni incitecek, üzecektir.

Ölüm.

Kimse dünyaya kazık kakamadı. Yaşam, maalesef ölümcül bir hastalıktır. Ölümü lanetleyen, korkulacak bir şey olarak etiketleyen ve sevdiklerimizin başına geldiğinde veya yaklaştığında (ki kaçınılmazdır) tesellisiz olarak damgalayan gizemli bir anlayış geliştirdik. Ölüme ilişkin yaklaşımlarımız genelde kültürel ve sonradan öğrenilmiştir. Kendininkini gerçekçi bir kabul ile değiştirmek istersen, Jonathan Swift `in ölüm hakkında aşağıdaki sözlerini hatırla:

"Ölüm doğal, gerekli ve evrenseldir. Takdir-i İlahi `nin insanlığa laneti olarak yaratılmış olması mümkün değildir."

Doğa.

Ondokuz yaşındaki Jennifer "plajda piknikten hoşlanmıyorum, her tarafta çok kum var" diye yakınıyordu. Plajlar kumlu, kayalar sert, deniz suyu tuzlu ve nehirler akıntılıdır. Küçüklüğümüzde bir bilmece vardı; "Fil yavrusundan büyük, fındık kabuğundan küçük, kale kapısından sığmaz, kan kırmızı, süt beyaz." Doğal olanı gör ve kabul et. Doğayı olduğu gibi kabul etmedikçe ondan zevk alamazsın. Dünyamızın doğal dengesinden şikayet etmenin bir faydası yok, Uranüs`te şartlar daha iyi değil.

Sayısız şey, olduklarından farklı olmayacak. Dünyamızda bir şeyleri değiştirmeye gayret etmek, inkar edilemez bir cesarettir, ama nereden başlayacağını öğren. Hiç değişmeyecek şeyleri dert edinerek çaresizlik duygusuna kapılmanın da anlamı yok. 1841 yılında Sağduyu`da Ralph Waldo

Emerson şöyle yazmış:

"Biz ne yaparsak yapalım yazın sinekler olacak. Ormanda yürüdüğümüzde sivrisinekleri beslemek zorundayız."

Yüzelli yıldan fazla olmuş ve hala yazın sinekler, ormanda ve hatta evlerimizde sivrisinekler var.

".....MALIYDIN." TUZAĞI: NASIL VE NEDENLERİ

Ne zaman biri "böyle etmeliydin, şöyle yapmamalıydın" anlamında konuşmaya başlarsa sömürü tuzağına dikkat! Bu tür sözler yapılmışı değiştirmez ama hatalı olduğunu düşünmene sebep olmak için ve şimdi yapılabilecekler hakkında seninle uğraşmaktan sakınmak için kulanılabilir. Seni sömürmek isteyen, konuyu senin geçmişte yaptıklarına getirdiği sürece istediğini elde edemezsin.

Bu küçük sömürü tuzağının nasıl işlediğini gösterecek bir örnek. Arthur evine bir cuma günü öğleden sonra taşındı ve elektrik şirketini arayarak evin elektriğini açmalarını istedi. Görüştüğü memurun yanıtı "Bizi Çarşamba'dan aramalıydınız!. Şu anda bir şey yapmak için çok geç." oldu.

Eğer bu geçersiz mantığa pabuç bıraksaydı Arthur sömürülebilirdi ama şirketin iki gün önceden bildirme politikasını bilmesi veya Çarşamba gününe geri gitmesi mümkün değildi. Bu olaydaki ". .malıydınız!." anlamsız olduğu kadar işe yaramazdı. Fakat Arthur bu tür kelimelerin binlerce kez kulanıldığını bildiğinden, tuzağı farketti. Ayrıca biliyordu ki eğer doğru insanın emri olursa elektrikler aynı gün açılabilirdi. Santral memuru ile vakit kaybetmek yerine daha yetkili biri ile görüşmek istediğini belirtti. Durumunu bir yetkiliye detaylı olarak anlattı ve santral memurunun "mümkün değil" demiş olmasına rağmen o akşam ışıkları yandı.

"...malıydın!." taktiği dünyada özellikle ofislerde her gün, her dakika, birilerini başlarından savmak isteyenler tarafın-

dan kullanılıyor. İşe yaramasının sebebi de insanların başlarına geldiğinde tanıyamaması ve kendilerini suçlu veya sorumsuz hissetmesidir. Birçokları zaten, geçmiş batağına saplanmaya dünden razıdırlar ve başkalarının hiç olmamış olayları çarpıtarak onları sömürmesine izin vermeye eğilimlidirler. Kelimelerin sonunda bu tür beklenti ekleri kullanan insanlar genellikle kendileri yararına başkalarının kötü hissetmesini hedeflerler. Geçmişteki hatalardan ders alınmasına yardım etmeyi düşünmezler. Kötü veya aptal olduğunu düşünmeni sağladıklarında, yardım etmelerinin mümkün olmadığına inanmanı sağlamaları kolaydır. Artık "üzgünüm ama benim yapabileceğim bir şey kalmamış, sen keşke. . . . . saydın." kelimelerine hazırlamışlardır seni. Bilerek hazırlanmamamış olsa dahi, iyi kurulmuş bu tuzağı fark etmeyerek, yakalanmış ve çırpınan bir koyunsunuz. Cezalandırılması gerektiğine inanan birini cezalandırmak kolaydır ve "... mamalıydın." tuzağı bunu düşünmeni sağlamak için biçilmiş kaftandır. Çocukları suçlu hissettirmek ve hizaya getirmek için bıkmadan usanmadan kullanılır bu tuzak. "Arka bahçede bir kulübe yapacağını bana söylemeliydin evlat. Artık çok geç, çünkü orasını yeniden dağıtmanı istemiyorum." Çocuk, babasının, arka bahçeyi o gün temizlemeye kalkacağını tahmin etmesinin mümkün olmadığını bilmesine ve "...meliydin." lafının anlamsızlığına rağmen, babasına bu mantığı anlatamaz. Çünkü söze böyle başlamış baba, nasıl olsa, kızgınlık, büyüklük gibi avantajlarını kullanarak çocuğun sıkıntısını daha da artıracaktır. Bu tuzaklardan sakınmanın tek yolu vardır. Diğerlerinin düşünce tarzına kapılmadan, mantıklıca, şu anda ne yapılabilir, onu bulmak. Birisi, "...mamalıydın", veya "...meliydin" dediğinde, ona "Şimdi, bana zamanda geriye yolculuk yapıp, olanları düzeltmemi mi öneriyorsun yoksa mantıklıca oturup şu anda ne yapılabilir onu mu konuşalım?." demeyi

deneyebilirsin. Arthur'un örneğinde olduğu gibi, birilerinin bu mantıksızlığı üzerinde denemesini engelleyemez ve daha yetkili biri ile görüşmek zorunda kalırsan, yetkilinin de aynı mantıkla cevap vermesini engellemek için, "Elektriğimi bugün açtırmaya çalışıyorum (ya da her ne ise), memurunuz ise geçmişten (dün, geçen hafta veya ay) söz etmekte ısrar ediyor." diyebilirsin.

DEĞİŞTİRİLEMEYECEKLERE DİKKAT ÇEKMEK İÇİN KULLANILAN DİĞER YÖNTEMLER

Ünlü İngiliz şairi George Noel Gordon (Lord Byron) şöyle yazmış: "Hiç bir güç bir saatin, benim için geçmiş zamanı göstermesini sağlayamaz." Yine de sömürmek isteyenlerin en sık konsantre olacakları konu geçmişteki davranışlardır. Çünkü en işe yarayan ve en yaygın kullanılan sömürü yoludur. Aşağıda geçmişe yönelik yedi cümle var. Bunlar insanları cezalarına gönüllü katlanmaya razı etmek için kullanılan çeşitli yöntemlerden sadece bazılarıdır.

Niye böyle yaptın?

Şimdiki zamana konsantre olarak çözüm bulabilecekken geçmişin detaylarında kaybolup açıklamak ve haklı olduğunu ispata çalışmakla boşuna uğraşıp durman için sorulur. Vereceğin her yanıtın karşılığı genellikle asık, onaylamayan yüz ifadeleri ve benzer yeni sorular olacaktır. Böylelikle savunma için daha fazla gayret göstereceksin. Sihirli "Niye" sözcüğüne karşı uyanık ol, seni sonsuza kadar geri çekilmek zorunda bırakabilir.

Önce bana sorsaydın.

Doğru olabilir, belki önce o insana danışsaydın işler daha iyi gidebilirdi. Gitmeyebilirdi de.Belki de şu anda söylediklerini o zaman herhangi bir sebeple söyleyemeyebilirdi veya basitçe, söylemezdi. Sadece, sayende kendisini daha iyi hissetmek için bile bunları söylüyor olabilir. Ayrıca şimdi artık

çok geç, olan olmuş bir kere. Bu cümleyi sarfederek yapabileceği tek "yardım" kendini ona danışmamaktan dolayı suçlu hissetmeni sağlamaktır. Seni istediği gibi yönlendirmek için hazır olmanı istiyor olabilir, ne de olsa onsuz hata yaptığını kabul etmiş olacaksın.

Ama biz hep böyle yaparız.!

Bu cümlecik ima eder ki; geçmişte kabul edilmiş davranışların dışına çıkıyorsun ve bu nedenle yanlış yapıyorsun. Kendini kötü hissetmelisin. Yalnızca kendininkine değil, başkalarının haklarına da tecavüz ediyorsun. (Ne hakla değişmeye cüret edebilirsin!) Daha önce yapmadığın bir şeyi şimdi denemeye hakkın olmadığını kabul ettirebilirlerse, şüphesiz bundan sonra değişik bir davranış için şansın kalmaz. Değil mi ?

O zaman böyle demiyordun ama. . .

Bu anlayışta süre sınırı yoktur, insanlar işlerine geldiği sürece kullanacaklardır. Senin veya durumunun değişmiş olması olasılığını gözardı ederek yıllarca sonra bile daha evvel söylemiş olduğun bir söze uygun hareket etmeni beklerler. Herhangi bir sözünün ardından yer yerinden oynamış olabilir ama sen onların işine gelen sözcüklere sadık kalmak zorundasındır. Aksi halde güvenilmez, ahlaksız, saygısız ya da aklına gelebilecek her tür aşağılık sıfata layık bir insan damgası yersin. Değiştiğin için kendini kötü hissetmen sağlanırsa, geriye dönüp, bugün inanmadığın ama bir zamanlar söylediğin söze sadık kalman sağlanabilir. Sonuç olarak, sömüren kişiyi mutlu ve etkili kılar.

Keşke şöyle yapmasaydım.

Geçmiş hataları yargılamaktan vazgeçip, onları geçmişe teslim etmemek bir "eleştiri nevroz" udur. Herhangi bir şeyi, bir şekilde yapmış olmandan dolayı kendini (kelimenin tam anlamıyla) lanetlemendir. Tam aksini (Keşke şöyle yapsaydım) düşünerek de kendini sömürebilirsin ki bu da aynı

derecede aptallıktır. Geriye dönüp o zaman diliminde yaptıklarını değişik bir şekilde tekrar yapamayacağına göre, bunlara takılıp kalmak, içinde bulunduğun zamanı da ziyan etmekten başka hiç bir işe yaramaz.

Normaldir, olur böyle şeyler.

Hizmet sektöründe çok sık kullanılan bir cümledir. Benzer olayı anlatarak yutturacakları zırvalara itiraz olasılığını ortadan kaldırmak isterler. Çünkü "daha dün" başka birine itiraz hakkı tanımayarak sömürü sistemlerini korumuşlardır. Başka birinin razı olduğuna senin rıza göstermen gerekmez.

Kimin hatası?.

Bir şeyler yolunda gitmediğinde ilgili her kişiyi zanlı gibi görerek dedektiflik etmek işe yarayacak çözüm bulabilecek olanların da dikkatini dağıtır. Hataları istatistiksel araştırmalar dışında kurcalamak sadece zaman kaybıdır. Yüzde kırkbeş şunun, yüzde otuz bunun ve geriye kalan yüzde yirmibeş hata ise onların gibi bir sonuca varmak, hatayı insanlara yükleyip, onların kendilerini suçlu hissetmesini sağlamak, değerli zamanı boşa harcamaktır.

Aşağıda, yedi sömürü cümlesi ve yerine kullanılabilecek yapıcı cümleleri sıraladım.

Sömürü Cümlesi	**Yapıcı Cümle**
1-Niye böyle yaptın?	Kulağına küpe olsun.
2-Bana bir sorsaydın ya.	Gelecek sefere bir de bana sorsan iyi olur.
3-Ama biz hep böyle yaparız.!	Değiştiğini kabul etmek zor.
4-O zaman böyle demiyordun ama...	Şimdi farklı düşününüyor olman, benim için çok acı.
5-Keşke, şöyle yapmasaydım.	Nerede yanlış yaptığımı biliyorum. Hatamı tekrarlamayacağım.
6- Normaldir, olur böyle şeyler.	Nasıl yardım edebilirim?

7- Kimin hatası? Buna bir çare bulmalıyız.

En yakınların yukarıdakilere benzer sömürü cümlelerini, onların istediği gibi biri olman için kullanacaklardır. Aile bireyleri, verecekleri cezayı haklı göstermek veya asi bireylerin çizmeyi aşmasını önlemek için sımsıkı sarılırlar aynı türden cümlelere. Satıcılar, fazla kurcalamadan alıp gitmen için, memur ve görevliler hizmet ettikleri kurumun kurallarına uyman için bu yöntemleri kullanırlar. Sömürücüler, mantıktan sakınmak, şimdiki zamanla yüzleşmemek, tehdit edebilmek, yönlendirebilmek ve neticede kazanmak için bu yolların çok çeşidini geliştirmişlerdir. Geçmiş olayları çekip çıkarmaya çalışan biri varsa karşında, hiç vakit kaybetmeden amacının sömürü olup olmadığını değerlendirmeye çalış ve ona göre tavır almaya hazır ol. İşte bir örnek:

Birkaç yıl önce Sam, bir aracıdan telefonla hisse senetleri ısmarlamıştı. Aracı, kesin teslim tarihi vermişti. Bir hafta gecikmeli olarak geldiklerinde ise Sam imzalamayı ve ödeme yapmayı kabul etmemişti. Yüklüce bir komisyondan olan aracı, Sam`a, bunu yapamayacağını, çünkü teslim tarihinde gelmedikleri zaman araması gerektiğini söylemeye çalışmıştı. Sam ise kesin kararlıydı. Aracı, durmadan "Neden beni aramadınız o zaman?." deyip duruyordu.

Sam`in cevabı, "Açıklama yapması gereken ben miyim? Gecikme sizin probleminizken, gerçekten benim aramam gerektiğine mi inanıyorsunuz?." olmuştu.

Kısa bir konuşma sonunda aracı vazgeçmek ve hisseleri geri almak zorunda kalmıştı.

GEÇMİŞİNE TAKILIP KALARAK KENDİNİ SÖMÜREBİLİRSİN.

Başkaları geçmişi kullanarak seni işlerine geldiği gibi yönlendirmeye bayılacaklardır ama aynı şeyin çok daha beterini kendine yapabilirsin. Belki birçok insan gibi sen de

bugünün koşullarına uymayan bazı eski alışkanlık ve inançlarına göre yaşıyorsun. Geçmişinin seni sınırladığına inanmakla birlikte sıyrılıp yeni bir başlangıç yapmaya istekli olmayabilirsin.

Joanne, asabiyet ve gerginliğe olan eğiliminden dolayı bana danışmaya geldiğinde kendini huzursuz hissetmeksizin bir gün bile geçirmediğini anlatmıştı. Mutsuz çocukluğundan dolayı anne ve babasını nasıl suçladığını da açıklamıştı. "Bana hiç nefes aldırmadılar. Her yaptığıma karışarak, beni şu an gördüğünüz sinir küpü haline getirdiler." Her ikisi de ölmüş ve Joanne ellibir yaşında olmasına rağmen yaşamının onlardan ne kadar etkilendiği belli oluyordu. Bu yüzden seanslarımızın ana konusu, onu (değiştiremeyeceği) geçmişinden kurtarmaktı.

Seanslarımız süresince, anne ve babasının doğru bilerek yaptıklarından nefretinin anlamsızlığı ve bütün çocukluk deneyimlerini ait oldukları yere, yani geçmişe teslim etmesi üzerinde durduk. Joanne kısa süre sonra ölmüş anne ve babasını suçlayarak kendisine ihanet etmekten vazgeçmeyi öğrendi. Ergenlik yıllarında çok daha inatçı, iddialı ve kolay sömürülemeyecek bir genç olmasına rağmen, ailesinin aşırı koruyucu tutumunun onu rahatsız etmesine yol açacak kararlar vermişti. Joanne, katlanmak zorunda olduğu çileyi aslında kendisinin yarattığına ve bunun süre gelen bir alışkanlık olduğuna inanmaya başladı. Kendi seçim gücünü keşfetti. Asla değiştiremeyeceği geçmişiyle (onu sömüren) bağlarını tek tek koparark gerçek huzura kavuştu.

Yaşamında geçmişin izlerini ararken, bugün yaptığın ve hissettiğin veya yapamadıklarından dolayı başkalarının sorumlu olduğuna dair inancını bir kenara bıraktığından emin ol. Yaşadığın günün sorunları için, aileler, akrabalar, zorluklar, vb. gibi şeyleri suçluyorsan, aşağıdaki cümleyi düşün:

"Bugün ne olduğumun suçu geçmişiminse ve geçmişimi değiştiremiyeceğime göre olduğum gibi kalmaya mahkumum." Bugün daima yepyeni bir deneyimdir ve geçmişine ait hatırladığın tüm tatsızlıkları söküp at. İçinde olduğun anın tadını çıkar.

Anne ve baba hakkındaki basit gerçek şudur: Onlar yaptıklarını bildikleri gibi yaptılar. O kadar. Eğer baban bir alkolik idiyse veya bebekken seni terkettiyse, annen üzerine aşırı düştüyse veya ilgilenmediyse, neyin nasıl yapılması konusunda bildikleri bunlardı. Gençliğinde başına gelen olaylar çok üzüntü verici olabilir ama büyük bir olasılıkla olanları o zaman olduklarından çok daha sarsıcı hale getirdin. Küçük çocuklar genellikle (korkunç derecede dermansız değillerse) her şeye uyum sağlarlar ve günlerini, anne ve babaları öyle ya da böyle diye mızıldanarak ve kendilerine acıyarak geçirmezler. Hemen her şeyi (aile, davranışlar ve benzerlerini) olduğu gibi kabul ederler ve dert etmezler. Kafaları, evrenin mucizeleri ile doludur ve başkalarının rezalet diye adlandırabileceği şartlarda bile eğlenceli oyunlar yaratıp eğlenirler. Fakat, kültürümüzde yetişkinler kendi geçmişlerini durmadan analiz ederler, çoğunlukla da hiç olmamış korkunç deneyimler hatırlarlar.

Terapiye gelenler, bugün neden böyle davrandıklarına geçmişlerinden cevap bulmaya kalktıklarında, onlara aşağıdaki gibi bir listeden en uygun birkaç seçenek belirlemelerini ve gerekli gördüklerinde kullanmalarını ve sonra bugün için yepyeni seçimler yapmalarını söylerim. Bu listede, insanların bugünkü durumlarını açıklamak için kullandıkları en sık rastlanan geçmişlerinden gerekçeler sıralanmıştır. Birçok insan, terapilere onca zaman ve para harcadıktan sonra keşfeder bunlardan bazılarını.

Annem ve babam sorumsuzdu.

Annem ve babam duygusal ve çok çekingendiler.

Annem çok üstüme düşerdi.
Annem benimle pek ilgilenmezdi.
Babam beni terketti.
Babam çok katı idi.
Her şeyi birileri yaptı benim için.
Hiç kimse benim için bir şey yapmadı.
Ben tek çocuktum.
En büyük bendim.
En küçük bendim.
Ben ortancaydım.
Çok zor günler yaşadım.
Hayatım çok kolaydı.
Kısıtlı bir çevrem vardı.
Konakta büyüdüm.
Hiç bir özgürlüğüm yoktu.
Aşırı serbest büyüdüm.
Çok dindardık.
Evdekilerin dinle hiç ilişkisi yoktu.
Kimse beni dinlemezdi.
Özel hiç bir şeyim olmadı.
Kardeşlerim benden nefret ederdi.
Beni evlat edinmişler.
Yaşadığımız yerde başka çocuk yoktu.
Ve niceleri.

Yukarıdakilerden bazılarını veya başka gerekçeleri seçip, buna sarılmadan önce şunu bil. Bir insanın geçmişini tüm gerçekliği ile yorumlayabilmesi bir hayalden ibarettir. Herhangi bir terapistin vereceği en iyi ipuçları (eğer doğru olduklarına inanırsan) kendini daha iyi anlamana yardımcı olacaktır. Gerçek, ipuçlarında değildir. Kendi gerçeklerini ancak bu ipuçlarının sana yardımcı olacağına inanarak sen bulabilirsin. Sana, geçmişini inceleyerek kendi iç dünyana bakış açısı geliştirebileceğini söyleyebilirim ama içgörü, ne

geçmişi, ne de şimdiyi değiştirebilir. Geçmişini ve bugünkü halini suçlamakla sadece olduğun yerde sayarsın.

Bütün büyük düşünürler (deneyimler ve tarihten yardım almak dışında) geçmişi tamamen arkalarında bırakmışlardır. Geleceği geliştirmek için daima ileri bakarak, içinde bulundukları zaman diliminde yaşam sürmüşlerdir. Yenilikçiler asla "biz hep böyle yaptık ve bu nedenle değiştiremeyiz." dememişlerdir. Geçmişten ders alırlar ama orada yaşamazlar.

Shakespeare, geçmişe takılıp kendini tüketmenin ahmaklık olduğunu birkaç oyununda ima etmiştir. "Olup, bitmiş ve düzeltilmesi mümkün olmayanlara üzülmeyi bırakmalı gitsin." Başka satırlarda da şunu hatırlatır: "Çaresi olmayan şeyler düşünülmeye değmez. Ne olmuşsa olmuştur."

Hayat denen tablonun en güzel rengi unutmak olabilir. Hafızanda özenle sakladığın korkunç anılar hatırlanmaya bile değmezler. Hafıza arşivin konusunda tek yetkili olduğuna göre onları saklamak zorunda değilsin. Seni sakatlayan anılardan kurtar kendini. En önemlisi, sadece bilebildiklerini yapmış insanları suçlamaktan ve onlara öfkelenmekten vazgeç. Eğer sana gerçekten kötü davranılmışsa, bunlardan ders al, başkalarına aynısını yapmamaya özen göster ve bunları yapanları tüm kalbinle bağışla. Bağışlayamazsan incinmeye devam etmeyi seçmiş olacaksın ve bu gerçek anlamda bir sömürüdür. Üstelik, eğer unutmaz ve bağışlamazsan sen, yanlızca sen acı çekeceksin. Bu açıdan baktığında, sömürülmüş geçmişine dört elle sarılmak niye?. özellikle de bunu yaptıkça sömürülme süren uzayıp gideceğine göre...

GEÇMİŞTEN ALINTILARLA KENDİNİ SÖMÜRMEYİ KESMEK İÇİN BAZI YÖNTEMLER

Geçmiş-bağlantılı tuzaklardan sakınmak için ana fikir gözünü dört açmaktır. Daha gelirken gör onları ve kenara çekil, (yağmurlu havada arabalar gibi) üstüne çamur sıçratamasınlar. Biraz cesaret ve inat seni her durumdan kurtaracaktır yeter ki durumu iyi değerlendir. Aşağıda, geçmişten alıntılar yaparak seni çaresiz bırakmayı amaçlayanlarla karşılaştığında yardımcı olacak bazı yöntemler sıraladım.

• Birileri bir takım şeylerin hep aynı kaldığını veya başkalarının geçmişte yaptıklarını hatırlatarak seni kendi istediği yöne çekmek için konuşmaya başladığında onlara, "söylediklerin benim ne kadar umurumda bilmek ister misin?" diye sor. Böylelikle daha baştan oyunu bozmuş olacaksın. Eğer karşıdan, "Peki, söyle bakalım, ne kadar umurunda?" sorusu gelirse, o zaman rahatça " Hiç, benimle şu an yapılabilecek olanlarla ilgili konuşursan, söylediklerinle ilgilenirim." diyebilirsin.

• Yüz yüze ilişkide olduğun birileri "...malıydın", "daha geçen gün" gibi taktikler kullanıyorsa, bil ki senin söylediklerin bir kulaklarından girip öbüründen çıkacaktır. Birkaç adım uzaklaşmayı dene. Araya mesafe koy. Sözlerinle değil, hareketlerinle hadlerini bildir. Anlasınlar ki onların seni sömürmeye yönelik tuzaklarında yeni bir zavallı olmak istemiyorsun.

• Konuşmalarında kullandığın geçmişten alıntıları ortadan kaldırmak için de biraz çalışmalısın. Böylece başkaları bunları sana karşı kullanamaz. Konuşmalarında "... malıydın." "Niye öyle yaptın?" ve benzeri sömürü kalıplarını yakınlarına ve arkadaşlarına karşı kullanmaktan sakınmaya özen göster. Bu kalıpları kendin kullandığında, başkalarının seni sömürmesini engellemek için çabalarına, cevapları "Tencere dibin kara..." olmasın.

• Birileri söze"... mamalıydın." Diye başlıyorsa onlara şöyle diyebilirsin; "Benim için, geçmişe gidiş-dönüş bileti ayarlayabilirsen, bahsettiğin zamana gidip işleri senin dediğin gibi yapar ve dönerim ama ayarlayamayacaksan..." Karşındaki anlayacaktır ki, bu tuzağa düşmeyecek kadar akıllısın ve bu da mücadelenin yarısını kazandın demektir. Bir başka seçenek ise "Haklısın, öyle yapmamalıydım." demektir. Ondan yana olduğun zaman, yaşadığın zaman diliminde seninle ilgilenmek konusunda kendilerini sorumlu hissedeceklerdir.

• Eğer birisi bir şeyi niye belirli bir şekilde yaptığını sorarsa en iyi şekilde özetleyerek cevapla. Bu kişi yaptıklarının yanlış olduğunu söylerse, o anda aynı fikirde olup olmadığını söyleyebilirsin. Ama sadece belirli bir zamandaki nedenlerin sorulmuşsa bunu yap, yoksa haklılığını kanıtlaman istenmişse, boşuna nefes tüketme. Eğer gerekli görürsen, "Niye yaptığım konusunda sebeplerimi beğenmediyseniz, belki siz bana niye yaptığım konusunda kendi düşüncelerinizi açıklarsınız ve benimkiler yerine sizin görüşlerinizi tartışırız." diye ekleme yapabilirsin. Bu direkt yaklaşımlar diğerlerine bu tür tuzaklara pabuç bırakmaya niyetli olmadığını açıkça anlatacaktır.

• Diğerlerinin sana kızdıklarını ve gerçek duygularını açıklamak yerine, tipik geçmişten alıntılarla süsleyip hazırladıkları tuzakları farkettiğinde; "Seni gerçekten hayal kırıklığına uğrattım, değil mi?." "Üüüf! sen benim sandığımdan da fazla kızgınsın bana." "İstediğin gibi davranmadım diye çok öfkelisin." gibi yaklaşımlarla, konuya doğrudan gir. Dikkatler o andaki gerçek probleme çevrilecektir. O anın gerçeklerini "Etiketleme" yöntemi, diğerlerinin seni sömürme fırsatlarını ortadan kaldıracaktır.

• Eğer gerçekten haksız olduğuna ve düşüncesizlik ettiğine inanıyorsan açıkça söylemekten asla çekinme. Böylesi açık

olmak, kendini savunmak zorunda hissedip ve bütün geçmişinin defterlerini açıp hepsinin hesabını vermekten çok daha etkili olacaktır.

• Kendine çok yakın hissettiğin biri (eş, arkadaş) onun için acı verici geçmiş bir olayı bıkıp usanmadan başına kakmaya devam ediyorsa ve sen de konunun yeteri kadar konuşulduğuna inanıyorsan, "Bunu bana nasıl yapabildin?." veya "Bunu sen yapmamalıydın." oltalarına takılmak yerine tüm dikkatini onun duygularına ver. Eğer bu kişi suçlamaktan bıkmıyorsa onun yarasına tuz basmaktan başka işe yaramayacak bir sürü sözcük sıralama. Bir şefkat gösterisi yap. Tatlı bir öpücük harikalar yaratabilir. Eli omuza koymak, sıcak bir gülümseme de işe yarar. Sonra kısa bir süre uzaklaş. Şefkat gösterisi ve ardından onu yanlız bırakman, davranışlarla iletişim kurmanın başka bir yoludur. Onun yanında olduğunu ama yüzlerce kez tartışılmış ve sadece acı vermiş olayı gündeme getirerek sömürü tuzağına düşmek istemediğini anlatmış olacaksın.

• Geçmişi durmadan önüne getirmek veya ondan konuşmak yerine ondan ders almaya bak. Öğrendiklerin sayesinde aldığın kararları seni en çok sömürdüğüne inandıklarınla tartış. Ana kural olarak bundan sonra anlaşılmak istediğini söyle. "Birbirimizin bam teline basmak yerine, bunlar açığa çıktığında ikimiz de bir diğerini iyi niyetle uyarsın." diye bir anlaşma yapın. Eşinle veya benzeri yakınlarla sözcüklere bile gerek olmayabilir. Kulak memesine dokunmayı bile sömürü tuzağının başlamak üzere olduğunu anlatan bir uyarı olarak kullanabilirsiniz.

• Bazıları da o eski güzel günleri ve gençken kendi yaptıklarını anlatmaya başlayabilir. o zaman "Aslına bakarsanız, siz çok daha fazla şey gördünüz, birçok şey yapma fırsatınız oldu ve daha etkili olmak konusunda da birikiminiz benimkilerden fazla ama yine de bunlar benim

sizin gibi olmamı ve yapacaklarımı sizin her zaman yaptığınız gibi yapmam gerektiğini göstermez." diyebilirsin. Böyle bir açıklama sömürmeye hazırlanan birine bu yolları senin bildiğini gösterip onu durduracaktır ve yaşamını başkaları gibi sürdürmek istemediğini de anlatacaktır.

• Bir gün gelip hatırlayacağını düşünerek anıları hafızana yüklemekle vakit kaybetme. Yaşa onları. Dolu dolu ve tadını sonuna kadar çıkartarak. Neler olacağını bilemediğin geleceğe bırakma o anda elinin altında olan tadına varabileceklerini. Anıları hafızana yüklemekle meşgul olursan bütün yaşadığın anların güzelliklerini kaçırırsın. Bu konuda Francis Durivage şunları yazmış:

"Bize hatırlamayı öğretirler. Neden unutmayı öğretmezler?.

Yaşayan hiç bir insan yoktur ki, yaşamının bir yerlerinde hatıraların bir tanrı lütfu olduğu kadar da bir lanet olduğunu düşünmemiş olsun."

• Değiştirmek için elinden hiç bir şey gelmeyen olaylardan (bu bölümde daha önce sıralamıştık.) şikayet etme alışkanlığından kurtulmak için gerçekten sıkı çalışmalısın. Düşüncelerine ve konuşmalarına kulak vererek onların aklına gelivermesine veya dudaklarından dökülüvermesine tamamen engel olana kadar vazgeçme. Gerekirse günlük başarılarının bir kaydını tut ve kendini sömürmeye son ver.

• Sessizce affet. Geçmişte ne yapmış olurlarsa olsunlar bağışla ki huzur bulasın. Bir daha kötü olayları ve intikam duygularını hatırlamayacağına ve böylelikle inciterek sömüren bu anıları saklamayacağına dair kendine söz ver. Mümkünse bir zamanlar yaşamına sokmak istemediğin birini ara veya mektup yaz. Yeni ve taptaze bir ilişki başlat. İnsanların seni kırmış olmalarına ve/veya yanlış davranışlarına takılıp kalarak eski alışkanlıklar yüzünden zevk alamadığın anları hiç olmazsa şimdi değerlendir.

Hepimiz hata yapmıyor muyuz?. Ve unutma, onların eskiden yaptığı hataya kızgın olmakla yaşamında az da olsa etkili olmalarına izin vermiyor musun?

• Mümkün olduğunca çok insanla ters düşmeyi, risklerin üstüne gitmeyi ve iddialı olmayı göze al. Şu anda hissettiklerini anlatmak için vakit ayır ve artık değişmesi mümkün olmayan şeylerden konuşmaya dahi katlanmak istemediğini açıkla insanlara. İster insanlarla ilişkilerinde risk al, ister eskisi gibi olmaya devam et. Seçimde tamamiyle özgürsün.

ÖZET DÜŞÜNCELER

Beynimiz inanılmaz miktarda veri saklayabilecek kapasitededir. Birçok anlamda bir tanrı lütfu olabilirken, acı vermekten başka hiç bir işe yaramayan anıları saklaması da bir lanet gibidir. Kafan sana ait, sömürü ve acıya sebep olan anıları süpürüp atma yeteneğini sakın küçümseme. Kararlılık ve uyanıklıkla başkalarının seni sömürmekten vazgeçmelerine de yardımcı olabilirsin.

4

Bireylerin dünyasında kıyaslamak anlamsız bir aktivitedir.

KIYASLAMA TUZAĞINDAN SAKINMAK

TEST

Bu bölümü okumaya başlamadan önce bu testin on sorusunu cevapla. (Evet ya/ da hayır).

1. Daha güzel veya çekici olduğunu düşündüğün birinin yerinde olmak ister misin?.

2. Girdiğin sınavlarda diğerlerinin nasıl yaptığını merak eder misin?

3. Kendini tarif ederken "normal" ve "sıradan" gibi sözcükler kullanır mısın?.

4.Çocuklarına (veya kendine) bazı şeyleri yapamayacaklarını çünkü başkalarının yapmadığını söyler misin?.

5. Herkes gibi olmaya çabalar mısın?.

6. Diğerlerine "Neden herkes gibi olamıyorsun?" diye sorar mısın?.

7. Başkalarının yaptıklarını kıskandığını farkettin mi?.

8. Başkalarının başarıları, hedeflerini belirlemen de temel oluşturur mu?.

9. Biri, "diğerlerinden bir farkınız yok, herkese böyle davranırız." dediğinde, kabul gösterir misin?.

10. Ne giyeceğine karar vermeden önce başkalarının ne giydiğini görmek ister misin?

Her evet, dünyanın en sık rastlanan hastalığının işaretidir. Yaşamını belirlemek için başkaları ile kıyaslama hastalığı. İnsanların ne yapacaklarını belirlemek için kendi iç

kaynaklarına danışabilmesi büyük bir kendine güven ister. İnsanlar gerekli cevapları içlerinden bulup çıkartamadıklarında ise hazır sunulmuş standarda başvururlar; başkaları ile kıyas. Herkes bundan memnundur çünkü herkesi hizada tutar. Bu aralıksız sürüp giden karşılaştırma tuzağından kurtulmak için kendine yeterince güçlü bir inanç oluşturman gerekir ki yaşamının her dakikasını kendince yaşamayı seçebilesin. Bu bölümde bahsedeceğimiz yöntemlerin bazılarını da yaşamının parçası haline getirmelisin.

İlk olarak bilmen gereken; hem herkes gibi hem de kendine has bir insan olmak olanaksızdır. Ralph Waldo Emerson okuduğum yazarlar arasında konuyu en iyi anlamış olanıdır ve Kendine Güven adlı kitabında şöyle der:

"Adam olacak kişi, topluma ayak uydurmaya çalışmamalı. Ölümsüz zaferler peşinde koşanlar iyilik adına durdurulmamalı ama iyilik araştırılmalı. Hiç bir şey akıl sağlığından daha kutsal değildir."

Bunlar yüce güçlere sahip sözler ama en popüler duygular değiller. İnsanların büyük bir çoğunluğu genele uymayanı hoş karşılamaz ve genelin kurallarını da bu çoğunluk belirler.

Doksanlı yılların kavramı marjinallik yani genelin dışında yaşamak, kavrama zarar vermemek adına burada anlatılmadı fakat kendine ve arzularına daha yakından ve dikkatlice bakman çok önemli çünkü kendini başkaları ile kıyaslamanın saçmalığını ancak böylelikle görebilirsin. Kendine has bir insan olmaman için çekiştirilen iplerden sakınman da ancak kendini tanırsan mümkün olabilir. Kendileri veya onların istediği gibi olmanı isteyenler, başkalarının nasıl olduğuna ilişkin örnekler vermekten bıkmayacaklardır. Onların tekliflerine ve kendine bir model arama eğilimine diren.

DÜNYADA BENZERİN YOK

Kıyaslama tuzağından sakınmak için atılacak ilk adım, tek olduğunu ve onu her gittiğin yere taşıdığını kavramaktır. Eski bir deyişte olduğu gibi, "her nereye gitsem, oradayım." Hiç kimsenin (arzular, iç dünyan ve düşüncelerin açısından) seninle uzaktan veya yakından benzerliği yok. Bunu sindirdiğinde, bazı şeyleri yapmak veya yapmamak konusunda niye bir başkasının örneğini kullanma gereği duyduğunu sorgulamaya başlayacaksın.

Toplumumuz bir insanlar (tümü benzersiz) karışımıdır ki, çok sık değişik birilerini tehdit olarak görür. Şüphesiz, tarihte benzersizlikleri ile yücelmiş insanlara baktığımızda, onlarla gurur duyarız. Peygamberler, Sokrat, Gandi gibi daha birçokları kendilerine has çılgınlıklarından dolayı kendi zamanlarında çok tepki aldılar, daha sonra da ortalık yatışıp öyle yapmanın sakıncası kalmadığında tanrılaştırıldılar.

Standartlaştırılmış enstrumanlarla insanlar hakkında her şeyi ölçmeye uğraşırız ki kutsal "ortalama" kavramına ulaşabilelim. Böylelikle kim "uyum sağlamış", kim dışarıda kalıyor ayırdedebilelim. Frederick Crane "Sıradanlık, ancak standartlar sayesinde güvende olur." der. Fakat yine de bütün baskı ve uyarılara rağmen asla diğerleri gibi olamayız. Kendimize özgü sezgilerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız olacaktır. hepsi de benzersiz. Diğerlerinin, başkalarından alıntıları sadece senin davranışlarını kontrol altında tutmak ve kendi güçlerini kanıtlamak amacı ile kullandığını anladığında artık sömürünün bu şekline "dur" diyebilme şansın vardır.

TEKBAŞINA VAROLUŞ KAVRAMI

Benzersiz olmanın yanı sıra, kabullenmemiz gereken başka bir kavram da daima yalnızlığımızdır. Evet, yalnız!

Yüzlerce insanla çevrili, biri ile sevişiyor veya bir hücreye kitlenmiş olmamız bir şey değiştirmez ve asla hiç kimse bir diğerinin hissettiklerini hissedemez. Yalnızlık kaçınılmazdır. Varoluşun temel kurallarından biri de benzersiz düşünce ve duygularımızla yapayalnız olduğumuzdur.

Yalnızlık, onunla ne yapmayı seçeceğine bağlı olarak, özgürlüğün ya da zincirlerin olabilir. Bundan yararlanmayı seçerek özgürlüğün keyfini sürebilirsin.

Ralph; birkaç yıl önce bana danışmaya gelen kırkaltı yaşında bir yönetici örneğini alalım;

Yalnızlık onu ani yakalamıştı. Düşüncelere dalmış olduğu açıkça belli olan gazete okuyan karısına baktığında, yirmidört yıldır evli olmalarına rağmen oturma odasında, o akşam vakti birbirlerine tamamiyle yabancı iki insan olduklarını hissetmiş ve bundan dolayı da ürpermişti. Karısının iç dünyasını hiç ama hiç bilmediğini anladığını anlatmıştı bana.

Bu duygu tekin değildi. Ralph'de ne yapacağını bilememiş birilerine danışma ihtiyacı duymuştu. İlk seanslarda boşanmak veya kaçıp gitmek gibi bir şeyler yapmak zorunda hissediyordu kendini. Daha sonraları bu olguyu sindirmeye ve başka bir açıdan bakmayı öğrenmeye başladı.

Karısının, onun hissettiklerini hissedemeyeceği için kendisini anlamasını ve her an yanında olmasını beklemekten vazgeçti. Aksine, karısının da bu anlamda yalnız olduğunu düşünerek tek vücut olamayacaklarını, bir diğerinin hissettiklerini aynen yaşamamaktan dolayı üzüntüye kapılmanın gereksizliğini farketti. Bu içgörü ile güçlendi. Kendi iç dünyasını paylaşma arayışı yerine ipleri kendi eline aldı. Karısından böyle bir şey beklemekten vazgeçtiğinde ilişkileri de rahata erdi.

Ralph'in kendini yeni bir insan hissetmeye başlaması uzun sürmedi çünkü benzersiz ve eşsiz birinin ona eşlik

etmesi gibi anlamsız bir girişimi yoktu artık.

Ralph'in, her insana has yalnızlığı içgörü sayesinde fark etmesini takiben yapacakları bir felakete dönüşebilirdi. Birçok insan bununla yaşamayı beceremez ve insan nitelikleri ile kısıtlı olduklarından yakınırlar ve kimse de onları anlayamaz. İçgörü kendini tanımanın tek yoludur ama gördüklerini yapıcı kullanabilmek çok daha önemlidir. Ralph bana geldiğinde karısının onu anlayamamasından yakınıyordu ve yeni keşfi olan bu deneyim, durumu umutsuzca değerlendirmesine yol açıyordu. Beraberce yalnızlık kavramını inceledik. İnsanların birçok şey paylaşabildiklerini, çok yakınlaşabildiklerini ama sadece yüzeyi görebileceklerini tekrar ettik. İnsanız ve iç dünyalarımız başka bir insanın girmesi mümkün olan bir alan değildir.

Varoluşumuzun gerçeği yalnızlık, önemli bir güç kaynağı olabildiği kadar büyük bir sorun kaynağı da olabilir. Başkalarının yaşamını, kendi yaşamına model olarak kullanmak kolay geldiği her zaman ondokuzuncu yüzyılın drama yazarlarından Henrik Ibsen'in şu satırını hatırla: "Dünyanın en güçlü kişisi, en yalnız ayakta durabilendir."

Bunu, anti-sosyal ve bencilce diye yorumlayabilirsin. İstediğin gibi yorumlamakta serbestsin ama kendi iç dünyanın gerçeklerine dikkatlice bir daha bak istersen. İnsanlığı en çok etkilemiş ve büyük insan topluluklarına yardım etmiş insanların, başkalarının söylediklerini yapmak yerine, içgörülerine güvenmiş oldukları gerçeğini gözardı etme. Bu anlamıyla güç; hissetiklerini başkalarının da hissetmesini sağlamaya çalışmaktan vazgeçip, inandıklarınla dimdik ayakta durmaktır.

Gelelim Ralph'e: Oturma odasındaki o anı hala yaşamının en önemli anlarından biri olarak anımsıyor. Sadece onu yardım aramaya ittiği için değil, yaşamı boyunca sürecek (Karısı ve çocuklarının onun hissettiklerini anlaması için) ve

ailenin tüm bireylerini tüketecek döngüye son verdiği için. Ayrıca bu olay ona daha güçlü ve pozitif şekilde kendisi olmayı sağlayacak kudreti verdi. Hala hiç kimsenin bir ada olamayacağına ve inzivaya çekilip, sosyal yaşamdan uzak yaşabileceğine inanmıyor ama artık biliyor ki, özde hepimiz kendine has birer benzersiz adayız. Ve şimdi hepimizin (diğerlerinin bize benzemeyişine bozularak) diğerleri ile aramıza engel koymak yerine bir diğerine uzanan köprüler kurmasına yardımcı olabilecek bir fikri geliştirmekle meşgul.

KENDİNİ KIYASLAMAK DENEN YIKICI SANAT

Yukarıda sözü edilen içgörülere sahip olmayı başardığında (kabul etmek zorundasın ki) kıyaslama denen sanatta ileri düzeyde bir uzman olacaksın. Bu bir evrensel hastalıktır ve kaya gibi sağlam direnenler dışında herkese bulaşmıştır. Kültürümüzde insanlara daima dışarı bakarak kendi davranışları için ipuçları aramaları öğretilir. Doğal olarak da "karşılaştıran bakış açısı" yargılarımızın çoğunu belirler. Zeki olduğunu nereden bilirsin? Kendini başkaları ile kıyaslayarak. Aklının yerinde olduğunu, çekiciliğini, değerini, mutluluğunu, başarılarını ve iyiliğini hep başkaları ile kendini karşılaştırarak ve sonunda kıyas tablosunda bir yerlere yerleştirerek belirlersin.

Hatta kendi değerlendirmeni yapmak için genel standartlardan başka bir seçenek bulamıyor olabilirsin. Burada göz ardı ettiğin en önemli ölçü yaşamının gidişinden aldığın tatmindir. Dışarıdan değerler ithal etmene hiç gerek yoktur. Zeki olduğunu nasıl bileceksin? Basit, sen öyle söylüyorsun ve öyle olduğunu biliyorsun çünkü yapmak istediğini yapabilirsin. Çekici misin? Evet. Kendi standartlarına göre evet. Bu standartlar, başka birinin çekicilik standartlarını (senin sömürülmen pahasına) kabul etmeyi tercih etmeden önce kendi içgörünle oluşturulmalı.

Kendini kıyas ölümcül bir oyundur. Çünkü kendini değerlendirirken senin ve kontrolünün dışında ve ayarlama sırasının sana hiç gelmeyeceği kriterler belirleyicidir. İç dünyanda kendini emniyette hissetmen mümkün olmaz çünkü başkalarının seni nasıl değerlendireceğini bilemezsin. Bu oyuna dahil olmak tahrik edici derecede kolaydır çünkü kendi başına, kendi kriterlerini oluşturma riskine girmek zorunda kalmazsın ve tabii ki, diğerlerine daha çok benzeyerek çok daha fazla yüzeysel "kabul" görürsün.

Fakat, yaşamını devam ettirmek için bu yöntemi benimseyerek kesinlikle kayıp ve çaresiz biri olabilirsin. Belki gizlice "değişik" bir şeyler yapmanın, giyiminde yeni bir stil yaratmanın, daha genç veya daha olgun biri ile olmanın veya "sıra-dışı" herhangi bir şeyin hayalini kurarsın. Bunları yapan başka birileri yoksa senin de şansın yoktur.

Eğer yaptıkların başka birçok kişi tarafından da aynen yapılıyorsa bunun yanlış bir tarafı yoktur. Fakat ne yapacağına karar vermek için başkalarının ne yaptığına bakmak zorunda kalıyorsan, işte o zaman kendini kıyas tuzağına düşürmüşsün demektir. Tekrarlıyorum, sıradan olmayı reddettiğini ispatlamak için önüne çıkan her fırsatta sıra-dışı davranmak zorunda değilsin. Aslında, bu türden "dürtülerle" sıra-dışı davranan kişi (sıradan biri kadar kolaylıkla) diğerleri tarafından sömürülür. Çünkü başkalarının sıradan davranışlarını gözlemleyen bu tip, kendi için tam aksi bir davranışı benimsemek zorunda kalacaktır. Böylelikle yine dışa bağımlı biri olacaktır. Ne istediğine karar verirken, başka biri gibi olmaya ihtiyaç duymadan, kendi "sağduyuna" kulak ver. Eğer gerçekten diğerleri gibi olmak istiyorsan, benzersiz biri olmak adına, bu arzuna gem vurma.

Kendini kıyaslama tuzağından kurtarmak için atılacak en sağlam adım, kendini kıyaslarken yakaladığın her zaman

durmaktır. Her zamanki gibi, (düşünürken, başkaları ile beraberken veya sinyaller gönderirken olsun) kötü alışkanlıklarını kontrol altına almak için pratik yöntemler geliştir.

DAHA YIKICI SANAT DALI; KIYASLANMANA İZİN VERMEK

Kendini kıyaslama alışkanlığıyla savaşmaya başlamışken ve yaşamını değerlendirmek için kendine özgü standartlar oluşturmaya gayret ederken, başkalarının sana yönelttiği sömürü amaçlı bombardımanı durdurmakta zorlanabilirsin. Gönüllüleri, ya da daha doğrusu, kendilerine bir şeylerin yapılmasına izin verenleri sömürmek çok kolaydır çünkü bu oyunun kurallarını herkes gayet iyi bilir. Birçok durumda, diğerleri ile eşit davranılmak yeterlidir. Fakat (kimseyi sömürmeyecek kadar esnek olması gereken bir "düzenleme" adına) ayrımcı bir davranışla karşılaştığında, daima önüne seni sömürdüğü zaman kendini iyi hissedecek birisi dikilir.

Görevli ya da ilgili kişiler, insanların dezavantajlarını bu şekilde kullanmanın tiryakisi olmuşlardır. Bu karakterlerin "Mümkün değil" derken tatminlerini gözle görebilirsin. (insanlardan bahsetmiyoruz üstlendikleri rol budur.) Çünkü böyle davranmaları için birilerinden maaş ve takdir alırlar. Bu karakterlerin işverenleri herkesi hizaya sokmak için yararlanır onlardan. Bundan dolayı "Bak! senden başka şikayet eden var mı?" veya "Hiç kimseye özel muamele yapmıyoruz burada." diyebilmek cesaretini de işverenlerinden alırlar.

Aşağıda okuyacağın senaryo, görevli veya ilgililerin başkaları ile kıyas oyununu göstermesi ve benim tanıdığım insanların böyle durumlarda değerlendirme ve başarılı taktikleri nasıl uyguladıklarını sergilemesi bakımından ilgini çekecektir.

Sarah, bir sabah bisikletiyle giderken, bir marketin penceresinde bir afiş görür. "Portakal Suyu. Üç Litresi Bir Dolar." Hiç fena değildir. Durup içeri girer ve birkaç dakika sonra kasanın önündedir. Altı litre portakal suyu alacaktır. Bu yüzden de iki torbayı içiçe koymaya hazırlanırken kasiyer öfkeyle, "Üzgünüm ama bunu yapamazsınız. Marketimizin politikası böyle." Sarah, "Politikanız benim durumuma uygun değil, çünkü çift torba yapmazsam, gördüğünüz gibi bisikletle geldiğim için, eve gidemeden ya üstümü başımı batırırım ya da portakal suyu yollara saçılır." der.

Kasiyer daha da öfkelenir ve ısrarla "Çift torba yasak." der.

Sarah, bu politikanın önemini biliyordur ama kasiyerin olayı onur meselesi yapmakta olduğunu da farkeder. Burada maliyetten kısmak amacı ile uygulanıyor olsa da, çoğunlukla milli servetin çöpe atılmasını önlemek amacı ile uygulanmaktadır. Kendi durumunda, bu politikanın uygulanması daha çok zarara yol açacaktır. Sarah da buna boyun eğmeye niyetli değildir.

Kasiyer, kimsenin bunu yapmadığını ve bu yüzden onun da yapamayacağını hatırlatır ve kendi durumunun özel olduğunu nereden çıkardığını sorar. (Sarah bunu açık bir mantıkla anlatmış olmasına rağmen.) Kasiyerin vazgeçmeye pek niyeti yoktur. Sarah, üçer litre portakal suyunu iki ayrı torbaya koymasının kurallara uygun olup olmadığını sorar. Bunun bir sakıncası yoktur ama iki torbayı içiçe koymak yasaktır.

Bu "kusursuz" mantık karşısında Sarah, müdürü görmek ister. Mantıksızlığı gören müdür sayesinde çifte torbaya konmuş portakal sularını alıp çıkar oradan. Sarah, sömürü tuzağından kaçmayı başarmıştır. Oradan ayrılırken, kasiyer köpürmüştür, elindekileri oraya buraya vurmaktadır. Bütün bunlar, bir istisna yapılması açıkça gerekliyken uygulamanın

mantıksızca sürdürülmesi yüzünden olmuştur.

Time magazinin bir sayısında, Joe Di Maggio'nun nasıl zam istediğine dair bir yazı yayınlandı: Dördüncü sezondan sonra, kırküçbin dolar istediğimde, Genel Müdür Ed Barrow bana "Genç adam, onaltı yıllık adamım Lou Gehrig bile kırkdörtbin dolar alıyor, biliyor musun?" dedi.

Başkalarını örnek göstererek, bir diğerini hizaya sokma taktiğinin örneklerinden biri daha. Bu mantığı bir kere kabul ettiğinde, acımasız sömürünün sonu gelmez artık. Çünkü "herkes öyle yapıyordur." Bu işin uzmanları, kontrol etmekte kullandıkları herneyse, onu ellerinden almaya kalktığında hemen bu numarayı çekerler torbalarından.

İlgili ve görevliler, şirket politikasını sıkı sıkıya uygulatırken, diğerlerinin de yardım etmesi için baskı yaparlar. Eğer bir afişin sessizlik buyurduğu mekanda, çocuğun ya da bir başkası konuşuyorsa, uygulatıcı "niye sessizlik politikasını onlara hatırlat mıyorsun?" anlamına gelen haşin bakışlar atacaktır. Eğer sessizlik politikası saçma ve çocukların büyükler gibi davranmasını bekliyorsa, senin diğerlerini susturmaya kalkman da saçmadır ve sömürü politikasına alet oluyorsun demektir.

Geçenlerde bir kış günü John, kaldığı otelin açık hava havuzunda yüzüyormuş. Havuz ısıtıldığı için ısı kaybını önlemek amacı ile havuzun yüzeyi binlerce plastik topla kaplıymış. Duvarda da "Havuz da top oynamak ve su sıçratmak yasaktır." yazılı bir tabela. John'un tanımadığı birkaç çocuk havuza atlayıp toplarla oynamaya ve su sıçratarak eğlenmeye başladıklarında havuz görevlisi, John'un çocuklara, yaptıklarının yasak olduğunu söylemesini istemiş. Havuzda rahatsız olacak başka bir yetişkin yokmuş. Ayrıca havuz kurallarını uygulatmak John'ın işi değildir zaten. John, görevliye "Ben şahsen bu kurala katılmıyorum. Havuzların çocukların eğlenebileceği bir mekan olduğuna

inanıyorum. Onlar şu anda ne beni, ne de başkasını rahatsız ediyorlar. Onların durmasını istiyorsan havuza girip kendin durdurmalısın. Benim böyle bir şeyi yapmaya hiç niyetim yok." demiş. Görevli öfkelenmiş, bir yetişkininin veya otel konuklarının çocuklara karşı ondan yana olması gerektiği gibi bir fikre sahip olduğu her halinden belli oluyormuş ama havuza girip, görevinin gereğini yerine getirmiş.

John, bunun mantıksız olduğunu ve kendi politikasına ters olduğunu düşünmüş. Otel yönetimine gidip kendini tanıtarak, havuz kuralının aptalca olduğunu ve görevlinin de buna dayanarak yaptığının mantıksızca olduğunu, "eğer bu politika devam edecekse, ben bundan sonra ailemi otelinize getirmemeye kararlıyım ve hatta yalnız olduğumda kalabileceğim başka oteller de var civarda" dediğinde, havuz politikası hemen değiştirilmiş, tabela indirilmiş ve görevliye, (müşteriler eğlendiği ve eğlence tehlikeli olmadığı ya da diğerlerini rahatsız etmediği sürece) olaylarda daha iyi muhakeme yapması gerektiği söylenmiş. Otel müdürü, bu kuralın daha çok kendilerini diğerlerinden izole etmek isteyen müşterilerin rahatı için konduğunu ve otelin hasılatını bu tür müşterilerden sağlamadığını anlayarak gerekeni yapmıştı.

Sömürü amaçlı girişimlerde, en tutulan sömürü numaralarından biri de; "Geçen hafta, müşterilerimizden bir hanım." diye başlayan senaryodur. Bu şüphesiz "bir bey", "bir çift" veya "grup" olabilir ama bir nedenle, hanım daha çok kullanılır. Eğer faturana itiraz ediyorsan, seninkinin iki mislini ödeyen hanım masalını dinleyecek ve ucuz kurtulduğun için kendini şanslı sayacaksın. Bir gece kulübünde iyi bir masa bulamadığında, muhakkak bir hanım, tuvaletin yanındaki masada oturmuş ve memnun kalmıştır. Eğer malların iki hafta geciktiyse, dört ay beklemiş bir hanım vardır.

Hakkını aramaya kalktığında, bundan dolayı kendini

suçlu hissetmeni sağlayacak zavallı kadıncağız bütün insanların sömürü dağarcığında bulunur. Bu bayana dikkat et, çünkü birileri ondan bahsetmeye başladığında uydurulmuş masalla seni uyutmaya çalışacaklardır.

Belki sen de bir görevlisin ya da bir işyerinde insanları (bazı hallerde anlamsızca) zora koşan bir takım kuralları uygulamanı gerektiren bir işin vardır. İnsanlık henüz istisnası olmayan kuralları bulamadı. Hiç şüphem yok, mantığının sesini dinleyip, gerekli olduğu zamanlarda kuralları esnettiğinde iş arkadaşlarının sömürüsü ile karşılaşıyorsundur. Feryat her zaman aynıdır; "eğer yaparsam, işimden olurum." veya korkunç başka bir olay. Bu hem yanlıştır, hem de tarihin en meşhur sömürücülerinin asırlardır kullandığı tehdittir.

Bazı insanların özel hallerinde, kurallar saçma ise istisnalara göz yumabilir, kuralları uyguladığın zamanlarda ise bağırmadan ve sinirlenmeden işini yapabilirsin. Kurallarda esneklik isteyen zamanları sağduyunla bilirsin zaten. Bunu yaparken de gazeteye ilan vermen gerekmez. Kuralları uygularken, bunu kendi şahsiyetini ortaya koymadan yapmalısın, böylelikle gereken anlarda esneklik sağlaman da sorun yaratmaz. Eğer işin gereği, uyguladığın kurallar insanları zora sokuyorsa ve sen bundan hoşlanmıyorsan, böyle bir işi niye yaptığını sor kendine, böyle bir iş duygularından ve senden daha mı önemli?

Emerson bugün yaşıyor olsaydı, dünyanın kendini adamış kural-uygulayıcıları ile kıyaslama-sanatçılarına şunları tekrarlardı:

Her bireyin doğasında kendi güzelliği vardır. . .ve her aklın kendi yöntemi olmuştur.

Gerçek insan, kurallar sayesinde asla bir şey elde etmez.

Eğer başkalarını sömürmeyi alışkanlık edinmiş kişiler bu düşünceyi kendi yaşamlarına uygulayabilselerdi, "kuralları

uygulamak" için baskıya gerek duymazlardı. Bir görevlinin, kendine has bir kişiliği olamayacağını ima etmiyorum. Başkalarını hizaya sokma işi, genellikle ne olursa olsun kuralları uygulayarak kendini tatmin eden kişilikte insanları cezbeder. Bu tipler de genellikle yaşam boyu böyle bir görevli olarak kalır.

Bazıları ise sadece deneyim, para veya her ne kazanmak istiyorlarsa onun için bu tür "görevleri" kabul ederler. Sömürü politikalarını uygulamak için kendi kişisel değerlerini kullanmazlar. Sessizce etkilidirler ve öyle davranmanın sağduyularınca doğru olduğu zamanlarda kafalarını öbür tarafa çevirmeyi de bilirler. Eğer böyle bir "görev" almak zorunda kalırsan, bil ki ne tür bir "görevli" olacağın sana kalmıştır.

Benim sıkça geçtiğim yoğun trafiği olan bir kavşakta, okuldan çıkan çocukları güvenle karşıya geçirmekle görevli bir adamı izlemekten kendimi alamıyorum. Farkına vardım ki adam, yoldan bir araba geçene kadar çocukları bekletiyordu. Yol boşken bir grup çocuk birikmiş olsa bile bekliyordu. Sonra yolun tam ortasına geçip gelen trafiği (çocuklar geçsin diye) durdurarak kendi gücünü gösteriyordu. Bu adam, kendi kıymetini görevi sayesinde başkalarını ne kadar kontrol edebildiğiyle belirleyen görevli tipine klasik bir örnektir. Sürücüleri gereksiz yere oyalayıp sömürüyordu ama belki de yaşamında yanlızca bu yolla diğerleri üzerindeki gücünü hissedebiliyordu. Verdiği zarar, bir kaç dakikalık gecikmelerdi ama türünün açık bir örneğiydi. Birileri kendi değerlerini başkalarına güç gösterisi yaparak anlayabiliyorsa, bu gösteri alışkanlığını sürdürebilmek için her şeyi yapacaklardır. Bizim kavşak görevlisinin yaptığının doğru olmadığını, arabaları ve çocukları gereksiz yere beklettiğini, çocukları yol boşken karşıya geçirebileceğini söylemeye kalksaydım, cevabı aşağı yukarı "yoksa çocukları sevmez misiniz? Sizden

başka herkes duruyor ve hiç kimse bundan şikayet etmiyor, sizin derdiniz ne?" olacaktır. Yine aynı taktikler. Başkaları ile kıyaslama, kendi dizaynı olan anlamsız mantık yürütme, bilerek ya da bilinçsizce dikkati kendi davranışından uzaklaştırıp gösterisini, böylelikle de sömürüsünü sürdürme.

SIK KULLANILAN DİĞER KIYAS TUZAKLARI

Aşağıda dikkati başkalarına çekerek sömürmek amacı ile sık kullanılan cümlelerden bazılarını sıraladım. Kendin veya başkaları tarafından seni hedeflerinden alıkoymak için kullanılan bu sözlere karşı uyanık ol.

Sen, neden... gibi olamıyorsun?

Bu kendinden hoşnut olmaman ve sömürüye yenik düşmen için bir davettir. Çünkü sen "model" insanın davrandığı gibi davranmıyorsun. Bu üst'ün, ast'a uyguladığı türden bir manevradır.

Senden başka şikayet eden yok!

Bu taktik, seni diğerleri ile aynı statüde tutmak isteyen ve kendi haklarını savunmaktan aciz kimseler tarafından kullanılır.

(Dünyada herkes senin gibi yapsaydı..!

Bu sefer de haklarını savunarak, dünyada anarşi yaratmaktan dolayı utanman gerektiğini kabul ettirmeye çalışıyorlar. Biliyorsun ki dünyada herkesin haklarını savunacak cesareti yoktur. Olsaydı, dünya bugünkünden çok daha iyi bir yer olurdu. Çünkü o zaman kimse, "herkes senin gibi yapsaydı" ve benzeri saçma cümleler kullanarak diğerlerini ezmeye kalkışmazdı.

Elindekiyle yetinmelisin.

Zekice hazırlanmış bu tuzaktan sonra genelde şu sözler gelir; "Büyükbabanın hiç bir şeyi yoktu." veya "Somali'de açlıktan ölen çocuklar var." Hak ettiğine inandığın şeyleri istediğin için kendini suçlu hissetmeni sağlamak amacı ile

geliştirilmiş olup başkalarında olmayan şeyler üstüne kurulur. Bu teknikle, kendin için bir şey istememen ima edilir çünkü birilerinin böyle bir şansı olmamıştır veya şu anda bundan yoksundurlar. Suçun veya yapabileceğin hiç bir şey olmadığı halde suçluluk duyarsan seni sömürenler büyükbabanın ve/veya Somali'deki çocukların sahip olmadıklarına sahip olma hakkın olmadığını ispatlamış olurlar.

Olay çıkartma! Beni yerin dibine sokuyorsun.

Bu uyarı, insanların etkili davranmak yerine kendilerini zora koşmalarını sağlamakta kullanılır. Çünkü uyarı sahibi kişinin toplum içinde kendi haklarını savunacak cesareti yoktur. Daha çok yeni nesli, başkalarının ne düşüneceği gibi saçma şartlanmalara sokmakta kullanılır. Böylelikle de kendine güveni ve azmi olmayan, sonuç olarak da tedaviye muhtaç bir nesil yetiştirilir.

Neden kardeşlerin gibi olamıyorsun?

Aile içi kıyaslamalar, insanları sonraki yaşlarında problemli hale getirir. Aile bireylerinden herhangi birine benzemeleri beklenen çocuklar, kendilerini önemseme ve birey olma gibi duyguları geliştiremeden büyürler. Her insan benzersizdir ve öyle de davranılmalıdır.

Onlar böyle istiyorlar. Buna izin vermezler. Onlar şöyle yaparlar. vb.

"Onlar" sözcüğünün büyüsüne dikkat. Sanki yüce bir kuvvet, senin nasıl yaşaman gerektiği konusunda kurallar koymuş gibi düşünmen amaçlanmaktadır. Eğer bunu söyleyen kişi "onların" kim olduğunu söyleyemiyorsa, böyle birileri yok demektir ve sen de "onların" kurallarına uyarsan saçmalıyorsundur.

Bu bir Tanrı buyruğudur.

Tanrı ile arasında özel telefon hattı olduğunu sanan birçok insan vardır ve bu insanların diğerlerini sömürmek için liderlik etmeye başlaması, Tanrı'dan insanlara "Kolay Gele" mesajıdır.

KIYASLAMA YOLUYLA SÖMÜRÜYÜ YENMEK İÇİN BAZI YÖNTEMLER

Diğer yardımcı örneklerde olduğu gibi burada da yöntemleri uygulamadan önce iyi bir durum değerlendirmesi ve hazırlık şarttır. Aşağıda başkaları ile kıyaslama yaparak seni hedefine ulaşmaktan alıkoymak ve yönlendirmek isteyebilecek kişilere karşı kullanabileceğin taktiklerden bazıları sıralanmıştır.

• Birisi başkalarını nasıl sömürdüğünden alıntılar yaparak senin de başkaları gibi olmanı beklediğinde, bu karşılaştırmaların şahsınla hiç bir ilgisi olmadığını aklının bir köşesinde bulundurup kesinlikle sinirlenmezsen, bu tür aşağılayıcı sömürü taktiklerinden sakınma yolunda epey ilerlemişsin demektir.

• Yapmak istemediğin bir şeyi yaptırmak için sana bir başkası örnek gösterildiğinde, "Öbür müşterinizin benimle ne ilgisi var?" veya "Başkalarının ne yaptığı beni ilgilendirmez" türünden yaklaşımlar sergilemekten asla çekinme. Çünkü karşındakini durdurmazsan daha çoğunu yapması için yüreklendirmiş olursun. Kıyaslamalar yapan birini hemen durdurmaya çalış. Bunu yapmak için "Dur bir dakika, bana başka insanları örnek veriyorsun ama ben onlar değilim ve onlar gibi davranmayacağım." Demen yeterli olacaktır. Alışkın olmasan da, çekiniyor olsan da, benzeri direkt yaklaşımlar kullanılmalı. Birkaç kez denedikten sonra daha kolay gelecektir. Günlük yaşamında seni ciddiye almaya başladıklarını ve seni sıkıntıya sokmuş olan davranışları farkedeceksin. Unutma, sömüren davranışlarını işe yaradığı için sürdürüyorlar, artık işe yaramadığında yapmayacaklardır.

• Karşındakilere direkt hitap etme alıştırmaları yap. " Sally gibi olmam gerektiğini mi düşünüyorsun?" veya "Başka birinin yaptığını taklit etmem gerektiğini mi düşünüyor-

sun?" gibi cümlelerle karşında seni sömürmeye çalışan insanın çabalarını üstüne alınmamış ve çabalarının ne olduğunu kesinlikle algılamış, değerlendirmiş olursun. Hatta bu türden cümlelere, inanılmaz ve akıl almaz olduğuna ilişkin anlamlar yüklemeyi ihmal etme. Bu türden bir şeyi düşünmüş olmalarını bile, anlayamadığını belirt.

• Hiç bir şey fayda vermezse, başkalarından gösterilen örnekleri gözardı et. Basit bir tepki bile verme. Bu yöntem daha ziyade aile bireylerine karşı işe yarar. Birileri başkalarından örnekler vermeye başladığında tamamen sessizleş. Sesizliğin büyük bir olasılıkla farkedilecektir. Niye dut yemiş bülbüle döndüğünü sorduklarında, başkaları ile kıyaslayarak yönlendirme çabalarını durdurabilmek için her şeyi denediğini, bu yüzden de hala aynı şeyi yapmakta ısrar ederlerse hiç bir şey yapmamaya ve söylememeye karar verdiğini açıkla. Çok öfkelenebilirler (sırf seni yıldırmak için), ama yine de ne istediğini anlayacaklardır.

• Yukarıdaki yöntemin tam tersini de kullanabilirsin. Örneğin; "Geçen haftaki hanımdan bahsedince aklıma benim eski tamircim geldi. O çok daha ucuza yapmıştı aynı işi." veya "Kuzenimi bana örnek gösterdiğinde, benim aklıma hep, sen de amcam kadar cömert olsan ne iyi olurdu, fikri takılıyor." gibi cümlelerle karşındaki kişiye, oynamakta olduğu oyunun kurallarını çok iyi bildiğini ve senin kafanın da en az onunki kadar çalıştığını göstermiş olursun.

• En iyisi, karşındaki kişinin sömürmek için ne yaptığını ve o anda neler hissettiğini etiketlemek. Örneğin; "Şu anda kızgınsın ve beni başka biriyle kıyaslayarak, kendi inandığım şeyi yapmamı engellemeye çalışıyorsun" gibi direkt cümleler kontrolü başkasına bırakmak niyetinde olmadığını gösterecek, tartışmanın kaçamaklıktan dürüstlüğe dönüşmesini sağlayacak ve anlamsız kıyaslamaların daha fazla devam etmesini engelleyecektir.

• Görevli veya ilgililerle uğraşmayı, onların yardımcı olmak yerine engellemeye çalıştıklarını farkettiğinde bırak. Belki de yetkilerinin sınırlarından dolayı yardımcı olamıyorlardır. Bunu sezdiğin saniyede konuşmayı durdurmazsan dönüşü ve çıkışı olmayan bir yolda ilerlemeye başladın demektir. Bir gün danıştığın avukat, muhasebeci, doktor veya her kimse, ondan daha çok şey bildiğini farkedersen, nazikçe kaybol oradan. İhtiyaçlarına gerçekten cevap verebilecek veya sorunlarını çözmekte yardımcı olabilecek birini bul. Bu türden durumları sezdiğinde, oradan iyi niyetinden veya sadece "bencilliğinden" dolayı uzaklaşmazsan, hemen her seferinde kaybeden sen olacaksın.

• Potansiyel bir sömürü ile karşılaştığında kendine, "Kendini kim sanıyor? Niye başkası gibi davranacak mışım?." diye sormak yerine "Ben buradan kendime ne sağlayabilirim?." diye sor. Bu kendi kendine konuşma sayesinde sezdiğin sömürülere sinirlenmek yerine kendin için kullanabileceğin olanakları kollamaya başlarsın. Kendi menfaatinin ne olduğunu belirlediğinde, ona ulaşmakla meşgul olacak ve sömürü için tezgahlananlara dikkat etmeyeceksin.

• Kıyas tuzaklarından sıyrılma çabalarını sürdürürken bu taktiği kullanan insanın neyin peşinde olduğunu değerlendirebilirsin. Güçlü veya önemli hissetmeye, anlaşılmaya veya saygı görmeye mi ihtiyaç duyduğunu araştır. Belki potansiyel sömürücünün de avuntu bulmasını sağlayacak bir şeyler yapabilir ve doğal olarak da olası sömürü girişimlerinden kurtulmuş olursun. Örneğin; kaldığın otelin kat görevlisine (ki önemsenmeye ihtiyaç duyduğunu varsayalım), herkesin ihtiyaçlarını anında karşılayabilmenin kolay bir iş olmadığını söyleyerek hem kendi ihtiyaçlarının anında karşılanmasını beklediğini ima etmiş, hem de onun kendisini çok iyi bir işi başarabilen önemli biri gibi hissetmesini

sağlamış olursun. Sohbet girişi olarak, ne kadar zamandır o işi yaptığını sor. Süre kısaysa, ne kadar çabuk kavradığını, uzunsa bu işte tecrübeli olduğunu söyleyerek onu kendi tarafına çekebilirsin. Böylelikle hizmette daha istekli ve seni sömürmek ise isteyeceği en son şey olacaktır.

• Eğer yaşamında kıyaslamalar ve diğer yöntemlerle seni sömürmeyi alışkanlık haline getirmiş kişiler varsa, sinirli olmadığın bir gün seç ve konuyu onlarla tartış. Bu davranışlarına dikkat etmelerini iste. Sakin bir zamanda yapılan basit bir rica çok etkilidir. Kızıp köpürmek ve bağırıp çağırmak ise seni kıyaslayarak çok daha iyi kontrol edebileceklerine ilişkin ipuçları vermene sebep olacak ve sömürünün devam etmesine yarayacaktır.

• Kendine uygun bir takım tepkiler geliştirmek de işe yarayabilir. Örneğin korkusuz ve tereddütsüz bir gülümseme gibi. "Beni bilmem kimle kıyaslıyorsun ama söylediklerinin doğruluğunu ispat etmen mümkün değil çünkü o burada yok. Şimdi burada olan benim ve senin meselen benimleyse benimle konuş. Meselen onunlaysa gidip onunla hallet, bana anlatma!" veya " kurallarınız şu anda işe yaramıyor." gibi duruma uygun saplamalar ya da daha genel veya kendi yaratacağın cümleler, sömürü girişimlerini kısa kesmekte çok faydalıdır. Zincirleme hücumları baştan bozguna uğratır ve seni olayın hakimi yaparlar.

• Eğer birileri, seni olduğundan veya istediğinden farklı davranmaya zorluyorsa, bunun bir sömürü olduğunu sezdiğinde kendin için harekete geçmekten korkma.

• Başkalarını sömürdüğün anları yakalamayı unutma. En iyi yol da kendi ağzından çıkanlara kulak vermektir. Kendi yakınlarını sömüren biri olmak istemezsin değil mi?. "Onun gibi ol." benzeri cümleleri sözlüğünden silip at. Başkaları ile konuşurken şu meşhur kadıncağızdan ve onunla ilgili olay-

lardan söz eden hikayeleri türetmekten vazgeç. "Ben sana bunu yapıyor muyum?" veya "Böyle şeyleri ben yapmadığıma göre senin de yapmaman gerekir." benzeri cümleleri kullanmazsan, başkalarına "ama sen de bana yapmıştın." deme fırsatı vermemiş olursun. Başkalarını sömürmediğinde bir şey kaybetmezsin ve onlara da senden sömürü öğrenme şansı vermezsin.

• Kıyaslama girişimlerinden sakınma çabalarında ısrarlı ve sabırlı olmalısın. Yaşamındaki sömürücüleri bir kere uyarıp sonra işleri oluruna bırakma. Mesajın yerine varana kadar vazgeçmezsen kazanan sen olursun.

• Örnek insan düşüncelerinin hepsini çöpe at. Örnek seçtiğin kişileri modellikten kov. Kendi kahramanın ol. Asla başka biri gibi olmayı hayal bile etme. İnsanların başarılarına hayranlık duymakta bir sakınca yoktur. Onlar da senin gibi benzersiz insanlardır. Her zaman başka biri gibi olmaya veya onların başardıklarını tekrarlamaya gayret edersen, seni sömürenlere, seni hizada tutmak için kullanacakları çok ölümcül bir silah vermiş olursun.

• En önemli fikir ise, insan ilişkilerini mutlu, eğlenceli ve faydalı deneyimler olarak görebilmektir. Kendi insanlığının devamlı sınandığı savaşlar halinde gelişen ilişkiler fikri cazip mi? Ne kadar etkili olduğunu görerek eğlen. Kişisel değerlerinle kumar oynamadan her tür ilişkiden keyif almayı öğrendiğinde istediğin yaşamı sağlama şansını artırmış olursun. Diğer taraftan, yaşamındaki ilişkiler zorlayıcı veya ciddi olduğu sürece kendini sömürülen bir insan olarak kalmaya mahkum edersin. Zorlamadan, eğlenceli ve rahat yaşayanlar en etkili insanlardır. Bir şampiyonun hareketlerine dikkat et, sanki çok kolaymış gibi görünür. Bir sanatçının sanatını icra edişi de öyle. Doğal görünür çünkü onlar yaptıkları ile savaşmazlar. Genellikle kendilerini zora koşan ve yaptıkları işi gereklilik olarak görenler başarısız

olurlar. Kazanmak zorunda olduğunu düşünen bir şampiyon şampiyonluğu başkasına kaptırır.

SONUÇ

Bir keresinde Albert Einstein "Yüce gönüllere en büyük saldırı daima sıradan akıllardan gelmiştir." diye belirtmiştir. Ne büyük bir gerçek. Kendi yüceliğine varmak, kendi dağlarına tırmanmak istiyorsan, ilk ve son danışacağın kişi kendinsin. Diğer seçenek ise, karşına çıkan herkesin saldırgan, karşıt, eleştirilerini dinlemektir.

Çoğunluk seni diğerleri ile kıyaslayacaktır. Çünkü bu, seni yönlendirebilmek ve hizaya sokabilmek için onların biricik silahıdır. Sömürü karşıtı yaşam; bıkmadan başkalarını model olarak almayı reddetmeyi, aynı zamanda başkalarını kıyaslama yoluyla sömürmene ve böylelikle de seni kontrol etmelerine yol açan kendi tavırlarını ortadan kaldırmayı öğrenmeni gerektirir.

5

Sevgi ilişkilerde işe yarar
çünkü sevgi iş değildir.

SAKİNCE ETKİLİ OLMAK VE "ONLARIN" ANLAMASINI BEKLEMEMEK

TEST

Kazanan olduğunu ispat etmek zorundaysan hiç bir zaman kazanamazsın. Bu bölüm, sessiz, sakin bir şekilde etkili yaşam süreci hakkında bilgi verecek. Aşağıdaki oniki test sorusuna vereceğin cevaplar şu anda ne kadar etkili olduğunu belirleyecekler.

Aşağıdaki soruları evet ya da hayır diye yanıtlayın.

1. Bir şeyi karşındakilere anlatamadığında sinirleniyor musun?
2. Başarılarını başkalarının bilmesi gerekli mi?
3. Birilerini bir şekilde yendiğini anlatmak ihtiyacı duyar mısın?
4. Başkalarının konuşma ve davranışlarından kolayca alınır mısın?
5. Çok daha pratik ve mantıklı olsa bile yalan söylerken zorlanır mısın?
6. Yalnız kalma ihtiyacı duyduğunda suçluluk hissetmeden bunu belirtmekte zorlanır mısın?
7. Sevimsiz insanlar yüzünden moralin bozulur mu?
8. Başkalarının seni anlamadığını çok sık düşünür müsün?
9. Acının doğal olduğunu ve dünyaya acı çekmeye geldiğini mi düşünüyorsun?
10. Sarhoş, çenesi düşük ve benzeri can sıkıcı insanların

yanından uzaklaşmak zor geliyor mu?

11. Hoşlanmamana rağmen kendin hakkında çok sık açıklama yapıyor musun?

12. Arkadaşların veya yakınlarınla ilişkilerini çok tartışıyor musun?

Evet cevabı verdiğin konular sömürüye açık olduğun ve kurtulmak için üzerinde çalışman gerekli olanlardır. Başkalarına açıklama yapmak zorundaysan, seni her zaman anlamaları için çaba harcıyorsan, davranış ve sözlerinle seni önemsemelerini sağlamaya çalışıyorsan, o zaman sen sakince etkili olamayan birisin.

SESSİZCE ETKİLİ OLMAK

Burada üzerine bastığımız sessizce kelimesidir. Çünkü diğer bölümlerde etkili olmaktan sözettik. Sessizce etkili olmak demek, başarılarının (başkalarına sözetmek ihtiyacı duymadan da) senin için anlamlı olmaları demektir. Doğal olarak yaşamında olagelen şeyleri başkalarına anlatacaksın, ama başkalarına anlatmadıkça tatmin olamıyorsan sömürülürsün. İhtiyaç kelimesini lugatına aldığın an kıymetin diğerlerinin insafına kalır. Herhangi sebeple seni önemsemez veya başarılarını takdir etmezlerse yıkılırsın ve kontrole diğerleri geçer.

Sessizce etkili olmak, aynı zamanda yakınlarının kafalarını başarılarınla şişirmemek anlamına gelir. Bu türden şeyleri yapmaktan kaçınamazsan etrafındakilerin azalmaya başladığına veya şu ya da bu şekilde seni susturmaya çalıştıklarına tanık olursun. Sessizce etkili olmanın en önemli faktörü kendin hakkında ne hissettiğindir. Kendine güveniyorsan kendini memnun etmen yeterli olacaktır. Çünkü önemli olan kendini memnun etmektir. İhtiyacın olanı kendi içinde bulamadıkça başkalarının desteklemesine veya yüreklendirmesine ihtiyaç duyarsın ve böylelikle için-

den çıkılmaz problemlere bulaşırsın. İlk seferinde destek aradığında olmasa bile, bunu yapmakla "sömürün beni" sinyalleri yaymış olursun.

"Gürültülü etkisiz" kişilerin tipik bir örneği Daryl, otuzlu yaşlarının ikinci yarısında birkaç yıl önce şirketi iflas edince işsiz kalmış zeki biriydi. Danışacak birilerine ihtiyaç duymuştu çünkü ne bir iş bulabiliyor ne de geçimini sağlayabiliyordu. Kendi sözleriyle, "doğru temasları kuramıyorum ve korkarım ömrümün sonuna kadar iş arayıp duracağım." diyerek durumunu özetlemişti.

Seanslara başladıktan hemen sonra ortaya çıktı ki başkalarının ismini vererek iş görmeye alışkınların dünya şampiyonuymuş Daryl. Tanıdığı şu ya da bu önemli şahsın ismini kullanmadan konuşması neredeyse imkansızdı. Çoğunluk bu önemli ve hatırlı kişiler kendi hayalinin ürünleriydi. Ayrıca başarıları ile övünmekten kendini alamıyordu ama anlatacak yeteri kadar malzeme olmayınca yenilerini yaratmıştı. Kısacası, Daryl başkalarına bir şeyler anlatmadan duramıyordu veya başka bir deyişle, kendi içinden yükselen gurura yenik düşüyordu. Diğerlerinin onayına ihtiyaç duyuyordu yoksa kendini iyi hissedemiyordu.

Daryl, başkalarının gözünde önemli biri olma ihtiyacını analiz edince (aslında bunun işini kaybetmiş olmasından dolayı kendisini tümüyle başarısız görmesinden kaynaklanan) değersizlik duygusunun eseri olduğunu gördü. Kendi değerini iş yaşamı ile özdeşleştirmiş olmasından dolayı artık çalışmasa da (şirketi - işvereni başarısızdı.) değersizlik duygusuna kaptırmıştı kendini. Bu duygudan kurtulmak için de başkalarına ne kadar "iyi" olduğunu anlatmaya başlamıştı. Diğerlerinin bunlarla kaybedecek pek vakti yoktu. Arkadaşlarına bile tanıdığı önemli birilerinden sözetmeye başladığında onları da bıktırdı. Övünmeye başvurduğunda ise aynı şekilde arkadaşları ve ailesi ondan

uzaklaşmıştı. Bu tuzaktan kurtulmak için başarıları ile övünme ve "bana bakın" alışkanlıklarından bilinçli olarak sakınma yolunu seçti. Eski alışkanlıklar azalınca insanlar onunla birlikte olmaktan hoşlanır, o da kendisine daha çok güvenir oldu. Daha önemlisi artık tarz ve davranışı yüzünden kendi de dahil kimseyi sömürmüyor.

KİŞİSELLİK HAKKINDA

Kendine güvenmeye başladıkça anlattıklarını herkesin duymasını beklemekten vazgeçecek ve hatta yanlızlığı daha kabul edilebilir bulacaksın. Kişisel mahremiyet, yaşamın çok önemli bir parçasıdır. Kendini iyi hissedebilmek için gereklidir. Herkesin seni anlamasını, düşünce ve duygularını paylaşmasını istemek kendini sömürü tarzıdır.

Anlaşılma ihtiyacı hissetmemek ve bazı şeyleri kendine saklamak başkaları tarafından kontrol edilme olasılığından sakınmanın yollarıdır. Münzevi bir yaşam tarzını tartışmıyoruz burada. Benim önerim, kendi kişisel mahremiyet hakkını iyice gözden geçirmen ve kişisel yaşamına sızarak seni sömürmeyi deneyenleri ve daha kötüsü, kişisel haklarını inkar edenleri çok dikkatli incelemendir. Walden Pond'da iki yıl yalnız yaşayan Henry David Thoreau, Walden'da kişisellik hakkındaki fikirlerini şöyle ifade eder:

İnsanlar, bana sürekli olarak "Orada kendini yalnız hissediyor olmalısın ve dostlarına yakın olmayı istiyor olmalısın." diyorlar. İçimden onlara "Neden yalnız hissedeyim ki? Gezegenimiz samanyolunda değil mi? Zamanın büyük bir çoğunluğunda yalnız iken kendimi daha bütün hissediyorum. En iyi beraberliklerde bile kısa sürede yıpranıyor ve harcanıyorsunuz. Ben yalnızlığı seviyorum." demek geliyor.

Hepimiz Thoreau olmasak da onun gözlemleri yirminci

yüzyılda hala günümüze uyuyor. Etrafında başkaları olmak zorunda değil veya kendini yarım hissetmemen için onların seni anlaması ve duygularını paylaşmaları gerekmez. Aslında bu türden beklentilerin olduğunda sömürüye açık hedef olursun. Aynı şey başkalarının senden beklentileri olmasına izin verdiğinde de başına gelecektir.

Kişisel hakların konusunda ısrarcı olmak cesaret ister, özellikle de bazı insanlar bu ısrarı kendilerini ittiğin şeklinde yorumladıklarında. Bunu insanlara açıklamaya kalkmak ise büyük bir çoğunlukla düzeltilmesi mümkün olmayan bir hatadır. Kendi kişiselliğini davranışlarınla yaşamalısın. Yaşamının her dakikasında yapmalısın ki diğerleri sana nasıl davranılmasını istediğini açıkça anlasınlar. Konuşup durur ve ölümüne analiz edersen büyük bir olasılıkla yine kendi kişiselliğini içerden sabote edecek ve sömürüleceksin.

DAİMA ANLAŞILMAK DİYE BİR ŞEY ASLA YOKTUR

Geçtiğimiz bölümden hatırlayacağın gibi kimse seni tam olarak anlayamaz, doğal olarak da sen birilerini gerçekten anlayamazsın. Eşin anlam veremediğin şeyler yapacak, çocukların tüm yaşamları boyunca çılgın ve akla sığmaz varlıklar olacak, politikacılar hiç inanmayacağın şeyler söyleyecek ve yapacaklardır. İnsanlar, hayal kırıklığına uğratacaklardır. Eğer insanların her söylediğini ve yaptığını anlamalarını istersen, sadece hayal kırıklığına uğramakla kalmaz, sömrülürsün de. Şimdi sessizce etkili olabilmek üzerinde gayret ederken aklında tutman için birkaç önemli kavram sıralayacağım.

BAZEN BOŞVERMEK GEREKLİDİR. Her şeyi kafana takmamayı öğren. Başkalarının yaptıkları sinirine dokunuyor ama canını yakmıyorsa, kendini bir şeyler yapmak zorunda hissetme. Omuzlarını silk ve unut gitsin. Hoşlan-

madığın bir partide, kendine "Burada herkes boş konuşmak ve sahte davranışlar sergilemek zorunda hissedebilir ama ben mecbur değilim." diyebilirsin. İster orayı terkeder, ister kalıp sessizce etkili olmanın keyfini çıkartırsın veya paşa keyfin her ne isterse... Ama onların davranışlarını büyük bir mesele yapıp, öfkelenip kendinin ve oradakilerin canını sıkmaya hiç gerek yoktur. Bir omuz silkme ve bir "öyleyse ne olmuş?" işte bütün problemi çözdün. Bu bir kendi yaşamını yönetme işaretidir. Yapmacık değildir, nerede olduğunu başkalarının bilmesine ihtiyacı olmayan bir kişinin doğal tarzıdır.

ALINMAK TERCİHE BAĞLIDIR. Saldırgan ve kırıcı olmasına alıştığın dünyadan da, sana yöneltilmiş aşağılayıcı tavırlardan da bundan sonra alınmak zorunda değilsin. Birisinin davranışlarını veya kullandığı dili onaylamıyorsan ve özellikle seninle hiç bir ilgisi yoksa görmezlikten gel. Alınarak, bozularak veya "bunu nasıl söyler?", "beni bu kadar sinirlendirmeye hakkı yok.", "saçma insanları görünce tepem atıyor." gibi düşüncelerle başkalarının yardımlarıyla kendini sömürürsün ki bu da hoşuna gitmeyen insanların duygularını kontrol etmesi ile eş anlamlıdır. Silkinip sıyrıl, kafanı çevir veya kendine hakikaten bu kadar kötü mü diye sor, bu arada bütün bunları değiştirmek istiyorsan seni tutan yok. Yeter ki alınıp ve sinirlenmeyi seçme.

BİR İLİŞKİYİ AŞIRI İNCE ELEYİP SIK DOKUMAK DA SENİ SÖMÜREBİLİR. Eğer oturup ilişkini düzenli olarak konuşmak ve emek vermek gerektiğini düşünüyorsan ve bu ilişki evliliğinse düşündüğünden çok daha sağlam sinirlere ihtiyacın var. Bir ilişkiye emek vermek her şeyi uzun uzadıya konuşmak demektir. Bir diğerinin nedenlerini anlamak ve duygusal olarak daima yanında olmaya sözvermek zorunda kalabilirsin. Bunlar bazan iyidir de, eğer ilişkinin yürüyebilmesi için gereklilik iseler yorucu, tatsız ve insanın iliğini

sömürür hale geleceklerdir. Kim sabah işe gidip yorgun argın eve geldikten sonra ilişki adına fazla mesai yapmak ister? Bu söylediklerimi duygusuz saçmalıklar olarak yorumlamadan evvel bir daha okuyup tekrar düşün. Benim gözlemleme şansına erişebildiğim en iyi ilişkilerde insanlar bir diğerinin her yaptığını analiz etmek yerine, onu olduğu gibi kabul etmişlerdir.

Onbeş yaşında aşk yetişkin değildir ama karşısındakini olduğu gibi kabul eder. Birbirlerinin gözünün içine bakarken her gördüklerini severler. Analizler ve bir diğerinden anlayış talepleri yoktur. Fakat evlenir de yetişkin ilişkisi içine girerlerse, örneğin evliliğin beşinci yılında; "Şunu niye yaptın?", "Sen artık benim tanıyıp, sevdiğim insan değilsin.", "benim fikrimi de sorabilirdin." benzeri cümleler kullanmaya başlayabilirler. Gerçek aşkı "gözü kördür" diye sıfatlandırıyorsan, yaşamında sevdiklerini ne kadar sadece oldukları gibi sevdiğini yeniden değerlendir.

Düşünceleri ve duyguları paylaşabilmek gerçekten yaşanması gereken çok güzel bir deneyimdir ve ben her şeyimle destekliyorum ama hiç bir zaman görev haline gelmemeli. Bugünlerde birçok ilişkininin haddinden fazla analiz edildiğine ve bu yüzden ilişkilerin zevkten ziyade işkenceye dönüştüğüne inanıyorum. Eğer şöyle bir düşünürsen, iki değişik insan olduğunuz, birbirinizi her zaman tamamiyle anlayamayacağınız, aslında bunu istemenin de yanlış olduğu gerçeğine varacaksın. Öyleyse neden birbirinizi olduğu gibi sevmek için gayret etmeyesiniz. Aksini yapanların sonu meydanda. Bırakın herkes benzersiz kalsın. Halil Gibran'ın dediği gibi "Bırakın beraberliğinizde nefes alacak yerler olsun."

KAVGANIN SAVUNULACAK YERİ YOKTUR. Eskilerin dediği gibi kavga beraberliklerin tuzu biberidir görüşü, kavgalar herhangi bir şekilde zarar veriyorsa ciddi şekilde

doğruluğunu yitirir. Birileri seni tahrik edip kavganın içine çekebilir, sinirlenirsin, tansiyonun yükselir, mide asitleri sana bir ülser hediye etmek için faaliyete geçerler ve kavga bittiğinde, normaldir, olur böyle şeyler denir. Fakat hiç de öyle değildir, bu kesinlikle kendi kendini sömürüdür.

Kavganın daima sağlıklı olduğu fikrini at bir kenara. Şöyle ağız tadıyla yapılan kavgalar kimsenin canı yanmadıkça eğlenceli olabilir ama kavgacı insanlarla bunu yapmak pek mümkün değildir çünkü onlar kavgaya ihtiyaç duyarlar. Bulundukları ortamı sıkıcı hale getirmekte üstlerine yoktur. Suçlayıcı konuşmaları ve sık patlamaları ile etraflarında kim varsa sömürürler.

Seni anlamayan biri ile tartıştığında karşındakinin anlayışsızlığını daha kötü hale getirdiğini ve onun kendi bakış açısına daha sıkı sarılmasına yardımcı olduğunu görebildiğinde şaşarsın. Bu tartışmalar karşındakinin inadını çelikleştirirken sen tartışmanın gerekliliğini savunmak zorunda kalırsın.

Hank, geçen gün bir park yerinde arabasından inerken kapısını kazara yandaki arabaya çarpmış. Hemen ardından yandaki arabadan yüzü kızgınlıktan neredeyse morarmış, yumruklaşmaya hazır bir adam inmiş. "Sağına soluna baksana be adam." derken, istediği Hank'le tartışma başlatıp, öfkesini kabartıp, kavga çıkartmakmış.

Hank, bu oltaya takılmak yerine, "Bakın, dikkatsizlik ve düşüncesizlik ettim. Çok haklısınız. Aynısı bana olsa ben de hoşlanmazdım. Eğer hasar varsa ödemeye hazırım." demiş.

Hank'in sakin tavrı patlamaya hazır olayı ortadan kaldırmış. Öbür sürücü anında sakinleşip. "Öfkemi mazur görün. Fakat kötü bir gün geçirdim. Ufak bir mesele için bu kadar sinirlenmeme gerek yoktu. Aslında çizik bile yok. Unutun lütfen." demiş. El sıkışıp ayrılmışlar.

Eğer insanlar seni tahrik edip tartışmaya sürüklediğinde

onların seni anlamasını sağlamaya çalışırsan daima kaybedersin. Tartışmadan haklı çıksan da gerilen sinirlerinin vücudunda oluşturduğu hasarı göz önüne aldığında gerçekten kazanmadığını anlarsın. İstersen, mide yanmalarına hatta ülsere, yüksek tansiyona ve kalp rahatsızlıklarına sebep olabilecek tavırlarla tartışmaları kazanmaya uğraşabilirsin veya bunlara fırsat tanımaz huzurlu ve sağlıklı biri olarak yaşarsın.

YALAN HER ZAMAN ETİK'E AYKIRI DEĞİLDİR. Herkesin seni anlaması ve onaylaması isteğinden dolayı yalana karşı çok sert bir bakış açın olabilir. "Böylesine kötü bir davranış bana kesinlikle yakışmaz" gibi.

Bir düşün. Ne pahasına olursa olsun doğruyu söylediğinde kaybeden sen oldun mu? Eğer savaş halinde olan ülken hakkında bilgileri düşmana söylemek sözkonusu olsaydı, bu konuda gerçeği söylememek hakkında tereddüt göstermezdin. Böylesine olağanüstü hallerde herkes hem fikirdir. Üstelik onları yanıltmak için elden gelen yapılır. Demek ki tamamı ile yalana karşı değilsin. Bazı hallerde yalanı etik bir sorun olarak görmüyorsun. Buradan da şu sonuca varıyoruz; senin yalan ile ilgili haller konusunu yeniden gözden geçirip belirlemeler yapman gerekli. Başkasına zarar vereceğini bildiğin durumlarda yalandan sakınmak gerekli midir? Sana hizmet etmesi için edindiğin ilkeler senden daha mı önemli? Bu soruları iyice düşün ve katı kurallarının zararlı olup olmadığını bul.

Altmış iki yaşında biri, çok iyi stenograf olmasına rağmen bir türlü iş bulamamaktan yakınıyordu. Yaşından dolayı ona iş vermediklerini söylüyordu. Yalan söylememek uğruna kapı kapı dolaşıyordu. Nihayet bir gün, elliiki yaşında olduğunu söyledi. (Aslında kırkiki gösteriyordu.) Gerçeği biraz esnetmişti ama işe alındı. Gösterdiği başarı sayesinde de altı ay içinde şefliğe terfi ettirildi. Eğer aptalca tabuyu

yıkmamakta ısrar etseydi, çalışma hayatının kapılarının yeniden açılmamasına sebep olacaktı.

Yalan hakkında kendine sorman gereken bir soru da; "Yalan benim için ne anlama geliyor?" olmalı.

Diyelim ki kişisel olduğuna ve sadece seni ilgilendirdiğine inandığın bir konu var. Bu konu hiç kimseyi ilgilendirmez. Biri çıkıyor ve bu konuyu açıklaman gerektiğini iddia ederek kişisel haklarına tecavüz etmeye kalkıyor. Bu kişi, eğer sen açıklamamakta ısrar edersen bundan suçluluk duymanı sağlamaya çalışacaktır. Ona herhangi bir şey söylemek zorunda mısın? Tabii ki hayır. Ona "bu seni ilgilendirmez" dediğin zaman yalan söylemiş olur musun? Vereceğin bilgiyi sana karşı kullanma olasılığı olan insanlara kesinlikle hiç bir sorumluluğun yoktur.

Bu bölümün konusu; insanlar seni daima anlayamazlar. Şöyle bir tart bakalım, doğrucu olma gayretin yüzünden kendin veya başkaları seni sömürüyor mu? veya başkalarına davranışlarını kontrol etme imkanı veriyor musun? Gerçeği söylediğin zaman sen veya karşındaki inciniyorsa başkalarının seni anlamalarını sağlamış olur musun?

Her ne kadar belli bazı hallerde olmasa bile yalan söylemenin çok kötü ve bundan utanılması gereken bir davranış olduğunu savunacak büyük bir çoğunluk olması yüzünden konuyu kurcalamakta bir sürü risk vardır. Ben şahsen yalanı savunmuyorum ama gerçeği söyleyerek kişisel olduğuna inandığın ve senden başkasını ilgilendirmesi gerekmeyen bilgiler yüzünden sömürülüyorsan kendi kuyunu kazıyorsun ve bence bu tarzını bir daha gözden geçirmelisin demektir. Ayrıca bir sömürü tuzağından kurtulmanın en iyi yolu yalan söylemekse bunu dikkate almaktan çekinme. Bir savaş esirine "kaçmayı planlıyor musun?" dersen yalan söyleyecektir ve de doğru olanı yapıyor olacaktır. Öyleyse günlük yaşamda kendin sorgulandığında kendi esir dürtülerine bir

göz at ve kendi değerlendirmeni yap. Diyelim ki eve giren hırsız silahı doğrultup, "evde gizli başka değerli eşya var mı?" diye sorduğunda acaba kendi zararına olacağı açıkça belli böyle bir durumda doğruyu söylemek için ısrarlı olur musun? Kendini körü körüne gerçeğe adayarak ya da kişisel bilgilerini başkalarına açıklamak için kandırılarak sömürüye izin vermene gerek yok.

KENDİNİ İSPATLAMAK ZORUNDA OLMAK SAÇMALIKTIR.

Kendini ispatlamaya çalışmak demek kanıt göstermek zorunda olduğun kişiler tarafından yönetilmek demektir. Sessizce etkili olmak için kendini ispatlamak gibi bir davranışa ihtiyaç yoktur. Çocukken davranışlar "bana bakın" larla doludur. Herkesin, daha çok anne ve babanın, sen suya atlarken, bisiklete binerken ya da çocuk ilgisiyle her yeni şeyi denerken seyretmelerini istedin. O bakışların üstünde olmasına ihtiyacın vardı, çünkü o zaman insanların tepkilerinden "kendin olmak" kavramını geliştirmekteydin. O günler artık geride kaldı. Artık gelişmekte olan, ilgiye ihtiyaç duyan, kendini ispatlamak zorunluluğunda ve onay almak isteyen bir çocuk değilsin.

Kendini herkese ispatlama gereksinimi yaşamını büyük ölçüde sömürecektir. Diğerleri yeterince ilgi göstermeyince kınadıklarında ve en kötüsü anlamadıklarında bozulduğunu göreceksin. Sonuç olarak; seni anlamaları için daha çok çabalayacaksın ve bunu yaptıkça onlar seni daha kolay ve daha çok kontrol edecekler.

Senin kendini ispatlama çabalarına ek olarak diğerleri de bunu yapmanı isterler. "Niye öyle yaptın sanki?" veya "Hadi canım sende" gibi ifadeler çok sık rastladıklarındır. İşte yine kendini birilerine ispatlamak için seferberlik ilan etmek zorundasın. Bu türden zamanlarda hemen sezgilerine danış.

"Şimdi ben gerçekten bir şeyler ispatlamak zorunda mıyım? İspatlasam bile bu benim işime yarayacak mı? Amaan boşveer, ne isterse onu düşünsün." gibi düşünceler için kendine zaman tanı. Bunu özellikle yabancılarla yapabilmen çok önemli. Yaşamında bir kere olsun durup, düşündün mü? Tanımadığın birine kendini ispatlamak veya haklı olduğunu anlatmak için boşu boşuna uğraşmak ne kadar anlamsızdır. Bu genelikle, insanın kendini ikna etme çabasıdır ve karşısındaki dinleyici sadece ayna vazifesi görür.

Kısa sürede sessiz zaferlerini sevmeye başlayacaksın. Yakınlarda, bir konsere arkadaşları ile giden Kevin, ara verildiğinde arkadaşları ve kendisi için içeçek satın alır. Salonun giriş kapısına geldiğinde; *"Salona Yiyecak ve İçecek Sokulması Yasaktır"* yazısını görür.

Kevin elinde dört kutu içecekle kapının önünde, aklında birtakım seçenekleri tartarken, kapının yanında bekleyen görevli, onun içeri girmeyi denemesi halinde, onu durduracak ve vazifesini yerine getirirken kendi değerini de vurgulamış olacaktır.

Kevin, bütün sodaları içebilir, bir kısmını ikram edebilir, birazını atabilir, hepsini bırakıp grubun yanına dönebilir, görevli ile tartışabilir, insanların yiyecek içecek satın aldıktan sonra görebileceği yazının oradan alınıp, büfenin oralarda insanlar bir şeyler satın almadan görünebilir bir yere asılmasını isteyebilir veya kapıdaki görevlinin bu seferlik kendisine izin vermesini rica edebilir. Bunları düşünürken sessiz zafer için bir yol görür. Büfenin arkasında, binanın etrafından dolaşan bir koridora açılan kapı gözüne takılır. Yavaşça kapıdan süzülür, konser salonunun asıl giriş kapısına yakın bir yerlere geldiğinde, arkadaşlarına el eder, onlarda dışarı gelirler ve hep birlikte içeceklerini içerler.

Kevin'in kapıya gidip görevliye "Hah, ha, işte yine de

becerdim." demeye ihtiyacı var mıdır? Böyle bir tablo yarattığında, sonuçta kendisi sömürülür ve boşuna vakit kaybetmiş olurdu. Durumu iyi değerlendirip çözüm yolunu bulmuştur. Kimseyi incitmemiş ve kimseye de üstünlüğünü kanıtlamak zorunda kalmamıştır.

Buna benzer durumlarda ince düşünce çok önemlidir. Zarafet ya da incelik; başkalarının kendilerini incitmelerine dahi sebep olmamak demektir. Onların duygu ve sorumluluklarını gözardı etmeyen çözümler ince düşünce ister. Bunu yapabilme yeteneğine de zarafet denir. Kendini ispatlamak istediğinde can sıkıcı ve zarafetten yoksun olursun.

KENDİNİ AKRABA VE ARKADAŞLARINA İSPATLAMAK

Çekirdek aile, kendini kendine ispatlamak için en önemli sosyal birimdir. Aile ortamı kişilik gelişimi için tansiyonun yükseldiği ilişkilerden çok daha uygundur.

Birçok aile, herkesin her şeyi bilmesi anlayışı üzerine oturtulur ve kişisellik sadece tabu sayılmakla kalmaz ailenin varoluşu için bir tehdit unsuru olarak düşünülür. Aile büyükleri her zaman aile fertlerini açıklamalar yapmak zorunda bırakır. Ayrıca aile, bireyler üzerinde düğün, cenaze, bayram vb. gibi olaylar sırasında katılım baskısı oluşturur. Bu tür aile olaylarında hazır bulunmamak için mazaret kabul edilmez. Ailenin bireyleri elbisene veya görünüşüne de karışmakta tereddüt etmezler. Neden saçını kestirmediğin veya şu ya da bu akrabayı üzmüş olman hakkında açıklama istemekte de uzmanlaşmışlardır. Ne kadar zararsız olsa da davranışlarını izleyip, "aykırı" olarak etiketlemekte ise süperdirler. Konu onların seni her zaman anlamasını beklememek olduğunda ise dünyanın uğraşılması en zor insanlarıdırlar. Çünkü onlar ailedendirler ve karşılıklı anlayış fikrinden, çok seyrek gerçekleşmesine

rağmen kolay vazgeçmezler. Akrabalık bağları çok yakın ve harikadır ama dikkat et elini kolunu bağlayıp sömürülmene sebep olmasınlar.

Boşanmak üzere olan insanların büyük bir kısmının "Yakında özgürlüğüme kavuşacağım." benzeri sözlerle duygularını anlatmaları beni hep düşündürmüştür. Her ne kadar şaka yollu söyleseler de, neden insanlar boşanmayı özgürlüğe kavuşmak olarak düşünürler? Evlilik, özgürlüğün karşıtı yani esaret olarak mı düşünülüyor?

Çoğu zaman öyle, hem de epey sağlam sebeplerden. İnsanlar evliliklerde ve aile yaşamında kendilerini özgür hissetmiyorlar, çünkü genelde devamlı kendilerini ispatlama zorunluluğu veya daima anlaşılmama korkusu duyuyorlar. Bu iki faktörü ortadan kaldırmak mümkün olsaydı, boşanma ile neticelenen birçok evlilik kurtarılabilirdi.

Kimsenin bir diğerine hiç bir şey ispatlama zorunluluğu duymadığı dostluklar ise yaşam boyu süren ilişkilerdir. Bir dost, senden kendin olmandan başka hiç bir şey beklemez ve dürüstlük ilişkinin temelidir.

Velilerden oluşan gruplara danışmanlık yaptığımda, onlara dostluklarını örnek almalarını ve çocuklarına ve diğer aile üyelerine de aynen dostlarına davrandıkları gibi davranmalarını öneririm. Örneğin bir arkadaşın bir bardak süt dökse, ona "Dert etme şimdi temizleriz, sen şu bardağı lavaboya koy." dersin, ama sütü döken biricik evladın olsa, en yumuşak halinde bile ona "Evladım bu kadar sakar olmak zorunda mısın, sana kaç kere dikkatli ol dedim ben?" dersin. Ailene, çocuklarına veya eşine de dostça davran. Sinirsel hastalıkların çoğunun tohumları çekirdek ailelerde atılır. Çünkü çok az ailede bireylerin yeterince saygı gördüğü , her dakika kendini ispatlamak zorunda olmadığı, kişisel haklara izin verildiği farkedilir ve sevgi bağları o kadar sıkı sarılır ki bir problem yumağı çıkar ortaya. Emerson'ın "Arkadaşlık"

adlı güzel araştırmasından alınan aşağıdaki sözler konumuzu olabildiğince özetliyor ki bu araştırmadan bu kitabın atıflar bölümünde de yararlandım:

"Bir dost, kendisi ile içten olabileceğim kişidir. Onun yanında yüksek sesle düşünebilirim."

Benim evlilik danışmanlığı yaptığım ailelerden çok azı ilişkilerinde, dostluklarında kullandıkları günlük kriterleri kullanıyordu. Eğer bunlar ailelerde kullanılsaydı, dünyada çok daha sağlıklı insanlar ve ilişkiler olurdu. Aile bireylerine, (sömürülmene sebep olmayacak şekilde davranarak ve kendini onlara açıklama alışkanlığından vazgeçerek) saygı görmeye ve göstermeye hazır ve istekli olduğunu öğretebilirsin.

ACILARINA KATILMANI İSTEYENLER

Kasvetli insanlarla ilgili olarak ondokuzuncu yüzyıl Amerikan yazarı Lydia Sigourney'in sözlerine kulak ver:

"Üzüntü, ruhun hastalığı olduğu için ondan uzak durun" diyor bir izlandalı yazar. Hayatta birçok hastalık vardır ama her nesneyi en güzel tarafından görebilen ve kaderin her cilvesini yaşamına yeni renkler katabilecek bir gelişme olarak yorumlayabilen insan aklı, sonsuzluğu kadar büyük bir güce de sahiptir. Kasvetli ruh kötü kaderi azdırırken, neşeli bir gülücük yaklaşmakta olan fırtınanın sislerini dağıtır.

Değişmeye niyetli olmayan karamsar insanlarla ilgili yapılabilecek en basit ve genellikle de en doğru şey onlardan uzak durmaktır. Bu kulağa katı gelebilir ama oldukça faydalıdır. Somurtkan insanlar yaşamları kendileri tarafından sömürülen diğer insanlar gibidirler kederlendikçe ve ilgini çekebildikleri sürece tatmin olurlar. Daha kötüsü seni de aşağılara kendi sefaletlerine sürüklemeleridir.

Karamsar insanlara katılmak ve hatta yanlarında olmak gibi bir sorumluluğun yok. Çevreni, yaşamın kendilerine

yaptıklarından yakınanlar yerine mutlu yüzlerle gelişen ve zevk dolu insanlarla süsle. Müzmin mutsuzlara teselli, hatta yardım önerebilirsin tabii ama daha fazlası, özellikle de uzattığın el sürekli rededildiğinde, seni de aşağı çekebilecek bu insanlardan uzak durmak kendine karşı sorumluluğundur.

Birileri her an kendi sefaletinin içinden bir karış asık surat veya öfkeli bir bakış fırlatır ki ilgini çekebilsin. Eğer ilgi gösterirsen, yok etmeye çalıştığın bir alışkanlığa daha sıkı sarılmalarına sebep olursun. Bu kişilerle, rahatsızlık vermelerine rağmen beraber olarak onlara bu davranışı sürdürmeleri konusunda yardım edersin. Aslında bu tipleri, tatsız davranışlar sergilemeye başlar başlamaz terk edersen, her ikinize de büyük bir iyilikte bulunmuş olursun. Sadece şikayet etmekten vazgeçmeyi öğrenmekle kalmaz kalkıp faydalı bir şeyler de yapmaya başlayabilirler ama bu sayede sen de kendi zamanını faydalı bir şekilde değerlendirebilirsin.

Melankoli ile yaşamlarını baltalayan insanlardan sakın, çünkü bunlar yaşamlarını felekatlerle ve kusur bulmakla harcarlar. Nadiren söyleyecek hoş sözleri vardır ve geleceğe iyimserlik ya da zevkle bakmak yerine hayatın en kötü tarafını görürler. Aldatılmış olduklarından emindirler ve sunacağın tüm hoşluklara yaşamlarındaki kederli hikayelerle direnirler. Kimsenin onları anlamadığını iddia ederek başkalarını sömürürken, diğer taraftan da anlaşılmamak için ellerinden geleni ardlarına koymazlar. Kesinlikle memnun olmazlar ve asla kendi problemlerini çözmeye istekli değildirler.

Bu türün bazı örnekleri yaşamlarını gençliklerinden yaşlılıklarına bu akla hizmet ederek harcarlar. Bu insanlar akraban bile olsalar yakınlarında bir yerlerde bulunmakla kendini dünyanın en aptalı ilan etmek arasında bence hiç fark yoktur, çünkü umabileceğin tek şey onların başına

gelmiş kaçınılmaz felaketler hakkındaki hikayelerdir. Çalınan çantalar, ölüm haberleri, dünkü kaza, gaz sancıları, siyatik ağrıları, rezalet hava, dondurcu kış, politikacıların yolsuzlukları, enflasyon canavarı ve daha niceleri. Onlar için asla güzel bir gün olmamıştır. Duyabileceğin en güzel sözler "Yağmur yağacak galiba" olacaktır.

Bu tarz, aptalca katlanan insanlara yıllar boyu güçlenerek yerleşir. Bu aptallardan biri olmak zorunda değilsin. Uzak durabilirsin, hiç ilgi göstermezsin veya "Bunca rezillikle dolu bir çocukluğunuz olmasına rağmen çocukluğunuzdan ne çok söz ediyorsunuz?" veya "Gaz sancılarını seviyor olmalısın, çünkü devamlı gazın olduğunu söylüyorsun." gibi yorumlarda bulunabilirsin. Alaycı olma, sadece mızmızlığa ve dırdıra karnının tok olduğunu anlamalarını sağla yeter. İyi tabiatlı ol ama homurdanmalar sürerse çekip git ve niye yaptığını da söyle. Hayatı sevdiğini ve aşağıya çekilmek gibi şeylerin sana ilginç gelmediğini söylemek yeterlidir.

Kronik yakınıcıları sefilliklerinden çıkartmanın en işe yarar yolu, ilgilerini çeken ve kendilerini verebilecekleri aktivitelere katılmalarını sağlamaktır. Yardımcı olmak isteyebilirsin ama açık yardım önerilerin geri çevrildiğinde kendini suçlu hissetmeyi ve neden bunların şunu ya da bunu yapamadıklarını oturup dinlemeyi reddet.

Karşılaştıklarını kabul et ama bir tükürük hokkası olma. Umutsuz insanlar onlara katılmayacağını kesinlikle anladıklarında seni de kendi çukurlarına çekme çabalarından vazgeçeceklerdir ve hatta umutsuzlukları şaşılır şekilde ortadan kalkacaktır.

İNSANLARIN BİLİNÇSİZ AMA SIK KULLANDIĞI SÖMÜRÜ CÜMLELERİ

İnsanların anlayamadıkları ve sessizce etkili olmanı kabullenemediklerinde kullandığı masum ama zekice birkaç

cümle.

Bunları niye yaptığını anlamıyorum. Açıklama yapma sorumluluğun olduğu söyleniyor ve açıklayana kadar da kötüsün.

Böyle bir şeyi nasıl yapabildin? Yapmaya cesaret ettiğin şey söyleyeni şaşırtmakla kalmıyor, ayrıca onun anlayamadığı bir şeyi yapmanın affedilmez olduğuna inanman gerekiyor.

Hiç böyle bir şey duymadım. Yukarıdaki taktiğe burada inanılmazlık boyutu eklenmiş. Herkes (onlar) davranışına bozuk çalıyor. Buna dayanarak yanlış olduğun ve hatayı sürdermeye devam ettiğin ima ediliyor. Sonuç olarak da sen sömürücünün söylediği gibi davranmalısın.

Senin gibi akıllı ve kültürlü biri böyle bir şeyi nasıl yapabilir? Bu tür cümleler yukarıdakilerin daha geliştirilmiş halidir. Gizlenmiş övgü ile karışık suçlama serpiştirilerek hazırlanmış tuzaklardır. "Bu kadar şaşırmam ve utanmam bir kenara, hayal kırıklığına uğradım. Herkesden beklerdim ama senden asla."

Şaştım kaldım, gerçekten allak bullak oldum. Bu tür itiraflar, allak bullaklık halinin eski haline dönüştürülmesi sorumluluğunun sana ait olduğuna dair imalar taşır. Eğer insanların seni anlayamamasına dayanamıyorsan, sömürücün bu taktiği kullanacaktır. O şaşıp kalacak ve sen de onun yapmanı istediklerini yapmak zorunda hissedeceksin kendini.

Anlayabilmem için bir kere daha tekrarlarla lütfen. Hikayeni sonsuza kadar tekrarlamak için böyle bir ricaya ihtiyacın varsa, sonsuza kadar sömürülebilirsin.

Nelere katlandığımı bir anlasaydın... Burada bir başkasının kendini ne kadar kötü hissetme tercihini anlayamadığın için kendini kötü hissetmen istenmektedir senden. Böylelikle sömürü girişiminde bulunanın seni anlayamaması

tersine dönmüş ve senin onu anlayamaman senin ayıbın haline gelmiştir.

Bunu yapabildiğine inanamıyorum, tam da... Bu tür yaklaşımlar o anda yapmak istediğin her ne ise (okumak, yürüyüşe gitmek, şekerleme yapmak) yapmaktan alıkoymak içindir. Çünkü diğer kişi başka planlar yapmıştır veya yapmak üzeredir. Yapmak istediğin şeyin kötü olması gerekmez ama diğer kişinin yapılmasını istediği farklı bir şey vardır. Kendi fikrine göre hareket edersen diğeri şaşıracak ve üzülecektir ki bu bir sömürü oyunudur. Ricaları genellikle "Bu seferlik başka zamana bırakamaz mısın?" türü cümleler takip eder. Şüphesiz yürüyüşe gitmek istemen ve ertelemek istemiyor olman hiç önemli değildir çünkü sömürmek isteyen kişi senin uyum göstermeyerek konuyu büyük mesele haline getirmeni kesinlikle anlamayacaktır.

Hadi canım, ufacık bir tatlıdan da ne olacak? Bu yöntemle uygulamaya kesin kararlı olduğun rejimi bir kenara bırakmalısın çünkü diğer kişi senin kararlılığını anlamıyordur. Bu entrika, yılmaz kararlılığını kırmak zorlaştığında, kendine ihanet eden davranışları sağlamak amacı ile sahnelenir. Hedef, sana yapmak istemediklerini yaptırmak yani sömürmektir, çünkü birisi ya senin neden o anda onunla aynı şeyleri düşünmediğini anlamıyordur ya da onun gibi düşünmeni istiyordur. Tersine "Şimdi tatlı yenir mi? bak bana, ben yapıyor muyum?" şekline dönüşebilir. Aynı mantık, sadece kullanım amacı değişik.

Sen ne düşündüğünü asla bana söylemiyorsun. Bu yaklaşım, kendini açıklaman ve kişisel huzurundan vazgeçmeni sağlamak amaçlı olabilir. Bir kere ne düşündüğünü açıkladığında diğer kişi bu şekilde düşünmeye hakkın olmadığını söyleyerek sana rahat vermeyebilir.

Hatırım için yap. Senin yaptıklarına anlam veremediklerini söyleyerek, istediklerini yaptıramayanlar, bu sefer

sadece onları memnun etmek için kendi isteklerin yerine onların istediklerini yapmanı sağlamaya çalışırlar.

Çok alındım. Söylediklerin ya da yaptıklarına alınarak kendini kötü hissetmene yolaçan ve böylelikle davranışlarını onların alınmayacağı şekilde değiştirmeni isteyen kişilere dikkat et.

Bana bir özür borçlusun. Bu da, üstünde bir baskıyla, içinden gelmeyen şeyleri söyleterek kontrol altına almayı veya köşeye sıkıştırmayı amaçlar. Aslında özür dilemeyi düşünüyor bile olsan, artık bunu talep edene boyun eğmeden yapman mümkün değildir. Buna benzer durumlarda aklında bulunsun, "böyle dilenen özürün bir anlamı olmadığını çünkü samimiyetten yoksun olacağını" belirt.

Yukarıdakiler sık rastlanan anlamamaya dayalı sömürü şekilleridir. Örnekler binlerce seans sırasında insanların karşılaştıklarını anlattıkları örnekler arasından derlenmiştir. Sömürücüler ise arkadaş, dost, komşu, akraba ve aile bireyleri maskeleri ile bu rolleri sahnelemişlerdir. Şimdi "Seni anlamıyorum" saldırısını kırıp geri püskürtmekte kullanılabilecek özel karşı saldırı stratejilerini sıralayacağız.

"ANLAMIYORUM" OYUNUNA KARŞI SESSİZCE ETKİLİ OLMAK İÇİN STRATEJİLER

• Yapmak istemediğini fark ettiğin anda kendini açıklamaktan hemen vazgeç. Kendine ve diğerlerine, davranışlarının hesabını kimseye vermek zorunda olmadığını, başkaları senden bunu beklediği için değil, sadece kendin tercih ettiğinde yapacağını hatırlat. Bir kez insanlara, onların her istediğinde açıklama yapmak zorunda olmadığını gösterdiğinde, böyle saçma taleplerle karşına gelmeyeceklerdir. Açıklama yapmak hoşuna gidecekse hiç durma ama eğer buna zorlandığını hissediyorsan başkalarının mantıksız istekleri yüzünden kullanılıyorsun demektir.

• Başkalarının seni anlamasının senin sorumluluğun olduğu düşüncesini bırak artık ve arada bir yanlış anlaşılmanın mümkün olduğunu açıkça söyle. Yanlış anlama kavramının insanların doğasında olduğunu, yani sana veya ilişkilerine özel olmadığını bilerek rahat hareket et. İnsanlar anlamadıklarını söylediğinde omuz silkmeyi ve Emerson'un meşhur "Büyük olmak yanlış anlaşılmaktır." sözünü hatırlayıp gülümsemeyi dene.

• Hiç tanımadığın insanların seni anlamak için yaptıkları talepleri dikkate almamayı deneyerek öğren. Kendine şunu hatırlat: Vermek istediğin mesajı göğsüne fosforlu ve kocaman yazsan bile insanların ne demek istediğini anlamaları mümkün olmayabilir, öyleyse bir insan olarak yanlış anlaşıldığında kendinde yanlış aramayı ve suçluluk duymayı bırakıp yaşamı özgürce tatmak en doğal hakkın. Bilinç frekansını yabancıların sözlü ataklarına kapatmayı mükemmelen yapabilecek kapasite ve özelliklere sahipsin. Bunu aynen kulaklarını tırmalayan müzik yayını yapan ve dinlemek istemediğin radyo kanalını değiştirdiğin kadar kolayca yapabilirsin. Gerek gördüğünde sessizce etkili bir "kanal değiştiricisi" ol. Yukarıda sözkonusu ettiğimiz kendine telkin cümleleri ile istediğin anda kanal değiştirmeyi öğrendiğinde, yabancıların istekleri parazitli kanallar haline gelecek ve sen onları dinlemeyeceksin.

• Ne yaparsan yap derdini anlatamıyorsan, "Beni anlama şansın olduğuna inanıyor musun?" sorusunu sor. Cevap; evet ise, o zaman ondan ne anladığını anlatmasını iste ve doğru olanları not et. Bu sayede, anlayış probleminin sorumluluğunu sadece kendi omuzlarında taşımak yerine bu talepte ısrarlı kişinin de paylaşmasını sağlarsın.

• Birilerinin sömürü amaçlı olarak seni anlamadıklarını söylediklerini sezdiğinde onlara devam fırsatı vermeden söylediklerini kelimesi kelimesine tekrar etmelerini iste. Bu

stratejiinin püf noktası, potansiyel sömürücünü aşağıdaki kurallara uymaya ikna etmektir ki kurallar şöyle: Sen fikrini anlatırken o sözünü kesmeden dinlemeli. Sonra bütün anlattıklarını tekrarlayacak ki sen, onun dinlediğinden emin olasın. Söylediklerinin bir kulaktan girip diğerinden çıkmadığı konusunda tatmin olursan, o da kendi fikrini açıklayabilir. Sen de onu dinlediğini ispatlamak için onun söylediklerini tekrarlarsın. Bu sayede bir diğerinin fikrine kulak verebilen tartışmacılar gibi fikir alış verişinde bulunabilir ve umarım bir yerlere varabilirsiniz.

• Başarılarını duyurmayı erteleyerek sessizce etkili olma deneyleri yap. Erteleme süresini bir veya iki saat kadar uzatabildiğinde kendine hala birilerine anlatmak isteyip istemediğini sor. Bu tür deneyler seni açıklama yapacağın kişilerden daha avantajlı kılacaktır. Erteleme sistemi saatler, günler sonra artık başarılı insan olduğunu açıklama dürtüsü hissetmediğinde işe yaramaya başlar ve haber duyulduğunda (eğer duyulursa), geliştirmeye başladığın kişilikte yani başarılarını alçak gönüllülükle ve sakince sindiren kişi olacaksın.

• Can sıkıcı hikayeleri ile kafanı şişiren, yüksekten atan ve ısrarlı insanlardan nazikçe kalkıp uzaklaşma egzersizleri yap. Dışarıda yemekte iken bile orada öyle oturup katlanma alışkanlığını yık. Kalkıp ufak bir yürüyüş yap. Sadece kontrolü ele almaktan dolayı kendini mutlu hissetmekle kalmaz, yanındaki sorunlu kişiye de tarzını değiştirmesi gerektiğini anlatmış olursun.

• Beraberindekilerin seni aşağılara sürükleme girişimlerini farkeder etmez etiketle. Birinin seni kendi çukuruna çekme çabalarını hissettiğinde ona "sanırım sana bulunduğun yerde eşlik etmemi istiyorsun" de. Saldırganca olmayan belirlemelerin, potansiyel sömürü girişimcisine senin bu oyunlara gelmeyecek kadar akıllı olduğunu gösterecek ve

önce isteksiz olsa da, senin zeka ve dürüstlüğüne saygı duyacaktır. Sonra, bu kötümsere gelecek bir veya iki saat içinde kötü ve karamsar hiç bir şey duymak istemediğini söyle. Beraberliğiniz süresince karamsarlık belirtileri gördünde "anlaşmıştık, unuttun mu?" diyerek durdur. Dikkatli ve nazikçe yaptığın bu uyarılar, gamlı arkadaşına, belki de farkında olmadan edindiği bu alışkanlığa kendini ne çok kaptırdığını anlamasında ve hatta ondan vazgeçmesinde yardımcı olacaktır. En azından sen, can sıkıcı veya moralini sıfırlayacak konuşmaları dinlemek zorunda kalma yacaksın.

• Kişisel veya özel kalmasını istediklerin konusunda ısrarlı ol ve bunu diğerlerine davranışlarınla göster. Yalnız kalmak istediğini söyleyerek nefes tüketeceğine, ihtiyacın olan zamanı ayır kendine. Kararlı ve nazikçe yap, ama YAP. Yürüyüşe çıkmak, arabanla ilgilenmek, arkadaşlarınla olmak veya her ne ise istediğin onu yap ve birilerinin seni anlamadığı gibi saçma sebeplerle özel isteklerinden taviz vermeye zorunlu hissetme kendini.

• Başkalarının seni kendilerince yorumlayabileceklerini kabul et ve buna bozulmamayı öğren. Sana çılgın, garip, uyumsuz veya huysuz dediklerinde bundan rahatsız olmadığını görürlerse sana yakıştırdıkları isimler işe yaramayacak ve sonuç olarak kullanılmaz hale gelecektir. Fakat her zamanki gibi yakıştırmalar veya etiketlerden dolayı kendini suçlu hisseder, aslında öyle olmadığını anlatmaya çabalar veya sinirlenirsen, onların bu davranışına en büyük desteği sen vermiş olursun.

• Birileri sana sinirlendiğinde veya seni aşağılamak istediğinde, onların hangi duygu etkisinde kalarak buna kalkıştıklarını belirleme taktiğini kullan. "Sen buna çok içerlemişsin ve bunu hatırlatmanın sebebi de benim kendimi kötü hissetmemi sağlamak değil mi?" veya "Şu anda beni anlamıyorsun çünkü ben seni hayal kırıklığına uğrattım."

İnsanlara, onların ne hissetiklerini bildiğini ve bunları ortaya sermekten korkmadığını göster.

• Birileri bir şeyleri yemen için ısrar ettiğinde veya tamamlamak üzere olduğun rejim programına rağmen olmadık tavırlar sergilediğinde, kesin ve tereddütsüz bir dille "Rejimdeyim ve hiç bir şey yemek istemiyorum." veya "Yeteri kadar yedim, ben sofradan kalkıyorum." de. "umarım, sakıncası yoktur.", "Lütfen, bağışla beni." veya "Kırılma ama..." gibi mazaretleri unut gitsin. Çünkü bunlar tartışmanın uzayıp gitmesine çanak tutmaktan başka bir işe yaramazlar. Sonuçta da diğerlerini incitmemek ya da başka bir sebeple boyun eğmek zorunda kalırsın. Kararlı ve ikna edici ol ki arzularına saygı duymayı öğrensinler.

• "Sen alınacak fırsat arıyorsun." veya "Sen kendi kendini incitiyorsun" gibi cümleleri kullan. Böylelikle sana ait olmayan sorumluluğu ait olduğu yere göndermiş olursun. Karşındaki incinmek veya alınmayı tercih ediyorsa bundan dolayı suçluluk duymana gerek olmadığını ve eğer bu davranışı sürdürecekse seçimin de, sorumluluğun da kendisine ait olduğunu söylemek sence de mantıklı değil mi?

• Arkadaşlarından biri, başka bir arkadaşından hoşlanmadığında kendini kötü hissetmek gibi aptalca fikirleri de ait oldukları yere, çöpe at. Nasıl dünya üzerinde senin arkadaşlık etmek istemeyeceğin bir sürü insan varsa, senin kendi sebeplerinle seçtiğin arkadaşlarının otomatikman birbirleri ile arkadaşlık etmek istemeleri gerekmez. Fakat yine de birçok insan çöpçatanlık girişimleri başarısız olduğunda dertlenir, bozulurlar. Çünkü arkadaşlık kimyasının oluşturduğu seçim kurallarının doğallığını gözardı ederler. Aynı şekilde arkadaşların kendi sevdiklerini senin sevmeni beklediklerinde de bozulmana gerek yoktur. bir arkadaşının arkadaşlarının veya yakınlarının arkadaşlarının duygularını paylaşmak zorunda değilsin. Kafan bu ikinci dereceden

arkadaşlarla uyuşmadığında bu uyuşmazlığın orjinal arkadaşlığa yansıması doğal değildir. Aynı zamanda kendin veya başkaları "Onda ne buluyor anlamıyorum, bence çok tatsız biri" gibi duygusal çıkışlar yaptığında yakala. İnsanlar, diğerlerinin yorumlarına bakarak arkadaş seçimi yapmamalı ve bir diğeri için öbürünü geri çevirmemeli. Bu tür çekiştirme oyunları denendiğinde, bunu söylemekten çekinme. Üstelik doğruluğuna inandığın kendi fikrine sıkı sıkıya sarılmak için sessizce etkili olmak yolunda edindiğin taktiklerin en iyisini uygula.

• Aslında yapmaktan hoşlanmadığın ama yapmazsan yanlış anlaşılır diye yapmaya devam ettiğin ufak şeyleri yapma. Örneğin; öpmek istemediğin insanları öpmek gibi. Bir dahaki sefere yapma. Eğer bir şeyler söylerlerse yukarıdaki (seni anlamıyorum diyenlere karşı) stratejilerden birini kullanabilirsin, ama bundan önce yapmaktan hoşlanmadığın şeyi yapmayı kes. Sadece bir kere olsun şu bilmemkinin cansıkıcı çayına gitme, bakalım ne olacak? Birileri canını sıkmaya kalkarsa yine yukarıdaki taktiklere başvurabilirsin ama kendi fikirlerine kendin saygı duymaya başla. Nihayetinde yaşam senin yaşamın ve sırf başkaları istiyor diye onu istemediğin yerde harcamaya zorlama kendini.

• Davranışların veya kendin için özür ve af dilemekten vazgeç. Birilerinin, hatta senin bile hoşuna gitmeyen bir şey yaptığında üzülme. Bunlardan ders al. Her kim yaptıklarından incinmişse ona bunu bir daha tekrarlamamaya gayret edeceğini bildir ve yaşamına devam et. Ayrıca başka insanların seni anlamaması senin sorunun değil. Onlardan özür dilediğinde sorumluluğu üstleniyor ve onlara seni veya sebeplerini anlamamakta devam etmeyi öğretiyorsun.

• Devamlı "Afedersin" demek korkunç bir alışkanlık. Bütün sorumluluğu üstlenme refleksine dönüşebilir. Bir keresinde

bir otobüste ayağına basılan bir kadının ayağına basana "afedersin" dediğini gördüm.

• İlişkilerinde devamlı bir şeyleri analiz ettiğini farkedersen bunu durdurmak için kendine söz ver. Her şeyi bir süre oluruna bırak. Her hareketi, sözü ve davranışı farkında olmadan yorumlama alışkanlığından kurtul. Sorunların üstesinden gelirken çok faydalı bir araçtır ama analiz etme alışkanlığı bir hastalığa dönüşebilir ki birçok güzel beraberlik ölümüne analiz yüzünden mahvolmuştur. İlişkilerini yoluna sokma fikrine fazla kaptırma kendini yoksa ilişkilerin zevk olmaktan çıkıp devamlı kafanı kurcalayan birer soruna dönüşürler ve bir de bakarsın yoluna koyulacak bir şey kalmamış.

• Bir şeyi açıklamak ilgili herkesin yararına olacak ama bu açıklamayı yapmak sana ters geliyorsa, açıklama. Israrları geri çeviremiyorsan bildiğin en iyi şekilde kamufle et ve bunu yalan söylemek olarak değerlendirme. Hatırla ki özel olduğunu düşündüğün her şeyi kendine saklamak en doğal hakkın. İnsanlar böyle bir konuyu açıklaman için baskı yapmakla zaten baştan en büyük hatayı yapıyorlar.

SONUÇ

Asla bir peygamber olamazsın. Herkesin seni anlaması ise mümkün değil. Kendini başkalarına ispatlamaya çalıştığın hemen her sefer sömürüleceksin. Sessizce etkili olmak; dünyaya göz kırpabilmek, başına gelenleri kendinin yarattığını anlamak ve kendi içinde yeterince özgür olmak (ki bundan birilerine bahsetmek zorunda değilsin) demektir. Seni tamamiyle olduğun gibi anlamalarını istemekten vazgeçemiyorsan, bu gezegeni terketmen lazım. Bunu kafana yerleştirmeli, anlaşılmaya ihtiyaç duymayı bırakıp, zamanın varken bu yaşamı daha iyi ve eğlenceli hale getirmelisin. Dostoyevski Karamazof kardeşlerde konuyu

şöyle ele alır:

"İnsanlar peygamberleri dışlar ve onları katlederler ama katledilmiş şehitlerini sever ve onları şereflendirirler."

Psikolojik açıdan bile olsa katledilmene izin vermek niye? Hatta daha önemlisi şereflendirilmek için ölmeyi beklemek niye? Hayatı şimdi yaşamaya karar ver ve herkesin seni her zaman anlaması gerekmediğini kabul et. Seçim gerçekten tümüyle sana ait.

6

Birçok insan, hiç tanımadıkları insanlara sevdiklerinden ve kendilerinden daha iyi davranırlar.

SANA NASIL DAVRANILMASINI İSTEDİĞİNİ DİĞERLERİNE ÖĞRETMEK

İnsanlar sana nasıl davranıyor? Tekrar tekrar kullanılıyor, üstelik kötüye mi kullanılıyorsun? Başkalarının senden yararlandığını ve kişiliğine saygı duyulmadığını mı düşünüyorsun? İnsanlar sana danışmadan planlar yapıp, senin nasıl olsa itiraz etmeyeceğini mi düşünüyorlar? Yaşamda üstlendiğin rolden hiç hoşlanmamana rağmen diğerleri senin öyle davranmanı bekledikleri için rolünü sürdürüp gidiyor musun?

Bunlar, çeşitli sömürülerden yakınmalar arasında en sık rastladığım örnekler. Benim cevabım ise genellikle aynı; "İnsanlar sana, senin onlara öğrettiğin gibi davranırlar."

İnsanların, davranışları ile seni kullandıklarını düşünüyorsan kendi davranış ve düşüncelerini gözden geçir ve şikayet ettiğin davranış biçimine neden izin verdiğini, hatta ilk yaptıklarında devam etmeleri için onlara neden cesaret verdiğini düşün. Sana davranılış şeklinin sorumluluğunu üstlenmezsen bu konuda bir şeyler yapabilecek gücü kendinde hiç bir zaman bulamayacaksın.

İkibinden fazla yıl önce romalı filozof Epiktetos aynı fikirleri şöyle özetlemiş:

"O, kötülüğünü sergileyen değildir ama onu bakış açımızdan dolayı biz hakaret olarak algılarız, böylelikle birileri sizi tahrik ettiğinde, tahrik olma fikri size aittir."

Bu bölüm, yukarıdaki tarihi sözleri yineleyecek. Günümüzde de hala geçerliliğini koruyan en önemli hayat dersini içerecek. Seni inciten başkalarının davranışları değil, onların hareketlerini nasıl algılayacağına dair senin verdiğin kararlardır. İncinme hakkında beklenti ve davranışlarını değiştirdiğin zaman kısa sürede göreceksin ki, artık kullanılmıyor ve sömürülmüyorsun.

UYGALAMA; "DİĞERLERİNE ÖĞRETMEK."

Diğerlerine, sana nasıl davranmalarını istediğini, nelere tahammül edeceğin temeline dayanarak öğretirsin. Sadece katlanıyorsan ve uzun zamandır da öyle olagelmişse dışarı, kötü muameleye direnmeyeceğim mesajı göndermişsin demektir.

Bu çok karışık bir teori değildir. Eğer hoşuna gitmeyen davranışa katlanmayacağın mesajını verirsen ve bunu etkili davranışlarla desteklersen, hoşlanmadığın davranışları sergileyenler istedikleri ödülleri alamayacaklar yani seni isteğin dışında yönlendiremeyeceklerdir. Onların hakimiyetine rıza göstermeye veya hafiften itiraz edip kontrol edilmeye devam edersen, onlara sana bir çöp tenekesi muamelesi yapmakta devam etmeyi öğretmiş olursun.

Gayle, kocası tarafından insafsızca kontrol edildiğinden şikayet ediyordu. Kocasının canının çektiği tarzda konuşmaları ve hoş olmayan davranışları ile kendisini paspas gibi kullandığından yakınıyordu. Üç çocuk annesiydi ama hiç biri onu saymıyordu. Depresyon ve ümitsizlikten gücü tükenme noktasına gelmişti.

O bana hayatını anlattıkça, çocukluğundan beri sömürülere izin vermiş klasik bir dava ile karşı karşıya olduğumuzu anlıyordum. Anne ve babası onun yerine konuşmuş ve tüm yaptıklarının hesabını ısrarla istemişler ondan. Aşırı baskıcı baba, evlenene kadar bir an olsun rahat bırakmamış, her

yaptığını izlemişti. Evleneceği adamı seçtiğinde ise, "kazara" o da aynen babası gibi biri çıkmıştı. Evlilik hiç bir şeyi değiştirmemişti. Bildikleri; sadece kendi adına konuşulması, ne yapacağının söylenmesi ve yalnızken sessizca ağlamaktı.

Sefil yaşamından dolayı onları ve başkalarını suçlamakta tatmin buluyordu. Ona, "bütün bu davranış şekillerini etrafındakilere dikkatlice kendisinin öğrettiğini ve olanlardan dolayı onları suçlamanın anlamsız olduğunu" anlattım. Kısa süre sonra bütün davranışları sineye çektiğini ve hoşlanmadıklarına karşı davranış stratejileri geliştirmediğini öğrendi. Gayle içgörü kazandığında, problemlerinin cevaplarını dışarıda aramaktan vazgeçti. Kendi içine bakmanın sorumluluğunu üstlendi. Seanslarda, insanların ona daha farklı davranmasını, onlara öğretmek için yeni yollar öğrendi. ilk önce benim "Karate kesmesi" teorimi anlattım ona.

"KARATE KESMESİ" TEORİSİ

Eşinin sana ilk kötü muamelesini düşün. Bağırmak, öfkelenmek, vurmak veya her ne ise, yaptığı şey senin sinirlerini bozmaktı.

Belki de başına gelen olayı evlenmeden çok daha önce de yaşadın. Şimdi tekrar o günü yaşadığını hayal et. Sevgili kocanın sana kötü muamele etmesi bir süpriz çünkü böyle bir şeyi ilk defa yapıyor.

Farzet ki şok olmak, korkmak veya ağlamak yerine, elini yüzüne sallayarak bunun tehlikeli bir silah olarak ruhsatını aldığını söylüyor ve midesine bir karate kesmesi gömüyorsun. Hemen ardından, "kötü muamelene katlanmaya niyetim yok, benim de bir onurum var. Ne senin, ne de bir başkasının beni itip kakmasına müsade etmem. Lütfen, bir dahaki sefere böyle bir şey yapmadan önce çok iyi düşün, benden söylemesi." dedin ve mantıklı şekilde onunla

konuşmaya devam ettin.

Bu davranışı hayal etmek ters gelebilir ama önemli olan soruna getirdiği çözüm. Güçlü olmak ve hoşlanmadığın davranışa başında tahammül göstermemekle karşındakine bir defada ve kalıcı şekilde önemli bir şeyi öğretmedin mi? Artık biliyor ki kaba davranışlara bir saniye bile katlanmayacaksın.

Büyük bir olasılıkla senin davranışın felaket şekilde farklıydı. Ya ağladın, ya incindin, kendini hakarete uğramış hissettin, ya da korktuğunu göstererek, sana davranış şeklinden hoşlanmasan bile katlanacağını ve daha beteri senin duygusallığını kullanabileceğini öğrettin ona.

Teorimi Gayle ilk duyduğunda, "kesinlikle yapamazdım." dedi. Başlarda, suçun kocasında ve çocuklarında olduğu fikrine sımsıkı sarılmıştı. Benim ona acımamı ve yandaşı olmamı istemişti. Ben "karate kesmesi"nin fiziksel veya başka tür saldırı olması gerekmediğini, önemli olanın psikoljik direniş olduğunu, bunu da odayı terkederek, konuşmayı reddederek, polisi arayarak, katlanmamakta kararlılık sergileyerek vb. uygulanabileceğini tekrarladıkça, asıl önemli olanı anlamaya başladı. Çok geçmeden, etrafındaki herkese bir çöp tenekesi olduğunu kendisinin öğrettiğini kabul edip bunu değiştirmek için yeni davranış şekilleri belirlemeye başladı.

Gayle, öncelikle kocasına ve çocuklarına kanıksadıkları kişi olmadığını göstermek üzere kollarını sıvadı. Anlatmaya çalıştıklarının algılanması biraz zaman aldı. Sömürücüler alıştıkları kontrol gücünden kolay vazgeçmek istemediler. Fakat Gayle artık kararını vermişti ve birçok badireden galip çıkan o oldu. Çocuklar saygısızlık ettiğinde, kararlı ve yüksek perdeden bir tonla konuşuyordu. Yapılması gerekeni veya onun eskiden yaptığı ama diğerlerinin görevi olanı talep ediyordu. Çocuklar şok oldu çünkü daha evvel

annelerinin sesini yükselttiğini hiç duymamışlardı. Belirli bazı günlerde onların şöförlüğünü yapmayı reddediyordu ve kendi başlarının çaresine bakmaları için onları kendi hallerine bırakıyordu. Yürüyerek, bisikletle veya onları götürecek başka birini bularak gidemediklerinde, gitmek istedikleri her neresi ise bundan vazgeçmek zorunda kalıyorlardı artık.

Sonunda çocuklar öğrendiler ki anneleri, zavallı tatlı kadın olarak onların kullanımına sunulmuş değildi. Anneleri ağlayıp, bağırmamıştı. Yeni tarzı ve kararlılığı ile bu anlayışın kalıcılığını sağlamıştı. Onlar ne kadar duygusal olarak onu sömürüp kendisini suçlu hissetmesini sağlamaya çalıştılarsa anneleri de o kadar kararlılık göstermişti.

Kocasının ona davranışlarının kendi istediği gibi olmasını sağlamak için Gayle yeni bir yaklaşım geliştirmişti. Kocasının en sevdiği taktik, etrafta başkaları ve hatta çocuklar varken öfkelenip ona iğrenç biri gibi davranmak ve bunu yaparken diğerlerinin de duymasını sağlamaktı. Olayın büyümesini istemediği, utandığı için sesini çıkartmıyor ve boyun eğiyordu Gayle. İlk olarak, kocasına aynı tonda cevap vermiş ve sonra da odayı terketmişti.

Kocası ve oradaki herkes donup kalmıştı. Küçük zavallı Gayle karşı atağa geçmişti. Kimse olanlara inanamamıştı. Kocası, klasik suç repliği ile tepki vermişti, "Annelerinin böyle konuştuğunu duyan çocuklar ne düşünür?"

Daha etkili davranış denemeleri ile geçen birkaç ay sonunda Gayle ailede herkesin ona farklı davranmaya başladığını mutlulukla anlatıyordu. "Bencil", "hiç hoş değil" gibi etiketlerle ve "ama anne böyle söylememelisin." veya "bizi sevseydin bu kadar katı olmazdın" gibi cümlelerle onu durdurmayı denemişlerdi, ama Gayle bunlara karşı uyarılmıştı ve hiç dikkate almamıştı. Tabii ki hepsi kısa sürede kaybolmuştu.

Gayle'in ilk öğrendiği; "insanlar sana, senin onlara

öğrettiğin gibi davranırlar." olmuştu. Yıllar sonra nadiren saygısızlık veya kötü muameleye maruz kalıyor özellikle de aile içinde.

İNSANLAR SÖZLERDEN DEĞİL DAVRANIŞLARDAN ÖĞRENİRLER

Hemen hemen beşyüzyıl kadar önce İspanyol yazar Fernando Rojas şöyle demiş: "Yanlızca yazılı sözleşmelere güvenmeliyiz, sözler her yerde işe yaramazlar. Sömürülmemek için karşındakilerlerle uzun tartışmalardan kazanacağın tek şey karşılıklı kullandığın sözler olacaktır. Uzun tartışmalar sömürücülerin sık kullandıkları araçlardan biridir. "Tamam, güzelce konuştuk, anlıyorum, sen benim sana bunu yapmamı istemiyorsun." Fakat gelecek sefere sorun çıktığında bütün konuşulanlar unutulacak ve sen yine o aynı bilinen davranışla yüzyüze geleceksin. Tekrar oturup konuşabilir ve her şeyi düzeltebilirsin ama aslında kendini daha beter söz tuzağına düşürmüş olacaksın. Seninle diğerleri arasında iletişim kurulmuş olabilir, fakat sen etkili davranışlardan yoksun olduğun sürece diğerleri tarafından itilip kakılacak ve bu konuyu konuşacaksın. Birçok insan bu konuları anlatmak için terapistlere gider, terapistler ise bu korkuç hikayeleri dinlerler ve tüm olan biten çuval dolusu konuşmadır.

Terapi bir deneyim olmalıdır. Yeni davranışlar öğreten ve anlamsız konuşmaları cesaretlendirmeyen deneyim. Eğer her önüne gelene, kendini ne kadar kötü hissettiğini anlatırsan ve karşına çıkanlar sana anlayış ve destekten başka bir şey vermezse o zaman iki kere aldanıyorsun demektir. Bir elinden sömürücüler diğer elinden ise senin için üzülenler çekiştirir.

Dünyanın en etkili öğretmeni davranıştır. Kararlılığı sergileyen bir hareket iyi söylenmiş milyonlarca sözden daha

etkilidir. Küçükleri seyret ve kabadayılara nasıl davrandıklarına dikkat et. On çocuktan dokuzu, kabadayı onları rahatsız ettiğinde, ya ağlayacak, bağıracak ya da bir büyüğe şikayet edecektir. Ama onuncu çocuk, daha ufak tefek olsa bile kabadayıyı sindirecektir. Şimdi bizim kabadayının içinde bir hatırlatıcı vardır ve der ki; büyük bile olsam, bu çocuk bana karşılık veriyor. Onun peşine düşüp utanmak da var sonunda, öyleyse bir dahaki sefere onu rahat bırakır, karşılık vermeyen birini bulurum.

Davranış, başkalarının sana güç göstermesini engellemenin biricik yoludur. Karşısına dikilip, darbe alma riskine rağmen, güce boyun eğmeyeceğin mesajını vermelisin. Bütün güzel sözleri ve edilen yeminleri unut, insanların birbirini itip kakması söz konusu olduğunda işe yaramazlar.

Carlyle şöyle der:

"Birinin bir şeyi yapmasını istemiyorsan onu bu konuda konuştur. Ne kadar çok konuşursa o konuda bir şeyler yapma olasılığı o kadar azalır."

Birine, sana nasıl davranılmasını istediğini anlattığında, kendine bundan ne sağladığını sor. Söylediklerine önem vermeyen bir tezgahtarla konuşarak enerjini sarfediyor musun? Söylediklerin çocuklarının bir kulağından girip öbüründen çıkıyor mu? Eşin sessizce dinleyip itiraz ettiğin aynı şeyleri tekrar tekrar yapıyor mu? İşte üç örnek durum ki sözler faydasız ama yaratıcı davranış uygulamaları ile insanlar arzuladıkları davranışı görmeye başlıyorlar.

1. ÇOCUKLAR VE EBEVEYNLER. Corrine, onu devamlı sömürdüklerine inandığı üç çocuğun annesidir. Nerdeyse zamanının tümünü onlara laf anlatmakla geçirmektedir ama hiç bir fayda sağlanmamaktadır. Tatilde, Corinne ve ailesi plajdalar. Baba kendi keyfindedir ama anne çocuklarına öğretmiştir ki onların her anlaşmazlığına hakemlik edecektir. İşte plajda onların konuşmaları:

"Anne, Bill bana kum atıyor"

"Bill, Kes şunu hemen."

Üç dakika sonra, "Bill beni ıslatıyor anne. Ona durmasını söyle."

"Babana söyle"

"Söyledim zaten, bir şey yapmadı ve sana söylememi söyledi." Buna benzer konuşmalar sonsuza kadar devam edebilir. Çocukların hepsi Corinne'e şikayet eder ve onun ilgisini çeker. Corinne ise aynen, nasıl davranacağını öğretmişse öyle davranır. Suratını asar, yakınır ama faydasız.

Süper markatte en küçüğü bir sakız ister. Corinne hayır der. Çocuk yaygarayı koyverir, sonunda anne bıkar ve istek yerine gelir. Mesaj; "Eğer bir şey istiyorsan, dediğime aldırma, yaygara kopar, istediğini elde et." Corinne çocuklarına laf anlatabilmek için çok didinir ama çocuklar onu dinlemezler çünkü laflar ile gerçek farklıdır.

Corinne çocuklarını davranışları ile eğitebilir, sözleri destekleyen davranışlarla. Çocuklar hakem olmasını istediklerinde ortadan kaybolabilir. Evet, gerçekten oradan ayrılıp anlaşmazlıklarını kendileri çözsünler diye onları yalnız bırakabilir. Banyoya girip kapıyı kitleyebilir, kısa bir yürüyüşe çıkabilir vb. gibi. Veya "bu kez siz kendi aranızda halledin" diyerek şikayetlerine aldırmayabilir.

Süper markette ufaklığın yaygarasına aldırmayarak ayıp olur endişesi ile yönlendirilemeyeceğini ona öğretebilir.

Çocuklar yalnız kaldıklarında anlaşmazlıklarını çözmekte mükemmeldirler ve nadiren hakeme ihtiyaç duyarlar. Yeter ki ilgiye veya hakemin sağlayabileceği avantaja gereksinim duymasınlar. İşlerine karışmayıp hakemliğe heveslenmezsen onların düşünme yeteneklerini geliştirmeyi, kendi imkanlarıyla yetinmeyi ve başkalarını sömürmeden yaşamayı öğrenmelerine yardımcı olursun. Corinne'in

yakındıklarının çoğu, davranışlar yerine sadece kelimlerle iletişim kurmayı denemesinin sonucudur.

2. EŞLER ARASI ÇATIŞMALAR. George'nin eşiyle cinsel hayatı felakettir. Sabırla eşiyle konuşmuş ama sonuç alamamıştır. Kadın oralı bile değildir.

Sevişmelerinden sonra George hep şikayet etmiş veya ne hissettiğini karısına anlatmaya çalışmıştır ama kadın anlamış görünmemektedir. Kadının amacı seks ilişkisini mümkün olduğunca çabuk bitirmektir. George ise daha heyecanlı ve farklı şeylerin denendiği bir ilişkinin özlemini çekmektedir. Yalnızca belirli hareketlerin tekrarlandığı ilişki onu tatmin etmemektedir. Kadın, kocasının ne istediğini gerçekten öğrenme eğiliminde değildir.

George, karısına yeni davranışları tek kelime söylemeksizin öğretebilir. Karısının ellerini, nereye dokunulmasını istiyorsa oraya koyarak, hareketlerini yavaşlatarak tüm olayı ağırdan alarak ve bazı teknikleri kendisi uygulayarak ve hiç konuşmadan her ikisinin de keyif aldıkları bir tarz yaratma şansını karısına verebilir.

Cinsellikte, karşındakinin davranışları seni tatmin etmiyorsa konuşmak iyi bir fikir olabilir ama bu konudaki fikir ayrılıklarının sözlere dökülmesi faydadan çok zarar da verebilir. İstediğini uygulamak çok daha iyi sonuçlar verecektir. Eğer sevişmeler daima çok çabuk ise, her ikinizin de hoşuna gidebilecek şekilde yavaşlatın süreci. Orgazm olamıyorsan, eşine ne istediğini anlaması için zekice davranışlarla yardımcı ol, tartışarak vakit harcama.

Çiftlerin sözlü iletişim kurmasının faydasını gözardı etmeyelim ama kelimelerin işe yaramadığı yerde karşı tarafla etkili iletişim için yukarıdakileri kullanarak eşine davranışlarınla sana nasıl davranmasını istediğini öğretebilirsin.

3. TARTAKLANAN KADINLAR. Evlilikte fiziksel saldırı

kültürümüzün sık rastlanan bir parçası. Birçok kadın dergisi ve hatta günlük gazeteler bunu doğrulamıyor mu zaten? Eğer kadınlar konuşmak yerine etkili bir şekilde tepki vermeyi öğrenselerdi çok daha az koca, karısına fiziksel saldırıya cesaret edebilirdi.

Marie üç yıldır kocasının fiziksel saldırılarına hedef olmuştu. Çürükler, dayak izleri ve hatta kırılan kemiklere bile katlanmıştı. Her olaydan sonra kocası özür dilemiş, bir daha olmayacak diye yeminler etmişti. Marie ise yakınıp, ağlayıp, dualar ettikten sonra her şeyin düzelmesini ummaktan başka bir şey yapmamıştı. Fakat kocasının sinirlenip, öfke ile her saldırısı dayakla sonuçlanmıştı.

Marie sonunda akıllandı, Kocası ona kocaman bir morarmış göz daha hediye ettiğinde, üç gün eve uğramadı. Evi aramadı ve kocasına nerede kaldığını söylemedi. İki çocuğunu alıp bir motele yerleşti. Amacı, dayağın canına yettiğini kocasına öğretmekti. Mesajı ise, dayak tekrarlanacak olursa artık yumruklara kum torbası olmayacağıydı.

Marie ve çocukların üç günlük yokluklarında, koca ne yapacağını şaşırmıştı ama paha biçilmez bir ders almıştı; Marie'ye vurursan onu göremezsin.

Marie bir kez daha dayak olayına maruz kaldığında evi bir haftalığına terketti. Gerekirse, kocasını tamamen terketmeye de hazırlıklıydı ve uzun konuşmalara gerek duymadan kısaca açıklamıştı bunu kocasına. Karısının, kendisini devamlı döven bir adamla evli kalmaktansa yaşamını önemsediğini anlayan koca, sonunda öfkesini kontrol etmeye karar verdi. Marie fiziksel saldırılara karşı tarz geliştirerek kocasına davranışlarını kontrol etmeyi öğretti ve bir daha da tartaklanmadı.

Kelimeler yeterli olmadığında ahlaka ve kendi değerlerine aykırı davranmaya gerek kalmadan başarının tipik bir örneği. Ibsen'in de dediği gibi; binlerce kelime tek hareketin

bırakacağı izi bırakamaz. İşe yaramadıklarında kelimelerin arkasına saklanmayı bırakıp yapıcı davranışlar için adımlar at. Konuşmakla vakit harcayacağına düşündüklerini hareketlerine yansıt.

BİR SARHOŞTAN NE BEKLERSİN?

İnsanların kendi üzerlerinde denedikleri mantıksız sömürü oyunlarından birisi de, başkalarından tamamen gerçeklikten uzak şeyler beklemeleridir. Başkaları beklentilere uygun davranmadığında şok oluyor, ayıplıyor, alınıyor ve çıldırıyorlar. Bu oyunun en önemli faktörü, insanların öğrenmeye niyetli olmadıkları şeyleri öğrenmesini dilemek veya üstüne vazife olmadığı halde onlara öğretmeyi denemektir. İnsanların çoğunun gerçek dışı düşüncelerle kendilerini sömürmesinin tipik örneği, sarhoşlara tepkisidir.

Bir sarhoş gördün, sarhoş olduğundan eminsin ve bir sarhoşun ne olduğunu çok iyi biliyorsun. Sarhoş, sarhoşluğuna yakışır şekilde davrandığında bozulursan, dünyanın işleyiş düzeniyle uyum içinde misin? Gerçeklerden kopmuş olan kim? Sarhoş olmuş, dağıtmış olan mı yoksa onun ayık biri gibi davranmasını bekleyen mi? Eğer sarhoşların çoğunun dağıtacağını, çenesinin düşeceğini, bastığı yeri farkedemeyeceğini ve her ne yapıyorsa onu beklersen, karşılaştığın sarhoşun yaptıkları asla süpriz olmaz. Sarhoş insan sarhoşluk sergileyecektir ve sen bunu bilerek davranacaksın. Görmezlikten gelecek, ondan uzak duracak veya hangi yol daha uygunsa onu uygulayacaksın. Böylelikle onun kontrolü eline geçirmesini ve herhangi bir şekilde sömürüsünü engellemiş olacaksın.

Bir sarhoştan ayık biri gibi davranmasını bekleyen anlayışın insanları nasıl sömürdüğüne ilişkin bazı örneklere göz atalım;

Karım çok suskun biri. Onunla daha fazla konuşamamak sinirime dokunuyor.

Suskun bir insandan ne beklersin, gürültü mü? Sessiz biri sessiz kaldığında sinirlenmek oldukça mantıksız bir davranış.

Oğlum benimle top oynamaktan hoşlanmıyor. Onun spora ilgisizliği hiç hoşuma gitmiyor. Top peşinde koşturmaktan zevk almayan birinin top oynamaktan hoşlanmasını ve bunu iyi yapmasını beklemek neden? Saçmalayan kim? Gözlemlere uygun davranan evlat mı yoksa spora ilgi duymayan çocuğun atletik olmasını bekleyen mi?

Bizim damat hep gecikir. Zamanında gelmediğinde sinir oluyorum.

Bu liste uzayıp gidebilir. Burada önemli olan seni etkileyen davranışları ortadan kaldırmayı onlara öğretip öğretmeyeceğindir. Onlara öğretmek için; her zamanki ve senin de bildiğin gibi davrandıklarında, incinmek ve umursamaktan vazgeçmelisin.

ETKİLİ ISRAR

İnsanlar çoğunlukla ısrarı, hoş olmayan, bilinçli saldırganlık vb. gibi tanımlayacaktır, ama öyle değildir. Sömürü karşıtı bir anlayışı veya kişisel hakları savunmak için cesur ve güven dolu beyanlar yapabilmektir.

Uyumsuz olmadan karşıt fikirleri söyleme ve huysuz olmadan kendin için ayak direme sanatını öğrenebilirsin. Eğer sana istediğin ve öğrettiğin gibi davranılıyorsa ısrarlı olmana gerek kalmaz çünkü sömürü amaçlı davranışlara muhatap olman çok uzak bir olasılıktır.

Kendi iplerini kendi ellerine alarak hedefledikleri amaçlara ulaşan insanlar, tehditle karşılaştıklarında ayak diremenin getireceği risklerden ve kendi hakları konusunda ısrar etmekten korkmayan insanlardır. İçlerindeki korkularla başetmeyi öğrenmişlerdir. Cesur olmayabilirler ama potansiyel sömürücüler karşısında geri adım atmaya niyetli

değildirler ve kesin kararlıdırlar. Madalyonun öbür yüzü ise; ısrarlı davranışlara başvurmaktan ne kadar sakınırsan sömürülmeye o kadar gönüllü olduğunu öğretirsin diğerlerine.

Aşağıda, özellikle ısrarcı davranışları üzerinde çalışanların başına gelen "ısrarlı başarı" olaylarından bazıları sıralanmıştır;

• Lois, bir gün beş yaşındaki oğlu ile birlikte bankaya gitmişti. Aniden çocuğun tuvalete gitmesi gerekmişti. Bankoya yaklaşıp, memura; " tuvaleti kullanabilir miyim? oğlumun acil bir durumu var da." Aldığı cevap; "Üzgünüm tuvalet sadece çalışanlar içindir." Lois bu durumda ne yapabilirdi? Sesini çıkarmaz, oğlunun altını ıslatmasına razı olabilirdi, dışarı fırlayıp benzin istasyonu falan gibi bir yerler aramak için koşuşturabilirlerdi veya her ikisinin de sömürülmesine sebep olabilecek birkaç alternatif daha. Ama Lois bunlara katlanmaya niyetli değildi. Başı dik ve sert adımlarla müdürün odasına gidip kendi fikrini söylemişti; "Oğlum sıkıştı ve hemen tuvalete gitmesi gerek. Memurlarınızdan biri isteğimi geri çevirdi, siz de aynı şeyi yaparsanız, bir daha bu bankaya adımımı bile atmam." Tabii gerekli izin verilmişti ve memurun duyarsızlığından dolayı özür dilenmişti.

Sonuç: İnsanlardan göreceğin davranışları onlara sen öğretirsin. Israr et ve istediğini al.

• Charlie bir dükkana girer ve para bozdurmak istediğini söyler. Kasadaki kişi birdenbire parlar ve "burayı ne sanıyorsunuz, banka mı, bozuk para servisi mi? Para kazanalım diye buradayız, bozalım diye değil." Charlie kasadakinin karşısına geçer ve "Anlaşılan bir şeyler canınızı çok sıkmış, benim de bozuk para için gelmem tepenizi attırdı. Eğer bir istisna yapar ve paramı bozabilirseniz çok sevinirim, ayrıca umarım sizin işleriniz de açılır." Adamın tavrı değişir ve

parayı bozar, bir de özür diler. "Size bağırdığım için üzgünüm, işler çok kötü gidiyordu. Sizin şahsınıza kastim yoktu." Bu durumda eğer Charlie sinirlenip çıkıp gitseydi, hem boşuna bağırılmış, hem de parasını bozduramamış olacaktı. Biraz ısrar tüm tabloyu değiştirmişti. Daha sonraki seansta yeni keşfettiği bu yeteneğini anlatırken oldukça heyecanlıydı.

• Patti'nin kocası eve bir köpek yavrusu getirir ve artık iki köpekleri olduğunu söyler. Patti daha önceki davranışları ile kocasına, eve getirdiği köpeklerin pisliğini temizleyeceğini, mutfak dolaplarını kemirmelerine aldırmayacağını, yürüyüşlere götürme işini de yapacağını öğretmiştir. Tabii ikinci köpeği alırken kocası bütün bunları yine onun yapacağını ummuştur. Köpekleri eve getirmek kocasının, tatsız işleri yapmak ise Patti'nindi. Bu türden sorumlulukları karısına yüklemek için onun fikrini almadan karar verebileceğini kocasına Patti öğretmişti.

Sorunu çözmek için Patti kocasına sakince, eve yeni bir köpek alınmasının problem olmadığını ama bu kararı yalnız başına verdiğine göre iki köpeğin sorumluluğunun da artık onun olacağını söyler. Köpeklerin pisliğini temizlemeyi, onları mutfağa sokmayı veya yürüyüşe çıkarmayı reddeder. İki gün sonra kocası köpek yavrusunu aldığı yere iade eder. Böylelikle de karısının ısrarlı davranışından onun nasıl davranış beklediğini anlamış olur.

• Murray içkiyi bırakmaya karar verir. Bunu deneyen alkoliklerin karşılaştığı sorunlar danıştığı uzmanlarca anlatılmıştır kendisine ve o da kararlıdır ama arkadaşları ona pek yardımcı olmamaktadır. Devam ettiği klupte aşağıdakine benzer konuşmalar geçer.

- Murray, bir bira iç.
- İçmek istemiyorum.
- Hadi, bize katıl bir bira al.

- Sağol ama hayır.

Bu kez barmene - Ona bir bira aç.

- Hayır Sağol.

Tekrar barmene - Arkadaşıma benden bir bira ver.

- Hadi Murray, içmezsen bozulurum bak, birayı senin için açtırdım.

- İstediğin kadar bira açtır ama ben içmeyeceğim.

İçki bağımlılığı gibi bir kendini sömürme türüne direnerek Murray arkadaşlarından nasıl davranış beklediğini öğretir. Bütün sömürü girişimlerine ve değişik türden manevralarına rağmen yeni edindiği yeteneği ısrarla kullanır.

• Adele, tüm ailenin bir araya geldiği şükran günü yemekleri hazırlayan kişi olmuştu ve kimseden yardım görmemişti. Bu olay zaman içinde büyük bir gelenek halini almıştı. Tüm zamanını ve enerjisini evi baştan aşağı temizlemeye, menüyü hazırlamaya, bütçesinin kaldırabileceğinden fazlasını harcamaya, yemeğin servisini yapmaya ve ardından temizlik yapmaya harcamış ve kimseden de birazcık olsun anlayış görmemişti. Her şükran günü tatilinde kendini tükenmiş hissetmiş ve takibeden hafta boyunca depresyon geçirmiş ve buna bir daha asla müsade etmemeye yemin etmişti. Fakat yirmiiki yıl boyunca sürüp gitmişti bu durum. Çünkü herkes ondan bunu bekler olmuştu.

Sonunda Adele tüm sülaleye bir şükran gününden önce birer mektup yolladı ve onlara şükran günü yemeğinin şehrin güzel bir restoranında yapılması ile yeni bir geleneğin başladığını bildirdi. Her aile kendi rezervasyonunu yaptırmakla sorumlu idi. Daha sonra herkes bir konsere gidebilirdi. Herkes bunun harika bir fikir olduğunu düşündü. Ondan sonraki yıllarda Adele şükran günü işkencesinden kurtulmuş ve hatta eskiden hayatının acı bir dönemi olan bu tatilden keyif almaya başlamıştı. Israrlı

davranış sadece Adele'in değil ilgili herkesin yararına olmuştu.

• İrene ve Harold evlerini sığınma kampı ilan eden bir tanıdıkları tarafından suistimal ediliyorlardı. Sam habersiz geliyor ve saatlerce parçalanmış evliliğini ve yaşamının tüm acıklı yanlarını anlatarak esir ediyordu onları.

İlk önceleri Sam'i kırmamak için gerçekte ne hissettiklerini ona söylemediler. Bir misafiri darıltmamak veya olay çıkartmamak veya benzeri bir şeylere sebep olmamak için dürüstlüğü bir kenara bırakıp sömürüye katlandılar ama ikinci ayın sonunda İrene dayanamadı. Sam'e onun yaşamının üzücü hikayelerini dinlemek istemediğini ve dinleyiciye ihtiyaç duyduğu her zaman evini işgal edemeyeceğini söyledi.

Ondan sonra Sam bir daha arkadaşlarının kafasını şişirmedi. Gelmeden önce arayıp sordu ve daha seyrek ziyaret eder oldu. Irene'in ısrarlı davranaşı Sam'e nasıl davranması gerektiğini öğretmişti. Aynen önceki davranışının, Sam'e onu ve kocasını sömürebileceğini öğrettiği gibi.

• Tony satıcılarla baş etmekte pek iyi değildi. Pek çok kez almak istemediği şeyleri alıyordu çünkü satıcının duygularını incitmekten çekiniyordu. Israrlı davranışını geliştirmeye çalıştığı günlerden birinde ayakkabı almak için bir dükkana gitti. Beğendiği bir çift bulunca satıcıya onları alacağını söyledi, fakat tam satıcı ayakkabıları kutusuna koyarken ayakabılardan birinde ufak bir çizik gördü. İçinden ilk geçen "boşver" fikrini yenip, "Bana lütfen başka bir çift verin, bunlardan birinde çizik var." dedi.

Satıcı "Tabii efendim hemen." dediğinde, Tony büyük bir şaşkınlık geçirdi. Bu deneyimden bir çift gıcır gıcır ayakkabı ile ve küçük meselelerde bile ısrarlı olduğun zaman istediğini almanın ne kadar kolay olduğunu öğrenmiş olarak çıktı.

Bu özel olay Tony'nin yaşamında bir dönüm noktası oldu. Yaşamının her aşamasında ısrarlı davranışı uygulayan biri haline geldi. Ödüller ise çiziksiz ayakkabılardan çok daha büyüktü. Patronu, karısı, çocukları ve arkadaşları yeni Tony'i konuşuyorlardı hep. Katlanmak istemeyen biriydi artık o. Tony şimdi yalnızca istediklerinin çoğunu elde eden bir insan değil, diğerlerinin ve kendisinin saygısını kazanmış biri.

SÖMÜRMEYİ ÖĞRETTİĞİN İNSANLARIN SIK RASTLANAN KATEGORİLERİ

Aşağıda potansiyel sömürücülerin kategorilerini ve onlara, sana nasıl davranmalarını hangi yollarla (eğer istersen) öğretebileceğine ilişkin ve onları değerlendirmek için bilgi bulacaksın. Hiç şüphesiz bu kategorilerden bazılarınca sömürülmüş olduğunu ve eğer kendine dürüst isen, bu kategorilerden bazılarına girdiğini ve başkalarını sömürdüğünü göreceksin.

Sarhoşlar. Sarhoş birine bir şeyler öğretmeye çalışmanın pek faydası olmaz çünkü uzun süre etrafında olanları hatırlamayacaktır bile. Ama kısa vadede kafanı şişirmemesini, üstüne yıkılmamasını veya yılışmamasını öğretebilirsin. İlgi göremeyince gidip başka bir yere yığılırlar, sen de katlanmak zorunda kalmazsın. Onlar gitmek istemiyorsa, sen git.

Can sıkıcılar. Sıkıntıdan patlamana rağmen nazikçe oturup dinliyor ve başını sallıyor ama dişlerini sıkıyorsan, karşındakine seni sıkıntıdan patlatana kadar uğraşabileceğini öğretmiş olursun. Genel de bu tipler değişik derecelerde sıktıklarının farkındadırlar ve eğer sen onların bu tavrını kırmayı denersen sana ayak uydurmayı deneyeceklerdir. Belki tatlı dille söylenen "Hey biliyor musun onbeş dakikadır konuşuyorsun ama benim ilgimi çeken bir konu

bulamadın henüz" gibi sözler en azından senin duygularını dile getirmekte açık sözlülüğünü gösterir. Biraz gevşemek, dişlerini gıcırdatırken çene kaslarına kramp girmesinden daha iyidir.

Yakınmacılar. Yakınmaları ve şikayetleri bitmeyen bu insanlara, onları dinleyen biri olmayınca yakınamayacakları ve ağlayamayacakları öğretilebilir. Dinlemek için vakit ayırmayarak onların akıllanmasına yardımcı olabilirsin.

Kabadayılar. Şakayla veya başka bir yolla diğerlerini sindiren bu tipler silik girişimlerden etkilenmez ve tavırlarını daha sert olarak sürdürürler. Bunlara katlanmayacağını göstermek için epeyce ısrarlı tavır sergilemen gerekecektir.

Sömürücü ev sahip ve sahibeleri. Birilerinin misafiri olduğunda insanlar oynamak istemediğin bir oyuna, yemek istemediğin bir yemeğe veya akla gelebilecek birçok şeye kibar bir misafir olarak "hayır" demeni çok zorlaştırırlar. Doğru "sessizce etkili" yöntemler onlara nezaketin karşılıklı olması gerektiğini öğretir.

Tartışmacılar. Hoşuna gitmeyen tartışmalardan uzak durmak ve tezgahlanan oyuna gelmemek için sağlam bir taktik hazırlayıp tamamiyle kendi planına uygun davranmalısın. Tartışma hastalığı olan bu tipler genelde ortaya kışkırtıcı fikirler atarlar ve birileri oltaya takıldığında kendilerini tartışmanın ateşine bırakırlar. Bunlarla başa çıkmanın sırrı duygusal olarak olaya kendini kaptırmamaktır, böylelikle daha evvel üzerinde durduğumuz stratejilerden birini uygulayabilirsin.

Övünücü ve hikayeciler. Sakın ola sen de övünmeye ya da etrafındakileri ilgilendirmeyen daha uzun hikayeler anlatmaya kalkma. Kendini kaptırmazsan diğerlerine can sıkıcılıklarının derecesini öğrenmekte yardım etmiş olursun.

Nasihatçiler. İnsanlar yaptıklarını neden yapmaman

gerektiğini söylemeye bayılırlar. Gönüllü olarak kendi görüşlerine dayanan ahlak dersleri verirler. Nasıl düşünmen, hissetmen ve davranman gerektiği konusunda onların modeline uymanı sağlamak için konuşmaktan bıkmazlar. Onları durdurmak için bu lütuflarını kendilerine saklamaları gerektiğini öğretmek zorundasın.

Söz kesenler. Kendi fikirlerini söylemek için diğerlerinin sözünün bitmesini bekleyemeyen bu tiplere biraz sabırlı olmaları öğretilmeli. Eğer onlarla konuşurken sen de onların lafını kesersen, konuşma, "En çok bağıran ve iddialı olan sahneye hakim olur" şeklini alır. Sözün kesildiğinde "şok sessizlikle" tepki gösterirsen, genelde yaptıklarının farkına varır ve özür dilerler. Eğer ondan anlamazlar ise bir dahaki sefere "Biliyor musun son onbeş dakika içinde kaç kez konuşmamı kestin? Sözümü bitirene kadar fikrini aklında tutamıyor musun?" demek zorunda kalabilirsin. Büyük olasılıkla kendi alışkanlıklarını gizlemek için çabalayacaklardır, o zaman senin iyi niyetli hatırlatmalarına daha fazla ihtiyaç duyuyorlar demektir.

Şokçular. Eğer insanların bazı sözcüklerinden, seksüel imajlardan, fıkralardan ve belden aşağı hikayelerden veya benzeri şeylerden şok oluyorsan şokçular seni sömürmek için bu özelliğini kullanacaklardır. Bunlardan alınmayarak, bu taktiğin işlerine yaramayacağını öğretebilirsin. Gerekli olursa bu eğlencelerinin çocukça olduğunu göstererek senden faydalanmalarını engelleyebilirsin.

Dolandırıcı ve çenesi düşükler. Senin hakkında hiç bir şey bu tipleri ilgilendirmez ama öyleymiş gibi rol yaparlar. Tek ilgilendirdikleri şey senden koparabilecekleridir. Bunlarla başetmenin tek yolu ise sırtını dönmektir.

Dudak bükenler. Yaptıklarına dudak büküp hoşlanmadıklarını göstererek seni yönlendirmek ve sömürmek isteyen bu tipleri durdurmanın yolu, istedikleri kadar burun

kıvırıp dudak bükebileceklerini ama gelecekteki kararlarını etkilemeyeceklerini göstermektir. Bunu onlara söylemeyi dene, işe yaramazsa, seni anlamıyorum diyenlere karşı kullanabileceğin yöntemlerden birine başvur.

İspiyoncu ve dedikoducular. Ne yaptığınla ilgili bir başkasının fikrinin kendi fikrinden önemli olduğuna inanırsan sürece veya "şunu ya da bunu yaparlarsa ne yaparım" korkusuna kapılırsan şantaj kurbanı olursun. Çoğunlukla bir omuz silkip "Eee no olmuş yani" bu tiplere seni korkutamayacaklarını öğretecektir. Unutma tehditle senden yararlanabilirler ama ispiyon pek işlerine yaramaz.

Keçi gibi inatçılar. İstediğini yaptırmadan rahat bırakmayan bu tipleri konuşarak ikna etmek pek mümkün değildir. Bu tiplerin ricaları, yalvarmaları, zorlamaları ve talepleri ile savaşmanın tek yolu onları duymamak ve kesinlikle etkilenmemektir.

Suçluluk tüccarları. Suçluluk satmak isteyen bu türün fiyatı genellikle yönlendirmektir. Mallarını önüne serip birini sana uydurmaktan vazgeçmelerini öğretmenin yolu ise ilgilenmediğini baştan ve açıkça göstermektir. İstersen sattıklarının kokuşmuş olduğunu söyle ama onları durdurmak için sözlü denemelere güvenme.

Değişkenler. Eğer birisinin durgunlaşması veya herhangi ters bir duyguya kapılması seni de içine alabiliyorsa, bağımsızlığın (mutluluğunu söylemeye bile gerek yok) elden gider. Hangi duygu seni mutlu ediyorsa ona sahip çık ve bu tiplere duygularında eşlik etmeyeceğini veya tam tersini istemediğini söyle. "İki kişinin üzgünlüğünün bir kişininkinden daha mı iyi olduğunu" sor ama sonuçta bu duygu değişikliklerini umursamamaya hazırlıklı ol.

Aç gözlüler. Aç gözlülük dünyanın en orijinal sömürücüsü olabilir. Eğer yakınlarından biri açgözlü ise ve sen de ona bağlılığını ilkelerin ve bağımsızlığının üstünde

tutarsan bütün varlığınla (zaman, para veya özgürlüğünle) sömürülürsün.

İnsanları sevmek ve aynı zamanda da kanunsuz veya ahlaksız açgözlülüklerine kapılmamak mümkündür. Aslında, olayların akışına kapılıp gelene katlanmakla sevgin adına iyi yaptığın söylenemez. Aç gözlülük kendi payından fazlasını başkasının payından istemektir ve dolandırıcılar asla mutlu insanlar değildir. Açgözlü bir insanla karşı karşıya geldiğinde (senin için önemli biri olsa dahi) şartlar ne olursa olsun, hangi stratejiyi seçersen seç, seni rahat bırakmalarını öğretmelisin.

Yukarıda sınıflandırdığımız onyedi türden sömürücüler, aksini öğretmediğin sürece iplerini insafsızca çekiştireceklerdir. Kendi tepkilerin ve onların alışkanlıkları üzerinde düşünebileceğinden çok daha fazla kontrol gücüne sahipsin.

SÖMÜRÜ HEDEFİ TİPLER

Kimse, diğerlerinin sömürü girişimlerinden muaf değildir. Fakir veya zengin, Siyah veya beyaz, genç veya yaşlı her birimiz kendimize özgü savaşları vermek zorundayız. Kim veya ne olduğun hiç fark etmez hiç uyarısız karşına çıkıverir. Bu yüzden sömürü karşıtı şemsiyeni yanında bulundurmak ve sömürücü kurtların sevdiği puslu havalarda gözünü dört açmak zorundasın. Yine de bazı insanlar vardır ki bunlar diğerlerinden çok daha çetin savaşlara girmek zorunda kalırlar. Yaşamına sahip çıkmak için öğrendiğimiz felsefe ve stratejiler onların işine yarar ama yine de bu tiplerin sömürüye karşı verdikleri savaş daha uzun süreli ve çetindir ve ayrıca kaçınılmaz yenilgilerde kaybettikleri diğerlerinden çok daha büyüktür. Bazan insanlara direndikleri zaman sömürülmeyeceklerini öğretmek öyle pahalıya mal olur ki, başarı buna değmeyecekmiş gibi görünür. Fakat direnip, kazanmış insanların lugatında ödün diye bir kelime yoktur.

John Gardner'ın da belirttiği gibi "Kolay başarı yoktur."

İnsanlığın tüm yüce liderleri çok iyi bilirlerdi ki, başkalarına nasıl davranılacağını öğrenmek ve öğretmek davranışlarla mümkün olur. Şimdiye kadar yaptığımız kurban karşıtı yaklaşımımızı bireysel düzeyden, çok daha geniş ölçekli (büyük insan topluluklarının sömürülmesine karşı savaşmış "yüce insanların" sergilediği) davranışlara çevirelim. Bütün bu insanların sömürü karşıtı felsefeyi kendi zaman dilimleri içinde uyguladıklarını görürüz.

Abraham Lincoln, insanlar sadece konuşmakla yetinseydi köleliğin asla kalkmayacağını biliyordu. Köle sahiplerine ancak davranışla öğretilebileceğini anlamıştı ve ödün vermez tavrıyla bu düzenin katlanılır cinsten olmadığını gösterdi.

Martin Luther King insanların kendilerini ortaya atmaları, seslerini yükseltmeleri, yürüyüş yapmaları, kuralları uygulatmak için karışıklık yaratmaları gerektiğini biliyordu. Yoksa hayalleri gerçek olamazdı.

Lincoln ve King azınlığın medeni haklarının ihlal edildiğini ve bunun, yeterince insanın sesini yükseltip "Yeter, toplumumuzda köleliğe bir saniye daha katlanmayacağız artık" demediğinden devam ettiğini biliyorlardı.

Sözcükler, sözcükler, sözcükler. . .ve nihayet hareket. Salt, insanlara sana nasıl davranılmasını istediğini öğretebilmek için.

Chamberlain'ın ağır bedel ödeyerek öğrendiğini, Churchill biliyordu. Nazilerle uzlaşılamazdı. Eğer milyonlarca insan ölüm pahasına nazizm çılgınlığına "dur" demek için harekete geçmeseydi, naziler tüm dünyayı ele geçirebilirdi.

Jefferson ve Franklin biliyordu ki İngilizler Amerikan sömürgelerini sömürülecek nesne olarak görmeyi, sömürge halkının davranışlarından öğrenmişti ve sömürünün sona

ermesi için sömürge halklarının yakınmayı bırakıp bağımsızlık için harekete geçmesi gerekiyordu.

Kadınlar geniş kitleler halinde eziliyorlardı çünkü onlar erkeklere, kendilerine bir nesne gibi davranılmayı öğretmişlerdi. Çağdaş amerikan kadını işe yaramayan sözcükler yerine davranışlarıyla haklarına sahip çıkmayı öğrendi. Amerikan kızılderilileri de anlaşmaların işe yaramadığını öğrendi. Şimdi insanlar tarafından dinleniyorlar çünkü boyun eğmekten vazgeçtiler.

Katlanmanın bittiği yerde eşitlik başlar. İnsanlar davranışlarla ikna edilebilir. Doğru zamanda ortaya çıkıp irade sergileyen ve göze batan hareketlerle toplumsal değişimler başlatılabilir. Tüm sosyal değişikliklere imza atmış insanlar bu şekilde davranmışlardır.

Yaşlı insanlar emekli olmuş ve işleri gençlere devretmiştir. Kendileri ise ikinci sınıf vatandaş sayılmaya başlanmıştır çünkü gençlere böyle davranmayı kendileri öğretmiştir. Yetmişine gelmiş hiç bir insan kendisine işi bitmiş olarak bakılmasına izin vermedikçe öyle değildir. Fakat batı dünyasında bir grup insanın yaptığı gibi yaşlı insanlar kendilerini işe yaramazlığa bırakmışlardır.

Birçok üniversite ve yüksek okul öğrencisi de başarının sırrının kendi önlerine konanla yetinmeyip, kendilerinden ve yönetimden çok daha fazlasını istemekte yattığını öğrendi. Bütün bu mücadelelerde sömürülen gruplar için önemli olan bağımsızlıktır.

İnsan gruplarının, güçlü pozisyondaki insan grupları tarafından sömürülmemesi için sosyal şartları değiştirmekten sözettiğimizde, bireylerin sömürülmesinde incelediklerimizle aralarında ne acıdır ki açık benzerlikler gözlemlenir. Grupların verdikleri kurtuluş savaşlarından çıkaracağın dersleri kendi yaşamına uygulayabilirsin. Kendi seçmiş olduğun yönden seni zorla uzaklaştırmaya çalışan kimsenin

sorumsuzluğu, bir köle taciri, tutucu veya diktatörünkinden pek farklı değildir. Kendin olabilmek için özgür olmalısın ve buna da ancak sen, diğerlerine kendi limitlerini öğreterek sahip olabilirsin.

DİĞERLERİNE, SANA NASIL DAVRANILMASINI İSTEDİĞİNİ ÖĞRETME YÖNTEMLERİ

İşte, diğerlerinin sana sömürü amaçlı olmayan şekillerde davranmalarını öğretmek istediğinde kullanabileceğin davranış ve tarzlardan bazıları:

• Kötü davranış beklemeyi bırak. Kötü davranışlara, başkaları senden yararlandığı için değil de, onlara böyle davranmayı kendin öğrettiğin için hoş olmayan davranışlarla dolu bir geçmişin olduğunu kabul et. Başkalarının sana karşı davranışlarının hoş olmayacağını beklemek zamanla kendinden beklentilerin şekline dönüşürler. Kısaca insanın değişimi tavırları ile başlar.

• Üzerinde sessizce etkili olarak uygulayacağın ve kesinlikle ödün vermeyeceğin sömürü karşıtı kurallar edin. Örneğin;

1. Sarhoşların canımı sıkmasına izin vermeyeceğim. Onlarla beş dakikadan fazla konuşmayacağım ve asla bir sarhoşun kullandığı arabaya binmeyeceğim.

2. Söylemek istediklerimle ilgilenmediği açıkça belli olanlara kendimi anlatmaya çalışmayacağım. Bir duvara konuştuğumu anladığım an, daha fazla açıklama yapmayı keseceğim.

3. Kimsenin ardından toplamayacağım.

• Bunlara benzer yönlendirici kurallar önemlidir ama günlük yaşamında, diğerlerinin farkedeceği değişiklikler yapmıyorsan işe yaramazlar. Çocukların dağıttıklarını arkalarından toplamayı reddettiğinde bırak toplayacak başka birini bulsunlar ya da kendileri toplasınlar. Bu kurallar ve uygulamalarının hiç tartışılması gerekmez ve tartışılmamalı da

yoksa işe yaramaz ağız dalaşları yaratırsın ve sonuç olarak yaptıklarının bir işe yarayıp yaramadığını merak edersin.

- Sözler yerine mümkün olduğunca davranışlarınla tepki verme denemeleri yap. Hoşuna gitmeyen davranışlara sert tepki göster. Sömürcülerine süpriz olacak yeni tepki tarzları dene. Birilerinin küfür etmesi çok tersine gidiyorsa, sen de (sırf şaşırtma taktiği olarak) adlı adınca iade et ki hoşlanmadığını ısrarlı bir şekilde karşı tarafın kafasına yerleştirebil. Birilerinin seni sözlerle aşağıladığı durumlarda çekip git. Gerekirse bir taksi bulabilirsin nasıl olsa. Öğretme denemelerinin başlarında davranışların kesin olsun, bu sayede kötü davranışlara karşı tutumun açık ve net olur.
- Evdekilerden herhangi biri kendi sorumluluklarını üstüne yıktığında, şikayet ediyor ama yine de üstleniyorsan, unutma, böyle davranmayı o kişiye sen öğrettin. Bu kez farklı bir şey öğret. Çöpü dökmek oğlunun görevi ise ve bunu yapmıyorsa, ilk sefer hatırlat, olmazsa ikinci defa belirli bir süre ver ona. Süre dolduğunda çöp hala dökülmemişse, sakince çöpü onun yatağının üzerine dök. Bir müsibet bin nasihatten iyidir. Yatağında ki çöpleri dökmek zorunda kalması ona, senin sinirlerini bozup laf anlatmandan çok daha fazlasını öğretecektir.
- Şikayet sözcük ve cümlelerini dağarcığından çıkarıp at. Muhatap olduğun hatalı davranışlardan başkalarını sorumlu tutma alışkanlığını da (eskici bile almaz) kaldırıp at. "Onun hatası", "şunun suçu", "Yapacak bir şey yok", "ben ne yapabilirim ki?", "Başıma gelenlerin hepsi onların yüzünden" ve benzeri şeyleri söylemek yerine şöyle düşün: "Bana yaptıklarını onlara ben öğrettim.", "olanlara izin vermek benim hatamdı." Sömürülen statünü sağlamlaştırmak yerine, değiştirmek için çalışmanı hatırlatacak düşüncelerdir bunlar.
- Bir şeylerin iyileşmesini, insanların sana kötü davranmak-

tan vazgeçmelerini bekleme. O otobüs hiç bir durağa uğramaz ve sen sonsuza kadar beklemek zorunda kalabilirsin. Etkili öğretmen ol, şimdi, hemen. Zamanla her şeyin kendiliğinden düzeleceğini bekleyerek kendini aldatma.

• Potansiyel sömürücülere karşı hareketsiz kalmamak kararlı ol. Bütün cesaretini topla ve seni itip kakmaya kalkanlara bir kez anlayacakları tarzda karşılık ver ve sert olsun. Sonra sonuca iyice bir bak. Her şeyi bildiklerini zannedenlere gerekli cevabı ver. Grup aktiviteleri seni sömürüyorsa söyle. Umutsuz veya uğraşmaya değmeyeceğine inandığın durumlardan uzaklaştır kendini. Ha gayret! bir kerelik de olsa yap, göreceksin ki istediğini elde etmek gittikçe kolaylaşacak. Başlamak işin yarısı demektir. Uzun yürüyüşler bir adımla başlar. Korkunu kısacık bir saniye yen, gerisi çorap söküğü gibi gelecektir.

• İstediğini söyleme alıştırmaları yap, aptalca bile olsa, yeri değil diye düşünsen bile, bunları daha büyük olayların provası olarak düşün. Taksi şöförüne, garsona, hostese, sütçüye, kapıcıya veya her kim olursa ne istediğini söyle ve bak bakalım, saygı görecek ve istediğin hizmeti alacak mısın? Ne kadar çok prova yaparsan, senin için gerçekten önemli olan bir duruma o kadar iyi hazırlanmış olursun.

• Başkalarının seni sömürmesine izin veren veya davet eden cümleleri kullanma. Kendini aşağılayan; "Ben çok önemli değilim.", "Benim kafam o kadarını almaz.", "Matematikle aram iyi değildir.", "Hukuksal konulara aklım hiç ermez." gibi yorumlar, diğerlerinin zaafından yararlanması için imzalanmış kontratlar gibidir. Garson hesabı çıkartırken, matematikle aranın iyi olmadığını söylersen, "hata " yaparsa farketmeyeceğini öğretmiş olursun.

• Yapmaktan nefret ettiğin veya kesinlikle sorumluluğun olmadığına inandığın şeyleri yapmayı bırak. Çamaşır yıkamaktan veya çimleri biçmekten nefret ediyorsan iki

hafta boyunca elini sürme ve ne oluyor bir gör. Ödeme gücün varsa işlerin bazılarını yapacak birini tut veya evdekilere kendi başlarının çaresine bakmayı öğret. Evde kesinlikle yapabilecek insanların da çamaşırlarını yıkamak senin işin olmuşsa, seni bir esir gibi kullanmayı onlara sen öğretmişsin demektir. Bu tuzaktan kurtulmak istiyorsan çözüm çok basit. Yapma. Temiz çamaşır istediklerinde yıkayacaklardır. Sadece onlara kendilerine yetmeyi öğretmekle kalmayacaksın, aynı zamanda diğerlerinin hizmetçiliğini yapma eziyetinden kurtuluşunun keyfini tadacaksın. Bu, ofiste kahveleri getirmek veya notları tutmak gibi örneklerde de uygulanabilir. Başkalarına şikayetsiz yapacağını öğretirsen bunlar otomatikman ölene kadar senin sorumluluğun haline gelirler.

• Sömürücülerine öğretmeye çalıştıklarına ilk itiraz-larında hemen hayal kırıklığına uğrama. Aşırı tepkiler her iki taraftan da çıkabilir. İnsanlar çok kızabilir veya bağırabilirler, sana rüşvetler de teklif edilebilir, hediyeler, özel süprizler falan gibi. Başlangıçtaki bütün tepkileri test olarak düşünüp gözlemle ve dirençlerini bırak zaman halletsin. Bu ilk direniş tepkilerine aldırmadan kararlarını uygula. Kaç kez veya ne kadar zaman gerektiği kişiye veya öğretinin türüne göre çok çeşitlilik gösterecektir. Ciddi olduğunu çok geçmeden anlayacaklardır ve sana, senin arzuladığın şekilde davranacaklardır yani SAYGILI.

• Yeni tarzını uygularken, diğerlerinin, kendini suçlu hissetmene sebep olmalarına izin verme. Birisi incinmiş bakış attığında, ricalara başvurduğunda, hediye (rüşvet) verdiğinde veya öfkelendiğinde içinden yükselen seslere kulağını tıka. Genellikle seni nasıl sömüreceğini öğrettiğin insanlar yeni sana nasıl davranacağını bilemeyecektir. Böyle zamanlarda sevecen ama kararlı ol. Seni dinlemeye niyetli iseler, sen de ısrarını açıklamaya niyetli olabilirsin. Fakat

eğer "evet, ama. ", lara veya "Adil değil eskiden böyle değildin, şimdi ne oldu sana?" gibi yakınmalara başvururlarsa, sen de o zaman tarzını değiştirmeyeceğini öğretecek davranışlara başvurursun. Gerçek çaresizlik duygularına duyarlı olup, onlarla konuşarak problemi çözmeyi deneyebilirsin ama seni eskiden olduğun gibi olmaya yönlendirme girişimlerine kesinlikle oralı olma, görmemezlikten gel.

• Yapmaktan zevk aldığın şeylere zaman ayırmanın en doğal hak olduğunu öğret diğerlerine. Mutfakta yemek pişirirken kendine molalar vermekte tereddüt etme. Etrafında, dünyada neler oluyor bak, oku veya gidip gör. Gevşediğin ve zevkini çıkardığın zamanları en değerli mücevherler gibi değerlendir. Zaten öyledirler. Başkaları bu zamanlarına el atmaya kalktığında kalesine saldırılan komutan gibi davran. Eğer bu zamanlarda devamlı rahatsız ediliyorsan, daha evvel bahsettiğimiz sözünü kesen insanlara uygulanabilecek stratejileri uygula. Başkalarının özellikle çocukların uyuşmazlıklarında aracı olmamaya özen göster. İstemiyorsan veya bir işe yaramayacaksa, uyuşamayan insanlara, onların hakemi olamayacak kadar kıymetli olduğuna inandığını öğret.

• Diğerlerinin senden yararlanmak için kullandıkları sözlerin kaydını tut. Eğer fedakar anne isen, sabahtan başlayarak sırasıyla kaç defa "Anneee, ne yapayım şimdi?", "Benim için yap." veya "Merak etme o halleder" gibi cümleler duyduğunu yaz bir kenara. Diğerlerinin seni sömürmek için dillerini ne kadar sık kullandıklarını gör. Tuttuğun notlar veya bir günlük, karşı atağa geçtiğinde silahlarını seçmene yardımcı olacaktır.

• Öfkelendirerek yönlendirmeyi öğrettiğin insanlara sinirlenmeme denemeleri yap. Eğer öfkelendiğinde kendin olmaktan çıkıp, daha sonra pişman olduğun şeyleri yapmak veya söylemek gibi bir zaafın varsa kendi kontrolünü

yeniden kendi eline al. Dayak yeme ya da odaya gönderilme pahasına olsa bile çocuklar anne babalarını öfkelendirme konusunda birer uzmandırlar. Bunu da o anda ilgi odağı olabilmek için yaparlar. Öfkene kapılmak yerine kararlı ol ve kontrolü ele al. O zaman diğerleri seni duygularına yenik düşürüp yönlendiremeyecektir. Öfke patlamalarından kurtulduğunda, sadece bu bile diğerlerinin sömürü girişimlerini durduracaktır.

• Yeni tarzını konuşabileceğin bir sırdaş bul. Zafer ve yenilgilerini düşünebilecek biriyle güvenilir bir ilişki geliştir. Dürüst ve açık ol. Yeni çabalarını paylaşacağın anlayışlı bir dinleyici ve arkadaş sana güç verecek ve bazı mücadelelerine de destek olacaktır.

• Sömürü karşıtı mücadele anlarında değişik başkalarına öğretme yöntemlerini gözden geçirmeyi daimi alışkanlık haline getirmeyi unutma. Bazı yöntemler o anda imkansız gibi görünseler de her birini listende bulundur. Bunları sırdaşınla paylaşıp, hangisinin en uygun olduğuna birlikte kafa yorabilirsiniz. Yazılı ve detaylı listeleme sayesinde, eski siyah-beyaz ve dar bakış açının, renkli ve kolayca değiştirilebilir çok kanallı hale geldiğini göreceksin.

• HAYIR de. Dünyanın en iyi öğreten kelimelerinden biridir. Belki, bakalım ve hımm'ları unut, çünkü bunlar diğerlerine söylediğini anlamama fırsatı verirler. Bu basit temel sözcükten tüm korkularının sadece kendi içinde olduğunu göreceksin. İnsanlar kesin bir hayır'a, gerçek duygularını gizlemek için ağzında gevelediğin bir sürü laf kalabalığından daha çok saygı duyacaklardır. Eğer gerek duyduğunda kullanırsan, sen de kendine daha çok saygı duyacaksın. Aynanın önüne geç ve dene. Hayır, hayır, hayır. Riskleri göğüsleyecek gücün var. Kalk ve yap. ŞİMDİ.

• Karşılaştığın sömürücü şimdiye kadar saydıklarımız-dan hangi kategoriye giriyorsa, sakince söyle, onlar da bilsinler.

Örneğin; "Yine sözümü kestin." "Bunu zaten söylemiş-tin." "Değişmesi mümkün olmayan şeylerden yakınıyorsun." "Kendini övmekle çok zaman harcıyorsun." gibi yorumlarla etiketliyebilirsin. Bu yöntemler çok kaba görünebilir ama diğerlerine davranışları ile sömürülmeye niyetli olmadığını öğretebilecek en güzel sözcüklerdir. Ne kadar sakinsen ve gözlemlerin hakkında ne kadar açık sözlü isen sömürü çarkına o kadar az şey kaptırırsın.

SONUÇ

İnsanlara nasıl öğretirsen sana öyle davranırlar. Bu fikri yaşamının ana rehber ilkesi olarak benimsersen, doyum yolunda doğru yöne ilerlersin. Bazı insanlara diğerlerinden daha zor öğretilebilir. Temel fikirden ödün verme çünkü aksine inanmak demek kendi kontrolünü, memnuniyetle onu alacak ve boyunduruk olarak kullanacaklara bırakmak demektir.

7

Madem sen yaptıklarınsın o halde,
yapmadığında sen değilsin.

ASLA BİR KURUMA SADAKATİ VE DİĞER ŞEYLERİ KENDİNE SADAKATTEN ÜSTÜN TUTMA

TEST

Kurumlara ve diğer şeylere karşı tutumunu belirleyecek oniki sorulu test aşağıda. Bu testi bu bölümün sana ait girişi olarak değerlendir. Bu bölümde ise kurumlar ve kişisel tarzların bunun olmasına izin verenleri nasıl sömürdüklerini inceleyeceğiz.

Aşağıdaki sorulara evet ya da hayır diye yanılayın

1. İşine sorumluluğunu, kişisel ve ailene olan sorumluluklarından daha mı önemli görüyorsun?
2. İşinle ilgili konuları kafandan atıp gevşemen zor mu?
3. Zamanını, para kazanmak ve bazı şeyleri satın alabilmek adına mı harcıyorsun?
4. Yaşamını, emeklilik ve sosyal rahatlık gibi şeyleri elde etmeye mi adıyorsun?
5. Satın alabilme gücünü ve prestiji, insanlarla keyifli anlar geçirmekten daha mı önemsiyorsun?
6. Yasaklar ve bürokratların koyduğu engeller seni kayıtsız şartsız durdurur mu?
7. Üstlendiğin bir görevde başarısızlığın korkunç olduğuna veya en iyisini yapman gerektiğine mi inanırsın?
8. Takım veya şirketin, bireyden daha önemli olduğuna mı inanırsın?
9. Komitelere ve işle ilgili anlamsız törenlere katılmayı

sinir bozucu bulur musun?

10. Suçluluk hissetmeden işinden izin alman zor mu?

11. Daima hareket halinde ve hızlı mı konuşursun?

12. Bir şeyleri senin yapılması gerektiğine inandığın gibi yapmayan insanlara karşı sabırsız mısın?

Eğer yukarıdaki sorulardan herhangi birine evet dediysen, Bir kuruma sadakati, kendilerine ve kişiselliklerine sadakatlerinden daha üstün tutan insanların oluşturduğu kategorilerden birine aitsin. Yaşayan ve soluk alan bir insan olarak önemin bir kez daha vurgulanmalı. Hayatta hiç bir şey mutluluğun pahasına kendini adayacak kadar değerli değildir. Kurumlara ve bir takım şeylere sadakat, meydan okuyabileceğin ve dünyaya bakış açını engellemesine izin vermeyeceğin sömürücülerdir.

Özgürlük, giriş bölümünde de incelediğimiz gibi, başkalarının sömürüsünden kurtulmakla sınırlı değildir. İşler, şirketler, ve diğer insan yapımı kurumlar gibi şeylerin etkisinden de bağımsız olabilmek tam anlamıyla özgürlük demektir. Bazı insanlar kişisel özgürlükleri için aile ve arkadaş ilişkilerinde canlarını dişlerine takıp savaş verirler. Birey olarak saygı talep eder ve yaşamlarını nasıl sürdüreceklerine karışılmasından kesinlikle hoşlanmaz ve izin vermezler ama işlerinin ya da hizmet etmek için ücret aldıkları kurumun esiri olmuşlardır. Genellikle zamanlarını nasıl düzenleyeceklerini bilemezler, günlük yaşamlarının akışını kendi ellerine alamazlar. Nadiren kendileri ile barışık ve huzur içindedirler. Kafaları daima yarış halindedir. Asla işlerinden başka bir şeylere ayıracak enerjileri yoktur. Ne komiktir ki bu insanlar kimsenin onlara sahibi olamayacağını ve bağımsız olduklarını savunurlar.

Bu bölümü okurken kendine şöyle bir dikkatlice bak. Eğer bir kuruluşun, mesleğin, organizasyonun, hobinin, okulun, araştırmanın kölesiysen ve kendine zaman

ayıramıyorsan, görevlerini mutluluğundan daha büyük, daha önemli hale getirdiysen, sömürülmene izin veriyorsun veya yaşamındaki kurumları kullanarak kendini sömürüyorsun demektir.

SADAKATİN ANLAMI

Sadakat kölelik değildir. Bir kuruluşa bağlı olabilir, kendini doğruluk ve şerefle görevlerine, onların kölesi olmadan adayabilirsin. Dünyada kayıtsız şartsız sadık olman gereken en önemli kişi kendinsin. Hayat, önünde birçok seçenek dururken, bir kurum veya iş tarafından kontrol edilsin diye harcanmayacak kadar kısa. Sadakat kavramına, kazanç uğruna insanlar harcanarak ve insan ruhu "Bilmem ne şirketi." adına kurban verildiğinde, ihanet edilmiştir.

Sadakati nasıl yorumlayacağın kesinlikle sana kalmıştır. Kendi mutluluğunu ve ailendeki insanlara yardım etme, onları sevme sorumluluğunu yaşamının en önemli unsurları yapabilirsin. Kimseye hesap vermeden, etrafındaki her şeyi kendine sadakat adına çalıştırmaya başlayabilirsin. Göreceksin ki işinde daha üretken ve kişisel olarak da daha iyi bir insan haline geleceksin.

Makamından ayrılamıyan bir makam sahibi, o makama ait değildir. Yaşamın üzerinde söz sahibi tek makam var ve o makamın sahibi sensin. Kendi zamanını etkin bir şekilde planlayabilir ve istediğin kuruma sadık olabilirsin fakat aynı zamanda sağlığına, mutluluğuna ve en önemlisi kendini işe yarar hissetmeni sağlayacak tarza sadık kalmalısın.

Sadakatin yanlış yorumlanması hayatı katleder. Bu, yaşamını stres, gerilim, endişe, tasa ile doldurur ve zamanından önce mezarını kazar. Dün halledilmiş olması gereken işler, bütün koşuşturma, yıpranıp yorulma, sonu gelmeyen rekabet, senin için gerçekten önemli şeyleri bir tarafa itmene ve yaptığını görev diye savunmana neden

olurlar. Sonuç olarak yaşamını adadığın bu şeyler yaşamını çok hızlı tüketirler. Senden önce yaşamışların saçma fikirlerini savunarak, "bilmem ne şirketi"nin onu ayakta tutan insanlardan önemli olduğuna inanmak, celladın baltasına boynunu uzatmaktır.

İstiyorsan nesillerdir insanlara yutturulan bu saçmalığı sürdür ama bil ki işe körükörüne sadakatle kendini koyunların şahı yaparsın. Rudyard Kipling bir zamanlar şöyle yazmış:

"Dünyanın öneminin gereğinden fazla insan, aşırı çalışma yüzünden ölmüştür."

Şüphesiz, insana hizmet etmesi için kurumlar olmalıdır ama kesinlikle tersi değil. Aslında insanın dünyasında, gerçek dünyada şirketler yoktur. General Motors'tan tüm insanları çıkar geriye ne kalır? Bir sürü paslanan makina, boş fabrika ve ofis, raporlarla dolu evrak dolapları yani işe yaramaz şeyler. Kuruluşları yaşatan insanlardır. Sen de bu insanlardan biri olduğuna göre, tüm kurumsal yaklaşımların insan hayatını geliştirmek yönünde olmalı. En önemlisi de kendinin ve sevdiklerinin hayatı.

REKABET DAYANIŞMAYA KARŞI

Kurumlar tarafından sömürülen insanlar çoğunlukla ne pahasına olursa olsun rekabete adanmışlardır. "Rekabet ruhunu" kutsallaştırmayı öğrenmişlerdir ve karşılaştıkları herkese bu kutsal hastalığı aşılamaya çalışırlar. Rekabeti tekrar düşün. Bütün gücünle sürdürdüğün bu bela yüzünden sömürülüp sömürülmediğini sor kendine. Kurumlar rekabetsiz yaşayamazlar. Onların işi diğerlerinin işini bitirmektir. Güçlerinin yettiği herkesi rekabetçi mantık tiryakisi haline getirmek için çok sıkı çalışırlar. Görev aşkı ile yanan bu adanmışlarda doğru rekabet ruhunu ateşlemek için kurumlar her geçen gün özel yeni sistemler kurarlar.

İnsanların statü ve terfi için birbirlerinin kuyusunu kazabilmek için kendilerini harcamaktan çekinmemelerini garantilemek amacı ile ödül sistemleri oluşturulmuştur. Yerini almak isteyenlere karşı, bireylere arkalarını kollamaları öğretilmiştir.

Kapitalizmde, bir kuruluşu varedebilmek için rekabet gereklidir. Ve evet, burası bir rekabet dünyasıdır. Rekabeti aşırıya kaçırmadan ve mahvetmesi için yaşamına taşımadan, kurumsallığın sınırları içinde, birey olarak etkin rekabet yapabilirsin. Yanılır da rekabeti yaşam şeklin haline getirirsen, senin gibi olsunlar ve karşılarına çıkan herkesle rekabet etsinler diye ailene baskı yaparsın. Her yerde görebileceğin modern binalara, süper otoyollara, gelişmiş elektronik ve teknoloji harikaları gibi korkunç rekabet ürünlerine bak ve insanlığa nelere mal olduklarını bir düşün. İş adamları genellikle gerilim ve stres yüklüdürler. Kalp krizleri, ülserler, yüksek tansiyonlar büyük güç kavgalarının sahnelendiği iş dünyasının üst seviyelerinde normal görülürler. Bu seviyelerde çalışanlar ailelerine zaman ayıramazlar ve "normal" olarak çok içki, sigara içerler veya uykusuzluktan yakınan, ilaç almadan yaşayamayan ve sevişmek için bile olsa zaman bulamayan insanlar haline gelmişlerdir.

Peter Cohen'in Harvard İşletme Okuluna Göre İncil'inden bir pasaj, rekabet baskısının okul ve üniversitelerimize nasıl sızdığını gözler önüne serer:

8. Nisan: Her şey çok fazla tanıdıktı. Önce polis, sonra dekan ve iki saat sonra (herkes akşam yemeğindeyken) küçük siyah kamyonet geldi. İki kişi, iki tekerlekli bir sedye ile indiler. Sedye ile yurt binasının bölümlerinden birine girdiler. Dışarı çıkarlarken sedyeye bir şey bağlanmıştı... James Hinman Harvard İşletme okulundan birinci yılda işte böyle ayrıldı. Zehirlenerek ölmüştü.

Bununla üç oldu. Tanrı bilir, kaç kez rekabetin Amerikan

stili ve tek stil olduğu söylenmiştir. Kürsülerden duya duya inandırılmışsındır. Sonra bir bakarsın, yaşam boyu neşe çoşku ve parlak fikirler olabilecekken bir sedye seni söküp alabilir bütün bunlardan. İşte o an sorunları görür ve başka bir yol yok mu diye merak edersin. Çünkü derine indiğinde rekabet neticede tarzdır. Bireylerin, diğerinden hızlı, akıllı, ve zengin olma ihtiyacı üzerine kurulmuş bir tarz. Herkes, rekabetin reddedilmez avantajlarına rağmen hayatı harcayan bir uygulama olduğunu unutur. Başarılı her kişi başarısını yüzlerce, binlerce, yüzbinlerce yenik insana ödetir. Amerikan halkı rekabetten sanki dayanışma denen kavramı asla duymamışcasına söz eder ve bu kadar baskının insanları harekete geçirmediğini, onları öldürdüğünü görmek istemez.

Cohen'in bu çalışması çok iyi bir mesaj veriyor. Tarz ve düşüncelerinde aşırı rekabete en büyük önceliği vererek kendini, eşini ve çocuklarını sömürürsün. Okullar öğrencilerden en iyi dereceleri talep ederler ve bazan onları kıran kırana bir rekabete zorlarlar ki birkaç parıltı üretebilsinler, ama bu parıltının hararet ve baskısı kendin için istediğin şeyler mi? Herkes sana en iyisi diye özenerek bakarsa ne olmuş? Eğer egonu güçlendirmek için böylesi bir duyguya ihtiyaç duyuyorsan o zaman seni sen yapan içinden değil başkalarının takdirlerinden geliyordur ve bu da güvensizlik ve yetersiz azmin en belirgin işaretidir. Daha kötüsü, eğer insan olarak değerin bir şeyleri iyi yapmana, dorukta olmana, diğerlerini yenmene bağlıysa, tezahüratlar durduğunda ve artık en tepede olmadığında ne yapacaksın? Yıkılacaksın, çünkü artık değerli hissedebilmen için nedenin kalmamıştır.

Bu ülkede rekabet, intaharın en büyük sebeplerinden biridir. İntahar edenlerin çoğunluğu, diğerlerini geçtiklerinde kendilerini değerli hissedebilenlerdir. Bunu başaramadıklarında değer hislerini de yitirirler. Sonuç olarak sefil

yaşamlarını sürdürmeye değmez bulurlar.

1967'den bu yana, sekiz ile oniki yaş grubundaki çocukların intahar oranı yüzde dörtyüz artmıştır. Gencecik çocukların kendilerini katletmesini düşün, yaşamlarını sürdürmeye değer bulmamalarını. Çoğu değerli olabilmek için bir şeyleri bir diğerinden daha iyi yapması gerektiğine inanmıştır. Küçükler ligi takımlarına girebilmek, en iyi notları alabilmek, anne ve babanın hedeflediği yere ulaşabilmek ve herkesi mutlu edebilme baskıları. Bırak bir insanın ölmeyi istemesini kenara, sağlıklı bir insanın yaşamını riske etmesini bile gerektirmez bunlar.

Her insanın yaşamı değerlidir ve her insan kendi değerini anlamak için omuzunun üzerinden diğerlerini kollamaksızın mutlu ve amaçlarına ulaşmış olmaya layıktır. Aslında tam anlamı ile sağlıklı insanlar bir şeyleri başkalarından daha iyi yapmakla ilgilenmezler. Hedeflerini kendi içlerinde ararlar ve rekabetin kendi arzularına ulaşma çabalarını azaltmaktan başka işe yaramayacağını bilirler. Unutma ki rekabet denen ortamın oluşabilmesi için kendinle kıyaslayacağın birine ihtiyaç vardır ve kendi pozisyon ve değerini anlamak için dışarılara bakmak zorunda kalırsan, artık yaşamının kontrolü senin ellerinde değildir. Kendini başkasıyla ölçmek yerine içine bak.

AŞIRI REKABETİN SONUÇLARI

Rekabet daha iyi fare kapanları üretilmesine yararken ve yaşam kalitesini yükseltmek hayranlık duyulması gereken bir hırsken, madalyonun bir de öbür yüzü var. Dayanışma, kendi ve başkalarının yaşam kalitesini yükseltmek için çok daha yararlı bir yoldur. İnsanlar birbirlerine yardım için bir araya geldiklerinde, fayda herkesin amacı olur.

Okullarda, öğrenciler, düşüncesiz öğretmenler ve profesörler tarafından dağıtılan birkaç iyi not için rekabete

kalkarlarsa sonuç doğal olarak tam anlamıyla zaman kaybıdır. Öğrenciler paranoyak olur ve ödül almak için aldatma, yalan ve akla gelebilecek her şeyi denerler. Diğer taraftan dayanışma yaşanan sınıflar, her şeyi kendine saklamaya çalışanlar yerine, öğrenme zevkini paylaşan sağlıklı öğrenciler yetiştirir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde oniki milyondan fazla alkolik var. Yüzmilyondan fazla reçete depresyona karşı ve sakinleştirici ilaçlar için ve ekstra yirmibeş milyon da kilo vermeye yarayan amfetaminler için yazılır. Reçetesiz, uyumak, uyumamak, gevşetici, ağrı giderici, kramplar ve benzerleri için ilaçlar açıklanmayan miktarlarda tüketilmektedir. Ulusumuz (psikolojik ve ilac) bağımlı hale gelmiştir. Alkol ve uyuşturucu bağımlıları yanı sıra uykusuzluktan ve iktidarsızlıktan yakınanların hatta yirmibir yaşın altındaki gençlerin intahar oranları astronomik oranlara yükselmiştir.

Bu gerçekler, dayanışma yerine rekabeti kurumlaştırmış kültürün direkt sonuçlarıdır. Alvin Toffler, Gelecek Şok adlı kitabında, eğer şimdi kendimizi toparlamazsak çok daha kötü sonuçlarla yüzyüze geleceğimizi öne sürmektedir. Bu kedi fare oyunun kurbanı olmak zorunda kalmazsın eğer seçimini diğer yönde yaparsan. Düdüklü tencere gibi basınçlı ortamlarda bile oldukça etkin olman mümkündür. Yeter ki aynı baskıyı kendi üzerinde kurma ve diğerinin bir parçası olmayı reddet. Yaşamındaki her tür gerilimi gevşetebilecek kapasiteye sahipsin. Bu kategoriye giren sömürüden kurtulmak gibi bir niyetin varsa, daha önce bahsettiğimiz problemlerde olduğu gibi, kendini sömürme eğilimlerine karşı uyanık olarak, bazı riskleri göze alarak ve davranışların üzerinde çalışarak başarılı olmaman için hiç bir neden yoktur.

AŞIRI REKABETÇİ BİR YÖNETİCİ

Alex kırklı yaşlarının ortalarındaydı. İki kanamalı ülser ve ufak bir kalp krizinden sonra bana danışmaya geldi. O,

zihinsel, fiziksel ve sosyal sağlığı pahasına muhteşem başarılara imza atmış işadamlarına mükemmel bir örnekti. Evlliği sona ermişti. Karısı, her zaman meşgul ve göremediği bir adamla evli kalmayı istememişti. Sağlığı berbattı ama o, hala limitlerin üstünde zorluyordu kendini. Müzmin bir "sosyal" içici (alkolik) olmuştu. Genç kadınlarla bir iki boş ilişki yaşamıştı.

Yüksek okul yıllarında mükemmelliğin peşinde fırtınalar koparan bir öğrenciydi. Büyük bir şirketin en genç başkanı olmayı başarmıştı. Ama onunla sohbet ettiğinde yenilgiye uğramış bir insan olduğunu anlardın. Yıllardır sürdürdüğü rekabet onu intahara çok yaklaştırmıştı. Direk olarak silah, ilaç, ya da her ne ise dolaylı yoldan sürdürdüğü ölüme meydan okuyan yaşam tarzı ile...

Seanslarımız kesin ve direkt geçiyordu. Kendisini öldürüyordu çünkü iş hayatındaki başarıları her şeyden (kendi yaşamından bile) çok önemsiyordu. Kendisi için önemli olduğunu söylediği tüm şeyleri sistemli olarak göz ardı etmeyi sürdürüyordu. Başarılı bir iş adamının olması gerektiği gibi o da, kendi mutluluğu adına yaşamını düzene sokmaktan ya korkuyor ya da buna niyetli gözükmüyordu. Sevgi istediğini söylüyor ama onu sevenleri ihmal ediyordu. Sükunete ihtiyaç duyduğunu söylüyor ama tüm zamanını gerilim dolu işine vakfediyordu. İyi bir baba olmak istediğini söylüyordu ama bir gün içinde çocukları ile beş dakika bile geçirmemişti henüz. Sağlık ve güvenlik istiyordu ama bir kalp krizi, iki ülser geçirmişti ve anormal yüksek tansiyonu vardı. Uzun sözün kısası, Alex istediklerinin tam tersi şeyleri yapıyordu.

Yaşamını ani ve uzun planlarla sürdürmek yerine, kendisine günlük hedefler belirlemesi için onu yüreklendirmekle başladım. Ofisini her gün belirlediği saatte terkedecekti ve toplantısının ne kadar önemli olduğu bu saati etkilemeye-

cekti. Kısa süre sonra, her toplantıda bulunmasa da işin yürüyebileceğini kabullendi. Çocukları ile randevular tespit edecek ve bir öğleden sonrayı beraber geçireceklerdi ve bu kanun hükmünde kararnameler kadar bağlayıcı kabul edilecekti.

Alex zamanla yeni, rekabetsiz ve tüketici olmayan davranışlar edinmeye başladı. Ağırdan almayı, kendinden insanüstü çaba gerektiren şeyler ve ailesinden onun istediği gibi olmalarını istemeyi kesti. Karısı ile olumlu görüşmeler yaptı ve evlilik danışmanlığı için bana geldiler. Alex, çalışma hızını yavaşlatarak, işini yönetmesini sağlayacak yeni düşünceler ve tarz geliştirmeyi öğrenmeye başladı. İşine aşırı bağlılıktan ve hedef olarak belirlediklerinden vazgeçti.

İki yıl sonra, danışmanlığıma ihtiyaçları bittikten epey sonra, Alex istifa etti ve Montana'da çiftlik hayvanları yetiştirmeye başlamak üzere New York şehrinin gürültü ve stresinden uzaklaşmaya karar verdiler. Kişisel ödüllerle dolu ve kıyaslanamayacak kadar sakin bir hayat için işinden kazandığı büyük maaşı teperek, tüm riskleri göze alarak bu kararı verdi.

Bu bir efsane değil. Alex yaşamını tam tersine çevirerek hayatını kurtarmış gerçek bir kişidir. Bir zamanlar düşünülemez olanı yeniden düşünerek ve rekabetin hayatın anlamı olmadığını öğrenerek başladı. Yüzyıllardır filozofların tekrarlayıp durduğu gerçeği gördü: Bazan daha fazlası, daha azdır.

İNSANLAR NESNELERDEN DAHA ÖNEMLİDİR

Arasıra, Alex gibi insanlar yedikleri sıkı bir tokatla insanın nesnelerden önemli olduğunu anlarlar. Eğer satın alınabilecek eşyaları insan yaşamından daha çok önemsersen, kendini nesnelere, olaylara ve paraya adarsan, büyük bir olasılıkla yaşamının bir anlamı kalmayacaktır.

Nesnel yaşam sürenler diğerleri ile ilişkilerinde zorlanırlar. İnsanlarla yapılması gereken işlerden konuşuyor, onlara emirler veriyor veya bir şeylere sahip olabilmek için onları kullanıyor olacaklardır. Emir alanlar ise kendilerine duygusal esirler gibi davrananlardan hoşlanmayacak ve bu nesne meraklısı insanlardan uzak durmaya özen göstereceklerdir. İnsanlardan uzaklaştıkça da daha fazla nesnel tatmin arayacaklardır. Bu artış devamlı olacaktır. Netice olarak kendilerini konfor sağlayan nesnelerle kuşatılmış bulacaklardır. Fakat nesneler konfor sağlamaz. Üretken, canlı ve şefkatli değildirler. Nesneler karşılıklı sevgiyi bilmezler. Başarı ve sahip olma düşüncesini aşırıya kaçırmanın sonucu yalnızlık ve çaresizliktir.

Önemli olan insanlar ve yaşayanlardır. Etrafında paylaşacağın ve değişen bir hayat olmaksızın yaşam zevki olamaz. Bütün yaşamı alırsan, geride sahip olunacak veya anlam kazandıracak bir şey kalmaz. En önemli şey yaşamın kendisidir.

Para, statü ve nesnel refah için insan ilişkilerinden ödün veriyorsan kendine, bu şeyler gerçekte ne sağlayacak diye sor. Eğer sevecek kimsen yoksa, sevgine karşılık verenler olmazsa, yaşamın duygularını yitirdiysen, sahip olduğun nesneler hiç bir anlam taşımayacaklardır.

Yaşamın kalitesini artırmak için daha fazlasına ihtiyacın olduğu fikrine meydan oku. Zengin insanlar, daha zayıf, daha aç oldukları, daha küçük şeylerden mutluluk duydukları, sevginin para ile ölçülmediği günlerden daha çok bahsederler.

Mutlu olmak için çok nesnel zenginlik gerekmez. Şımartılmamış küçük çocuklara bak. Paraya, oyuncağa ihtiyaçları yoktur. Kendi başlarına bırak, sadece yaşıyor olmaktan bile mutludurlar. Sen de öyle. Öncelikler listeni gerçekten önemli olan yaşamın kendisine göre yeniden düzenlediğinde,

mutlu olmak için listenin başındakiler yeterli olacaktır.

Louise kırk yaşlarındaydı ve boşanma işlemleri ile uğraşıyordu. Kocası mal ayırımında ona güçlükler çıkartıyordu. Bütün bunların adil olmadığından yakınıyordu. Mallar konusunda dertlenerek ve depresyon yaratarak kendini çıldırtmak üzereydi. Bir ev, bazı mobilyalar, bir araba, birkaç bin dolar ve bazı mücevherler. Danışma seanslarında, Louise bu şeylerin "büyük değerleri" fikri ile kendini tükettiğini, kişisel mutluluğuna, bunlara sahip olmaya verdiğinden çok daha az değer verdiğini kabul etti. Birkaç nesne için mutluluktan ve sağlığından vazgeçmeye hazırdı. Louise ve kocası yaşamlarını nesneler üzerine kurmuş insanlardı ve boşanma, bu nesnelerden daha fazlasını kimin elde edeceğini ispatlamak için ilan edilmiş bir savaştı. Louise küçük bir çocukken diğerlerinden daha fazla oyuncağa sahip olmanın gerektiğini öğrenmişti. Parasal değerleri her şeyden önemli görmüştü. Kelime haznesi bile maliyet, finans, bütçe gibi kelimeler etrafında döner olmuş ve her şeyi parasal değeri ile değerlendiren biri haline gelmişti. Bu tek yönlü değer yargısı yaşamının efendisi idi artık. Kısa süre sonra Louise değerleri kendine hizmet edecek şekilde sıralamayı ve onların yaşamını kontrol etmesine izin vermemeyi öğrendi. Kendi doyumunu listenin en üstüne yerleştirdi. Boşanma detaylarından kazançlı çıkmak için dertlenerek kendi mutluluğunu baltaladığını ve yaşamında çok daha önemli şeyler olduğunu hatırlattım ona. Kocasının çabalarına üzülmemesini ve tüm meseleyi avukatının ellerine bırakmasını tavsiye ettim. İç huzurunu bazı mücadeleleri kazanmak uğruna kaybettiğini yeni düşünce ve davranışlar üzerinde çalışmayı kabul etti. Sonuç olarak, avukatına talimatlarını verdi ve küçük detayları bilmek zorunda olmadığını söyledi. Boşanmakta olduğu kocası ile detaylar üzerinde tartışmayı ve onun kendisini sömürme çabala-

rından etkilenmeyi reddetti. Mallarının idaresini bir profesyonele bıraktı. Kendi düşüncelerini, bir okula başlamak, bir tatile çıkmak, yeni arkadaşlar edinmek, en önemlisi eğlenip hayattan zevk almak ve hayatın tadına varmak gibi daha ödüllendirici faaliyetlere yöneltti.

Bir seansta Louise'e "Boşanma davasının tüketici savaşından istediğin her şeyi elde ederek çıkarsan ne yapacaksın? O zaman mutlu olacak mısın?" diye sormuştum. Ağzını açmadan evvel cevabı biliyordu. Onunla, bir insanı her seferinde kesinlikle sömürecek kendi kuyusunu kazan düşünce tarzını değiştirmek üzerinde çalıştık. Unutma, insanlar nesnelerden çok daha önemlidir.

KAZANMAK VE KAYBETMEK ÜZERİNE

Bir tenis oyununda yenildiğinde, gerçekte ne kaybedersin? Hiç bir şey. Fakat birçok insanın oyunların çok önemli olduğunu düşünmesi çok şaşırtıcı, özellikle kaybettiklerinde.

Kazanmak eğlencelidir, kaybetmekten daha eğlenceli. Fakat kendini ispatlamak için kazanmaya ihtiyaç duyuyorsan sağlıklı bir yaklaşımdan yoksunsun demektir. Eğer oyun, eğlence olmak yerine yaşamdan daha büyük hale gelirse sinirlenir, depresyona girer veya hoş olmayan hisler duyarsan, o zaman kendini sömürüyorsun demektir.. Ne gariptir ki, kazanmayı ne kadar az önemsersen kazanma olasılığın da o oranda artar. Bir oyunun eğlenceli olması için diğerini yenmek yaklaşımı kültürümüzde bir hastalık gibi yayılmaktadır. Antrenörlerin kazanmak için gencecik sporcularına ilaçlar verdiğini gördüm. Gencecik sporcuların sadece ayakları kaydığı ve yenilgiye neden olduğu için akıl almaz ve saçma bombardımanlara tutulduğunu gördüm. Kazanan tarafta ise, skandal denecek davranışlar, rüşvetler, kadın temin etmeler veya kazanmak adına başka ne lazımsa yapıldığına şahit oldum. Eğer kazanmak için ödenmesi

gereken bedeller bunlarsa, her zaman kaybeden olmayı tercih ederim. Kendini kontrol etmek ve doyuma ulaşmak için başka insanların üzerine basarak elde edeceğin zaferlere ihtiyacın yok. Kazanmaya ihtiyacın olması, birilerini yenilgiye uğratmadan mutlu olamayacağın anlamına gelir. Mutlu olmak için yenmen gereken birilerine ihtiyaç duyman demek, o kişi tarafından kontrol edilmen demektir ve bu da seni en kötü yenilgiye uğrayan yapar. Çünkü başkaları tarafından kontrol edilenler psikolojik kölelerdir.

Kazanmak her şey veya tek şey değildir, sadece bir şeydir. Eğlenceli olabilir, peşinden koşmak harika bile olabilir ama asla her şeyden daha kıymetli bir insan yaşamı pahasına değil. Bütün bunlar pahasına kazanan başarıyı haketmez. Sağlıklı insan başarının peşinden sanki önemli imiş gibi koşar, fakat oyun bittiğinde zaferine dönüp bakmak ihtiyacı duymaz. Bilir ki biten tekrar yaşanamaz ve yeni bir yol çizer ve o yoldan koşmaya başlar.

Ne pahasına olursa olsun kendimizi kazanmaya inandırırsak saçma sapan inançlarımız yer bitirir bizi . Her ne kadar yenilgi doğal ve öğrenme sürecinin bir parçası olsa da kendi başarısızlığımıza izin vermeyiz. Yenilgiden dolayı kendimizi aşağılar, kendimize ve diğerlerine öfkeleniriz. Tabii ki kazanmaya mükemmel bir deneyim olarak bakabiliriz ama daha emin olmamız gereken konu; insanlığımızın sebebi, yaşamımızın anlamı başarılarımıza dayanmamalıdır.

NESNELERE VE KURUMLARA SADAKATİ KENDİLERİNE OLANDAN DAHA ÜSTÜN TUTANLARIN ÖZELLİKLERİ

Daha önce bahsettiğimiz gibi nesnelere ve kurumlara sadakati kendilerine sadık olmaktan daha önemli görenler kendilerini ve ailelerini birçok şekilde sömürürler. Meyer Friedman ve Ray H. Rosenman bütün bir kitabı çabalayan

insanların kalp krizine yatkınlığına adamışlardır. Kitaplarının ismi, "A Tipi Davranış ve Kalbiniz" dir.

A Tipi davranış sergileyen insanlar genellikle bazı sözcüklere, vurgulamak gerekmediği halde patlayıcı etki yüklerler, konuşmalarda daima en son sözü söyleme ihtiyacındadırlar, daima hareket halindedirler ve hızlı yiyip, hızlı konuşurlar. Sabırsız, daima diğerlerini ve kendilerini daha hızlı olmaya zorlar ve konu her ne ise bir an önce bitirmek isterler. Trafik sıkışıklıklarında anlamsız öfke sergilerler. Kuyruklarda etrafta hoplayıp zıplamadan, şikayet etmeden beklemek aşırı derecede zordur bu tipler için. Bir kerede tek şeyle ilgilenmek yapabilecekleri bir şey değildir. Örneğin birisini dinlerken, bir şeyler karalamadan veya telefona cevap vermek için özür dilemeden duramazlar. Kendi fikirlerini konuya sokmadan ve konuyu kendileri ile ilgili alana çekmeden başkalarının ilgilendikleri konuları dinlemeleri neredeyse imkansızdır. Gevşemek veya hiç bir şey yapmamaktan suçluluk duyarlar. Etraflarındaki güzellikleri gözlemleyip zevk alamazlar, çünkü kafaları daima meşguldür. Yaşamlarını takvimlerle ve programlarla sürdürürler. Beklenmedik olaylara zaman ayrılmasına izin vermekten hoşlanmazlar. Diğer A tipi insanlardan hoşlanmak yerine, onlara meydan okumaktan alıkoyamazlar kendilerini. Genellikle sıkılı yumruk, sinirli gülüş, vücutlarında gerginlik, ve durmak bilmez el hareketleri, sözlü olmayan vurgulama hareketleri vardır.

Birçok ciddi tıbbi araştırmanın sonuçlarına göre bu tür insanlar, kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon ve başka bir sürü fiziksel rahatsızlığın öncelikli adaylarıdır. Düşün ki, kendi seçimin olan davranış biçimi sağlığın için belki de sigaradan veya sağlıksız beslenmeden daha tehlikeli tehdit oluyor. Friedman ve Rosenman şüpheye yer bırakmaksızın ispatlamışlardır ki, A tipi insanların yüzde doksanı altmış

yaşın altında bir kalp krizi geçiriyor. Bu tür insanların çoğunun kendini tahrip edici davranışlarının sebebi, kurumlara, nesnelere ve insanlar yerine paraya sadakatle yaptıkları seçimlerinden kaynaklanıyor. Aşağıda sıralanan altı kategori davranışı yaşamının düzenli parçası haline getirirsen, sonunda seni tüketeceklerdir.

1. Yoğun Çaba. Aralıksız kendini zorlamak, daha çoğunu istemek ve içinde bulunduğu andan tatmin olamamak türü soluksuz, rahatlamaya zaman ayırmayan davranış çeşidi "Samm'yi Koşturan Nedir" adlı romanda detaylı anlatılmıştır. Çabalamanın bir hedefe yönelik olması gerekmez. Sadece çabalamak adına daha çok gayret sarfetmek hem fiziksel, hem de zihinsel tüketicidir.

2. Rekabet Ruhu. Diğerlerinden daima bir adım ilerde olma peşinde isen tatmini kendinde aramazsın. Kendi değerini, diğerlerine oranla ne kadar iyi performans sergilediğinle ölçersin.

3. Kısıtlı Süre Aciliyetleri. Yaşamını zaman dilimleri ve takvimlere göre düzenlersin. Kendi belirlediğin zaman sınırlamaları yüzünden acele eder ve üzerinde bir gerilim ve baskı oluşturursun. Durmadan saate bakar, planladığın işleri yetiştirmek için koşturup durur ve yaşamını daima sıkışık bir programa göre yürütürsün. Bu programlar da genellikle kendin ve ailene ayıracak zaman bırakmaz.

4. Sabırsızlık. Diğerlerinin daima daha hızlı olmasını istersin, kendine de zor hedefler belirlersin ama her zaman bu hedeflere ulaşamazsın ve kendi hedefine ulaşamadığın için kendini cezalandırırsın. Yoğun trafiğe, yavaş konuşanlara, itaatsiz çocuklara, hırssız insanlara ve yetersiz iş arkadaşlarına sinirlenirsin.

5. Acele Konuşma ve Hareket. Birçok evet, hıhm, bilirsin ve sert kalıplarla dolu hızlı konuşma, iletişime yönelik acele edişi gösterir. Ayrıca diğerlerini de hızlandırmak isteyen

hareketlerle kendini belli eder ve gereksiz vurgulamalarla mesajı iletme çabası da özelliklerden biridir.

6. Fazla İsteklilik ve İşe Aşırı Adanmışlık. Kişinin görev, iş, nesne, dolar, mark ve sterlinlere insan ilişkilerinden fazla önem vermesi ile ilgili tarza bu bölümde evvelce değinmiştik.

Bu ölümcül kategorilerde kendini görüyorsan, kişisel ilişkilerine zarar vererek kendini sömürüyor, aşırı duygusal baskı yüklenerek, en nevrotik yolla kendi vücudunu tüketiyor olman olasılığı vardır.

KURUMLAR NASIL İŞLER

Ticari kurumların tek varoluş sebebi vardır; kar etmek. Varlıklarını devam ettirmek için risk alarak yatırım yapanların paralarına para kazandırır ve mal üretirler veya hizmet verirler. Kazançsız hizmet etmek için kurulmazlar, zaten öyle de davranmazlar. Bu nedenle maruz kaldığın herhangi bir sömürü bir kurumla ilgili ise, bunun olmasına sen izin verdin demektir.

Eğer ticari bir kurumun seni kollaması ve adadığın uzun yılları ödüllendirmek için sana bir sürü haklar vermesi gerektiğine inanıyorsan hayal dünyasında yaşıyorsun. Bir kurum , onun işine en çok yarayacağın şekilde davranmaya özen gösterecektir. Hizmetlerinin karşılığını, sen artık hizmet veremez hale gelene kadar ödeyecektir ve sonra da mümkün olan en pahalı olmayan yolla senden kurtulmaya bakacaktır.

Ticari kurumları eleştiren bir bakış açısı değil bu, sadece onları oldukları gibi görmektir. Bir kurumun çalışanı olduğunda, bu sadece bir anlaşmadır. Çalışanlara verilen haklar arasında yüksek emeklilik ikramiyeleri ve maaşlar, sağlık hizmetleri, kar dağıtımları ve hatta primler gibi çalışanları elde tutmak için oluşturulmuş araçlar bulunabilir

ama gerçek değişmez, kurumun işine yaramaz hale geldiğinde yerine başka biri gelecektir ve senin mümkün olan en ucuz maliyetle kurumdan uzaklaştırılman için her yol denenecektir.

Kurumlar sadece kuruluş amaçlarına uygun çalışırlar, bu nedenle okuduğun satırlarda şikayet yoktur. Fakat sen bir kurum değilsin. Nefes alan, hisseden ve yaşamı deneyimleyen insanlardan birisin. Ticari kurumların işleyiş biçimine kızman ya da müdürünün yaptığı konuşmalarda senden istediği gibi kendini sömürür biçimde çalıştığın kurumun bir esiri olman gerekmez. Elli yıllık iş hayatından sonra emekli olan, altın saatle ve bir emekli aylığı ile ödüllendirilen kişi, o kurum tarafından sömürülmüş olmaz. Kurumun, o kişiye borcu yoktur, altın saatten memnun olmalıdır. İşini yapmış, karşılığında da her ay ücretini, kurum da onun hizmetini almıştır. Sistemin gereği budur. Emekli olan kişi eğer gereğinden fazla kendini adamış, ailesini ve kendi emellerini bir kenara atmışsa, o zaman sömürülmüş demektir. Çünkü sen kendini öldürsen de, para kazanmak için yaptığın bir iş olarak görsen de, kurumlar oldukları gibi devam etmekten başka hiç bir şey yapmazlar.

SIK RASTLANAN BAZI KURUMSAL SÖMÜRÜ OYUNLARI

1. KURUMU İNSAN GİBİ GÖRMEK. Sanırım iş veya bir kurumla ilgili en belirgin kendini sömürme şekli, onları bir insan gibi görmek ve onlara bir sevgiliye veya arkadaşa olduğu gibi davranmak.

Kurumları, sana ihtiyacı olan başka bir insan veya sen olmadan çalışamayacakmış gibi düşündüğünde başın beladadır. Kurumların temsilcileri böyle düşünmene bayılırlar, çünkü bilirler ki o zaman günün yirmidört saatinde çalışmaya ve özel hayatını ikinci plana itmeye hazır

olursun. Eğer kurumların insani bir tarafı olduğuna gerçekten inanıyorsan, kendine "Ben olmasam da kurum devam eder mi?" , "Yarın ölebilir mi?" , "Sinirlenir ya da kalbi kırılır mı?" veya "Ağlar mı?" diye sor. Bu soruların cevaplarını zaten biliyorsun. Öyleyse neden şirket ve kurumları oldukları gibi görmeye başlamıyorsun? Yeteneklerini hoş, üretken, tatmin edici ve destekleyici biçimde kullanman karşılığında ödeme yapan mekanizmalar olarak görmek onlarla ilişkinin en iyi yoludur. Çünkü en önemli varlığını (yaşamını) heba ettiğin zaman hiç bir bedel bunu ödemeye yetmez.

2. DAİMİ BAĞLILIK YEMİNİ ETMEK. Kendini sömürmenin bir başka yolu da, şirketine ölmez bir bağlılık yemini etmektir. Kendi icadın olan bu sorumluluğu, kendin ve ailene sorumluluğundan üstün tutarak yaşamını sana yakın olanlarınki ile birlikte sömürürsün. Fakat garip olan bir şeyler var bu mantıkta, onda dokuz olasılıkla, başka bir yerden daha iyi bir teklif aldığında işini değiştirirsin. Eğer yapmazsan, olabilecek en kötü sebep, yazılmamış bir sadakat kuralını çiğnediğini hissedecek olmandır. Takım ruhu ve bağlılığın çok önemli olduğu büyük liglerde bile buna benzer bir mantığa rastlamazsın. Sporcular bir takım için bütün kalpleri ile mücadele verirken, ertesi gün bir başka takımla daha iyi şartlarda transferi tartışabilirler. Eğer diğer takım daha iyi şartlar önerirse, o takım için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarına yemin ederler. Profesyonel takımların yöneticeleri de devamlı takım değiştirirler ve sadakat süresi kontrat süresi ile aynıdır. Sen de işinde aynı durumdasın. Daha iyi bir teklif geldiğinde geri çevirmen en büyük aptallık olur. Sana daha azını öneren işverene sadakatsizlik ettiğini düşünüyorsan, unutma ki çalıştığın şirketin sana karşı bu tür duyguları yoktur.

3. KURALLAR VE KOMİTE UYGULAMALARINA KUTSALMIŞ GİBİ SARILMAK. Kurumunun kurallarına harfi

harfine uymak ve onları yaşamını yönlendirmende rehber olarak görmek de seni sömürür. Uygulama ve kurallara başka yapacak pek işi olmayan insanların icatları olarak bakman çok daha sağlıklıdır.

Üniversitelerde, yetişkin kadın ve erkekler her hafta bir masa etrafında toplanır ve fizibilite, öncelikler, düzenleme, terfi, yapısal gelişme, dil barajı, mezuniyet ortalamaları, değerlendirme ve benzeri konular hakkında tartışmalar yaparlar. Profesörler, dekanlar ve başkan yardımcıları dini bir ayin gibi her hafta toplanırlar. Kendi aralarındaki özel sohbetlerde ise bu oyunun ne kadar aptalca olduğunu ve yirmi hafta alan bir kararın kafası çalışan biri tarafından yirmi dakikada alınacağını kabul ederler.

Ama ne yazık ki birçok kurumda kurallar hizmet etmesi gereken insanlardan daha büyük oluverirler ve bu oyunun tuzağına düşmüş insanlar bundan hoşlanırlar. Eğer her hafta katılacak toplantıları, okunacak, gözden geçirilecek, sonra tekrar okunacak notları ve düzen hakkında savunulacak fikirleri olmasa yapacak çok az şeyleri kalırdı geriye.

Altı yılımı bir profesör olarak kolejde tamamladıktan sonra biliyorum ki profesörler pek sonuç getirmeyecek konularda seslerini duyurabilmek için konuşur, toplantılara girer dururlar. Böyle bir konunun sunuşu yaklaşık yarım saatte tamamlanabilir. Sonra konunun incelenmesi için bir komite kurulur ve tekrar gündeme gelebilmesi için komite en azından konuyu araştırır. Gündeme geldiğinde ise tartışmalar için saatler harcanır. Sakız edilir, çiğnenir, sonra tekrar incelenmesi için bir başka komitenin önüne atılır. Yani konu pek büyük sonuçlar doğurmayacak bürokratik bir formalite olsa dahi çözüme ulaşamaması için her türlü yol denenir.

Oturduğu yerden ahkam kesenler nadiren aktiftirler. Bu nedenle yönetici olurlar ve aktif olarak yaptıkları şeyse

düşüncelerini dile getirmektir. Bir şeylerin yapılmasını isteyen insanlar oturup konuşmakla vakit harcamazlar. Aktif olmayan insanlar kendi değerlerini bir sürü saman altından su yürütme yöntemleri ile kazanırlar ve bütün bu uygulamalara da karar verme mekanizmasına demokratik katılım adını vermeye bayılırlar.

Kendini bu türden bir komite içinde bulur da bunun hafiften de olsa sinirine dokunduğunu hissedersen kendi zamanını sömürüyorsun demektir. Uygulamaların konuşmalarda yapılıp eyleme dönüşmemesi, insan evladının komisyonlar, konseyler, hükümetler ve benzeri yapıları oluşturmasından beri süregelir. Böylesi bir şeyden kurtulmak için mümkün olduğu sürece komitelerde görev almayı reddet ama kaçınılmaz olduğu zaman konuşman gerektiğinde, mantığı savunan sessiz bir üye ol.

Mesleğin ne olursa olsun, gelişme, demokrasi ve etkinliğin artırılması adına bu türden şeylerin içine çekilmek isteneceksin. Fakat baktın ki komite denen illet sana doğru geliyor. Sessizce etkili bir yolu tercih ederek bu hastalığın seni sömürmesini engelleyebilirsin.

4. KURUMLARIN YARATTIĞI BÜROKRATİK ÇARKA KAPILMAK. Kurumsal büyüklük, hizmet etmesi gereken insanlarla organizasyon arasında mesafe yaratır. Organizasyon büyüdükçe, organizasyonun işlemesi için yağlanması gereken bürokratik çarklar artar. Birleşik Devletler Hükümeti klasik bir örnektir. Bu hükümet sonsuz komiteler, departmanlar, temsilciler, bölümler ve diğer alt gruplar tarafından yönetilir. Her grup ise yüzlerce makam sahibi bürokrattan oluşur ve bürokratların hepsi işlerini ve güçlü mevkilerini koruma gayreti içindedir. Dahası binlerce bürokrat ise bu çarkı durdurmak ve işlerini kaybetmek istemez. Gaflette bulunup bürokrasinin her hangi bir seviyesinden doğru ve kesin bir cevap istersen, hiç olmazsa cevabı

beklemekle değerli vaktini boşa harcama. Böyle bir şansın olamaz, çünkü her bürokratın kesinlikle hesap vermekle sorumlu olduğu bir üstü vardır.

Yaşamları boyunca bürokrat olmuş politikacılardan kesin bir evet ya da hayır sözcüğü alamazsın. Basit evet-hayır sorusuna, "bütün seçenekler incelenmiş olup, daha fazla araştırma yapılmasına karar verdik." "Şimdi efendim bakın, bu konuya o kadar basit bakamayız. Keşke işler sizin hayal ettiğiniz kadar basit olsaydı da biz de size bir evet ile cevap verebilseydik amma konunun negatif yanları göz önünde bulundurulacak olursa, bizim cevabımızın önemi ortaya çıkacaktır." gibi uzun cümleleri ağızlarında geveleyerek cevap verirler. Seni, onların ne düşündüğünü anlamaktan alıkoymak en büyük marifetleridir.

Hizmet almaya gittiğinde ise seni bir ofisten diğerine göndererek sömürürler. Bu tür ofislerde günlerini, haftalarını hatta aylarını harcayan insanları çok iyi biliyoruz. Belki sen de buna benzer birkaç anı bulursun. (Hafızanın unutulması gereken anılar bölümünde.) Devlet hastahanelerinde doldurulması veya temin edilmesi gereken evraklarla personeli tatmin etmeye ömrün yeterse doktoru görmeye ömrün yetmeyebilir. Sakın ha! öleyim falan deme! Zavallı yakınların seni gömecek mezar için tamamlanması gereken evraklarla uğraşırken sağlıklarından olup yanına geliverirler.

5. DİL TUZAĞINA DÜŞMEK. Amaçları insanlara hizmet etmek olan ticari veya kamu kurumlarında çalışanların hepsinin kendi grubuna özel bir dili vardır. Böylelikle gruba ait olmayanlar konuşulanlardan bir şey anlamaz ve gruptakiler de kendi mesleklerinin ellerinden alınmasını engellemiş olurlar. Büyük ticari şirketler, tıp mensupları, hukukçular, sigortacılar, maliyeciler, devlet daireleri gibi her grubun hizmet bekleyenin insan olduğunu unutup yapıştırdığı etiketler ve hakkında açtığı dosyalar bu dili destekleyen

unsurlardır. Konu kesinlikle insan ve bir insanın en doğal hakkı olan hizmeti istemesi olduğunda, hizmeti almak için doğru yere gitmiş olsan bile, dönerken aklındaki ilk düşünceden ya nefret ya da şüphe edersin. Telefonundaki arıza, rahatsızlığın, belediyeden şikayetin kesinlikle senin ilk defa duyduğun sözcüklerle ifade ediliyor olacaktır. Şikayetinin bir avukat tarafından daktiloya alınmış halinin senin ifade etmek istediğinle aynı olduğundan emin olamazsın, sadece güvenmek zorundasın. Doktorun teşhisini, anlayacağın dille ifade etmesi mümkün olabiliyorsa şanslısın. Ağrıyı sızıyı çekenin sen olman önemli değil, rahatsızlığının adı latince kalacaktır çoğunlukla. Hapı sen yutarsın ama prospektüsünü anlayabilmek için tıp fakültesini bitirmen gerekir.

Hele bir de bir devlet dairesinde dosya açtırman gerekiyorsa sömürünün her türünü yaşayacaksın, hazırlıklı ol. Dairede çalışanların adlarını, görevlerini ve görev sürelerini, kaçıncı katta olduklarını ve bir de ailevi sorunlarının bir kısmını öğrendiğinde seni evine yollarlar ve onlardan mektup gelmesini beklemeni söylerler. Gelmesi gereken cevap geciktiğinde yanılıp sormaya kalkma. Değerli vakitlerini harcadığın için kovulmaktan beter olursun.

Kısacası bu gruplardan birine mensup olmayan sıradan bir insanın kendi gruplarının dilini öğrenmesine izin vermezler. Amerikan kamu sağlığı bölümünde yıllarca çalışmış olan otuzaltı yaşındaki memur Philip Broughton bu dillerin çözümüne yardımcı olabilecek bir rehber geliştirmeyi başarmış. Böylelikle gerçeği saptırma işlemlerinde bürokratların işlerinin kolaylaşması amaçlanmış.

Time Dergisinin 9. Şubat. 1976 tarihli baskısının 27. sayfasında anahtar kelimeler yayınlandı;

Kolon 1	Kolon 2	Kolon 3
0. Entegre edilmiş	Yönetim	Opsiyonları
1. Toplam	Organizasyon	Esnekliği
2. Şekillendirilmiş	Gözlem altında	Kapasitesi
3. Paralel	Karşılıklı	Hareketliliği
4. Fonksiyonel	Dijital	Programlama
5. Tepkisel	Lojistik	Kavramı
6. Opsiyonel	Değişimli	Zaman-Aşaması
7. Senkronize	Nicelik	Değerlendirme
8. Uygun	Üçüncü-Jenerasyon	Donanım
9. Dengeli	Politika	Kontenjanı

Time Dergisi yazarlarından W.J. Farquharson anahtar kelimelerin kullanımı şöyle açıklamış. "Üç haneli herhangi bir rakam düşünün. Sonra her kolondan rakamdaki hanelere rastlayan anahtar kelimeyi alın. Örnek olarak 736 Senkronize karşılıklı zaman aşaması- cümlesini verir ve bunu hemen her raporda kararlı otorite çağrışımı yapabilecek şekilde kullanabilirsiniz. Okuyan hiç kimse neden bahsettiğinizi bile anlamayacaktır ama önemli olan bunu kimsenin sormayacağıdır."

Bu bürokratik oyunla karşılaşmaktan mümkün olduğunca sakın. Eğer mümkün değilse nasıl işlediğini hatırlayarak sinirlerine hakim ol. Dili duymamazlıktan ve diğer bürokratik engelleri görmemezlikten gel ve asla seni de aynı saçmalığın içine çekmelerine izin verme.

6. BÜROKRATİK MANTIĞIN MANTIKSIZLIĞINA KATILMAK. Mümkün olduğunca anlaşılmaz dil kullanmalarının yanı sıra, bürokratlar mantık kurallarına göre de hareket etmezler. Hiç bir anlamı olmasa bile daha önceden oluşmuş kriterler ve kuralları takip ederler. Konuya örnek olarak üç gerçek öykü.

Sütçü Kamyonu. Joe kendi kamyonu ile sütçülük yapı-

yordu. Bir gün kamyonu çalındı. Polis kamyonu nasıl olduysa buldu ve Joe kamyonunu almak için bölgedeki polis karakoluna gitti. Başka geliri yoktu ve sıkışık günler geçiriyordu. Fakat öğrendiğine göre kamyon yapılacak mahkeme için delil olarak tutulmalıydı ve mahkeme üç ay sonra yapılacaktı.

Joe bürokrasinin değişik kademe ve yerlerinden aynı öyküyü dinlemişti. Tek gelir kaynağı olan kamyon ya mahkeme gününe kadar bağlı kalacak ve Joe parasız kalacaktı, ya da hırsızdan davacı olmayacaktı. Joe kararını verdi ve şikayetini geri aldı. Kamyon iade edildi. Hırsız serbest bırakıldı. İşte dünya bürokrasileri. Sık sık hizmet etmek için oluşturuldukları insanlara eziyet ederler.

Joe'nun başvurduğu herkes yapabileceği bir şeyi olmadığını söylemişti. Derdini anlatmak için oradan oraya o kadar çok dolaşmıştı ki sonunda bıktı ve bu deliliğin kendi aklına da zarar vermesine izin vermemek için çekip gitti.

Bayrak Direği. Tümen komutanımız albaylığı sırasında aynı askeri üste görev yaptığı sıralarda, bir direğin boyanmasını kuruyana kadar da başına bir nöbetçi dikilmesini emretmiş. Direk boyanmış ve başına bir nöbetçi dikilmiş. Aradan yıllar geçmiş. Genç Albay görevini vatanın değişik bölgelerinde yaparken Tüm Generalliğe kadar yükselmiş. Birgün yolu yine o yıllar önce boyattığı direğin civarına düşmüş. Bakmış ki bir asker direğin başında nöbet bekliyor. İlgili subaylardan sorduğunda, hiç biri neden orasının bir nöbet noktası olduğunu bilmediklerini ama yıllardan beri nöbet çizelgesinde yazılı olduğundan bir askerin o noktayı beklediğini açıklamışlar. İşte yine bürokrasi mantığının sorgulanmaksızın ve mantık aranmaksızın uygulanmasının örneği. Tümen komutanımız bize bunu, neden nizamiye kapısından içeri mantığın giremediğini açıklamak için anlatmıştı.

Dul Kadın. Şehrin merkezi bir semtinde oğlunun da yardımları ile kaloriferli olmasa bile, altmış metrekare ferah bir daire almıştı. Yıllarını bürokrasi içinde geçirmiş olduğundan tedbirli davranmış, tapu kaydına, icra dairesine ve belediyeye gitmiş, bir borcu, bir usulsüzlüğü var mı diye kontrol etmişti. Artık rahat edebilirdi. Çünkü elinde kapı gibi bir tapusu vardı ve kayıtlar tertemizdi.

Aradan geçen yıllardan sonra oğlunun bir işi için para lazım olmuş ve dul kadın da hiç düşünmeden daireyi gözden çıkartmıştı. Daire satılacak ve parası ile oğlunun işleri yoluna konacaktı. Tapuya gidildiğinde, kayıtlar artık temiz değildi. Daire hacizli idi. Tapu memurlarına göre emir ilçe idari amirinden gelmişti. Kadının hiç bir borcu yoktu ve evini hiç bir şekilde teminat göstermemişti. Devlet güvencesi altındaki evine birileri onun haberi olmadan haciz koymuştu ve yıllardır da faizi işliyordu.

Birkaç bürokratla konuşulunca işin aslı anlaşıldı. Bir önceki mal sahibi döneminde belediye yaptırttığı asfaltın borcunu asfalta cephesi olan binalardaki daire sahiplerinden almaya karar vermişti. Asfaltlama veya borç tahakkuku için vatandaşların fikri sorulmamıştı. Bu borcu ödemeyenlere fatura gönderilmiş, birçokları da bürokrasi tarafından iki defa çarpılmamak için ödeme yapmıştı. Fakat yaşlı kadın bu uygulamadan ne yararlanmış, ne de borçtan haberdar olmuştu. Belediye bu borç için tapu dairesine usulsüz baskı yapamayınca, bir üst makamı devreye sokmuştu. İlçe idari amirinin emri yüzünden tapu dairesi mal sahiplerinin onayına gerek görmeksizin, korumakla görevli olduğu vatandaşlık haklarını bizzat çiğneyerek haciz koymuştu. Yaşlı kadın oğluna yardım edebilmek ve belediye kayıtlarında başkasının gözüken borcun yükünü kendi adına kayıtlı tapudan kaldırtabilmek için, başkasının adına düzenlenen bir makbuzla usulsüz ödemeyi yapmış ve evini satabilmişti.

Tüm bürokratlar aynı şeyi söylüyorlardı, "Bu çark böyle işliyordu ve onların yapabilecekleri bir şey yoktu." Kadın sonunda evini sattığına memnun oldu çünkü eğer satmasa tapuya gitmeyecek ve borç katlanıp büyüyecek, sonunda icra ile biricik evini elinden alacaklardı.

Honorè de Balzac bir seferinde şöyle demiş: "Bürokrasi, pigmeler tarafından işletilen dev bir mekanizmadır." Eğer uyanık, ısrarcı olmazsan ve bir kenarında sömürüye karşı numaraların olmazsa, o zaman bürokratların kurumsal, insan yiyen kolları tarafından kanın emilir ve göz açıp kapayana kadar popondaki çamaşırdan dahi olabilirsin.

KURUMSAL SÖMÜRÜLERDEN KURTULMA YÖNTEMLERİ

Yapacağın en önemli ilk şey; kendinin şirkete kıyasla önemsiz olduğun veya dünyadaki kurumların, insanlardan daha önemli olduğuna ilişkin inancını tam tersine çevirmektir. Kendi zamanının bir kurum uğruna harcandığını ve bunun da seni tükettiğini düşündüğün her sefer bunun gerçekten senin yapmak istediğin olup olmadığını değerlendir. Belki şimdiye kadar büründüğün köle sıfatından kurtulma çabaların bazı riskleri de beraberinde getirecektir ama öncelikle sadık olduğun şeyler listesinin en tepesine kendini koy ve buna uygun önemli davranış değişikliklerini tamamla.

Yaşamının önceliklerini senin için önemli insanlarla beraber değerlendir. Arzu ve hedeflerini ailenle konuş. Onlara işinin getirdiği sorumlulukları ve bu yüzden kendilerini ihmal edilmiş hissedip hissetmediklerini sor. İstediğin şeylerin ve niye istediğinin bir listesini yap. Sonra davranışlarını gözlemle. Arzuladığın şeylere doğru mu yoksa kendine kazdığın kuyuya doğru mu gidiyorsun? Bir şeyleri değiştirmek, tersine çevirmek istiyorsan, bunları tüm

açıklığı ile görebilmelisin. Yaşamını gün gün yaşamaya başlamalı ve asabiyet yerine mutluluk peşinde koşmalısın.

Sessiz, sakin ve sana ait zamanları yavaşça arttır. Senin için gerçekten önemli şeyleri yapma fırsatlarını da daha fazla değerlendir. İlk başlarda kendini biraz zorlaman gerekebilir. İşine ayırdığın zamanın bir kısmını çocukların ve eşinle geçir, istiyorsan biraz kestir, sevdiğin biriyle yemeğe git veya ihmal ettiğin biri ile konuş. Önceleri çok kısa olarak başlayan bu zaman dilimleri yavaşça düzenli, sağlıklı ve tatmin edici alışkanlıklara dönüşecektir.

Zihnini kurumsal köleliğin geriliminden kurtarmak için sessizce etkili olma deneyleri yap. Bu yeni davranış biçimin ve programından kimseye bahsetme, sadece aklını bu işe ver. Toplantılarda, iş gezilerinde ve işi gözden geçirerek harcadığın aşırı zamanları programından at. İşyerinden çıktığında, işi orada bırakma deneyleri yap. Gün boyunca olanları yeniden düşünmeyi ve yarınki hatta önündeki sene yapılacak işlerle kafanı meşgul etmeyi bırak. Devamlı işinden bahsetmek yerine ailenin bireylerinin duygularından, onların başarılarından ve arzularından söz etmeyi öğren. Kafanı birkaç dakikalığına boşaltarak dinlendir. İşin ve baskılarını düşündüğünü farkettiğinde, işine ait düşünceleri kafandan kov. Tatillerinde geçmişle didişmek, gelecek hakkında endişelenmek yerine sıkı çalışarak hak ettiğin tatilin keyfini çıkar. Başarılı kariyer edinmenin en önemli tekniklerinden biri kariyerini düzenli olarak kafandan atabilmektir. Böylelikle kariyerin için tekrar çalışmaya dinlenmiş, dinamik ve etkili şekilde başlayabilir ve olayları yeni ve iyi açılarından görebilirsin.

Emeklilik kelimesini kelime dağarcığından çıkart. Asla emekli olmayacağını düşün ki şimdiki işinden ayrılırsan, yine üretken ve işe yarar olacağını ve yaşamının mutlulukla dolacağına inanabilesin. Gelecek yılları düşünmeyi bırak ki

içinde bulunduğun yılı en iyi şekilde değerlendirebilesin. Kaç yaşında olursan ol, eğer bir gün emekli olup, bir kenara oturarak kuşları ve güneşin batışını seyredeceğine inanıyorsan, kendini aldatıyorsun. Bu türden faaliyetler kendini işe yaramaz hissetmenden başka bir yarar sağlamazlar. Bu gezegen üzerinde sana hediye edilmiş her günü dolu dolu ve özgürce yaşayabilirsin. Yaşın buna engel teşkil etmez yeter ki sen aksine inanıyor olma. Eğer içinde bulunduğun şimdiyi ve her şimdiyi yaşarsan, "emekli" olduğun bir zaman asla olmayacaktır. İşte bu nedenlerle bu kavramı unut. Ve eğer nefret ettiğin bir işte çalışıyorsan ve sadece emeklilik günlerinin endişesi ile orada devam ediyorsan, yaşamının ellerinden böylesi boş hedef yüzünden akıp gitmesini isteyip istemediğini yeniden değerlendir. Kendi arzularını bastırmaktan vazgeç. Unutma ki kimse bu dünyaya kazık kakmamıştır. Bütün yaşamını harcadığın emeklilik anı geldiğinde, düşüp ölebilirsin.

Kurumsal bir görevden hoşlanmıyor ve çalıştığın yeri sevmiyorsan, ayrıl. Risklerden korkma. Eğer çalışkan ve sorumluluklarının gereğini seni tatmin eden bir işte yapan bir insansan, asla başka bir işe katlanmaz ve kendine yeni bir iş edinirsin. Bugün çalıştığın işe hasbel kader bir kere girdiğin ve yeni bir şeyler denemek orada çalışmaktan zor olduğu için daima orada kalmak zorunda değilsin. Risklerden korkmak kurumsal ve bürokratik sömürünün anasıdır.

Yaşamda sanki sadece altı ayın kalmış gibi yaşa. Zamanı derinlemesine düşündüğünde milyonlarca yıllık dilimde kendi yaşam diliminin bir solukluk kısalığını anlarsın. Altı ay altı saniye gibi gelir. Eğer altı ay sonra öleceğini bilseydin, şimdi yaptıklarından farklı ne yapardın? Sonra kendine çok gerçekçi bir soru yönelt; "Niçin yapmıyorum?" Şimdi kalk ve yap!

Yaşamındaki doyumsuzluklar için "Sorumluluklarım var" bahanesini kullanmaktan vazgeç. Çalıştığın kurumun sömürücüleri sanki borçluymuşçasına kendini ve zamanını gücünün yettiğinden fazla harcamanı veya aldığın ücretin karşılığından fazlasını vermeni, çünkü bunun işyerine sadakatin kanıtı olduğunu söylediklerinde, hatırla ki onlar da bilerek ya da bilmeyerek aldıkları maaşı hak etmeye gayret ediyorlar. Bu gayretin amacı senden mümkün olduğunca yarar sağlamaktır. Seni sömüren sorumluluklarını üstünden atarak mutlulukla dolu bir yaşam sürebilirsin. Özellikle mutsuzluğuna haklı sebepler aramayı bırakıp, bir şeyleri farklı yapmaya başlayarak bunu sağlayabilirsin.

Daha önceki bir bölümde detaylı olarak incelediğimiz A Tipi davranışları bir kez daha baştan aşağı gözden geçir. Son dakika stresleri ve hızlı konuşma gibi davranışları bırakabilmek için kendine ödevler ver. Kendini yavaşlat ve yaşamın her dakikasını teker teker zevkle doldurarak yaşa.

Güç simgelerinin cazibesi gözünü kör etmesin. Önüne konan ünvanlar, daha büyük masa veya bürolar, üstünde adın yazılı kapılar ve zamlar gibi çok çalışırsan senin olacağı söylenen bu şeylere kanma. Bütün bu prestij sembolleri, onlara sahip olursan daha değerli olacağına inanman için önüne gümüş tepside getirilir. Eğer kendi değerinin içinden geldiğini unutmazsan, bu güç simgeleri seni aldatamaz. Aldanacak olursan hep daha fazla güç simgesi toplamak, sonuç olarak ise, karşına çıkan herkesten hep daha fazla "tartışmasız takdir" görmek ihtiyacı duymaya başlarsın. Kendinle barışık değilsen semboller anlam taşımazlar çünkü yaşamın boştur ve sen de bunu bilirsin.

Sana değersiz görünen hiç bir faaliyette yeralma teklifini kabul etme. Üyelik teklifini nazikçe geri çevir. Eğer üye isen, aktif bir katılımcı olmadan devam et. Bu türden teklifleri geri

çevirmenin ne kadar eğlenceli olduğunu gördüğün de şaşıracaksın ve bu küçük yaşamın tadını kaçırıcılardan sakınmak için biraz yaratıcı olmak yeterli olacaktır.

Yaptığın her şeyde kendinden mükemmeli isteme ve sevdiklerinden onların yaptıklarında mükemmellik beklentini kafandan at. Sadece yapabilmenin zevkini duymana izin ver. Yalnızca eğlence olsun diye resim yap mesela ve ressam olamadığına takılmak yerine, yaptığın işin tadına var. Yaşamında mümkün olduğunca fazla faaliyeti bu rahat ve rekabetsiz yaklaşımla değerlendir. Mükemmel olma kaygısı ile kendine baskı yapma. Kendine ve büyük bir olasılıkla ailene bu tür baskıları niye yapıyorsun? Eğer zararlı ve gereksiz bütün alanlarda rekabet dürtünü durdurursan, gerekli olduğu alanlarda daha çok işine yaradığını göreceksin.

Ara sıra saat ve takvime bakmamayı dene. Bakalım bir gününü zamana bağlı olamadan geçirebiliyor musun? Yemek, konuşmak, uyumak ve benzeri şeyleri zamana karşı yarışmak dürtüsüne kapılmadan, yapılması gerektiği için değil de, istediğin zaman yapmayı dene.

SON SAPLAMALAR

İşin bir zevk kaynağı veya ölümcül bir sömürü aracı olabilir. Bir asır kadar önce dünyanın bazı yerlerinde sayısız insanın fazla fiziki çalışmadan ölmesi günümüzde az rastlanır bir olay artık ama birçok insan aşırı tasa ve dertlenme yüzünden yaşamını yitiriyor. Kendi icadın olan aşırı bağlılıktan veya anayasaymış gibi algıladığın kurum kuralları yüzünden bir kurumun sömürüsüne izin veriyorsan, tarz ve davranışlarını değiştirmeye söz vererek bu konuda bir şeyler yapabilirsin. Şu kısacık yaşamında neden insan yapısı bir kurumun insafına bağlı olasın? Tabii ki olmamalısın ve bundan sonra da olmayacaksın, karar ver yeter!.

8

Varolan her şey, onlar hakkında düşündüklerinden bağımsız olarak varoluşunu sürdürür.

YARGILAR VE GERÇEK ARASINDAKİ FARK

GERÇEĞE KARŞI YARGILAR

Birçok insan gerçekliğe değil, kendi inandığı yargılar sonucu vardığı "gerçeğe" göre hareket ederek kendini sömürür.

Dur! Acele etme! İtiraz etmeden önce aşağıdakileri bir oku. İstisnasız herkes gerçekliğin ne olduğuna dair yargı sözcükleri ve cümleleri kullanır. Sanki bunlar gerçeğin yansımasıdırlar. Örneğin; insanlar genellikle "Ne kötü (veya ne güzel) bir hava" gibi zararsız görünen cümleler kullanırlar ama bunlar geçekliğe dayanmaz. Gün, senin ona eklemeye karar verdiğin yargıya göre iyi veya kötüdür. Eğer yağmurun kötü olduğuna ilişkin bir yargın varsa bu yargıyı her yağmurlu günde kullanırsın ve dünya üzerinde birçok insan (çiftçiler hariç) bu yargına katılır. Fakat gerçekte; o gün de herhangi gibi bir gündür ve sen nasıl yargılarsan yargıla olduğu gibi devam edecektir.

Gerçek ve yargılar hakkındaki bu tartışma biraz abartılı görünebilir. Kendini sömürü ile ne alakası var diyebilirsin ama bir günün yağmurlu olması yüzünden kötü olarak yargılanması gibi önemsiz bir konu yerine, yaşamına yön veren konularda bu ayrımı yapamazsan kendini sadece yargılarınla bile sömürebilirsin. Şöyle düşün; bir çiftçinin nimet olarak gördüğü ve sadece bir doğa olayı olan yağmur

yüzünden, kötü olduğunu söylediğin gün boyunca, kendini durmadan, doğru dürüst bir sebep olmaksızın sömürebilirsin. Eğer yaşamını yargılarla gerçeğin aynı olduğu inancına dayandırırsan, açıkçası "yanmışsın" demektir. Katlanmak zorunda kalacağın yaşam dolusu acı, hayal kırıklığı ve benzerleri seni bekliyor. Çünkü neye inanırsan inan, günler eskiden olduğu gibi olmaya devam edecek ve istediğin gibi olmadıklarında bozulsan da bu gerçeği değiştiremeyeceksin. Bu problemin çözümü; her şeyi olduğu kabul etmek ve dünyayı milyonlarca yıldır döndüğü gibi dönmeye devam ettiği için yargılamamaktır.

Dünyanın, sana mutlu bir yaşam borcu yoktur ve sen bunun aksine ne kadar fazla inanırsan, istediklerini elde etmek o kadar zor olacaktır. Gerçek, senin istek ve arzularından etkilemeden olduğu gibi yalın gerçekliğini sürdürür.

Bütün yukarıdaki sözlerle ima edilen "adaletsizliğe göz yum" fikri değildir. Değişim, büyüme ve gelişmenin anasıdır ama olmuş ve bitmiş şeyleri olduğu gibi kabul etmek ve onlardan ders almak yerine onlardan dolayı sinir sistemine yüklenmek doğru değildir. İçinde yaşadığın zaman diliminde süregelen ve değiştirmek için yapabilecek bir şeyin olmayan olaylar için sinirlerini bozma. Onları iyi veya kötü olarak yargılamak yerine oldukları gibi görmeyi denemelisin. Olacağını tahmin ettiğin şeyleri değiştirmek için yapabileceğin bir şeyler varsa, deneyebilirsin ama değişmelerini arzu etmek yeterli olmayacaktır ve senin istediğin gibi gelişmeyen olaylar yüzünden çaresizlik hissetmen daha çok zarar verir.

Gerçekliği lanetleyen insanlar, aslında kendi yaşamlarını gereksiz öfke ve yılgınlığa mahkum ederler. Bu insanlar aşağıdakilerine benzer düşüncelerle kendilerini sömürme eğilimindedirler.

Şimdi bunun sırası mıydı? Olan veya olmuş bir şeyin, olmaması gerektiğini söyleyerek kendini sömürürsün. O olmaya devam eder ve sen de buna bozulursun. Olmamasını istediğin şeye ne kadar bozulursan, tepkin dünyanı o kadar karartır. Yapman gereken; "Bu oluyor. Durdurmak veya bir daha olmaması için ne lazımsa onu yapacağım" diyebilmektir.

Dünya acımasız bir yer. Dünyayı acımasız olarak yargılayan insanlar, onu olduğu gibi kabul etmektense, aslında acımasız olmadığı gerçeğini gözardı ederler. Dünya olduğu gibidir. "Acımasız" kavramı, dünyayı olduğu gibi kabul etmek istemeyen ve kendi istedikleri gibi olmamakla suçlayanların icadıdır. Dünyaya hangi sıfatı takarsan tak, o yine olduğu gibi dönmeye devam edecek. Gerçeğe dayalı düşünmenin yolu "Dünyada değiştirmek istediğim bazı şeyler var ve ben onları değiştirmek için elimden geleni yapacağım. Hoşlanmadığım ve değiştiremediklerimin farklı olmasını beklemeyeceğim çünkü bu tür beklentilerim gerçekleşmeyecektir ve beni sinirlendirecektir." diyebilmekle başlar.

İnsanlar saldırgan ve düşüncesiz. İşte yine iki sözcük. Bunlar, insanların bazı davranışlarını onaylamayanlar tarafından kullanılır. İnsanlar genellikle senin onaylamadığın, prensiplerine uymayan ve hatta daha beter şekilde davranırlar.

Öyleyse, bu tür seçimler yapma. Bu davranışların, senin ve başkalarının haklarını ihlal etmemesi için emek ver. Eğer ihlal varsa, durdurmak için gerekeni yap ama ihlal var diye insanları yargılayarak, sinirlerinin bozulmasına sebep olarak ve esnekliğini kaybederek boşuna kendini tüketme. En önemlisi, bu yüzden bir genelleme yaparak insanların tümünün saldırgan ve düşüncesiz olduğunu söyleme. Herkesten (kendini de katarak) ümidi kesip hayata küsme.

İşte bu nedenle, insanları etiketlemek yerine davranışları etiketlemek daha doğru bir yaklaşımdır. İnsanlar değişirler ve herhangi bir kategoriye tamamiyle uymazlar. "Sergilenen davranış şu ve ben buna katlanmayacağım" kulağa garip gelebilir ama davranışlarından hoşlanmadığın insanlara çok daha etkili bir bakış açısıdır.

Ne korkunç bir şey bu. Şeyleri korkunç yapan insan beynidir. Dünyada korkunç olan bir şey yoktur. Bu kelime bir insanın herhangi bir konuda yargısıdır yalnızca. Hoşlanmadığın şeyleri, korkunç olarak etiketlemenin, zihnini olmuş bir olay konusunda korku ile kısıtlamak gibi yararsız sonucu vardır. Beğenmediğin olayları, hırsızlığı, yolsuzluğu veya bir kazayı olurken görebilir ve onlardan ders alırsın. Unutma! Dünya olayları değerlendirmez, onlar dünyanın birer parçasıdırlar. Olayları istediğin gibi değerlendirmen sorun yaratmaz. Yeter ki bu kendini sömürmene neden olmasın. Fakat bir şeyleri korkunç olarak tanımlamak, korkuyu davet edeceğinden elini kolunu bağlayacaktır. Hele, olay senin başına gelmişse, diğer insanların da aynı türden yaklaşımları yüzünden daha fazla sömürülürsün.

Yargılar, içinde bulunduğun anda zevkini engelliyorlarsa veya onları kendini köstekler davranış kalıplarına bahane olarak kullanıyorsan sömürü aracıdırlar. Sömürmeyen ve hoşa giden gerçek hakkındaki yargılar zarar vermezler fakat bunların gerçek değil yargı olduğunun farkında olman gereklidir. Örneğin; dünyanın veya daha basitçe bir çiçeğin güzel olduğunu söylemek ve bundan zevk almak gerçek hakkında yargıda bulunmanın zevkli bir yoludur. Yaşamda karşılaşabilecek gerçekleri zevkli şeyler olarak yargılamak kesinlikle sömürücü olmayacaktır ama bu yargılar hareket kabiliyetini sınırlar, gerçekten kopmana, kendi sorunlarından dolayı başkalarını, tanrıyı veya dünyayı suçlamana sebep olursa, meydan okunmalı ve ortadan kaldırılmalıdırlar.

GERÇEKLER SÖMÜREBİLİR

Dünyaya ve üzerindeki insanlara dikkatlice bir bak. Dünya düzeninin nasıl işlediğinin farkına var. Gerçeği oluşturan ögeleri dikkatlice gözlemle. Her ne görüyorsan, seni sömürmesine izin verme. Gezegenimiz ve onun sakinleri kolayca tahmin yürütebileceğin şekillerde hareket ederler. Hakikaten sömürülmeyen insanlar, yararsız bir sürü kavgaya girmezler. Karşı koymak yerine toplum dinamiğini arkalarına alırlar. Huzur içinde sever ve bu hayattan zevk alırlar.

Gerçek, durup zevkle izlediğinde heyecan vericidir. Çöldesin, sıcak ve her tarafın kumla çevrili. İstersen zihninde bu düşünceyle savaşır ve yakınırsın ama çöl yine sıcak ve kumlu olmayı sürdürecektir. Fakat etrafına yeni gözlerle bakmak, çölü olduğu gibi görmek ve bundan zevk almak seçeneğin de var. Sıcağı bütün gözeneklerinde hissedebilir, çöl hayatının canlılarını izleyebilir ve duyabilirsin. Bir kaktüs çiçeğinin mucizesini takdir edebilir ve yukarıda süzülen şahinin uçuşunu keyifle gözleyebilirsin. Çölde keyif alınacak binlerce şey bulmak mümkün, yeter ki sıkıcı olarak adlandırmayı, sıcaktan yakınmayı, keşke burada olmasaydım demeyi, aklına gelebilecek ve seni sömürecek bahaneleri sıralamayı seçme.

Bir fırtınayı deneyimlemenin birçok yolu vardır. Ondan korkabilir, saklanabilir veya lanet edebilirsin ama bütün buna benzer seçimler yaşamının o anını zevkli, heyecanlı bir doğa olayı ile bütünlük içinde geçirmeni engelleyecektir. Fırtına koptuğunda gevşeyebilir, atmosferin muazzam değişimini tüm vücudunla hissedebilir, dinleyebilir, koklayabilir ve bir fırtınanın benzersizliklerinin zevkine varabilirsin. Fırtına geçtiğinde açılan gökyüzünde rüzgarla şekillenen bulutlara çevirebilirsin bakışlarını ve her anın gerçekliğinden sonsuz zevk alabilirsin.

İçinde yaşadığın anın gerçekliğinden tatmin olabilirsin. Gerçeklerin çoğuna bakış açısı kendi seçimindir. Harika ya da tüketen bir deneyim olması, olaylardan kopman ve gerçek dışı yargılamalarda bulunup bulunmamana bağlıdır. Tepkilerine sebep olan şeylere karşı hissettiklerinin nasıl bir faydası olmuyorsa, gerçekle senin onu yargılaman arasında da aynı türden bir ilişki vardır. Gerçeğe sinirleniyor olman onu değiştirmez. Akıllı insanın varacağı sonuç kaçınılmazdır. Gerçeklere sinirlenmek sadece çılgınlıktır. Yaşamının her anında orada ol ve zevkine var. Dur, sakinleş ve etrafında olanlara sinirlenmenin saçmalığını anla. Kötü günlerin var olduğu saçmalığına inanmaktan vazgeç, kendini kandırma, her gün bir gündür. Çarşambadan hoşlanmıyor olman onun çarşamba olduğu gerçeğine hiç bir etki yapmaz. Senin bu fikrin onu sadece senin için kötü bir gün yapacaktır.

İNANÇLAR NASIL ÇALIŞIR?

Köklü inançlara bağlı "günah" benzeri şeyler onları nerede görüyorsan orada var olurlar. Eğer öyle yaptığına inanırsan günah işliyorsundur. Her insan "günah" kavramını kendi seçtiği şekilde algılar ve yargılar. Eğer inançların, içinde bulunduğun anda etkili biçimde işlevlerini yerine getirmeni engelliyorsa seni sömürüyorlar demektir. Birçok inanç gerçeği yansıtır ve yaşama yardımcı olur fakat bir diğer kısmı ise yanlış yönlendirir ve zararlı olabilir. Aşağıda gerçeği yansıtmayan ve bu yüzden sömüren üç tipik inanç örneği sunulmuştur.

1. İYİYE KARŞI KÖTÜ. Kırmızı ve yeşil gibi iyi ve kötünün de gerçeğin parçası olduğuna inanıyorsan, zamanını hangisinin hangisi olduğunu anlamak ve yargılamakla harcar ve sonunda da gereksiz hayal kırıklığı ve öfke veya daha can sıkıcı duygulara kapılırsın. İyi ve kötü genellikle bakış açına göre, dünya üzerindeki şeylerin

yargılanması ile vardığın sonuçlardır. Hoşlandığın veya kabul ettiğin şeylere iyi, geri kalanına ise kötü dersin. Sonuç olarak; farklı biri ile karşılaştığında, onun farklılığını değerlendirmek yerine, kötü biri olarak yargılamayı seçebilirsin. Nefreti, karşı koymayı ve sinirlerinin bozulmasını haklı görebilirsin. Yaşam boyu karşına çıkan ve hoşuna gitmeyen her şeyi kötü olarak yargıladığını ve ne kadar çok kötü ile yaşadığını ve kendi yargıların yüzünden hissettiğin kötümserlik ve üstüne çöken kara bulutları bir düşün. Başkalarının iyi veya kötü yargılaması sana yönelik olduğunda da sömürülmen mümkün. Eğer birileri, davranışlarını kötü olarak algılıyor ve sırf bu yüzden değiştirmeni istiyorsa, bu sebepsiz ve ucuz sömürü denemesine karşı uyanık ol.

İnsanlar hayatın sunduklarını doyasıya yaşamak yerine, onları iyi veya kötü olarak yargılayıp, unutmayı tercih ederler. "Bunun kokusu kötü." gibi. Kötü koku kavramını bir düşünelim. Aldığın bir kokudan hoşlanmayabilirsin, çünkü bedenin, seni onun yemenin zararlı olabileceği konusunda uyarıyor olabilir. Ama aslında bir kokunun kötü olması asla söz konusu değildir. Benzer şekilde insanlar kedilerinin kuşları avladığı için kötü olduklarını söylerler ama kediler başka türlü bir yaratık olmayı bilmezler ve doğanın onlara verdiği dürtülerle hareket ederler. Bundan dolayı onları kötü olarak yargılamak hiç bir şeyi değiştirmez. Ama gerçeğin (nasıl etiketlersen etiketle) istediğin gibi olmayışını izleyerek kendini sömürür durursun. Eğer iyi/kötü çelişkisinden rahatsızsan, bu kavramlar yerine, Sağlıklı / Sağlıksız, Yasal/Yasadışı, Etkili /Etkisiz, İşe yara/Yaramaz gibi yaşamına anlam katacak değerlendirme kelimelerini kullanmaya başla.

2.DOĞRUYA KARŞI YANLIŞ. Yargılamak ve bu sayede sömürebilmek için keşfedilmiş iki kavram daha. Doğru ve

yanlış. Bunlar, herkesin içinde bulunduğu şartlara göre belirlenen sihirli sözcükler değil, diğerlerini kendi inandığı gibi olmaya zorlamak için kullanılan sömürü yönteminin araçlarıdır. Bakış açısı, zaman, mekan ve insan faktörleri değişken olduğundan, bir insana göre doğru olan diğeri için yanlış olabilir. İnsanlar bu kavramlar sayesinde çoğunluğun davrandığı gibi davranmaya ikna edilebilirler. Eğer birileri diğerlerini yanlış olduğuna inandırabilirse, doğru davranmaya başlayana kadar zorlayabilirler.

Doğru ve yanlış kavramları insanları birbirlerini öldürmeye zorlamak için kullanıldı ve bu kullanım şu an dünyanın bir yerlerinde sürüyor. Barışla, yani tarafların uzlaşması ile sonuçlanan savaşlar yüzünden birileri ölüme gönderildi, böylece yaşamları sömürüldü. Milyonlarca insan, savaşa gitmek "kutsallık" kavramıyla ikna edildi. Bir ülkeye, takıma, okula veya gruba ait olmak rahatlatır insanları, bu sebeple "doğru" olarak kabul edilir. Karşıt veya aynı olmayan fikirler ise genellikle "yanlış" olarak algılanır. Aile bireyleri bir diğerini aileye sadakat "doğru" diyerek sömürür. Ne pahasına olursa olsun gerçeği söylemenin "doğru" olduğu kabul ettirilmeye çalışılır. Davranışlarını iyi veya kötü diye yargılamak yerine, ulaşmak istediğin haklı hedefine varmakta etkili veya etkisiz diye değerlendir. Yanlış olduğun söylenerek yapılan sömürü girişimlerini ortaya çıkarmanın bir yolu; seni yanlış olarak yargılayanlara, neyin yanlış neyin doğru olduğunu anlatmak yerine , başka birini sömürdüğünü ispatlamaları halinde onları dikkate alacağını söylemektir. Eğer başka birine herhangi bir şekilde zararın sözkonusu değilse, ya bu kavramlar yüzünden değerlendirme zaafına uğramış insanlarla karşı karşıyasın, ya da seni sömürmeye uğraşıyorlar.

3. GÜZELE KARŞI ÇİRKİN. Bu kavramlar insanları yargılamakta kullanıldığında en gerçek dışı ve en saldırgan

olanlarıdır. İnsanlar bir diğerinden daha güzel veya daha çirkin değildir. Sadece farklıdırlar. Büyük bir burun çirkin diye yargılanmadığı sürece öyle değildir. Kıllı, kısa, uzun, şişman, zayıf, beyaz ve siyah çekici olabilir. Güzellik herkesin sahip olduğu ya da olmadığı bir nitelik haline geldiğinde (çoğunluğun güzel olarak kabul ettiği kişiler tarafından) diğerlerini ezmek ve sömürmek için kullanılır. İstemediğin hiç bir şeye kabul göstermek zorunda değilsin. En azından, bir grup insanı yüceltmekten başka çok az işe yarayan "güzellik" ve "çirkinlik" kavramlarını kullanmak zorunda değilsin. Eğer, aslında başkalarına ait yanlış bir inançla kendini görünüşün yüzünden sömürüyorsan, bu boş inancı bir an evvel bırak. Böylece seni mahvedebilecek ve dünyanın en gerçek dışı görünüşünü de yaşamından fırlatıp atmış olacaksın.

Mark Twain "İnsan, yüzü kızaran veya buna ihtiyaç duyan tek hayvandır." demiş. Twain, yüz kızarmasının gerçeklik üzerindeki yargılara tepki olduğunu ve hayvanların gerçekliği tek şekilde yani yargılamadan kabul ettikleri için bir şeylerden utanma "yeteneğine" sahip olmadıklarını biliyor muydu acaba?. Hayvanların sınırlı yetenek düzeyine inmek istemeyeceğimize göre, onların davranışlarını daha yakından izleyip, gerçeklik hakkındaki yargılarımızla kendimizi sömürmemeyi öğrenebiliriz.

GERÇEKTE VAROLMAYANLAR

Sadece gülmek için aşağıdaki kelime ve cümlelere bir göz at. Hepsi gerçekte var olmayan ama bazı insanların onlarsız yaşayamayacağı yargılamalardır. Bu inançlara sahiden ihtiyacın var mı?

Felaketler - şans - hatalar - nerdeyse - kötü koku - en iyi şarap - daima - güzel bir gün - başarılı kariyer - güzel bir kadın - korkunç manzara - doğru yöntem - iyi bir çocuk -

aptal bir insan - haksız ölüm - kötü kaza - mükemmel insan - aptal kuş - normal davranış - garanti - rezalet elbise - muhteşem saç şekli - yapmamalıydın - kötü lisan - yakışıksız gramer - harika insan - aşırı tad - kötü hal - birazcık hamile - bunaltıcı oyun - zavallı ekmek - sığ kişilik - iğrenç görünüm.

Bu kavramların kullanımını yargılamadığımı hatırlatmalıyım. Ben sadece bunların gerçekte varolmadıklarını savunuyorum. Her biri gerçekliğin yargılanışını temsil eder ve eğer bu yargı seni kösteklemiyorsa, bana göre hava hoş, buyur yargıla ama en küçük şekilde bile seni sömürüyorsa, bu inançla savaşman gerekeceğini bil. Gerçekler üzerine oturmuş ve aynı zamanda yoluna ışık tutacak türden yeni inançlar edinebilmek için bu yargı temelli inançlara meydan okuman gerekli.

GERÇEĞİN FARKINA VARMAK İÇİN DİNGİN ZİHİN GELİŞTİRMEK

Aynen, bedende olduğu gibi zihinde de sürekli hareketlilikten sonra sağlıklı ve tam işlevli çalışabilmek için dinlenmeye ihtiyacı vardır. Zihni susturmak, düşünce, analiz, hesap ve geçmişi canlandırmaktan kurtarabilmek önemli bir marifettir. Bunu öğrenmek, gerçek hakkındaki sömüren yargıları azaltmak için çalışırken en sağlam destektir.

Düşünmek aşırıya kaçtığında bir hastalık haline gelebilir. Aşırı zihinsel yorgunluktan yakınan birçok "hastam" oldu. Dünyayı ölümüne analiz eden ve zihinlerini düşüncelere kaptırmadan huzurlu bir saniye bile geçirmeyen insanlardı. Gerçeğin tadı en güzel, sadece orada olarak ve düşünmeden çıkar.

Yaşamının en güzel deneyimini hatırla. Bu deneyimi özel yapan neydi? Büyük bir olasılıkla kendini deneyimine öylesine bırakmıştın ki zihninden geçen düşüncelerin farkında

bile değildin. Yaşamının en güzel cinsel deneyimi sırasında da kendini sevmeye ve eşine öylesine kaptırırsın ki zihnin etki-tepkilere yoğunlaşmaz. Vücudunu nasıl yapacağını bildiği şeyleri yapması için serbest bırakırsın. İşte bu, hoş ve sevgi dolu ama ne, nasıl, nedenler veya diğer zihinsel aktiviteler olmaksızın yaşanan bir deneyimdir.

Günümüzde artan sayıda insan meditasyona büyük önem vermeye başladı. Meditasyon basitçe, zihni dinlendirmek için gerilim ve endişe dolu düşüncelerden belirli bir süre için uzaklaşmak demektir. Bunu yapabilmek için antik sırlar verecek kişilere ihtiyaç yoktur. Bir gruba dahil olup yıllar boyu bir öğretiyi takip etmek için zaman ve para harcaman gerekmez. Her insanın kendine göre geliştirdiği bir yöntem olabilir. En basit ve eski yöntem; bir renge veya boşluğa konsantre olup tek sesli bir kelimeyi tekrarlayarak, düşünceleri yavaşça ve zorlamadan zihinden uzaklaştırmak, sessizlik ve gevşemeyi deneyimlemektir. Başlangıçta birkaç saniye süren bu dinlenme anlarını zamanla dakikalara çıkartmak mümkün ve zihin için oldukça gereklidir. Beden gibi zihin de bu gerilimden uzak, dingin zaman dilimlerine, seçtiğin alanda en verimli şekilde kullanabilmen için ihtiyaç duyar.

OLMAK YA DA DÜŞÜNMEK

Olmak, hangi düşüncelerden nasıl arınılacağını öğrenmeyi gerektiren bir uygulamadır. Kendini bir faaliyetin parçası olmaya bırakabilmek ve senin için doğal olanı yapabilmek; yargılayan, tartan, denetleyen, analiz eden ve planlar yapan zihni devre dışı bırakmakla mümkündür. Bir işi nasıl yapacağını vücuduna öğrettiğinde, artık o işin yapılması sırasında zihnin engelleyici rol oynar.

Günlük faaliyetlerden birini, araba kullanmayı ele alalım. Düşünerek ve deneyerek öğrendikten sonra araba kullanır-

ken vücudunun yaptığı bir sürü eylemi düşünmezsin. Bir viraja girerken ayağını gazdan çeker, frene basarsın. Elin vitesi değiştirir ve direksiyonu mükemmel derecelerde ayarlayarak döndürür. Gözlerin yol çizgilerini, kaldırımları ve yayaları takip eder. Dönüş tamamlandığında elin direksiyonu eski haline gelsin diye serbest bırakır, ayakların frenden, debriyaj ve gaza gider. Bütün bunları tek tek düşünmeden, bırakırsın vücudun öğrettiklerini uygular. Eğer her yaptığını düşünmeye başlayacak olursan, hareketlerinin akıcılığı, uzuvların arasındaki koordinasyon kaybolur ve öğrenme günlerindeki kesik ve sık sık durmana sebep olan hatalar yapmaya başlarsın. Araba kullanırken düşünmeyi bırakmamış insanları muhakkak görmüşsündür. Direksiyona sımsıkı yapışmış, öne eğilmiş, gözler endişeli ve sonuna kadar açık ve her haraketleri endişe ve tereddüt doludur. Sanki direksiyonu bıraksalar araba altlarından kaçacakmış gibidirler. Kısacası düşünmeden kullanmayı öğrenmemişlerdir.

Bu spor faaliyetleri içinde geçerlidir. Teniste en güzel vuruşları onları düşünmediğin zaman yaparsın. Zihnini susturur ve vücuduna öğrendiğini yapma fırsatı verirsen, en güzel oyununu çıkartacaktır. Tenis bir zihinsel oyundur ve eğitmenler daima zihinsel tarz geliştirmeni öğütlerler. En iyi tenişçiler zihinsel olarak en rahat, performansları hakkında endişesiz ve vücutlarını eğittikleri işi yapması için serbest bırakabilenlerdir.

Birçok tenis şampiyonası izledim. Şampiyonluk karşılaşmalarında eski şampiyona karşı oynayanlar başta avantaj sağlarlar çünkü kaybedecek bir şeyleri yoktur. Sadece bir şampiyonla oynuyor olmanın kıvancı ile vücutlarını bırakırlar ki iyi bildiği şeyi yapabilsin. Fakat önemli bir üstünlük sağladıklarında, düşünmeye başlarlar. Kazanma şansları vardır artık. Şimdi korunması gereken bir şeye

sahiptirler. Maçı zorlamaya başlarlar ve zihin girer işin içine, vuruşlar kontrollü olmaya başlar. Çok geçmeden de üstünlüklerini yitirir ve maçı kaybederler. Eğer vücut bildiğini, zihin karışmadan yapabilmeye devam etse kazanabilirler. Daha önce de söylediğimiz gibi; eğer kazanacaksan, kazanmayı düşünmemelisin.

Büyük sporcular kendi dallarında yapılması gerekenleri düşünmeden, doğal olarak yaparlar, çünkü her saniye yapılması gereken eylemler için vücutlarını eğitmişlerdir. Çalışmalarında düşünür, analiz eder, tekrarlar ve gözden geçirirler ama asıl performans sırasında vücut öğrendiklerini uygulaması için doğallığına bırakılır. Bu, teoriler üretmek ve düşünmek değil daha çok bir meditasyondur. Başarısızlığa sebep olabilecek ihtimalleri düşünmezler, buruşturduğun kağıdı çöp sepetine düşünmeden attığında sokman gibi sıradan bir şey yapar gibidirler.

Sen de sessiz zihin yaklaşımı geliştirebilir ve bunu yaptığın sporlarda ve hatta yaşamında kullanabilirsin. Teniste vuruşların çok kötü ama arada sırada bilinçsizce yaptığın vuruş ağı geçip rakibin ters köşesine gidip sayı kazanabiliyorsa, vücudun bu işi biliyor ama sen onu serbest bırakamıyorsun demektir. Burada "bilinçsizce", düşünmeden oyunu vücudunun sürdürmesi anlamına gelir.

Cinsel aktiviteler, sakin bir zihin ve gerçeğe yargılamadan katılım gerektiren bir başka alandır. Ondört yaşında bir erkek çocuğun sertleşme problemi duyulmuş bir şey olmamasına rağmen kırkyaşına gelmiş bir işadamı bunu yeniden yapabilmek için kapı kapı gezip çareler arayabilir. İktidarsızlık da genellikle, bir kenara itilmiş diğer doğal davranışlar gibi meşguliyet, sorunlar, endişeler ve çatışmalar sonucu ortaya çıkar. Diğer şeyleri arada sırada bir kenara bırakamayan zihin, vücudun yapmayı çok iyi bildiği fonksiyonları yerine getirmesine izin vermeyecektir. Birçok

cinsel tedavi, vücudun fonksiyonlarını engelleyip, yerine getirtmeyen, baskı uygulayan zihinsel faaliyetlerin ve insanların cinsel güçleri ile ilgili kaygılarının durdurulmasının eğitimi şeklinde sürdürülür. Sadece eşinle olmak ve cinselliği yaşamaktan zevk almayı düşün, zihnin olmadık yönlere gitmesin, göreceksin, yaşamının en zevkli anlarını deneyimleyeceksin.

Sırt ağrılarının gerilim-daha çok ağrı-daha fazla gerilim döngüsünü kırmak için ilaçlar yerine daha işe yarar tedaviler ve artan oranlarda meditasyon kullanılıyor. Bildiğimiz basit soğuk algınlığını ele alalım. Düşünerek, konuşarak, kabullenerek nezle belirtilerini daha da etkili hale getirebilirsin ama aslında bu arada vücudun bu belirtileri ortadan kaldırmakla meşguldür.

Howard yaşamında ilk defa paraşütle atlamayı deneyecekti. Evden çıkarken ciddi soğuk algınlığı belirtileri gösteriyordu. Burnu akıyor, öksürüyordu ve sinüsleri tıkanmıştı. Hava alanına gitti ve atlayış fikri tüm zihnini meşgul etmeye başladı. Atlayış hocasına tüm dikkatini verdi, uçağa bindi, paraşütünü ayarladı, saniyeleri saydı, atlama platformuna geldi, vücudunu doğru pozisyona soktu, atladı. Atlayışın heyecanına kendini vererek iki saat geçirdi. Sonunda evine gitmek üzere arabasına bindiğinde, tüm heyecan ve hareket geride kalmıştı. Aniden iki saat sonra burnunun tekrar akmaya başladığını farketti. Bütün heyecan ve hareket sırasında zihni nezle ile uğraşmamıştı ve vücudu işe koyulmuş belirtilere gerekli müdahaleleri yapmıştı. Aynen insan yapımı ilaçların taklide uğraştığı gibi iyileştirme çalışmalarını hızlandırmıştı.

Altına kaçırma problemi yaşayan bir "hastam" vardı ve probleminin psikolojik (psikosomatik) olduğunu biliyordu çünkü krizler hoşlanmadığı bir şeyler yapmak zorunda olduğunda ortaya çıkıyordu. Yaşamını tuvaletlere yakın

olmaya göre ayarlamak zorunda kalıyordu ve hatta bu yüzden uzun seyahatlere çıkamıyordu. Birkaç ay sonra, ishale konsantre olup, onunla savaşan zihnini susturmayı öğrenerek problemi yendi. İshal korkusu yüzünden başka bir şey düşünemiyor, bu da problemi daha da ciddileştiriyordu.

Düşüncen sana karşı çalışmaya başladığında, yukarıdaki türden düşünmeme stratejileri soruna çözüm olabilir. Gerçek tıbbi bir müdahalenin yerini tutmasa dahi, problem zihinsel olduğunda veya zihin fiziksel hastalığı haddinden fazla zarar verir hale getirdiğinde, gevşemeyi öğrenmek, düşünmeyi durdurmak ve oluruna bırakmak, fiziksel birçok hastalığın tedavisinde, ilaç tedavilerine çok güçlü destek sağlar.

Aşırı yeme ve rejim uygulama zihninin seni nasıl sömürebileceğine en açık örneklerdir. Vücudun kendi normal ağırlığını korumayı bilir. Eğer aşırı kilolu isen, neredeyse kesinlikle problemin zihinseldir. Vücudunun bir sorunu yoktur. Aç olmadığında yemek yemeyi kesmeye kararlı olursan, zayıflama rejimi denen kavram lugatında yer almaz. Karnın genellikle birkaç lokma ile doyacaktır. Açlığın fiziksel belirtileri yok olacaktır. Fakat yemeye devam edersin, çünkü yiyeceğe konsantre olmuş faal bir zihne sahipsin. Tabağındakini bitirmen gerektiğine veya yemek zamanı geldiğinde, bir fil gibi yemediğinde yirmi dakika sonra tekrar acıkacağına inanıyor olabilirsin. Çikolatalı pasta gözüne takılır. Pirzola dayanılmaz kokar vb. gibi. Açlıktan midenin kazınacağını düşünür ve açlıktan ölmekten mantıksızca korkarsın. Açlık beklentilerin tatmin olduğunda bile yemeye devam edersin. Ama gerçekte, vücuduna aşırı tıkıştırmakla, onu kötüye kullanıyorsun ve bunu da bilerek yapıyorsun.

En işe yarar kilo verme yöntemlerinden biri, tabağına her

seferinde bir kaşık yemek koymaktır. Her lokmadan sonra vücudunu dinler ve aç olup olmadığını sorgularsın. Eğer açlık tatmin olmuşsa, orada dur ve vücudun yeniden ihtiyaç duyana kadar bir lokma dahi yeme. Vücutlar doldurulmayı pek sevmezler. Aşırı yemek acı verir. Seni aldatan zihnini sustur ve aşırı yeme alışkanlığını durdurmak için bir sürü sinyal gönderen vücuduna kulak ver. Vücudunla barıştığında seni ideal kiloda tutarak ödüllendirecektir. Mide ağrıları, kramplar, merdiven çıkarken soluksuz kalmalar ve gaz sancıları gibi tüm belirtiler vücudunun rahat bırakılmak ve işlevlerini yerine getirebilmek için yeteri kadar beslenmek istediğini anlatan sinyalleridir. Zihnini yiyecek tüketimi hakkında sustur, kısa süre sonra sağlıklı bir insan görünümü kazanırsın. Yoksa içerde şişko beyinli, dışarda ise tanınmaz görünümlü biri olursun.

Yaşamın her alanında, vücuduna bir kere (düşünerek, deneyerek, yeniden düşünerek, düzelterek) nasıl davranacağını öğrettiğinde, onu öğrettiklerini uygulaması için serbest bırakma zamanı gelmiştir. Arkana yaslan ve ısrarla düşünerek vücudunun öğrendiğini yapabilmesini engelleme. Kendini rahat bıraktığında tersine gitmek yerine gelişme kaydedeceksin. Dünyanın en iyi öğretmenleri, insanların doğal olarak yaptıkları şeyleri en iyi yaptıklarını bilirler. Bir organizma üzerine içerden veya dışardan stres yüklendiğinde, zihin organizmanın yapmaya uğraştığı şeye karşı faaliyet gösterir.

Seçim kelimesi yine önemini vurguluyor. Yaşam gerçeğinin zevkine varmanı engellemek için çalışan zihni seçmekten istediğin zaman vazgeçebilecek kapasiteye sahipsin.

KÖSTEKLEYİCİ YARGILARDAN KURTULMAK İÇİN GERÇEĞE DAYALI TEKNİKLER

İnançların hakında bir şeyler yapmamaya karar versen de vermesen de gerçek aynen olduğu gibi devam edecektir. Gerçek hakkındaki yargılarının nereden geldiğinin farkına varıp, herhangi bir şekilde zarar veren inançlarını değiştirebilirsin. Yaşamını kıyaslarla, yargılamalarla ve bunlara bozularak harcamaktansa, inançlarını ve etrafında meydana gelenleri olduğu gibi kabul eder, onlardan memnun olabilirsin. Kendini bir "gerçek eksperi" yapabilmen için birkaç yol sıraladım:

- Tüm davranışlarının kontrol gücüne sahip olduğuna inanmaya başla. Bütün davranışların sadece sana ait ve benzersizse, onların kontrolü sendedir ve seni engelleyen hiç bir davranışa sarılmak zorunda değilsin. Düşündüklerin ve hissettiklerin için elinden bir şey gelmediği ve bunlara programlanmış olduğun fikrine takılıp kalırsan, şu anda olduğun yerde saymaya mahkumsun. Davranışların ve tarzının karar sorumluluğunu üstlen, onlar sana uysunlar sen onlara değil.
- Belirli günlerde kendine gerçeğin zevkine varma ödevi ver. Görüş alanına giren her şeyi incelemeyi dene, geçip gitmelerine izin verme. Dünyanın kaydedebildiğin kadarını bilincine yerleştir. Deneyimlemekten başka bir şey yapmak zorunda hissetme kendini. Arabanda isen, trafik işaretlerini, önündeki arabanın rengini, arazinin şeklini, yol kenarındaki ağaçları, yukarıdaki bulutları, etrafındaki binaların mimarisini, kısacası gözlemlenebilecek her şeyi gör. Kendine bu tür alıştırmalar ver, sadece can sıkıntısından kurtulmakla kalmayacak, yaşamının her anından memnun olmana yarayacak bir alışkanlık da geliştirmiş olacaksın.
- Kullandığın sözleri ve gerçekleri dile getirme tarzını yeniden değerlendir. Bir saatte kaç kez gerçek yerine inançlarını dile getiren cümleler kullandığını belirle. Kaç kez

kötü, rezalet, değersiz ve çirkin gibi şeyler söylediğini farket. Zararlı şekilde yargılayıcı olduğunda, düzeltmeler yapmak için her seferinde birkaç saniyeni ayır. Konuşma tarzını değiştirerek, gerçeği olduğu gibi kabul eden tarza doğru emin adımlar atacaksın ve yaşamında daha az gereksiz sinir bozukluğu olacak.

• Birilerinin söyledikleri şeylere katılmadığın ve bunlar öfkelenmene sebep olduğunda, içindeki tepkilerden öfkeyi yok et. Birileri dünyayı senin gördüğün gibi görmüyor diye öfkelenmek niye? Gerçek, herkesin farklı olduğudur. Gerçeğe öfkelenmeden geçirdiğin her an, sağlığına faydalı olacak ve kontrolünü kaybetmeden yaşadığın anlar artacaktır. Bir şey yüzünden sinirlerini bozduğunda, bunun geçeceğini biliyorsun. Biraz daha çabuk geçmesi için azıcık gayret et. Zamanı azaltma tekniği, olup bitmiş şeylerin seni sınırlamasını engellemek için kendini yeniden programlamana yardımcı olacaktır. Zamanla, değiştiremeyeceğin şeyler yüzünden sinirlenmemek alışkanlığın haline gelecek ve surat asmak yerine harekete geçmeyi öğreneceksin.

• Kendi gerçeğini sahiplen. Bazı şeyleri başkalarının görmediği gibi görmeyi dene. Birileri senin hoşlanmayı seçtiğin şeylere bozulmak istiyorlarsa bırak öyle olsun. Onların seçimi kendilerini kötü hissetmekse, bırak katlansınlar, ama sen bilinçli bir seçim (zaman içinde otomatikleşecek) yaparak yaşamının her anından keyif al. Walt Whitman'ın ünlü sözünü hatırla; "Bence, karanlık ve ışığın her saati mucizedir. Boşluğun her santimetre küpü bir mucizedir."

• Dünyayı değerlendirme, analiz etme ve anlama eğilimini azalt. Bu yararsız eğilimi, yapmak, keyiflenmek, olmak ve sevmekle değiştir. Yararsız olanlardan birini yaptığını farkettiğin her seferinde, bir dakikalığına değiştirmek için emek ver. O anı düşünmek yerine, keyfine varılacak bir an olarak ilan et.

• Uzun zaman önce başkalarının değerlendirmelerine önem vermeyi öğrendin. Genç bir öğrenci olarak, öğretmenin yüksek not verdiği şeylerin değerli, diğerlerinin değersiz olduğu öğretildi. Fakat gerçekte bu sistem çok saçmadır, çünkü dışarıda olaylar iyi ve kötü kavramlarına göre gelişmez. Yaşamı okuldaki kavramlara göre ölçmeye kalkarsan, performans ve faaliyetlere daima not verme alışkanlığına takılı kalırsın. Bilinçli veya bilinçsiz olarak "Bugüne on üzerinden yedi verdim" gibi saçmalıklar içinde yaşarsın. Küçük bir çocukken öğrendiğin nevrotik saçmalık olan değerlendirme sistemini unut, yaşamaya bak. İçinde bir parça, değerlendirme sistemine takılı kalırsa, iyi not alamayacağın şeylerden sakınmaya başlarsın ve sonuç olarak, yaşamında en çok zevk alacağın şeyleri kaçırmış olursun. Bir zamanlar iyi notu hakeden her şeyin kıymetli olduğuna inandırılmış olabilirsin. Eğer öyleyse kandırıldın ve iyi not alamadığında bozuldun. Bugün bu kandırmacayı sürdür-mek zorunda değilsin.

• İlişkilerini değerlendir, hayatın bir parçası olarak değil, an be an verdiğin kararlar ile bugüne kadar oluşmuş olanı yenileyerek. Aslında ilişki kelimesini unut. Bir başka insanla sadece içinde yaşadığın anı paylaşabileceğini kabul et. Bu anın anlamlı olmasını istiyorsan, bu anlamı o ana sen ver. Kalıcı ilişkiler arayışı anlamsızdır çünkü ilişkiler eşlerden birinin ani ölümü veya diğeri ile beraber olmayı istememesi ile bitebilir. Kalıcılık, uzun süreli ilişki fikrine takılıp rahatsız olmak niye? Kalıcı olsun diye başlanan birçok ilişkinin sonunu hepimiz biliyoruz. Uzun vadede zaten hiç birimiz kalıcı değiliz. İçinde bulunduğun anı mutlu yaşadığında, bir sonraki zaman dilimi için de şansın olacaktır.

• Kendini beğenmiş, sahtekar, iki yüzlü, suçlu, sapık, ön yargılı ve hoşlanmadığın türden birçok insanla bu dünyayı paylaştığını kabul et. Onları kötü olarak değerlendirirken ve

dünyanın bu tür kötülüklere ihtiyacı olamayacağını düşünürken, bu insanların da aynı şeyleri senin için söylüyor ve senin türün bu gezegende yok edildiğinde daha iyi bir yer olacağını düşünüyor olabileceklerini hatırla. Bırak onlar kendi farklı gerçeklerini yaşasınlar. Duygularınla tepki göstermeye son ver ki onların yaşamın üzerinde etkileri kalmasın.

• Birilerinin sana ait olduğu düşüncesini kafandan at. Seninle veya senin için çalışanların, eşin, çocukların ve seninle birlikte yaşayanların sana bir borçları olduğu yanılgısından sıyrıl. Hiç kimsenin sahibi değilsin ve kaşlarını çatarak onları seninle aynı şekilde düşünmeye ikna edemezsin. Eğer ikna edebiliyorsan her iki taraf için de umut yok demektir. Bu bilgi ile donandığında, diğerlerine kendilerine has bireyler olma şansı verirsin ve birçok baş ağrısı ile sömürü tehlikesinden uzak yaşarsın. Senden genç olanlara rehberlik, isteyenlere yardım edebilirsin ama asla birinin sahibi olamazsın ve ne kadar sinirlenirsen sinirlen bu gerçeği değiştiremezsin.

• Birilerinin seni düzeltmesine izin verme. Eğer başkalarını düzeltme (belirlediğin doğrulara göre hareket etmelerini istemek) alışkanlığın varsa, vazgeç. Örneğin birinin kullandığı dili veya anlattıklarını denetlemek ve en ufak bir abartmayı düzeltmek en kaba sömürü alışkanlığıdır. Birilerini aralıksız düzelttiğinde, onlara nasıl davranmaları ve bir şeyler yapmadan evvel sana danışmaları gerektiğini anlatan mesajlar yayarsın. Birileri devamlı konuşmanı düzeltiyorsa, onları "Beni yine sebepsiz yere düzelttin, sanırım nasıl konuşmam gerektiğini sen daha iyi biliyorsun." veya "Ne anlatmaya çalıştığımı anladın mı? Eğer anladınsa, sence neden konuşma denen şeye ihtiyaç var, iletişim kurmak için mi yoksa birbirimizle durmadan doğru yanlış oynayalım diye mi?" benzeri cümlelerle durdur. Bu türden

yaklaşımlar yaptıklarının başkaları tarafından denetlenmesine ve kendi gerçeğinin değerlendirilmesine ihtiyaç duymadığını gösterecektir. Birçok ana baba gördüm. Çocukları ile iletişim kurmak adına ve iyi niyetle çocuklarının yanlışlarını durmadan düzeltiyorlardı. Fakat aslında bu, çocuğa kendi düşüncelerini ifade etmemeyi öğreten, devamlı zorlamadan başka bir şey değildir.

- Meditasyon gibi sessiz zihin çalışmaları yap, özellikle en yoğun günlerinde. Bütün düşünceleri kov, bütün vücudunun ve zihninin yavaşlamasına ve gevşemesine izin ver. Analiz etmekten keyfini çıkarmayı bir kenara bıraktığın yaşamın tadına varmakta bir eksper olacak ve ondan tekrar haz almanın memnuniyetini duyacaksın.

SONUÇ

Gerçeğe bakış açın ve yaşam tarzın, daha önceki bölümlerde incelediğimiz, sömürüden kurtulup, özgür olma çabaların kadar önemlidir. Aslında hepsi bir bütünün ayrılmaz parçalarıdır. Gerçeği lanetlemeden, yaşamdan olduğu haliyle memnun olmayı öğrenmek, elindeki tek şansı mahvetmemek, sana sunulmuş bir imkandır. Bu fırsatı yakalamak için ilk adımı atmak ve dolu dolu bir yaşam sürmek de sadece senin iradenle mümkün.

9

Mutluluğa giden yol yoktur;
mutluluk yoldur.

HER ŞARTTA KENDİ CANLILIĞINI YARATMAK

Her zaman seçeneklerin vardır. Her şartta, nasıl idare edeceğin veya nasıl hissedeceğin hakkında seçim şansın vardır. Bu bölümde seçenek en önemli kelimedir. Bölümün amacı ise zihnini tüm seçeneklere açmak konusunda sana destek olmaktır. Tüm seçeneklere açık olamayışın, aktif olarak kendi seçimini yaratmanı engellemiş olabilir. Yaşamının herhangi bir anında veya yerinde, şartlar her ne olursa olsun, bunları gelişmen ve öğrenmen için bir fırsat olarak deneyimleyebilir ve duygularının sana engel olmamasını seçebilirsin. Hasta yatağında, hapiste, can sıkıcı bir işte, borç içinde, uzun bir seyahatte veya sefahat aleminde olabilirsin. İçinde bulunduğun tablo önemli değil yeterince canlı olarak bu tecrübeden bir şeyler elde edebilirsin. Bulunduğun yerden memnun olursun veya eğer istersen başka bir duruma veya daha tatmin edici şartlara doğru çalışabilirsin.

YARATICI CANLILIK

Yaratıcılıktan kasıt; sanatın bir dalında sivrilmek veya kültürel yaratıcılık değildir. Burada yaratıcılığın müzik, edebiyat, sanat, bilim veya bu türden hiç bir konu ile doğrudan ilgisi yoktur. Canlılık söz konusu olduğunda "yaratıcılık"; bireyin dünya ile yüzleşmesinde kullandığı kapasite anlamına gelir. Ne yapılacağı konusunda bir kullanım kılavuzuna veya başka birinin fikrine başvurmak yerine

kendine danışan, yaptığı her şeyde yaratıcı olur. Sömürü kurbanı olmamayı seçmiş kişi, yaşamın her anında yaratıcılığına güvenir ve kendi seçimi ile yarattığı şartların onu sömürmesine rıza göstermez.

Yaratıcı canlılık, karşılaşılan her şartta "Ben şimdi bunu nasıl müthiş bir tecrübeye dönüştürebilirim? Ne söyler, düşünür, hisseder veya yaparsam bir şeyler öğrenebilir ve kendimden hoşnut olurum?" diye sorabilmekle başlar. Böyle bir tarzı istersen kendine uyarlayabilirsin. Tarzınla kendinin veya diğerlerinin sömürüsünü durdurabilirsin.

İnsanların yaratıcı canlılıktan yoksunluğunun en güzel örneği sönük geçen partilerdir. Renksiz sohbetler, havalar veya son alınan arabalara ilişkindir. Çoğunluk öylece durur, herkesin ne kadar can sıkıcı olduğundan yakınır ve sıkılır, hatta belkide için için öfkelidir. Fakat canlı olmayı seçmiş biri olayları nasıl değiştireceğini veya en azından oradaki ortam tarafından sömürülmemeyi düşünecektir. Bilir ki yüzlerce seçenek vardır ve keyifli birkaç tanesi üzerinde çalışmaya başlar.

Belki ayağa kalkacak ve herkes oturmaya devam ederken, diğerleri şaşırana veya onun bu ayakta duruşunu merak edene kadar ayakta kalmaya devam edecektir. Belki "Bir sinek baş aşağı uçamayacağına göre, tavana ne kadar yaklaşınca baş aşağı döner" gibi bir soru atacaktır ortaya. Belki de hoşuna giden birine (gecenin herhangi bir saatinde dahi) yürüyüşe gitmeyi teklif edecektir. Birilerine, radyoda çalan müzik eşliğinde dans teklif edebilir. Zihnini serbest bırakır ki yaratıcı yollarda seyahatini yapabilsin. Orada bir roman yazmaya bile başlayabilir. Kendi canlılığını yaratabilen biri olayların kölesi olmaz.

BULUNDUĞUN MEKANDAN HOŞLANMAK

İnsanların boğucu şehirlerden, sıkıcı olaylardan ve olmak

istedikleri en son yerlerden bahsettiğini kaç kez duydun? Canlılığını yaratabilen kişi bulunduğu her yerden hoşlanır, çünkü "şu anda buradayım, burada olmaktan hoşnutsuzluğumla kendimi sömürmektense, hoşlanırım daha iyi" diye düşünür.

İnsanların şu tür sorular sorduğunu bilirsin; "Burayı sevdin mi?" Neden sevmesin ki? Dünyanın neresine gidersen git orayı seversin. Coğrafi bölgeler kendine has özellikleri olan yerlerdir ve şüphesiz ki sevilmeyecek hiç bir yer yoktur. Oralarının nasıl olduğuna karar vermeyi insanlar seçerler.

Bulunduğun her yerden hoşlanabilirsin ne de olsa bulunduğun her neresi ise oraya gitmek kendi seçimindir. Hoşlanmadığın bir yere gitmenin ne gibi bir sebebi olabilir? Ama eğer bulunmayı istemediğin bir yerde olman zorunlu ise (hastahane, hapishane veya apartman yönetim toplantısı gibi.) oradan uzaklaşma şansın olmadığına göre hoşlanmamakla eline ne geçecek?

Kendi seçiminle gittiğin yerlerden hoşlanmama alışkanlığını kırmak için gayret göstermelisin. Canlılık yaratma fırsatlarını değerlendirmek için her yolu deneyebilirsin. Bulunduğun yerden daha çok hoşlanmamana sebep olacak, yakınmalar ve şikayetlerle kendine eziyet etmek daha mı iyi?

YAŞAMIN BÜTÜNÜ TEK DENEYİM DEĞİL, BİRBİRİ ARDINA SIRALANMIŞ DENEYİMLER DİZİSİDİR

Birçok insan yaşamlarını başından sonuna iyi veya kötü tek deneyim olarak görürler ve kendilerini bundan dolayı sömürürler. Böyle bir insan birkaç kötü deneyimi peşpeşe yaşadıysa, ona göre yaşam kötüdür.

Fakat yaşam tek deneyim değildir. Hayat her gün devamlı değişir. Her günün her dakikası tamamiyle yeni,

daha önce hiç var olmamış bir şeyi temsil eder ve eğer öyle görmek istenirse bu yenilikler sayısız şekillerde kullanılabilir.

Tek deneyim taraftarları nadiren mutludurlar. Çünkü bilinçli veya bilinçsizce, yaşamlarını durmadan gözden geçirir, yargılarlar ve bu da onları gerçeklikten koparark içinde bulundukları anı yaşama zevkinden mahrum bırakır. Genellikle bazı insanların şans sayesinde mutlu bir yaşam sürdüklerine, kendilerine ise mutsuz bir yaşamın miras kaldığına inanırlar. Çıkış yolu bulamazlar çünkü kendi kaderleri üzerinde hiç bir kontrol gücüne sahip olmadıklarına inanırlar.

Devam eden deneyimlerin taraftarları çok farklı bir kulübün üyesidirler. Yaşamın çok değişken olduğuna ve bazı şeylerde olduğu gibi, kendi seçimleri ile kontrol edilebileceğine inanırlar. Eski yöntemlere yapışmak yerine her an yeni yollar arama eğilimindedirler. Değişiklik onları korkutmaz aksine kucaklamak için kollarını açarlar.

Yaşamımın en önemli kavşaklarından biri, yıllarca önce, bir öğretim görevlisinin yerine bir sınıfa geçici olarak kırkbeş dakikalığına girdiğimde karşıma çıktı. Odanın arka tarfındaki panoda şu sözler yazılıydı; "Başarı bir yolculuktur, varış noktası değil."

Kırkbeş dakika boyunca bu sözleri inceledim ve ruhuma kazıdım. O güne kadar yaşamı bir dizi hedefler ya da olaylar olarak düşünmüştüm. Mezuniyetler, diplomalar, dereceler, evlilik, çocuklar, terfiler hepsi birer varış noktası idiler ve ben bir duraktan öbürüne gidip duruyordum. Aslında hepsi bir yolculuktu.

Orada, o odada and içtim. Mutluluğu bir takım hedeflere varışla değerlendirmeyi bırakacak ve yaşamımı, her anı benim için zevk alınacak şeylerle bezenmiş, devamlı bir yolculuk olarak görecektim. O sınıfta geçici öğretmenlik, bu eski

öğretmene hayatın en önemli derslerinden birini verdi. Hayatı, süreç içinde ulaştığın önemsiz veya anıtsal hedeflere göre değerlendirme, eğer değerlendirirsen, daima yeni hedefler aramaktan yorgun düşersin ve hiçbir zaman tatmin olmana izin vermezsin. Neye ulaşırsan ulaş, hemen bir sonra ki hedefin için planlar yaparsın ki başarı ve mutluluğunu değerlendirmek için yeni bir ölçün olsun.

Uyan ve yol boyunca karşına her çıkandan hoşnut ol. Senin zevk alman için orada olan çiçeklerden zevk al. Günün doğuşuna, küçük çocuklara, kahkahaya, yağmura ve kuşlara bak ve gör. Gevşeyebileceğin günün gelmesini beklemek yerine bütün önündekileri yudumlamaya başla şimdi, hemen. Başarılar ve hatta hayatın kendisi bile, birer birer ve o an zevk alınacak zaman dilimlerinden başka bir şey değiller. Bu ilkeyi kavradığında, eski anlamsız yaklaşımlarını ölçüsüz derecede azaltacaksın. Mutluluğunu ulaştıklarınla değerlendirmeyi bırakacak ve tüm yolculuğu mutluluk verici olarak göreceksin. Özetle, mutluluğa giden yol yoktur; mutluluk yoldur.

ŞANSSIZLIĞI KIRMAK

Yaratıcı canlılık kapasiten, her şartta kendin için seçtiğin tarza bağlıdır. Herşeyin düzgün gittiği zamanlar yerine ters gittiği zamanlar tarzını geliştirmek için önemli sınavlardan geçersin.

Terslikler (şanssızlıklar) ile karşılaştığında, senin için yıkıcı bile olsa, onlara teslim olup, hissettiğin yenilgiyi kabullenmek çok daha kolayına gidebilir. Fakat yenilgi beklentilerinden kurtulmakta yeteri kadar etkili olabiliyorsan, talihsizliklerden dahi bazı avantajlar elde edebilirsin. Burada en önemli hamle içinde bulunduğun şartlarda kendi avantajını aramaktır. Beklentilerini (bir mağlubunkinden, olayı kendi lehine çevirebilen muzafferinkilere doğru) yönlendire-

bilmektir. Bunu yapabilmek için ise şartları her yönüyle inceleyip, faydalı olanı bulup, çıkartmaya hazırlıklı ve uyanık olmak gerekir. Fırsatlar önüne çıkmasa da, pozitif tarzını korumalısın. Aksi halde, iplerin ucunu bırakmışlığın getireceği yenilgi duygusu yüzünden avantajlarını görmek ve yararlanmak mümkün olmayacaktır.

Küçük bir çocukken, hayatı senin için hazırlanmış terslikler zinciri olarak değerlendirme fikrini henüz öğrenmediğinden, terslikleri kendi lehine çevirmekte ustaydın. Dört gözle beklediğin pazar günü yollar karla kaplandığında, yapmayı planladığın herşey iptal edildiğinde bile, tüm gününü bir kenarda oturup, şansına lanet etmekle geçirmezdin. Bembeyaz kara bakarak içini neşeyle doldurur, dışarı çıkıp, kardan adam yapmak, kızakla kaymak ve kar topu oynamak için şahane bir fırsat olarak görür ve değerlendirirdin. Sızlanarak vakit harcamazdın, yaşamını yaratıcı canlılığınla sürdürmeye devam ederdin.

Bir zamanlar can sıkıcı dershaneleri katlanabilir ve hatta zevkli hale getirmek için neler keşfederdin ve bunları, büyük olasılıkla yaşamının en zevkli günleri olarak anımsıyorsun. Çünkü o günlerde, her ortamda, doğal yaratıcı canlılık yeteniğini kullanıyordun.

Bu günlere gelirken bu eğilimin bir kısmını (işler istediğin gibi gitmediğinde vazgeçerek kendini sömürme tarzın yüzünden) kaybetmiş olabilirsin. Tabii sonuç olarak, çocukluğunda sahip olduğun, çabucak toparlanma tarz ve davranışlarına sahip olmadığından, kendini yenilmiş ve çaresiz hissedersin.

Şanssızlığı kırmak, boşvermişliklere karşı uyanık olmak ister. Boşvermişliği, diğer insanları başka şansımız olmadığına inandırmak için düzenli olarak kullanırız. Bu sayede yenilgiye teslimiyet ve sonucuna katlanmak için mazaret hazırlamış oluruz. Birini şanssızlık karşısında yapılacak bir

şey olmadığına ikna edersen, yaşama sarılmak için sonsuza kadar beklemesini sağlamış olursun. Çok sık kullanılan bazı boşvermişlik örnekleri;

1. Biz gerekeni yaparız. Bu belki de vazgeçirme araçlarının en safiyane olanıdır. Açıkça arkana yaslanıp beklemeni söyler. "Git ve zavallı küçük biri ol." ile aynı anlamdadır. Bu vazgeçirme karşısında boşvermeyerek kendi hedefine ulaşmak için kendi stratejilerini belirleyip, üzerinde çalışmaya başlamalısın. Stratejilerin; bir üst makama gitmek, bazı dilekçeler yazmak gibi veya kendi aklının her zaman senin için en iyiyi bileceğine güvenerek, karşına çıkan engelin etrafından dolaşmak gerektirebilir. Önemli olan zihinde boşverip vazgeçmemektir. Senden başka kaç kişinin buna razı olduğu, fikrini çelmesin.

2. Çekinizi postaya verdik. Tarihi vazgeçirme yöntemi, beklediğin şey yola çıktı fakat eline geçmediğinde, mutlaka postada bir terslik olmuştur. Böylelikle de sana borcu olanların bir sorumluluğu yoktur. Çekin hiç bir zaman postalanmadığını ispatlama olasılığın başından yok edilmiştir. Seni olduğun yere çivilemenin en usta yoludur ve boşvermeni umarlar. Eğer beklediğin gerçekten bir çek ise, yenisinin yazılıp eline teslim edilmesinde ısrar edebilirsin. Nasıl olsa postada gelen çekin ödemesi bir talimatla durdurulabilir. Veya muhasebecinin böyle bir çekin hazırlanıp, postalandığına dair kanıt göstermesini isteyebilirsin. Gerekirse genel müdüre kadar çıkıp konuyla ilgilenmesini talep edebilirsin. Aslında aklına gelebilecek her türlü yöntemi denemek, oturup, beklemekten daha iyidir çünkü şanssızlığını başkalarının yaratmasına izin vermek yerine kendi şansın için emek vermek sana yaşadığını hissettirecektir.

3. Benim ne suçum var? Benden ne istiyorsun? Seni savunma yapmaya zorlamak ve kendini olaydan sıyırmakla, sömürücü onu rahat bırakacağını ummaktadır. Vazgeçirme

taktiklerinin bu türüne karşı, biraz vakit kaybına sebep olsa bile, peşinde olduğun şeyin tersliğin suçlusu değil, nasıl giderileceği olduğunu açıkça anlatmaktır.

4. Bilgisayar arızası. İnsanlar her zaman gerekeni yapmak için isteklidirler ve tarihin başlangıcından beri bazı çekler postaya verilmiştir. Bir mağara adamının keşfi olduğu kesin olan "Benim hatam yok." sayesinde düzeltmek için emek vermeden sıyrılmak mümkün kılınmıştır. Yirminci yüzyılda bilgisayarın keşfi ile, insanlığın yetersizlik ve sömürü girişimleri için bir günah keçisi kullanıma sunulmuştur.

İnsanların, bilgisayara başkaları tarafından bilgi yüklendiğini ve istediklerinin bu yükleyicilerden elde edebileceğini unutma eğilimleri vardır. Tabii sömürücülerde bu eğilime yardımcı olmak için ellerinden geleni yaparlar. Onlar da maalesef bu yüreksiz ve laf anlamaz canavar makinelerin kurbanı olduklarını söylerler. Ne ekersen onu biçersin ata sözü bilgisayar teknolojisinin ana işlevidir. Eğer bir bilgisayar sorun çıkartıyorsa, sorunu oraya ekeni bulun. Birisi çekiçle saldırdığında, çekicin suçu olmadığını hatırlayın ve hatırlatın.

Bu dört vazgeçirme yönteminin her biri, değişik senaryolarla süslenerek kullanılabilir ve kullanılacaktır. Fakat bir şeyler ters gitmeye başladığında, eğer uyanık, hazırlıklı, en önemlisi yaratıcı canlılığınla silahlanmış ve düzeltmek için gerekli olanı yapmaya niyetliysen, zaten hiç biri karşısında boşvermeyeceksin.

BİR ŞEYİ YAPMANIN ÇOK YOLU VARDIR

Ne kadar esneklikten uzaksan, yaratıcı canlılığına o kadar çok emek vermen gerekecektir. Eğer her şeyin yapılabilmesi için yanlızca bir doğru yol olduğuna ve her şartın bir özel yolla karşılanması gerektiğine inanıyorsan, esneklikten ve

yaratıcı canlılıktan yoksunsun demektir. Bir şeyleri hep aynı şekilde yapmaya inanıyor ve bu inancını başkalarına da kabul ettirmeye çalışıyorsan, beklediğinden farklı gelişen her olay sana ters gelecek yani kendini sömürmene sebep olacaktır. Ama aynı işi yapmak için her seçeneğe açık olursan, kendi yöntemini uygulama şansın olacaktır ve eğer olmazsa bunu bir zorunluluk veya kesinlik olarak görüp gözlerini kör etmeyeceksin.

Stuart sadece yirmi altı yaşındaydı ama "tek yol" tarzını benimsemişti bile. Başarılı bir muhasebeci olmasına rağmen, karısı ve iş arkadaşları ile geçinmesi her geçen gün zorlaşıyordu.

Bir seans sırasında bana, bir şeyleri doğru dürüst yapamamanın hiç bir mazareti olamayacağına kesinlikle inandığını itiraf etmişti. Aslında günlük lisanında en çok kullandığı kelimeler "uygun", "doğru", "kesin" ve benzerleriydi. Karısı ve çocuklarının her şeyi yanlış yaptığına onları ikna etmeye kararlıydı. Küçük oğluna bir şeyi nasıl yapacağını öğretmek için saatlerce uğraşıyordu ve görünüşe bakılırsa, oğlan özellikle çok farklı şekillerde yapmaya uğraşıyordu. Stuart, oğlu ve karısının, onun doğruları dışında hareket etmelerinden yakınıyordu. Fakat kendi şekline (doğru şekil) göre hareket etmelerini istemekte de ısrarlıydı. Karısına bir çekin nasıl yazılması gerektiğini anlatıyordu ama kadın tarihi veya başka bir şeyi uygun şekilde yapmadığında, Stuart öfkeden kuduruyordu. Bunun gibi yüzlerce örnek yüzünden karısının onu çıldırtmasına izin veriyordu.

Seanslarımız, Stuart'ın karısının inatçılığını suçlamak yerine, kendi katı görüş açısını incelemekle devam etti. Bir süre sonra; Stuart, tek yol prensibine dayalı yaşama gayreti içinde olduğunu ve herşeyin kendi doğrularına göre yapılmasında ısrar ettiğinden insanların onunla birlikte olmaktan hoşlan-

madığını farketti. Çocukları ile monopol, kızma-birader gibi eğlenceli oyunlar oynarken bile kuralları kendisi koyuyor ve kurallara bir köle gibi itaat beklerken çocukların eğlencesini rezil ediyordu. Aslında bir seferinde eğlenceli olduğunu kabul etmişti ama doğru ve kurallara göre olmak şartıyla, fakat kurallara bağlı kalmadan, hatta bazan kendi kurallarını kendin yaparak oynamanın daha eğlenceli olabileceğini kabul edemiyordu.

Stuart, bu katılığı üzerinde çalışmaya başladı. Birçok katı insanın hiç yapamadığı şekilde yavaşça değişmeye başladı. Birkaç ay sonra gevşemeye, ailesini ve kendini bazı olaylarda oluruna bırakmaya ve birden fazla seçeneği görmeye başlamıştı. Zamanla işteki tarzı da katılıktan uzaklaştı. Beş ay sonunda seanslara son verdiğinde, muhasebeci yöntemlerini değiştirmeye niyetli olmamakla birlikte, muhasebenin, kendi yönteminden farklı yollarla da yapılabileceğini kabul etmişti.

Friedrich Nietzsche şöyle demiş;

Benim yolum bu...

Senin yolun nedir?

Bir yol yoktur.

Bu sözler, yaratıcı canlılığını geliştirmek ve kendilerine zarar veren katılıklarını yaşamlarından atmak isteyenler için söylenmiştir.

Yaşamında, profesyonel olarak, tek yol mantığıyla seni sömüren biri ile çalışmak zorundaysan ve kendi seçeneklerini göz önünde bulundurup, bu kişi ile çalıştığın ortamdan çıkış aramıyorsan, saçmalıyorsun demektir. Bir avukat düşün, yeni kanıtlar bulduğu halde stratejisini değiştirmemekte direniyor veya bir operatör doktor düşün ameliyat esnasında ilk teşhisinden farklı şeyler görmesine rağmen ilk teşhisine göre ameliyata devam ediyor. Böylesine katı biri kesinlikle profesyonel değildir ve yaşamından uzaklaştır-

man gereken potansiyel bir "felakettir."

Katılığı bir değerlendirelim, buna aynı zamanda yaratıcı olmayan ölülük de diyebiliriz. Özellikle tıbbın önemli konuları ile ilgili ise... Son zamanlarda gerekli olmadığı halde yapılan ameliyatlar konusu yazılıp konuşuluyor. Özellikle birçok kadın, ameliyatsız da halledilebilecekken, çeşitli jinekolojik ameliyatlarla sömürülüyor. Vücudunun kesilip biçilmesi söz konusu olduğunda daima en az ikinci bir doktorun görüşlerini al. Çünkü genelde operatör doktorlar kendi doğru buldukları gibi davranmaya kararlıdırlar ve ikinci, üçüncü bir doktorun fikrini almandan neredeyse iğrenirler. Durum böyle ise diğerlerine danıştığını bilmek zorunda değiller.

Bilir misin, neden Amerikan sağlık sigorta şirketleri reklamlarında, ameliyatla ilgili olarak ikinci bir doktora gittiğinde bunu da ödeyeceklerini ve bunu ilk gittiğin doktora bildirmeyeceklerini söylerler? Çok basit çünkü, birçok doktor kendi fikirleri konusunda o kadar katıdırlar ki ikinci bir doktorun fikrinden bahsedilmesine bile dayanamazlar. Sınırlı görüş açısı senin birkaç organının boşuna alınmasına sebep olsa bile, at gözlüklerini çıkartmazlar.

Birçok operatörün, genellikle ikinci, üçüncü ve hatta dördüncü fikre ihtiyaç duyduğu durumlar vardır. Yetenekli bir doktor da insandır ve verdiği ameliyat kararının mümkün olduğunca fazla sayıda yetenekli doktor tarafından gözden geçirilmesini istemesi mantıklıdır. Fakat insanlar kesinlikle, tıbbın tek yol mantığından korunmalıdırlar. The Will to Live adlı Birleşik Devletler'de ameliyat teknolojisinin gelişmelerinden bahseden yayınlardan birinde, Dr. Arnold A. Hutschnecker de şöyle bağlamıştır konuyu; "Operatörlerin aceleci kararları yüzünden zarar görmüş insanlar ordusu inkar edilemez."

Zarar görmek istemeyen hiç bir insan bir ameliyata razı

olmadan evvel aklı yatana kadar, gerekli gördüğü sayıda doktorun fikrini almakta tereddüt etmez. Eğer ilk operatör bu konuda anlayış göstermezse, hastasının yaşamı ve iyiliğini, kendi kişiliği ve katılığından daha üstün tutan bir başka doktor bulmak sömürülmek istemeyen bir hastanın vereceği en doğru karardır. Bu türden katılık, eğitimi de kasıp kavurmakta. Matematik, bilimsel deneyler veya kitap özetlerinin sadece bir şekilde olacağına inanan öğretmenlerden tutun da, araştırma ve tezlerde uygulanması gereken şekil şartları konusunda ayrıca kitap yazan üniversite profesörlerine kadar geniş bir yelpaze içinde örneklere rastlanır. Okul sıralarında dirsek çürüttüğün her gün bu katılık üzerinde denendi ve hala deneniyor. Bu katılığa katlanmak zorunda kaldın çünkü aksi halde geçer not alamazdın. Bu katılığın sömürüsünden kurtulma şansın elinden alınmıştı çünkü başarısız sayılmak gibi bir tehditle karşı karşıyaydın. Bugün artık katlanmak veya tek şekle bağlı eğitimi çocukların üzerinde uygulamak zorunda değilsin.

İnsanlara bir şeyin yapılmasının tek yolu olduğu öğretildiğinde, hepsi birer robot adayı olur. Yaratıcı hiç bir yazar kendi doğal dilini nasıl kullanacağına karar vermek için gramer kurallarına takılı kalmaz. Aynı şekilde hiç bir büyük sanatçı, resim yapmak, heykel yontmak veya bestelemek için bir yol olduğuna inanmaz. Hangi alanda olursa olsun büyüklük benzersizliktir ve bu bir insana öğretilemez ama gelişmesine yardımcı olunabilir. Kendini ve başkalarını esneklikte, bir işi yapmak için binlerce yol olabileceği fikrine açık olmakta ve o an için en uygun yolu uygulamakta ve başka bir yolun yarın daha uygun olabileceğini kabul etmekte cesaretlendirip, destekle.

W. Somerset Maugham "İnsanın Köleliği" adlı romanında katı bir karekteri şöyle özetler: "Bütün zayıf insanlar gibi fikrini değiştirmemek için aşırı stress yüklenerek direniyordu."

Sömüren ve sömürülenler, yaşama aynen bu şekilde yaklaşırlar. Bu da onları gelişmekten ve başkalarının gelişmesine izin vermekten alıkoyar.

KARARLI OLMANIN ÖNEMİ

Sömürülenler vazgeçer. Genellikle korku, kızgınlık veya çaresizlik gibi duygular yüzünden kararlarından vazgeçerler. Sömürülmeyenler bu duyguların kararlarını etkilemesine izin vermezler. Sömürülmeyenlerden olmak için, vazgeçmekten vazgeçmelisin ve kararlarında inatçılığı benimsemelisin.

Daha önceleri değindiğimiz gibi, sömürüde ustalaşmış olanların uyguladıkları en başarılı yöntem, itiraz edenleri yeteri kadar oyalayarak, kavgadan yıldırmaktır. Birçok hukuki dava bu yönteme dayandırılır. Sömürenlerin avukatları bilirler ki karşı taraf davayı kazanması için yıllar yılı uğraş vermesi gerektiğini anladığında "Allah'ından bulsun! " diyecektir. Bugünün adalet sistemi öyle uygulanmakta ki birçok insan adalet arayışından vazgeçmekte çünkü uğraştığına değmeyecektir. Durum böyle olduğuna göre; hukuksal veya başka bir alanda savaş açmanın değip, değmeyeceği veya bu işin peşinden koşmanın daha fazlasına mal olup olmayacağı konusunda daima kendin karar vermelisin. Hayal gücünü kullanarak çok zorlanmadan kararlılığını sürdürmeyi başarabilirsin veya imkanların varsa kararlılığını sürdürmesi için bir takım insanların senin için bu konuda çalışmasını sağlayabilirsin.

Sömürülmeyenlerden olduğunu göstermenin yolu, sakınmak yerine hangi savaşı vereceğini seçmekten ve kazanmak için sonuna kadar gitmekte kararlı olduğunu anlatan mesajlar vermekten geçer. Niyetli olmadığın bir savaşa gireceğini söylemek nadiren işine yarar ve genelde canını yakar. Pokerde olduğu gibi yaşamda da, eğer blöf

yapmayan biri olarak ün yapmadıysan, blöf yapmak pek iyi bir fikir değildir. Ralph Charrell, "Sıradan Şikayetlerden Binlerce Dolar Kazanmak; Dişli Müşterinin Günlüğü" adlı kitabında kararlı olmanın ödüllerini, tüketici haklarını sömürebilecek ve genelde de yenilmez diye düşünülenlere karşı savaş vermeye kararlı ve istekli olmanın kazançlarını anlatır. Gerçekten sömürülen biri olmamayı istiyorsan, senin aynısını yapamaman için hiç bir neden yok.

Sömürülmeyen birinin kararlılığında belki en önemli anahtar, sinirlerini bozmak, kötü niyetli olmak veya başka yıkıcı duygularla harekete geçip, kendi kendini yenilgiye uğratmamaktır. Mücadelelerini bir başkasının yaptığını tekrarlamak şeklinde yürütmek yerine kendi zekanı kullanarak, kurallarını senin koyduğun bir oyun gibi görerek sürdür. Ralph Charell birçok firma ve yönetime karşı verdiği mücadeleyi anlatıyor ve mesajı gayet açık: Eğer kararlılığını yorulmadan ve vazgeçmeyi aklının ucundan bile geçirmeden devam ettirebilirsen, hemen her savaşında sonuç alırsın ve çoğunlukla istediğinin çok üstünde kazanç sağlayabilirsin.

İşin gerçeği sömürücü ister firma ister şahıs olsun alıştıkları gibi sömürmeye devam ederler ve kararlı kişilere karşı hazırlıklı değildirler. Çünkü kararlı olan çok az insan çıkar karşılarına, çıktığında ise bunlarla uğraşmanın akıllıca olmadığına ve zor olduğuna karar verirler ve kuzu gibi sömürülmeye hazır olanlarla işlerine devam ederler. İnsanların çoğu kendi haklarını savunmak konusunda koyunlar gibi davranırlar. Daha mücadele başlamadan rakiplerinin üstünlüklerine karşı kazanma şansları olmadığına inadıklarından kendilerinin sömürülmesine izin verirler. Fakat sen biliyorsun ki yaratıcı canlılık sahibi biri peşin hükümlü değildir. Programına sadık kalıp, önüne çıkan ilk engelleri aştığında, kazanman bir olasılıktan çok kesin

sonuçtur. Başlangıçta engellerle karşılaşman kaçınılmazdır çünkü birçok insan onlara takılıp vazgeçtiği için kullanılırlar ve sen aştığın zaman karşılacağın engellerin azlığı seni bile şaşırtacaktır.

Gerekli gördüğünde yılmaz bir kararlılık göster. Sergilediğin kesin kararlılık sömürülmeye karşı basit ve direkt bir davranışın güzelliğine sahip olacaktır. Duygusal patlama ve heyecan fırtınasına kapılarak kendini sömürmek yerine, istediğin sonucu elde etmek için ne gerekli ise onu yapacaksın. Henry Ward Beecher şöyle der: "Kararlılık ile inatçılık arasındaki fark, birinin genelde güçlü bir iradeden, diğerinin ise güçlü bir olumsuzluktan gelmesidir."

Bazı ebeveynlerin çocuklarının, istediklerini elde etmek için şımarıkça ağlamalarının sebebi sonuca varmak için en iyi yol olarak bu davranışı öğrenmiş olmalarıdır. "Yeterince uzatırsam ve annemin başının etini yersem sonunda bıkacak ve istediğim şekerleme veya oyuncağı bana alacak." Bu veliler çocuklarına, birinci, ikinci ve üçüncü "hayır" tepkisini göz ardı edebilirsin diye öğrettiklerini unuturlar, Çünkü sıkça çocuğun tüm isteklerine hayır diyerek onları sömürürler bunun sebebi de, küçük detaylarla uğraşmak istememeleri veya kendi otoritelerini vurgulamak istemeleridir. Bu çocuklar bir an bile ara verirlerse hedefe varamayacaklarını çok iyi bilirler. İşte birçok sömürücü, özellikle de kurumsal ve bürokratik olanlar bu ebeveynler gibi olmayı denerler. Bunlarla uğraşırken şımarık çocukların ağlama ve mızıldanmasını uygulamak onur kırıcı olacağından, yanlızca aynı mantığa sadık kalmak yeterli olacaktır. Bahsettiğimiz şımarıklıkla can sıkmak değil ama bazan son derece etkili bir yöntem. Eğer canının sıkılmasını istemiyorsan bu davranışa prim verme. Madalyonun diğer yüzünü ise, can sıkıcı, sivri ve baş ağrısı olarak niteleyebilirsin ama kararlı olmak gereklidir. Bir saniyelik gerileme, sırtında kamçı ve bileklerinde zincirin halkaları anlamına gelir.

AKTİFE KARŞI PASİF

Yaratıcı canlılık, elinden bir şey gelmeyen olaylar karşısında büründüğün geleneksel pasif pozisyonu bırakmanı gerektirir. Anahtar kelime üç harfli YAP. Yapmak. Hareketsizliğini yenerek aktif olmak sana yaratıcı canlılık yolunda yepyeni bir yol açacaktır.

Depresyon, endişe, stress, tasa, suçluluk ve tabii pasifliğe çare olabilen tek ve en etkili ilaç harekettir. Aynı anda hem aktif hem de depresyonda olmak kesinlikle imkansızdır. Aktif olup, bir şeyler yaptığında, istesen de yakınmak, şikayet etmek ve kendine acıyarak sızlanmak zor olacaktır. Herhangi bir şeyi bile sadece yapıyor olman, işe yarar bir insan olduğunun en önemli göstergesidir.

Anlaşılması gereken bir konu da, hareketsizliğin depresyon sonucu ortaya çıkmadığı, depresyonun sebebi olduğudur. Pasiflik hayatın kaçınılmaz gerçeklerinden biri değil, çoğunlukla bir seçimdir. Kendin ve başkaları tarafından sömürülmemenin her zaman işe yarar yolu harekettir. Sorunların yüzünden homurdanmak yerine bir şeyler yapmaya karar verdiğinde, bir şeyleri kendi isteğin doğrultusunda değiştirmek için yola koyuldun demektir.

Eğer "Ben ne yapabilirim ki?" diyorsan, cevap çok basit. Herhangi bir şey, hiç bir şeyden çok daha etkilidir.

Julia, bitmeyen depresyondan acı acı yakınıyordu. Depresyonunu bir düşman değil de, sanki onun en güçlü yandaşı imişçesine savunuyordu. Onu harekete geçirmek için çabalarıma, ya "Onu denedim bir işe yaramadı." ya da "Saçma benim problemim bundan çok daha derin, sadece aktif olmak bir şey değiştirmez" diye reaksiyon gösteriyordu.

Julia depresif davranışlarına kökleri derin bir psikolojik açıklama istiyordu. Fakat cevaplar hiç derin değildi. Sadece kendine acımaya alışmıştı. Altmışyedi yaşındaydı. Yaşlan-

maya katlanamıyor, bundan kaçmak için de günün yarısını yatakta geçiriyor, evden çıkmak istemiyor, çocuklarına yakınıyor ve midesindeki kazınmanın ülser olmasından ödü kopuyordu.

İnsanın kendine empoze ettiği statüden kurtulmasının en etkili yolunun hareket olduğunu söyleyip, ona da bunu tavsiye ettiğimde, her seferinde bana meydan okuyordu. Günlük yaşamda bir aktiviteye katılmanın ona çok yardımcı olacağını ama onun sorununun harekete geçmeden evvelki tarzla ilgili olduğunu anlattım. Depresif tarzı istemekten vazgeçmesi ve katlanmakta olduğu sorunu kendisinin seçtiğini anlaması gerekiyordu. Kimse onun kadar etkilenmeyecek ve onun psikolojik karanlıklarında ona eşlik etmeyecekti.

Nihayet sorunun kendi kafasının ürünü olduğunu kabul etti ve yaratıcı bir şekilde yaşama sarılmaya karar verdi. Fakat öncelikle depresif tarzını, benim tavsiye ettiğim özel aktivitelere dönüştürmeye başladı. Ne yapacağını bilmemekten ve bir şey yapamayacağından şikayet ediyordu. Ben de ona yapabileceği bir sürü şeyden bazılarını sıraladığım listeyi verdim.

Evin civarında sıkı yürüyüşler yap.

Bir topu atıp tut.

Kütüphaneye git ve kütüphaneci ile konuş.

Beş yabancı insanla tanış.

Yoga dersleri al.

Dans öğren.

Yetişkinler için verilen kurslara katıl.

Gönüllü hemşirelik yap.

Havaalanına git ve vedalaşan insanların davranışlarını gözlemle.

Semtinde tombala ya da başka bir oyun grubunu organize et.

Bisiklete bin.

Havuza yüzmeye git.
Masaj yaptır.
On film gör ve değerlendirme yap.
Bir parti ver ve yirmi kişiyi davet et.
Her oyunu oyna.
Şiir veya kısa hikayeler yaz.
On işe müracaat et.
Evde kendi işini başlat.
Mahalle gazetesi, reklam servisi veya semt kulübü kur.
Herhangi bir malın pazarlamasını yap.
Tavla, pişti veya başka birkaç kağıt oyunu öğren.
İncinmiş hayvanlara yardım et.
On kişiye mektup yaz.
Ücretli çocuk bakıcılığı yap.
Bekarlar kulübüne git.
Seminerlere katıl.
Şehirdeki tüm müzeleri ziyaret et.
Yeni bir meslek öğren. (Döşeme, çiçek aranjmanı, araba tamiri vb. gibi.)
Başka bir şehri ziyaret et.
Hayat hikayeni yazmaya başla.
Hasta çocuklara yardım et.

Her yaratıcı canlı insan durağanlığı harekete geçirecek kendi seçeneklerinin listesini yapabilir.

Julia sonunda meseleyi kavradı. Hareket edememekten şikayet etmek yerine aktif olmaya ve depresyonunun kaybolduğunu görmeye başladı. Depresyon yüzünden üç yıldır aldığı ilaçlara ihtiyacı kalmadı. Depresyonun eski kalıplarından birinin içine düştüğünü her farkettiğinde kendisiyle yeni bir tarzda konuşmaya başladı. Düşünceleri "Ben zavallı ve depresyondan başka seçeneği olmayan yaşlı biriyim" den "Kendime acımak istemiyorum. Şimdi bir şeyler yapmaya başlayacağım ve burada oturup acıma hissine bırakmaya-

cağım kendimi" ye doğru değişti. Hareket, Julia'yı depresif tarzından söküp alan bir sihir olmuştu.

Aktif olmayı seçen insanlar nadiren yaşama küserler. Pasif insanlar haksızlıkları izler, çoğunlukla bunlardan zarar görür, herkese şikayet eder ve şaşkınlıkla kafasını kaşırken, aktif olanlar haksızlıkları onarmakla uğraşırlar. Aşağıdaki atasözü ne kadar doğru;

Doğru yolda olsan bile, orada öylece oturup durursan, ezilirsin.

YARATICI CANLILIĞI ENGELLEMEK

Aşağıda inceleyeceğimiz iki cümle yaşama uygulandığında hemen her şartta yaratıcı canlılığı engelleyecektir. Her ikiside yaratıcı düşünce ve hareket yerine en ufak başarısızlık karşısında sebepsiz yere vazgeçmeye yarayacak bahanelerdir.

1. GERÇEKTEN YAPABİLECEK HİÇ BİR ŞEY YOK. Bunu kendine bir kere söylediysen, inanmaya devam ettiğin sürece lanetlendin demektir. Her zaman yapılabilecek bir şeyler vardır. Yaşayan biri olarak görevin denemek, test etmek ve yeni seçenekler yaratmaktır. Cümleyi "Ne yapacağımdan emin değilim ama bir şeyler yapacağımdan kesinlikle eminim, çünkü burada böylece oturup sömürülmeye hiç niyetim yok." ile değiştir. Bu tarz sayesinde, en azından problemi inceleyecek ve yeni bir yol arayacaksın. Seçeneksiz ve pasifçe oturmaktan iyidir. Doğru cevabı hemen veya her seferinde bulmak zorunda hissetme kendini. Aktif olmak ve deneyimlemekle yetin. Yeterince tecrübeden sonra işine yarayan bir şeyler yakalarsın. Fakat başlık cümleyi söylemekle başlarsan yakalayacak bir şeyler bile olmayacaktır.

2. BU İŞLER HEP BÖYLEDİR ZATEN. Bazı şeyler o anda belirli bir şekilde ve onları değiştirmeye gücün yetmiyor

diye pes etmek hatalı bir özelliktir. Birçok durumda sömürü çarkları insanlar tarafından yaratılmıştır ve çevrilmektedir. Değiştirmenin de muhakkak bir yolu vardır. Eğer değiştirmek için tek şans varsa ve sen de böyle gelmiş böyle gider lafına takılmışsan, o şansı kaçırırsın. Mesela bir süpermarketten alışveriş yapmak için bir saat kasanın önünde kuyruk bekliyor ve "Kimsenin yapacağı bir şey yok" diye düşünüyorsan, bir saatinin sömürülmesi garantilenmiş olacaktır. Fakat "Hey! bir dakika, ben buranın müşterisiyim, kendi kıymetli vaktimi kendi seçtiğim işlere ayırmak yerine burada harcamak istemiyorum. Kuyruktaki insanların hepsinin beklemeye razı olması umurumda değil, ben bu konuda neler yapabileceğimi görmek istiyorum." diye düşünürsen, her tür heyecanlı seçenek önüne gelecektir. Müdüre gidip bekleyemeyeceğini ve aldığın malların ücretini ona ödemek istediğini veya başka kasalar eklemezse sen de dahil olmak üzere birçok müşterisini kaybedeceğini söyleyebilirsin. Eğer tatmin edici bir sonuç alamazsan, malları mağazanın orta yerine bırakıp oradan gideceğini, kuyrukta bekleterek insanlara eziyet edildiğini merkez ofise yazacağını ve kuyrukta bekleyenlere de bunu tavsiye edeceğini söyleyebilirsin. Veya kasanın yanına giderek paket yapan çocuklara yardım ederek sıranın daha hızlı ilerlemesini sağlayabilirsin. Ama bu seçenekleri veya başkalarını düşünebilmen için öncelikle "zaten bu işler her zaman böyledir." düşüncesini aklına getirmemelisin. Düşünme tarzını bir kere değiştirdiğin zaman artık hareket yeteneği kazanır ve bir şeylerin olmasını sağlayabilirsin.

YARATICI CANLILIK ÖRNEKLERİ

"Müşterilerim," arkadaşlarım, kitaplar ve kendi yaşam tecrübelerimden derlediğim bazı yaratıcı canlılıkların sömürüyü nasıl yendiğini anlatan örnekleri aşağıda

sıraladım. İşleri yoluna sokmak ve vazgeçmekten vazgeçmek isteyen herkesin yaşamına uyarlayabileceği gerçek yaşamdan alınma örneklerin konuyu senin için daha açık hale getireceğini umuyorum.

İŞ ARAMAK. Yüksek işsizliğin olduğu günümüzde, insanların çok sömürüldüğü bir konu. Çünkü insanlar kısıtlı düşünce kalıplarına, eski işe başvuru geleneklerine, özgeçmiş göndermeye, telefonla görüşmeye, hep aynı yerlere gidip gelmeye ve bir sürü dileğe güvenerek iş aramaya devam ediyorlar. Bunlar iş aramanın en iyi yolları değildir çünkü birçok insan aynı yöntemlerle iş arar ve iş arayan birisi diğerleri ile aynı şekilde davranarak, aradan sıyrılıp sivrilme şansını çok zor yakalar.

Sandra, müstakbel işverenlere kendini tanıtabilmeyi ve istediği işte çalışmayı öğrenmek amacı ile bana danışmaya gelmişti. Bana, yüzlerce başvuru yazısı gönderdiğine, karşılığında ne kadar az görüşme randevusu aldığına ve sonuçta da hala başarılı olamadığına ilişkin üzücü ve uzun hikayesini anlattı. Halkla ilişkiler dalında çalışmak istiyordu ama bu işi nasıl bulacağı konusunda hiç bir fikri yoktu. İş bulmanın aynen bir işte başarılı olmak gibi bir yetenek olduğunu açıkladım ona. Eski ve geleneksel yöntemlerle iş aramayı ve bulduğunda çalışmayı bırakıp, hedeflerini yeni bir gözle değerlendirmesi ve bu hedeflere ulaşmak yolunda yeni davranışları nasıl uygulayacağı konusunda onu yüreklendirdim.

Sandra bana, büyük bir firmada, halkla ilişkiler müdürlüğünün Mart ayının sonunda açılacağını ama Şubat ayında ayrılacak müdürü üzmemek için işe müracaat etmeyi düşünmediğini söylediğinde Kasım ayındaydık. Onu iyi ama sıkılgan hanımefendi tarzını çöpe atması, kendini düşünmesi ve durumu daha iyi değerlendirmesi için zorladım. Sonuç olarak danışma seanslarının ikinci haftasında

Sandra ilk riskini denedi. Firmaya gitti ve halkla ilişkiler müdürüne görevi istediğini söyledi.

Müdür şaşırmıştı ve Sandra bir destek görmemişti. Bir sonraki seansımızda Sandra, bu girişim yüzünden her şeyi berbat ettiğini düşünüyordu.

Öyle olmadı. Bir sonraki girişim, personel müdürü ile görüşmekti. Bir müracaat formu doldurdu ve böylelikle işle ilgilenmenin yanı sıra o işi almaya kararlı olduğunu göstermiş oldu. Eski tarzdan farklı yönemlerle bir işe girme çabalarının sonuncu adımı; firmanın başkanına bir mektup yazmaktı. Mektup, Sandra'nın özelliklerinden bahsetmiyordu. Sandra ënın gelecek yıl içinde firmanın halkla ilişkiler konusundaki planlarının detaylarını ve halkın gözünde firmayı nasıl yücelteceğini anlatıyordu.

Sadece işe alınmakla kalmadı, en uçuk beklentilerinden daha yüksek maaşla işe başladı. İş aramak için "doğru yol" yaklaşımını terkedip yeni, yaratıcı ve kişisel yaklaşımları denemenin daha iyi neticeler sağlayacağını kendine ispatlamış oldu.

BİRİSİNE ÇALIŞMAK TEK SEÇENEK DEĞİL. Bir firma veya şahıs için çalışmadan para kazanmanın binlerce yolu vardır. Çalışanların çoğu, para kazanmak için çok az seçenek görebildikleri için oldukları yere çakılıp kalırlar. Eğer daima maaş karşılığı çalıştıysan, belki artık para kazanmak için yeni yollar denemelisin. Özellikle, eğer işverenin kontrolünde olmak seni tatmin etmiyorsa veya yaşamını başkasının programına göre sürdürmek istemiyorsan. Aynı kalıplarda düşünmeyi bırak ve seçeneklerin listesini yap, riskleri değerlendir ve en iyi gelenini seçip uygula. Sakın, sonsuz "acaba", "belki" ve "emin değilim" lere takılıp kalma. Kimse deneyene kadar bir şeyden emin olamaz. Fakat yapamayacağına inanıyorsan, unut, gitsin. Çünkü inançlar, gerçeklerden daha güçlüdür.

İş sömürüsünden kurtulmak için en etkili teknik; kendi fikrinin pazarlamacısı olmaktır. Bir fikri paketlemek ve birilerine satmak mümkündür. Yeter ki onları bunun işe yaradığına ikna et. Hatta beceriksizliğini, beceriye dönüştürebilirsin.

HOBİLERİNİ İŞ EDİN. Kendi patronu olabilmek için herkesin altından kalkabileceği türden yaratıcı yaklaşımların birkaç örneğini aşağıda bulacaksın.

• Marilyn makrame yapmaktan keyif alıyordu. Bunun bir iş fırsatı olduğunu görene kadar da bir hobi olarak sürdürdü. Arkadaşları özel isteklerde bulunuyor ve bunun bedelini ödemek istiyorlardı. Birinci yılın sonunda hobisi artık tam gün işi olmuştu ve çok iyi bir geliri vardı.

• Louise sanatsal yeteneklere sahipti ve T-Shirt boyamaya bayılıyordu. Arkadaşları yaşgünü gibi özel günler için bunlardan istiyorlardı. Sonunda bu hobisini bir iş olarak organize etmeye karar verdi. Arkadaşları memnuniyetle ona yeni siparişler buluyorlardı. Altı ay içinde, aylık geliri ikibin dolara ulaşmıştı. Şimdi kasiyerlikten ayrıldı, gelirini üç misline çıkardı ve yaşamını zevkle sürdürüyor.

• Joel teniskolikti. Nefret ettiği fabrikadaki işinden kaçabildiği her fırsatı tenis oynayarak değerlendiriyordu. Zamanla çok iyi tenis oynar olmuştu ve arkadaşlarına dersler vermeye başladı. Daha sonra hafta sonlarında sabahları gruplara tenis dersleri verir oldu. Üç ay sonra kendi işini kurdu ve fabrikadaki işinden emekli oldu. Şimdi yüzlerce müşterisi var. Yaşamının her gününü seviyor, çünkü ilgi alanı ile kazanma kapasitesini birleştirdi ve yıllık gelirini iki misline çıkardı.

• Benjamin, İkinci Dünya Ssavaşı'ndan sonra yatağa mahkum olmuştu. Fakat yaşamının geri kalanını kendine acıyarak yatakta geçirmemeye kararlıydı. Gazete haberlerini toplama servisini kurdu. Yirmi gazeteye abone oldu. Buradan ilgili bölümleri kesiyor ve adı geçen firmalar ve

insanlara bunları yolluyordu. Zarfların içinde, eğer ilgileniyorlarsa, ufak bir ödeme ricası vardı. Sonra düzenli müşteriler edinmeye başladı. Çok geçmeden büyük bir firma sahibi olmuştu ve hala yataktan yürütüyordu işini. Benjamin gerçek bir milyoner oldu. Bütün yaptığı şansızlığı yenmek ve kendi yaşamını kazanmak için konuya yaratıcı canlılıkla yaklaşmak olmuştu.

• Sarah, işsiz, parasız ve çaresiz bir kemancıydı. New York'un merkezinde bir tiyatronun önünde gelip geçen ve kuyrukta bekleyen insanlara güzel müzikler dinletmeye başladı. Önüne koyduğu keman kılıfının içine iki hafta içinde, geçmiş altı ay içinde kazandığından daha çok para atılmıştı. Kızgınlıkla yakınan bir yaklaşım yerine yaratıcı yaklaşımın bir başka örneği.

Kötümsersen, bu yaklaşımların başkalarının işine yaramış olmasının, asla senin işine yarayacağı anlamına gelmeyeceğini söyleyeceksin. Fakat herhangi bir şey işine yarayabilir yeter ki riskleri göze al, kendini sömürdüğün şüphelerinden arın ve yap. İstediğini yapmak için özel belgelerin olması gerektiğini ve kısıtlamaların istediğinle aranda çok büyük engeller oluşturduğunu söylüyorsan, yaratıcı canlılık açısından bir kez daha bak onlara. Her kuralın muhakkak bir istisnası vardır. Örneğin psikoloji alanında en etkili insanların bazıları özel bir eğitimden geçmemişlerdi. Tıp eğitimi görmüş aktörler, sunuculuk ve ses sanatçılığı yapan mankenler, mühendislik eğitimi görmüş cumhurbaşkanları, uluslararası diplomasi eğitimi görmüş çevirmenler, evkadını iken kitap yazanlar bunun en güzel örnekleridir. Bir alanda çalışmak istiyorsan, nasıl yapılması gerektiğini ve herkesin nasıl yaptığını boş ver. Kendi yolunla ve bir gün başaracağını umarak yap. Başaracaksın. Aksi halde şu anda olduğun yere çakılı kalacaksın. Yapılacak hiç bir şey olmadığını söylediğinde içinde bulunduğun sömürüyü savunmaktan başka yapacak bir şeyin olmayacak.

ÜNİVERSİTE YÖNETİMİNE KARŞI. Gordon'un, kaydını yaptırmakta geciktiği için yirmibeş dolarlık bir gecikme cezası ödemesi gerekiyordu. Ödeyip kurtulmak yerine yaratıcı bir yaklaşımla cezayı ödemekten kurtuldu. Kendi bölüm başkanına gitti ve ondan bir yazı aldı. Yazıda, Gordon'un gecikmede ihmali olmadığı bu yüzden de cezanın uygulanmaması rica ediliyordu.

BİLGİSAYAR EVRAKINA KARŞI. Nick'in ikiyüz dolarlık seyahat çeki otel odasından çalınmıştı. Üç yıl önce Almanya'da bir bankadan satın alınmış çeklerin numarasını ve hangi bankadan alındıklarını hatırlamak mümkün değildi. Nick seyahat çekleri şirketine tüm detayları anlatan bir dilekçe yolladı ve karşılığında, çeklerin numarasını hatırlamadığı takdirde yapılacak bir şey olmadığını açıklayan, bilgisayar tarafından yazılmış bir evrak geldi. Demek ki "bilgisayar" dilekçeyi pek dikkatli okumamıştı. Nick bu sefer şirketin başkanına çok özel ve tüm detayları içeren, bilgisayardan gelen "üzgünüz ama... " içerikli mektuptan, çeklerin karşılığı ödenmez ise avukatının mahkemeye başvuracağından sözeden bir mektup daha yolladı. İki hafta sonra ikiyüz dolarlık çeklerle birlikte bir de özür mektubu geldi. Standart bir mektup tarafından sömürülmeye razı olmamış ve ısrarlı davranışı sayesinde de hakkı olanı elde etmişti.

DEVLET DAİRESİNDE GEÇİRİLEN KORKUNÇ GÜN. Eugene devlet dairesine gitmek zorunda bırakılmıştı. Saatlerce kuyruklarda beklemeler, oradan oraya gönderilmeler, devamlı hayattan bezmiş, ilgisiz "kamu görevlileri" ile uğraşmak ve netice olarak, evraklarını zamanında tamamlamamaktan dolayı haksız yere azarlanmak. Ertesi gün kendine "Bunu pozitif bir şeye dönüştürmek nasıl mümkün olabilir?" diye sordu. Aklına gelen fikir geçirdiği günün tüm detaylarını anlatan bir makale yazmak ve

satmayı denemekti. Öyle de yaptı. Magazinlerden biri yazıyı yayınlamak için üç taksitte binbeşyüz dolar ödemeyi kabul etti. Dahası var. Bazı yayınevleri onunla temasa geçti ve devlet dairesinde geçirilen bir günün öyküsü serbest yazarlık mesleğini getirdi. Yaratıcı canlılıkla, kalabalık devlet dairesinde geçirilen kötü saatlere rağmen, Eugene yakınmak yerine aktif olmayı başardı.

GECİKMELİ UÇAK. Wesley havaalanına vardığında tüm uçuşların altı saatliğine iptal edildiğini öğrendi. Şöyle bir etrafına bakındığında herkesin, seyahat planlarını altüst eden tipiden şikayet edip sinirli sinirli dolaştığını farketti. Ertesi gün başka bir şehirde olması gerekiyordu, bu nedenle geceyi havaalanında geçirmek zorundaydı. Olayların gelişmesinden dolayı sömürülmek yerine bundan nasıl yararlanabileceğini düşünmeye başladı. Tanışmak isteyebileceği bir bayan gördü ve riskleri göze alarak kendini tanıttı. Penny'de uçak beklemek zorundaydı. Beraber yemek yediler ve altı saati havaalanını turlayarak ve sohbet ederek geçirdiler. Penny ile çok yakın bir arkadaşlık kurdular, yıllar sonra bile hala her fırsatta birbirlerini görmekten zevk alıyorlar. O gece havaalanında hemen herkes duruma bozulup, hava muhalefeti yüzünden eli kolu bağlı mağdurlar olmayı tercih ederken, Wesley aynı durumdan ömür boyu sürecek bir arkadaşlık bağı yaratmayı seçmişti.

OKUL ÖDEVİ. Elizabeth okul ödevlerinin anlamsız olduğunu çok önceden farketmişti ama oşinograf olma hedefine ilişkin ödevler hazırlamak yerine profesörleri memnun edecek, ilgisini çekmeyen başlıklar altında ödevler hazırlamayı sürdürmüştü. İyi bir terapiste danıştıktan sonra bu durumu değiştirmeyi en azından denemeye karar verdi. Bir sonraki dönemin başında her profesöründen randevu aldı ve onlara kendi özel ilgi alanına giren ama eğitmenlerin hedeflerini de içeren ödevler hazırlamak istediğini anlattı. Beş

eğitmenden dördünün teklifini kabul ettiğini ve hatta teklifini gerçekleştirmesini dört gözle beklediklerini öğrendiğinde çok şaşırdı. Yaratıcı yaklaşımı sayesinde o dönemde ilgi alanına giren konular üzerinde çalıştığı için hem mutlu oldu, hem de geçer notlar aldı.

AKŞAM YEMEĞİNDE HESAP. Andrew ve Barbara bir başka çiftle birlikte ilk kez akşam yemeğine çıkmışlardı. Öbür çift cömertçe sipariş veriyordu. Yemek öncesi, süresi ve sonrasındaki içkiler sayesinde bar faturası kırk dolar cıvarında tutmuştu. Andrew ve Barbara içki içmezler ve yemekte de daha mütevazi şeyler ısmarlamışlardı. Hesap geldiğinde diğer çift olağan bir şekilde tüm hesap yüzdört dolar tutuyor artı bahşiş çift başına altmış dolar düşer demişti.

Andrew ve Barbara yıllardır bu tür olaylarda sessiz kalmışlardı, diğerlerinin açık sömürüsüne ayıp olmasın diye ses çıkarmamışlardı. Fakat bu kez Barbara sakince "Bizim payımıza düşen sadece otuz dolar biz bu kadarını ödeyeceğiz doksan dolarlık kısmı ise sizin payınıza düşer." demişti. Diğer çift şok olmuştu ama tartışmadılar. Aslında kabul etmeye hazırdılar çünkü adil olan bölüşme de buydu.

BOZUK ÜRÜN. Kay, bir paket sigara satın aldı ama içindeki sertleşmiş parçalar ve rahatsız edici kokulu tütün yüzünden onları içemedi. Sigara şirketine bir mektup yazıp olayı ve bu konuda hissettiklerini anlattı. On gün içinde bir paket sigara, üç karton nezakat ikramı ve bir özür yazısı geldi.

ÇOK ZOR KOŞULLAR ALTINDA BİLE YARATICI CANLILIĞI DEVAM ETTİRMEK. "Ivan Denisoviç'in Yaşamında Bir Gün" adlı romanında Aleksandr Soljenitsin okuyucuya Sibirya'da zorunlu çalışma hapishanesindeki yaşam içinde bir tura rehberlik eder. Roman, Ivan Denisoviç Şukov'un hayatta kalma mücadelesini, insan aklının kapa-

sitesinin üstündeki zor şartlarda ve donmuş topraklarda geçen bir gününü anlatıyor. Şukov'un davranışları en kötü koşullarda bile yaratıcı canlılık sergiliyor. Kitap aşağıdaki satırlarla son buluyor.

Şukov yatağa tamamen mutlu uzandı. Bugün şans yüzüne birçok kez gülmüştü. Hücreye kapatılmamıştı, grubunu dışarı yollamamışlardı, akşam yemeğinde bir tas dolusu kaşayı silip süpürmüştü. Grup lideri değerlendirmeleri iyi ayarlamıştı, bir duvarı zevkle örmüştü, testere parçasını gizlice içeri sokmuştu, sezar ona bir iyilik borçlanmıştı o gece, ve tütün vermişti, gün boyunca hastalanmamıştı. Mutlu bir gün geçirmişti. Önünde buna benzer üçbinaltıyüzelliüç gün vardı. İlk ray tangırtısından son ray tangırtısına kadar. Üçbinaltıyüzelliüç gün. Ekstra üç gün "artık" yıllardan geliyordu.

Bu dayanılmaz koşulların hüküm sürdüğü kamplarda yaşamak, her geçen saniyeye yaratıcı canlılıkla bağlanmakla ve her anın değerini bilmekle mümkün olabilir. Yaşananları yargılayarak, başa gelenlerden dolayı kendine acıyarak ve böylelikle kendini ceazalandırarak ve kolayca vazgeçerek değil.

Diktatörler tarafından insanlara uygulanan hayvani deneylerden sağ çıkabilen tüm insanların hikayeleri bir diğerine çok benzer. İster savaş esirleri kampı, ister nazi toplama kampları, ister Kelebeğin Şeytan Adaları'nda yaşadıklarına ilişkin yazdıkları olsun, hepsinde an be an yaratıcı canlılığı kullanmak için icad ettikleri yollardan bahsedilir. Kendi değerini içinde bulunduğun ana uygulayıp, kendi tarzının seni yenmesine izin vermemek yaşamı idame ettirmenin temelidir. İster esir kampı isterse daha kolay koşullarda olsun günlük yaşamda demir parmaklıklar insanın sadece düşüncelerindedir.

ÖZET

Yaşamın her durumda kendi seçiminin ürünüdür. Kendi tarzını yaratıcı canlılığa doğru değiştirmek için sağlıklı seçimler yapabilme kapasitesine sahipsin. Terslikleri tersine çevirmek için uyanık olarak, tarz ve beklentilerini kendin için geliştirerek, riskleri içeren seçimleri de korkusuzca değerlendirerek, yaşamının iyiye doğru akışını minnetle izleyeceksin. Bu gezegen üzerinde olduğun sürece tamamen canlı ol, ayrıldığında zıt tecrübeyi yaşamak için önünde sonsuzluk olacak.

10

Yenik tip davranışları tipiktir.

YENİK VEYA ETKİN YÜZ TİPİK DURUMA GÖRE KENDİ PROFİLİN

Artık sömürü karşıtı felsefeyi ve uygulamalarını biliyorsun ve umarım, kendi özgürlüğünü, değiştirdiğin davra-nışlarla kazanmaya başladın. Sanırım, etkin insan özelliklerini seçip seçmediğini değerlendirme ve derecelendirme şansına sahip olmak istersin. Aşağıdaki test sana bu şansı vermek için hazırlandı. Yüz adet sömürü ortamında kendini değerlendirmeni sağlayacak, günlük yaşamın olağan durumları iki tepki seçeneğiyle sunuldu. Biri yenik tepkisi, diğeri ise etkin ve sömürülmeyen tepkisi. Hangi tepki senin olağan tepki tipine uygunsa veya büyük bir olasılıkla göstereceğin tepkiyse onu işaretle.

Bu test herhangi bir şeyi inceden inceye ölçmek amacıyla değil, kendini, durumunu ve gelişmeni değerlendirebilmen ve üstünde çalışarak değiştirmek isteyebileceğin bir dizi davranışı listelemek için hazırlanmıştır. Bu yüzden cevaplarının kesin doğrular olup olmadığını dert etme. Soruyu rahatça oku ve kendi normal davranışının o durumda nasıl olacağını tahmin etmeye çalış. Eğer durum senin için geçerli değilse, eğer olsaydı diyerek cevapla. Eğer testi ve kullanılan kelimeleri çok ciddiye alırsan, yaratıcı canlılığını kullanamıyorsun demektir. Bu nedenle testi cevaplarken, keyfine bak ve eğlen.

İyi eğlenceler

1. Bir lokantada yemekleri ve servisi beğenmedin.

YT (YenikTepki)

Garsona normal yüzde on bahşişini bırakır ve giderken yemekler hakkında söylenirsin.

ET (Etkin Tepki)

Bahşiş bırakmazsın ve yönetime niye memnun kalmadığını

bildirirsin.

2. Bir akraba (Evlat, Kayınvalide, vb. gibi), çok meşgul olduğun ve istemediğin bir zamanda telefonda konuşmanı istiyor.

YT Akraba ile konuşursun ve kendini telaşlı, zorlanmış ve bozuk hissedersin.

ET Akrabana meşgul olduğunu ve konuşacak vaktin olmadığını söylersin.

3. Sevişirken veya başka bir özel şeyle ilgilenirken telefon çaldığında,

YT Özel işini bırakır telefona cevap verirsin.

ET Bırakırsın telefon çalsın, ilgilendiğin her ne ise onunla ilgilenmeye devam edersin.

4. Eşin aniden planlarını değiştiriyor ve seni zor durumda bırakıyor.

YT Seni zor durumda bırakmasına izin verir ve kendi planlarını değiştirirsin.

ET Orjinal planı uygularsın ve bu olayın canını biraz da olsa sıkmasına izin vermezsin.

5. Yemek yerken, yeterince doymuş hissediyorsun ve tabağının üçte ikisi dolu.

YT Yemeye devam eder, tabağındakileri bitirirsin ve kendini rahatsız ve patlamak üzere hissedersin.

ET Açlık hissetmediğin anda yemeyi kesersin.

6. Ailenden biri bir şey kaybetmiş ve seni suçluyor.

YT Dedektif kesilir ve başka birine ait bir şeyi aramak için tüm vaktini harcarsın.

ET Kendi işine bakar, seni suçlayarak kontrol etme çabasına kafa yormazsın.

7. Sosyal bir aktiviteye yalnız gitmek istiyorsun.

YT Gitmek için izin istersin ve kararı ailenin bireylerine bırakırsın.

ET Ailene gideceğini, ve gerekirse, yalnız gideceğini söylersin.

8. Birisinin seni, kendi kasvetinin içine çekmeye çalıştığını farkettin.

YT Onun şikayetlerini dinler ve sonunda sen de kendini berbat hissedersin.

ET Bir bahane ile oradan ayrılırsın veya kasvetli şeylerden bahsetmek istemediğini söylersin.

9. Aile bireylerinden biri temiz çamaşırı olmadığından yakınıyor.

YT Özür diler ve hemen halledeceğini söylersin.

ET Yakınan kişiye çamaşır makinesinin nasıl çalıştığını öğretmeyi teklif edersin, böylelikle kendisi sorunu çözer. Veya şikayetlere kesinlikle kulaklarını tıkarsın, böylelikle kendi temiz çamaşırlarının sorumluluğunun kendisine ait olduğunu öğretirsin.

10. Acelen var ama markette kasanın önüne geldiğinde uzun bir kuyruk gördün.

YT Kuyruğa girer ve bekleyen insanlara bir çözüm öne-rilmediği için burnundan öfke solursun.

ET Müdürün başka bir kasa açması veya senin durumuna özel ilgi göstermesi için ısrar edersin.

11. Kapıda kapanış saati on yazan bir lokantaya dokuzda vardın. Kapı kilitli ama çalışanlar hala içerde.

YT Arkanı döner gidersin ama on yerine dokuzda kapatarak seni yanıltmalarına bozulursun.

ET İçerdekilerin kapıya gelmelerini işaret eder ve nazikçe parasıyla yemek yiyecek bir müşteri olduğunu ve sana servis açılmasını aksi halde yönetime bildireceğini söylersin.

12. Otel odanda havalandırma çalışmıyor ve odadaki hava seni rahatsız ediyor.

YT Bir şey söylemezsin çünkü başbelası olmak istemezsin.

ET Derhal tamir edilmesi veya sana başka bir oda verilmesi için ısrar edersin.

13. Bir iş mülakatında bir dizi zor soru soruldu.

YT Ezilir büzülür, panikler ve gergin olduğun için özür dilersin.

ET Kendine güvenir ve sindirme çabasını etiketlersin. "Bu soruları tepkimi görmek için soruyorsunuz, cevaplar önemli olduğundan değil, zaten kesin bir cevap yok" dersin.

14. Doktorun ameliyat olman gerektiğini söylüyor ama senin korku ve şüphelerin var.

YT Öneriye uyar ve ameliyat olursun.

ET Ameliyat olmaya karar vermeden önce ikinci hatta üçüncü bir doktora danışırsın. Doktoruna bunun bir prensip olduğunu söylersin.

15. Terfi ve zam hakettiğine inanıyorsun.

YT Patronunun düşünüp, bir şeyler yapmasını beklersin.

ET Duygusallığa kapılmadan, özür dilemeden, neden istediğini hak ettiğinle ilgili sebepleri sıralarsın.

16. Uzak bir akraban vefat etti ama sen cenazeye gitmek istemiyorsun.

YT Vaktini bu şekilde öldürmekten hoşlanmaz ama sinirlenerek gidersin.

ET Gitmezsin.

17. Öpüşmek istemediğin biri yüzünü uzatıp, öpmeni bekliyor.

YT İstemeden öpüşürsün.

ET Elinizi uzatır ama öpüşmezsin.

18.Evde herkesin karnı aç ve yemek bekliyor ama sen toksun ve yemek pişirmek istemiyorsun.

YT Kalkar yemeği pişirirsin ama içinden kızgınsındır.

ET O akşam yemek pişirmeyeceğini belirtir ve sözüne sadık kalırsın. Yemek için başka bir yol bulmalarına izin verirsin.

19. İstemediğin halde ofisteki partiyi senin düzenlemen istendi.

YT Her şeyle ilgilenirken angaryaların hep senin üstüne yıkıldığını düşünürsün.

ET Konunun ilgini çekmediğini söyler ve sonuna kadar kararında direnirsin.

20. Herkesin şık giyineceği partiye gideceksin ama sen rahat giyinmek istiyorsun.

YT Şık giyinir ve parti boyunca giymek istemediğin kıyafetle kendini rahatsız hissedersin.

ET Rahat bir şeyler giyersin ya da hiç gitmezsin.

21. Herkes eşyalarını ortalıkta bırakmış ve ev darmadağınık.

YT Bütün evi toparlar ve düzenlersin.

ET Ortalık hizmetçisi olmadığını ilan eder ve her şeyi olduğu gibi bırakırsın.

22. Bir saat önce sana iyi davranmadığı halde eşin sevişmek istiyor ama sen istemiyorsun.

YT İsteğine uyar ve kendini kullanılmış hissedersin.

ET Sana kötü davranıldığında sevişmek istemediğini eşine söyler ve isteğini geri çevirirsin.

23. Birisi bulunduğun bir yerde ahlaksızca bağırıyor.

YT Kızar ve hakaret kabul edersin.

ET Aldırmaz ve başkasının davranışlarının duygularını kontrol etmesine izin vermezsin.

24. Bir partide tuvalete gitmek zorundasın ama tuvalet salona çok yakın.

YT Gitmezsin çünkü tuvalet gürültülerinin duyulması utanç vericidir.

ET Gider ve başkalarının düşüncesini dert edinmezsin. Çünkü tuvaletler normal insanlar için yapılmıştır ve normal bir insan olmanın utanılacak tarafı yoktur.

25. Tenis kortunda beyaz giymek veya nikahta gelin tarafında oturmak gibi zararsız ama anlamsız kurallara uyman isteniyor.

YT Mesele çıkartır, sinirlenir, herkese şikayet eder ama neticede kurala uyarsın çünkü fazla seçeneğin yoktur.

ET Kabul göstermezsin ama omuzunu silker ve sinirlenmeden istenileni yaparsın. Sessizce etkili olursun.

26. Bir kamyon otoyolda üstüne sürüp, önüne geçti.

YT Öfkeden köpürür, bağırıp çağırır ve önünü kesip dersini verirsin.

ET Kendine başka sürücülerin davranışlarını sinirlenerek kontrol edemeyeceğini hatırlatır ve unutursun gider.

27. İş arkadaşlarından biri yapmak istemediğin ve sorumluluğun olmayan bir işi yapmanı istiyor.

YT Kullanılmış ve yönlendirilmiş hissedersin ama yine de yaparsın.

ET Bahaneye ihtiyaç duymaz basitçe hayır dersin.

28. Bir dükkanda senden fazla para alındığını anladın.

YT Bir şey yapmazsın çünkü olay çıksın istemiyorsun. Veya öfkelenirsin.

ET Fazla para alındığını belirtir ve yanlışlığın düzeltilmesini istersin.

29. Otelde resepsiyonist anahtarını komiye verecek. İhtiyacın olmasa bile komi bahşiş almak için seni odana kadar götürecek .

YT Hiç bir şey söylemeden olayları akışına bırakır ve senden beklenileni yaparsın çünkü utanmak istemezsin.

ET Komiye yardıma ihtiyacın olmadığını ama seninle gelmek zorunda ise bunu karşılıksız yapması gerektiğini söylersin.

30. Çocukların oynamak için arkadaşlarının evine gitmek istiyorlar ve senin planlarını iptal edip onlara şöförlük yapmanı istiyorlar.

YT Planlarını iptal eder ya da değiştirir onları arkadaşlarına götürürsün.

ET Yapacak daha önemli işin olduğundan oraya gitmek için başka bir yol bulmaları gerektiğini söylersin.

31. Çok konuşan bir pazarlamacı ile karşı karşıyasın.

YT Sabırla, konuşmasını bitirip seni rahat bırakmasını beklersin.

ET Sözünü keser ve laf kalabalığı istemediğini söylersin. Eğer devam ederse, yürüyüp gidersin.

32. Parti vereceksin ve sadece üç günün var.

YT Bütün zamanını hazırlık, ayarlama ve her şeyin iyi gitmesini ummakla geçirirsin.

ET Gerekli minimum hazırlığı yapar ve her şeyin kendiliğinden yolunda gitmesine izin verirsin. Baştan aşağı temizlik ve ekstra ikramla uğraşmaz, olayların rahat bir şekilde gelişmesine izin verirsin.

33. Birileri yaptıklarını eleştiriyor.

YT Sinirlenir ve açıklamalara başlarsın.

ET Ya dikkate almazsın, ya da kendini savunmaya gerek duymadan dinlersin.

34. Yanında sigara içiliyor ve dikkatin dağılıp, rahatsız oluyorsun.

YT Katlanırsın.

ET Sigara içilmemesini rica edersin. Eğer içilmeye devam edilirse oradan ayrılırsın veya içenlerin bunu yapmasını istersin.

35. Lokantada iyi pişmiş et ısmarladın ama kanlı bir et geldi.

YT Yersin çünkü sorun çıksın istemezsin.

ET Geri yollar ve iyi pişmiş istediğini söylersin.

36. Kuyrukta birileri öne giriyor.

YT Öfkelenir ama bir şey yapmazsın.

ET Kuyruğa önden girenlere, buna izin vermeyeceğini söylersin.

37. Birileri borç aldılar ama ödemeyi ihmal ettiler.

YT Bunun düşüncesizlik olduğunu düşünür ama bir şey söylemezsin.

ET Borçlu olan kişiye ödemeyi hemen yapmasını söylersin.

38. Sosyal bir toplantıda yabancısın.

YT Rahatsız olur,birilerinin seni konuşmalarına davet etmesi, seninle konuşması için beklersin.

ET İnsanlara yaklaşır kendini tanıtırsın. Bekleyerek rahatsızlık yaşamazsın.

39. Rejimdesin ve seni seven biri senin için özel yaptığı tatlıdan yemen için ısrar ediyor veya içkiyibıraktın ve birileri sana içki ısmarlamakta ısrarlı.

YT Israrlara direnemezsin çünkü karşındakini incitmek istemezsin.

ET İçki veya tatlıyı geri çevirirken nezaket için teşekkür edersin. Fakat kararından caymazsın.

40. Kaldırımda tuhaf biri ile karşılaştın. Sana bir şeyler satmak veya konuşmak istiyor.

YT Durup, dinlersin ve bir an önce kurtulmak istersin, veya sattığı şeyi satın alıp uzaklaşırsın.

ET Yürüyüp, yoluna devam edersin. Bir şeyler söylemek gereği hissetmezsin.

41. Üzgün olmadığın bir şey için birileri özür dilemeni istiyor.

YT Özür dilersin.

ET İnandıklarını söyler ve yaşamına devam edersin. Birileri seni anlamıyor diye üzülmezsin.

42. Bir emlakçı görmek istemediğin bir evi göstermek için ısrar ediyor.

YT Senin için uğraşmış birini kırmamak için gider, bakarsın.

ET Görmek istemediğini belirtirsin. Bir takım satış taktiklerine alet olarak kaybedecek zamanın yoktur.

43. Bir içecek ısmarladın. Dörtte üçü buz, dörtte biri içecek olarak geldi.

YT Parayı öder, bir şey söylemezsin.

ET İçeceğini verene, bir bardak dolusu içecek ve biraz buz istediğini söylersin çünkü bunun için para vereceksin.

44. Birisi sana "Bana güvenmiyorsun, seni aldatacağımı sanıyorsun." diyor.

YT İtiraz eder, güvendiğini söylersin ve sahte incinmişlikle sömürülmeye devam edersin.

ET Konu insanlar olduğunda aldatılmanın mümkün olduğunu ve sadece etkili bir şüphecilik yaptığını söylersin. Eğer o insan senin şüpheciliğinle başedemiyorsa, sen de edebilenlerle devam edersin.

45. Doktorun bir sorun için ona tekrar uğramanı istiyor ama sen ikinci kez vizite ücreti ödemek istemiyorsun ve kendini iyi hissediyorsun.

YT Randevuya gider, iyi olduğunu söyler ve vizite ücretini ödersin.

ET Doktora ancak bir gerek olduğuna inanıyorsan tekrar gidersin. Sorun çok önemli değilse kendine güvenirsin. Zaten biliyorsun ikinci randevular yalnızca iyi olup olmadığını kontro etmek içindir.

46. Bir terapiste gidiyorsun ama artık ihtiyacın kalmadığı için terapiyi kesmek istiyorsun.

YT Terapistine bir açıklama borçlu olduğunu düşünür ve bunu yapabilmek için birkaç seans daha gider ve açıklamaya çalışırsın. Tabii seans ücretlerini de ödersin.

ET Terapistini arar şimdilik seanslara ihtiyaç duymadığını ama ileride tekrar gerekli görürsen randevu almak için arayacağını söylersin.

47. Bankadan kredi almak istiyorsun ama saçma bir yığın soru soruyor ve seni yıldırmaya uğraşıyorlar.

YT Evet, evet deyip durursun. ricacı olur ve zayıfı oynarsın.

ET Hemen konu ile ilgili başka biri ile görüşme talep eder ve yıldırıcı taktiklere katlanmazsın.

48. Eczaneden reçetendeki ilaçları alıyorsun ama ne olduklarını ve ne kadar tutacaklarını bilmiyorsun.

YT Eczacı ne verirse alır ve ilaçların bedelini ödersin.

ET Doktoruna ve eczacıya ilaçların ne işe yarayacağını ve fiyatlarını sorarsın. Çok pahalı gelirse başka bir eczanede fiyatları kıyaslarsın. İlaçların nasıl bir tedaviyi amaçladığı konusunda şüphelerin varsa doktoruna bu ilaçlarla tedaviden nasıl bir sonuç beklediğini ve daha önce yeterince denenip denenmediğini sorarsın.

49. Bir kıyafet alıp eve geldiğinde, fikrini değiştirdin.

YT Geri götürmezsin veya geri götürdüğünde problem çıkarırlarsa dönüp

gelirsin.

ET Geri götürür ve paranın iade edilmesini talep edersin. Problem çıkarırlarsa, gerekirse müdürü görebileceğini söylersin.

50. Bir davet aldın ama gitmek istemiyorsun. Gitmesen de bir hediye göndermen bekleniyor.

YT İstemesen de bir hediye alırsın.

ET Nazikçe mazeret bildirir ve hediye almazsın.

51. Özel zamanlarda kart gönderme alışkanlığından hoşlanmıyorsun.

YT Kartları alır, yazar, pulları alır, yapıştırır ve gönderirsin ama her dakikasından nefret edersin.

ET Kart göndermez ve niye göndermediğini açıklamak mecburiyeti hissetmezsin.

52. Yakınlarda bir yerde bir radyo çok açılmış ve seni rahatsız ediyor.

YT Bitmesini beklersin veya bağırıp, tartışmaya girersin.

ET Sesi kendin kısarsın veya kim açmışsa ondan kısmasını istersin. Sorun çıkarsa daha sessiz bir yere gidersin.

53. Komşunun köpeğinin havlaması seni uyutmuyor.

YT Yattığın yerde sinir olursun.

ET Komşuna telefon eder ve rahatsızlığını söylersin. Susturmak için bir şeyler yapmazsa köpek seni rahatsız ettiği her zaman ona telefon edersin. Bu da işe yaramazsa, karakolu ararsın.

54. Bir anlaşma neticesi son anda çıkan ekstra ödemeler kafanı karıştırdı ve sömürüldüğünü hissettin.

YT Aptal gibi görünme korkusundan bir şey söylemezsin ama sömürülmüş hissetmeye devam edersin.

ET Anlaşmayı bekletir ve tüm hesaplar seni tatmin edene kadar açıklama istersin.

55. Sinemada havalandırma kapatıldı ve sıcaktan terlemeye başladın.

YT Oturup, terlemeye devam edersin.

ET Müdüre gider, paranı iade etmesini istersin, çünkü sen sinema için ödeme yaptın hamam için değil.

56. Market alışverişinde senden vergiler için birkaç lira fazla istiyorlar.

YT Ödersin çünkü bu kadar önemsiz bir miktar nedeniyleşikayet ettiğin için insanlar senin pinti olduğunu düşünürler.

ET Sadece aldıklarının fiyatını ödersin.

57. Uluslararası görüşme yapacaksın ama santral pek yardımcı olmuyor.

YT Santral memuru ile uzun bir konuşma yapar ama sonunda vazgeçersin.

ET Telefonu kapatır ve başka bir memurun cevap vermesini beklersin.

58. Bir partide sarhoş biri konuşması ile canını sıkıyor.

YT Can sıkıntısı içinde oturur ve çekip gitse diye dua edersin.

ET Sen gider ve onun yanına yaklaşmazsın.

59. Benzin istasyonunda kirli camların için bir şey yapmıyorlar.

YT Bir şey söylemez ama işlerini yapmadıkları için kızarsın.

ET Camının temizlenmesini ister ve sonra da unutursun.

60. Çimlerinin gübrelenmesi fikrinden nefret ediyorsun ama herkesin çimleri parlak yeşil olduğundan senin de yapman gerektiğini düşünüyorsun.

YT Gübreleme için bahçıvan çağırır ve aptalca iş için harcadığın paraya acırsın.

ET Gübreleme yaptırtmaz ve komşuların düşündükleri ile ilgilenmezsin.

61. Sen randevuya zamanında geldin ama doktor seni bekletiyor.

YT Bir şey söylemezsin çünkü doktorun önemli ve meşgul biridir.

ET Doktoruna bekletilmekten hoşlanmadığını bu yüzden sana katbettirdiği zamanı vizite ücretinden düşmesini söylersin.

62. Hakkın olmayan bir not aldın.

YT Öğretmene çok kızarsın ama bir şey yapmazsın.

ET Öğretmenden bir randevu alır ve düşündüklerini açıklarsın. Sonuç alamazsan, müdüre bir dilekçe yollarsın. Sonuna kadar kararlılığını korursun.

63. Cenaze işleri ile uğraşanlar acından yararlanarak daha çok para koparmaya çalışıyorlar.

YT İstediklerini verirsin çünkü ölen kişiyi sevmediğini düşünmelerini istemezsin.

ET Yapmaya çalıştıklarını etiketler ve işlerini hakkıyla yapmalarını söylersin.

64. Bir kursa yazıldın ama eğitmen yeterli değil. Para ve zamanını boşa harcıyorsun.

YT Kursa devam edersin.

ET Müdüriyete şikayet edersin. Paranı geri istersin, eğer iade etmezlerse bunu gazete ve televizyonlara bildireceğini söylersin.

65. Bazı insanlar yaptıkların için teşekkür etmez.

YT Bozulur ve yakınırsın.

ET Kafana takmaz ve bunu teşekkür almak için yapmadığını düşünürsün. O insanlar senin gibi düşünmüyor diye bozulman gerekmediğini hatırlatırsın kendine.

66.İhtiyacın biraz soğan ama markette soğanlar hep üç kiloluk paketlerde satılıyor.

YT Ya üç kilo soğan satın alırsın ya da almadan çıkarsın.

ET Paketleri açar ve içinden istediğin kadarını alırsın.

67. Akşam yemeğinden sonra uykun geldi.

YT Uyanık kalmaya çalışırsın çünkü birileri yanlış olduğunu söylemiştir.

ET Hiç bir suçluluk duymadan uzanır ve şekerleme yaparsın.

68. Patronun fazla mesaiye kalmanı istiyor ve senin de önemli bir işin var.

YT Patronu memnun etmek için kendi işini erteler, mesaiye kalırsın.

ET Kendi işinin önemli olduğunu ve son anda bildirdiği için iptal edemeyeceğini söylersin.

69. Güzel bir otelde kalmak istiyorsun ama çok pahalı.

YT Ucuz otele gidersin, çünkü arada sırada lüksü yaşamak yerine kelepirleri tercih edersin.

ET Paraya kıyar ve dert etmezsin. Zevkini çıkartırsın çünkü her şeyin iyisine layıksın.

70. Tam konuşacakken biri sözünü kesip senin yerine konuşuyor.

YT Bırakırsın konuşsun.

ET Sözünün kesilmesinden hoşlanmadığını ve kendi adına konuşabileceğini söylersin.

71. Niye çocuğun yok diye sorulduğunda.

YT Uzun uzun sebeplerini anlatır, utanır ve bundan hoşlanmazsın.

ET Bunun kişisel olduğunu ve başkalarını ilgilendirmeyeceğini söylersin.

72. Havaalanında ayırttığın kiralık arabayı alacaksın ama maalesef ayırttığın model araba kalmamış.

YT Daha pahalı bir araba alır farkını ödersin.

ET Ayırttığın araba ile aynı fiyattan bir araba verilmesi için ısrar edersin. Yoksa başka bir firma ile iş yapmaya karar vereceğini söyler ve bunu şirket yönetimine yazı ile bildirirsin.

73. Evin günlük masrafları için belli bir miktar veriliyor ama daima hesap vermek zorundasın ve izin almadan harcama yapamıyorsun.

YT Şikayetçi olursun ama ekonomik köle olmaya devam edersin.

ET Bırakırsın evdeki ihtiyaçlar artsın ve evin ekonomi siharbazı olan kişi eksiklerin eve nasıl geleceğini kendi bulsun. Çok az bile olsa kendine bir banka hesabı açtırır ve ekonomik açıdan baskı altında tutulmayı reddedersin.

74. Telefon faturanı olması gerekenden daha yüksek buldun.

YT Ödersin çünkü uğraşmaya değmez.

ET Bir dilekçe ile itiraz eder ve konuşmaları senin yaptığının ispat edilmesini istersin. Çünkü hizmet sana parası karşılığı veriliyor ve neye karşılık ödeme yaptığını bilmek en doğal hakkın.

75. Bir vejeteryansın (Sebze ile beslenen), yemeğe misafirsin ve yemekte et var.

YT Ev sahibine ayıp olmasın diye eti yersin veya sorun olduğun için özür diler ve inandığın bir şeyde kararlı olduğun için kendini kötü hissedersin.

ET Hiç bir açıklama yapmadan sadece sebzeleri yersin, belki ufak bir açıklama yaparsın ama suçluluk duymadan, vejeteryan olma kararına sadık kalırsın.

76. Birkaç çift yemeğe gittiniz ve hesap senin önüne geldi ve kimse oralı değil.

YT Hesabı öder ve kendi payını ödemeyenlere içinden söylenirsin.

ET Herkesin payına düşeni hesaplar ve pamuk eller cebe dersin.

77. Telefon jetonunu yuttu.

YT Kızar, gidersin.

ET Santralı arar durumu söylersin ve jetonun bir şekilde geri ödenmesini

talep edersin.

78. Birisi onunla bir davete katılmanı istiyor ama sen istemiyorsun.

YT Hoşlanmasan da gidersin.

ET Gitmeyeceğini söyler ve kararlılığını sözlerle değil davranışlarınla sürdürürsün.

79. Park yerine geldin anahtarları bırakman isteniyor ama sen arabanı başkasının kullanmasını istemiyorsun.

YT Arabanın park edilişini endişeli biçimde izler ve sen yokken kullanmamaları için dua edersin.

ET Arabanı kendin park etmek istediğini, itiraz ederlerse müdürle konuşmak istediğini söylersin.

80. Birisi sana dinlemek istemediğin bir söylev veriyor.

YT Oturup, dinler ve bir an önce bitmesini beklersin.

ET Nazikçe buna ihtiyaç duymadığını söylersin, eğer devam ederse kalkıp gider veya dikkatini başka bir şeye verirsin.

81. Açlıktan ölmek üzeresin ama kilo vermek istiyorsun.

YT Bir şeyler yer ve kendini kötü hissedersin.

ET Güçlü iraden için kendinle 'gurur' duyarsın.

82. Programında altından kalkabileceğinden fazla iş var.

YT Gergin ve sinirli olur ama hepsini yapmaya çalışırsın. Hepsine en az vakti verirsin ve hiç birine tam konsantre olamazsın.

ET Sakince programı gözden geçirir, bazı işleri yapabilecek olanlara bırakır, kendine de biraz zaman ayırırsın.

83. Birisi başının etini yiyor.

YT Kızar ama katlanırsın.

ET Bunları duymak istemediğini ve eğer devam edecekse hiç suçluluk duymadan gideceğini söylersin.

84. Çocuklar bir anlaşmazlıklarını çözmeni istiyorlar ama asıl istedikleri senin ilgini çekmek.

YT Onlarla uzun bir konuşma yapar ve hakemlik edersin.

ET İlgilenmediğini söyler ve kendi problemlerini çözmeleri için onları yalnız bırakırsın.

85. Arkadaşların seni davet ediyor ama gitmek istemiyorsun.

YT Kararsız kalırsın, sonunda seni gitmeye ikna ederler.

ET "Hayır, Teşekkür ederim." dersin.

86. Birileri özel yaşamını "Özel bir soru ama . . " gibi sözlerle kurcalıyor.

YT Anlatırsın çünkü incinmelerini istemezsin.

ET Kurcalamaktan vazgeçmesini, bunların özel olduğunu ve öyle kalacaklarını söylersin.

87. İstemedin ama öğüt veriliyor.

YT Boşuna vakit harcadığına inanır ama dinlersin.

ET Kendi yaşamını idare edebileceğini söyler ama seni düşündüğü için teşekkür edersin.

88. Birisi ne kadar bahşiş vermen gerektiğini söylüyor ve ödeyen sensin.

YT Kırılmasın diye söylediğini yaparsın.

ET İstediğin kadar bahşiş verirsin.

89. Bir hizmet karşılığı senden fazla para istendiğini düşünüyorsun.

YT Ödersin ve kendini aldatılmış hissedersin.

ET İstenen bedelin nelere karşılık olduğunu sorar ve detayları dikkatle incelersin. Yüksek olduğuna inandığın kalemleri söyler ama diğerleri ile ilgili pazarlık etmezsin.

90. Bir işe başvuru formu doldururken, yasal olmayan ve ayrımcı sorularla karşılaştın.

YT Soruları doğru cevaplarsın.

ET Bu soruları atlar ve avantajına olacak soruların cevaplarını verirsin.

91. Eşine, çocuklarına, anne, baba ve kardeşlerine onları sevdiğini söylemek istiyorsun.

YT Yapmazsın çünkü aptalca bulursun.

ET Kendini zorlar ve yüzlerine "Seni seviyorum" dersin.

92. Çocuklar onlarla çocuk oyunları oynamanı istiyor ama sen pek istekli değilsin.

YT Evcilik ve atçılık oynarsın ama ne zaman bitecek bu diye saatine bakarsın.

ET Çocuklarla birlikte eğleneceğiniz şeyler yaparsın. Zevkle

paylaşabileceğiniz faaliyetleri araştırırsın. Yalnız yapmaktan hoşlanmadığın şeyleri bırakırsın. Sen hoşlanmı-yorsan, yetişkinlerin faaliyetlerinden çocuklar hiç keyif almayacaklardır, aynı seçimi sen de yaparsın.

93. Sofrada eksik bir şeyleri hep senden isteyerek bir garson muamelesi yapıyorlar.

YT Kalkar getirirsin.

ET Garson olmadığını söyler ve bir şey istendiğinde yemeğine devam edersin.

94. Birisi seni anlamadığını söylüyor.

YT Tekrar açıklamaya çalışır ve iletişim kuramadığın için kendini kötü hissedersin.

ET O insanın belki de seni hiç anlayamayacağını bilerek, açıklama yapmaya son verirsin.

95. Birileri saçını, elbiseni vb. gibi şeylerini beğenmediğini söylüyor.

YT Tekrar gözden geçirirsin veya değiştirirsin.

ET Başkalarının fikirlerinin senin ne yapacağın ve nasıl hissedeceğinle ilgisinin olmadığını bilir ve yorumlara güler geçersin.

96. Bir türlü yalnız kalamıyorsun.

YT İkide bir seni yanlız bırakmayanlara bağırır, kızarsın. Başını dinlemekten vazgeçersin.

ET Kapını kitler, telefonun fişini çekersin.

97. Eşin sarhoş ve eve giderken arabayı kullanmak için ısrar ediyor.

YT Razı olur ve yol boyunca koltuğa yapışırsın.

ET Ben kullanayım dersin, taksi çağırırsın, yola çıkmazsın, sonuç olarak direksiyonunda sarhoş oturan bir arabaya kesinlikle binmezsin.

98. Sıcaklık kırk derece olursa.

YT Ne kadar sıcak değil mi diye herkese yakınır ve çok rahatsız olursun.

ET Kafanı takmaz, devamlı sıcaktan bahsetmez ve şikayet etmek yerine günden zevk almaya çalışırsın.

99. Sevdiğin biri öldü.

YT Yıkılırsın. Uzun süre yaşamın değerini yitirir ve devamlı "Bu olmamalıydı" dersin.

ET Üzülürsün ama sürüdürülecek bir yaşam var diye düşünürsün. Sonsuz elem ve depresyona kapılmayı reddersin.

100. Grip olmak üzeresin.

YT Sefil günlere hazırlanır ve herkese başına geleceği bildiğini söyler ve yakınırsın.

ET Hastalığı düşünmeyi ve konuşmayı kesersin. Felaket beklemeyi bırakır yaşamını sürdürmeye konsantre olursun. Hasta düşünceleri kovar, canlı düşünceleri davet edersin.

Bunlar insanların sık karşılaştıkları yüz adet durum. Eğer yenik tepkilerin yüksek ise kontrolü eline almak için emek vermelisin. Aşağıda puan değerlendirme tablosu bulacaksın;

90 Yenik, 10 Etkin Kontrol senin elinde değil. Sömürülüyorsun.

75 Yenik , 25 Etkin Bazı istisnalara rağmen iyi bir koyunsun.

50 Yenik, 50 Etkin Yaşamının yarısı başkalarının kontrolünde.

25 Yenik, 75 Etkin Yaşamının çoğu kontrolünde ama hala birileri seni sömürüyor.

10 Yenik, 90 Etkin Kendi istediğin gibi yaşıyorsun ama bazan birileri seni sömürüyor.

0 Yenik, 100 Etkin Bu kitapta anlatılanların ustası olmuşsun. Eğer bu kitabı almadan evvel öyle idiysen , kitaba para vererek sömürüldün ve skorun 1 Yenik, 100 Etkin olarak değişir.

Yenik skorunu büyük oranda değiştirme gücü içinde var. Seçim senin; ister yaşamını kendin yönetir ve dünya üzerindeki kısa ziyaretten zevk alırsın, ister başkalarına bırakırsın. Yaşamını dünyanın sömürücüleri seni hiçe sayarak yönetirler. Eğer izin verirsen memnuniyetle yaparlar bunu, ama izin vermezsen en azından senin yaşamın sömürülmeden devam edecektir.

Kuraldışı ve Ötesi
Nil GÜN

Farkındalığın Işığı.
Jiddhu KRISHNAMURTI
Türkçesi: Nil GÜN

Suçluluğa Elveda
Gerald JAMPOLSKY
Türkçesi: Sevinç İSLAMOĞLLARI

Sevgi Korkudan Özgürleşmektir
Gerald JAMPOLSKY
Türkçesi: Salih SERİN

Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler
Abraham MASLOW
Türkçesi: H. Koray SÖNMEZ

Yalnızlık: Sevme Korkusu
İra J. TANNER
Türkçes: H. Koray SÖNMEZ

Hayal Mühendisliği
Serge King
Türkçes: Aysun BABACAN

Geçmişin Gölgeleri
Nil GÜN